

САМОЕ БЫСТРОЕ МЕНЮ

Сбалансированные и простые
в приготовлении рецепты на
каждый день

@nutrikatka

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- **ЗАВТРАК:** Авокадо тост с яйцом и салатом
- **ОБЕД:** Овощное карри с тофу и рисом
- **УЖИН:** Салат с курицей, кускусом и фетой
- **ДЕСЕРТ:** Творог с сухофруктами и орехами



Ссылки кликабельные.
Нажмите на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

- **ЗАВТРАК:** Глазунья со шпинатом и свежими овощами
- **ОБЕД:** Чечевица с песто, фетой и курицей
- **УЖИН:** Спагетти Болоньезе и весенний салат
- **ДЕСЕРТ:** Семена чиа с ягодами



Список
покупок

СРЕДА:

- **ЗАВТРАК:** Бабагануш с хрустящим хлебом, вареное яйцо, свежие овощи
- **ОБЕД:** Лазанья с салатом
- **УЖИН:** Треска со спаржей и рисом
- **ДЕСЕРТ:** Панкейки с ягодным джемом и йогуртом



Заготовки

ЧЕТВЕРГ:

- **ЗАВТРАК:** Сырники с ягодным джемом и фруктами
- **ОБЕД:** Лимонная курочка с запеченными овощами
- **УЖИН:** Боул с лососем авокадо, рисом и азиатской заправкой
- **ДЕСЕРТ:** Свекольная намазка с тостами

ПЯТНИЦА:

- **ЗАВТРАК:** Овсянка на кокосовом молоке с ягодами и семенами чиа
- **ОБЕД:** Куриные сердечки в сметанном соусе с перловкой и салатом
- **УЖИН:** Свекла с салатом, сыром фета и орешками
- **ДЕСЕРТ:** Попкорн, хумус и свежие овощи



СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Капуста - 500 г
Редис - 300 г
Огурец - 400 г
Помидоры черри - 400 г
Салат - 500 г
Свежая зелень - 200 г
Лук - 4 шт
Сухофрукты - 30 г
Авокадо - 1/2 шт
Сельдерей - 300 г
Зеленый горошек - 100 г
Шпинат - 100 г
Апельсин - 1 шт

Баклажан - 1 шт
Спаржа или кабачок - 100 г
Имбирь - 10 г
Лимон - 2 шт
Сладкий перец - 500 г
Морковь - 500 г
Цукини или кабачок - 300 г
Свекла - 1 шт
Базилик - 1 веточка
Чеснок - 5 зубчиков
Замороженные ягоды - 250 г
Свежие ягоды - 100 г
Банан - 1 шт

МЯСО И РЫБА:

Куриные грудки - 300 г
Куриные ножки - 250 г
Куриные сердечки - 150 г

Говяжий фарш - 300 г
Филе трески - 150 г
Лосось соленый - 60 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Рикотта - 200 г
Творог мягкий - 300 г
Тофу - 100 г
Яйца - 7 шт
Моцарелла - 200 г

Фета - 100 г
Йогурт - 300 г
Сметана - 100 г
Кокосовое молоко - 200 мл
Сыр твердый 50 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Рис - 300 г
Кускус - 50 г
Чечевица - 60 г
Спагетти - 70 г
Листы лазаньи - 100 г

Овсяная мука - 50 г
Рисовая мука - 200 г
Цельнозерновая мука - 100 г
Овсянка - 50 г
Перловка - 50 г
Нут консервированный - 150 г
Кукуруза для попкорна - 30 г

ДРУГОЕ:

Грецкие орехи - 80 г
Разрыхлитель - 5 г
Мед - 50 мл
Сироп агавы - 100 г
Оливковое масло - 100 мл
Арахисовая паста - 30 г
Карри, зира, орегано

Винный уксус - 20 мл
Горчица - 20 г
Соевый соус - 20 мл
Семена чиа - 20 г
Консервированные помидоры - 200 г
Тахини - 60 г
Мускатный орех



ЗАГОТОВКИ

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

- Нарезать свежую зелень (петрушка, кинза, укроп) - хранить 3-5 дней
- Нацинковать капусту - хранить 3-5 дней
- Замариновать курицу ([французский маринад →](#))
- Приготовить смесь овощей для запекания - 2 порции ([см.рецепт →](#))
- Приготовить сырники для заморозки ([см. рецепт →](#))
- Приготовить заправки для салата - хранить 3-5 дней
- Нарезать свежие овощи ([см. видео →](#))
- Нарезать сухофрукты кубиками
- Приготовить песто ([см.видео →](#))
- Замочить чечевицу на ночь в понедельник
- Запечь баклажан во вторник ([см видео →](#))
- Приготовить ягодный джем во вторник ([см. рецепт →](#))
- Запечь 1 свеклу в среду ([см. рецепт →](#))
- Замариновать куриные ножки в среду ([лимонный маринад →](#))
- Замочить перловку в четверг





МАРИНАДЫ

ФРАНЦУЗСКИЙ МАРИНАД:

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

ЛИМОННЫЙ МАРИНАД:

- Сок 1 лимона
- Чеснок - 1 зубчик
- Мед - 1 ст.л.
- Перец - 1/2 ч.л.
- Соль - 1 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

АВОКАДО ТОСТ С ЯЙЦОМ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1/4 авокадо
- цельнозерновой хлеб
- 1 яйцо
- овощной салат с французской заправкой ([рецепт →](#))

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хлеб обжарить с двух сторон на сухой сковороде. Яйцо взбить вилкой, добавить соль и перец, вылить на сковородку на маленький огонь и постоянно мешать лопаткой. Получается болтунья или скрембл.

Сезонные овощи и салатные листья смешать и добавить столовую ложку заправки. Скрембл выложить на тост или рядом на тарелке.



Смотрите видео-рецепт



ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

ОВОЩНОЕ КАРИ С ТОФУ И РИСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г овощей гриль
(заготовка →)
- 80 г тофу
- 1ч.л. кари
- 50 мл кокосового молока
- 50 мл воды
- 50 г риса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис.

На разогретой сковороде обжарить овощи гриль на сильном огне в течении 5 минут под крышкой. Добавить тофу, перемешать и оставить еще на 5 минут.

Добавить кари, молоко и воду. Потушить 5-7 минут под крышкой.

Подать с рисом и зеленью.



Смотрите видео-рецепт



Гарнир - овощной салат



ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

САЛАТ С КУРИЦЕЙ КУСКУСОМ И ФЕТОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 20 г кускуса (после распаривания он увеличится в 3 раза)
- 30 г сыра фета
- 150 г маринованной грудки
- салатные листья
- капуста
- огурцы, редис, помидорки черри
- французская заправка (рецепт →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

Маринованные грудки нарезать на тонкие медальоны. Обжарить с двух сторон на сковороде или гриле.

Порезать овощи, смешать с салатом и капустой, добавить кускус. Добавить фету и заправить уже заготовленной заправкой.

Подавать с курицей.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

ТВОРОГ С СУХОФРУКТАМИ И ОРЕХАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г творога
- 50 г сыра рикотта
- сухофрукты
- грецкие орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать творог и рикотту.

Добавить сухофрукты из заготовки и орешки.

Готово.

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

ГЛАЗУНЬЯ СО ШПИНАТОМ И СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- 30 г шпината
- цельнозерновой хлеб
- свежие овощи из заготовки
(заготовка →)
- 10 г сливочного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На среднем огне и сливочном масле обжарить шпинат. Переложить его в тарелку и протереть сковороду бумажным полотенцем.

Разбить яйцо, посолить и довести до нужной вам консистенции желтка в глазунье.

Выложить на тарелку овощи, яйцо.

Добавить свежей капусты - по желанию.



Смотрите видео-рецепт



ВТОРНИК: ОБЕД

ЧЕЧЕВИЦА С ПЕСТО ФЕТОЙ И КУРИЦЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г чечевицы
- 110 г куриных грудок
- 40 г мягкого сыра фета
- 1 ст.л. песто ([заготовка →](#))
- зеленый горошек
- салат с любимой заправкой ([заготовка →](#))

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замоченную на ночь чечевицу отварить в слегка подсоленной воде, согласно инструкции на упаковке.

Маринованные грудки нарезать на тонкие медальоны. Обжарить с двух сторон на сковороде или гриле.

К чечевице добавить песто и кусочки сыра фета, Горошек разморозить и добавить к чечевице. Подавать с курицей и салатом.



Смотрите видео-рецепт



Как быстро разморозить
горошек

ВТОРНИК: УЖИН

СПАГЕТТИ БОЛОНЬЕЗЕ И ВЕСЕННИЙ САЛАТ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 блюда - паста и лазанья:

- 500 г говяжьего фарша
- 1 луковица
- 2 средние моркови
- 2 палочки сельдерея
- 400 г консервированных томатов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить томатный соус Болоньезе. Обжарить лук до золотистости, добавить тертую морковь и сельдерей.

Добавить фарш и немного обжарить. Затем вылить банку консервированных томатов, посолить и поперчить, добавить орегано и немного базилика. Оставить на слабом огне под крышкой на 10 минут.

Пасту отварить согласно инструкции на упаковке и подавать с соусом и салатом из сезонных овощей.

ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

СЕМЕНА ЧИА С ЯГОДАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 20 г. семян чиа (2 ст.л.)
- 50 мл. кокосового молока
- 50 мл. воды
- 30 г. замороженных ягод
- любые фрукты или ягоды для украшения

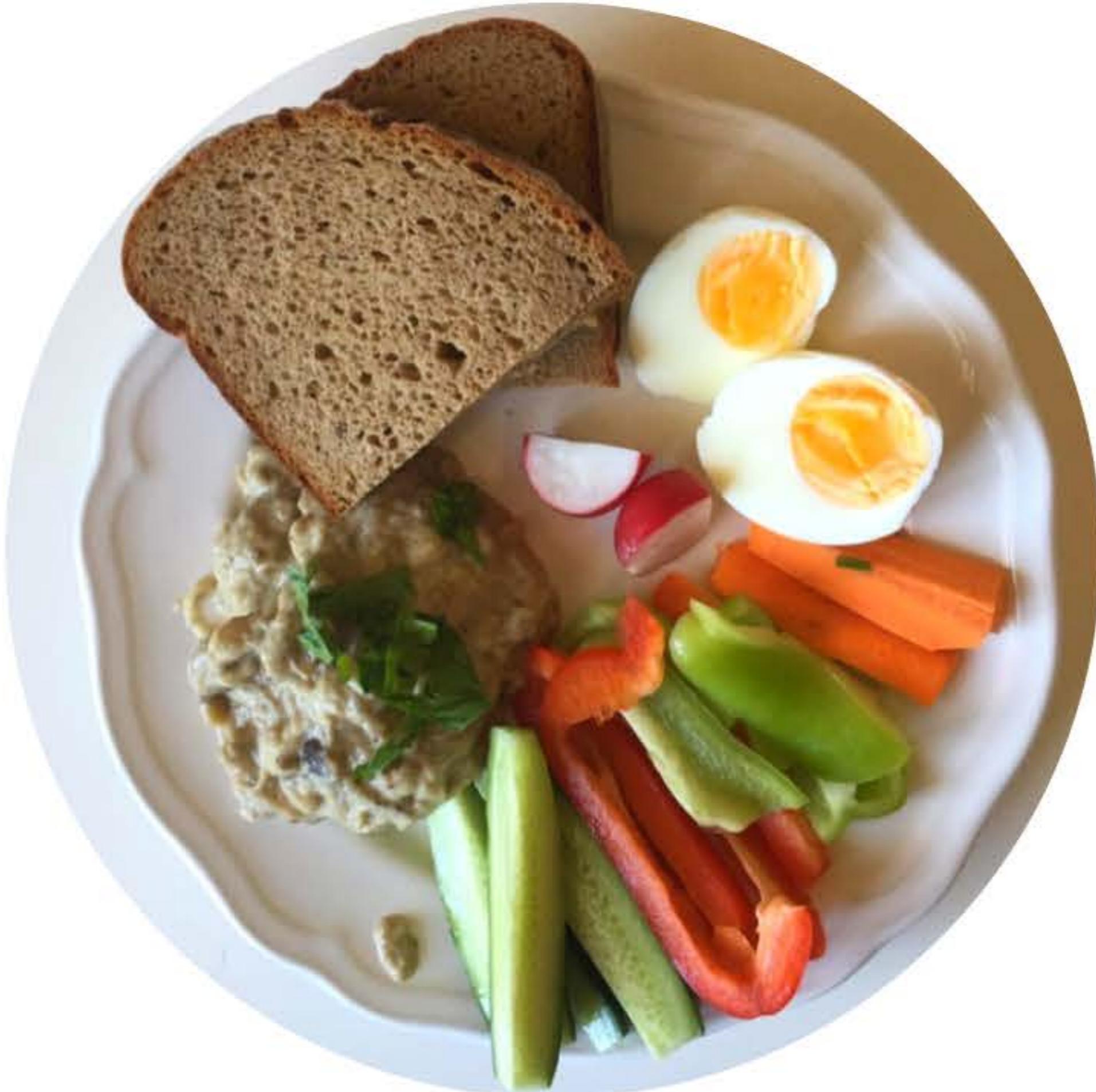
ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем чиа, молоко и воду. Перемешиваем, чтобы не было комочеков. Добавляем ягоды, снова перемешиваем, накрываем пищевой пленкой и ставим в холодильник на час - два (можно на ночь).

Достаем уже готовый пуддинг. Нарезаем фрукты, добавляем сверху вместе ягодами и орехами на ваш вкус.

СРЕДА: ЗАВТРАК

БАБАГАНУШ С ХРУСТАЩИМ ХЛЕБОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 1 баклажан
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст.л. лимонного сока
- 2 ст.л. кунжутного урбеча тахини
- цельнозерновой хлеб
- 2 вареных яйца
- свежие овощи из заготовки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажан обернуть в фольгу и запечь в духовке 1-1,5 часа в зависимости от размера баклажана.

Остудить и достать мякоть в миску. Добавить давленный чеснок, сок лимона, тахини, соль и перец. Хорошо перемешать.

Подавать с овощами, хлебом и вареным яйцом.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ОБЕД

ЛАЗАНЬЯ С ОВОЩНЫМ САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 100 г листов лазаньи
- 250 г говяжьего фарша
- 1/2 луковицы
- 1 средняя морковь
- палочка сельдерея
- 400 г консервированных томатов
- 250 г сыра моццарелла
- 30 г твердого сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Притоговить соус Болоньезе или использовать соус из вчерашнего дня.

В емкость для запекания на дно выложить соус, далее лист лазаньи, затем снова соус и моцареллу. Так слоями до конца емкости. Сверху посыпать твердым тертым сыром.

Соус полностью должен покрывать листы. Запекаем на температуре 180 в течении 30-40 минут до размягчения листов.



Смотрите видео-рецепт



СРЕДА: УЖИН

ТРЕСКА СО СПАРЖЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г трески или другой рыбы
- 50 г риса
- 50 г зеленого горошка
- 80 г спаржи или цукини

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Если готовите спаржу, то сначала ее нужно отварить в кипящей воде 3-5 минут.

Если кабачок или цукини, то просто нарезать крупными кольцами.

Выложить в посуду ждя запекания треску и спаржу (цукини), посолить, поперчить. Добавить мелко тертый мускатный орех.

Запекать в духовке на 180 градусах 25-30 минут.

Рис отварить, горошек разморозить, полив китятком. Можно собирать все в тврелку и подавать.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

ПАНКЕЙКИ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ И ЙОГУРТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 банан
- 200 г йогурта
- 1 яйцо
- 100 г ц/з муки
- 1/4 ч.л. соды
- джем из заготовок
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Размять банан вилкой. Добавить 100 г йогурта, яйцо муку и соду. Перемешать. Тесто по консистенции должно напоминать сметану или йогурт.

Обжариваем оладушки на сковороде под крышкой. Подаем с джемом и оставшимся йогуртом.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

СЫРНИКИ С ЯГОДНЫМ ДЖЕМОМ И ФРУКТАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 3 порции:

- 250 г мягкого творога
- 1 яйцо
- 1 банан
- 200 г рисовой муки
- сухофрукты из заготовки
- ягодный джем из заготовки
(заготовка →)
- любимые фрукты или ягоды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Такие сырники можно замораживать. Потом останется только достать и обжарить.

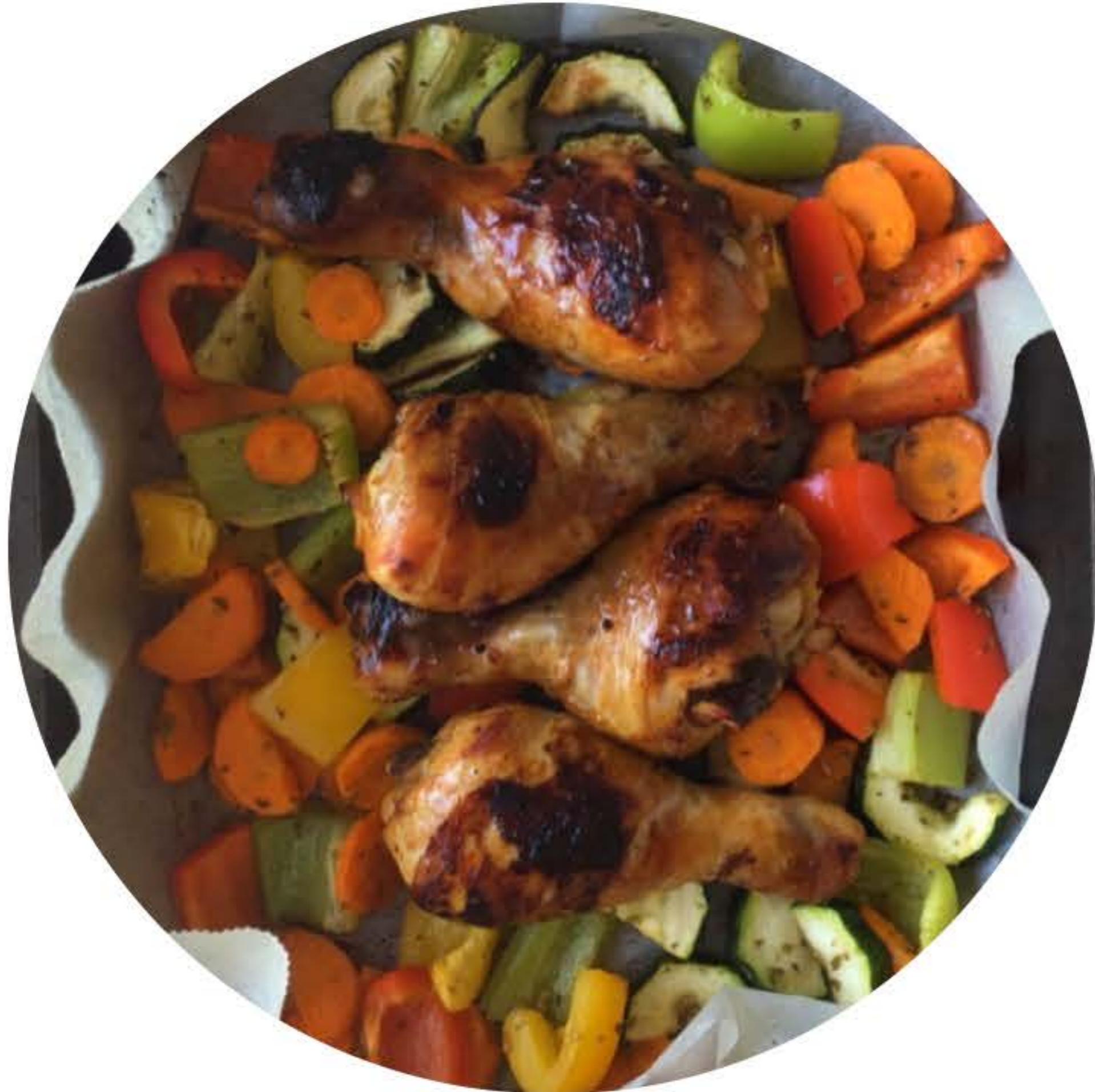
Размять спелый банан вилкой, добавить творог, яйцо, сухофрукты и муку. Перемешать. Если необходимо - добавить еще муки до нужной плотной консистенции.

Проложить контейнер бумагой и выложить на него сформированные сырники.

Обжаривать сырники лучше без масла или на сковороде, смазанной кокосовым маслом.

ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

ЛИМОННАЯ КУРОЧКА С ПЕЧЕНЫМИ ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 4 куриные ножки в лимонном маринаде ([маринад →](#))
- овощи из заготовки гриль ([заготовка →](#))
- орегано, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Ножки очистить от маринада и обжарить на сковороде со всех сторон под крышкой до корочки.

Разогреть духовку на 180 градусов. Овощи выложить на дно емкости для запекания, сверху - румяную курочку.

Печь 30 минут. Проверить готовность курочки, сделав надрез.

Подавать с салатом из свежих овощей и любимой заправкой.

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

БОУЛ С ЛОСОСЕМ, АВОКАДО И РИСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г соленого лосося
- 50 г риса
- 1/4 авокадо
- листья салата
- азиатская заправка
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В миску положи отварной рис, лосось, авокадо и салатные листья.

Заправим все азиатской заправкой.

Рис можно использовать и со вчерашнего дня, если варили много.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

СВЕКОЛЬНАЯ НАМАЗКА С ТОСТАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- ц/з хлеб
- 1/2 зубчика чеснока
- 150 г вареной свеклы
- 50 г сыра фета
- 50 г рикотты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Хлебушек подсушим на сковороде без масла с двух сторон.

Свеклу натираем на крупной терке, добавляем к ней давленый чеснок, рикотту и фету. Солим.

Хорошо все перемешиваем. Намазываем на хлеб как паштет или творожный сыр.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

ОВСЯНКА НА КОКОСОВОМ С ЯГОДАМИ И СЕМЕНАМИ ЧИА



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г овсянки долгой варки
- 1/4 стакана кокосового молока
- 1/2 ст воды
- 1 ч.л. семян чиа
- 2 ст.л. замороженных ягод
- ягоды и любимые фрукты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть в кастрюле воду с кокосовым молоком. Когда она закипит, добавить овсянку и замороженные ягоды, поварить 1 минуту. Выключить огонь, накрыть крышкой, добавить чиа, перемешать и дать настояться 5-7 минут.

Подавать с любимыми фруктами и ягодами. Если не сладко - добавить мед или сироп агавы.



Смотрите видео-рецепт

ПЯТНИЦА: ОБЕД

КУРИНЫЕ СЕРДЕЧКИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ПЕРЛОВКОЙ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 80 г куриных сердечек
- 50 г перловки
- 50 г сметаны
- 1/4 луковицы
- овощной салат

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Выложите перловку в большую ёмкость и полностью залейте холодной водой. Уровень должен быть выше крупы на несколько сантиметров. Оставьте на 2–3 часа, а лучше – на всю ночь. Затем слейте воду и ещё раз промойте зёрна. Отварить перловку в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке.

Обжарить лук кубиками, добавить сердечки и обжарить на среднем огне под крышкой 10 минут.

Открыть крышку и дать жидкости выпариться. Добавить сметану, посолить и поперчить. Подержать на огне еще 5 минут.

Подавать с перловкой и овощным салатом с любимой заправкой.

ПЯТНИЦА: УЖИН

СВЕКЛА С САЛАТОМ, СЫРОМ ФЕТА И ОРЕШКАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1/2 средней вареной свеклы
- 30 г сыра фета
- салатные листья
- 2 редиски
- французская заправка
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Свеклу и редис нарезать на тонкие слайсы или палочки.

На тарелку выложить салатные листья, свеклу, редис и сыр фета.

Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде до золотистости. Добавить к салату.

Заправить французским дрессингом.

Подавать с кусочком цельнозернового хлеба.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

ПОПКОРН, ХУМУС И СВЕЖИЕ ОВОЩИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г вареного нута
- 2 ст.л. кунжутного урбеча тахини
- сок половинки лимона
- зира
- свежие овощи из затоговки
- 30 г кукурузы для попкорна

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

Попкорн приготовить как на видео. Разогреть в кастрюле масло (я беру кокосовое, но можно любое рафинированное). Высыпать кукурузу, снизить огонь до минимума и накрыть крышкой. Периодически встряхивать кастрюлю.

Хумус можно хранить до 4-5 дней в холодильнике.



Смотрите видео-рецепт