



УНИВЕРСАЛЬНОЕ МЕНЮ

Сбалансированные рецепты на
каждый день

@nutrikatka

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- ЗАВТРАК: Блинчик из кукурузной муки с лососем и авокадо
- ОБЕД: Сливочные кальмары с киноа
- УЖИН: Вегетарианский киш с салатом
- ДЕСЕРТ: Кокосовые сырники



Ссылки кликабельные.
Нажимайте на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

- ЗАВТРАК: Ягодный смузи с йогуртом и овсянкой
- ОБЕД: Крылышки по-азиатски с овощами и соусом
- УЖИН: Капустный салат (или квашеная капуста) с куриной ножкой
- ДЕСЕРТ: Шоколадный мусс из фасоли

СРЕДА:

- ЗАВТРАК: Английский завтрак
- ОБЕД: Овощная паста "Алиса"
- УЖИН: Свекольный салат с курицей
- ДЕСЕРТ: Тост с лососем и авокадо



Список
покупок

ЧЕТВЕРГ:

- ЗАВТРАК: Йогурт с ягодами и овсяными батончиками
- ОБЕД: Спагетти с мясными шариками из индейки
- УЖИН: Рататуй с моцареллой и кускусом
- ДЕСЕРТ: Овощные палочки с соусом Тартар



Заготовки

ПЯТНИЦА:

- ЗАВТРАК: Сытный овощной омлет
- ОБЕД: Мясные шарики с гречкой и горошком
- УЖИН: Салат - боул с кускусом и курицей
- ДЕСЕРТ: Шоколадный брауни из фасоли



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
Лук - 3 шт
Авокадо - 0,5 шт
Сельдерей - 300 г
Морковь - 3 шт
Помидор - 1 шт
Горошек замороженный - 150 г

Цукини или кабачок - 1, 5 шт
Лимон - 1 шт
Чеснок - 3 зубчик
Болгарский перец - 1 шт
Баклажан - 1,5 шт
Банан - 2 шт
Цветная капуста - 250 г
Соленые огурцы - 100 г
Ягоды замороженные - 100
Ягоды свежие - 50 г
Свекла - 150 г
Яблоко - 1 шт

МЯСО И РЫБА:

Кальмары - 150 г
Куриные крылышки - 250 г
Куриные грудки - 170 г

Куриные бедра - 2 шт
Фарш индейки - 300 г
Лосось копченый - 100 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Сыр твердый - 80 г
Творог мягкий - 100 г
Яйца - 7 шт
Молоко - 100 мл

Творожный сыр - 60 г
Йогурт - 500 г
Рикотта - 60 г
Моцарелла - 70 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Спагетти - 100 г
Овсянка быстрой варки - 160 г
Гречка - 50 г
Кускус - 80 г

Кукурузная мука - 50г
Рисовая мука - 80 г
Гречневая мука - 200 г
Киноа - 50 г
Фасоль красная - 130 г

ДРУГОЕ:

Орехи любые - 40 г
Сода - 10 г
Сироп агавы - 20 г
Оливковое масло - 160 мл
Какао - 30 г
Кокосовая стружка - 30 г
Семена льна - 20 г
Горький шоколад - 30 г
Арахисовая паста - 50 г

Винный уксус - 20 мл
Горчица - 20 г
Корица
Мед - 20 г
Кокосовое масло - 20 г
Куркума
Яблочное детское пюре - 100 г
Соевый соус - 100 мл
Консервированные помидоры - 600 г

ЗАГОТОВКИ

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

- Нашинковать капусту - хранить 3-5 дней добавлять в салат
- Приготовить французскую заправку ([см.рецепт →](#))
- Натереть твердый сыр (хранить в герметичном пакете 3-5 дней)
- Нарезать свежие овощи ([см.рецепт →](#))
- Заготовить овощи - гриль (2 порции) ([см.рецепт →](#))
- Приготовить и заморозить мясные шарики ([см.рецепт →](#))
- Замариновать куриные бедра в азиатском маринаде ([см.рецепт →](#))
- Замариновать крылышки в азиатском маринаде в понедельник ([см.рецепт →](#))
- Замочить (2-4 часа) и отварить фасоль в понедельник
- Замариновать куриные палочки (грудки) во французском маринаде 170 г на человека во вторник ([см.рецепт →](#))
- Запечь свеклу во вторник ([см.рецепт →](#))
- Приготовить овсяные батончики в среду



МАРИНАДЫ

ФРАНЦУЗСКИЙ МАРИНАД:

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

АЗИАТСКИЙ МАРИНАД:

- Сок 1/2 лимона
- Соевый соус - 2 ст.л.
- Тертый имбирь - 1 ч.л.
- Перец

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

БЛИНЧИК ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 куриное яйцо
- 100 мл молока
- 30 г кукурузной муки
- 10 г овсянки
- 30 г творожного сыра
- 50 г красной рыбы
- 1/4 авокадо
- листья салата, соль, куркума

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем венчиком все ингредиенты. Если консистенция покажется вам слишком густой или наоборот жидкой, то добавьте муки или воды соответственно. Выпекаем блины на сковороде на среднем огне.

Готовый блинчик разворачиваем и половину смазываем творожным сыром, сверху кладем нарезанный авокадо, соленый лосось или другую рыбку, листья салата, зелень.



ПОНЕДЕЛЬНИК: ОБЕД

СЛИВОЧНЫЕ КАЛЬМАРЫ С КИНОА



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- Киноа - 100 г
- Кальмары - 250,
- Лук - 2 шт,
- Сметана 15% - 80 г,
- Горячая вода - 100 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Промоем и отварим киноа в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Лук нарежем полукольцами.

2. Лук мы потушим на слабом огне под крышкой с добавлением небольшого кол-ва масла. Добавим соль и перец. Зальём водой и потушим ещё 10-15 минут.

3. Добавляем сметану, немного увеличиваем огонь и тушим без крышки 5-7 минут.

4. К соусу добавляем очищенные нарезанные кольцами кальмары и тушим под крышкой 10-12 минут.

Подаем киноа с соусом и кальмарами, добавив немного свежей зелени.



ПОНЕДЕЛЬНИК: УЖИН

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ КИШ С САЛАТОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

На 2 порции:

- 200 г заготовки овощи гриль (рецепт →)
- 100 г тертого сыра
- 3 яйца
- 150 г гречневой муки
- 50 мл растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сделаем тесто. Смешаем муку и масло, добавим немного воды, перемешаем, еще немного до нужной консистенции (как песочное).

Заготовку мы смешаем с сыром, разобьем яйца и хорошо перемешаем.

Выложим овощную массу на основу и запекаем 30 минут при 180 градусах.

Подаем с салатом из свежих овощей.



Смотрите видео-рецепт

ПОНЕДЕЛЬНИК: ДЕСЕРТ

КОКОСОВЫЕ СЫРНИКИ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 100 г творога
- 1 яйцо
- 50 г рисовой муки
- 20 г кокосовой стружки
- 1 ч.л. г меда
- ягоды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешиваем в миске. Мед я не добавляю в само тесто, им поливаю уже готовые сырники по желанию.

Добавить больше муки при необходимости (см.видео).

Обжарить сырники на растительном масле или антипригарной сковороде.

Подавать с ягодами.



Смотрите видео-рецепт

ВТОРНИК: ЗАВТРАК

ЯГОДНЫЙ СМУЗИ С ЙОГУРТОМ И ОВСЯНКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 200 г йогурта
- 100 г ягод,
- 1 ч.л. семян льна
- 30 г овсянки
- ½ банана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты смешиваем в блендере и доводим до консистенции смузи.

Подаем со свежими ягодами.



Смотрите видео-рецепт

ВТОРНИК: ОБЕД

КРЫЛЫШКИ ПО-АЗИАТСКИ С ОВОЩАМИ И СОУСОМ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 250 г крылышек в азиатском маринаде (**заготовка →**)
- 50 г йогурта
- 1 соленый огурец
- зелень
- 1/2 ч.л. горчицы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Крылышки запекаем в плоской ёмкости при температуре 190 градусов в течении 30-40 минут (зависит от размера крылышек).

В процессе каждые 10 минут нужно перевернуть крылышки.

Приготовим соус.

Соленый огурец натрем на терке, добавим к йогурту, затем зелень из заготовки и горчицу, соль, перец по вкусу.

Подаем с овощными палочками из заготовки.



ВТОРНИК: УЖИН

КАПУСТНЫЙ САЛАТ С КУРИНОЙ НОЖКОЙ



ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 бедро в азиатском маринаде (заготовка →)
- 100 г капусты
- 50 г тертой моркови
- французская заправка (заготовка →)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Натрем морковь (1 штука среднего размера), добавим капусту из заготовки, по желанию - салатные листья.

Куриное бедро выложим на бумагу для выпечки и поставим в разогретую на 180 градусов духовку. Запекаем 30-40 минут, а зависимости от размера ножки.

Салат заправим французской заправкой, подаем с ножкой и хлебом по желанию.

Для этого рецепта отлично подходит ферментированная капуста, если вы ее приготовите.