

# ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Сбалансированные рецепты на  
каждый день из сезонных  
продуктов

@nutrikatka

# МЕНЮ

## ПОНЕДЕЛЬНИК:

- **ЗАВТРАК:** Тыквенные оладьи с творогом
- **ОБЕД:** Жареный рис с курочкой и овощами
- **УЖИН:** Салат капрезе с кускусом и соусом Песто
- **ДЕСЕРТ:** Гуакамоле с дыней с начос из лаваша



Ссылки кликабельные.  
Нажмайте на  
понравившееся  
название и творите!

## ВТОРНИК:

- **ЗАВТРАК:** Соленая овсянка с яйцом и соусом Песто
- **ОБЕД:** Салат с дыней и сыром Фета
- **УЖИН:** Ленивый киш с лососем и овощным салатом
- **ДЕСЕРТ:** Банановый сырник с арахистовой пастой



Список  
покупок

## СРЕДА:

- **ЗАВТРАК:** Яичный тост с тунцом
- **ОБЕД:** Летняя паста с нутом и кешью
- **УЖИН:** Куриная шаурма с зеленью
- **ДЕСЕРТ:** Пирог с дыней



Заготовки

## ЧЕТВЕРГ:

- **ЗАВТРАК:** Ленивая овсянка с ягодами
- **ОБЕД:** Кесадилья с курицей и овощным салатом
- **УЖИН:** Куриная печень с гречкой и овощами
- **ДЕСЕРТ:** Тост с хумусом и авокадо

## ПЯТНИЦА:

- **ЗАВТРАК:** Омлет WRAP с авокадо и овощами
- **ОБЕД:** Салат с печенью и фасолью
- **УЖИН:** Жареный сыр на подушке из кабачка с овощным салатом
- **ДЕСЕРТ:** Тосты с морковной намазкой



# СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Капуста - 500 г  
Редис - 300 г  
Огурец - 300 г  
Помидоры - 500 г  
Салат - 500 г  
Свежая зелень - 100 г  
Зеленый лук - 50 г  
Лук - 2 шт  
Авокадо - 1,5 шт  
Сельдерей - 300 г  
Морковь - 4 шт

Цукини или кабачок - 3 шт  
Имбирь - 10 г  
Лимон - 2 шт  
Базилик - 1 веточка  
Чеснок - 3 зубчиков  
Замороженные ягоды - 30 г  
Яблоко зеленое - 1 шт  
Банан - 1 шт  
Изюм - 30 г  
Дыня - 1 средняя  
Болгарский перец - 3 шт

## МЯСО И РЫБА:

Куриные грудки - 250 г  
Куриная печень - 150 г

Тунец конс. в собственном соку - 80 г  
Лосось свежий - 200 г

## МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Сыр твердый - 250 г  
Творог мягкий - 200 г  
Яйца - 12 шт  
Моцарелла - 125 г

Фета - 60 г  
Йогурт - 100 г  
Кефир - 250 мл  
Халлуми или Адыгейский - 100 г

## КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб  
Рис - 50 г  
Кускус - 30 г  
Спагетти - 50 г  
Овсянка долгой варки - 100 г  
Тортилья - 4 шт

Рисовая мука - 200 г  
Цельнозерновая мука - 250 г  
Нут консервированный - 150 г  
Семена льна - 10 г  
Гречка - 50 г  
Фасоль конс. - 50 г

## ДРУГОЕ:

Кешью - 60 г  
Сода - 10 г  
Сироп агавы - 20 г  
Оливковое масло - 100 мл  
Арахисовая паста - 30 г  
Зира, орегано

Винный уксус - 20 мл  
Горчица - 20 г  
Соевый соус - 20 мл  
Тахини - 60 г  
Детское тыквенное пюре - 100 г  
Оливки - 30 г  
Копченая паприка - 10 г



# ЗАГОТОВКИ

**ЧТОБЫ НЕ ТРАТИТЬ ВРЕМЯ НА КУХНЕ, ОБЯЗАТЕЛЬНО  
НУЖНО СДЕЛАТЬ ЗАГОТОВКИ:**

- Нарезать свежую зелень (петрушка, кинза, укроп) - хранить 3-5 дней, добавлять в салат
- Нашикновать капусту - хранить 3-5 дней добавлять в салат
- Замариновать курицу 50 г порция (**азиатский маринад →**)
- Приготовить смесь овощей гриль - 150 г порция (**см.рецепт →**)
- Приготовить французскую заправку для салата (**см.рецепт →**)
- Натереть твердый сыр (хранить в герметичном пакете 3-5 дней)
- Нарезать свежие овощи (**см.рецепт →**)
- Приготовить песто (**см.рецепт →**)
- Замариновать куриные грудки барбекю во вторник (**см.рецепт →**)
- Приготовить итальянскую заправку во вторник (**см.рецепт →**)
- Сварить 1 яйцо (на порцию) вечером во вторник
- Приготовить ленивую овсянку вечером в среду
- Приготовить хумус в среду или в четверг





## МАРИНАДЫ

### АЗИАТСКИЙ МАРИНАД:

- Сок 1/2 лимона
- Соевый соус - 2 ст.л.
- Тертый имбирь - 1 ч.л.
- Перец

### МАРИНАД БАРБЕКЮ:

- Растительное масло - 2 ст.л.
- Копченая паприка (специя) - 1 ч.л.
- 1/4 луковицы
- Соевый соус - 2 ч.л.
- Перец - 1/2 ч.л.



Смотрите видео-рецепт

Срок хранения маринадов: 1-2 дня



## САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ



### ФРАНЦУЗСКАЯ:



- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Винный уксус – 1 ст.л.
- Мед – 1 ч.л.
- Горчица – 1 ч.л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Соль – по вкусу

Срок хранения: 5-7 дней

### АЗИАТСКАЯ:



- Сок 1/2 апельсина
- Соевый соус - 2 ст.л.
- Тертый имбирь - 1 ч.л.
- Арахисовая паста - 1 ст.л.

Срок хранения: 5-7 дней

### ИТАЛЬЯНСКАЯ:



- Йогурт натуральный - 1 ст.л.
- Сок лимона - 1 ч.л.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Свежая зелень
- Соль и перец - по вкусу

Срок хранения: 1-2 дня

### ЗЕЛЕНАЯ:



- 1/2 авокадо (пюрировать)
- Петрушка или кинза
- Сок лимона - 1 ст.л.
- Оливковое масло - 1 ч.л.
- Соль и перец - по вкусу

Срок хранения: 1-2 дня





## РЕЦЕПТЫ

### ПРАВИЛА И НЮАНСЫ:

- Ингредиенты в рецепте всегда указаны на 1 порцию (за исключением случаев, когда указано кол-во порций).
- Обжарка происходит на антипригарной сковороде либо без масла либо с каплей любого рафинированного масла.
- В заправки для холодных салатов используется растительное масло холодного отжима.
- Замена продуктов возможна, но если не уверены - лучше напишите через бот, чтобы уточнить по консистенции и БЖУ



ПОНЕДЕЛЬНИК: ЗАВТРАК

## ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЬИ С ТВОРОГОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 100 г тыквенного пюре
- 100 г творога
- 1 яйцо
- 80 г ц/з муки
- 1/4 ч.л. соды
- 2 ч.л меда

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать тыквенное пюре (можно использовать также любое фруктовое детское пюре), яйцо, муку и соду. Тесто для оладушков готово.

Выпекать на антипригарной сковороде либо с каплей растительного масла под крышкой.

Подавать с творогом и медом.



Смотрите видео-рецепт

ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

## ЖАРЕННЫЙ РИС ПО-АЗИАТСКИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г куриных грудок (азиатский маринад) ([маринад →](#))
- 50 г риса
- 1 яйцо
- 100 г овощей гриль ([заготовка →](#))

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис.

На разогретой сковороде обжарить курицу, добавить овощи гриль и оставить на среднем огне на 5 минут под крышкой.

Добавить к смеси вареный рис (старайтесь его не переварить до состояния каши, чтобы рис оставался рассыпчатым).

Перемешать и разбить яйцо на сковородку . Перемешать.

Подвать с салатом и любимой заправкой.



Смотрите видео-рецепт



ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

## КАПРЕЗЕ С КУСКУСОМ И ПЕСТО



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 20 г кускуса (после распаривания он увеличится в 3 раза)
- 2 помидора
- 125 г моцареллы
- соус песто ([рецепт →](#))
- французская заправка ([рецепт →](#))

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кускус залить кипятком в соотношении 3 к 1, накрыть крышкой и дать настояться 5-10 минут.

На листья салата выложить помидор кольцами, моцареллу и готовый кускус.

Выложить соус песто и полить французской заправкой (можно просто оливковым маслом).

Подавать с хлебом.



ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

# ГУАКАМОЛЕ С ДЫНЕЙ С НАЧОС ИЗ ЛАВАША



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г дыни
- 1/4 авокадо
- 1/2 помидора
- сок лимона
- свежая петрушка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить начос. В мисочке смешать растительное масло, соль, перец и орегано.

Тортилью порезать на треугольники квадратики, сложить в миску, залить смесью и хорошо перемешать. Выложить начос на бумагу для запекания и запекать 10 минут при 200 градусах.

Дыню, авокадо, помидор порезать на мелкие кубики. Накрошить пертушку и добавить к смеси. Выжать сок, добавить оливковое масло, соль и перец. Перемешать.



Гуакамоле с дыней



Начос из лаваша



ВТОРНИК: ЗАВТРАК

## СОЛЕННАЯ ОВСЯНКА С ПЕСТО И ЯЙЦОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- 50 г овсянки долгой варки
- 1 ч.л. песто ([заготовка →](#))
- свежие овощи ([заготовка →](#))

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кашу залить кипятком - 100 мл и дать настояться под крышкой 7-10 минут.  
Добавить песто и перемешать.

Яйцо обжарить любым любимым способом.

Подавать с зеленью и свежими овощами.



ВТОРНИК: ОБЕД

## СВЕЖИЙ САЛАТ С ДЫНЕЙ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г дыни
- 1 помидор
- 1/2 огурца
- 50 г сыра Фета
- салатные листья
- французская заправка  
**(заготовка →)**
- 10 г кешью

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Порезать дыню, помидор, огурец. Выложить на салатные листья овощи, дыню и сыр Фета.

Полить французской заправкой и добавить кешью.

Подавать с цельнозерновым хлебом.

ВТОРНИК: УЖИН

## ЛЕНИВЫЙ КИШ С ЛОСОСЕМ И САЛАТОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 200 г лосося
- 300 г цукини или кабачка
- 3 яйца
- 100 г тертого сыра
- салат из свежих овощей

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лосось порезать на небольшие квадратики. На крупной терке натереть кабачок.

Кабачок, сыр из заготовки, яйца и лосось смешать, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Форму для запекания проложить бумагой и выложить смесь. Запекать 20-30 минут при температуре 180 градусов.

Подавать с салатом и любимой заправкой.

ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

# СЫРНИК С БАНАНОМ И АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ В ДУХОВКЕ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 250 г творога
- 1 яйцо
- 150 г ц/з муки
- 2 ст.л. изюма
- 2 ст.л. арахисовой пасты

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем ингридиенты. Мокрыми руками формируем шарики и выкладываем на бумагу для выпечки.

Запекаем на 180 градусах 20-25 минут. До румяной корочки.

После достаем из духовки и сверху немного смазываем пастой.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ЗАВТРАК

## ТОСТ С ТУНЦОМ И ЯЙЦОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 вареное яйцо
- 80 г консервированного тунца
- 50 г огурца
- 1/4 авокадо
- ц/з злеб
- зеленый лук по вкусу и желанию

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйцо размять вилкой (я не режу, вилка с ним отлично справляется), добавить тунец, авокадо, зеленый лук и мелко нарезанный огурец.

Посолить, поперчить, капля оливкового масла и все перемешать.

Намазать на хлеб. Готово!

СРЕДА: ОБЕД

## ЛЕТНЯЯ ПАСТА С НУТОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 100 г пасты спагетти
- 300 г консервированного нута
- 50 г болгарского перца
- 1 помидор
- сок 1/4 лимона
- 30 г оливок
- 20 г кешью
- свежая зелень, базилик, петрушка

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить пасту в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.

В разогретой сковороде обжарить помидоры и перец, добавить нут, оливки и пасту, соль и перец - по вкусу.

Добавить зелень, сок лимона, перемешать и снять с огня.

Подавать со свежими овощами из заготовки.

СРЕДА: УЖИН

## КУРИНЫЙ WRAP С ЗЕЛЕНЬЮ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г куриной грудки (барбекю)  
**(заготовка →)**
- 1/2 моркови
- 2 шт редиски
- 1/4 болгарского перца
- капуста
- итальянская заправка  
**(заготовка →)**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриную грудку из заготовки обжарим на разогретой сковороде.

На лепешку выложим часть соуса, курочку, порезанные овощи, тертую морковь и капусту.

Сверху добавим еще соус и завернем.



Смотрите видео-рецепт



СРЕДА: ДЕСЕРТ

# ПИРОГ С ДЫНЕЙ



## ПОНАДОБИТСЯ:

На 5 порций:

- 1/4 дыни
- 1 банан
- 250 г кефира
- 200 г рисовой муки
- 1/2 ч.л. соды
- 2 яйца
- 1 ст.л. сиропа агавы или финика

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Банан разминаем вилкой, кефир смешиваем с яйцами, добавим сироп и перемешаем. Добавим муку и соду. Перемешаем.

Форму покроем бумагой для запекания. Выльем тесто и сверху выложим дыню, нарезанную на кубики.

Запекаем на 180 градусах 35-45 минут.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

## ЛЕНИВАЯ ОВСЯНКА С ЯГОДАМИ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г овсянки долгой варки
- 30 г замороженных или свежих ягод
- 150 мл кефира
- 1 ч.л. семян льна
- 1 ч.л. меда

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовление можно сделать с вечера предыдущего дня.

В емкости или баночке с крышкой (я использую те же баночки, что и для заправок из-под ореховых паст) смешать все ингредиенты и очень хорошо перемешать, чтобы на дне не оставалась сухая овсянка.

Закрыть крышкой и убрать в холодильник.

Утром достать, перемешать еще раз и готово.



Смотрите видео-рецепт



ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

## КЕСАДИЛЬЯ С КУРИЦЕЙ И САЛАТОМ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 80 г куриная грудка (барбекю маринад) ([маринад →](#))
- 2 тортильи лепёшки
- 100 г болгарского перца
- 50 г тертого сыра
- 1/2 авокадо

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Перцы порежем на мелкие кубики. На разогретой сковороде обжарим часть курицы из заготовки, затем добавим перцы.

Протушим 5 минут под крышкой.

Лепешку положим на бумагу для выпечки, выложим куриную смесь сверху, порежем и выложим авокадо. Сверху засыпем сыром.

Накроем второй лепешкой и слегка придавим сверху.

Отправляем в духовку на 180 градусов на 5 минут.

Подаем с салатом из свежих овощей с любимой заправкой.

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

## ПЕЧЕНЬ С ЯБЛОКАМИ И ГРЕЧКОЙ



### ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 блюда (печень с гречкой и салат в пятницу):

- 100 г куриной печени
- 1 яблоко
- 1 средняя морковь
- 1/2 луковицы
- 50 г гречки
- свежие овощи из заготовки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварим гречку, согласно инструкции на упаковке.

На среднем огне на растительном масле обжарим мелко порезанный лук до золотистости. Печень парежем на небольшие кусочки, добавим к луку, обжарим, сбивим огонь и накроем крышкой.

На крупной терке натрем морковь и яблоко. Добавим к печени, перемешаем, добавим соль и перец. Накроем крышкой и оставим на 10 минут.

Подаем с гречкой и свежими овощами

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

## ТОСТ С ХУМУСОМ И АВОКАДО



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г вареного нута
- 2 ст.л. кунжутного урбеча тахини
- сок половинки лимона
- зира
- 1/4 авокадо
- редиска
- 1 вареное яйцо (по желанию)
- ц/з хлеб

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нут, тахини, сок лимона и специи сложить в блендер и размолоть до пюреобразной массы.

На хлеб выложить слой хумуса, авокадо, порезанный на слайсы, редиску. Сверху посыпать кунжутом или семенами льна.

В качестве дополнительного источника белка можно использовать вареное яйцо.

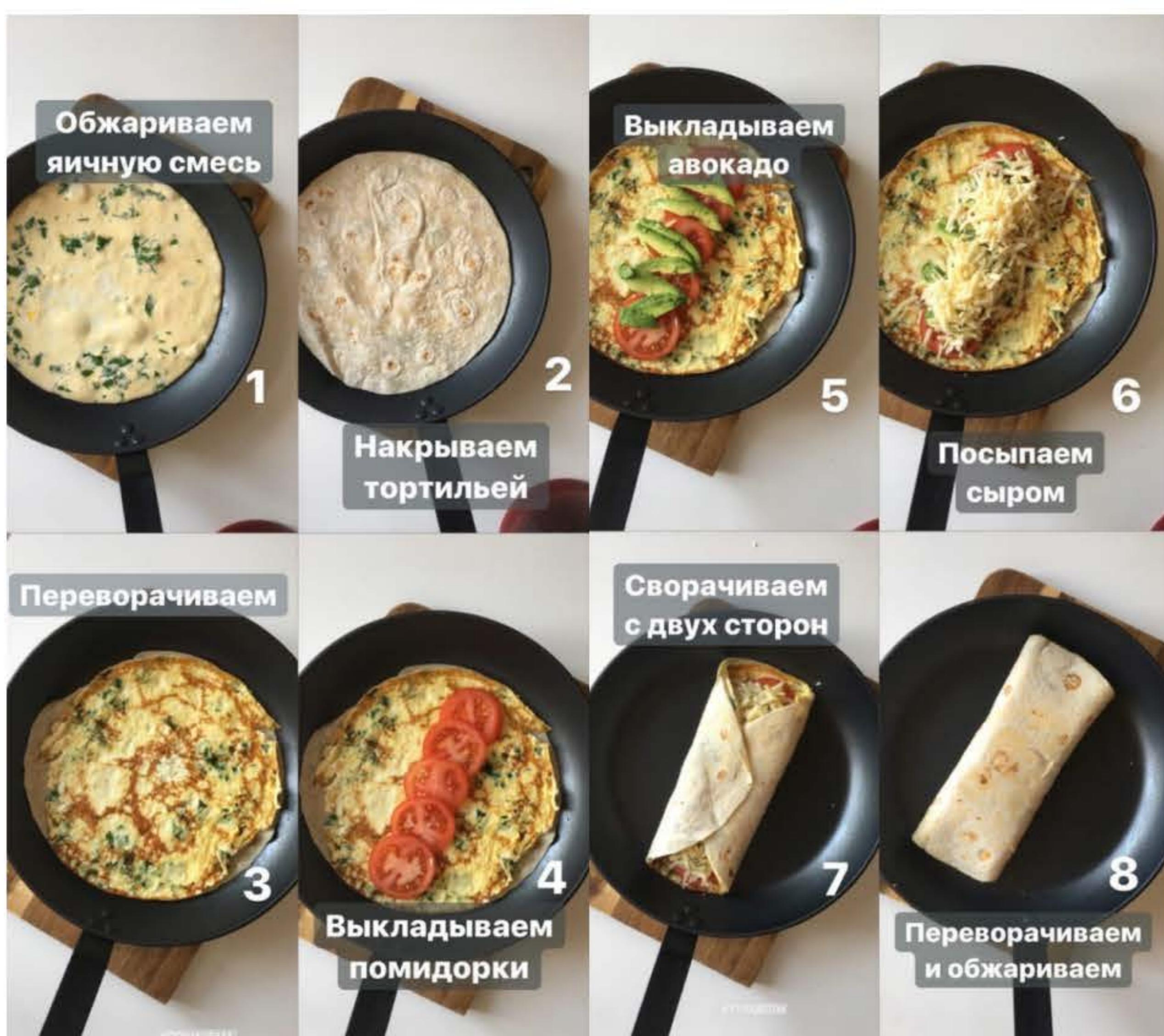
ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК  
**ТОРТИЛЬЯ С ОМЛЕТОМ**



**ПОНАДОБИТСЯ:**

- 2 яйца
- 1 лепешка тортилья
- 1 помидор
- 1/4 авокадо
- 30 мл молока или йогурта
- 30 г твердого тертого сыра
- свежая зелень

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:** Инструкция в картинках.



ПЯТНИЦА: ОБЕД

## САЛАТ С НЕЖНОЙ ПЕЧЕНЬЮ



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г куриной печени
- 50 г консервированной фасоли
- листья салата
- 1/2 болгарского перца
- французская заправка (заготовка →)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Печень с яблоками (см. рецепт ужин четверга) выложим на листья салата, добавим фасоль и тонко порезанный болгарский перец.

Добавим заправку и немного перемешаем.

Подаем с кусочком цельнозернового хлеба.

ПЯТНИЦА: УЖИН

# ЖАРЕННЫЙ СЫР С ОЛАДУШКАМИ ИЗ КАБАЧКА С САЛАТОМ



## ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г сыра Халуми или Адыгейский
- 50 г цукини или кабачка
- 1 яйцо
- 1 ст.л. муки
- салат из свежих овощей
- французская заправка (заготовка →)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кабачок натереть на крупной терке, добавить яйцо, муку, соль и перец. Перемешать.

Печь на разогретой сковороде с двух сторон.

Сыр обжарить с двух сторон на сковороде гриль.

Подавать с салатом из сезонных овощей.



Смотрите видео-рецепт

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

## МОРКОВНАЯ НАМАЗКА



### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1/2 средней моркови
- 30 г сыра Фета
- 50 г мягкого творога
- соль, перец
- ц/з хлеб

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Морковь натрем на крупной терке. Добавим творог и фету. Хорошо все перемешаем.

На тост выкладываем намазку, сверху можем украсить огурцом.