



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.
Нажимайте на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

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



Список
покупок

СРЕДА:

- ЗАВТРАК: Булгур на кокосовом молоке с тыквой и смородиной
- ОБЕД: Перлотто 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:

- Нашинковать 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: 1-2дня



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

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