

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
блинчики с творогом и абрикосом	мусака	персиковый смузи с миндалем	котлеты с горошком
омлет с кабачками	ризотто с креветками и сливками	кабачки с творожно-чесочным соусом	оладьи из индейки
пирог из лаваша	салат с курицей и морковью	шницель из капусты	салат с креветками и помидором
воздушная яичница с хлебцами + йогурт с вишней	котлеты “Кордон блю” с салатом	помидоры с творогом и сыром	салат с курицей и брокколи
пп шаурма с куриными бедрышками	пп холодник	паштет куриный с хлебцами	салат с кальмаром и огурцом
штрудель с абрикосом	салат с тунцом и рисом	блинчики с курицей	лодочки с фаршем
кускус с курицей и салатом	индейка в сливках с овощами + макароны	творог + ягоды + хлебцы + сыр	минтай в панировке

Завтраки

Блинчики с творогом и абрикосом

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
мука	30
кефир 2,5%	60
творог 2%	120
сметана 15%	70
абрикос	50
сода	1/4 ч.л.
подсластитель	по вкусу

Яйцо смешать с кефиром, всыпать просеянную муку и перемешать, чтобы не было комочков. Добавить соду и подсластитель (при желании), 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). На середину готового блина выложить смесь творога со сметаной и мелко нарезанным абрикосом, завернуть в виде трубочки. Подавать блюдо теплым.

Омлет с кабачками

Продукты (г)

кабачок	200
куриное филе	80
яйцо	2 шт.
масло растительное	5
сливки 10%	30
хлебцы ц/з	30

зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Кабачок помыть, нарезать на небольшие полоски. Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле. В разогретую с маслом сковороду выкладываем кабачок и готовим на большом огне до появления золотистой корочки, периодически помешивая. Пока готовится кабачок яйца слегка взбить со сливками, добавить соль и перец по вкусу. Кабачок готовить до полу мягкости, после чего добавить в сковороду нарезанное куриное филе, перемешать и залить яичной смесью. Готовить на среднем огне под крышкой в течение 3-5 минут, при необходимости помешивая. В конце приготовления при желании посыпать зеленью. Подавать блюдо горячим с хлебцами.

Пирог из лаваша

Продукты (г)

лаваш	50
яйцо	2 шт.
сыр твердый	30
творог 2%	70
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Для рецепта подойдет как целый лаваш, так и его обрезки, которые часто остаются после приготовления по другим рецептам. Лаваш нужно нарезать или нарвать руками на небольшие кусочки. Яйца слегка взболтать, добавить соль и перец по вкусу. Залить лаваш яйцами и хорошо перемешать, после чего добавить творог, мелко нарезанную зелень и тертый сыр, еще раз перемешать. Выпекать с двух сторон на сухой разогретой сковороде на среднем огне, выкладывая массу в виде блина. Подавать блюдо горячим.

Воздушная яичница с хлебцами + йогурт с вишней

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
сыр твердый	25
перец сладкий красный	100

хлебцы ц/з	15
вишня	100
йогурт греческий	150
соль, перец	по вкусу

Сыр твердый натереть на терке, перец порезать кубиками мелко. Отделить белки от желтков. Белки взбить с щепоткой соли с помощью миксера в густую пену. Подготовить противень для запекания, осторожно выложить ложкой взбитые белки - две порции. Внутри каждого "облачка" сделать углубление, положить туда нарезанный болгарский перец и целый желток. Сверху посыпать яйца тертым сыром и отправить в разогретую духовку до зарумянивания белка. Подавать блюдо горячим с хлебцами.

Примечание

В рецепте нет йогурта, его подавать с вишней на этот же завтрак отдельно для восполнения потребности в белках.

ПП шаурма с куриными бедрышками

Продукты (г)

куриное бедро	120
лаваш	50
йогурт греческий	30
помидор	50
капуста белокочанная	50
сыр твердый	20
томатная паста	20
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Куриное бедро предварительно отварить или запечь без кожи, удалить кости и хрящи, нашинковать на тонкие полоски. Сыр натереть на терке. Капусту мелко нашинковать, помидоры нарезать тонкими полукольцами, зелень измельчить. Смешать йогурт и томатную пасту, добавить соль и перец по вкусу. Намазать полученный соус равномерно на лаваш, сверху с отступом от краев выложить капусту, помидор, зелень, мясо, посыпать сыром и свернуть в ролл или конверт. Готовую шаурму поджарить на гриле или сухой разогретой сковородке без масла с двух сторон до золотистой корочки. Подавать блюдо теплым.

Штрудель с абрикосом

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
лаваш	40
абрикос	70
творог 2%	130
миндаль	20
ваниль	по желанию

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

Полученную массу равномерно распределить по лавашу, выложить порезанный абрикос, посыпать миндалем, после чего осторожно свернуть рулет.

Сверху штрудель смазать желтком.

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

Кускус с курицей и салатом

Продукты (г)

кускус	35
масло растительное	10
куриное филе	100
сыр фета	35
помидор	220
соль, перец	по вкусу

Куриное филе нарезать на тонкие полоски, выложить на разогретую сковороду с добавлением половины масла от граммовки в рецепте, добавить соль и перец и тушить до готовности, периодически помешивая. Помидор нарезать полукольцами, полить оставшимся маслом, перемешать. Сверху на помидоры покрошить фету. Кускус насыпать в отдельную посуду, залить кипятком (на 1 порцию крупы нужно 1,5 порции воды), накрыть крышкой и оставить на 10 минут. Подавать блюдо теплым.

Обеды

Мусака

Продукты (г)

баклажан	250
говядина постная	140
грецкий орех	10
масло растительное	5
помидор	100
хлебцы ц/з	15
лук репчатый	30
соль, перец	по вкусу

Баклажан помыть, очистить, нарезать на полоски толщиной 0,5 см, добавить соль, чтобы они пустили сок и ушла горечь. Баклажаны выложить на противень, запечь при температуре 180-200 градусов до мягкости, можно использовать гриль. Из говядины сделать фарш (можно попросить перекрутить мясо на фарш в супермаркете), добавить соль и перец по вкусу. Лук нарезать полукольцами, выложить на разогретую с маслом сковороду и тушить в течение 3 минут, периодически помешивая. К луку добавить фарш и тушить до готовности на среднем огне. В готовый фарш добавить промытый и мелко рубленый грецкий орех, хорошо перемешать. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Собираем блюдо в такой последовательности: баклажан, фарш с орехами, помидор. Мусаку можно сразу подавать или запечь в духовке в течение 5 минут. Подавать блюдо горячим с хлебцами.

Ризотто с креветками и сливками

Продукты (г)

креветки	160
рис белый	30
лук репчатый	30
горошек зеленый	40
сливки 10%	75

масло растительное	10
вода	по желанию
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Креветки предварительно разморозить, очистить от панциря, если это необходимо. Для приготовления риса можно заранее сварить овощной бульон или подготовить чистую горячую воду. На разогретой с маслом сковороде (масло лучше брать оливковое, но можно любое растительное) обжарить чеснок до темного цвета, после чего извлечь и выбросить. Чеснок должен отдать свой аромат маслу. Лук мелко нарезать и добавить в сковороду, готовить до золотистого цвета, помешивая. Для приготовления ризотто отлично подойдет рис сорта арборио, но можно взять обычный белый или бурый рис. Рис промыть, всыпать на сковороду к луку и прокалить в течение 1-2 минут, периодически помешивая. Добавить зеленый горошек, хорошо перемешать. После этого в сковороду добавить горячий бульон (воду) так, чтобы он покрывал рис. Бульона может потребоваться в 3-4 раза больше чем риса, потому жидкость подливать до тех пор, пока не приготовиться рис. Когда рис будет готов, добавить в сковороду креветки и сливки, тушить на среднем огне до готовности. Подавать блюдо горячим.

Салат с курицей и морковью

Продукты (г)

куриное филе	80
морковь	100
йогурт греческий	120
сыр твердый	50
кукуруза консервированная	90
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле. Морковь очистить, натереть на средней или мелкой терке. Сыр натереть отдельно, чеснок измельчить. Соединить йогурт, морковь, чеснок и кукурузу, тщательно перемешать, добавить соль и перец по вкусу. Куриное филе нарезать, добавить в салат и перемешать. Сверху посыпать салат тертым сыром. Подавать блюдо охлажденным.

Котлеты “Кордон блю” с салатом

Продукты (г)

куриное филе	80
сыр твердый	30
яйцо	1 шт.
мука	20
отруби пшеничные	15
помидор	150
огурец	150
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Куриное филе разрезать вдоль не до конца, чтобы получилась "книжка", хорошо отбить, посолить и поперчить. Внутри положить сыр так, чтобы филе было удобно завернуть рулетом. Полученный рулет обваливать в муке, затем окунуть с двух сторон яйцо и в конце обваливать в пшеничных отрубях. Выложить котлету на пергамент или в форму для запекания и отправить в разогретую духовку при температуре 180 градусов на 20-30 минут. Если у вас нет духовки, котлету можно обжарить на разогретом в рецепте количестве масла на сковороде (в этом случае масло пойдет не в салат с овощами, а на жарку котлеты). Подавать блюдо горячим с овощами.

ПП холодник

Продукты (г)

куриное филе	50
йогурт греческий	200
яйцо	1 шт.
огурец	150
свекла	200
сметана 15%	55
зелень	20
соль, перец	по вкусу

Яйцо, куриное филе, свеклу заранее отварить. Огурец мелко нарезать кубиками, зелень (укроп, петрушка, лук) измельчить, куриное филе и яйцо нарезать на небольшие кубики. Свеклу натереть на средней терке. Все компоненты сложить в одну посуду, добавить греческий йогурт, соль и перец по вкусу, перемешать. При подаче добавить воду опционально и сметану, подавать холодным. Так как порция большая по объему, ее можно разделить на два приема пищи в течение одного дня.

Салат с тунцом и рисом

Продукты (г)

тунец в с/с	120
рис бурый	35
яйцо	1 шт.
огурец	150
сметана 15%	80
зелень	20
соль, перец	по вкусу

Рис и яйцо отварить заранее. Огурец, яйцо и зелень мелко нарезать, тунец раздавить вилкой. Все компоненты смешать, заправить сметаной, соль и перец по вкусу. Подавать блюдо охлажденным.

Индейка в сливках с овощами + макароны

Продукты (г)

индейка филе	150
морковь	70
лук репчатый	50
сливки 10%	70
масло растительное	5
зелень	10
макароны из тв. сортов	30
соль, перец	по вкусу

Филе индейки нарезать на тонкие полоски, лук мелко нашинковать, морковь нарезать полукольцами. В разогретую сковороду с добавлением масла выложить филе индейки и готовить на среднем огне в течение 2-3 минут, периодически помешивая. Добавить в сковороду лук и морковь, готовить 3-4 минуты. Влить к мясу и овощам сливки, добавить соль и перец по вкусу, любимую мелко нарезанную зелень, хорошо перемешать и тушить до готовности. Макароны сварить в отдельной посуде согласно инструкции. Подавать мясо с овощами и макаронами в горячем виде.

Перекусы

Персиковый смузи с миндалем

Продукты (г)

экспонента	1 шт.
миндаль	25
персик	100
банан	45

Миндаль промыть, замочить в горячей воде на полчаса, затем слить воду. Все компоненты взбить блендером до однородной консистенции. Если блендер мощный, банан перед этим можно заморозить. Подавать смузи охлажденным.

Кабачки с творожно-чесночным соусом

Продукты (г)

кабачок	200
творог мягкий 5%	140
яйцо	1 шт.
йогурт греческий	150
зелень	10
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Кабачок вымыть, нарезать кружочками толщиной 0,5 см, запечь в духовке или на гриле до полу мягкости (можно на сухой сковороде). Яйцо предварительно отварить, после чего натереть на среднем терке, смешать с мягким творогом и греческий йогуртом. Зелень мелко нарезать (укроп, петрушка), добавить к соусу, хорошо перемешать. При желании добавить свежий чеснок. На готовые кабачки выкладываем сверху полученный соус. Блюдо можно подавать как в теплом, так и в холодном виде.

Шницель из капусты

Продукты (г)

капуста белокочанная	150
яйцо	1 шт.
сыр твердый	30
йогурт греческий	100
масло растительное	5
отруби пшеничные	20
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Капусту разобрать на листы, проварить их в подсоленной воде в течение 1-2 минут. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Яйцо слегка взбить в неглубокой тарелке. В лист капусты завернуть ломтик сыра, сложить конвертиком, после чего окунуть его в яйцо, затем обвалять в отрубях. На разогретой с маслом сковороде (можно без масла) готовить капустный шницель с двух сторон. Подавать блюдо горячим с соусом из йогурта и любимой зелени.

Помидоры с творогом и сыром

Продукты (г)

помидор	350
творог мягкий 5%	200
сыр твердый	30
зелень	15
соль, перец	по вкусу

Сыр натереть на терке, зелень мелко нарезать, все смешать с мягким творогом, добавить соль и перец по вкусу. Помидор нарезать кружочками, выложить на тарелку, сверху выложить творог с зеленью. Подавать блюдо в охлажденном виде.

Паштет куриный с хлебцами

Продукты (г)

печень куриная	150
масло сливочное	10
морковь	50
лук репчатый	30
хлебцы ц/з	25
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Печень промыть, очистить от пленок. Морковь натереть на терке, лук мелко нарезать. Тушить печень с овощами с добавлением сливочного масла до готовности. Готовую печень измельчить с помощью блендера, добавить свежий мелко нарезанный укроп или другую зелень. Подавать блюдо в охлажденном виде с хлебцами.

Блинчики с курицей

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
кефир 2,5%	40
мука	25
йогурт греческий	80
куриное филе	70
лук репчатый	20
сода	1/4 ч.л.
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

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). Из куриного филе можно сделать фарш или просто мелко нарезать. Лук измельчить. На разогретую сковороду с добавлением масла выложить лук, тушить

несколько минут, затем добавить куриный фарш (филе), соль и перец по вкусу и тушить до готовности, периодически помешивая. На середины готового блина выложить начинку из филе и лука, завернуть произвольно. Подавать блюдо теплым с йогуртом.

Творог + ягоды + хлебцы + сыр

Продукты (г)

творог 2%	125
ягоды	125
хлебцы	25
сыр	35

Ужины

Котлеты с горошком

Продукты (г)

куриное филе	120
горошек зеленый	50
яйцо	1 шт.
зелень	10
кориандр молотый	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Из куриного филе сделать фарш, добавить рубленую зелень (лук, укроп, петрушка), кориандр, соль и перец по вкусу. Добавить горошек зеленый (свежий или замороженный), яйцо, хорошо перемешать. Готовить котлеты на сухой сковороде на среднем огне под крышкой. Подавать блюдо теплым.

Оладьи из индейки

Продукты (г)

индейка филе	150
перец сладкий красный	30
лук репчатый	20
йогурт греческий	50
отруби пшеничные	10
соль, перец	по вкусу

Из филе индейки сделать фарш, лук мелко нарезать и смешать с мясом, добавить соль и перец по вкусу. Сладкий перец порезать мелко, добавить к фаршу вместе с йогуртом и отрубями, тщательно перемешать. Полученную массу выкладывать на разогретую сухую сковороду с помощью ложки, готовить на среднем огне под крышкой. Подавать блюдо теплым.

Салат с креветками и помидором

Продукты (г)

креветки	150
йогурт греческий	100
помидор	100
перец сладкий	80
лук репчатый	20
соль, перец	по вкусу

Креветки очистить от панциря и головы, отварить (можно купить уже отварные). Помидор нарезать кубиками, лук нарезать полукольцами. Смешать все компоненты, заправить йогуртом, соль и перец по вкусу. Подавать охлажденным.

Салат с курицей и брокколи

Продукты (г)

куриное филе	120
капуста брокколи	120
йогурт греческий	120
зелень	10
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе предварительно отварить. Брокколи разобрать на соцветия, варить в подсоленной кипящей воде в течение 2-3 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать лишней жидкости стечь. Куриное филе мелко нарезать или порвать руками на небольшие кусочки. Соцветия брокколи порезать, зелень измельчить. Смешать все компоненты, добавить йогурт, выдавить чеснок (по желанию), соль и перец по вкусу. Салат тщательно перемешать. Подавать охлажденным.

Салат с кальмаром и огурцом

Продукты (г)

кальмар свежий	160
огурец	150
лук репчатый	30
йогурт греческий	100
соль, перец	по вкусу

Кальмар промыть, залить кипятком на 1 минуту, после чего окунуть в холодную воду - это поможет легко очистить его от пленки. Нарезать кальмар кольцами, огурец и лук нарезать полукольцами. Смешать все компоненты, заправить йогуртом, добавить соль и перец, тщательно перемешать. Подавать охлажденным.

Лодочки с фаршем

Продукты (г)

фарш из филе индейки	150
кабачок	200
яйцо	1 шт.
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Кабачок разрезаем вдоль, очищаем от середины. Фарш смешать с яйцом, добавить соль, перец и измельченную свежую зелень. Начиняем половинки кабачка фаршем и духовку на 35 минут 180 гр.

Минтай в панировке

Продукты (г)

минтай филе	160
яйцо	1 шт.
отруби пшеничные	30
соль, перец	по вкусу

Филе минтая разморозить, разрезать на небольшие кусочки, посолить и поперчить. Яйцо слегка взбить в неглубокой посуде, окунуть кусочки филе в яйцо, затем в отруби. Готовить можно как на сухой сковороде, так и в духовке. Подавать горячим со свежими овощами по желанию.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
абрикос	120
баклажан	250
банан	45
ваниль	по вкусу
говядина постная	140
горошек зеленый	90
грецкий орех	10
зелень	115
индейка филе	300
йогурт греческий	1200
кабачок	600
кальмар свежий	160
капуста белокочанная	200
кефир 2,5%	100
кориандр молотый	по вкусу
креветки	310
капуста брокколи	120
кукуруза консервированная	90
куриное бедро	120
куриное филе	700
кускус	35
лаваш	140
лук репчатый	230
макароны из тв. сортов	30
масло растительное	50
масло сливочное	10
миндаль	45
минтай филе	160
морковь	220
мука	75

огурец	600
отруби пшеничные	75
перец сладкий красный	210
персик	100
печень куриная	150
подсластитель	по вкусу
помидор	970
рис белый	30
рис бурый	35
свекла	200
сливки 10%	175
сметана 15%	205
сода	по вкусу
соль, перец	по вкусу
сыр твердый	250
сыр фета	35
творог 2%	445
творог мягкий 5%	340
томатная паста	20
тунец в с/с	120
фарш из филе индейки	150
хлебцы ц/з	195
чеснок	по вкусу
экспонента	1 шт.
ягоды	125
яйцо	20 шт.