

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

Сбалансированные рецепты на
каждый день из сезонных
продуктов

@nutrikatka



МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК:

- ЗАВТРАК: Тыквенные оладьи с творогом
- ОБЕД: Жаренный рис с курочкой и овощами
- УЖИН: Салат капрезе с кускусом и соусом Песто
- ДЕСЕРТ: Гуакамоле с дыней с начос из лаваша



Ссылки кликабельные.
Нажимайте на
понравившееся
название и творите!

ВТОРНИК:

- ЗАВТРАК: Соленая овсянка с яйцом и соусом Песто
- ОБЕД: Салат с дыней и сыром Фета
- УЖИН: Ленивый киш с лососем и овощным салатом
- ДЕСЕРТ: Банановый сырник с арахисовой пастой



Список
покупок

СРЕДА:

- ЗАВТРАК: Яичный тост с тунцом
- ОБЕД: Летняя паста с нутом и кешью
- УЖИН: Куриная шаурма с зеленью
- ДЕСЕРТ: Пирог с дыней



Заготовки

ЧЕТВЕРГ:

- ЗАВТРАК: Ленивая овсянка с ягодами
- ОБЕД: Кесадилья с курицей и овощным салатом
- УЖИН: Куриная печень с гречкой и овощами
- ДЕСЕРТ: Тост с хумусом и авокадо

ПЯТНИЦА:

- ЗАВТРАК: Омлет WRAP с авокадо и овощами
- ОБЕД: Салат с печенью и фасолью
- УЖИН: Жаренный сыр на подушке из кабачка с овощным салатом
- ДЕСЕРТ: Тосты с морковной намазкой



СПИСОК ПОКУПОК

количество продуктов указано на 1 человека

ОВОЩИ И ФРУКТЫ:

Капуста - 500 г
Редис - 300 г
Огурец - 300 г
Помидоры - 500 г
Салат - 500 г
Свежая зелень - 100 г
Зеленый лук - 50 г
Лук - 2 шт
Авокадо - 1,5 шт
Сельдерей - 300 г
Морковь - 4 шт

Цукини или кабачок - 3 шт
Имбирь - 10 г
Лимон - 2 шт
Базилик - 1 веточка
Чеснок - 3 зубчиков
Замороженные ягоды - 30 г
Яблоко зеленое - 1 шт
Банан - 1 шт
Изюм - 30 г
Дыня - 1 средняя
Болгарский перец - 3 шт

МЯСО И РЫБА:

Куриные грудки - 250 г
Куриная печень - 150 г

Тунец конс. в собственном соку - 80 г
Лосось свежий - 200 г

МОЛОЧНЫЕ И СОЕВЫЕ:

Сыр твердый - 250 г
Творог мягкий - 200 г
Яйца - 12 шт
Моцарелла - 125 г

Фета - 60 г
Йогурт - 100 г
Кефир - 250 мл
Халлуми или Адыгейский - 100 г

КРУПЫ И ЗЛАКОВЫЕ:

Цельнозерновой хлеб
Рис - 50 г
Кускус - 30 г
Спагетти - 50 г
Овсянка долгой варки - 100 г
Тортилья - 4 шт

Рисовая мука - 200 г
Цельнозерновая мука - 250 г
Нут консервированный - 150 г
Семена льна - 10 г
Гречка - 50 г
Фасоль конс. - 50 г

ДРУГОЕ:

Кешью - 60 г
Сода - 10 г
Сироп агавы - 20 г
Оливковое масло - 100 мл
Арахисовая паста - 30 г
Зира, орегано

Винный уксус - 20 мл
Горчица - 20 г
Соевый соус - 20 мл
Тахини - 60 г
Детское тыквенное пюре - 100 г
Оливки - 30 г
Копченая паприка - 10 г



ЗАГОТОВКИ

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

- Нарезать свежую зелень (петрушка, кинза, укроп) - хранить 3-5 дней, добавлять в салат
- Нашинковать капусту - хранить 3-5 дней добавлять в салат
- Замариновать курицу 50 г порция (**азиатский маринад →**)
- Приготовить смесь овощей гриль - 150 г порция (**см.рецепт →**)
- Приготовить французскую заправку для салата (**см.рецепт →**)
- Натереть твердый сыр (хранить в герметичном пакете 3-5 дней)
- Нарезать свежие овощи (**см.рецепт →**)
- Приготовить песто (**см.рецепт →**)
- Замариновать куриные грудки барбекю во вторник (**см.рецепт →**)
- Приготовить итальянскую заправку во вторник (**см.рецепт →**)
- Сварить 1 яйцо (на порцию) вечером во вторник
- Приготовить ленивую овсянку вечером в среду
- Приготовить хумус в среду или в четверг





МАРИНАДЫ

АЗИАТСКИЙ МАРИНАД:

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

МАРИНАД БАРБЕКЮ:

- Растительное масло - 2 ст.л.
- Копченая паприка (специя) - 1 ч.л.
- 1/4 луковицы
- Соевый соус - 2 ч.л.
- Перец - 1/2 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