

МЕНЮ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Разнообразные рецепты для гастрономического творчества

@nutrikatka

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- **ЗАВТРАК:** Омлет с лососем и кабачком
- **ОБЕД:** Паста с тыквой
- **УЖИН:** Салат Цезарь с итальянской заправкой
- **ДЕСЕРТ:** Свежие овощи с зеленой заправкой



Ссылки кликабельные.
Нажмайте на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

- **ЗАВТРАК:** Сладкая тыква с творожным кремом
- **ОБЕД:** Куриные палочки с овощным салатом
- **УЖИН:** Соленый лосось с авокадо и салатом
- **ДЕСЕРТ:** Кекс из красной смородины

↓
**Список
покупок**

СРЕДА:

- **ЗАВТРАК:** Булгур на кокосовом молоке с тыквой и смородиной
- **ОБЕД:** Перлotto с курицей и тыквой
- **УЖИН:** Цветная капуста с карри и сыром гриль
- **ДЕСЕРТ:** Кекс из красной смородины

↓
Заготовки

ЧЕТВЕРГ:

- **ЗАВТРАК:** Сырные лепешки с овощами
- **ОБЕД:** Халлуми бургер с овощными крудитос
- **УЖИН:** Рис из цветной капусты с курицей
- **ДЕСЕРТ:** Кокосовая панакотта

ПЯТНИЦА:

- **ЗАВТРАК:** Овсяноблин с творогом и фруктами
- **ОБЕД:** Хачапури из лаваша с салатом
- **УЖИН:** Запеченный лосось с цукини
- **ДЕСЕРТ:** Свежие овощи с зеленой заправкой



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
Укроп - 50 г
Лук - 2 шт
Авокадо - 2 шт
Сельдерей - 300 г
Морковь - 4 шт

Цукини или кабачок - 1 шт
Лимон - 2 шт
Петрушка - 50 г
Чеснок - 1 зубчик
Болгарский перец - 1 шт
Тыква Хоккайдо - 1 шт
Нектарин - 1 шт
Банан - 2,5 шт
Смородина - 130 г
Цветная капуста - 250 г
Салат Айсберг - 50 г
Шпинат - 50 г

МЯСО И РЫБА:

Целая курица - 1 шт
(грудки замариновать, ножки заморозить, кости на бульон)

Куриные грудки - 270 г
Лосось свежий - 300 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Сыр твердый - 100 г
Творог мягкий - 250 г
Творог зернистый - 200 г
Яйца - 7 шт
Кокосовое молоко - 200 мл

Рикотта - 80 г
Йогурт - 200 г
Молоко - 50 мл
Халлуми или Адыгейский - 200 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Булочка для бургера - 1 шт
Спагетти - 50 г
Овсянка долгой варки - 30 г
Лаваш - 100 г

Кукурузная мука - 150 г
Цельнозерновая мука - 150 г
Перловка - 50 г
Панировочные сухари - 50 г
Булгур - 50 г

ДРУГОЕ:

Орехи любые - 20 г
Сода - 10 г
Сироп агавы - 20 г
Оливковое масло - 100 мл
Желатин - 10 г

Винный уксус - 20 мл
Горчица - 20 г
Паприка - 10 г
Смесь сухих трав - 10 г
Карри, куркума



ЗАГОТОВКИ

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

- Нашиинковать капусту - хранить 3-5 дней, добавлять в салат
- Приготовить французскую, зеленую и итальянскую заправки (зеленую для перекусов) (**см.рецепт →**)
- Натереть твердый сыр (хранить в герметичном пакете 3-5 дней)
- Нарезать свежие овощи (**см.рецепт →**)
- Разделать курицу на грудки, крылья, ножки и кости для бульона (**см.рецепт →**)
- Сварить бульон из костей, морковки, луковицы (заготовить в герметичные пакеты и заморозить) - можно сварить овощной бульон и купить только грудки
- Замариновать куриные палочки (грудки) во французском маринаде 170 г на человека (**см.рецепт →**)
- Запечь тыкву в понедельник
- Засолить лосось в понедельник
- Заморозить рыбу для запекания в понедельник (**см.рецепт →**)
- Замочить перловку в понедельник вечером
- Замариновать курицу кубики (французский) во вторник
- Заготовить цветную капусту во вторник (**см.рецепт →**)
- Приготовить панакотту в среду





МАРИНАДЫ

ФРАНЦУЗСКИЙ МАРИНАД:

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

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

ОМЛЕТ С ЛОСОСЕМ И КАБАЧКОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г свежего лосося (семги)
- 50 г кабачка или цукини
- 1 яйцо (можно 2)
- салат из свежих овощей
- ц/з хлеб

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кабачок натереть на крупной терке. Обжарить на сковороде с каплей растительного масла. Лосось нарезать на небольшие кубики или полоски, добавить к кабачку и дать порозоветь, но не прожаривать до конца.

Вбить яйцо, посолить и поперчить.

Накрыть крышкой и дать дойти омлету на медленном огне 5-7 минут.

Подавать с салатом и кусочком хлеба



Смотрите видео-рецепт



ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ ПАСТА С ТЫКВОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г спагетти
- 70 г тыквы (запеченной)
- 1 зубчик чеснока
- 1/4 луковицы
- 1 помидор
- 30 г рикотты
- 50 мл бульона (заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовим соус для пасты. Обжарим лук и чеснок на растительном масле, добавим помидор и 30 мл бульона. Дадим жидкости немного выпариться. Проверим вкус и добавим соль и перец при необходимости.

Добавим рикотту и кусочки тыквы (без кожуры). Перемешаем.

Отварим пасту до состояния *al dente*. Добавим к соусу, оставшийся бульон. Все хорошо перемешаем.

Сверху по желанию можно добавить тертый сыр.



Смотрите видео-рецепт



ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

САЛАТ ЦЕЗАРЬ С ИТАЛЬЯНСКОЙ ЗАПРАВКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 70 г курицы (палочки в маринаде)
- 50 г салата айсберг
- итальянская заправка ([рецепт →](#))
- 1 помидор
- 1 вареное яйцо (по желанию)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Курочку обжарим на антипригарной сковороде. Салат айсберг покрошим (можно не особо аккуратно и мелко).

К салату добавим заправку и хорошо перемешаем.

Порежем помидор и добавим к салату.

Сверху салата выложим курочку.

Подаем с хлебом.



ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ С ЗЕЛЕНОЙ ЗАПРАВКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- овощи из заготовки
([рецепт →](#))
- зеленая заправка
([рецепт →](#))

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

СЛАДКАЯ ТЫКВА С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г тыквы (сладкой запеченной)
- 50 г мягкого творога
- 50 г рикотты
- 1 ч.л. сиропа агавы или финика
- 10 г орехов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать творог и рикотту, добавить сироп агавы.

Сладкую тыкву выложить на тарелку, сверху творожный крем.

Можно присыпать орешками.



ВТОРНИК: ОБЕД

КУРИНЫЕ ПАЛОЧКИ С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г курицы (палочки в маринаде) ([заготовка →](#))
- 1 яйцо
- 50 г панировочных сухарей
- 1/2 ч.л. паприки
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В отдельную мисочку разобьем и взбьем яйцо вилкой.

В другой мисочке смешаем сухари и паприку.

Разогреем сковороду с растительным маслом. Кусочки курицы достанем из маринада. Обваляем сначала в яйце, затем в смесь сухарей и выложим на сковородку.

Обжариваем с двух сторон до полной готовности. Подаем с салатом.

ВТОРНИК: УЖИН

СОЛЕНЫЙ ЛОСОСЬ С АВОКАДО



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г лосося
- 30 г укропа
- сок 1/2 лимона
- соль и перец
- 1/4 авокадо
- ц/з хлеб
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лосось засолить день перед.

Порезать на небольшие кубики, добавить рубленный укроп, соль, перец и сок лимона.

Перед подачей выложить на тарелку авокадо и посолить.

Подавать с хлебом. По желанию добавить салат из свежих овощей.



Смотрите видео-рецепт



ВТОРНИК: ДЕСЕРТ

КЕКС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2-3 порции:

- 1 банан
- 1 яйцо
- 100 г йогурта
- 50 г ц/з муки
- 70 г кукурузной муки
- 1/2 ч.л. соды
- 70 г смородины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разомнем банан, добавим яйцо, йогурт. Перемешаем.

Добавим муку и соду. Перемешаем.

Проложим форму для запекания бумагой и высыпаем ягоды. Сверху ягоды можно полить сиропом или посыпать сахаром.

Выливаем тесто, ставим в духовку на 30 минут на 180 градусов.
Готовность проверьте зубочисткой.



Смотрите видео-рецепт

СРЕДА: ЗАВТРАК

БУЛГУР С ТЫКВОЙ И СМОРОДИНОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г булгура
- 50 г тыквы (сладкой)
- 1 ч.л. сиропа агавы
- 70 г зернистого творога
- 100 мл кокосового молока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Булгур отварить по инструкции на упаковке разбавив воду кокосовым молоком в соотношении 1:1.

Выключить огонь. Добавить сладкую тыкву кусочками, сироп по вкусу.

Подавать с ягодами и творогом.

СРЕДА: ОБЕД

ПЕРЛОТТО С КУРИЦЕЙ И ТЫКВОЙ С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г перловки
- 50 г курицы (кубики в маринаде)
- 50 г тыквы (запеченной)
- 100 мл бульона

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарим курицу на среднем огне. Сольем воду у замоченной перловки и добавим к курице.

Обжарим все в течении 2-3 минут постоянно помешивая. Зальем бульон из заготовки (можно замороженный) и добавим воды при необходимости.

Перед подачей добавим тыкву, освободив ее от кожуры. Перемешаем.

Подаем с салатом из свежих овощей.

СРЕДА: УЖИН

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА КАРРИ С СЫРОМ ГРИЛЬ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г сыр гриль
- 100 г цветной капусты
- 1/2 ч.л. карри
- 1 ст. л. растительного масла
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Цветную капусту из заготовки (карри, масло и соль) поставим запекаться в духовку на 25 минут на 170 градусах.

Сыр обжарим на сковороде гриль.

Подаем все с салатом и хлебом по желанию.

СРЕДА: ДЕСЕРТ

КЕКС ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2-3 порции:

- 1 банан
- 1 яйцо
- 100 г йогурта
- 50 г ц/з муки
- 70 г кукурузной муки
- 1/2 ч.л. соды
- 70 г смородины

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разомнем банан, добавим яйцо, йогурт. Перемешаем.

Добавим муку и соду. Перемешаем.

Проложим форму для запекания бумагой и высыпаем ягоды. Сверху ягоды можно полить сиропом или посыпать сахаром.

Выливаем тесто, ставим в духовку на 30 минут на 180 градусов.
Готовность проверьте зубочисткой.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: ЗАВТРАК

СЫРНЫЕ ЛЕПЕШКИ С ОВОЩАМИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г мягкого творога
- 30 г рубленной зелени
- 50 г тертого сыра
- 1 яйцо
- 80 г ц/з муки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешать и довести тесто до нужной консистенции.

Выпекать лепешки на растительном масле под крышкой по 3-5 минут с каждой стороны на среднем огне.

Подавать со свежими овощами из заготовки или салатом.



Смотрите видео-рецепт



ЧЕТВЕРГ: ОБЕД

ХАЛУМИ БУРГЕР С ОВОЩНЫМИ КРУДИТОС И СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г сыра гриль
- 1 ц/з булочка
- листья салата
- 1 помидор
- свежие овощи из заготовки
(заготовка →)
- итальянская заправка
(заготовка →)
- зеленая заправка для овощей
(заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Булочку разрежем на 2 части. Обжарим на сковороде гриль.

Сыр также обжарим с двух сторон.

Соберем бургер. Обе булочки смажем итальянской заправкой. На одну положим салат, кольца помидора, сыр и накроем второй частью сверху.

Подаем со свежими овощными палочками из заготовки и зеленым соусом или хумусом.



Смотрите видео-рецепт

ЧЕТВЕРГ: УЖИН

РИС ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г риса из цветной капусты
- 1/2 ч.л. куркумы
- 50 г курицы (кубики в маринаде)
- 50 мл бульона
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Обжарим курицу, добавим "рис", куркуму и бульон.

Накроем крышкой и тушим на среднем огне пока бульон не выпарится (10-15 минут).

Подаем с салатом из свежих овощей.

ЧЕТВЕРГ: ДЕСЕРТ

КОКОСОВАЯ ПАНАКОТТА



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 100 мл воды
- 100 мл кокосового молока
- 30 г смородины
- 10 г желатина
- 1 ч.л. сиропа финика (топинамбура)
- или сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Желатин разводим в воде. Ставим на очень медленный огонь и нагреваем до полного растворения. Не доводя до кипения!

Снимаем с огня и добавляем молоко и сироп. Тщательно все перемешиваем.

В мисочки складываем ягоды на дно и по стенкам. Заливаем массу в мисочки. Остужаем и в холодильник.

ПЯТНИЦА: ЗАВТРАК

ОВСЯНОБЛИН С ТВОРОГОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г овсянки
- 1 яйцо
- 50 мл молока
- 100 г мягкого творога
- нектарин
- 1/4 банана
- орехи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем овсянку, яйцо и молоко. Выпекаем блин на сковородке на среднем огне на антипригарной сковороде под крышкой с двух сторон.

Выкладываем блинчик на тарелку, половину покрываем творогом, выкладываем фрукты.

Посыпаем орехами.

ПЯТНИЦА: ОБЕД

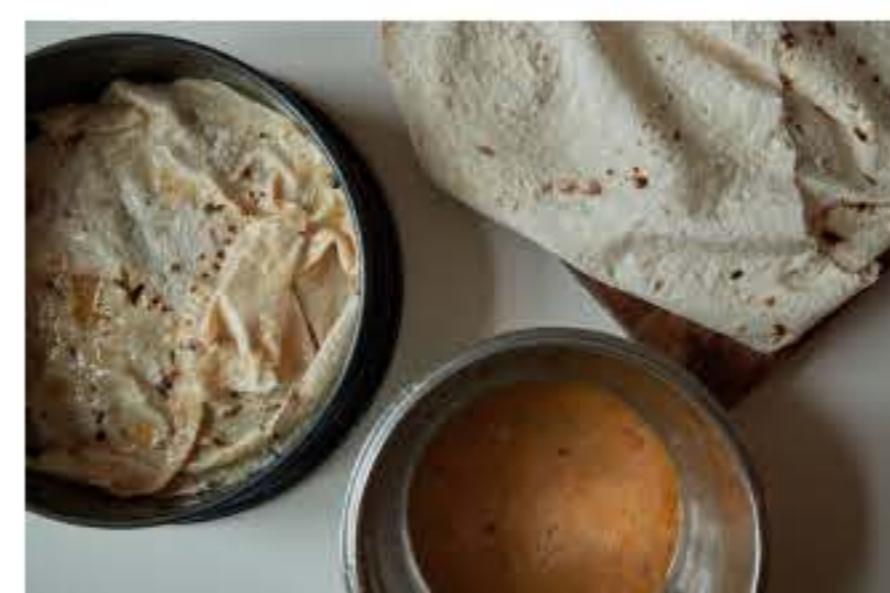
ХАЧАПУРИ ИЗ ЛАВАША С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 200 г армянский лаваш
- 250 г зернистый творог
- Сыр твёрдый - 150 г,
- Шпинат свежий -40 г,
- Куриное яйцо - 2 шт,
- Молоко - 50 мл



ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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(50г).

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

Подать со свежими овощами или салатом из овощей.

ПЯТНИЦА: УЖИН

ЗАПЕЧЕННЫЙ ЛОСОСЬ С ЦУКИНИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 150 г лосося из заготовки
- 100 г цукини
- ц/з хлеб
- 50 г капусты
- 1 морковь

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Во время разделки и заготовки стейки лосося разложить на листы фольги, проложенные сверху бумагой для выпечки.

Посолить, сверху положить кусочек лимона. Завернуть в бумагу и сверху в фольгу.

Такая заготовка может быть заморожена, разморожена и сразу отправлена в духовку. Хранить стейки в таком виде очень удобно.

Половинки цукини мы выкладываем на бумагу для выпечки, солим и перчим. Рядом выкладываем заготовку лосося. Запекаем 25 минут на 180 градусах.

Натираем морковь и добавляем к капусте из заготовки, заправляем французской заправкой.

ПЯТНИЦА: ДЕСЕРТ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ С ЗЕЛЕНОЙ ЗАПРАВКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- овощи из заготовки
([рецепт →](#))
- зеленая заправка
([рецепт →](#))