

Рецепты

Индивидуальный план питания
Иванов Ваня

Завтраки

Каша на воде

Что нужно:

- Крупа (вид и количество по плану)
- Соль по вкусу
- Вода (2 объема крупы)

Как готовить:

1. Крупу промываем (кроме манки, булгура и овсянки). Если это рис и гречка, то перебираем.
2. В воду добавляем соль (по желанию), ставим на огонь и доводим до кипения.
3. В кипящую воду аккуратно засыпаем крупу, размешиваем, опять доводим до кипения и убавляем огонь.
4. На маленьком огне варим кашу, помешивая, до готовности (пробуем).
5. Если в вашем плане есть дополнительные сладкие ингредиенты (например, варенье или сгущенка) и/или фрукты, ягоды, сухофрукты, семечки, орехи, можете их добавить в уже готовую кашу. Орехи можно размельчить, а сухофрукты мелко нарезать.

Если в плане есть фруктовое пюре, проще всего измельчить очищенный фрукт в блендере, а если его нет - просто натереть на мелкой тёрке.

Советы:

Разные крупы по-разному впитывают жидкости, поэтому если крупа из вашего плана впитала всю воду, и каша становится густой, хотя еще не сварилась, просто долейте еще воды. А именно горячую кипяченую воду, которую следует вливать постепенно, постоянно помешивая кашу до необходимой вам консистенции.

Рецепты

Индивидуальный план питания
Иванов Ваня

Яичница/Омлет

Что нужно:

- Яйца/белки (в зависимости от плана, обычно 1 желток – это 20гр, 1 белок - 30 гр.)
- Соль по вкусу
- Масло растительное (минимум – для смазки сковороды)

Как готовить:

Яичница

1. Сковороду смазываем маслом и разогреваем на огне.
2. На горячую сковороду аккуратно выливаем яйца или предварительно отделённые белки (в зависимости от вашего плана). Солим по вкусу и уменьшаем огонь.
3. Жарим на маленьком огне до готовности.
4. Если в вашем плане есть дополнительно хлеб или овощи к завтраку, сервируем их с яичницей. Также можно сначала слегка обжарить овощи, а потом уже добавить к ним яйца.

Омлет

1. Яйца или предварительно отделённые белки (в зависимости от вашего плана) взбиваем венчиком или вилкой в глубокой тарелке. Добавляем соль по вкусу.
2. Сковороду смазываем маслом и разогреваем на огне.
3. На горячую сковороду аккуратно выливаем подготовленную яичную смесь и уменьшаем огонь.
4. Жарим на маленьком огне до готовности. В конце жарки можно накрыть сковороду крышкой на пару минут.

Некоторые любят омлет, поджаренный с двух сторон. Тогда его нужно аккуратно перевернуть за пару минут до окончания готовки. Переворачивать можно, только когда омлет уже достаточно загустел, чтобы он не развалился. В этом случае закрывать сковороду крышкой не нужно.

5. Если в вашем плане есть дополнительно хлеб или овощи к завтраку, сервируем их с омлетом. Также можно сначала слегка обжарить овощи, а потом уже добавить к ним яйца.

Советы:

Из цельнозернового хлеба можно сделать тосты к яичнице/омлету.

Рецепты

Индивидуальный план питания
Иванов Ваня

Обеды

Птица тушёная с овощами

Что нужно:

- Птица (вид и количество по плану)
- Соль/перец по вкусу
- Прованские травы/хмели-сунели или другие приправы (по желанию)
- Масло оливковое (количество по плану)
- Лук репчатый (количество по плану)

Как готовить:

1. Разрезаем птицу на кусочки. Солим, перчим.
2. Обжариваем на сковороде до образования золотистой корочки.
3. Перекладываем птицу в посуду для тушения (сотейник). В сковороду, где она обжаривалась, выливаем стакан питьевой воды и доводим до кипения. Заливаем этим соусом кусочки птицы и накрываем крышкой.
4. Снова доводим блюдо до кипения и убавляем огонь до слабого. Тушим около 30-40 минут. Всё время следим за уровнем жидкости в сотейнике: она должна прикрывать кусочки птицы хотя бы на половину. Если меньше, доливаем воду.
5. Пока птица тушится, моем и чистим овощи. Лук мелко режем, разогреваем масло на сковороде и обжариваем его 4-5 минут.
6. Когда птица почти готова, пробуем подливку на соль. Подсаливаем или разбавляем водой по вкусу, добавляем подготовленный лук, пряности и тушим ещё 10-15 минут.
7. Подаем с гарниром и свежими овощами по вашему плану.

Советы:

В конце тушения можно добавить вместе с луком и пряностями томатную пасту (по вкусу) и мелко нарезанный чеснок. Особенно это подойдёт к варианту с хмели-сунели.

Рецепты

Индивидуальный план питания
Иванов Ваня

Гарнир

Что нужно:

- Крупа (вид и количество по плану)
- Соль по вкусу
- Вода (2 объема крупы)

Как готовить:

1. Крупу промываем. Если это рис и гречка, то перебираем.
2. Доводим воду до кипения, можно просто вскипятить в чайнике. В воду добавляем соль (по желанию).
3. В кипящую воду аккуратно засыпаем крупу и накрываем крышкой. Ставим небольшой огонь.
4. Через 20 минут проверяем, осталась вода на дне кастрюли или нет.
5. Если видно, что есть вода, можно дать еще минут 5 повариться, потом выключить конфорку и оставить кашу «настаиваться». Если заметили, что стало пригорать, влейте немного воды, около 50 мл., и уберите кастрюлю с горячей конфорки.

Советы:

Разные крупы по-разному впитывают жидкости, поэтому время готовки может отличаться. Сколько варить макароны и лапшу, обычно написано на упаковке.

Чтобы гарнир был менее сухим, растительное масло можно налить прямо в него в тарелке.

Рецепты

Индивидуальный план питания
Иванов Ваня

Ужины

Рыба на пару с овощами

Что нужно:

- Филе белой рыбы (количество по плану)
- Цветная капуста (если есть в плане)
- Морковь (если есть в плане)
- Стручковая фасоль (если есть в плане)
- Лимонный сок по вкусу
- Соль/перец по вкусу

Как готовить:

1. Морковь нарезаем кружочками, капусту разбираем на соцветия.
2. Зеленую фасоль промываем и отвариваем до полуготовности 5-10 минут.
3. Рыбу и овощи солим, перчим, сбрызгиваем лимонным соком.
4. Выкладываем все в чашу пароварки, варим, накрыв крышкой, 20 минут.