



ІНСТРУКЦІЯ

Інгредієнти в рецепті вказано на 1 порцію

Інгредієнти у списку продуктів вказано на весь тиждень

Кількість повторень страв

Каша з сиром і кабачками	1
Теплий салат з телятиною	1
Омлет з пармезаном	1
Вінегрет	2
Рагу з курки	2
Курячі нагетси	2
Гранола	2
Салат	2
Печені овочі з сирною заправкою	1
Азійська локшина	1
Сніданок по-багатому (кіноа з лососем)	1
Риба	1
Запечена курка з овочами	1

ПРИГОТУВАННЯ

Всі страви мають схожі інгредієнти і процеси приготування, тому варто переглядати меню наперед.

Наприклад:


- м'ясо потрібно запікати разом на салат з телятиною і на азійську локшину;
- однакові овочі потрібно запікати для теплого салату, для печених овочів з сирною заправкою і для курки запеченої з овочами;
- всі каші можна зварити на весь тиждень.





ДЕНЬ 1

• Сніданок

 Каша — 100 г
Овочевий салат — 150 г 1 яйце


 Між сніданком і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Фрукт — 1 шт.


 Між перекусом і обідом розподілити 2 склянки води

• Обід

 Риба — 150 г
Салат зі свіжих овочів — 150 г 1 хлібець


 Між обідом і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Горіхи — 20 г (10–13 шт.)


 Між перекусом і вечерею розподілити 2 склянки води

• Вечеря

 Омлет з пармезаном — 250–300 г (див. [рецепт](#))


 Вода – 200 мл


• Перекус

 Кефір з меленою корицею — 150 мл

ДЕНЬ 2

• Сніданок

 Каша — 100 г
Овочевий салат — 150 г 1 яйце
1 яйце винегрет 150 г


 Між сніданком і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Ягоди — 300 г


 Між перекусом і обідом розподілити 2 склянки води

• Обід

 Гречана каша — 100 г
Рагу — 150 г
М'ясо або риба — 150 г


 Між обідом і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Натуральний йогурт без цукру — 150 г + ягоди — 100 г

 Між перекусом і вечерею розподілити 2 склянки води


• Вечеря


 Курячі нагетси — 100 г (див. [рецепт](#))
+ салат з овочів (крім буряка, моркви, гарбуза)

 Вода – 200 мл

ДЕНЬ 3

• Сніданок

 Гранола — 100 г (див. [рецепт](#))
+ йогурт — 150 г


 Між сніданком і перекусом розподілити 2 склянки води


• Перекус

 2 хлібці
+ адигейський сир — 30 г


 Між перекусом і обідом розподілити 2 склянки води

• Обід

 Суп — 200 г
М'ясо або риба — 150 г
Шматочок хліба — 30 г


 Між обідом і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Горіхи — 20 г (10–13 шт.)


 Між перекусом і вечерею розподілити 2 склянки води

• Вечеря

 Запечена курка з овочами — 250–300 г


 Вода – 200 мл


• Перекус

 Кефір з меленою корицею — 150 мл

ДЕНЬ 4


• Сніданок

 Каша — 100 г
Овочевий салат — 150 г 1 яйце


 Між сніданком і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Чорний шоколад — 30 г


 Між перекусом і обідом розподілити 2 склянки води

• Обід

 Риба — 150 г
Салат зі свіжих овочів — 150 г 1 хлібець


 Між обідом і перекусом розподілити 2 склянки води


• Перекус

 Кефір з меленою корицею — 150 мл

 Між перекусом і вечерею розподілити 2 склянки води


• Вечеря


 Салат капрезе — 300 г

 Вода – 200 мл

ДЕНЬ 5

• Сніданок

 Гранола — 100 г (див. [рецепт](#))
+ йогурт — 150 г


 Між сніданком і перекусом розподілити 2 склянки води


• Перекус

 Ягоди — 300 г


 Між перекусом і обідом розподілити 2 склянки води


• Обід

 Гречана каша — 100 г
Рагу — 150 г
М'ясо або риба — 150 г


 Між обідом і перекусом розподілити 2 склянки води


• Перекус

 Горіхи — 20 г (10–13 шт.)

 Між перекусом і вечерею розподілити 2 склянки води

• Вечеря

 Запечена курка з овочами — 250–300 г


 Вода – 200 мл


• Перекус

 Кефір з меленою корицею — 150 мл

ДЕНЬ 6

• Сніданок

 Каша — 100 г
Овочевий салат — 150 г 1 яйце


 Між сніданком і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Ягоди — 300 г


 Між перекусом і обідом розподілити 2 склянки води

• Обід

 Суп — 200 г
М'ясо або риба — 150 г
Шматочок хліба — 30 г


 Між обідом і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Горіхи — 20 г (10–13 шт.)

 Між перекусом і вечерею розподілити 2 склянки води

• Вечеря


 Запечена курка з овочами — 250–300 г (див. [рецепт](#))


 Вода – 200 мл

ДЕНЬ 7

Розвантажний день

• Сніданок

 Каша — 100 г
Овочевий салат — 150 г 1 яйце


 Між сніданком і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Ягоди — 300 г


 Між перекусом і обідом розподілити 2 склянки води

• Обід

 Взяти на обід будь-який з рецептів

 Між обідом і перекусом розподілити 2 склянки води

• Перекус

 Натуральний йогурт без цукру — 150 г + ягоди — 100 г

 Між перекусом і вечерею розподілити 2 склянки води

• Вечеря

 Салат капрезе — 300 г

 Вода – 200 мл



ПШОНЯНА КАША З СИРОМ І ОВОЧАМИ

На 100 г страви: Б — 2,8 г; Ж — 2,84 г; В — 8,57 г; 67,09 ккал

Пшоно	40 г
Сир адигейський	50 г
Кабачок	1/2 шт.
Кокосова олія для тушкування	

ПРИГОТУВАННЯ



Кабачок дрібно нарізати кубиками і поставити тушкувати на воді або кокосовій олії. Приправи використовувати за бажанням. Це займе близько 10 хвилин.



Зварити кашу. Поки вона гаряча, додати сир. Активно помішувати, допоки сир не розтопиться. Додати кабачки і перемішати. Зверху посипати свіжою зеленню і додати спеції.



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ И ТЕЛЯТИНЫ

На 100 г блюда: Б: 7.39, Ж: 8.64, У: 3.08, 119.2 кКал

Говяжья вырезка	150 г
Баклажан	1/2 шт.
Помидор	1 шт.
Морковь	1/2 шт.
Лук репчатый	1/4 шт.
Масло оливковое	1 стл.
Красный перец и другие специи	По вкусу
Зелень	По вкусу
Кокосовое масло	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Мясо нарезать на ломтики толщиной 1 см и отбить каждый из них, посолить.

Овощи нарезать такими же ломтиками, добавить соль, специи, масло - слегка перемешать и оставить на 30 минут. Слейте сок (но оставьте его) и запеките в духовке до золотистой корочки. Вместе с овощами запеките и мясо.



Слегка остывшее мясо и овощи нарезать полосами, можно добавить овощной сок, соль, перемешать - выложить в тарелку.



Сверху посыпать красным перцем, посыпать рубленой зеленью. Кушать в теплом виде. К салату добавьте ломтик хлеба.



ОМЛЕТ С ПАРМЕЗАНОМ

На 100 г блюда: Б: 8.29, Ж: 8.34, У: 5.01, 131.31 кКал

Яйцо	2 шт.
Кукуруза мороженая	50 г
Молоко	6 стл.
Пармезан	2 стл.
Зелень	100 г
Оливковое масло	1 чл.
Кокосовое масло	Для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Кукурузу обжарьте на кокосовом масле.

К смеси яиц с молоком добавить тертый пармезан. Полученную смесь вылить в сковороду к кукурузе и размешать. Довести до готовности. Переложить на тарелку.



Добавьте к омлету салат из зелени, заправленный оливковым маслом.



ВИНЕГРЕТ

На 100 г блюда: Б: 1.89, Ж: 3.18, У: 11.56, 82.38 кКал

Вареный картофель	1 шт.
Вареная свекла	1 шт.
Вареная морковь	1 шт.
Консервированный зеленый горошек	1 ст.л.
Растительное масло	1 ст.л.
Зелень (укроп, петрушка)	По вкусу
Соль	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Все отварные компоненты необходимо нарезать кубиками. Отдельно отложить свёклу и отдельно заправить её некоторой частью масла, подержать пять минут. Соединить все овощи и горошек, добавить масло, соль и перемешать.



РАГУ ИЗ КУРИЦЫ

На 100 г блюда: Б: 10.24, Ж: 1.42, У: 5.04, 73.8 кКал

Сладкий картофель батат	1 шт.
(очистить, нарезать кубиками)	
Соус тамари или соевый	1/2 ч.л.
Молотый черный перец	По вкусу
Куриное филе	1 шт.
Каджунская приправа или крошки из	1 ст.л.
цельнозернового хлеба с травами и чесноком	
Оливковое масло	1/2 ст.л.
Стручковая фасоль или горох	100 г
Брокколи в соцветиях	100 г
Молоко (соевое или обычное)	20 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Запеките батат в духовке в течение 40 минут целиком. Тщательно разомните картофель до состояния пюре, вмешайте соус тамари, соевое молоко и перец. Переложите пюре в кастрюлю (для особой мягкости можно перебить в блендере все).



Посыпьте курицу приправой на выбор – каджунской приправой, хлебными крошками, травами и чесноком. Нагрейте масло в большой сковороде и обжаривайте курицу 3-4 минуты с каждой стороны или пока она не дойдет до готовности.



В пароварке приготовьте стручковую фасоль или горох и брокколи. Готовьте овощи не дольше 2-3 минут, они должны быть слегка хрустящими. При необходимости разогрейте пюре и подавайте сразу же.



КУРИНЫЕ НАГЕТСЫ

На 100 г блюда: Б: 15.16, Ж: 7.62, У: 6.55, 158.16 кКал

Куриное филе	150 г
Яйцо	2 шт.
Овсяные или другие отруби	50 г
Пармезан	1 стл.
Цветная капуста	100 г
Оливковое масло	1 стл.
Специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Режем курицу на мелкие кусочки и обваливаем в отрубях, взбитом яйце с пармезаном и специями, а затем снова в отрубях.

Выкладываем на противень, между кусочками - выкладываем цветную капусту. Запекаем в духовке при температуре 180 градусов 30 минут.





ГРАНОЛА

* Гранола хранится долго, поэтому можете приготовить сразу немного больше

Овсяные хлопья	1/2 стакана
(избегайте хлопьев быстрого приготовления)	
Рубленые грецкие орехи	1/8 стакана
Чищенные семечки	1/8 стакана
Изюм	1/8 стакана
Клюква или сушеная вишня	Одна горсть
Кунжут	Одна горсть
Корица	1 ч.л.
Кленовый сироп или жидкий мед	2 ст.л.
Растительное масло	2 ст.л.
(подойдет подсолнечное или любое ореховое)	

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Поставьте разогреваться духовку до 130 градусов.



Смешайте все сухие ингредиенты в глубокой посудине, добавьте изюм и клюкву, залейте медом и растительным маслом, все тщательно перемешайте. У вас уже должны образовываться небольшие комочки.



Застелите противень бумагой для выпечки и равномерно, одним слоем, распределите гранолу. Отправляйте в духовку на 30 минут. В течении этого времени один или два раза ее можно перевернуть лопаткой. Дайте ей остыть после выпекания.

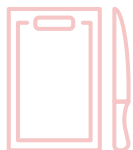


САЛАТ

На 100 г блюда: Б: 5.69, Ж: 2.87, У: 8, 75.25 кКал

Морковь	1 шт.
Яйцо	1 шт.
Горошек зеленый замороженный	80 г
Лук фиолетовый	1/4 шт. (или по вкусу)
Нежирный йогурт без сахара	50 г
Соль, перец	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Отвариваем до готовности морковь, очищаем ее. Куриные яйца также отвариваем вкрутую, даём им остыть и очищаем от скорлупы.

Замороженный зеленый горошек отвариваем в течение 3 минут в несоленой воде, откидываем на дуршлаг и промываем под струей холодной проточной воды. Затем воде даем полностью стечь с горошка.



Остывшую морковь натираем на крупной терке, перекладываем в миску. Фиолетовый лук чистим и нарезаем мелкими кубиками, добавляем к остальным ингредиентам.



Куриные яйца также натираем на крупной терке, добавляем к моркови. Добавляем к моркови и яйцам зеленый горошек. Заправляем ингредиенты нежирным йогуртом. Салат перемешиваем, посолив и поперчив при этом по своему вкусу.



ПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ТВОРОГА

На 100 г продукта: Б: 5.3, Ж 1.38, У: 4.15, 49.57 кКал

Творог 5%	100 г
Базилик	20 г
Петрушка или другая зелень	20 г
Чеснок	1 зубчик
Баклажан	1/2 шт.
Помидор	1 шт.
Морковь	1/2 шт.
Лук репчатый	1/4 шт.
Соль и перец	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Чеснок очистить и выдавить в прессе для чеснока.
Петрушку (можно использовать любую другую зелень) помыть, обсушить, отделить листики от стеблей и измельчить при помощи блендера.



Добавить в творог соль, перец и чеснок. Тщательно перемешать творог и зелень.
У Вас уже есть запеченные овощи. Выложить их на тарелку и сверху чайной ложкой выложить творожную массу.



АЗИАТСКАЯ ЛАПША

На 100 г блюда: Б: 7.5, Ж: 1.25, У: 11.68, 87.77 кКал

Гречневая лапша	50 г
Морковь	1/2 шт.
Лук репчатый	1/4 шт.
Телятина	100 г
Зеленый лук	По вкусу
Кокосовое масло	Для тушения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



У вас уже приготовлено мясо. Сварите лапшу (достаточно 2 мин в кипящей воде). На сковороде (можно WOK) на кокосовом масле припустите нарезанные лук и морковь, мясо, лапшу. Заправьте соевым соусом и зеленым лучком. Посолите по вкусу.



ЗАВТРАК ПО-БОГАТОМУ

На 100 г блюда Б: 10.6, Ж: 11.54, У: 14.17, 209.94 кКал

Киноа	40 г
Авокадо	1/3 шт.
Лосось	30 г
Проростки	1 горсть
Яйцо	1 яйцо
Черный перец	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

У Вас уже есть готовая киноа.



Приготовьте яйцо-пашот. Для этого нагрейте сковороду (берите максимально глубокую), налейте туда один стакана воды и дайте ей закипеть.

После – разбейте яйцо, влейте в воду и быстро мешайте по кругу (видео как готовить будет добавлено в группу).



Положите на тарелку кашу, добавьте специи. Сверху выложите яйцо, добавьте чёрный перец. По бокам – лосось, авокадо и проростки. Вы не пожелаете, что завтрак готовился долго!

Если вы на посту – замените лосось с яйцом на 70 г хумуса.



РЫБА С КИНОА И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

На 100 г блюда: Б:14.09, Ж: 5.56, У: 13.03, 161.71 кКал

Филе белой рыбы	120-150 г
Горошек зеленый замороженный	80 г
Киноа	30-50 г
Оливковое масло	5 г
Сок лимона	1/2 шт.
Соль и специи	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Отварите киноа. Зеленый горошек залейте кипятком на 10-15 минут или припустите на воде на сковороде. Потушите рыбу в небольшом количестве воды со специями. Измельчите вилкой.

Смешайте аккуратно все готовые ингредиенты, добавив специи, сок лимона и оливковое масло.



КУРИЦА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

На 100 г блюда: Б: 12.12, Ж: 0.66, У: 2.51, 67.59 кКал

Баклажан	1/2 шт.
Помидор	1 шт.
Морковь	1/2 шт.
Лук репчатый	1/4 шт.
Куриное филе	1 шт.
Специи, соль, перец	По вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



У Вас уже есть запеченные для салата овощи. К ним замариновать мясо и запечь в рукаве или на пергаменте 40 минут при 180 градусах.