

ПОНЕДЕЛЬНИК: ЗАВТРАК

ТЫКВЕННЫЕ ОЛАДЫ С ТВОРОГОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 100 г тыквенного пюре
- 100 г творога
- 1 яйцо
- 80 г ц/з муки
- 1/4 ч.л. соды
- 2 ч.л меда

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать тыквенное пюре (можно использовать также любое фруктовое пюре), яйцо, муку и соду. Тесто для оладушков готово.

Выпекать на антипригарной сковороде либо с каплей растительного масла под крышкой.

Подавать с творогом и медом.



Смотрите видео-рецепт

ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

ЖАРЕННЫЙ РИС ПО-АЗИАТСКИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г куриных грудок (азиатский
- маринад) (**маринад →**)
- 50 г риса
- 1 яйцо
- 100 г овощей гриль (**заготовка →**)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварить рис.

На разогретой сковороде обжарить курицу, добавить овощи гриль и оставить на среднем огне на 5 минут под крышкой.

Добавить к смеси вареный рис (старайтесь его не переварить до состояния каши, чтобы рис оставался рассыпчатым).

Перемешать и разбить яйцо на сковородку . Перемешать.

Подвать с салатом и любимой заправкой.



Смотрите видео-рецепт

ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

КАПРЕЗЕ С КУСКУСОМ И ПЕСТО



ПОНАДОБИТСЯ:

- 20 г кускуса (после распаривания он увеличится в 3 раза)
- 2 помидора
- 125 г моцареллы
- соус песто ([рецепт →](#))
- французская заправка ([рецепт →](#))

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

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

На листья салата выложить помидор кольцами, моцареллу и готовый кускус.

Выложить соус песто и полить французской заправкой (можно просто оливковым маслом).

Подавать с хлебом.

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

ГУАКАМОЛЕ С ДЫНЕЙ С НАЧОС ИЗ ЛАВАША



ПОНАДОБИТСЯ:

- 50 г дыни
- 1/4 авокадо
- 1/2 помидора
- сок лимона
- свежая петрушка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовить начос. В мисочке смешать растительное масло, соль, перец и орегано.

Тортилью порезать на треугольники квадратики, сложить в миску, залить смесью и хорошо перемешать. Выложить начос на бумагу для запекания и запекать 10 минут при 200 градусах.

Дыню, авокадо, помидор порезать на мелкие кубики. Накрошить пертушку и добавить к смеси. Выжать сок, добавить оливковое масло, соль и перец. Перемешать.



Гуакамоле с дыней



Начос из лаваша

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

СОЛЕНАЯ ОВСЯНКА С ПЕСТО И ЯЙЦОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 яйцо
- 50 г овсянки долгой варки
- 1 ч.л. песто (**заготовка →**)
- свежие овощи (**заготовка →**)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кашу залить кипятком - 100 мл и дать настояться под крышкой 7-10 минут. Добавить песто и перемешать.

Яйцо обжарить любым любимым способом.

Подавать с зеленью и свежими овощами.

ВТОРНИК: ОБЕД

СВЕЖИЙ САЛАТ С ДЫНЕЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г дыни
- 1 помидор
- 1/2 огурца
- 50 г сыра Фета
- салатные листья
- французская заправка
(заготовка →)
- 10 г кешью

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Порезать дыню, помидор, огурец. Выложить на салатные листья овощи, дыню и сыр Фета.

Полить французской заправкой и добавить кешью.

Подавать с цельнозерновым хлебом.

ВТОРНИК: УЖИН

ЛЕНИВЫЙ КИШ С ЛОСОСЕМ И САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 4 порции:

- 200 г лосося
- 300 г цукини или кабачка
- 3 яйца
- 100 г тертого сыра
- салат из свежих овощей

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лосось порезать на небольшие квадратики. На крупной терке натереть кабачок.

Кабачок, сыр из заготовки, яйца и лосось смешать, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Форму для запекания проложить бумагой и выложить смесь. Запекать 20-30 минут при температуре 180 градусов.

Подавать с салатом и любимой заправкой.