

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
пирог с курицей из лаваша	печеночный салат с огурцом и кукурузой	фаршированные яйца + овощи	плов из цветной капусты с курицей и грибами
рулет из лаваша с лососем	запеканка с кабачком и рисом	творог + ягоды + хлебцы ц/з + сыр	сибас с овощами
мягкое творожное печенье с миндалем	салат с горошком и тунцом	хлебцы с курицей и авокадо	салат с курицей и сельдереем
табуле с курицей	курица по-итальянски с грибами и томатами	салат с креветками и кукурузой	яйцо в томате + экспонента
творожная запеканка с бананом	оливье лайт	экспонента + дыня + кешью	салат с креветками и капустой
омлет с морковью и укропом + салат со сметаной	куриное бедро с тушеной капустой	салат с курицей и апельсином	рулетики из баклажанов с курицей
овсянка с курицей в сливках	салат с курицей, фасолью и сыром	смузи черника-банан	спагетти из цукини с тунцом

Завтраки

Пирог с курицей из лаваша

Продукты (г)

куриное филе	55
яйцо	1 шт.
лаваш	40
кефир 1,5%	75
сыр твердый	30
соль, перец	по вкусу

Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле, мелко нарезать. Яйцо смешать с кефиром, добавить соль и перец по вкусу. Сыр натереть на терке, лаваш нарвать на кусочки (подойдут обрезки лаваша). На дно формы для запекания выложить 1/2 часть порванного на кусочки лаваша, сверху выложить курицу, залить 1/2 кефирно-яичной смеси, посыпать 1/2 сыра. Сверху выложить оставшийся лаваш, залить смесью и посыпать оставшимся сыром соответственно. Отправить в духовку при температуре 180 градусов на 10-15 минут. Можно готовить в микроволновой печи. Подавать остывшим.

Рулет из лаваша с лососем

Продукты (г)

лосось филе с/с	55
творог 5% мягкий	75
лаваш	40
сметана 15%	25
салат листья	30
соль, перец	по вкусу

Творог лучше брать мягкий, с однородной консистенцией. Лосось нарезать на мелкие кусочки, смешать с творогом, добавить соль и перец по вкусу. Лаваш смазать сметаной, сверху выложить рыбно-творожную пасту и равномерно распределить по всей поверхности. Выложить листья салата (можно капусту или другую зелень), завернуть в рул и оставить на полчаса-час, пока лаваш не пропитается. Подавать в охлажденном виде

Мягкое творожное печенье с миндалем

Продукты (г)

овсяные хлопья	20
банан	25
яйцо	1 шт.
творог 2%	100
миндаль	10
мука	10
корица	по вкусу
подсластитель	по вкусу

Творог лучше брать сухой в брикетах. Смешать яйцо и творог, добавить банан и растолочь его вилкой (без блендера, иначе будет очень жидкий). Всыпать овсяные хлопья (можно измельчить), муку, измельченный ножом миндаль, корицу и сахарозаменитель по вкусу. Все тщательно перемешать, после чего отправить печенье, выложив на силиконовый коврик, в разогретую до 180 градусов духовку на 15-25 минут. Подавать теплым.

Табуле с курицей

Продукты (г)

кус-кус	30
куриное филе	105
помидор	115
масло растительное	10
зелень	10
лук	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Кус-кус залить горячей водой в пропорции 1:2, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Если нет кус-куса, можно взять булгур и приготовить его согласно инструкции. Куриное филе нарезать на кусочки, выложить на разогретую с 1/2 масла сковороду и тушить до готовности (масло лучше брать оливковое). Помидоры мелко нарезать, взять любимую зелень, свежую мяту и лук по желанию, измельчить. Заваренный кус-кус разрыхлить вилкой, добавить свежую зелень, помидор, филе, заправить оставшимся маслом, соль и перец по вкусу, перемешать. Подавать охлажденным.

Творожная запеканка с бананом

Продукты (г)

творог 2%	105
яйцо	1 шт.
масло сливочное	10
мука	15
банан	40
йогурт	45
сахарозаменитель	по вкусу

Творог смешать с яйцом, добавить размягченное масло и муку. Банан мелко нарезать или раздавить вилкой (не блендером), отправить в творог и перемешать, сахарозаменитель по вкусу. Полученную массу выложить в форму для запекания и отправить в микроволновую печь на 8-9 минут. Запеканку можно готовить в духовке, предварительно разогрев ее до 180 градусов. Подавать в остывшем виде вместе с йогуртом.

Омлет с морковью и укропом + салат со сметаной

Продукты (г)

яйцо	2 шт.
творог 2%	75
морковь	55
мука	10
укроп	10
сметана 15%	35
огурец	150
помидор	150
соль, перец	по вкусу

Яйца смешать с творогом до однородной консистенции, добавить муку, соль и перец по вкусу. Морковь натереть на мелкой терке, укроп измельчить, добавить в яичную смесь, хорошо перемешать. Выпекать омлет на разогретой а/п сковородке без масла на среднем огне под крышкой, с двух сторон. Для приготовления салата помидоры

нарезать дольками, огурцы произвольно, заправить овощи сметаной, добавить соль и перец по вкусу, перемешать. Подавать омлет теплым с салатом.

Овсянка с курицей в сливках

Продукты (г)

овсяные хлопья	35
куриное филе	105
масло растительное	10
сливки 10%	45
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Овсяные хлопья (не экстра) сварить до готовности согласно инструкции. Куриное филе мелко нарезать, отправить на разогретую с маслом сковороду и готовить в течение 3-5 минут на среднем огне, периодически помешивая. Добавить в сковороду сливки, измельченную зелень, соль и перец по вкусу и тушить под крышкой на слабом огне еще 3-4 минуты. Подавать овсяную кашу с курицей горячей.

Обеды

Печеночный салат с огурцом и кукурузой

Продукты (г)

печень говяжья	90
сыр твердый	20
сметана 15%	35
огурец	150
лук репчатый	20
кукуруза консервированная	65
горчица	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Печень заранее отварить до готовности. Сыр, печень, огурец нарезать мелкими кубиками или произвольно. Лук нарезать полукольцами. Смешать сметану с горчицей (по желанию), солью и перцем, можно добавить сок дольки лимона. Все компоненты, включая кукурузу, соединить, заправить сметанным соусом, хорошо перемешать. Подавать охлажденным.

Запеканка с кабачком и рисом

Продукты (г)

куриное филе	65
яйцо	1 шт.
сыр твердый	25
кабачок	135
рис красный	20
лук репчатый	35
зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе мелко нарезать, лук измельчить, сыр натереть на терке. Рис сварить до полуготовности (можно взять обычный белый), кабачок натереть на терке, отжать лишний сок. Смешать тертый кабачок, филе, лук, рис, яйцо, добавить соль и перец,

хорошо перемешать, зелень по желанию. Выложить массу в форму для запекания, сверху посыпать тертым сыром и накрыть, чтобы не пригорело. Отправить в духовку при температуре 180 градусов на 25-40 минут. Подавать горячим.

Салат с горошком и тунцом

Продукты (г)

тунец в с/с	75
горошек зеленый	75
огурец	110
яйцо	2 шт.
масло растительное	5
хлебцы ц/з	15
зеленый лук	5
соль, перец	по вкусу

Яйца предварительно отварить до готовности. Горошек свежий или зеленый отварить в течение 5-10 минут в подсоленной воде. Яйца и огурец мелко нарезать кубиками, лук измельчить. Тунец в с/с растолочь вилкой. Соединить все компоненты салата, заправить маслом и бальзамическим уксусом по желанию, соль и перец по вкусу. Подавать охлажденным с хлебцами.

Курица по-итальянски с грибами и томатами

Продукты (г)

куриное филе	75
шампиньоны	185
лук репчатый	35
помидор	225
лук репчатый	35
перец сладкий	75
масло растительное	5
маслины	35
соль, перец	по вкусу

Куриное филе нарезать ломтиками, лук и шампиньоны нашинковать. На помидорах сделать крестообразный надрез, залить кипятком на минуту, после чего снять кожицу. На разогретую с маслом сковороду выложить филе, готовить на среднем огне 2-3 минуты. Добавить грибы, лук, перец и тушить еще 3-5 минут, тщательно перемешивая. В сковороду выложить мелко нарезанные или натертые очищенные помидоры, маслины, соль и перец по вкусу, при необходимости залить овощным бульоном или горячей водой так, чтобы овощи и филе были покрыты, готовить под крышкой еще 3-5 минут. Можно добавить базилик, орегано, чеснок по желанию. Подавать блюдо горячим.

Оливье лайт

Продукты (г)

говядина постная	75
яйцо	1 шт.
сметана 15%	45
огурец	110
морковь	50
горошек	75
лук репчатый	35
соль, перец	по вкусу

Говядину постную и яйцо предварительно отварить или запечь на гриле. Зеленый горошек (свежий, замороженный) отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5-10 минут. На мелкой терке натереть морковь, нарезать огурец, измельчить яйцо, лук и мелко нарезать говядину. Смешать все компоненты, включая горошек, добавить соль и перец, заправить сметаной и перемешать. Подавать охлажденным.

Куриное бедро с тушеной капустой

Продукты (г)

куриные бедра	110
капуста белокочанная	185
масло растительное	5
лук репчатый	35
перец сладкий	35

томатная паста	20
морковь	75
соль, перец	по вкусу

Вес куриного бедра указан в сыром виде без кожи и кости. Мясо мелко нарезать, лук нашинковать. На разогретую с маслом сковороду выложить лук и мясо, готовить на среднем огне в течение 3-5 минут. Морковь натереть на терке, капусту мелко нашинковать, перец нарезать произвольно. Добавить овощи на сковороду к мясу, соль и перец по вкусу, любимые специи и перемешать, тушить на среднем огне 3-5 минут, периодически помешивая. Добавить томатную пасту, при необходимости разбавить с водой в пропорции 1:2, перемешать капусту с курицей, накрыть крышкой и тушить на малом огне до готовности. Подавать горячим, свежая зелень по желанию.

Салат с курицей, фасолью и сыром

Продукты (г)

куриное филе	60
фасоль консервированная красная	110
сыр твердый	30
сметана 15%	35
огурец	110
лук зеленый	5
соль, перец	по вкусу

Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле, нарезать на тонкие ломтики. Сыр и огурец нарезать кубиками, зеленый лук измельчить. Смешать все компоненты, добавить фасоль, заправить сметаной и перемешать, соль и перец по вкусу. При желании салат можно выложить слоями. Подавать охлажденным.

Перекусы

Фаршированные яйца + овощи

Продукты (г)

тунец в с/с	50
яйцо	2 шт.
сметана 15%	20
лук зеленый	5
овощи свежие	185

Яйца предварительно отварить, разрезать пополам, желток извлечь. Смешать в отдельной посуде тунц, желток, мелко нарезанный лук, добавить сметану. Начинить полученной смесью половинки яиц. Подавать со свежими овощами (огурец, перец, помидор, зелень) в охлажденном виде.

Творог + ягоды + хлебцы ц/з + сыр

Продукты (г)

творог	95
ягоды	95
хлебцы ц/з	20
сыр	25

Салат с креветками и кукурузой

Продукты (г)

креветки	90
сметана 15%	35
огурец	75
кукуруза консервированная	75
кунжут	5

салат	20
соль, перец	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Креветки в рецепте указаны в вареном и очищенном виде.

Огурец нарезать кубиками, кунжут слегка подрумянить на сухой сковороде (по желанию). Соединить креветки, кукурузу, огурец и кунжут, добавить сметану, соль и перец по вкусу, тщательно перемешать. По желанию добавить горчицу и сок лимона. Салат выложить на вымытые и порванные руками листья салата (можно без них), подавать охлажденным.

Хлебцы с курицей и авокадо

Продукты (г)

хлебцы ц/з	30
куриное филе	75
авокадо	45
соль, перец	по вкусу

Экспонента + дыня + кешью

Продукты (г)

экспонента	1 шт.
дыня	135
кешью	20

Салат с курицей и апельсином

Продукты (г)

куриное филе	75
апельсин	95
сыр фета	35

масло растительное	5
огурец	110
салат листья	35
горчица	по вкусу
соль перец	по вкусу
сок лимона	по вкусу

Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле, нарезать кубиками. Апельсин очистить от пленок, нарезать дольками, огурец нарезать произвольно. Смешать сок лимона, горчицу и масло, добавить соль и перец. Нарвать листья салата руками, выложить сверху курицу, огурец, апельсин и полить соусом. Перемешивать по желанию. Подавать охлажденным.

Смузи черника-банан

Продукты (г)

йогурт греческий	110
творог 2%	75
банан	35
черника	35
семена льна	15
подсластитель	по вкусу

Все компоненты поместить в блендер, измельчить до получения однородной консистенции. По желанию добавить шпинат. Подавать охлажденным.

Ужины

Плов из цветной капусты с курицей и грибами

Продукты (г)

цветная капуста	200
куриное филе	90
шампиньоны	120
зелень	10
соль, перец	по вкусу

Цветную капусту промыть, разобрать на соцветия и измельчить с помощью блендера в крупную крошку. Филе мелко нарезать, шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Отправить на разогретую сухую сковороду грибы и филе, добавить мелко рубленную зелень, соль и перец и тушить до готовности на среднем огне, периодически помешивая 4-7 минут пока не уйдет вся лишняя жидкость из грибов. Добавить цветную капусту, готовить еще 5-7 минут до мягкости, чеснок и другие специи по желанию. Подавать теплым.

Сибас с овощами

Продукты (г)

сибас	160
кабачок	80
перец сладкий	40
лук репчатый	40
чеснок	по вкусу
розмарин, тимьян	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Рыбу почистить, промыть, обмазать смесью специй и измельченного чеснока (травы и специи можно использовать на выбор любимые). Кабачок нарезать кольцами, лук - полукольцами, перец сладкий нарезать произвольно. В форму для запекания выложить рыбу, по бокам от нее - овощи. Запекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности около 20 минут. Подавать горячим.

Салат с курицей и сельдереем

Продукты (г)

куриное филе	110
сельдерей стебель	80
огурец	120
йогурт	80
соль, перец	по вкусу

Куриное филе предварительно отварить или запечь на гриле, нарезать ломтиками. Стеблевой сельдерей и огурец тонко нарезать. Йогурт смешать с солью, по желанию добавить свежую зелень, горчицу, сок лимона. Соединить все компоненты, заправить йогуртом, тщательно перемешать. Подавать охлажденным.

Яйцо в томате + Экспонента

Продукты (г)

помидор	120
яйцо	1 шт.
экспонента	1 шт.

Помидор вымыть, натереть на терке или измельчить блендером. На разогретую сковороду вылить полученную томатную массу, вбить яйцо, не размешивая, добавить любимые специи и соль. Готовить на среднем огне под крышкой не помешивая до тех пор, пока не побелеет весь белок. Подавать горячим. Для восполнения потребностей организма в белке дополнительно взять экспоненту или натуральный йогурт по граммовке рецепта.

Салат с креветками и капустой

Продукты (г)

креветки	120
капуста белокочанная	120
йогурт	80

салат листья	40
сок лимона	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Креветки в рецепте указаны в вареном и очищенном виде. Капусту нашинковать, листья салата нарвать руками (можно без), добавить отварные креветки и йогурт, соль и перец по вкусу, сок лимона по желанию. Хорошо перемешать салат, подавать охлажденным.

Рулетики из баклажанов с курицей

Продукты (г)

куриное филе	120
баклажан	200
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу
томатная паста	15

Баклажан нарезать вдоль на полоски шириной до 0,5 см. Куриное филе нарезать небольшими ломтиками, добавить соль и перец по вкусу. Каждую полоску баклажана посолить, натереть измельченным чесноком (по желанию). Завернуть куриное филе в полоски из баклажана в форме рулетов, выложить в форму для запекания и отправить в духовку до готовности, полив сверху смесью томатной пасты и воды. Готовое блюдо подавать горячим, посыпав свежей зеленью по желанию.

Спагетти из цукини с тунцом

Продукты (г)

кабачок	240
соус соевый	10
тунец в с/с	135
помидор	80
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Цукини или кабачок натереть на терке для корейской моркови, чтобы получилась "лапша". Добавить перец, соевый соус и сок лимона (чем больше, тем вкуснее), хорошо перемешать руками. На сковороду выложить по желанию измельченный в пюре помидор, по желанию добавить чеснок, затем выложить "спагетти" и тушить до полу мягкости, периодически помешивая в течение 3-4 минут. Тунец размять вилкой, смешать со спагетти. Подавать горячим.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
авокадо	45
апельсин	95
баклажан	200
банан	100
говядина постная	75
горошек зеленый	150
горчица	по вкусу
дыня	135
зелень	30
йогурт	315
кабачок	455
капуста белокочанная	305
кефир 1,5%	75
кешью	20
корица	по вкусу
креветки	210
кукуруза консервированная	140
кунжут	5
куриное филе	935
куриные бедра	110
кус-кус	30
лаваш	80
лосось филе с/с	55
лук зеленый	10
лук репчатый	240
маслины	35
масло растительное	40
масло сливочное	10
миндаль	10
морковь	180
мука	35

овощи свежие	185
овсяные хлопья	55
огурец	935
перец сладкий	150
печень говяжья	90
подсластитель	по вкусу
помидор	690
рис красный	20
розмарин, тимьян	по вкусу
салат	125
сахарозаменитель	0
сельдерей стебель	80
семена льна	15
сибас	160
сливки 10%	45
сметана 15%	230
сок лимона	по вкусу
соль, перец	по вкусу
соус соевый	10
сыр твердый	130
сыр фета	35
творог	450
творог 5% мягкий	75
томатная паста	35
тунец в с/с	260
укроп	10
фасоль консервированная красная	110
хлебцы ц/з	65
цветная капуста	200
черника	35
чеснок	по вкусу
шампиньоны	305
экспонента	2 шт.
ягоды	95
яйцо	10 шт.

