

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
ПП маргарита на сковороде	сациви из курицы	салат с креветками и авокадо	омлет с грибами и тунцом
творожно-малиновый смузи с ягодами	открытые пельмени	шоколадный кекс + творог с йогуртом	рулет из рыбы с овощами
корзинки с абрикосом	овощное рагу с курицей	экспонента + вишня + фундук	салат с омлетом и грибами
куриные оладьи с сыром и овсянкой	суши ролл с лососем	бульон с фрикадельками	сибас с овощами
омлет с курицей + салат с хлебцами	крученики с грибами	творожно-малиновое желе	котлеты из минтая с творогом
блинчики с красной рыбой и мягким творогом	рис с кальмаром в сливочном соусе	шампиньоны с сыром и курицей	суфле из курицы
творожный десерт с бананом и абрикосом	рулет из лаваша с тунцом	закуска с тунцом и авокадо	куриные котлеты с брокколи

Завтраки

ПП маргарита на сковороде

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
мука пшеничная	30
творог 2%	150
сыр твердый	45
томатная паста	25
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Для данного рецепта подойдет творог в брикете.

Творог смешать с яйцом, добавить муку, соль по вкусу, хорошо перемешать. На разогретую с маслом сковороду выложить творожную массу, равномерно распределить. Сверху смазать основу томатной пастой (можно взять кетчуп), посыпать тертым сыром и выпекать на среднем огне под закрытой крышкой до готовности. Подавать блюдо горячим.

Творожно-малиновый смузи с ягодами

Продукты (г)

Йогурт греческий	250
творог 2%	125
банан	80
малина	125
кокосовая стружка	25

Все продукты должны быть охлажденными. Если не нашлось малины, подойдут любые ягоды. Творог и йогурт поместить в блендер, смешать до однородной консистенции,

добавить банан, кокосовую стружку и малину, еще раз взбить до получения однородной консистенции. Подавать охлажденным.

Корзинки с абрикосом

Продукты (г)

овсяные хлопья	45
яйцо	1 шт.
творог 2%	175
абрикос	65
сметана 15%	50
масло сливочное	5
подсластитель	по вкусу

Для этого рецепта подойдут овсяные хлопья для варки и творог из брикета. Если не нашлся абрикос, можно взять персик.

Отделить белок от желтка, взбить до получения пены, овсяные хлопья смолоть в блендере (если у вас нет блендера и миксера, можно просто соединить хлопья с белком, перемешать и дать 10 минут постоять массе). Аккуратно смешать взбитый белок с овсяными хлопьями, после чего выложить массу в формы для кексов в виде корзинок, равномерно распределяя массу по дну и стенкам формы (если у вас нет форм для кексов, можно приготовить в любой подходящей). Получается 3 корзинки, которые нужно отправить в разогретую духовку при температуре 200 градусов на 5-10 минут (в зависимости от духовки).

Тем временем оставшийся желток смешать с творогом, сметаной и размягченным сливочным маслом (без использования миксера и блендера, иначе масса будет жидкой), подсластитель по желанию. Достать корзиночки из духовки, выложить в них творожную массу, сверху украсить нарезанным на ломтики абрикосом и отправить в духовку еще на 10-15 минут. Готовые корзинки достать, оставить до полного остывания, после чего извлечь из формы. Подавать в остывшем виде.

Куриные оладьи с сыром и овсянкой

Продукты (г)

куриное филе	100
яйцо	1 шт.
сыр твердый	40
овсяные хлопья	45
помидор	150
масло растительное	5
соль, перец	по вкусу

Куриное филе измельчить в фарш с помощью блендера или мясорубки, добавить соль и перец по вкусу, добавить яйцо и тертый сыр, тщательно перемешать.

На разогретой с маслом сковороде выпекать оладьи до готовности на среднем огне.

Овсяные хлопья сварить на воде согласно инструкции. Подавать блюдо горячим со свежим помидором или овощем на выбор.

Омлет с курицей + салат с хлебцами

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
масло растительное	5
соус соевый	5
йогурт греческий	190
сыр твердый	25
куриное филе	75
помидор	315
хлебцы ц/з	25
соль, перец	по вкусу
зелень	по вкусу

Куриное филе отварить заранее или запечь на гриле. Сыр натереть на терке, куриное филе мелко нарезать.

Яйцо смешать с соевым соусом. На разогретую сковороду с маслом вылить 1/2 яйца, распределить тонким слоем по всей сковороде как блин. Готовить на среднем огне и

как только омлет начнет белеть, выложить по всей его поверхности сыр и куриное филе, свернуть рулетом и оставить на сковороде. Долить оставшуюся часть яйца и как только оно схватится продолжить сворачивать омлет рулетом. В отдельной посуде смешать йогурт, нарезанные помидоры, зелень, соль и перец по вкусу. Подавать омлет теплым с салатом и хлебцами.

Блинчики с красной рыбой и мягким творогом

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
мука пшеничная	40
кефир 1,5%	75
лосось с/с	80
творог 5% мягкий	150
сода	1/4 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).

На готовый блин выложить мягкий творог, рыбу, свернуть рулетом. Подавать блюдо теплым.

Творожный десерт с бананом и абрикосом

Продукты (г)

творог 2%	165
йогурт греческий	250
банан	65
абрикос	100
миндаль	25
корица	по желанию

Так как в этом десерте есть банан, мы рекомендуем готовить его не более 1 раза в неделю.

Творог смешать с йогуртом, взбить блендером до однородной консистенции. Миндаль замочить в горячей воде на полчаса, после чего слить воду и при желании очистить от оболочки. Банан нарезать кольцами, абрикос нарезать произвольно (можно взять персик). Смешать творожную массу с абрикосом. Выкладывать десерт слоями: творожная масса, миндаль, творожная масса, банан. Сверху можно посыпать корицей (по желанию). Подавать охлажденным.

Обеды

Сациви из курицы

Продукты (г)

куриное филе	150
зелень	25
грецкий орех	40
томатная паста	25
огурец	255
помидор	255
хлебцы ц/з	20
чеснок свежий	15
хмели-сунели	по желанию
соль, перец	по вкусу

Куриное филе отварить с добавлением соли, лаврового листа и черного перца по желанию. Мясо разобрать на небольшие кусочки. Грецкий орех промыть, измельчить в крошку.

Соединить измельченный чеснок, мелко рубленную зелень, грецкий орех и томатную пасту, соль и специи добавить по вкусу. В полученную массу добавить бульон. Соус должен получиться по консистенции как жидкая сметана.

Добавить курицу в соус, перемешать, оставить на некоторое время пропитаться.

Подавать блюдо теплым или охлажденным со свежими овощами и хлебцами.

Открытые пельмени

Продукты (г)

мука пшеничная	55
говядина постная	115
масло растительное	5
йогурт греческий	255
вода в тесто	30
вода для приготовления	150

зелень	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Рекомендуем готовить блюдо не чаще 1-2 раза в неделю. Удобно готовить сразу 2 порции, одну из которых можно заморозить впрок.

Мясо перекрутить на мясорубке или измельчить с помощью блендера. В готовый фарш добавить соль и перец по вкусу, зеленый лук по желанию, хорошо перемешать. В отдельную посуду всыпать просеянную муку, добавить воду 25 мл, масло, соль по вкусу, хорошо вымесить тесто. Оставьте 5г для посыпки поверхности, чтобы тесто не липло при раскатке. Если муки недостаточно, можно добавить еще щепотку.

Из теста сделать "колбаску", разрезать на равных 6 частей. Каждую часть раскатать, в середину выложить фарш и защипнуть тесто с двух или трех сторон так, чтобы начинку было видно.

В разогретую сковороду влить 120 мл кипятка, выложить пельмени начинкой вверх и тушить на среднем огне под закрытой крышкой до готовности.

Если вода испарится раньше положенного времени, можно долить еще горячей воды, чтобы пельмени не пригорели. Подавать блюдо горячим с греческим йогуртом, по желанию добавить в него рубленую зелень.

Овощное рагу с курицей

Продукты (г)

куриное бедро	190
лук репчатый	65
морковь	125
капуста цветная	255
горошек зеленый	65
масло растительное	5
зелень	15
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Вес куриного бедра указан без кожи и костей.

Мясо нарезать на небольшие кусочки, лук мелко нарезать, морковь натереть на терке. В разогретую кастрюлю с толстым дном или глубокую сковороду с маслом добавить лук и морковь (чеснок по желанию), тушить на среднем огне 2-3 минуты, периодически помешивая.

Добавить мясо и тушить до полуготовности в течение 5-7 минут, после чего всыпать в кастрюлю свежий (замороженный) горошек и цветную капусту, предварительно разобрав ее на соцветия.

Залить рагу горячей водой, чтобы она покрывала овощи, добавить соль и перец по вкусу, накрыть крышкой и тушить на среднем огне до готовности около 10-15 минут. За несколько минут до готовности добавить мелко нарезанную зелень (по желанию), перемешать. Подавать блюдо горячим.

Суши ролл с лососем

Продукты (г)

рис белый	45
лосось с/с	125
огурец	90
творог 5%	100
нори	5
соевый соус	25
соль	по вкусу

Рис лучше брать для суши сорта камолино, но в целом подойдет любой.

Рис промыть, залить холодной водой (около 100 мл), варить на большом огне до кипения, после чего варить на слабом огне под крышкой до тех пор, пока не уйдет вся жидкость.

Так как готовить такую порцию риса неудобно, можно сварить рис в любом количестве и взять уже готовый (около 80г).

Творог для этого рецепта нужен мягкий, зерненный не подойдет. Смешать творог с рисом, добавить соль по вкусу.

Лосось (можно горбушу, форель) нарезать тонкими полосками, огурец нарезать соломкой.

На лист нори выложить смесь творога с рисом, равномерно распределить на половине листа. По ближнему к себе краю выложить рыбу, огурец и завернуть всю начинку рулетом. Если начинки много и она не помещается в один ролл, можно взять второй лист нори.

Чтобы ролл хорошо заворачивался, можно слегка смочить края листа нори.

Готовый ролл нарезать на 6-8 равных частей острым ножом. Подавать блюдо с соевым соусом, предварительно разбавленным питьевой водой в пропорции 1:1.

Крученики с грибами

Продукты (г)

свинина вырезка	150
шампиньоны	125
сыр твердый	30
гречневая крупа	45
масло растительное	5
зелень	15
соль, перец	по вкусу

Свинину разрезать поперек волокон толщиной 0,5 см, слегка отбить, посолить и поперчить по вкусу (при желании добавить измельченный чеснок).

Грибы мелко нарезать, лук измельчить, тушить на сковороде до полуготовности.

В полученную отбивную в середину выложить начинку из грибов, лука и тертого сыра, свернуть рулетом, зафиксировать нитками или зубочистками. На разогретой с маслом сковороде обжарить рулет с двух сторон в течение 1-2 минут, после чего переложить в форму для запекания, добавить 50 мл воды и отправить в духовку на 15-20 минут, накрыв фольгой (крышкой).

Гречку сварить согласно инструкции. Подавать блюдо горячим.

Рис с кальмаром в сливочном соусе

Продукты (г)

рис бурый	40
кальмар	225
лук репчатый	65
сливки 10%	105
масло сливочное	15
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Рис предварительно промыть и замочить минимум на час (если берете белый рис, можно не замачивать).

Кальмар разморозить, промыть, очистить от пленок, нарезать кольцами.

Лук мелко нашинковать, чеснок измельчить.

На разогретую со сливочным маслом сковороду выложить лук и чеснок, тушить в течение минуты до мягкости, периодически помешивая. Рис добавить к луку, обжарить на среднем огне в течение минуты, постоянно помешивая, после чего добавить соль и перец по вкусу (натуральные специи по желанию), около 100 мл воды и готовить пока жидкость не испарится.

Как только рис будет готов добавить кальмар, залить сливками и тушить перемешивая в течение 2-3 минут. Блюдо подавать горячим, по желанию посыпать свежей зеленью.

Рулет из лаваша с тунцом

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
сыр твердый	50
тунец в с/с	90
лаваш тонкий	65
йогурт греческий	100
зелень	20
горчица	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Яйцо предварительно отварить, натереть на терке, тунец размять вилкой, сыр натереть на терке.

Зелень любую измельчить. Смешать с йогуртом по вкусу горчицу, соль и перец.

Лаваш смазать йогуртом по всей поверхности, сверху посыпать яйцом, зеленью, выложить кусочки тунца и посыпать сыром.

Свернуть плотно лаваш в рулет, обернуть пленкой и убрать в холодильник минимум на час. Подавать охлажденным, нарезав на порционные кусочки, со свежими овощами по желанию.

Перекусы

Салат с креветками и авокадо

Продукты (г)

креветки	160
авокадо	70
йогурт греческий	135
огурец	270
хлебцы ц/з	25
соль, перец	по вкусу

Вес креветок указан в очищенном виде.

Огурец нарезать соломкой, спелый авокадо размять вилкой или нарезать слайсами, если он не дозрел, соединить с отварными креветками и заправить греческий йогуртом, соль и перец по вкусу. Подавать охлажденным с хлебцами.

Шоколадный кекс + творог с йогуртом

Продукты (г)

мука пшеничная	40
яйцо	2 шт.
какао	5
молоко 1,5%	35
масло сливочное	5
черника	15
творог 2%	120
йогурт	70
сода	1/4 ч.л.
подсластитель	по вкусу

Для данного рецепта нужна микроволновая печь.

Яйцо смешать с молоком, добавить подсластитель, соду, растопленное масло и хорошо перемешать.

Добавить просеянную муку, какао, вымесить тесто, всыпать ягоды (любые).

Тесто перелить в форму для выпечки или миску (если не силиконовая, можно смазать каплей масла или постелить на дно пергамент), отправить в микроволновую печь на полную мощность примерно на 3 минуты.

Кекс достать из формы, перевернуть, сверху можно слегка посыпать какао, буквально 1-2 грамма.

Чтобы восполнить белок и "добрать" калории перекуса в дополнение к кексу взять творог с йогуртом в указанной граммовке или экспоненту 1 шт.

Экспонента + вишня + фундук

Продукты (г)

экспонента	1 шт.
вишня	150
фундук	35

Бульон с фрикадельками

Продукты (г)

куриное филе	135
морковь	110
яйцо	2 шт.
зелень	25
лук репчатый	70
масло растительное	5
хлебцы ц/з	35
вода	405
кориандр молотый	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Фрикадельки можно заморозить впрок и использовать по мере надобности.

Куриное филе измельчить в блендере вместе с луком или пропустить через мясорубку. Добавить в полученный фарш соль, по желанию перец и молотый кориандр (на кончике ножа).

Поставить кастрюлю с водой на плиту, воды взять не менее 300 мл. Морковь нарезать полукольцами, отправить в кипящую воду, варить до мягкости.

Из фарша сформировать шарики, положить кастрюлю с кипящей водой, варить до готовности, периодически помешивая.

Яйцо размешать, добавить в кипящий бульон и перемешать, варить еще 1-2 минуты (можно заранее отварить яйцо и добавить в блюдо нарезанным).

Готовый бульон посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать блюдо горячим с хлебцами.

Творожно-малиновое желе

Продукты (г)

творог 5% мягкий	205
йогурт греческий	80
желатин пищевой	15
сметана 15%	70
малина	215
вода	80
подсластитель	по вкусу

В стакане замочить желатин (1 ст. л) в 60 г горячей воды и хорошо размешать.

Пока желатин набухает соединить в миске творог, йогурт, сметану и подсластитель (сахарозаменитель), взбить с помощью блендера в однородную массу.

Ягоды перебрать, промыть, дать стечь лишней жидкости.

Замоченный желатин влить в творожную массу, все время помешивая, еще раз взбить.

Добавить в массу ягоды, аккуратно перемешать и перелить в посуду для застывания (лучше использовать силиконовую форму или выстлать дно пищевой пленкой).

Отправить в холодильник на 2-4 часа до полного застывания. Подавать охлажденным.

Шампиньоны с сыром и курицей

Продукты (г)

шампиньоны	270
куриное филе	110
сыр твердый	55
зелень	15
хлебцы ц/з	40
соль, перец	по вкусу

Шампиньоны рекомендуется брать крупные.

Промыть грибы, почистить, освободить от ножек.

Куриное филе мелко нарезать или измельчить с помощью блендера, соль и перец по вкусу.

Начинить каждый гриб фаршем, посыпать тертым сыром и отправить в разогретую духовку при 180 градусов на 15-20 минут. Готовое блюдо подавать горячим с хлебцами, посыпав свежей зеленью.

Закуска с тунцом и авокадо

Продукты (г)

тунец в с/с	160
авокадо	100
хлебцы ц/з	40
чеснок	5
зелень	15
лимон	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Для данного рецепта нужен спелый авокадо. Если плод твердый, оставьте его на несколько дней при комнатной температуре в темном месте.

Авокадо разрезать пополам, вытащить косточку, ложкой извлечь мякоть, не повреждая кожуру.

Размять тунец и авокадо вилкой, смешать, добавить нарезанный укроп (можно другую зелень), сок лимона, измельченный чеснок, соль и перец по вкусу. Полученную массу выложить обратно в кожуру или сразу на хлебцы.

Ужины

Омлет с грибами и тунцом

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
шампиньоны	115
тунец в с/с	145
лук репчатый	35
соль, перец	по вкусу

Яйцо слегка взбить, тунец размять вилкой, лук мелко нарезать.

Грибы нарезать, тушить с луком до готовности под крышкой.

Яйцо смешать с тунцом, залить грибы, добавить соль и перец, посыпать зеленью (при желании). Готовить на среднем огне под крышкой. Подавать теплым.

Рулет из рыбы с овощами

Продукты (г)

хек филе	285
перец сладкий красный	115
помидор	115
зелень	10
бальзамический уксус	1 ч.л.
соль, перец	по вкусу
карри	по вкусу

Филе хека (можно взять минтай) положить в пакет и слегка отбить.

Натереть рыбу солью, карри и перцем по желанию.

Перец сладкий и помидор мелко нарезать, зелень нашинковать. Овощи смешать, заправить бальзамическим уксусом или соком лимона, выложить в середину филе и скрутить рулетом. Рыбный рулет запекать в фольге в разогретой духовке при

температуре 180 градусов около 15-20 минут (зависит от духовки). Подавать блюдо горячим.

Салат с омлетом и грибами

Продукты (г)

яйцо	1 шт.
куриное филе	115
шампиньоны	55
йогурт греческий	90
чеснок	по вкусу
соль,перец	по вкусу

Куриное филе заранее отварить или запечь на гриле.

Яйцо слегка взбить, выпекать на а/п разогретой сковороде в виде блинчика.

Шампиньоны нарезать, тушить без масла на сковороде в течение 3-5 минут.

Куриное филе нарезать ломтиками, омлет нарезать тонкими полосками, все компоненты соединить. Выдавить свежий чеснок, соль и перец по вкусу (зелень по желанию). Добавить греческий йогурт, все хорошо перемешать. Подавать охлажденным.

Сибас с овощами

Продукты (г)

сибас	170
помидор	170
лук репчатый	35
перец сладкий	115
кабачок	170
тимьян	по вкусу
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Рыбу очистить от внутренностей, плавников.

Овощи крупно нарезать, лук нарезать полукольцами.

Смешать овощи, добавить измельченный чеснок, соль и перец по вкусу.

Рыбу посыпать тимьяном, соль и перец по вкусу, сбрызнуть соком лимона.

Запекать в духовке при температуре 180 градусов 20 минут, завернув в фольгу вместе с овощами или поместив в форму для запекания. Подавать блюдо горячим.

Котлеты из минтая с творогом

Продукты (г)

филе минтая	135
творог 2%	90
яйцо	1 шт.
лук зеленый	10
соль, перец	по вкусу

Минтай филе измельчить с помощью мясорубки или ножом. Блендер лучше не использовать, так как может получиться слишком жидкая масса.

Смешать рыбный фарш с творогом, яйцом, мелко нарезанным зеленым луком, добавить соль и перец по вкусу. Выпекать на сухой разогретой сковороде с обеих сторон, накрыв крышкой. Подавать блюдо горячим.

Суфле из курицы

Продукты (г)

куриное филе	135
яйцо	1 шт.
капуста брокколи	115
лук репчатый	35
чеснок	по вкусу
соль, перец	по вкусу

Куриное филе, овощи измельчить с помощью блендера. добавить яйцо, хорошо перемешать, соль и перец по вкусу (чеснок по желанию).

Выложить полученную массу в форму для запекания (лучше силиконовую), выпекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности.

Если нет духовки, можно приготовить оладьи на сухой разогретой сковороде. Подавать блюдо горячим.

Куриные котлеты с брокколи

Продукты (г)

капуста брокколи	115
куриное филе	115
яйцо	1 шт.
лук репчатый	35
огурец	115
соль, перец	по вкусу
чеснок, имбирь	по вкусу

Куриное филе измельчить с помощью мясорубки или блендера вместе с репчатым луком.

Брокколи разобрать на соцветия, измельчить в блендере или мелко нашинковать.

Смешать куриное филе, брокколи, добавить соль и перец по вкусу, чеснок, молотый имбирь по желанию.

На разогретую сухую сковороду выкладывать полученную массу ложкой, готовить с двух сторон под крышкой. Подавать блюдо горячим, можно со свежим огурцом или другими овощами.

Продукты на неделю

Продукт	г/шт.
абрикос	165
авокадо	170
бальзамический уксус	по вкусу
банан	145
вишня	150
вода	665
говядина постная	115
горошек зеленый	65
горчица	по вкусу
грецкий орех	40
гречневая крупа	45
желатин пищевой	15
зелень	140
йогурт греческий	1420
кабачок	170
какао	5
кальмар	225
капуста брокколи	230
капуста цветная	255
карри	по вкусу
кефир 1,5%	75
кориандр молотый	по вкусу
корица	по вкусу
косо́совая стружка	25
креветки	160
куриное бедро	190
куриное филе	935
лаваш тонкий	65
лимон	по вкусу
лосось с/с	205

лук зеленый	10
лук репчатый	340
малина	340
масло растительное	35
масло сливочное	25
миндаль	25
молоко 1,5%	35
морковь	235
мука пшеничная	165
нори	5
овсяные хлопья	90
огурец	730
перец сладкий красный	230
подсластитель	по вкусу
помидор	1005
рис белый	45
рис бурый	40
свинина вырезка	150
сибас	170
сливки 10%	105
сметана 15%	120
сода	по вкусу
соевый соус	25
соус соевый	5
сыр твердый	245
творог 2%	825
творог 5%	100
творог 5% мягкий	355
тимьян	по вкусу
томатная паста	50
тунец в с/с	395
филе минтая	135
фундук	35
хек филе	285
хлебцы ц/з	185

хмели-сунели	по вкусу
черника	15
чеснок, имбирь	по вкусу
шампиньоны	565
экспонента	1 шт.
яйцо	20 шт.