

УНИВЕРСАЛЬНОЕ МЕНЮ

Сбалансированные рецепты на
каждый день

@nutrikatka

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- **ЗАВТРАК:** Блинчик из кукурузной муки с лососем и авокадо
- **ОБЕД:** Сливочные кальмары с киноа
- **УЖИН:** Вегетарианский киш с салатом
- **ДЕСЕРТ:** Кокосовые сырники



Ссылки кликабельные.
Нажмайте на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

- **ЗАВТРАК:** Ягодный смюзи с йогуртом и овсянкой
- **ОБЕД:** Крылышки по-азиатски с овощами и соусом
- **УЖИН:** Капустный салат (или квашеная капуста) с куриной ножкой
- **ДЕСЕРТ:** Шоколадный мусс из фасоли

СРЕДА:

- **ЗАВТРАК:** Английский завтрак
- **ОБЕД:** Овощная паста "Алиса"
- **УЖИН:** Свекольный салат с курицей
- **ДЕСЕРТ:** Тост с лососем и авокадо



ЧЕТВЕРГ:

- **ЗАВТРАК:** Йогурт с ягодами и овсяными батончиками
- **ОБЕД:** Спагетти с мясными шариками из индейки
- **УЖИН:** Рататуй с моцареллой и кускусом
- **ДЕСЕРТ:** Овощные палочки с соусом Тартар



ПЯТНИЦА:

- **ЗАВТРАК:** Сытный овощной омлет
- **ОБЕД:** Мясные шарики с гречкой и горошком
- **УЖИН:** Салат - боул с кускусом и курицей
- **ДЕСЕРТ:** Шоколадный брауни из фасоли



СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Капуста - 500 г
Редис - 300 г
Огурец - 300 г
Помидоры - 200 г
Салат - 500 г
Свежая зелень - 100 г
Лук - 3 шт
Авокадо - 0,5 шт
Сельдерей - 300 г
Морковь - 3 шт
Помидор - 1 шт
Горошек замороженный - 150 г

Цукини или кабачок - 1,5 шт
Лимон - 1 шт
Чеснок - 3 зубчик
Болгарский перец - 1 шт
Баклажан - 1,5 шт
Банан - 2 шт
Цветная капуста - 250 г
Соленые огурцы - 100 г
Ягоды замороженные - 100
Ягоды свежие - 50 г
Свекла - 150 г
Яблоко - 1 шт

МЯСО И РЫБА:

Кальмары - 150 г
Куриные крылышки - 250 г
Куриные грудки - 170 г

Куриные бедра - 2 шт
Фарш индейки - 300 г
Лосось копченый - 100 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Сыр твердый - 80 г
Творог мягкий - 100 г
Яйца - 7 шт
Молоко - 100 мл

Творожный сыр - 60 г
Йогурт - 500 г
Рикотта - 60 г
Моцарелла - 70 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Спагетти - 100 г
Овсянка быстрой варки - 160 г
Гречка - 50 г
Кускус - 80 г

Кукурузная мука - 50 г
Рисовая мука - 80 г
Гречневая мука - 200 г
Киноа - 50 г
Фасоль красная - 130 г

ДРУГОЕ:

Орехи любые - 40 г
Сода - 10 г
Сироп агавы - 20 г
Оливковое масло - 160 мл
Какао - 30 г
Кокосовая стружка - 30 г
Семена льна - 20 г
Горький шоколад - 30 г
Арахисовая паста - 50 г

Винный уксус - 20 мл
Горчица - 20 г
Корица
Мед - 20 г
Кокосовое масло - 20 г
Куркума
Яблочное детское пюре - 100 г
Соевый соус - 100 мл
Консервированные помидоры - 600 г



ЗАГОТОВКИ

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

- Нашинковать капусту - хранить 3-5 дней добавлять в салат
- Приготовить французскую заправку (**см.рецепт →**)
- Натереть твердый сыр (хранить в герметичном пакете 3-5 дней)
- Нарезать свежие овощи (**см.рецепт →**)
- Заготовить овощи - гриль (2 порции) (**см.рецепт →**)
- Приготовить и заморозить мясные шарики (**см.рецепт →**)
- Замариновать куриные бедра в азиатском маринаде (**см.рецепт →**)
- Замариновать крылышки в азиатском маринаде в понедельник (**см.рецепт →**)
- Замочить (2-4 часа) и отварить фасоль в понедельник
- Замариновать куриные палочки (грудки) во французском маринаде 170 г на человека во вторник (**см.рецепт →**)
- Запечь свеклу во вторник (**см.рецепт →**)
- Приготовить овсяные батончики в среду





МАРИНАДЫ

ФРАНЦУЗСКИЙ МАРИНАД:

- Лимонный сок – 2 ст.л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Базилик и орегано
- Соль – 1 ч.л.

АЗИАТСКИЙ МАРИНАД:

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

Срок хранения маринадов: 1-2дня





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

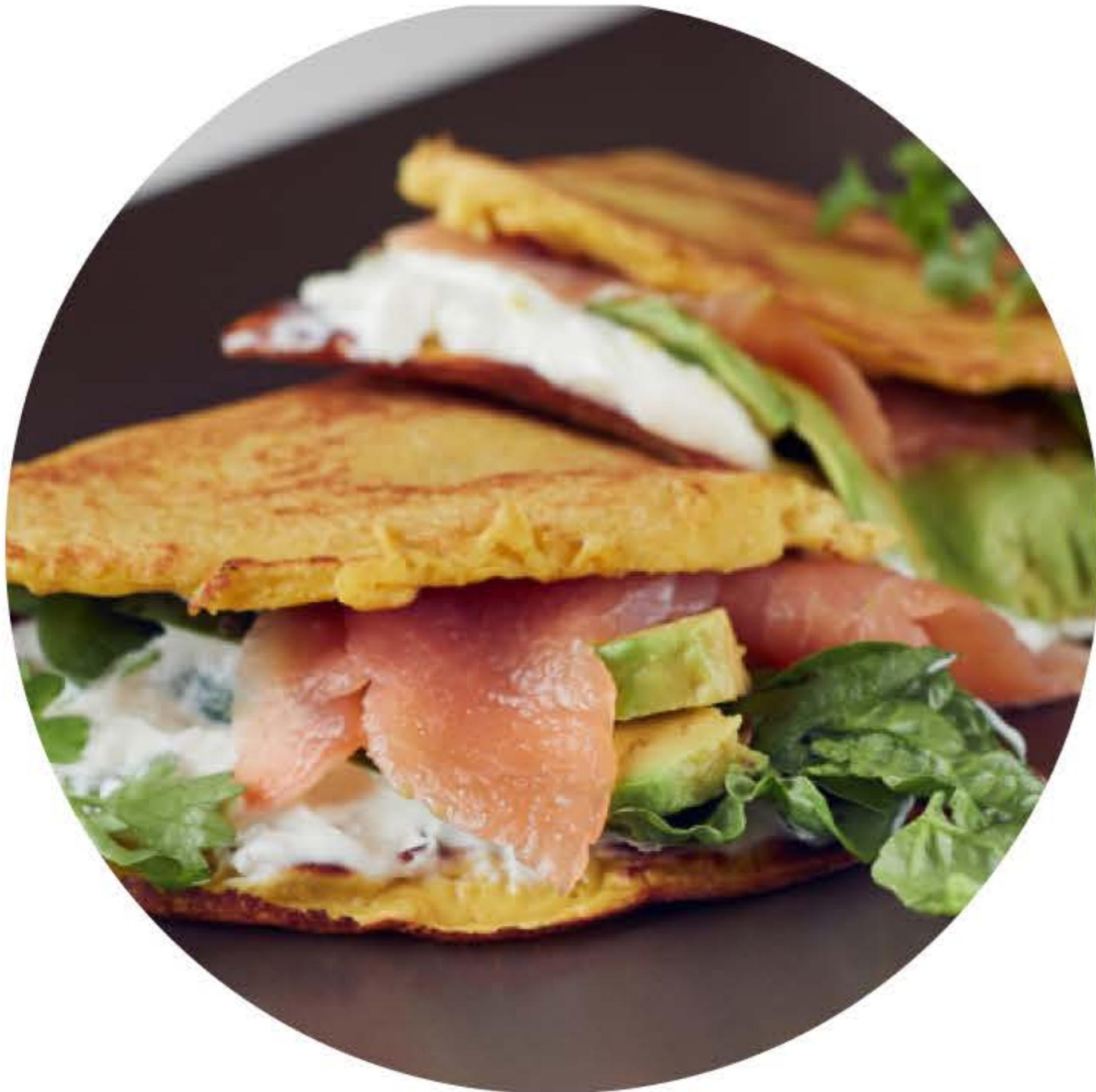
ПРАВИЛА И НЮАНСЫ:

- 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

БЛИНЧИК ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 куриное яйцо
- 100 мл молока
- 30 г кукурузной муки
- 10 г овсянки
- 30 г творожного сыра
- 50 г красной рыбы
- 1/4 авокадо
- листья салата, соль, куркума

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем венчиком все ингредиенты. Если консистенция покажется вам слишком густой или наоборот жидкой, то добавьте муки или воды соответственно. Выпекаем блины на сковородке на среднем огне.

Готовый блинчик разворачиваем и половину смазываем творожным сыром, сверху кладем нарезанный авокадо, соленый лосось или другую рыбку, листья салата, зелень.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

СЛИВОЧНЫЕ КАЛЬМАРЫ С КИНОА



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- Киноа - 100 г
- Кальмары – 250,
- Лук - 2 шт,
- Сметана 15% - 80 г,
- Горячая вода - 100 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

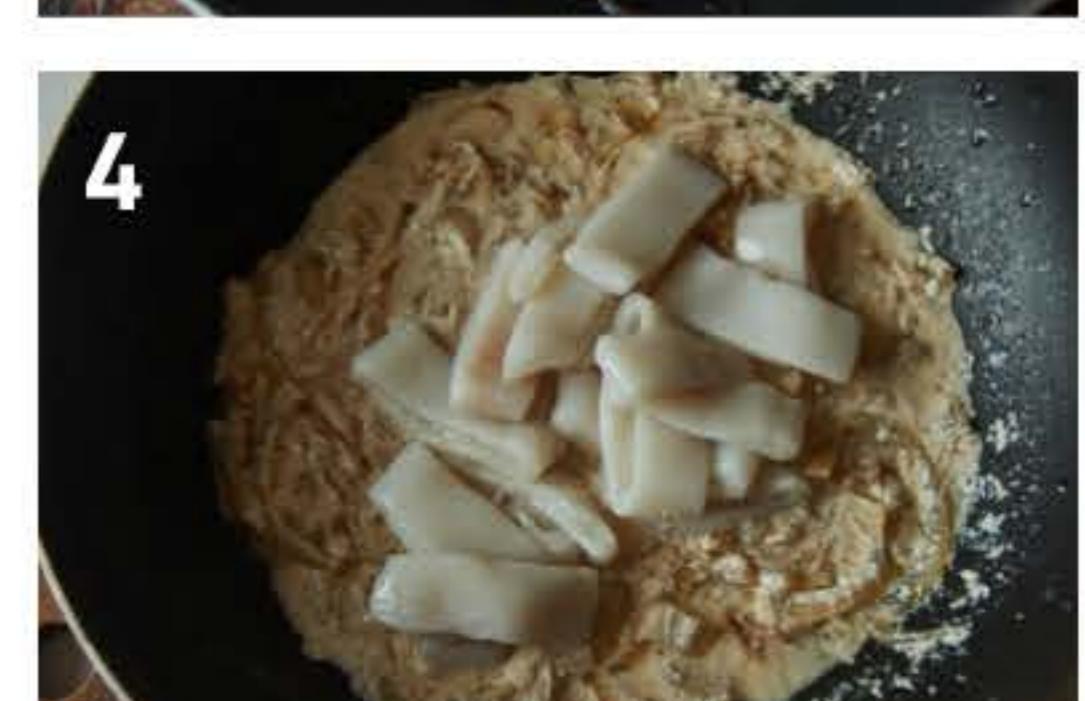
1. Промоем и отварим киноа в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Лук нарежем полукольцами.

2. 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.

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

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

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



ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КИШ С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 200 г заготовки овощи гриль ([рецепт →](#))
- 100 г тертого сыра
- 3 яйца
- 150 г гречневой муки
- 50 мл растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сделаем тесто. Смешаем муку и масло, добавим немного воды, перемешаем, еще немного до нужной консистенции (как песочное).

Заготовку мы смешаем с сыром, разобьем яйца и хорошо перемешаем.

Выложим овощную массу на основу и запекаем 30 минут при 180 градусах.

Подаем с салатом из свежих овощей.



Смотрите видео-рецепт

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

КОКОСОВЫЕ СЫРНИКИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г творога
- 1 яйцо
- 50 г рисовой муки
- 20 г кокосовой стружки
- 1 ч.л. г меда
- ягоды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешиваем в миске. Мед я не добавляю в само тесто, им поливаю уже готовые сырники по желанию.

Добавить больше муки при необходимости (см.видео).

Обжарить сырники на растительном масле или антипригарной сковороде.

Подавать с ягодами.



Смотрите видео-рецепт

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

ЯГОДНЫЙ СМУЗИ С ЙОГУРТОМ И ОВСЯНКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г йогурта
- 100 г ягод,
- 1 ч.л. семян льна
- 30 г овсянки
- ½ банана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешиваем в блендере и доводим до консистенции смузи.

Подаем со свежими ягодами.



Смотрите видео-рецепт



ВТОРНИК: ОБЕД

КРЫЛЫШКИ ПО-АЗИАТСКИ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 250 г крылышек в азиатском маринаде ([заготовка →](#))
- 50 г йогурта
- 1 соленый огурец
- зелень
- 1/2 ч.л. горчицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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.

Приготовим соус.

Соленый огурец натрем на терке, добавим к йогурту, затем зелень из заготовки и горчицу, соль, перец по вкусу.

Подаем с овощными палочками из заготовки.



ВТОРНИК: УЖИН

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КУРИНОЙ НОЖКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 бедро в азиатском маринаде
(заготовка →)
- 100 г капусты
- 50 г тертой моркови
- французская заправка
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натрем морковь (1 штука среднего размера), добавим капусту из заготовки, по желанию - салатные листья.

Куриное бедро выложим на бумагу для выпечки и поставим в разогретую на 180 градусов духовку. Запекаем 30-40 минут, а зависимости от размера ножки.

Салат заправим французской заправкой, подаем с ножкой и хлебом по желанию.

Для этого рецепта отлично подходит ферментированная капуста, если вы ее приготовите.

ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

ШОКОЛАДНЫЙ МУСС ИЗ ФАСОЛИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 10 г какао
- 50 г вареной фасоли
- ½ банана
- 1 ст.л. йогурта
- кокос стружка для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все кроме стружки взбить в блендере до состояния мусса.

Посыпать стружкой. Можно добавить свежие ягоды.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ЗАВТРАК

АНГЛИЙСКИЙ ЗАВТРАК



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- 100 г грудок
- салат из свежих овощей
- 50 г вареной фасоли
- 1 ст.л. консервированных томатов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриные палочки во французском маринаде из заготовки обжарим с двух сторон на среднем огне.

Снимем палочки, протрем сковороду сухим полотенцем и разобьем туда яйцо.

Обжарим, снимем. Затем туда же отправим фасоль с помидорками, слегка обжарим.

Все выложим в тарелки для подачи вместе с салатом с любимой заправкой.

СРЕДА: ОБЕД

ПАСТА С ОВОЩАМИ "АЛИСА"



ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г консервированных помидоров
- 50 г спагетти,
- 10 г оливки
- ½ луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 30 г сельдерея
- 30 г рикотты
- 100 г бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очень простая и не загрязняющая лишнюю посуду паста. В небольшой кастрюльке мы обжарим мелко порубленный лук, чеснок, кусочки сельдерея. Добавим оливки.

Затем вольем туда томаты и бульон (можно сразу замороженный из заготовки). Разломим длинные спагетти надвое и засыпаем в кастрюльку. Добавим воды при необходимости.

Сбавим огонь, накроем крышкой и оставим на 10 минут. В конце добавим рикотту и перемешаем.

Готово! Подаем с салатом.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: УЖИН

КУРИЦА С САЛАТОМ ИЗ СВЕКЛЫ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 бедро в азиатском маринаде
(заготовка →)
- 150 г вареной свеклы
- 30 г рикотты
- 20 г орехи
- 1 зубчик чеснока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Запечь курицу как в предыдущем рецепте.

Свеклу порезать на кубики (можно натереть), добавить давленный чеснок, рубленные орехи, рикотту, соль и перец.

Готово.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

ТОСТ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г соленого лосося
- 1 редиска
- ¼ авокадо
- 30 г творожного сыра
- ц/з хлеб

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На хлеб намазываем сыр, далее тонко нарезанный авокадо, залет тонкие полоски лосося. Сверху украшаем редисом.

Добавляем немного зелени из заготовки.

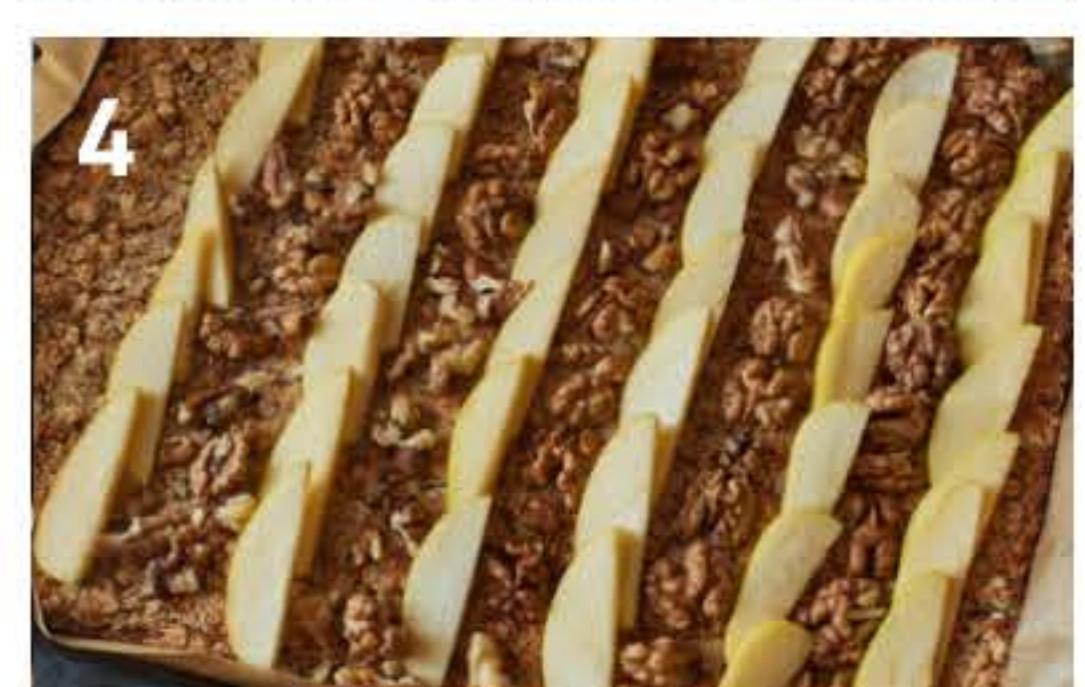
ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

ЙОГУРТ С ЯГОДАМИ И ОВСЯНЫМИ БАТОНЧИКАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г йогурт
- 50 г ягоды
- 200 г овсянки
- 1/2 ч.л. корицы
- 10 г кокосовая стружка
- 20 г кокосовое масло
- 1 ст.л. мёда
- 50 г яблочного пюре
- Орехи и яблоко



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

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

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

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

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

МЯСНЫЕ ШАРИКИ СО СПАГЕТТИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г спагетти
- 150 г фарш индейки
- ½ луковицы
- 2 зубчика чеснока
- орегано
- 1 яйцо
- 250 г консервированных томатов
- свежие овощи (заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Я готовлю мясные шарики сразу на 2 дня для двух блюд, если хотите также, умножайте количество ингредиентов на два.

Фарш смешаем с мелко нарезанным луком (1/4 луковицы), добавим давленный 1 зубчик чеснока, яйцо, соль и перец и хорошо перемешаем руками или блендером.

Сформируем мини шарики или котлетки и обжарим на растительном масле. Выложим котлетки. Обжарим оставшийся лук и чеснок, добавим томаты и орегано. Выложи шарики в соус, напрем крышкой и тушим 7-10 минут.

Подаем с овощами и спагетти.



Смотрите видео-рецепт



ЧЕТВЕРГ: УЖИН

РАТАТУЙ С МОЦАРЕЛЛОЙ И КУСКУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1/2 цукини
- ½ баклажана
- 1 помидор
- 125 г моцареллы
- 50 г кускуса
- 20 г тертого сыра
- 100 мл консервированных томатов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Цуккини, баклажан, моцареллу и помидор нарезаем кольцами.

В емкость для запекания насыпаем кускус (см.видео) и далее выкладываем поочередно овощи с моцареллу.

В конце заливаем смесь консервированными томатами и посыпаем сверху тертым сыром.

Отправляем в духовку на 170 градусов минут на 25-30, смотрите по готовности овощей. Подаем с салатом.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

ОВОЩНЫЕ КРУДИТОС СО СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- овощи из заготовки
(заготовка →)
- 100 г йогурта
- 1 соленый огурец
- 1 ч.л. горчицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовим соус.

Соленый огурец натрем на терке, добавим к йогурту, затем зелень из заготовки и горчицу, соль, перец по вкусу.

Подаем с овощными палочками из заготовки.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

СЫТНЫЙ ОВОЩНОЙ ОМЛЕТ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г овощи-гриль
(заготовка →)
- 2 яйца
- 30 г тертого сыра
- зелень
- ц/з хлеб

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овощи из заготовки "овощи-гриль" мы обжариваем на среднем огне.

Яйца взбиваем и отправляем к овощам. Добавляем соль и перец по вкусу. Добавляем сыр, накрываем крышкой и снижаем огонь до минимума. Оставляем на 5 минут.

Подаем с салатом из свежих овощей и хлебом.

ПЯТНИЦА: ОБЕД

МЯСНЫЕ ШАРИКИ С ГРЕЧКОЙ И ГОРОШКОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г фарш индейки
- ½ лук
- 1 зубчик чеснока
- орегано
- перец, соль
- 150 г консервированных томатов
- 30 г горошка
- 50 г гречки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Я использую шарики с соусом из вчерашнего рецепта "Мясные шарики со спагетти" поэтому здесь я только отвариваю гречку, добавляю замороженный горошек (в горячей каше он быстро оттает) и подаю с салатом.

ПЯТНИЦА: УЖИН

САЛАТ – БОУЛ С КУСКУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 20 г кускуса
- ¼ авокадо
- 70 г грудки в азиатском маринаде ([заготовка →](#))
- салат
- редис
- французская заправка ([заготовка →](#))

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кускус мы заливаем кипятком к соотношению 3 к 1. Накрываем крышкой и оставляем на 7-10 минут. Авокадо режем на тонкие полоски.

В миску выкладываем салатные листья, авокадо, редис и обжаренные куриные палочки (а обжариваю всю курицу при приготовлении "английского завтрака" а в боул их добавляю уже готовые из холодильника).

Добавляем кускус и заправляем французской заправкой.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

БРАУНИ ИЗ ФАСОЛИ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 3 порции:

- 1 куриное яйцо
- 50 г детского яблочного пюре
- 50 г вареной красной фасоли
- 30 г муки
- 1/4 ч.л. соды
- 1/2 ч.л. корицы
- 1/2 банана
- 30 г горького шоколада 72 %

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем фасоль, яйцо, яблочное пюре, банан и финиковый сироп в блендере или разминаем фасоль вилкой и добавляем все остальное.

Добавляем муку, щепотку разрыхлителя и корицу. Крошим шоколад в тесто. Перемешиваем, выкладываем в форму.

Выпекаем в течении 20-30 минут при температуре 170 градусов.