

Готовое меню на неделю

В рамках одной категории (“Завтрак”, “Обед”, “Ужин”, “Перекус”) все блюда взаимозаменяемы, если вам что-то не по вкусу, можете выбрать другое блюдо из этой же категории. Также можно на обед брать рецепты из категории “Завтрак” и наоборот, брать рецепты “Завтрак” для обеда.

Завтрак	Обед	Перекус	Ужин
кус-кус с бананом и орехами + экспонента	куриная печень с картофельным пюре и овощами	салат с курицей и дыней	морской окунь с салатом из зеленых овощей
тост с курицей, яйцом и авокадо	салат с курицей и рукколой	арбуз + миндаль + экспонента	креветки с помидором в чесночном соусе
блинчики с творогом и шоколадом	хек под сыром с макаронами и овощным салатом	яблоко+фундук+экспонента	куриное филе + салат из томатов
французские тосты с творожным кремом и ягодами	куриная лапша	салат с креветками, перцем и грейпфрутом	курица с баклажанами в томате
фриттата с картофелем, курицей и грибами	семга с брокколи и рисом	творог + нектарин + фундук	индейка с грибами и овощами
штрудель с грушей и сметаной	курица с картофелем и овощами	салат с курицей, рукколой и кешью	яйцо в перце + экспонента
бризоль с сыром и томатами	рис с овощами и курицей	творог со сметаной + арбуз	яйцо с тунцом

Завтраки

Кус-кус с бананом и орехами + экспонента

Продукты (г)

кус-кус	20
банан	20
масло сливочное	10
миндаль	10
экспонента	1 шт.

Ку-кус залить кипятком (на 1 часть крупы взять 2 части воды), накрыть крышкой и оставить на 5 мин. В готовую кашу добавить сливочное масло, нарезанный банан, дробленый миндаль. Подавать кашу теплой. Для восполнения потребностей организма в белке дополнительно взять экспоненту или натуральный йогурт в указанном количестве

Тост с курицей, яйцом и авокадо

Продукты (г)

куриное филе	75
авокадо	30
масло растительное	5
хлеб пшеничный	30
яйцо куриное	1 шт.
овощи	110
соль, перец	по вкусу

Рекомендуем использовать данный рецепт с хлебом не чаще одного раза в неделю. Куриное филе слегка отбить, нарезать на мелкие кусочки, готовить на разогретой с маслом сковороде, соль и перец по вкусу. Яйцо взбить, добавить к филе, хорошо перемешать. Размять спелый авокадо вилкой до кашицеобразного состояния, сок лимона, соль и перец по вкусу. Хлеб подрумянить на сухой сковороде до появления корочки, после чего намазать пастой из авокадо, сверху выложить курицу с яйцом. Подавать теплым на тарелке со свежими овощами на выбор.

Блинчики с творогом и шоколадом

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
мука пшеничная	20
кефир 1,5%	45
творог 2%	90
шоколад 90%	5
молоко 1,5%	5
сметана 15%	35
разрыхлитель	1/5 ч.л

Яйцо смешать с кефиром, всыпать просеянную муку и перемешать, чтобы не было комочков. Добавить соду, еще раз перемешать. Если тесто получается слишком густым, можно добавить воду в количестве 1 ст.л. Количество блинов зависит от их толщины, размера сковороды (в среднем 2-3 блина). Блины выпекать на хорошо разогретой сухой сковороде (если сковорода не а/п, однократно смазать кисточкой с маслом дно). В готовый блин выложить творог (лучше брать мягкий), завернуть. Шоколад растопить вместе с молоком на водяной бане или в микроволновой печи в течение 15-20 секунд. Полить готовый блинчики шоколадом, подавать теплыми.

Французские тосты с творожным кремом и ягодами

Продукты (г)

хлеб пшеничный	30
молоко 1,5%	35
яйцо	1 шт.
творог 2%	95
сметана 15%	95
масло сливочное	5
черника	20
сахарозаменитель	по вкусу

Рекомендуем использовать данный рецепт не чаще одного раза в неделю. Творог (лучше брать мягкий) смешать со сметаной, добавить сахарозаменитель по желанию. В отдельной посуде смешать яйцо и молоко, обмакнуть хлеб в полученной смеси и

обжарить на разогретой со сливочным маслом сковороде с обеих сторон. На готовый тост выложить творожный крем, посыпать ягодами.

Фриттата с картофелем, курицей и грибами

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
шампиньоны	110
картофель	110
куриное филе	45
масло растительное	5
лук репчатый	20
молоко 1,5%	35
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Рекомендуем использовать данный рецепт не чаще одного раза в неделю. Куриное филе заранее отварить или запечь на гриле, нарезать тонкими ломтиками. Картофель очистить, нарезать на тонкие ломтики, промыть под холодной водой.

Шампиньоны и лук мелко нашинковать. На разогретую с маслом сковороду выложить грибы с луком, тушить в течение 3 минут, периодически помешивая. Добавить к грибам картофель, тушить на среднем огне под крышкой 3-5 минут, соль и перец добавить по вкусу. В отдельной посуде смешать яйца и молоко, добавить соль и любимые специи, зелень по вкусу. Добавить к картофелю и грибам куриное филе, все перемешать и залить яичной смесью. Готовить под крышкой на слабом огне. Подавать горячим.

Штрудель с грушей и сметаной

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
лаваш	30
творог 2%	105
груша	45
сметана 15%	60
корица	по вкусу
сахарозаменитель	по вкусу

Желток отделить от белка. Творог смешать с белком и сахарозаменителем (по желанию) до однородной консистенции.

Полученную массу равномерно распределить по лавашу, выложить порезанную грушу, посыпать корицей, после чего осторожно свернуть лаваш в рулет.

Сверху штрудель смазать желтком.

Запекать в разогретой духовке при температуре 180 градусов до появления румяной корочки. Подавать теплым со сметаной.

Бризоль с сыром и томатами

Продукты (г)

куриное филе	65
яйцо	1 шт.
лук репчатый	20
помидор	75
мука пшеничная	15
сыр твердый	20
масло растительное	5
хлебцы ц/з	15
соль, перец	по вкусу

Из куриного филе сделать фарш с помощью мясорубки или блендера, добавить лук, соль и перец. Яйцо размешать в неглубокой тарелке, сыр натереть на терке, помидор нарезать мелкими кубиками. На поверхности, присыпанной мукой, раскатать куриный фарш в лепешку размером чуть меньше диаметра сковороды. Осторожно переложить фарш в тарелку с яйцом. На разогретую с маслом сковороду выложить яйцо с фаршем, готовить с двух сторон под крышкой на среднем огне. В готовый бризоль выложить помидор, посыпать сыром и завернуть рулетом. ПОдавать горячим с хлебцами.

Обеды

Куриная печень с картофельным пюре и овощами

Продукты (г)

картофель	110
куриная печень	125
масло сливочное	5
овощи	120
зелень	5
соль, перец	по вкусу

Рекомендуем использовать данный рецепт не чаще одного раза в неделю. На разогретой с маслом сковороде тушить куриную печень до готовности, соль, перец и лук по вкусу. В кастрюле с водой отварить очищенный и нарезанный на дольки картофель до мягкости. слить лишнюю воду, потолочь до пюреобразного состояния. Добавить сливочное масло и мелко нарезанную любимую зелень, перемешать. Подавать куриную печень с картофелем и нарезанными свежими овощами на выбор в указанной граммовке.

Салат с курицей и рукколой

Продукты (г)

куриное филе	95
помидор	185
перец сладкий	110
руккола	20
кунжут	10
лук репчатый	20
масло растительное	5
хлебцы ц/з	10
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе запечь в духовке или на гриле до готовности, соль, перец и чеснок по вкусу. Кунжут подсушить на сухой сковороде на слабом огне. Куриное филе нарезать ломтиками, перец нарезать полосками, помидоры нарезать дольками, лук -

полукольцами. Соединить все компоненты, добавить рукколу, соль и перец по вкусу, заправить маслом и соком лимона по желанию, перемешать. Подавать с хлебцами.

Хек под сыром с макаронами и овощным салатом

Продукты (г)

хек филе	110
сыр твердый	20
помидор	110
огурец	75
макароны из тв. сортов	20
лук репчатый	20
масло сливочное	5
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Сыр натереть на терке, лук нарезать полукольцами. На филе хека выложить лук, соль, перец по вкусу, сбрызнуть соком лимона по желанию. Запечь в духовке рыбу при температуре 180 градусов, посыпав сверху сыром. Макароны отварить согласно инструкции, добавить сливочное масло. Помидор и огурец нарезать произвольно, заправить маслом (лучше оливковым), добавить соль и перец, перемешать. Подавать филе хека под сыром с макаронами и овощным салатом.

Куриная лапша

Продукты (г)

куриная голень	135
макароны из тв. сортов	20
лук репчатый	20
морковь	20
зелень	5
соль, перец	по вкусу

Граммовка куриных голеней указана без учета костей. Кастрюлю с водой и курицей поставить на огонь, варить бульон до готовности. Морковь нарезать полукольцами, лук не резать. Отправить овощи в кастрюлю с курицей, варить 5-7 минут, лук убрать из бульона. В кастрюлю добавить макароны и варить согласно инструкции на среднем огне до готовности. При подаче добавить свежую зелень по желанию.

Семга с брокколи и рисом

Продукты (г)

семга	110
брокколи	75
рис	25
сливки 10%	50
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Семгу (можно форель, горбушу) нарезать крупными кусочками, брокколи разобрать на соцветия. На разогретую с маслом сковороду выложить брокколи, готовить в течение 3 минут, периодически помешивая. Добавить семгу, слегка обжарить со всех сторон на большом огне, соль и перец по вкусу. Влить в сковороду сливки, готовить под крышкой на среднем огне еще 3-4 минуты. Рис сварить согласно инструкции. Подавать рис с семгой и брокколи в горячем виде.

Курица с картофелем и овощами

Продукты (г)

картофель	110
овощи	110
куриное филе	105
масло растительное	5
сметана 15%	35
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Рекомендуем использовать данный рецепт не чаще одного раза в неделю. Куриное филе слегка отбить, нарезать ломтиками, соль и перец по вкусу. Картофель очистить, нарезать дольками, соль и перец по вкусу. Овощи (перец, кабачок, брокколи, лук на выбор) нарезать, соль и перец по вкусу. Запечь в духовке картофель, при температуре 200 градусов до мягкости, добавив половину масла. Тем временем куриное филе тушить на сковороде с добавлением масла в течение 5 минут, помешивая. Добавить к филе нарезанные овощи, сметану, зелень по вкусу, тушить до готовности. Подавать курицу с овощами и картофелем горячими.

Рис с овощами и курицей

Продукты (г)

куриные бедра	110
рис белый	25
брокколи	75
морковь	35
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Грамовка куриных бедер указана без учета кости. Куриные бедра нарезать на небольшие кусочки, соль и перец по вкусу. На разогретую с маслом сковороду выложить птицу, по желанию добавить мелко нарезанный лук, периодически помешивая готовить в течение 5 минут. Брокколи разобрать на соцветия, добавить в сковороду, морковь нарезать на небольшие кубики и добавить к брокколи. Готовить еще 2-3 минуты, помешивая. Рис промыть холодной водой, добавить к мясу и овощам, залить горячей водой так, чтобы она покрывала рис. Добавить по желанию любимые травы и специи, тушить под крышкой на среднем огне до мягкости. Подавать горячим.

Перекусы

Салат с курицей и дыней

Продукты (г)

дыня	170
куриное филе	90
салат	20
масло растительное	5
апельсин	75
грецкий орех	5
горчица	по вкусу
соль, перец	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Куриное филе нарезать на тонкие ломтики, соль и перец по вкусу. На разогретой с маслом сковороде обжарить филе до готовности. Дыню нарезать кубиками, апельсин очистить от пленок, разобрать на дольки, грецкий орех измельчить. На тарелку выложить листья салата, сверху выложить дыню, куриное филе и апельсин, заправить соусом из масла, соли, горчицы и сока лимона. Сверху посыпать салат орехами. Подавать в охлажденном виде.

Арбуз + миндаль + экспонента

Продукты (г)

арбуз	185
экспонента	1 шт.
миндаль	20

Яблоко + фундук + экспонента

Продукты (г)

яблоко	135
фундук	15
экспонента	1 шт.

Салат с креветками, перцем и грейпфрутом

Продукты (г)

креветки	110
грейпфрут	185
авокадо	30
салат	20
масло растительное	5
перец сладкий	75
сок лимона	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Граммовка креветок указана в очищенном виде. Креветки отварить согласно инструкции. Авокадо нарезать ломтиками, грейпфрут очистить от кожуры и пленок, разобрать на дольки, перец нарезать полосками. Смешать масло, сок лимона, соль и перец. На тарелку выложить листья салата, грейпфрут, креветки, перец и авокадо, полить заправкой. Подавать охлажденным.

Творог + нектарин + фундук

Продукты (г)

нектарин	125
фундук	15
творог 2%	110

Салат с курицей, грушей и кешью

Продукты (г)

груша	125
куриное филе	85
кешью	15
масло растительное	5
руккола	30
сок лимона	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле, нарезать на тонкие ломтики. Грушу нарезать кубиками, кешью измельчить в крупную крошку и подсушить на сухой сковороде. На тарелку выложить рукколу (подойдет любая салатная смесь), курицу и грушу, заправить салат смесью из масла (лучше брать оливковое) с соком лимона, соль и перец по вкусу. Сверху посыпать салат дробленым кешью. Подавать охлажденным.

Творог со сметаной + арбуз

Продукты (г)

творог 2%	105
сметана 15%	65
арбуз	260

Ужины

Морской окунь с салатом из зеленых овощей

Продукты (г)

окунь морской	165
капуста брокколи	40
фасоль зеленая	40
йогурт	80
соль, перец	по вкусу
чеснок	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Рыбу почистить, посолить и поперчить, сбрызнуть соком лимона. Запекать морского окуня при температуре 180 градусов в духовке до готовности. В подсоленной кипящей воде отварить брокколи и стручковую фасоль в течение 3-4 минут, слить воду. Выложить в отдельную посуду овощи, добавить выдавленный чеснок, йогурт и соль по вкусу. Подавать рыбу теплой с салатом.

Креветки с помидором в чесночном соусе

Продукты (г)

креветки	145
йогурт	40
помидор	165
чеснок	по вкусу
сок лимона	по вкусу
соль	по вкусу

Граммовка креветок указана в очищенном виде. Креветки отварить согласно инструкции. Помидоры нарезать произвольно, добавить йогурт, выдавленный чеснок по вкусу, соль. Добавить креветки, перемешать. Подавать в охлажденном виде.

Куриное филе + салат из томатов

Продукты (г)

куриное филе	120
помидор	205
йогурт	40
соль, перец	по вкусу
чеснок	по вкусу

Запечь в духовке или на гриле куриное филе, измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Помидоры нарезать на дольки, заправить йогуртом, посолить и поперчить. Подавать филе с салатом.

Курица с баклажанами в томате

Продукты (г)

куриное филе	120
баклажан	80
помидор	165
лук репчатый	40
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Куриное филе нарезать тонкими ломтиками, лук мелко нашинковать, баклажан очистить и нарезать кубиками, помидор натереть на терке или измельчить с помощью блендера. На разогретую сухую сковороду выложить лук, куриное филе, баклажан, помешивая тушить в течение 3-5 минут. Добавить помидоры, соль и перец по вкусу, тушить до готовности на слабом огне под крышкой. Подавать горячим.

Индейка с грибами и овощами

Продукты (г)

индейка филе	120
шампиньоны	120
лук репчатый	40
овощи	165
соль, перец	по вкусу

Филе индейки нарезать тонкими ломтиками, соль и перец по вкусу. Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, тушить на разогретой сухой сковороде до готовности вместе с филе. Подавать горячим со свежими овощами (помидор, перец, огурец и т.д.)

Яйцо в перце + экспонента

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
перец сладкий	80
экспонента	1 шт.
соль, перец	по вкусу

На разогретую сковороду выложить перец, нарезанный кружками. Яйцо слегка взбить, добавить соль и перец по вкусу, вылить яйцо в кружки перца и готовить под крышкой на слабом огне. Для восполнения потребности в белке дополнительно взять экспоненту или натуральный йогурт.

Яйцо с тунцом

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
тунец в с/с	120
лук репчатый	40
соль, перец	по вкусу

Лук мелко нашинковать, отправить на разогретую сковороду. Яйцо смешать с тунцом, выложить на сковороду к луку, готовить под крышкой на среднем огне. Подавать горячим, по желанию можно взять до 200 грамм овощей из списка разрешенных на ужин.

Про хлеб, арбуз и картофель

? Сколько, как часто и какой хлеб можно?

Из пшеничной или ржаной муки без сахара, семян и масел в составе по граммовке муки (категория 3 - продукты с преобладанием углеводов в составе) не более двух раз в неделю, если прием пищи собран по конструктору (плану питания).

? Сколько и как часто можно арбуз?

По граммовке ягод (категория 3 - продукты с преобладанием углеводов в составе) не более двух раз в неделю, если прием пищи собран по конструктору (плану питания).

? Сколько и как часто можно картофель?

По граммовке трех порций крупы (категория 3 - продукты с преобладанием углеводов в составе) не более двух раз в неделю, если прием пищи собран по конструктору (плану питания).

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
авокадо	60
апельсин	75
арбуз	445
баклажан	80
банан	20
брокколи	190
горчица	по вкусу
грейпфрут	185
грецкий орех	5
груша	170
дыня	170
зелень	10
индейка филе	120
йогурт	160
картофель	330
кефир 1,5%	45
кешью	15
корица	по вкусу
креветки	255
кунжут	10
куриная голень	135
куриная печень	125
куриное филе	800
куриные бедрышки	110
кус-кус	20
лаваш	30
лук репчатый	220
макароны из тв. сортов	40
масло растительное	55
масло сливочное	25

миндаль	30
молоко 1,5%	75
морковь	55
мука пшеничная	35
нектарин	125
овощи	505
огурец	75
окунь морской	165
перец сладкий	265
помидор	905
разрыхлитель	по вкусу
рис белый	50
руккола	50
салат	40
сахарозаменитель	0
семга	110
сливки 10%	50
сметана 15%	290
сок лимона	по вкусу
соль, перец	по вкусу
сыр твердый	40
творог 2%	505
тунец в с/с	120
фасоль зеленая	40
фундук	30
хек филе	110
хлеб пшеничный	60
хлебцы ц/з	25
черника	20
чеснок	по вкусу
шампиньоны	230
шоколад 90%	5
экспонента	4 шт.
яблоко	135
яйцо	10 шт.