

ЗАВТРАКИ

ЕСОФИТ



- ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАНАНОМ
- МЮСЛИ С РЯЖЕНКОЙ
- ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ
- ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КЕКС
- ОВСЯНОБЛИН С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И РЫБОЙ
- КУКУРУЗНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ
- СКРЭМБЛ С ГРИБАМИ, БУТЕРБРОД С РЫБОЙ
- ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ
- СЫРНИКИ С ЯГОДАМИ
- РИСОВЫЕ БЛИНЫ С ДЖЕМОМ
- ЯИЧНИЦА С ТОСТАМИ
- ШОКОЛАДНО-ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ
- БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ
- ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

ЗАВТРАК

ЕСОФИТ



ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С БАНАНОМ

⚡ 402,2 кКал

⌚ 40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Творог 5%	125 г	151,3	21,5	6,3	2,3
2.	Яйцо	60 г	94	7,6	6,9	0,4
3.	Банан	75 г	66,8	1,1	0,1	16,4
4.	Мука рисовая	25 г	80	1,8	0,1	19,5
5.	Подсластитель	по вкусу				
6.	Ваниль/корица	по вкусу				
			402,2	32	13,4	38,5

Способ приготовления

1. Все ингредиенты взбиваем в блендере.
2. Выкладываем полученную смесь в форму для запекания.
3. Ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 30 минут.



ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ КЕКС

⚡ 241,8 кКал

⌚ 10 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Банан	100 г	89	1,5	0,1	21,8
2.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
3.	Мука рисовая	10 г	32	0,7	0,1	7,8
4.	Какао-порошок	7 г	24,5	1,7	1,1	0,7
5.	Подсластитель	по вкусу				
			241,8	11,5	8,1	30,7

Способ приготовления

1. Все ингредиенты взбиваем до однородной массы.
2. Выкладываем в кружку, ставим в микроволновую печь на 3 минуты (до готовности) при максимальной мощности.



ОВСЯНОБЛИН С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И РЫБОЙ

⚡ 386,9 кКал

⌚ 15 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Овсяные хлопья долгой варки	50 г	177,5	6,6	3,1	32,9
2.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
3.	Кефир 1%	20 г	6	0,6	0,2	0,8
4.	Творожный сыр без добавок (подойдет Хохланд или Альметте)	20 г	47,6	1,2	4,4	0,7
5.	Семга слабосоленая	25 г	43,8	5,8	3,3	0
			386,9	21,7	17,9	34,7

Способ приготовления

1. Овсяные хлопья, яйцо, кефир смешиаем в блендере. Тесто должно получиться густым.
2. Жарим с двух сторон на хорошо разогретой сковороде без масла.
3. Готовый овсяноблин смазываем творожным сыром, выкладываем сверху семгу.



МЮСЛИ С РЯЖЕНКОЙ

378,6 кКал

10 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Овсяные хлопья долгой варки	50 г	177,5	6,6	3,1	32,9
2.	Курага/чернослив	10 г	24,1	0,3	0,1	6,3
3.	Грецкий орех	10 г	64,8	1,6	6,5	1
4.	Ряженка, 4%	150 г	97,5	4,5	6	6,3
			378,6	12,9	15,7	46,4

Способ приготовления

- На ночь заливаем овсянку ряженкой, добавляем сухофрукты, орехи и тщательно перемешиваем. Кушаем утром (к этому времени овсянка станет мягкой).

ЗАВТРАК

ЕСОФИТ



ЗАПЕЧЕННАЯ ОВСЯНКА

⚡ 398,9 кКал ⏳ 30 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Овсяные хлопья долгой варки	30 г	106,5	3,9	1,9	19,7
2.	Творог 5%	75 г	90,8	12,9	3,8	1,4
3.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
4.	Молоко 2,5%	75 г	43,5	2,1	2,4	3,5
5.	Вишня	50 г	22,5	0,2	0,2	6
6.	Банан	60 г	27	0,2	0,2	7,2
7.	Подсластитель	по вкусу				
			398,9	27	15,4	38,2

Способ приготовления

1. Банан режем на мелкие кусочки, смешиваем все ингредиенты.
2. Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 25 минут.



БЫСТРЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ ПИРОГ

⚡ 424,8 кКал

⌚ 50 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
2.	Кефир 1%	90 г	27	2,7	0,9	3,4
3.	Мука пшеничная	75 г	250,5	7,7	0,8	53
4.	Яблоко	90 г	40,5	0,4	0,4	10,8
5.	Соль	щепотка				
6.	Разрыхлитель	2 г				
7.	Подсластитель	по вкусу				
			424,8	18,4	9	67,6

Способ приготовления

1. Взбиваем яйца, подсластитель, соль и кефир.
2. Добавляем просеянную муку и разрыхлитель. Тщательно перемешиваем. Кефира может уйти чуть больше или чуть меньше. Тесто должно быть как на оладьи.
3. Яблоки очищаем, нарезаем кубиками.
4. Форму смазываем сливочным маслом (если используем силиконовую, можно не смазывать), выкладываем половину теста, затем нарезанные яблоки и сверху оставшуюся часть теста.
5. Выпекаем 40 минут при температуре 180 градусов.



ШОКОЛАДНО-ОВСЯНЫЕ ОЛАДЬИ

353,2 кКал

20 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Овсяные хлопья долгой варки	50 г	177,5	6,6	3,1	32,9
2.	Творог мягкий, 5%	50 г	48,5	4,4	2,5	2,1
3.	Яичный белок	35 г	17	3,6	0,1	0,2
4.	Какао-порошок	10 г	35	2,4	1,5	1
5.	Подсластитель	по вкусу				
6.	Банан	50 г	44,5	0,8	0,1	10,9
7.	Йогурт натуральный	45 г	29,3	1,6	1,6	2,2
			353,2	19,3	8,8	49,3

Способ приготовления

1. Все ингредиенты, кроме банана и йогурта взбить в блендере.
2. Жарить оладьи с двух сторон на сухой сковороде.
3. Банан нарезать на кусочки, смешать с йогуртом - подавать вместе с оладьями.



ЯИЧНИЦА С ТОСТАМИ

335,2 кКал

10 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Яйцо	120 г	188,4	15,2	13,8	0,8
2.	Хлеб ржаной	50 г	90	2,5	0,2	19,5
3.	Творожный сыр без добавок (подойдет Хохланд или Альметте)	20 г	47,6	1,2	4,4	0,7
4.	Огурец	50 г	7	0,4	0,1	1,9
5.	Зелень	5 г	0	0	0	0
			335,2	19,4	18,4	22,9

Способ приготовления

- Готовим яичницу.
- Подсушиваем хлеб на сухой сковороде или в тостере.
- На хлеб мажем сыр, сверху кладем огурец и зелень.



РИСОВЫЕ БЛИНЫ С ДЖЕМОМ

⚡ 389,1 кКал

⌚ 20 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Мука рисовая	45 г	144	3,2	0,2	35,1
2.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
3.	Молоко 2,5%	115 г	66,7	3,2	3,7	5,4
4.	Растительное масло	2 г	18	0	2	0
5.	Подсластитель	по вкусу				
6.	Джем/варенье	20 г	54,4	0	0	13,6
			389,1	14	12,8	54,5

Способ приготовления

1. Яйца взбиваем с молоком и подсластителем и маслом.
2. Добавляем муку, тщательно перемешиваем. Молока может уйти немного больше или немного меньше - тесто должно получиться по консистенции как кефир.
3. Сковородку смазываем каплей масла и жарим блины. Подаем с любимым вареньем или джемом.



СЫРНИКИ С ЯГОДАМИ

388,9 кКал 25 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Творог 5%	110 г	133,1	18,9	5,5	2
2.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
3.	Мука рисовая	30 г	96	2,1	0,2	23,4
4.	Вишня (или любые другие ягоды)	50 г	23	0,5	0,2	5,5
5.	Йогурт натуральный	50 г	32,5	1,8	1,8	2,4
6.	Подсластитель	по вкусу				
			388,9	30,9	14,5	33,7

Способ приготовления

1. Все ингредиенты смешать.
2. Аккуратно руками сформировать сырники, слегка обмокнуть в рисовой муке и жарить без масла или смазать сковороду маслом с помощью кисти.
3. Обжаривать на среднем огне с каждой стороны по 5-7 минут до готовности.
4. Подавать с натуральным йогуртом и ягодами.

ЗАВТРАК

ЕСОФИТ



ГРЕЧНЕВАЯ КАША С МОЛОКОМ

⚡ 361,4 кКал

⌚ 15 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Гречка	50 г	185	6,5	3	33
2.	Молоко 2,5%	300 г	174	8,4	9,6	14,1
3.	Подсластитель	по вкусу				
			361,4	14,9	12,6	47,1

Способ приготовления

1. Гречку отвариваем.
2. Заливаем молоком.



СКРЭМБЛ С ГРИБАМИ И ПОМИДОРЫМ, БУТЕРБРОД С РЫБОЙ

⚡ 366,8 кКал

⌚ 15 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Яйцо	120 г	188,4	15,2	13,8	0,8
2.	Шампиньоны	100 г	23	3,1	0,3	3,4
3.	Помидор	50 г	11,5	0,6	0,1	2,5
4.	Лук репчатый	20 г	8,2	0,3	0	2,1
5.	Хлебцы Dr.Korner или любые не сладкие другие без масла, дрожжей и сахара в составе	20 г	58,4	1,5	0,4	12,2
6.	Семга слабосоленая	20 г	35	4,6	2,6	0
7.	Сыр плавленый (без добавок)	10 г	26,1	1	2,2	0,7
366,8 26,3 19,4 21,7						

Способ приготовления

- Грибы обжарить с луком, добавить нарезанный кубиками помидор.
- Яйца предварительно взбить и вылить к грибам и овощам. Тщательно перемешивать до готовности.
- На хлебцы намазать сыр, сверху выложить семгу.



КУКУРУЗНЫЕ ОЛАДЬИ С СЫРОМ

⚡ 354,3 кКал

⌚ 20 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Мука кукурузная	50 г	170	4	0,5	37,5
2.	Кефир 1%	55 г	16,5	1,7	0,6	2,1
3.	Сыр любой (российский, голландский, костромской)	15 г	52,8	3,9	4	0
4.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
5.	Растительное масло	2 г	18	0	2	0
6.	Разрыхлитель	3 г				
7.	Соль	по вкусу				
			354,3	17,2	14	40

Способ приготовления

1. Кефир смешиаем с яйцом, добавляем муку, разрыхлитель и сыр, предварительно натертый на мелкой терке.
2. Жарим на капле масла до готовности.



ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

⚡ 298,7 кКал

⌚ 10 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Яйцо	120 г	188,4	15,2	13,8	0,8
2.	Фасоль стручковая	150 г	46,5	4,5	0,5	6,5
3.	Помидор	100 г	23	1,1	0,2	5
4.	Лук репчатый	20 г	8,2	0,3	0	2,1
5.	Оливковое масло	3 г	27	0	3	0
			298,7	21,1	17,4	14,4

Способ приготовления

1. Лук обжарить на масле, добавить фасоль и помидоры, нарезанные кубиками, посолить по вкусу, перемешать.
2. Яйца взбить, вылить на овощи и накрыть крышкой. Жарить до готовности.

ПЕРЕКУСЫ

ЕКОФИТ



- ФРУКТ
- ФРУКТОВЫЙ САЛАТ
- ТВОРОГ
- РУЛЕТЫ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ
- ОРЕХИ
- ТВОРОГ С ВИШНЕЙ
- ФРУКТЫ С РЯЖЕНКОЙ
- МЮСЛИ С РЯЖЕНКОЙ
- ЙОГУРТ С ФРУКТАМИ
- СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ
- БУТЕРБРОД С РЫБОЙ И СЫРОМ
- ТВОРОГ С СУХОФРУКТАМИ
- ЙОГУРТ
- ЛАВАШ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНОЙ

ПЕРЕКУС

ECOFIT



ФРУКТ

⚡ 106,4 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Яблоко (или любой другой фрукт)	200 г	106,4	0,8	0,8	24
			106,4	0,8	0,8	24



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

⚡ 109,9 кКал

⌚ 5 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Яблоко	40 г	18	0,2	0,2	4,8
2.	Банан	40 г	35,6	0,6	0	8,7
3.	Апельсин	40 г	16	0,4	0,1	4,1
4.	Йогурт натуральный	50 г	32,5	1,8	1,8	2,4
			109,9	2,9	2	20

Способ приготовления

1. Фрукты нарезать кусочками, заправить йогуртом



РУЛЕТЫ ИЗ ЛАВАША С СЫРОМ

⚡ 183,5 кКал

⌚ 5 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Лаваш тонкий	50 г	118	3,7	0,5	23,8
2.	Сыр любой (российский, голландский, костромской)	20 г	70,4	5,2	5,4	0
			183,5	8,9	5,9	23,8

Способ приготовления

1. Сыр нарезать ломтиками, завернуть в рулет из лаваша.
2. Поставить в микроволновку на 30 секунд (чтобы сыр расплавился).

ПЕРЕКУС

ECOFFIT



ТВОРОГ

⚡ 135,8 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Творог зерненый в сливках	125 г	135,8	11,3	8,8	3
			135,8	11,3	8,8	3

ШЕРБУС

ЕСОФИТ



ФРУКТЫ С РЯЖЕНКОЙ

⚡ 143,8 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Мандарин/Апельсин (или любой другой фрукт)	100 г	40	0,9	0,2	10,3
2.	Ряженка, 4%	150 г	97,5	4,5	6	6,3
			143,8	5,4	6,2	16,6

ПЕРЕКУС

ЕСОФИТ



ЙОГУРТ С ФРУКТАМИ

⚡ 144,1 кКал

⌚ 5 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Йогурт натуральный	150 г	97,5	5,3	5,3	7,2
2.	Банан (или любой другой фрукт)	50 г	44,5	0,8	0,1	10,9
			144,1	6	5,3	18,1

ПЕРЕКУС

ECOFIT



ОРЕХИ

⚡ 91,5 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Кешью	15 г	91,5	2,5	7,1	4,5
			91,5	2,5	7,1	4,5

ПЕРЕКУС

E C O F I T



ОРЕХИ

⚡ 65,9 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Миндаль	10 г	65,9	1,9	5,8	1,6
			65,9	1,9	5,8	1,6

ПЕРЕКУС

ECOFIT



ОРЕХИ

⚡ 69,9 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Грецкий орех	10 г	69	1,6	6,5	1
			69	1,6	6,5	1

ПЕРЕКУС

ECOFIT



ФРУКТ

⚡ 94,1 кКал

ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Банан (или любой другой фрукт)	100 г	94,1	1,5	0,1	21,8
			94,1	1,5	0,1	21,8



ТВОРОГ С ВИШНЕЙ

⚡ 135,4 кКал

⌚ 5 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Творог 2%	100 г	121	17,2	2	1,8
2.	Йогурт натуральный	40 г	26	1,4	1,4	1,9
3.	Вишня (или любые другие ягоды)	30 г	13,8	0,3	0,1	3,3

135,4 18,9 3,5 7

Способ приготовления

1. Творог смешать с йогуртом, добавить ягоды.

ПЕРЕКУС

ЕСОФИТ



ТВОРОГ С СУХОФРУКТАМИ

⚡ 137,3 кКал

⌚ 5 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Творог мягкий, 5%	100 г	97	8,8	5	4,2
2.	Курага/Чернослив	15 г	36,2	0,5	0,1	9,4
			137,3	9,3	5,1	13,6

ПЕРЕКУС

ECOFIT



ЙОГУРТ

⚡ 66,4 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Натуральный питьевой йогурт	120 г	66,4	4,2	3	5,6
			66,4	4,2	3	5,6

ПЕРЕКУС

ЕСОФИТ



СУХОФРУКТЫ И ОРЕХИ

⚡ 122,7 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Грецкий орех	10 г	64,8	1,6	6,5	1
2.	Курага/чернослив	20 г	48,2	0,7	0,1	12,5
			122,7	2,2	6,6	13,5



БУТЕРБРОД С РЫБОЙ И СЫРОМ

⚡ 122,7 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Хлеб ржаной	40 г	72	2	0,1	15,6
2.	Семга слабосоленая	20 г	35	4,6	2,6	0
3.	Творожный сыр без добавок (подойдет Хохланд или Альметте)	20 г	47,6	1,2	4,4	0,7
			160,9	7,8	7,2	16,3

Способ приготовления

1. Сыр мажем на хлеб, сверху выкладываем семгу.



ЛАВАШ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

⚡ 149,8 кКал

⌚ 10 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Лаваш тонкий	40 г	94,4	3	0,4	19
2.	Творог мягкий, 5%	60 г	58,2	5,3	3	2,5
3.	Зелень (укроп/петрушка/кинза)	5 г	0	0	0	0
			149,8	8,2	3,4	21,6

Способ приготовления

1. Творог смешать с зеленью, подсолить по вкусу.
2. Смазать полученной смесью лаваш, свернуть в рулет.

ПЕРЕКУС

ECOFIT



ФРУКТ

⚡ 74,3 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Груша (или любой другой фрукт)	150 г	74,3	1,1	0,5	16,5
			74,3	1,1	0,5	16,5

ECOFIT

ПЕРЕКУС



ФРУКТ

⚡ 69,9 кКал

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Апельсин/Мандарин/Грейпфрут/Помело (или любой другой фрукт)	150 г	69,9	1,4	0,3	15,5
			69,9	1,4	0,3	15,5

ЕСОФИТ

ОБЕДЫ



- РИС С ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ
- СУП ХАРЧО С КУРИЦЕЙ
- КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ С МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ
- ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ И БУЛГУРОМ
- ГРИБНОЙ СУП
- РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ
- МАКАРОНЫ С МЯСНЫМ СОУСОМ
- КУРИЦА С КАРТОШКОЙ И САЛАТ
- СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ
- ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ И РИСОМ
- АЗУ ИЗ ИНДЕЙКИ С БУЛГУРОМ И САЛАТ
- ШАВЕРМА С КУРИЦЕЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ
- РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С БРОККОЛИ И ПЮРЕ С САЛАТОМ



РИС С ИНДЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

387 кКал

50 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Рис бурый	40 г	134,8	3	0,7	29
2.	Лук репчатый	20 г	8,2	0,3	2,2	2,1
3.	Филе бедра индейки	90 г	135	14,4	8,1	0
4.	Шампиньоны	40 г	9,2	1,2	0,1	1,4
5.	Болгарский перец	25 г	6,5	0,2	0,1	1,5
6.	Чеснок	2 г				
7.	Соевый соус	15 г	9	0,5	0	1,8
8.	Зеленый лук	5 г				
9.	Огурец	150 г	21	1,2	0,2	5,7
10.	Укроп, кинза, петрушка (или другая любимая зелень)	10 г				
11.	Оливковое масло	4 г	36	0	4	0
			387	20,8	15,3	41,5

Рис с индейкой и овощами. Способ приготовления

1. Рис промываем до прозрачной воды.
2. Отвариваем до готовности (при этом он должен получиться рассыпчатым).



СУП ХАРЧО С КУРИЦЕЙ

349,4 кКал 45 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Филе куриного бедра	120 г	180	20,4	12	0
2.	Рис белый	30 г	101,1	2,2	0,5	21,8
3.	Картофель	35 г	36,4	0,6	0,8	6,8
4.	Лук репчатый	15 г	6,2	0,2	0	1,6
5.	Морковь	20 г	6,8	0,3	0	1,9
6.	Томатная паста	5 г	3,2	0	0	0,8
7.	Чеснок	2 г	0,8	0	0	0,2
8.	Укроп, петрушка	5 г	2,1	0,1	0	0,5
			349,4	23,8	13,4	33,4

Способ приготовления

1. Курицу промываем, готовим бульон.
2. Лук, морковь и чеснок мелко режем, обжариваем на сковороде без масла, добавляем 25 мл воды и томатную пасту. Тушим зажарку еще 5 минут и выключаем.
3. В бульон добавляем картофель и рис. Когда картофель почти готов, добавляем зажарку и варим до готовности. Подаем, украсив зеленью.



КУРИНЫЕ ТЕФТЕЛИ С МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ

426,2 кКал 50 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Фарш из куриного филе	125 г	161,3	26,3	6,3	0
2.	Творожный сыр без добавок (подойдет Хохланд или Альметте)	25 г	59,5	1,5	5,6	0,9
3.	Морковь	25 г	8,5	0,3	0	2,3
4.	Лук репчатый	20 г	8,2	0,3	0	2,1
5.	Йогурт натуральный	20 г	13	0,7	0,7	1
6.	Томатная паста	7 г	4,4	0	0	1,1
7.	Специи, травы	по вкусу				
8.	Макароны из твердых сортов пшеницы	40 г	137,6	4,2	0,4	28,6
8.	Овощная нарезка (любые овощи)	125 г	28,8	1,4	0,3	6,3
426,2 34,6 13,2 42,2						

Способ приготовления

1. В фарш добавляем яйцо, творожный сыр, специи.
2. Для того, чтобы тефтели получились сочные, лук трем на терке или измельчаем в блендере.



ГОВЯДИНА С ОВОЩАМИ И БУЛГУРОМ

455,4 кКал 70 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Говядина (мякоть)	100 г	187	30	6,6	0
2.	Помидор	75 г	17,3	0,8	0,2	3,8
3.	Болгарский перец	50 г	13	0,5	0,2	3
4.	Морковь	30 г	10,2	0,4	0	2,8
5.	Лук репчатый	30 г	12,3	0,4	0	3,1
6.	Растительное масло	5 г	45	0	5	0
7.	Мука пшеничная	5 г	16,7	0,5	0,1	3,5
8.	Булгур	30 г	102,6	3,7	0,4	22,7
9.	Овощная нарезка	100 г	34	1,3	0,1	9,3
			455,4	37,6	12,4	48,2

Способ приготовления

1. Лук и морковь обжарить на масле.
2. Перец нарезать, помидоры ошпарить кипятком, снять кожу, нарезать на небольшие кусочки и добавить к луку и моркови.
3. Мясо нарезаем на кусочки среднего размера, обжариваем на отдельной сковороде на сильном огне 2-3 минуты, добавляем муку, перемешиваем.
4. К овощам добавляем мясо и немного воды. Тушим под крышкой,



ГРИБНОЙ СУП

307 кКал

40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Шампиньоны	125 г	28,8	3,9	0,4	4,3
2.	Рис белый	30 г	101,1	2,2	0,5	21,8
3.	Сливочное масло	7 г	52,4	0	5,8	0,1
4.	Картофель	40 г	41,6	0,7	1	7,7
5.	Лук репчатый	25 г	10,3	0,4	0	2,6
6.	Морковь	25 г	8,5	0,3	0	2,3
6.	Сыр плавленый (без добавок)	20 г	52,2	2	4,4	1,4
6.	Зелень	5 г				
			307	9,5	12,1	40,1

Способ приготовления

1. Грибы режем, обжариваем с луком на сливочном масле.
2. Перекладываем в кастрюлю, заливаем водой и доводим до кипения.
3. В кипящий бульон добавляем рис, картофель, морковь.
4. За несколько минут до готовности добавляем плавленый сыр и зелень.



РАГУ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

⚡ 376,1 кКал ⌂ 40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Филе бедра индейки	140 г	210	22,4	12,6	0
2.	Лук репчатый	25 г	10,3	0,4	0	2,6
3.	Морковь	30 г	10,2	0,4	0	2,8
4.	Чечевица красная	40 г	131,2	9,9	0,5	25
5.	Томатная паста (или томаты в собственном соку)	10/40 г	4,4	0	0	1,1
6.	Чеснок	2 г				
7.	Зелень	5 г				
8.	Карри, паприка	по вкусу				
			376,1	33	13,1	31,5

Способ приготовления

1. Готовим в глубокой сковороде или в кастрюле. Филе индейки обжариваем без масла вместе с морковью и луком на сильном огне 5 минут.
2. Добавляем немного воды и тушим еще 10 минут под крышкой.
3. Добавляем красную чечевицу, томатную пасту (или кусочки томатов в собственном соку), соль, специи, чеснок.
4. Заливаем водой так, чтобы содержимое было прикрыто на 2 пальца. Тушим еще 15-20 минут. В конце посыпаем зеленью.



МАКАРОНЫ С МЯСНЫМ СОУСОМ

⚡ 421,5 кКал

⌚ 30 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Макароны из твердых сортов пшеницы	60 г	206,4	6,2	0,7	42,9
2.	Фарш из куриного филе	130 г	167,7	27,3	6,5	0
3.	Лук репчатый	25 г	10,3	0,4	0	2,6
4.	Морковь	25 г	8,5	0,3	0	2,3
5.	Болгарский перец	25 г	6,5	0,2	0,1	1,5
6.	Томатная паста	5 г	3,2	0	0	0,8
7.	Растительное масло	2 г	18	0	2	0
8.	Чеснок	2 г				
9.	Специи	по вкусу				
			421,5	34,5	9,2	50,1

Способ приготовления

1. Макароны отварить в подсоленной воде. Воду слить.
2. Фарш обжарить на масле с луком, морковью и болгарским перцем. За 5 минут до готовности добавить чеснок, томатную пасту, специи. Тушить 10 минут под крышкой.
3. Выложить соус сверху на макароны.



КУРИЦА С КАРТОШКОЙ И САЛАТ

⚡ 438,3 кКал ⏳ 50 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Филе куриного бедра	130 г	195	22,1	13	0
2.	Картофель	150 г	156	2,5	3,6	29
3.	Специи	по вкусу				
4.	Помидор	125 г	28,8	1,4	0,3	6,3
5.	Огурец	125 г	17,5	1	0,1	4,8
6.	Зелень	по вкусу				
7.	Оливковое масло	2 г	18	0	2	0
			438,3	27	19	40

Курица с картошкой. Способ приготовления

1. Картофель нарезать дольками, перемешать с курицей и специями, сложить в рукав для запекания.
2. Поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут.

Салат. Способ приготовления

1. Из овощей и зелени сделать салат, заправить оливковым маслом.



СУП С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

⚡ 314,7 кКал ⏳ 40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Фарш куриного филе	140 г	180,6	29,4	7	0
2.	Картофель	110 г	114,4	1,8	2,6	21,2
3.	Лук репчатый	20 г	8,2	0,3	0	2,1
4.	Морковь	20 г	6,8	0,3	0	1,9
5.	Зелень	5 г				
6.	Зеленый лук	5 г				
			314,7	31,8	9,7	25,2

Способ приготовления

1. Из фарша лепим фрикадельки.
2. Бросаем их в кипящую воду. Через 5 минут добавляем картофель.
3. Когда картофель будет почти готов, добавляем лук, морковь, лавровый лист и специи.
4. Через 5-10 минут снимаем суп с плиты, посыпаем зеленью и зеленым луком. Даем настояться 20-30 минут под крышкой.



АЗУ ИЗ ИНДЕЙКИ С БУЛГУРОМ И САЛАТ

⚡ 411 кКал ⏳ 40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Филе бедра индейки	110 г	165	17,6	9,9	0
2.	Маринованный огурец	50 г	9	0,3	0,1	2,1
3.	Лук репчатый	25 г	10,3	0,4	0	2,6
4.	Помидор	60 г	13,8	0,7	0,1	3
5.	Булгур	40 г	136,8	4,9	0,5	30,3
6.	Капуста	50 г	12,5	0,8	0,1	3,5
7.	Морковь	75 г	25,5	1	0,1	7
8.	Оливковое масло	2 г	18	0	2	0
411 25,6 12,8 48,5						

Азу из индейки с булгуром. Способ приготовления

1. Филе индейки нарезать на небольшие кусочки.
2. Помидор ошпарить, снять кожу и нарезать кубиками вместе с луком и огурцами.
3. На большом огне быстро обжариваем индейку с луком.
4. Через 5 минут добавляем помидоры и огурцы, накрываем крышкой и тушим, периодически помешивая, 15-20 минут.
5. Подаем с отварным булгуром.



ШАУРМА С КУРИЦЕЙ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

⚡ 376,4 кКал ⏳ 20 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Лаваш тонкий	100 г	236	7,4	1	47,6
2.	Куриное филе	40 г	51,6	8,4	2	0
3.	Маринованный огурец	25 г	4,5	0,2	0	1
4.	Помидор	25 г	5,8	0,3	0,1	1,3
5.	Сыр любой (российский, голландский, костромской)	15 г	52,8	3,9	4	0
6.	Йогурт натуральный	50 г	32,5	1,8	1,8	2,4
7.	Чеснок	1 г				
8.	Зелень	3 г				
			376,4	21,9	8,9	52,3

Способ приготовления

1. Куриную грудку режем на небольшие кусочки, обжариваем на сковороде без масла 7-10 минут.
2. Готовим соус: смешиваем йогурт, давленный чеснок, мелко нарезанную зелень.
3. Смазываем лаваш тонким слоем соуса, выкладываем куриное филе, помидор, нарезанный кубиками и соленый огурец.
4. Снова все смазываем соусом, посыпаем тертым сыром и сворачиваем в рулет. По желанию, можно подрумянить шаверму на сухой сковороде или гриле.



РЫБА ЗАПЕЧЁННАЯ С БРОККОЛИ И ПЮРЕ С САЛАТОМ

388,5 кКал 40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Филе судака (или любой другой белой рыбы)	125 г	130	20	1,3	0
2.	Йогурт натуральный	40 г	26	1,4	1,4	1,9
3.	Творожный сыр без добавок (подойдет Хохланд или Альметте)	15 г	35,7	0,9	3,3	0,5
4.	Брокколи	75 г	22,5	1,9	0,2	4,1
5.	Чеснок	1 зуб.				
6.	Зелень	5 г				
7.	Картофель	110 г	114,4	1,8	2,6	21,2
8.	Сливочное масло	5 г	37,4	0	4,1	0
9.	Огурец	80 г	11,2	0,6	0,1	3
10.	Помидор	80 г	18,4	0,9	0,2	4
11.	Лук репчатый	5 г	2,1	0,1	0	0,5
12.	Оливковое масло	2 г	18	0	2	0
			388,5	27,6	15,2	35,3



ФУНЧОЗА С КУРИЦЕЙ

⚡ 444,9 кКал ⌂ 35 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Фунчоза	45 г	153	0,7	0	25,1
2.	Куриное филе	115 г	148,4	24,2	5,8	0
3.	Морковь	40 г	13,6	0,5	0	3,7
4.	Лук репчатый	30 г	12,3	0,4	0	3,1
5.	Болгарский перец	40 г	10,4	0,4	0,1	2,4
6.	Укроп	5 г				
7.	Соевый соус	15 г	9	0,5	0	1,8
8.	Оливковое масло	3 г	27	0	3	0
9.	Свежие овощи (огурцы/помидоры/ капуста/ морковь)	150 г	51	2	0,2	14
444,9 28,6 9 62,4						

Способ приготовления

1. Морковь, лук, болгарский перец нарезаем соломкой, курицу режем на длинные кусочки.
2. Сковороду смазываем маслом, обжариваем на сильном огне курицу до румяной корочки, затем добавляем овощи.
3. Через 5 минут добавляем соевый соус и тушим до мягкости овощей.

ECOFIT

УЖИНЫ



- КУРИНЫЕ «КАРМАШКИ» С НАЧИНКОЙ
- ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ
- СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С КАПУСТНЫМ САЛАТОМ
- ЗАПЕЧЕННЫЙ ХЕК И САЛАТ
- ПИЦЦА ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ
- САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С ФАСОЛЬЮ
- СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С ЧЕСНОКОМ И САЛАТ
- ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ
- САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ГРИБАМИ
- ИНДЕЙКА С ТОМАТОМ В СМЕТАНЕ И КАПУСТНЫЙ САЛАТ
- КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ
- СВИНИНА С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ
- СВИНИНА С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ
- САЛАТ С РЫБОЙ



КУРИНЫЕ «КАРМАШКИ» С НАЧИНКОЙ

324,1 кКал 50 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Куриное филе	150 г	193,5	31,5	7,5	0
2.	Помидор	50 г	11,5	0,6	0,1	2,5
3.	Сыр любой (российский, голландский, костромской)	20 г	70,4	5,2	5,4	0
4.	Сметана 15%	30 г	47,7	0,9	4,5	1,1
5.	Зелень	5 г				
6.	Специи	по вкусу				
			324,1	38,1	17,5	3,6

Способ приготовления

- На грудке делаем разрезы в виде кармашков. Грудку солим, посыпаем любимыми специями.
- Для начинки натираем сыр на мелкой терке, 1/2 помидоров режем маленькими кубиками, смешиваем со сметаной и зеленью.
- Вторую часть помидоров режем кружочками и выкладываем на дно формы. Сверху кладем грудку, наполняем кармашки начинкой.
- Ставим в разогревнутую до 180 градусов духовку.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ

⚡ 269,8 кКал

⌚ 25 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Филе бедра индейки	125 г	187,5	20	11,3	0
2.	Лук репчатый	25 г	10,3	0,4	0	2,6
3.	Помидор	60 г	13,8	0,7	0,1	3
4.	Огурец	60 г	8,4	0,5	0,1	2,3
5.	Болгарский перец	60 г	15,6	0,6	0,2	3,6
6.	Листья салата	15 г	2,3	0,2	0	0,4
7.	Белый кунжут	5 г	29,2	1	2,4	0,6
8.	Зелень, зеленый лук	по вкусу				
			269,8	23,3	14,1	12,5

Фалафель. Способ приготовления

1. Индейку нарезать кубиками, обжарить вместе с луком на среднем огне до готовности.
2. Помидоры, огурцы, перец нарезать кубиками, выложить в блюдо, листья салата порвать, зелень и зеленый лук измельчить.
3. Добавить индейку, всё перемешать, заправить маслом, сверху посыпать кунжутом.



СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С ЧЕСНОКОМ И КАПУСТНЫМ САЛАТОМ

⚡ 310,6 кКал ⏳ 30 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Свиная мякоть	120 г	174	22,8	9,6	0
2.	Лук репчатый	30 г	12,3	0,4	0	3,1
3.	Чеснок	2 г				
4.	Соль, перец	по вкусу				
5.	Растительное масло	5 г	45	0	5	0
6.	Капуста	150 г	37,5	2,4	0,2	10,5
7.	Консервированный зеленый горошек	30 г	20,7	1,3	0,1	3,8
			310,6	26,9	14,8	17,4

Способ приготовления

1. Свинину нарезать на порционные куски, отбить.
2. Чеснок измельчить в чеснокодавке.
3. Натереть мясо специями и чесноком.
4. Жарить на сухой сковороде на сильном огне 4-5 минут, часто переворачивая.
5. Добавить масло, лук и жарить еще 5 минут.



ЗАПЕЧЕННЫЙ ХЕК И САЛАТ

⚡ 285,1 кКал ⌂ 45 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Хек	150 г	193,5	31,5	7,5	0
2.	Лук репчатый	30 г	12,3	0,4	0	3,1
3.	Соевый соус	10 г	6	0,3	0	1,2
4.	Горчица	5 г				
5.	Спices	по вкусу				
5.	Огурец	75 г	10,5	0,6	0,1	2,9
5.	Капуста	30 г	7,5	0,5	0	2,1
5.	Помидор	75 г	17,3	0,8	0,2	3,8
5.	Оливковое масло	3 г	27	0	3	0
			285,1	34,1	10,7	13

Запеченный хек. Способ приготовления

1. Смешать соевый соус с горчицей, специями и любимыми травами.
2. Хорошо смазать полученным маринадом рыбу и заполнить ей брюшко нарезанными колечками лука.
3. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 30-35 минут.

Салат. Способ приготовления

1. Из овощей сделать салат, заправить оливковым маслом.



ПИЦЦА ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

⚡ 292,8 кКал ⌂ 40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Фарш из куриного филе	125 г	161,3	26,3	6,3	0
2.	Яичный белок	35 г	17	3,6	0,1	0,2
3.	Мука любая	10 г	32	0,7	0,1	7,8
4.	Томатная паста	20 г	12,6	0	0	3,2
5.	Йогурт натуральный	25 г	16,3	0,9	0,9	1,2
6.	Помидор	50 г	11,5	0,6	0,1	2,5
7.	Лук репчатый	10 г	4,1	0,1	0	1
8.	Сыр любой (российский, голландский, костромской)	10 г	35,2	2,6	2,7	0
9.	Специи, травы	по вкусу				
			292,8	34,7	10	15,9

Способ приготовления

- Готовим основу для пиццы: Фарш смешиваем с мукой и яйцом, солим по вкусу. Выкладываем в круглую форму или на силиконовый коврик. Ставим на 20 минут в разогретую до 180 гр духовку.
- Готовим соус: смешиваем йогурт и томатную пасту, солим по вкусу, добавляем любимые специи.
- Готовим начинку: мелко режем помидоры, лук, трем сыр на терке.



САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С ФАСОЛЬЮ

⚡ 252,3 кКал

⌚ 30 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж
1.	Куриное филе	75 г	96,8	15,8	3,8
2.	Огурец	100 г	14	0,8	0,1
3.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9
4.	Фасоль консервированная (в собственном соку)	30 г	25,5	1,6	0,1
5.	Йогурт натуральный	25 г	16,3	0,9	0,9
6.	Зелень (укроп/петрушка/кинза)	по вкусу			
			252,3	26,6	11,7

Способ приготовления

1. Куриное филе и яйца отварить.
2. Все ингредиенты нарезать небольшими кусочками, добавить любимую зелень, соль и заправить йогуртом.



СВИНАЯ ОТБИВНАЯ С ЧЕСНОКОМ И САЛАТ

⚡ 281,7 кКал

⌚ 25 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Свиная мякоть	150 г	217,5	28,5	12	0
2.	Чеснок	3 г	0	0	0	0
3.	Лук репчатый	30 г	12,3	0,4	0	3,1
4.	Огурец	100 г	14	0,8	0,1	3,8
5.	Помидор	100 г	23	1,1	0,2	5
			281,7	30,8	12,3	11,9

Свиная отбивная. Способ приготовления

1. Свинину отбить, посолить, поперчить, натереть давленным чесноком. Обжарить на сильном огне с 2 сторон.
2. Затем убавить огонь, добавить лук и довести до готовности.

Салат. Способ приготовления

1. Нарезать овощи и перемешать.



ГОРБУША, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ

⚡ 297,4 кКал ⏳ 35 мин

Ингредиенты

№	Название		Ж	У
1.	Горбуша	150 г	217,5	37,5
2.	Морковь	40 г	13,6	0,5
3.	Лук репчатый	40 г	16,4	0,6
4.	Йогурт натуральный	40 г	26	1,4
5.	Оливковое масло	2 г	18	0
6.	Специи, травы	по вкусу		
7.	Лимонный сок	по вкусу		
			297,4	40
			10,9	9,8

Способ приготовления

- Рыбу режем на куски толщиной 2-3 см, натираем солью, перцем, любимыми травами.
- На силиконовый коврик или в антипригарную форму выкладываем слой рыбы, сбрызгиваем лимонным соком.
- В сковороде обжариваем на капле масла нарезанные колечками лук и морковь. Добавляем йогурт, тушим все 5 минут.
- Заливаем рыбу полученным соусом и посыпаем натертым сыром.
- Запекаем в разогретой до 220 градусов духовке 25 минут.



САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ГРИБАМИ

⚡ 277 кКал

⌚ 30 мин

Ингредиенты

№	Название		Ж	У
1.	Куриное филе	90 г	116,1	18,9
2.	Шампиньоны	90 г	20,7	2,8
3.	Сыр любой (российский, голландский, костромской)	20 г	70,4	5,2
4.	Морковь	35 г	11,9	0,5
5.	Огурец	60 г	8,4	0,5
6.	Йогурт натуральный	60 г	39	2,1
7.	Укроп	5 г		
		277	29,9	12,4
				11,5

Способ приготовления

1. Куриное филе отварить и нарезать соломкой.
2. Шампиньоны обжариваем без масла.
3. Огурец также режем соломкой, морковь и сыр трем на терке, измельчаем укроп.
4. Все ингредиенты соединяем, заправляем йогуртом.



ИНДЕЙКА С ТОМАТОМ В СМЕТАНЕ И КАПУСТНЫЙ САЛАТ

⚡ 339,9 кКал

⌚ 40 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Филе индейки	125 г	161,3	26,3	6,3	0
2.	Сметана 15%	15 г	23,9	0,4	2,3	0,6
3.	Йогурт натуральный	60 г	39	2,1	2,1	2,9
4.	Лук репчатый	25 г	10,3	0,4	0	2,6
5.	Томатная паста	10 г	6,3	0	0	1,6
6.	Капуста	150 г	37,5	2,4	0,2	10,5
7.	Консервированный зеленый горошек	25 г	17,3	1,1	0,1	3,1
8.	Оливковое масло	3 г	27	0	3	0
			339,9	32,6	13,8	21,3

Способ приготовления

1. Индейку нарезать на кусочки, лук крупно нарезать и все вместе тушить под крышкой 20 минут.
2. Затем добавить йогурт, сметану, томатную пасту, соль и тушить еще 10 минут.



КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ С СЫРОМ И ОВОЩАМИ

335,1 кКал

40 мин

Ингредиенты

№	Название	кол-во	ккал	б	ж	у
1.	Фарш из куриного филе	115 г	148,4	24,2	5,8	0
2.	Яичный белок	35 г	17	3,6	0,1	0,2
3.	Картофель	35 г	36,4	0,6	0,8	6,8
4.	Сыр любой (российский, голландский, костромской)	20 г	70,4	5,2	5,4	0
5.	Специи	по вкусу				
6.	Огурец/Помидор	150 г	51	2	0,2	14
			335,1	35,5	12,2	20,9

Способ приготовления

1. Фарш смешиваем с яйцом и сырым картофелем, натертым на средней терке, добавляем специи.
2. Сыр нарезаем на тонкие плоские кусочки.
3. Сковороду хорошо прогреваем, выкладываем ложку фарша, затем ломтик сыра, затем снова фарш. Жарим с двух сторон до румяной корочки, затем накрываем крышкой на 10 минут.
4. Из овощей делаем нарезку.



СВИНИНА С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ

⚡ 276,7 кКал

⌚ 50 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Свиная мякоть	125 г	181,3	23,8	10	0
2.	Шампиньоны	50 г	11,5	1,6	0,2	1,7
3.	Лук репчатый	30 г	12,3	0,4	0	3,1
4.	Йогурт натуральный	25 г	16,3	0,9	0,9	1,2
5.	Горчица	5 г				
6.	Чеснок	1 г				
7.	Огурец	150 г	21	1,2	0,2	5,7
8.	Зелень (укроп/петрушка/листья салата/кинза/руккола)	25 г				
9.	Оливковое масло	2 г	18	0	2	0
			276,7	27,8	13,2	11,7

Свинина с грибами. Способ приготовления

1. Шампиньоны и лук режем кубиками, обжариваем без масла до готовности.
2. Свинину отбиваем с двух сторон, солим, перчим по вкусу.
3. К йогурту добавляем горчицу и давленный чеснок, смешиваем соус.
4. В форму выкладываем свинину, затем грибы, обжаренные с луком.



ОМЛЕТ ГРЕЧЕСКИЙ С ПОМИДОРАМИ И БРЫНЗОЙ

276,7 кКал

50 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Свиная мякоть	125 г	181,3	23,8	10	0
2.	Шампиньоны	50 г	11,5	1,6	0,2	1,7
3.	Лук репчатый	30 г	12,3	0,4	0	3,1
4.	Йогурт натуральный	25 г	16,3	0,9	0,9	1,2
5.	Горчица	5 г				
6.	Чеснок	1 г				
7.	Огурец	150 г	21	1,2	0,2	5,7
8.	Зелень (укроп/петрушка/листья салата/кинза/руккола)	25 г				
9.	Оливковое масло	2 г	18	0	2	0
			276,7	27,8	13,2	11,7

Свинина с грибами. Способ приготовления

1. Шампиньоны и лук режем кубиками, обжариваем без масла до готовности.
2. Свинину отбиваем с двух сторон, солим, перчим по вкусу.
3. К йогурту добавляем горчицу и давленный чеснок, смешиваем соус.
4. В форму выкладываем свинину, затем грибы, обжаренные с луком.



САЛАТ С РЫБОЙ

⚡ 265,2 кКал ⌂ 15 мин

Ингредиенты

№	Название	Кол-во	Ккал	Б	Ж	У
1.	Тунец в собственном соку (можно взять любую другую рыбу в собственном соку)	125 г	112,5	24,3	1,3	0
2.	Маринованный огурец	70 г	12,6	0,4	0,1	2,9
3.	Лук репчатый	20 г	8,2	0,3	0	2,1
4.	Яйцо	60 г	94,2	7,6	6,9	0,4
5.	Йогурт натуральный	60 г	39	2,1	2,1	2,9
			265,2	34,7	10,4	8,3

Способ приготовления

1. Тунец размять вилкой, огурец нарезать кружочками, лук кольцами.
2. Добавить крупно нарезанное яйцо, заправить йогуртом.