



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.
Нажимайте 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
- Нашинковать 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: 1-2дня



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

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

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

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 болтуня 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
- 1 ч.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.