

СБОРНИК ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

# ПЭ ПЭ ПО- МУЖСКИ



от нутрициолога  
Екатерины Черепановой

@NUTRIKATKA

# **Как думаете, насколько совместимы мужчины и правильное питание?**

## **На все 100%**

**И после изучения данного сборника у вас не  
останется ни малейшего сомнения в этом!**

**Меня зовут Катя, я сертифицированный  
нутрициолог и примерно 3% моих клиентов  
мужчины.**

Неужели мужчины не хотят избавиться от проблем со здоровьем, вызванных лишним весом? Не хотят классно выглядеть и не хотят быть здоровы и энергичны?

**Хотят.** Только зачастую, мужчина, пришедший ко мне на консультацию ожидает, что я посаджу его на ДИЕТУ.

Диету, где мясо будет не жирное, выпечка и сладкое под запретом, а на овощах он не продержится в любом случае. Так зачем ему тратить на меня свои деньги?

**Правда в том, что реальное правильное питание мужчины - это не разгрузочные дни на салате.** То, что порой работает у женщин, в мужском мире не имеет смысла. И питание - не исключение.



**Если вы женщина, решившая "похудеть" своего любимого, то приготовьтесь - будет сложно. Сложно его понять.**

А все, что вам нужно, это ПОНЯТЬ, что потребности мужского организма ДРУГИЕ. И если вы чувствуете себя шикарно, не испытываете голода и полны энергией после пары дней без мяса, то ваш мужчина после такой диеты скорее всего будет не в духе и захочет съесть 3, а то и 4 ведра крылышек из KFC. И это нормально!

Поговорим немного о наших различиях в рационе и привычках питания. Важно помнить о них, помогая мужчине перейти на ПП.



**Полное насыщение - это именно то, чего мужчина ждет от приема пищи.** Еды должно быть много, она должна быть сытная и разнообразная.

Опять же, история про "скушала бутербродик, заморила червячка и дальше побежала" с мужиком не прокатит. Прием пищи должен быть полноценным.



**Редко но метко. Дробное питание не очень подойдет для здоровых мужчин** (без проблем с почками и желчным).

Мужчинам гораздо легче соблюдать 2-ух или 3 -ех разовые режимы питания, чем женщинам. И если эти приемы пищи будут здоровыми и сбалансированными, то излишняя тяга к сладостям, переедания и лишний вес уйдут из вашей жизни навсегда.



**Ритуал приема пищи и сама еда расслабляет и снимает напряжение у мужчины.** Поэтому важно, чтобы атмосфера при приеме пищи была расслабленная и располагающая.

В этом случае, даже абсолютно ППшная еда зайдет на ура, а случаи переедания за ужином станут исключением, а не правилом.



**4**

**Широкий аминокислотный состав** или просто наличие разнообразных источников белка - это то, что отличает идеальный мужской рацион от женского.

**ВНИМАНИЕ!** Не просто БОЛЬШЕ белка, а **больше источников белка**. Мясо, рыба, яйца, бобовые и крупы, орехи, семена. Обязаны быть в здоровом мужском рационе ежедневно.



**5**

**Без сладостей не получится!**

Десерты - регулярная составляющая меню мужчины. Вопрос лишь в качестве сладостей.

Если сместить фокус на домашнюю выпечку и самодельные десерты, то можно в разы ограничить количество сахара в рационе и избавить свое тело от трансжиров.



**6**

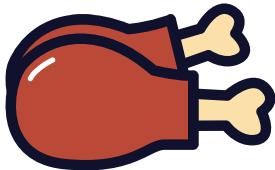
**Покажите мне мужчину, который не любит жирную пищу.** Не знаю. А все потому, что мужскому организму из-за большей мышечной массы требуется больше энергии, чем женскому.

Жиры - самый энергоемкий нутриент! **Жиры очень нужны мужскому организму.** Но ведь жиры то бывают разные.

Картошка фри - это **трансжиры** опасные для нашего сердца. А авокадо или льняное масло - жиры помогающие пищеварению и сосудам.

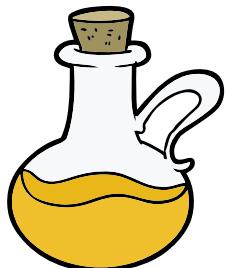
В случае, если вы или ваш мужчина любите счёт, то я с удовольствием поделюсь с вами **нормами от Всемирной организации здравоохранения о рекомендуемых количествах БЖУ в день.**

## БЕЛКИ



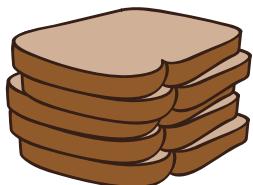
1,5 - 2 г на килограмм текущего или желаемого веса

## ЖИРЫ



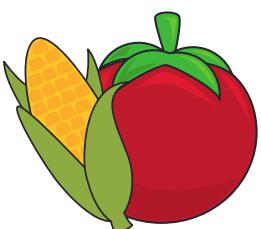
40 -50 г в день, а в дни отдыха от тренировок до 60 г

## УГЛЕВОДЫ



3 - 4 г на килограмм текущего или желаемого веса

## КЛЕТЧАТКА



20 - 30 г в день

Чтобы понять как далеко мужчина от нормы, попросите его пару дней пользоваться приложением **FAT SECRET** и вносить туда свою еду. Посмотрите отчёт и оцените, **чего не хватает в его рационе.**

## **А после, сразу же приступайте к активным действиям!**

1. Спланируйте примерное меню на 3 следующих дня (пусть хотя бы 1 или 2 рецепта в день будут из данного сборника)
2. Сделайте закупку продуктов
3. Придумайте красивую подачу и декор для стола (будто у вас праздник или годовщина)
4. Будьте готовы, что ваши старания он не встретит с восторгом, а скорее со скепсисом.

Многим мужчинам сложно принять любые изменения, а уж если они касаются любимой и родной еды...

Проявите немного терпения и убедите мужчину попробовать, **хотя бы попробовать**.

Я уверена, что как только он поймёт, что это не очередная ваша идея "почиститься", "посыроедить" или "перейти на категоричное ПП", то успокоится и с азартом будет пробовать ваши кулинарные эксперименты.

5. Помогите начать ему пить воду!  
Поставьте бутылку, графин, стакан на видное ему место (рабочий стол, компьютер, кухня, машина). Предлагайте стакан воды. Добавьте лимон, лайм, мяту, чтобы сделать простую воду вкуснее.

**Теперь можно  
приступить к самому  
интересному**



**Давай что-нибудь  
ПРИГОТОВИМ?**

# Овсяноблин с курицей

Нам понадобится:

- Куриная грудка - 100 г
- Сметана 15% - 100 мл
- Куриное яйцо - 1 шт
- Овсяные хлопья мелкие - 50 г
- Молоко - 100 мл
- Зелень
- Соль и перец по вкусу

кБЖУ

**512** ккал  
**42 / 30 / 15**



Сделаем основу для блина.  
Смешаем яйцо, хлопья и  
молоко. Добавим немного  
соли и хорошо перемешаем.  
Оставим на 5-7 минут



Выпекаем на разогретой  
сковородке толстый блинчик,  
обжаривая с двух сторон.



Снимем блинчик и обжарим  
курочку с солью, перцем и  
любимыми специями. Дадим  
жидкости выпариться и  
добавим сметану. Потушим  
соус под крышкой 10 минут.



Выложим курицу в соусе на  
половинку блина, добавим  
зелень, второй половинкой  
накроем сверху.

Подавать с салатом из овощей и  
зелени, приправленным льняным  
или оливковым маслом.



# Сытный омлет



Нам понадобится:

- Шампиньоны - 40 г (3 шт)
- Сладкий перец - 120 г (1/4 перца)
- Куриное яйцо - 2 шт
- Твёрдый сыр - 50 г
- Соль и перец по вкусу
- Зелёный лук и петрушка
- Масло растительное для жарки

кБЖУ

**412** ккал  
**26 / 30 / 11**



Нарежем овощи и грибы на небольшие, схожие по размеру кусочки. Нашинаем зелень.

Натрем сыр на тёрке.  
Разобьём яйца в мисочку и слегка их взобьём вилкой.



В миске смешаем яйца, зелень и натёртый сыр.



Обжарим на сковороде сначала грибы, затем добавим перцы.  
Все размешаем и потушим под крышкой 5 минут.



После вольём яично-сырную смесь, накроем крышкой и оставим на самом слабом огне еще на 5 минут.

**Подавать с хлебом и салатом из овощей и зелени, приправленным льняным или оливковым маслом.**



# Кесадилья

Нам понадобится:

- Куриная грудка - 150 г
- Тортилья лепёшка - 2 шт
- Сладкий перец - 120 г
- Твёрдый сыр - 50 г
- Авокадо - 1/2 шт
- Винный уксус - 1 ч.л.
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

кБЖУ

**772 ккал**  
**62 / 42 / 35**  
(на целую  
кесадилью)



Нарежем курицу и перцы на небольшие кубики. Натрём сыр на крупной тёрке. Авокадо нарежем на тонкие слайсы.



На среднем огне обжарим курицу с солью, перцем и сладкой паприкой. Добавим перцы и винный уксус. Накроем крышкой и потушим 10 минут.



На лепешку выкладываем смесь из курицы и перцев. Сверху - авокадо и посыпаем все тёртым сыром.



Накрываем второй лепёшкой и в духовку на 5 минут при температуре 180 градусов в режиме конвекции.

**Подать со свежими овощами или салатом из капусты и моркови (стр.21)**

# Блинчики с курицей и грибами



Нам понадобится (на 6 блинчиков)

- Куриная грудка - 150 г
- Шампиньоны - 50 г (4 шт)
- Куриное яйцо - 1 шт
- Молоко - 200 мл
- Рисовая мука - 40 г
- Цельнозерновая мука - 40 г
- Твёрдый сыр - 60 г
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

кБЖУ

**456 ккал**  
**38 / 36 / 63**  
(на 3 блинчика)



В миске смешаем рисовую и цельнозерновую муку, яйцо и молоко. Выпекаем блины. Натрем сыр на крупной терке и нашинкуем зелень.



На среднем огне обжарим курицу с солью, перцем и зеленью. Добавим грибы. Накроем крышкой и потушим минут 7-10.



Смешаем курицу с грибами и зеленью с тертым сыром в отдельной мисочке.



Заворачиваем начинку в блины, выкладываем на противень и ставим в духовку на 5 минут на 180 градусов.

**Подаём с салатом из овощей и зелени, приправленным оливковым маслом.**



# Хачапури со шпинатом



Нам понадобится:

- Армянский лаваш - 200 г
- Зернистый творог - 250 г
- Сыр твёрдый - 150 г
- Шпинат свежий - 40 г
- Куриное яйцо - 2 шт
- Молоко - 50 мл
- Соль, перец по вкусу

кБЖУ

**240** ккал

**22 / 6 / 22**

(на 1/4 хачапури)



Форму для запекания смазываем растительным маслом. Нарываем лаваш на небольшие кусочки. Обмакиваем в смеси из яиц, молока и соли с перцем, выкладываем на дно.



В отдельной миске смешаем 100 г тёртого сыра, творог и шпинат.  
Выкладываем смесь на лаваш вторым слоем. Затем снова слой вымоченного лаваша и так далее.



Последним слоем оставляем лаваш и сверху посыпаем его тёртым сыром (50 г).



Отправляем хачапури в духовку на 170 градусов на 20 - 30 минут в режиме конвекции.

**Подать со свежими овощами или салатом из капусты и моркови (стр.21)**



# Картофельная лазанья

**Нам понадобится:**

- Картофель - 0,5 кг
- Творожный сыр - 100 г
- Говяжий фарш - 300 г
- Луковица - 1 шт
- Чеснок - 2 зубчика
- Твёрдый сыр - 70 г
- Консервированные помидоры - 250 г
- Розмарин сушёный - 1 ч.л.
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

кБЖУ

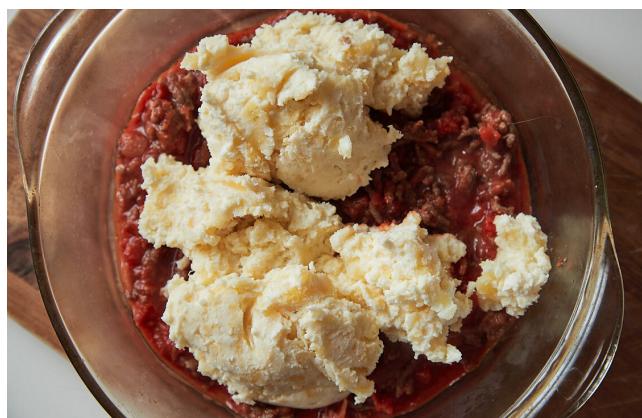
**395 ккал**  
**28 / 16 / 33**  
(на 1/4 блюда)



Картошку отварим и разомнём в пюре. Добавим творожный сыр, соль и перец.



На среднем огне обжарим лук, чеснок и фарш. Добавим помидоры и специи. Потушим до полной готовности.



Томатный соус выложим на дно формы для запекания, Сверху выложим пюре и равномерно распределим по поверхности.



Посыпаем тёртым сыром и ставим запекаться на 190 градусов в течении 30 минут.

**Подать с овощным салатом с зеленью и растительным маслом.**

# Витаминный салат

Нам понадобится (на 2 порции):

- Морковь - 1 шт
- Красный лук - 1/4 луковицы
- Капуста - 1/6 кочана
- Оливковое масло - 1 ст.л.
- Сок лимона - 1 ч.л.
- Петрушка и укроп
- Соль и перец по вкусу

кБЖУ

**180** ккал

**4 / 7 / 28**  
(на порцию)

Салат очень прост в приготовлении и обычно я заготавливаю его впрок (на 3-4 дня вперед). А заправляю лишь перед подачек к столу.

Нужно нашинковать капусту, потереть на тёрке морковь, тонко нарезать лук и добавить зелень.



# Картошка по-деревенски

Нам понадобится (на 2 порции):

- Картошка - 0,5 кг
- Петрушка свежая - 50 г
- Чеснок - 1 зубчик
- Сметана - 100 г
- Соленые огурцы - 3 шт
- Горчица - 1 ч.л.
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное

кБЖУ

**330** ккал  
**8 / 9 / 57**  
(на порцию)



Картошку нарезаем на ломтики - четвертинки. Если картошка крупная то на 1/6. Добавляем растительное масло, соль, перец и чеснок. Накрываем пленкой и оставляем на 30 минут.



После перемешиваем картошку и добавляем нарубленную петрушку. Выкладываем на бумагу для выпечки и запекаем на 180 градусах 20-25 минут.



Приготовим соус:  
Смешаем сметану, горчицу и специи. На мелкой тёрке натрём соленые огурцы и добавим в соус.



В процессе запекания нужно пару раз помешать картошку, перевернуть на другую сторону.

**Подать с соусом, по желанию можно добавить в соус свежую зелень.**

# Карпаччо из лосося



**Нам понадобится (на 2 порции):**

- Филе лосося - 200 г
- Морская соль - 3 ст.л.
- Цедра лимона - 1/2 лимона
- Кориандр - 1 ч.л.
- Свёкла - 1 шт
- Листья салата
- Хлебные гренки - 4 шт
- Соус песто (рецепт по тегу #нутриката\_рецепт)

кБЖУ  
**210 ккал**  
**23 / 9 / 16**  
(на порцию)



Филе высушим от влаги  
бумажным полотенцем.  
Засыпаем солью, добавляем  
цедру лимона.



Свежую свёклу натрём на  
крупной тёрке и полностью  
покроем ей филе.  
Накроем пищевой пленкой и  
оставим в холодильнике на  
пару дней.



Достанем филе и освободим  
от свеклы и сока. Просушим  
бумажным полотенцем и  
нарезаем на тонкие ломтики.



Подаем карпаччо с соусом  
песто, слегка сбрызнув  
лимонным соком. Гренки из  
цельнозернового хлеба  
прекрасно дополнят блюдо.

**Рецепт домашнего песто можно  
найти в моём инстаграм блоге  
@nutrikatka**

# Запеканка с брокколи



Нам понадобится:

- Брокколи - 1 кг
- Яйцо куриное - 4 шт
- Сливки 10% - 150 мл
- Твёрдый сыр - 150 г
- Помидоры - 100 г
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для формы

кБЖУ

**290** ккал

**21 / 16 / 20**

(на 1/4 запеканки)



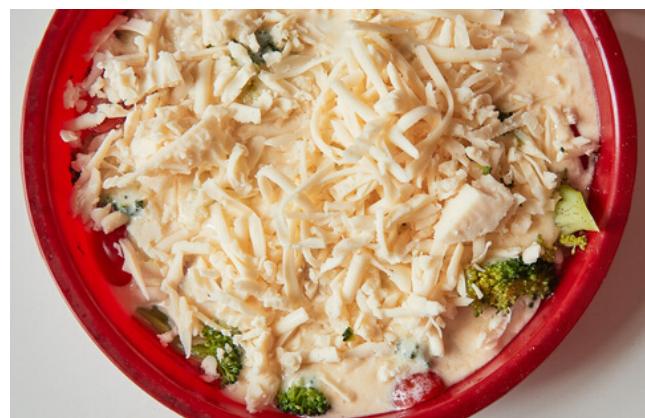
Брокколи отвариваем в подсоленной воде в течении 5 минут. Выкладываем на дно формы для запекания (предварительно смазав ее маслом). Нарезаем помидоры и отправляем к брокколи.



Натираем сыр на крупной терке. В миске смешаем яйца, сливки, половину сыра, соль и перец.



Заливаем смесь овощи, сверху посыпаем остатками сыра.



Отправляем в предварительно разогретую до 180 градусов духовку запекаться до появления на сыре красивой румяной корочки (30 минут).

Подать со свежими овощами и хлебными тостами.

# Ньюокки с тыквой говядиной и шпинатом



**Нам понадобится (на 4 порции):**

- Говяжий фарш - 300 г
- Лук - 1 шт
- Тыква - 300 г
- Шпинат свежий - 50 г
- Картофель - 500 г
- Яйцо куриное - 1 шт
- Мука рисовая - 140 г
- Соль, перец и паприка по вкусу
- Масло растительное для жарки

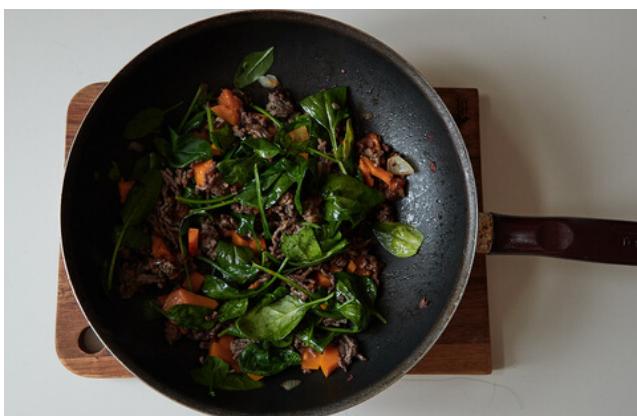
кБЖУ  
**425** ккал  
**24 / 16 / 45**  
(на порцию)



Картофель отварим, остудим и разомнём в пюре, добавим яйцо, соль, муку. Сформируем тесто, завернём в пленку и уберём в холодильник на полчаса. Достанем и сформируем наши ньокки. Их можно также заморозить.



Обжарим покрошенную луковицу и фарш. После добавим не крупно нарезанную тыкву, немного кипятка и потушим под крышкой 10 минут.



Добавим шпинат, перемешаем и потушим 5 минут под крышкой. Снимем крышку и дадим лишней жидкости выпариться, увеличив огонь.



Отвариваем ньокки в подсоленной кипящей воде в течении 3 минут. Вынимаем и добавляем к мясу, перемешиваем. Готово.

# Крылышки в медово-соевом соусе

Нам понадобится (на 3 порции):

- Куриные крылышки - 500 г
- Соевый соус - 100 мл
- Горячая вода - 50 мл
- Мёд - 1 ст.л.
- Чили хлопья - 1 ч.л.
- Морковь - 2 шт
- Сельдерей - 2 палочки
- Кукуруза - 2 качана

кБЖУ

**450 ккал**  
**34 / 26 / 19**  
(на порцию)



Крылышки замариновать в смеси соевого соуса, мёда, теплой воды и чили.  
Накрыть и оставить в холодильнике минимально на 2 часа.



Овощи нарезаем в форме палочек (кридитос). Кукурузу отвариваем в подсоленной воде.



Для соуса смешиаем сметану, горчицу, соль, перец и натёртые на мелкой тёрке солёные огурцы.

Рецепт соуса на стр.24.



Крылышки запекаем в плоской ёмкости при температуре 190 градусов в течении 30-40 минут (зависит от размера крылышек). В процессе каждые 10 минут нужно перевернуть крылышки.

# Кальмары сливочные с киноа

- Нам понадобится (на 2 порции):
- Киноа - 100 г
  - Кальмары - 250 г
  - Лук - 2 шт
  - Сметана 15% - 100 г
  - Горячая вода - 100 мл
  - Соль, перец по вкусу
  - Масло растительное для жарки

кБЖУ

**423 ккал**  
**28 / 12 / 50**  
(на порцию)



Промоем и отварим киноа в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.  
Лук нарежем полукольцами.



Лук мы потушим на слабом огне под крышкой с добавлением небольшого кол-ва масла. Добавим соль и перец. Зальём водой и потушим ещё 10-15 минут.



Добавляем сметану, немного увеличиваем огонь и тушим без крышки 5-7 минут.



К соусу добавляем очищенные нарезанные кольцами кальмары и тушим под крышкой 10-12 минут.

**Подаем киноа с соусом и кальмарами, добавив немного свежей зелени.**



# Сырники с ягодами и чиа



Нам понадобится (на 8 сырников):

- Мягкий творог - 250 г
- Куриное яйцо - 1 шт
- Замороженные ягоды - 100 г
- Финиковый сироп - 2 ч.л.
- Семена чиа - 2 ч.л.
- Мука рисовая - 70 г (1/2 стакана)
- Мука фасоловая - 70 г (1/2 стакана)

кБЖУ  
**356 ккал**  
**24 / 10 / 41**  
(на 4 сырника)



В миске смешиваем творог, яйцо, замороженные ягоды, семена чиа и финиковый сироп.



Хорошо перемешаем и дадим постоять пару минут, чтобы ягоды отдали лишнюю влагу.



Добавляем в смесь два вида муки. Если консистенция получается слишком жидкая, добавляем ещё. Помним, что ягоды в процессе ещё отдадут воду в тесто, оно должно быть плотным.



Выпекаем сырники на сковороде, смазанной кокосовым маслом под крышкой.

**Подать с натуральным йогуртом, ягодами или фруктами.**



# Овсяные батончики

Нам понадобится (на 10 порций):

- Овсяные хлопья - 250 г
- Овсяные хлопья быстрого приготовления - 200 г
- Корица - 2 ч.л.
- Кокосовая стружка - 50 г
- Кокосовое масло - 100 г
- Мёд - 3 ст.л.
- Яблочное пюре - 150 г
- Орехи и яблоко

кБЖУ  
**186 ккал**  
**3 / 14 / 15**  
(на порцию)



Овсяные хлопья хорошо перемешаем с кокосовой стружкой и корицей. Растопим кокосовое масло и мёд - добавим к смеси.



Добавим яблочное пюре, а затем все очень хорошо перемешаем (можно даже руками) до плотной и немного липкой консистенции основы.



На плоский противень или форму для запекания выстилаем бумагу для выпечки. Распределяем основу овсяных батончиков максимально равномерно по противню.



Чередуя выкладываем на основу полосками орехи и тонко нарезанные яблоки. Запекаем на 190 градусах примерно 10 минут. После достаём, даём остить и нарезаем на 10 батончиков.

# Кекс из цукини с шоколадом



**Нам понадобится (на 5 порций):**

- Цукини или кабачок - 1 шт
- Банан - 1 шт
- Куриное яйцо - 2 шт
- Горький шоколад - 50 г
- Кокосовое масло - 40 г
- Мука цельнозерновая - 100 г
- Мука рисовая - 100 г
- Разрыхлитель - 1/2 ч.л.

кБЖУ

**315** ккал  
**8 / 14 / 37**  
(на порцию)



Банан размять вилкой и перемешать с кокосовым маслом.  
Цукини натереть на крупной терке и хорошо отжать от лишней жидкости.



Смешать цукини, яйца и банановую смесь.

Добавить два вида муки и разрыхлитель.



Шоколад поломать на кусочки и добавить в тесто. Хорошо перемешать.



Выпекаем при температуре 180 градусов 30-35 минут. После достать и дать постоять 10 минут прежде, чем резать.

# Банановый хлеб

Нам понадобится (на 5 порций):

- Банан - 2 шт
- Куриное яйцо - 2 шт
- Финиковый сироп - 1 ч.л.
- Йогурт - 100 г
- Кокосовое масло - 1 ст.л.
- Мука цельнозерновая - 100 г
- Мука рисовая - 100 г
- Разрыхлитель - 1/2 ч.л.
- Грецкие орехи - 60 г

кБЖУ

**364** ккал

**10 / 18 / 41**

(на порцию)



Бананы разомнем в пюре.  
Добавим яйца, йогурт и  
финиковый сироп.



Смешаем в отдельной миске  
два вида муки и  
разрыхлитель.  
Орехи порубим на крупные  
кусочки.



Смешаем жидкую основу,  
сухую основу и орехи.  
Хорошо размешаем тесто.



Выпекаем при температуре  
180 градусов 35-40 минут.  
После достать и дать  
постоять 10 минут прежде,  
чем резать.