

**М'ЯСО/РИБА/ЯЙЦЯ:**

- ☐ Яйця 14 шт., Куряче філе 150 г
- ☐ Куряча печінка 150 г
- ☐ Яловичина пісна 290 г
- ☐ Мінтай 200 г (або інша біла риба)
- ☐ Лосось/форель с/с 100 г
- ☐ Тунець у власному соку 110 г
- ☐

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ:

- ☐ Молоко 2,5% 220 мл
- ☐ Йогурт грецький 3% 50 г
- ☐ Сметана 10% 160 г
- ☐ Творог 5% 680 г
- ☐ Моцарела 230 г
- ☐ Фета 20 г
- ☐

СКЛАДНІ ВУГЛЕВОДИ:

- ☐ Хліб цільнозерновий 140 г
- ☐ Лаваш 100 г
- ☐ Борошно рисове 50 г
- ☐ Борошно цільнозернове 110 г
- ☐ Рис нешліфований 50 г
- ☐ Вівсяні пластівці 35 г
- ☐ Пшоно 130 г
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ІНШЕ:

- ☐ Спеції (коріандр мелений, перець, паприка, прованські трави, каррі, лавровий лист), Томатна паста 50 г
- ☐ Желатин 15 г, Мінеральна газувана вода 20 мл
- ☐

ОВОЧІ:

- ☐ Молода картопля 300 г, Цибуля 150 г, Червона цибуля 20 г
- ☐ Морква 70 г
- ☐ Салатний мікс 105 г, Рукола 20 г
- ☐ Шпинат 100 г (можна взяти заморожений)
- ☐ Огірок 100 г, Помідор 550 г
- ☐ Болгарський перець 1350 г, Печериці 100 г
- ☐ Баклажан 400 г, Кабачок 200 г
- ☐ Стручкова квасоля 150 г (можна взяти заморожену)
- ☐ Квасоля консервована 400 г
- ☐ Часник 2 головки, Кріп за смаком
- ☐

ЖИРИ:

- ☐ Кеш'ю 20 г
- ☐ Мигдаль 50 г
- ☐
- ☐

ФРУКТИ/ЯГОДИ:

- ☐ Банан 100 г
- ☐ Персик 180 г
- ☐ Полуниця 200 г
- ☐ Малина 420 г
- ☐ Лимон 1 шт.
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ☐ Гірчиця 10 г, Розпушувач 1 уп.
- ☐ Стевія або інший цукрозамінник
- ☐ Зелень (у багатьох рецептах додається за смаком, беремо на власний розсуд)

■ ПОНЕДІЛОК КБЖВ (1218/87/53/106)

СНІДАНОК КБЖВ 327/26/14/26

Міні-хачапурі. Одна порція

- ☐ Кабачок 100 г, Оливкова олія 2 г
- ☐ Спеції (сіль, перець, паприка, прованські трави, каррі) за смаком
- ☐ Інгредієнти на дві порції:
 - ☐ • Творог 5% 200 г
 - ☐ • Борошно рисове 50 г
 - ☐ • Яйце 1 шт.
 - ☐ • Моцарела 50 г
 - ☐ • Сіль, перець за смаком

ОБІД КБЖВ 419/33/14/41

Гуляш із яловичини з квасолею. Одна порція

- ☐ Інгредієнти на дві порції:
 - ☐ • Яловичина пісна 200 г, Чилі, паприка, кмин за смаком
 - ☐ • Часник 2 зубчики, Лавровий лист 3 шт.
 - ☐ • Болгарський перець 200 г, Томатна паста 30 г
 - ☐ • Цибуля 50 г
 - ☐ • Квасоля консервована 400 г
 - ☐ • Оливкова олія 10 г
 - ☐ • Сіль, перець за смаком
 - ☐ • Зелень за смаком

ВЕЧЕРЯ КБЖВ 273/22/15/13

Корисний салат. Одна порція

- ☐ Інгредієнти на дві порції:
 - ☐ • Лосось/форель с/с 100 г, Яйця 2 шт.
 - ☐ • Салатний мікс 50 г, Помідори 200 г
 - ☐ • Цільнозерновий хліб 20 г
 - ☐ • Моцарела 30 г
 - ☐ • Сметана 10% 30 г
 - ☐ • Соевий соус 25 г
 - ☐ • Гірчиця 10 г
 - ☐ • Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

Сир натерти на великій тертці.
Змішати всі інгредієнти (залишити 10 г сиру).
Сформувати невеликі кружечки та викласти на пергамент.
Посипати сиром.
Відправити в розігріту до 180 градусів духовку на 20-30 хв.
Кабачки нарізати брусочками, додати олію та спеції, перемішати. Запекати разом із хачапурі.

ПРИГОТУВАННЯ

Нарізати м'ясо великими кубиками (2*2 см).
Болгарський перець нарізати великими шматочками, цибулю – півкільцями, часник подрібнити. Нарізані овочі перекласти в блендер, додати томатну пасту, 50 мл води, 5 г олії та сіль за смаком. Перебити до однорідної консистенції. М'ясо обсмажити до золотистості на залишку оливкової олії з чилі. Додати соус.
При необхідності додати трохи води, щоби м'ясо тушкувалось в соусі. Додати паприку, лавровий лист, кмин, перець і тушувати разом 30 хв на маленькому вогні. Додати квасолю та тушувати ще 10 хв. Перед подачею посипати зеленню.

ПРИГОТУВАННЯ

Яйця відварити круто.
Хліб нарізати кубиками і відправити в духовку при 150 градусів на 10-15 хв. Дивіться, щоб сухарі не згоріли.
Викласти салатний мікс, нарізану рибу, помідори, яйця, сухарі. Посипати тертим сиром.
Заправити сумішшю зі сметани, соєвого соусу та гірчиці.

ПЕРЕКУС КБЖВ 199/6/10/26

- ☐ Малина 170 г
- ☐ Кеш'ю 20 г
- ☐
- ☐
- ☐

ВІВТОРОК КБЖВ (1221/88/54/104)

СНІДАНОК КБЖВ 327/26/14/26

Міні-хачапурі. Друга порція

- ☐ Кабачок 100 г
- ☐ Оливкова олія 2 г
- ☐ Спеції (сіль, перець, паприка, прованські трави, каррі) за смаком
- ☐
- ☐
- ☐

ОБІД КБЖВ 419/33/14/41

Гуляш із яловичини з квасолею. Друга порція

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ВЕЧЕРЯ КБЖВ 273/22/15/13

Корисний салат. Друга порція

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

ПРИГОТУВАННЯ

ПРИГОТУВАННЯ

ПРИГОТУВАННЯ



■ СЕРЕДА КБЖВ (1221/84/42/125)

СНІДАНОК КБЖВ 334/24/8/40

☐ Творожні конвертики із лаваша. Одна порція☐ Інгредієнти на дві порції:

- ☐ • Творог 5% 200 г
- ☐ • Яйця 1 шт.
- ☐ • Банан 100 г
- ☐ • Лаваш 100 г
- ☐ • Цукрозамінник за смаком

ОБІД КБЖВ 429/33/11/48

Мітболи у духовці. Одна порція, Молода картопля 150 г

☐ Сметана 10% 30 г, Кріп за смаком☐ Сіль, перець за смаком, Помідори 100 г☐ Інгредієнти на дві порції:

- ☐ • Куряче філе 150 г
- ☐ • Яйце 1 шт.
- ☐ • Цибуля 50 г
- ☐ • Моцарела 40 г (або інший твердий сир до 35% жирності)
- ☐ • Цільнозернове борошно 60 г
- ☐ • Сіль, перець за смаком

ВЕЧЕРЯ КБЖВ 248/12/16/16

☐ Запечені баклажани. Одна порція☐ Інгредієнти на дві порції:

- ☐ • Баклажан 400 г
- ☐ • Яйця 2 шт.
- ☐ • Помідор 150 г
- ☐ • Моцарела 40 г
- ☐ • Часник 3 зубчики
- ☐ • Оливкова олія 15 г
- ☐ • Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

Творог змішати з цукрозамінником та яйцем.

Банан нарізати кільцями.

Лаваш нарізати смужками по 10-13 см.

Викласти на край творожну масу, зверху банани і згорнути трикутниками до краю, щоб вийшов конвертик.

Обсмажити на сухій сковороді до золотистості.

ПРИГОТУВАННЯ

Куряче філе та цибулю перебрати в блендері до однорідної консистенції.

Додати борошно, яйце, сіль та перець. Перемішати.

Сир натерти на дрібній тертці і додати в фарш, перемішати.

Вологими руками сформувати кульки, розміром із волоський горіх.

Випікати в розігрітій до 200 градусів духовці 25-30 хв.

Молоду картоплю відварити, злити воду, додати сіль, перець, рубаний кріп та сметану, перемішати.

ПРИГОТУВАННЯ

Баклажан розрізати навпіл. Зробити неглибокі надрізи навхрест, так щоб не пошкодити шкірку. Змазати олією. Відправити в розігріту до 180 градусів духовку на 25-30 хв, доки м'якоть не стане м'якою. Помідори нарізати дуже дрібно, подрібнити часник, можна за допомогою часникодавильки. Змішати з яйцями, додати сіль і перець.

Дістати баклажани, за допомогою виделки втиснути м'якоть до стінки баклажану.

Всередину викласти помідори з яйцями та часником, посипати тертим сиром та відправити ще на 10 хв у духовку.

ПЕРЕКУС КБЖВ 210/15/8/20

Паштет із курячої печінки. Одна порція

Хліб цільнозерновий 30 г

Інгредієнти на дві порції:

- Куряча печінка 150 г, Цибуля 50 г, Морква 70 г
- Сіль, перець, паприка за смаком, Вода 100 г
- Оливкова олія 5 г

Приготування на дві порції:

Цибулю та моркву нарізати дрібними кубиками.

- ☐ Протушувати овочі на олії, додати води.
- ☐ Печінку очистити від зайвого жиру та додати до овочів.
- ☐ Тушити печінку під кришкою, помішуючи, 15 хв.
- ☐ Додати спеції та дати трохи охолонути.

Збити все блендером, намазати на хліб.

■ ЧЕТВЕР КБЖВ (1221/84/42/125)

СНІДАНОК КБЖВ 334/24/8/40

Творожні конвертики з лаваша. Друга порція

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

ПРИГОТУВАННЯ

ОБІД КБЖВ 429/33/11/48

- ☐ Мітболи у духовці. Друга порція
- ☐ Молода картопля 150 г
- ☐ Сметана 10% 30 г
- ☐ Кріп за смаком
- ☐ Сіль, перець за смаком
- ☐ Помідори 100 г

☐
☐
☐
☐
☐

ПРИГОТУВАННЯ

ВЕЧЕРЯ КБЖВ 248/12/16/16

Запечені баклажани з сиром. Друга порція

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐

ПРИГОТУВАННЯ

ПЕРЕКУС КБЖВ 210/15/8/20

Паштет з курячої печінки. Друга порція

- ☐ Хліб цільнозерновий 30 г
- ☐



■ П'ЯТНИЦЯ КБЖУ (1224/75/56/113)

СНІДАНОК КБЖВ 330/18/16/32

Вівсянка з грибами, смаженим перцем та рукою

☐ Інгредієнти:

- ☐ • Яйця 1 шт., Вівсяні пластівці 35 г
- ☐ • Печериці 100 г, Болгарський перець 50 г
- ☐ • Моцарела 20 г
- ☐ • Рукола 20 г
- ☐ • Оливкова олія 5 г
- ☐ • Сіль, перець за смаком

ОБІД КБЖВ 425/26/12/53

Стручкова квасоля з яловичиною

☐ Рис нешліфований 50 г☐ Інгредієнти:

- ☐ • Яловичина пісна 90 г, Стручкова квасоля 150 г
- ☐ • Томатна паста 30 г, Часник 2 зубчики
- ☐ • Вода 100 мл
- ☐ • Оливкова олія 5 г
- ☐ • Коріандр ½ ч.л.
- ☐ • Сіль, перець, спеції натуральні (без цукру у складі) за смаком

ВЕЧЕРЯ КБЖВ 272/25/16/7

☐ Омлет з фетою та тунцем☐ Інгредієнти:

- ☐ • Яйця 2 шт., Молоко 2,5% 30 г
- ☐ • Оливкова олія 2 г
- ☐ • Фета 20 г
- ☐ • Тунець у власному соку 50 г
- ☐ (можна замінити сьомгою с/с 40 г)
- ☐ • Салатний мікс 20 г, Огірок 100 г
- ☐ • Сіль, перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

Зварити вівсянку до готовності.

На розігрітій сковороді з оливковою олією підсмажити скибочки болгарського перцю, а потім нарізані на чотири частини гриби.

Посолити і поперчити за смаком. Потім на цій же сковороді підсмажити яйця.

Готову вівсянку при подачі посипати тертим сиром, викласти яйця, гриби, перець та руколу.

ПРИГОТУВАННЯ

Натерти яловичину олією, сіллю та перцем, викласти на сковороду і залити водою. Накрити кришкою і готувати, доки м'ясо не підрум'яниться. Після приготування яловичини відлити 1 склянку бульйону (200 мл) та відставити його. Покласти до яловичини квасолю та тушувати до готовності. Перемолоти часник, томатну пасту з яловичим бульйоном у блендері. Додати отриману суміш до квасолі та яловичини, посолити, поперчити, додати ½ чайної ложки коріандру.

Залишити повільно кипіти приблизно годину (при необхідності додати бульйон, що лишився, або кип'ячену воду).

ПРИГОТУВАННЯ

Яйця збити з молоком, посолити, поперчити. Смажити на олії під кришкою.

Перекласти на тарілку, половину змазати фетою, викласти салатний мікс, нарізаний кільцями огірок, консервований тунець і накрити другою половиною омлету.

ПРИГОТУЙТЕ ПЕРЕКУС І ОБІД НА ЗАВТРА ЗАЗДАЛЕГІДЬ!!!

ПЕРЕКУС КБЖВ 197/6/12/22

- ☐ Малина 150 г (можна замінити іншими ягодами)
- ☐ Мигдаль 20 г
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

■ СУБОТА КБЖВ (1223/98/41/122)

СНІДАНОК КБЖВ 335/26/12/31

Бутерброд з тунцем

☐ Інгредієнти:

- ☐ • Цільнозерновий хліб 60 г, Салатний мікс 5 г
- ☐ • Тунець консервований у власному соку 60 г
- ☐ • Цибуля червона 20 г
- ☐ • Яйця 2 шт.
- ☐ • Сметана 10% 20 г
- ☐ • Сіль, перець за смаком

ОБІД КБЖВ 431/33/11/50

☐ Рибне суфле. Одна порція, Пшоно 65 г☐ Болгарський перець 100 г, Салатний мікс 15 г☐ Інгредієнти на дві порції:

- ☐ • Яйця 1 шт.
- ☐ • Грецький йогурт 3% 50 г
- ☐ • Мінтай 200 г (або інша біла риба)
- ☐ • Болгарський перець 100 г
- ☐ • Моцарела 50 г
- ☐ • Зелень за смаком
- ☐ • Сіль, перець за смаком

ВЕЧЕРЯ КБЖВ 258/15/12/28

Рулетки із болгарського перцю. Одна порція

☐ Інгредієнти на дві порції:

- ☐ • Болгарський перець 800 г, Сметана 10% 50 г
- ☐ • Мигдаль 10 г, Сіль, перець за смаком
- ☐ • Оливкова олія 5 г

☐ Для начинки:

- ☐ • Шпинат 100 г (можна взяти заморожений)
- ☐ • Творог 5% 100 г, Зелень за смаком
- ☐ • Часник 2 зубчики, Лимон ¼ шт.
- ☐ • Сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

Яйця відварити круто.

Хліб підсушити на сухій сковороді.

Тунець, яйця та дрібно нарізану цибулю змішати, додати сметану, сіль та перець.

На хліб викласти салатний мікс, потім суміш із тунця.

ПРИГОТУВАННЯ

Рибу та перець нарізати маленькими шматочками.

Зелень подрібнити.

Збити вінчиком яйця та йогурт, додати овочі, зелень, сіль, перець за смаком, і тертий сир. Все перемішати.

У кожен форму викласти трохи риби, і залити яєчно-овочевою сумішшю.

Форми до кінця не заповнювати, в процесі випікання запіканка трохи підніметься.

Випікати в розігрітій до 180 градусів духовці 40-50 хв.

ПРИГОТУВАННЯ

Перець розрізати навпіл, очистити від хвостиків та насіння, змазати оливковою олією та спеціями. Відправити запікатися в розігріту до 220 градусів духовку у фользі на 15 хв і дати охолонути. У блендері перебити до однорідності шпинат (якщо береде заморожений, розморозити заздалегідь), творог, часник, сік лимона, сіль та зелень.

На край перцю викласти начинку та закрутити в рулетик.

Мигдаль трохи подрібнити і злегка підсмажити на сухій сковороді. На перці викласти сметану та посипати мигдалем.

ПЕРЕКУС КБЖВ 199/24/7/13

Творожно-полуничне суфле. Одна порція
Інгредієнти на дві порції: Желатин 15 г
Молоко 2,5% 150 г, Вода 100 г, Творог 5% 180 г
Полуниця 200 г, Цукрозамінник за смаком

Приготування на дві порції:

Замочити половину желатину у молоці, а другу половину у воді. Залишити на 7 хв набухати.
Творог перебити у блендері або перетерти через сито. Змішати творог із цукрозамінником.

Розтопити молоко з желатином у мікрохвильовій печі короткими імпульсами або на водяній бані і влити його в творожну суміш, добре перемішуючи.

Налити в формочки або чашки і відправити в морозилку на 10 хв, щоб творожний шар застигнув.
Полуницю перебити блендером разом із цукрозамінником. Розтопити також воду з желатином у мікрохвильовій печі короткими імпульсами і влити желатин до полуничного пюре. Дістати з морозилки форми та вилити полуничний шар на творожний. Відправити у холодильник на 30 хв.

СНІДАНOK КБЖВ 331/15/7/50

ПП-вафлі з начинкою

Інгредієнти:

- | | |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | • Яйця 1 шт., Цукрозамінник за смаком |
| <input type="checkbox"/> | • Молоко 2,5% 40 г, Мінеральна газована вода 20 г |
| <input type="checkbox"/> | • Борошно цільнозернове 50 г |
| <input type="checkbox"/> | • Розпушувач 1 ч.л. |
| <input type="checkbox"/> | • Малина 100 г |
| <input type="checkbox"/> | • Сіль шіпка |

ОБІД КБЖВ 431/33/11/50

Рибне суфле. Друга порція

- ☐ **Пшоно** 65 г
- ☐ **Болгарський перець** 100 г
- ☐ **Салатний мікс** 15 г

ВЕЧЕРЯ КБЖВ 258/15/12/28

☐ Рулетики із болгарського перцю. Друга порція

ПРИГОТУВАННЯ

Яйця із цукрозамінником та сіллю збити вінчиком.

Влити молоко. З'єднати борошно з розпушувачем. Вспатити у рідкі інгредієнти. Перемішати вінчиком. Додати мінеральну воду.

Вилити частину тіста у вафельницю. Покласти нарізану малину, зверху залити другою частиною тіста. Готувати до золотистості. Можна приготувати у вигляді млинців, а ягоди подати окремо.

ПРИГОТУВАННЯ

ПРИГОТУВАННЯ

ПЕРЕКУС КБЖВ 199/24/7/13

- ПЕРЕКУС** КВЖВ 1991
- ☐ Творожно-полуничне суфле. Друга порція
- ☐