



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 смешиваем 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

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



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

1. Готовим яичницу.
2. Подсушиваем хлеб на сухой сковороде или в тостере.
3. 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 обмокать 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.



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 ПОМИДОРОМ, 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

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



КУКУРУЗНЫЕ ОЛАДЫ 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 смешиваем 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.

ЕСОФИТ

ПЕРЕКУСЫ



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



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).



ТВОРОГ

⚡ 135,8 кКал

Ингредиенты

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



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



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



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



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



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



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.



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



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



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.



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



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



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

⚡ 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.



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.

ЕСОФИТ

ОБЕДЫ



- ГРЕЧНЕВЫЙ СУП С КУРИЦЕЙ (КБЖУ 52)
- ОМЛЕТ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ (КБЖУ 160)
- КУРИНОЕ ФИЛЕ СО ШПИНАТОМ (КБЖУ 113)
- ОВОЩНОЙ БЫСТРО-СУП (КБЖУ 45)
- ПЕРЦЫ ФАРШИРОВАННЫЕ ПАРОВЫ (КБЖУ 14)



- ЛЕГКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ (КБЖУ 52)
- КУРИЦА С БРОККОЛИ И ГРИБАМИ (КБЖУ 58)
- КУРИЦА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (КБЖУ 117)
- ТВОРОЖНЫЙ ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЬЮ (КБЖУ 269)
- ТЫКВА С МЯСОМ И ОВОЩАМИ (КБЖУ 90)