

Новогоднее ПП меню

Как вкусно сохранить фигуру в праздники



Закуски на Новый год:

Баклажаны с корейской морковью и сулугуни

КБЖУ на 100 гр: 97 ккал; 3,2/6,5/6.7



ингредиенты:

- **Баклажаны - 2 шт.**
 - **Морковь по-корейски - 50 гр.**
 - **Сыр сулугуни - 50 гр.**
 - **Чеснок - 1 зуб.**
 - **Натуральный йогурт - 30 гр.**
 - **Масло растительное - 20 гр.**
-
- **Баклажаны помыть и нарезать тонкими слайсами.**
 - **Обвалять в мелких отрубях и обжарить на сковороде с добавлением растительного масла.**
 - **Сулугуни натереть на крупной терке.**
 - **Обжаренный слайс баклажана смазать йогуртом с чесноком.**
 - **Сверху выложить немного тертого сулугуни.**
 - **Далее выложить корейскую морковь.**
 - **Свернуть баклажаны в рулеты. Посыпать зеленью**

Горячая грибная закуска

КБЖУ на 100 гр: 57,6; 2,9/4/3,2



ингредиенты:

- Шампиньоны (свежие) - 250 гр.
 - Перец болгарский - 1/2 шт.
 - Чеснок - 3 зуб.
 - Уксус винный (белый) - 2 ст.л.
 - Масло растительное - 1 ст.л.
 - Петрушка - 30 гр.
 - Соль (по вкусу) - 2 гр.
 - Перец (по вкусу) - 2 гр.
 - Приправа (Итальянские травы - по вкусу) - 5 гр.
 - Листья салата - 20 гр.
 - Помидоры черри - 5-6 шт.
-
- Грибы промыть и крупно нарезать.
 - Перец промыть и нарезать кубиками.
 - Чеснок мелко порезать и слегка обжарить на разогретой с растительным маслом сковороде.
 - Добавить к чесноку грибы, посолить и поперчить, по вкусу добавить приправу.
 - Как только грибы дадут воду, добавить порезанный перец, влить винный уксус и тушить, помешивая, 3-5 минут.
 - Петрушку нарезать и добавить в сковороду. Тушить еще 2-3 минуты.
 - Помидоры черри помыть и порезать пополам.
 - На тарелку выложить листья салата, поверх выложить приготовленное блюдо. Украсить помидорами.

Закуска Елочные шарики

КБЖУ на 100 гр - 106 ккал; 7,9/5,2/4,9



ингредиенты:

- Творог - 250 гр.
 - Чеснок - 1 зуб.
 - Натуральный йогурт - 3 ст. л.
 - Свекла - 1 шт.
 - Морковь - 1 шт.
 - Укроп - 50 гр.
 - Маслины - 10 шт.
-
- Творог смешать с измельченным чесноком и йогуртом. Если не хватает соли – посолить, хорошо перемешать.
 - Очень мелко нарезать укроп, из творога сформировать шарик и обвалять его в укропе.
 - Свеклу отварить и натереть на мелкой терке. Творожный шарик обвалять в свекле.
 - Морковь отварить и натереть на мелкой терке. Творожный шарик также обвалять в моркови.
 - Маслины разрезать на половинки. Стебельки укропа или петрушки просунуть в дырочку от маслины и украсить елочные шарики маслинами.

Заливное Овощная мозаика

КБЖУ на 100 гр: 48,9 ккал 3,1/1,7/5,4



Calorizator

ингредиенты:

- Помидоры (2 шт.) - 200 гр.
- Огурец (1 шт.) - 200 гр.
- Лук репчатый (2 шт.) - 150 гр.
- Болгарский перец (0,5 шт.) - 80 гр.
- Для заливки:
- Овощной бульон - 500 мл.
- Перец черный (2 горошка) - 1 гр.
- Лавровый лист - 1 шт.
- Гвоздика - 2 шт.
- Перец душистый - 2 шт.
- Желатин быстрорастворимый - 2 ст.л.
- Сахар - 0,25 ч.л.
- Соль - 0,5 ч.л.

1. Готовим овощи: Чистим лук., перец от семян и плодоножки.
2. Нагреваем 1 стакан воды и растворяем в нем желатин.
3. Лук режем кольцами, прогреваем его в кипяченой горячей воде.
4. Нарезаем полукольцами перец и в той же воде так же прогреваем его. Затем мелко нарезаем.
5. Тонкими кружками нарезаем огурец и помидор.
6. Берем формочки для кексов и раскладываем сначала кусочки болгарского красного перца, потом кружочки огурцов и помидоров и сверху прикрываем кольцами лука. Сбрызнем овощи уксусом.
7. Готовим заливку. В овощной бульон добавляем соль, уксус, сахар и все специи. Вливаем набухший желатин. И все время помешивая, держим на слабом огне до тех пор, пока желатин не растворится окончательно. Процеживаем.

Мини капрезе

КБЖУ на 100 гр: 139,7 ккал 5,6/13,4/2,5



ингредиенты:

- Помидоры Черри - 500 гр.
- Сыр Моцарелла - 250 гр.
- Листья базилика (свежие) - 50 гр.
- Масло оливковое - 60 мл.
- Уксус бальзамический - 2 ст.л.
- Соль (по вкусу) - 2 гр.
- Перец молотый (по вкусу) - 2 гр.

1. Смешать в миске масло, бальзамический уксус, соль и перец.
2. Помидоры разрезать пополам.
3. Сыр нарезать небольшими кубиками.
4. Поместить сыр между половинками помидора, сверху уложить листик базилика и скрепить все зубочисткой. Сверху сбрызнуть приготовленным соусом.

Кабачковые рулетики

КБЖУ на 100 грамм: 35.3 ккал 8/2/4



ингредиенты:

- **Ингредиенты:**
- **Курица (филе) — 1 шт.**
- **Кабачки молодые — 2 шт.**
- **Сыр твердый — 50 г**
- **Чеснок — 2 зубчика**
- **Соус из паприки готовый (по вкусу можно заменить на йогуртовый)**
- **Базилик — несколько листиков (по вкусу)**
- **Соль и черный молотый перец — по вкусу**
- **Оливковое масло**

1. Помыть и нарезать ломтиками вдоль кабачки, толщиной по 0,5 см, выложить их на противень с пергаментной бумагой, немного смазать оливковым маслом и посолить. Запекать в духовке при температуре 180° 6-8 минут, тогда кабачки станут мягче и будут лучше сворачиваться.

2. Куриную грудку нарезать тонкими продольными ломтиками, немного отбить, поперчить и посолить.

3. Сдобрить измельченным чесноком и дать немного промариноваться.

4. На ломтики кабачков выложить полоски куриного мяса, тертый сыр, базилик и добавить немного соуса, затем скрутить кабачковые рулетики и сколоть их шпажками. Запекать кабачковые рулетики при температуре 180° 25-35 минут.

Овощное ассорти на Новый Год

КБЖУ на 100гр: 41,8 ккал 1,2/2,3/4,3



ингредиенты:

- Капуста - 100 гр.
- Морковь - 1 шт.
- Огурец - 2 шт.
- Помидор - 2 шт.
- Укроп - 20 гр.
- Петрушка - 20 гр.
- Майонез - 1 ст. л.

1. Капусту тонко порезать.
2. Огурцы порезать соломкой.
3. Разложить на блюде чередуя между собой огурцы и капусту.
4. Морковь натереть на тёрке.
5. Между огурцами и капустой выложить морковь.
6. Порезать дольками помидор.
7. В центре и по краям разложить дольки помидора.
8. Украсить зеленью и выложить в центре майонез.

Овощные роллы

КБЖУ на 100 гр: 23,4 ккал 2/0,4/3,5



ингредиенты:

- Цуккини (2 шт.) - 600 гр.
- Красный перец - 1 шт.
- Морковь - 1 шт.
- Огурец - 1 шт.
- Домашний сыр - 50 гр.

1. Вымыть и почистить все необходимые овощи.
2. С помощью овощечистки нарезать на тонкие «ленты» цуккини.
3. На каждую «ленту» нанести домашний творог.
4. Морковь, перец и огурец порезать тонкими брусками.
5. На один край цуккини выложить немного соломки морковки, огурца и перца.
6. Свернуть трубочку из цуккини с овощами.
7. Заколоть ролл зубочисткой.

Томаты с начинкой из тунца

КБЖУ на 100 гр: 76,1 ккал 6/4,4/3



ингредиенты:

- Томаты (некрупные) - 6 шт.
- Тунец консервированный - 180 гр.
- Яйца - 2 шт.
- Йогурт натуральный - 2 ст.л.
- Перец молотый чёрный - 1 гр.

1. С томатов срезать верхнюю часть. Аккуратно вынуть мякоть чайной ложкой.
2. С тунца слить жидкость и размять вилкой.
3. Яйца сварить вкрутую, очистить, натереть и добавить к тунцу.
4. Добавить майонез и перец или другие приправы по вкусу. Все хорошо перемешать.
5. Выложить смесь в формочки из томатов.

Холодец с чесноком

КБЖУ на 100 гр: 37 ккал 2,7/2,9/0



ингредиенты:

- **две куриных ножки,**
- **говяжья голень,**
- **2 головки лука,**
- **половина морковки,**
- **лаврушка – один листок,**
- **немного горошка черного перца и чесночка.**

1. - Мясо промываем, оставляем на 3 часа в холодной воде
2. - Затем мясо заливаем на 2 см водой сверху. Ставим на плиту и доводим до кипящего состояния. Постепенно снимайте получающуюся на поверхности пенку.
3. - Оставляйте «томиться» около 8 часов на слабом огне.
4. - В процессе варки добавляем в бульон по 1 целой луковице – до тех пор, пока она не станет мягкой. Потом меняем на новую.
5. - Добавляем морковку колечками или звездочками (или можно тертую), лавровый лист, перец.
6. - Мясо перекладываем другую кастрюльку. В бульон по вкусу добавляем соль, немного чеснока. И обязательно процеживаем.
7. - Курочку и говядину нарезаем, раскладываем по неглубоким формочкам и заливаем получившимся бульоном. Теперь ставим все это в холодильник, и через четыре часа можно употреблять.

ФАРШИРОВАННЫЙ БАКЛАЖАН

КБЖУ на 100 гр: 93 ккал 2,6/4/11,7



ингредиенты:

- **1 баклажан (300–320 г)**
- **200 г репчатого лука**
- **60 г моркови**
- **120 г корня сельдерея**
- **300 г помидоров**
- **1/2 стакана риса**
- **10 стеблей зелени (укропа, петрушки)**
- **3 ст. л. растительного масла**
- **50 г сыра**
- **соль, перец по вкусу**

1. Баклажан разрезать на две половины, извлечь сердцевину, измельчить ее и обжарить на растительном масле с добавлением нарезанного мелкими кубиками репчатого лука, моркови и сельдерея.

2. Готовить 5–7 минут, затем добавить рис и все тушить до готовности, добавив под конец нарезанные мелкими кубиками помидоры. Посолить, поперчить, добавить измельченную зелень.

3. Очищенный от сердцевины баклажан на 15 минут положить в холодную воду со столовой ложкой соли и таким же количеством уксуса. Наполнить начинкой, положить в лоток из фольги или противень с высокими бортиками, влить немного воды (можно использовать овощной бульон) и запекать в духовке до готовности.

4. Когда баклажан будет почти готов, посыпать его тертым сыром и вернуть в духовку на 3–4 минуты, пока сыр не станет золотистым.

Семга на шубе

КБЖУ на 100 гр: 102 ккал



ингредиенты:

- 300 грамм (приблизительно) филе малосольной сёмги
- 1-2 луковицы
- 2 отваренных яйца
- 1 отваренная крупная морковь
- 2 отваренных свеклы
- сыр маложирный 50 грамм
- 100-200 грамм сметаны (или нежирного йогурта)
- зелень по вкусу.

1. Все овощи, сыр и яйца натереть на крупной тёрке, лук нарезать мелко.
2. Поставить кольцо для салатов на тарелку, так же можно использовать срезанную пластиковую бутылку.
3. Выложить слой свеклы, намазать сметаной.
4. Сверху выложить морковь, сыр, яйца, лук, каждый слой, промазывая сметаной.
5. На самый верх выложить сёмгу нарезанную кусочками или ломтиками. Украсить, как душа пожелает. Поставить салат в холодильник на пару часов и дать пропитаться. Перед подачей осторожно снять кольцо

ОБЖАРЕННЫЕ КРЕВЕТКИ С ОВОЩАМИ

КБЖУ на 100 гр: 78,9 8,8/3,4/2,6



ингредиенты:

- 400 г очищенных тигровых креветок
- 150 г цукини
- 150 г моркови
- 4 стебля сельдерея
- 5 зубчиков чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 веточки базилика
- сухой пажитник на кончике ножа
- соль, перец по вкусу

1. Овощи очистите, вымойте и нарежьте длинной соломкой. Обжарьте на оливковом масле вместе с очищенными креветками в течение 3–5 минут. Добавьте измельченный чеснок и сухой пажитник, приправьте перцем и солью.
2. Выложите креветок с овощами на тарелки и украсьте базиликом. В дополнение можно подать ломтики лимона или соевый соус

Низкокалорийный салат "цезарь"

КБЖУ на 1 порцию: 200 ккал 29,5/6/6,5



ингредиенты:

- 4 половинки куриных грудок (примерно по 100 г) без кожи и костей
- 1 столовая ложка тертого твердого сыра
- 2 чайные ложки столовой горчицы
- 2 чайные ложки любого растительного масла
- 1 чайная ложка соуса "Ворчестершир" (или 1 чайная ложка уксуса)
- 1 измельченный зубчик чеснока
- 1/2 стакана нежирного куриного бульона
- 6 стаканов нарезанных листьев салата
- 16 мелких помидоров, разрезанных пополам
- Соль и черный перец по вкусу

1. Разогрейте гриль, духовку или сковороду. Посолите и поперчите куриные грудки с обеих сторон. Обжарьте их по 5 минут с каждой стороны до полной готовности.
2. Отдельно сделайте пюре из сыра, горчицы, масла, соуса "Ворчестершир" или уксуса, чеснока и 1/4 стакана бульона.
3. Добавьте оставшийся бульон (по желанию можно положить еще 1/2 чайной ложки пасты из анчоуса) и хорошо перемешайте.
4. Заправьте листья салата готовым соусом и перемешайте.
5. Разложите салат по тарелкам. Нарежьте куриные грудки поперек тонкими полосками и выложите их вместе с помидорами поверх салата.

Греческий салат низкокалорийный

КБЖУ на 100 гр: 49,9 ккал 1,7/3/4.1



ингредиенты:

- Помидор (средний) - 4 шт.
- Огурец (средний) - 3 шт.
- Лук красный (маленький) - 1 шт.
- Оливки (каламата) - 7 шт.
- Сыр Фета - 50 гр.
- Оливковое масло (по вкусу) - 10 гр.
- Лимон (по вкусу) - 10 гр.
- Соль (по вкусу) - 2 гр.
- Приправа (перец, орегано - по вкусу) - 5 гр.
- Салат (для украшения тарелки) - 10 гр.

1. Огурцы порезать кружочками, помидоры четвертинками.
2. Красный лук порезать тонкими перьями.
3. Все перемешать, посолить и заправить оливковым маслом.
4. Сыр нарезать кубиками.
5. Украсить салат кусочками сыра и оливками. Поперчить, посолить, приправить.
6. Сделать соус из масла, приправы и сока лимона.

Зеленый салат с тунцом

КБЖУ на 100 гр: 91,6 ккал 6,5/6,1/2,3



ингредиенты:

- Яйцо - 2 шт.
- Тунец консервированный - 180 гр.
- Помидоры - 2 шт.
- Болгарский перец - 1 шт.
- Листья салата - 100 гр.
- Руколла - 100 гр.
- Лимонный сок - 10 гр.
- Масло оливковое - 40 гр.
- Соль (по вкусу) - 5 гр.

1. Отварить яйца.
2. Помидоры и перец нарезать кусочками.
3. Листья салата помыть и порвать в тарелку.
4. Яйца порезать крупно, тунец размять вилкой.
5. Перемешать все ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком, добавить оливкового масла и посолить по вкусу.

Новогодний овощной оливье

КБЖУ на 100 гр: : 45,1 ккал 3,6/1,2/5



ингредиенты:

- Шампиньоны - 200 гр.
- Соленые огурцы - 150 гр.
- Зеленый горошек - 100 гр.
- Морковь - 100 гр.
- Яблоко - 100 гр.
- Картофель - 80 гр.
- Зеленый лук - 10 гр.
- Укроп - 10 гр.

Для заправки:

- Тофу - 200 гр.
- Лимонный сок - 1 ст.л.
- Соль (по вкусу) - 1 гр.

1. Отварить и очистить картофель.
2. Порезать шампиньоны и потушить их на сковороде.
3. Нарезать кубиками картофель, морковь, огурцы.
4. Порезать яблоко и выжать лимонный сок.
5. Смешать блендером ингредиенты для майонеза.
6. Нарезать укроп и зеленый лук.
7. Смешать все ингредиенты для салата.
8. Перед подачей заправить майонезом

Салат из мандаринов и моцареллы

КБЖУ на 100 гр: 85,3 ккал 4,7/5,4/7,6



ингредиенты:

**Салат (цикория) - 50 гр.
Мандарин - 1 шт.
Сыр моцарелла (в рассоле) - 50 гр.
Апельсин - 1/2 шт.
Мед - 1 ч.л.**

1. Листья цикория отделить и уложить веером на блюдо.
2. Мелкие листья порезать и уложить в середину блюда.
3. Каждую дольку мандарина очистить от тонкой кожицы и порезать на небольшие кусочки.
4. Выложить кусочки мандарина (на листья можно уложить целые дольки).
5. Сыр мелко нарезать и добавить к салату.
6. Из апельсина выжать сок, добавить ложку меда (лучше брать жидкий мед) и перемешать.
7. Полить салат приготовленной заправкой.

Салат из семги и шампиньонов

КБЖУ на 100 гр: 80,2 ккал 5,2/6,1/1,7



ингредиенты:

- Яйцо - 2 шт.
- Тунец консервированный - 180 гр.
- Помидоры - 2 шт.
- Болгарский перец - 1 шт.
- Листья салата - 100 гр.
- Руколла - 100 гр.
- Лимонный сок - 10 гр.
- Масло оливковое - 40 гр.
- Соль (по вкусу) - 5 гр.

1. Отварить яйца.
2. Помидоры и перец нарезать кусочками.
3. Листья салата помыть и порвать в тарелку.
4. Яйца порезать крупно, тунец размять вилкой.
5. Перемешать все ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком, добавить оливкового масла и посолить по вкусу.

Салат Коктейль с креветками

КБЖУ на 100 гр: 128 ккал 20,7/1,6/7,6



ингредиенты:

- 500 грамм тигровых креветок
- 2 авокадо;
- 4 мандарина;
- Сок половины лайма или лимона;
- Ложка пряных сухих трав (прованские, орегано, базилик);
- Соль, свежемолотый перец по вкусу

Мандарины разобрать на дольки и очистить от пленочек и косточек.

- Нарезать мелкими кубиками мякоть авокадо, сбрызнуть соком лимона.
- Смешать в чашке оливковое масло, выданный через пресс чеснок, сок лимона, свежемолотый перец, пропитать этой смесью креветки и обжарить на оливковом масле 3 минуты. Порезать на крупные кусочки, оставив для украшения 4 целых креветки.
- Смешать в миске мандарины, авокадо, нарезанные креветки, ложку пряных трав приправить солью по вкусу. Разложить салат по креманкам, украсить целыми креветками и долькой мандарина. Сразу подавать к столу.

Куриная грудинка в соево-медовом соусе

КБЖУ на 100 гр: 128 ккал 20,7/1,6/7,6



ингредиенты:

- Куриная грудинка -600 гр
- Мед - 1 ст. л.
- Соевый соус - 3 ст .л.
- Соль

1. Для начала готовим соус – смешиваем соевый соус и мед в пропорции 2:1 до однородной массы.
2. Затем подсаливаем куриную грудинку, смазываем ее готовым соусом и даем пропитаться в течение нескольких часов.
3. Выпекать мясо нужно на противне в течение 40 минут. За это время курочка обретет хрустящую корочку и невероятно аппетитный медовый оттенок.

Фаршированный карп

КБЖУ на 100 гр: 122 ккал 11,1/7/3



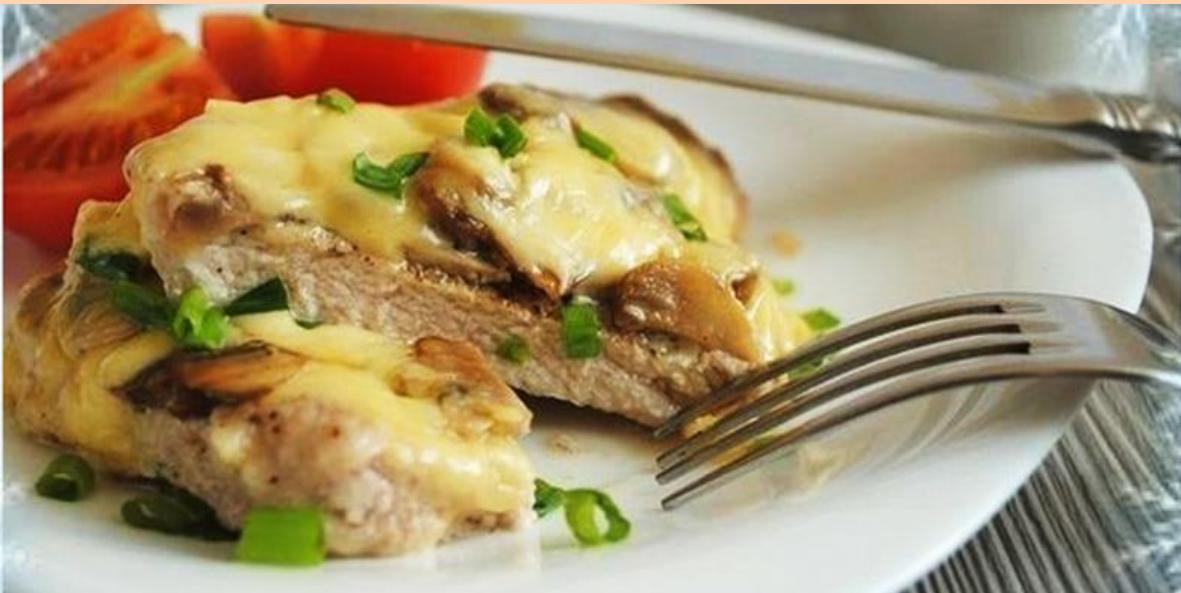
ингредиенты:

- **Карп - 1100 гр.**
- **Натуральный йогурт- 60 гр.**
- **Масло растительное - 3 ст. л.**
- **Лук - 100 гр.**
- **Томат/шампиньоны - 120 гр.**

1. Рыбу очистить, выпотрошить, промыть.
2. Уложить на противень, смазанный маслом.
3. Овощи очистить, порезать дольками, уложить вокруг рыбы.
4. Все посолить, рыбу смазать йогуртом.
5. Выпекать в духовке около 1 часа.

Мясо по-французски из куриной грудки

КБЖУ на 100 гр: 78 ккал 10/2/4



ингредиенты:

- - 700 грамм грудки куриной;
- - 50 грамм репчатого лука;
- - 50 грамм шампиньонов;
- - 4 помидора черри;
- - 30 грамм сыра;
- - 30 грамм натурального йогурта;
- - 30 грамм пшеничных отрубей;
- - 5 грамм приправы карри;
- - 5 грамм кориандра;
- - петрушка;
- - розмарин;
- - соль;
- - растительное масло.

1. Куриную грудку промываем под краном холодной водой, обсушиваем. Снимаем кожу, делаем надрез вдоль килевой кости с двух сторон, срезаем филе.
2. Слегка отбиваем курицу скалкой или молотком.
3. Обваливаем отбивные в этой панировочной смеси со всех сторон в приправах и пшеничных отрубях
4. Сковороду с антипригарным покрытием сбрызгиваем растительным маслом для жарки. Обжариваем курицу по 2 минуты с каждой стороны
5. Режем ломтиками шампиньоны, лук и выкладываем сверху на курицу
6. Помидоры черри разрезаем пополам, укладываем на каждый кусок мяса помидоры срезом вниз.
7. Сверху добавляем натурального йогурта, посыпаем сыром
8. Нагреваем духовку до температуры 180 градусов Цельсия, запекаем мясо 7-9 минут.

Куриная грудка, запеченная с черносливом в кефирном соусе

КБЖУ на 100 гр: 83 ккал 14/1,2/3



ингредиенты:

- - куриная грудка – 2 шт.;
- - чернослив – 4 шт.;
- - помидоры – 5-6 шт.;
- - морковь – 1 шт.;
- - чеснок – 1 зубок;
- - кефир – 0,5 стакана;
- - специи «Прованские травы» – 1 ч.л.

1. Вымытое филе куриной грудки разрезаем пополам, немного не дорезая до конца. Предварительно вымытый чернослив необходимо также разрезать на половинки и вложить в кармашек каждого филе.
2. Морковь нарезаем кружочками.
3. Мелкие помидоры (лучше брать черри) режем половинками. Если помидоры крупные, то резать их нужно толстыми кружками.
4. Измельчаем чеснок. Можно воспользоваться прессом или просто очень мелко порубить ножом.
5. В глубокой посуде (можно в стакане) соединяем кефир, специи и измельченный чеснок.
6. В форму, застеленную фольгой, выкладываем начиненное черносливом куриное филе, рядом раскладываем кружочки моркови.
7. Содержимое противня заливаем кефирным соусом и сверху выкладываем половинки (кружочки) помидоров.
8. Запекаем мясо в духовом шкафу при температуре 200 градусов в течение 40 минут. Через 20 минут после начала запекания, куриное филе обязательно накрываем фольгой.

Бедро индейки запеченное с айвой и черносливом

КБЖУ на 100 гр: 146 ккал 12/7/7



ингредиенты:

- Индейка - 900 гр.
- Чеснок - 5 зуб.
- Чернослив - 150 гр.
- Айва - 150 гр.
- Соль (по вкусу) - 2 гр.
- Перец молотый черный (по вкусу) - 2 гр.
- Оливковое масло - 50 мл.
- Сливочное масло - 50 гр.
- Вино белое сухое - 100 мл

1. Филе помыть, обсушить и порезать крупно. Посолить, поперчить.
2. Очистить и порубить чеснок.
3. На масле обжарить чеснок, выложить туда филе и обжарить на сильном огне.
4. После филе переложить в форму для запекания, полить ароматным маслом.
5. Чернослив залить кипятком идать постоять 10 минут.
6. Тем временем на сковороде растопить сливочное масло, выложить порезанную айву и обжарить.
7. Карамелизованные фрукты выложить в форму.
8. Обсушить чернослив бумажным полотенцем и добавить сверху, добавить немного вина, и отправить блюдо в разогретую духовку.
9. На первые 40-50 минут форму накрыть крышкой или пищевой фольгой, затем снова раскрыть и подрумянить до готовности.
10. Филе перед подачей нарезать средними ломтиками и полить соусом, в котором оно запекалось.

Запеченный сазан

КБЖУ на 100 гр: 137 ккал 18/7/0



ингредиенты:

- **Сазан свежий (очищенный и выпотрошенный) - 700 г**
- **Оливковое масло - 45 г**
- **Соль - по вкусу**
- **Чесночный перец - 2 ч.л.**
- **Тимьян - 2 ч.л.**
- **Лавровый лист - 2 шт.**

1. Разогрейте духовку до 190 градусов. Возьмите большой кусок фольги, положите на него сазана и подверните края. Сделайте на поверхности несколько диагональных надрезов с каждой стороны тушки.
2. Обсыпьте и натрите рыбу специями и солью. Вложите внутрь лавровые листики.
3. Смажьте или сбрызните рыбу оливковым маслом со всех сторон. Отправьте в разогретую духовку.
4. Для корочки, уберите фольгу в конце и запекайте еще 10 мин.

Бедро индейки запеченное в духовке

КБЖУ на 100 гр: 138 ккал. 20.6 / 4,24/ 3



ингредиенты:

- **Бедро индейки весом - 700-800 гр**
- **Соевый соус - 2-3 ст ложки**
- **соль, перец и прованские травы - по вкусу**
- **Чеснок**

Бедро индейки промываем водой и обсушиваем бумажным полотенцем. В мясе делаем надрезы, шпигуем чесноком. Солим, перчим.

Затем в отдельной миске готовим маринад. Вы можете сделать любой вариант, например мед и горчицу. У меня соевый соус и прованские травы. Отправляем индейку в маринад в холодильник на 2-4 часа. Затем укладываем ее в фольгу и аккуратно заворачиваем. Ставим в духовку на 1 час при 180 градусах. За 15 минут до приготовления убираем фольгу, чтобы образовалась корочка. Готовое мясо выкладываем на блюдо, даем остыть и нарезаем порционно

Шашлык из рыбы с соусом Песто

КБЖУ на 100 гр: 84 ккал



ингредиенты:

- Треска (филе) 800 грамм;
- Чеснок 2 зубчика;
- Йогурт натуральный 200 мл;
- Куркума 1 чайная ложка;
- Масло оливковое 1 ст.ложка;
- Паприка 0,5 чайной ложки;
- Соль и черный молотый перец по вкусу.

Соус Песто:

- Базилик (кинза) 1 стакан;
- Оливковое масло ¼ стакана;
- Пармезан (натертый) ¼ стакана;
- Чеснок 1 зубчик;
- Соль и черный молотый перец по вкусу

Перед началом приготовления замочите в воде шпажки, чтобы они не горели в духовке.

Маринад: Чеснок очистите и измельчите, можно продавить через пресс для чеснока.

Смешайте 1 столовую ложку оливкового (рафинированного растительного масла) с куркумой, паприкой, солью и перцем по вкусу и измельченным чесноком.

Треску промойте и просушите при помощи бумажного полотенца, нарежьте на порционные кусочки и замаринуйте в приготовленном маринаде на 30 минут.

Духовку разогрейте до 190 градусов.

Замаринованную треску нанижите на шпажки и выложите в форму для запекания так, чтобы края шпажек лежали на бортиках формы.

Запекайте рыбный шашлык 10-15 минут при температуре 190 градусов.

Соус: Натрите Пармезан на крупной терке.

В чашу блендера заложите базилик или кинзу (по вкусу), тертый Пармезан, чеснок и измельчите, затем вливайте по частям оливковое масло и взбивайте блендером, в конце посолите, попречите соус Песто и еще раз взбейте.

Дорада, запеченная с овощами

КБЖУ на 100 гр: 83 ккал 6,8/3,7/4,1



ингредиенты:

- Дорадо - 500 гр.
 - Баклажан - 100 гр.
 - Перец красный - 100 гр.
 - Перец зеленый - 100 гр.
 - Помидор - 3 шт.
 - Лук - 1 шт.
 - Вино (по вкусу) - 100 мл.
 - Растительное масло - 5 ст.л.
 - Зелень (по вкусу) - 5 гр.
 - Чеснок - 2 зуб.
 - Лимон - 1 шт.
 - Соль (по вкусу) - 2 гр.
 - Мускатный орех (по вкусу) - 5 гр.
 - Перец горошком (по вкусу) - 2 гр.
 - Лавровый лист - 1 шт.
1. Баклажаны нужно нарезать на колесики.
 2. Обжарить на растительном масле с двух сторон.
 3. Выложить колесики баклажан на противень.
 4. Сверху нарезать перец полукольцами.
 5. Нарезать зелень и выложить сверху перца.
 6. Следующий слой нарезанный лук.
 7. Добавить нарезанные произвольно помидоры.
 8. Нарезать лимон на несколько долек, остальное выдавить в миску, цедру натереть.
 9. В миску добавить соль, перец, выдавленный чеснок, вино, мускатный орех, перец горошком, перемешать.
 10. Выложить рыбу сверху овощей.
 11. Сделать надрезы в рыбе и выложить туда дольки лимона.
 12. Сверху полить лимонной смесью рыбу.
 13. Положить лавровый лист возле рыбки.
 14. Выпекать в хорошо разогретой духовке до 200 градусов, в течении 20 минут.5. В глубокой посуде (можно в стакане) соединяем кефир, специи и измельченный чеснок

**Если новогодний стол вы не представляете без
майонеза, тогда сделайте его сами:
ПП Майонез**



ингредиенты:

- **Масло растительное рафинированное 200 мл**
- **Яйцо 1 шт**
- **Горчица 1 ч л**
- **Лимонный сок 1 ст л**
- **Чеснок 1 зубчик**
- **Соль 1/3 ч л**

В стакан выкладываем все ингредиенты: масло, яйцо, горчица, лимонный сок, порезанный чеснок, соль. До дна опускаем погружной блендер, и на максимальной скорости взбиваем майонез. Время - 20-30 сек.

Майонез получается густой, если надо более жидкую консистенцию, то дополнительно можно добавить кипячёной воды (1-2 ст л или по вкусу) и ещё раз пробить блендером.

Заливное из говядины

КБЖУ на 100 гр: 73 ккал



ингредиенты:

- Говядина (вырезка) 300 г
- Морковь 200г
- Лук 100г
- Яйца (вареные) 2 шт.
- Желатин 20 г
- Соль, перец горошком и лавровый лист по вкусу
- Для украшения зелень и клюква

Очищенную морковь, лук и мясо залейте 1,5 л. Воды, варите в течение 1 часа. Добавьте перец, соль и лавровый лист за 15 минут до готовности.

Замочите желатин в 150 мл холодной кипяченой воды и оставьте набухнуть, согласно инструкции.

Бульон процедите. Для заливного используйте 500 мл бульона, добавьте к нему желатин и доведите до кипения, но не кипятите.

Отделите белки от желтков и нарежьте белки кубиками.

Морковь и мясо нарежьте кубиками.

Смешайте белки, морковь и мясо.

В формочки сначала выложите зелень и клюкву, затем мясо с морковью и белками, залейте бульоном с желатином и поставьте в холодильник до застывания. Примерно 5-7 часов.

Перед подачей заливное аккуратно вынуть и подавать порционно.

Десерты

Диетический торт-мороженое с ягодами на йогурте от

Джейми Оливера

КБЖУ на 100 гр: 57,6 ккал 4,8/0,2/8,5



ингредиенты:

- - 400 мл йогурта натурального;
- - 100 г клубники;
- - 150 г малины;
- - один банан;
- - 150 г черники;
- - жидкий мед – по вкусу;
- - ягоды и фрукты – для украшения.

1. Сразу же подготовьте форму, в которой будете делать торт-мороженое из ягод. Она может быть любой конфигурации с высокими стенками.

Чтобы застывший десерт без проблем извлекался из формы, дно и стенки застелите пищевой пленкой или фольгой.

2. Первой в блендер отправляем клубнику, предварительно очистив ее от плодоножек и листиков. Измельчаем в пюре, добавляем 100 мл. густого йогурта. Желательно чтобы в нем не было никаких добавок и тем более сахара. Снова все взбиваем до однородной массы.

3. Выливаем в подготовленную для заморозки форму. Ставим в морозильную камеру на 40-50 минут до затвердения

4. Банан освобождаем от шкурки перед самым измельчением, иначе он потемнеет. Нарезаем кусочками или разламываем на несколько частей, загружаем в стакан блендера

5. Измельчаем банан в кашицу, добавляем 100 мл. йогурта, взбиваем.

6. Переливаем банановый слой в форму, разравниваем. Ставим в морозилку. Этот и последующие слои замораживаться будут быстрее, минут за 20, поскольку выливаются уже на охлажденную поверхность.

7. Как только банановый слой схватится, загружаем в блендер малину. Мыть ее не нужно. К малиновому пюре добавляем йогурт, 100 мл. Взбиваем на высокой скорости до однородной массы.

8. Выливаем малину с йогуртом в форму на банановый слой. Все делаем быстро, чтобы десерт не подтаял. Возвращаем в морозилку.

9. Чернику вымoем заранее чтобы вода стекла. Переложим в блендер. Пюрируем до однородности. Добавим остатки йогурта (100 мл), взбьем.

10. Достаем форму, выливаем черничный слой, убираем обратно в морозильную камеру. Теперь оставляем десерт на несколько часов или на ночь, чтобы он хорошо охладился, затвердел.

12. Украсим ягодами, кружочками бананов, мяты и подадим к столу.

Тирамису творожный диетический

КБЖУ на 100 гр: 88 ккал 12/1/7



ингредиенты:

(для теста)

- - какао – 2 ч. л.,
- - курино яйцо – 1 шт.,
- - хлопья овсяные (геркулес) – ½ ст.,
- - кофе – ½ ст.,
- - корица молотая – 1 ч. л.,
- - чернослив – 3 шт.

(для крема)

- - творог обезжиренный – 450 г.,
- - йогурт обезжиренный – 300 г.

1. Режем мелко чернослив

2. Готовим муку из овсяных хлопьев геркулес с помощью кофемолки или блендера. Добавляем в смесь какао и чернослив.

3. Варим кофе и добавляем в тесто пол стакана

4. Добавляем в тесто яйцо

5. Для крема смешаем йогурт, немного меда

6. В мультиварке или же просто на пергаментной бумаге в духовке выпекаем тесто для десерта. При 180 градусах по Цельсию пекь до готовности, проверяя спичкой. Примерно 10-15 минут.

7. Собираем наш десерт. Вниз на дно пиалы добавляем крем, затем рвем куски выпеченного коржа и сверху снова крем. Сверху украсим кофе и листочком мяты.

БЕЗЕ без Сахара по Дюкану



ингредиенты:

- **Белки яичные – 2 шт**
- **Сахарозаменитель Эритротол (Эритрит) – 70 г**
- **Лимонная кислота – на кончике чайной ложки**
- **Ванилин – по вкусу**
- **Камедь ксантановая – 1/4 ч.л.**

Если газовая духовка разогреваем до 120 гр, если электрическая до 90 гр.

Белки отделить от желтков. Эритритол перемолоть. Кладём белки, эритритол, ванилин в чашу для взбивания. Добавляем лимонную кислоту. Взбиваем на средних оборотах миксера до устойчивых пиков. В конце добавляем камедь и ещё минутку-другую взбиваем. Выкладываем беze на противень. Выпекать 40-50 мин при 120 градусах.

Фруктовый желейный торт

КБЖУ на 100 гр: 92 ккал



ингредиенты:

- Персики консервированные 1 банка;
- Апельсины 4 штуки;
- Вишня (свежая или замороженная без косточек) 100 гр.;
- Сок фруктовый 1 литр;
- Миндальные лепестки 100 грамм;
- Желатин 20 грамм.
- Вместо сока вы можете использовать легкий сироп от консервированных персиков и свежевыжатый апельсиновый сок. По вкусу в сок можно добавить мед.

1. Апельсины помойте, очистите от кожуры, разделите на дольки и освободите их от белой пленки.
2. Разогрейте 1 стакан сока и замочите в нем желатин согласно инструкции. Затем процедите замоченный желатин в оставшийся сок, перемешайте и можете по вкусу добавить мед.
3. Консервированные персики нарежьте на тонкие дольки.
4. Форму для желейного торта смочите холодной водой. Выложите в центре немного апельсиновых долек, вокруг вишню без косточек, затем круг из персиков и опять очищенные апельсиновые дольки.
5. Аккуратно залейте фрукты остывшей смесью сока с желатином и поставьте застывать в холодильник на ночь или не менее, чем на 4 часа.
6. Когда желейный торт застынет, поместите на несколько секунд форму в горячую воду и аккуратно переверните блюдо. Также для желейных тортов очень удобно использовать разъемную форму.
7. Разогрейте сковороду и слегка подрумяньте на ней миндальные лепестки.
8. В горячей воде нагрейте широкий нож, быстро пройдитесь им по краям желейного торта и сразу же украсьте их миндальными лепестками.

Персиковое Баваро

КБЖУ на 100 гр: всего 96 ккал



ингредиенты:

- **Персики (можно консервированные) 400г**
- **Лимон (сок) 1 ст.л.**
- **Йогурт натуральный 120 мл**
- **Желатин 1 ст.л.**
- **Цукаты (ассорти) 100г**
- **Мед 1-2 ч.л.**

Мякоть персиков измельчить в блендере, добавить лимонный сок, если персики свежие добавьте 1 ч.л. меда и перемешайте. Замочите желатин до набухания в 0,5 ст. холодной кипяченой воды, затем прогрейте на плите до полного растворения, не доводя до кипения, или приготовьте согласно инструкции на упаковке. Смешайте половину желе с половиной персикового пюре и залейте дно формы. Желе охладить до застывания. Нарежьте цукаты кубиками и равномерно распределите их на персиковом желе. Хорошо размешайте йогурт с 1-2 ч.л меда, добавьте вторую половину желатина и персикового пюре, хорошо размешайте и вылейте на цукаты. Персиковое желе необходимо охладить до застывания. Перед подачей форму на несколько секунд опустите в горячую воду и выложите желе на тарелки, подавать порционно, красиво нарезав.

Низкокалорийный банановый чизкейк

КБЖУ на 100 гр: 102 ккал



ингредиенты:

- Творог нежирный 700 грамм;
- Яйца (белки) 2 штуки;
- Бананы перезрелые 6 штук;
- Мука 2 столовые ложки.

Творог хорошо взбейте блендером до однородной массы. Если под рукой нет блендера, то протрите творог через сито, чтобы не было комочеков.

Бананы очистите и приготовьте из них пюре.

Белки взбейте.

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Смешайте творог с бананами и мукой, затем аккуратно введите взбитые белки, перемешивая творожное тесто лопаточкой снизу вверх

Выложите тесто в форму для запекания, накройте сверху фольгой или пергаментной бумагой и выпекайте примерно 40 минут.

Готовый банановый чизкейк вытащите из духовки, снимите пергаментную бумагу, накройте полотенцем и дайте постоять не менее 15 минут.

Диетический брауни



ингредиенты:

- **рисовая мука, 70 грамм**
- **какао, 40 грамм**
- **яйцо, 3 штук**
- **молоко, 100 мл**
- **вода, 100 мл**
- **банан, 1 штук:**
- **заменитель сахара, 1/2 ч. л.**
- **ванилин, 1/4 ч. л.**
- **соль, 1/4 ч. л.**
- **шоколад горький, 50 грамм**

- Яйца, банан, соль, сахарозаменитель и ванилин взбить блендером
- Добавить муку, какао, молоко и воду. Снова взбить
- Вылить в чашу мультиварки и выпекать 35 минут на режиме "выпечка".
- Вынуть, остудить

Растопить шоколад на водяной бане или в микроволновке. Смазать им брауни.

КРЕП Наполеон



ингредиенты:

- **Мука 500 грамм;**
- **Желтки 5 штук;**
- **Вода горячая 85 градусов 1,3 литра;**
- **Сахар тростниковый 3 столовые ложки;**
- **Масло растительное 20 мл.**
- **Заварной крем:**
- **Сахар тростниковый 100 грамм;**
- **Желтки 4 штуки;**
- **Молоко 1 литр;**
- **Ваниль 1 палочка.**

1. Смешайте желтки, сахар и муку до однородной массы. И, постоянно помешивая, влейте тонкой струйкой кипяток. Тесто должно завариться.

На разогретой сковородке с антипригарным покрытием без масла пожарьте тонкие блинчики.

2. Молочный заварной крем: а горячее молоко добавьте семена ванили. Поставьте молоко на водяную баню. Отделите белки от желтков и, постоянно помешивая, введите желтки в горячее молоко, затем добавьте сахар. Доведите крем до загустения и процедите через сито и дайте ему остить.

Промажьте блинчики заварным кремом и сформируйте блинный торт. Украсьте блинный торт Наполеон свежей клубникой.

Низкокалорийный шоколадный кекс

КБЖУ на 100 гр: 219 ккал



ингредиенты:

- Цельнозерновая мука 150г
- Отруби 50г
- Какао 60г
- Шоколад 85% 60г
- Сода 0,5 ч.л.
- Разрыхлитель 2 ч.л.
- Имбирь 2 ст.л.
- Корица
- Мускатный орех
- Яйцо 4 шт.
- Яблочное пюре 250 мл
- Цукини 400г
- Орехи 3 ст.л.
- Оливковое масло 100 мл
- Мед 2 ст.л.

Взбейте мед с яйцами. Отдельно соедините все сухие ингредиенты: отруби, цельнозерновую муку, какао, корицу, мускатный орех, соду и разрыхлитель. Затем при помощи миксера, на маленькой скорости, смешайте взбитые яйцам с сухой смесью, добавьте натертый на мелкой терке цукини (кабачок) и яблочное пюре (свежие яблоки очистите, нарежьте и немного проварите, затем измельчите до однородной консистенции). По вкусу добавьте курагу, орехи и натертый на мелкой терке корень имбиря, по желанию можно добавить немного растопленного горького шоколада и натертого на мелкой терке корня имбиря, курагу, орехи, затем влить растительное масло и перемешать. Выпекать шоколадный кекс в разъемной форме с пергаментной бумагой при 180° 1 час.

Украсить шоколадный кекс можно желе и свежими ягодами.

Низкокалорийный банановый чизкейк

КБЖУ на 100 гр: 158 кКал, 3.6 / 13 / 7.1



ингредиенты:

- 200 грамм сметаны (на ДД - рецепт, на ПП - 15%)
- 1 чайная ложка агар-агара
- 2 желтка
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 125 миллилитров воды
- сахарозаменитель по своему вкусу

В кастрюльку выливаем воду, добавляем желтки, крахмал, агар-агар и сахарозаменитель. Все тщательно перемешиваем и ставим на минимальный огонь. Варим массу около 5 минут.

Сметану взбиваем миксером, чтобы стала немного пышнее. Вводим в кипящую массу и провариваем все вместе еще 2-3 минуты. Еще раз взбиваем массу и разливаем по формам. Убираем в холодильник до полного застывания.

Райский десерт

КБЖУ на 100 гр: 129 кКал, 17.4 / 5.4 / 2.8



ингредиенты:

- **200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)**
- **1 столовая ложка обезжиренного какао**
- **сахарозаменитель по вкусу**

В творог добавить сахарозаменитель и хорошо перемешать. Отделить 1/3 массы и добавить в нее какао. Из творога без какао скатать шарики и отложить в сторону. Из творога с какао сделать «лепешки» в которые завернуть приготовленные шарики.

Торт Ириска

КБЖУ на 100 гр: 230 кКал, 19.5 / 6.7 / 23



ингредиенты:

- 4 яйца
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 4 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 2 чайной ложки кофе
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 4 столовые ложки холодной воды
- сахарозаменитель и ванилин по вкусу
- Ингредиенты для крема
- 200 грамм йогурта
- 5 столовых ложек сухого обезжиренного молока
- 10 грамм желатина
- 100 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- сахарозаменитель и ароматизатор по вкусу

Для начала обжариваем 9 столовых ложек сухого обезжиренного молока до темно-бежевого цвета. Образовавшиеся комочки измельчаем блендером либо кофемолкой.

Бисквит

Отделяем белки от желтков, взбиваем белки с щепоткой соли до увеличения в объеме в 3-4 раза.

Отдельно взбиваем желтки с сахарозаменителем и водой.

Добавляем сухие ингредиенты.

Аккуратно добавляем белки, перемешивая ложкой снизу-вверх.

Выкладываем тесто в форму и отправляем в разогретую духовку на 10 минут.

Берем силиконовую форму для выпекания диаметром 18-20 см.

Выливаем тесто, отправляем выпекаться.

После остужения перерезаем его пополам, разделив на 2 коржа.

Промазать кремом и оставить пропитываться.

Торт Медовик

КБЖУ на 100 гр: 170 кКал, 12.3 / 6.4 / 16



ингредиенты:

- 3 столовые ложки овсяных отрубей, смолотых в муку
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 2 яйца
- 100 миллилитров кефира (1%)
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- сахарозаменитель по вкусу
- щепотка соли

Для крема

- 200 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- 1 желток
- сахарозаменитель по вкусу

СОМ выкладываем на сухую сковороду и на очень маленьком огне обжариваем до золотистого цвета. Когда он обжарился его необходимо измельчить.

В СОМ добавляем все остальные сыпучие ингредиенты кроме соли. Белки отделяем от желтков. Желтки добавляем в тесто и вливаем кефир. Размешиваем. Белки взбиваем до крепких пиков. Аккуратно смешиваем с тестом, чтобы не опали.

Выливаляем половину теста в форму. Выпекаем при 180 градусах 15-20 минут Вторую половину теста убираем в холод - чтобы не опали белки. Так же выпекаем второй корж. Остужаем на решетке. Разрезаем каждый корж вдоль на два коржа.

Готовим крем: нагреваем половину молока на небольшом огне. Не кипятим. Во 2-ю половину молока добавляем желтки, крахмал и сахарзам. Взбиваем до однородности. Разогретое молоко влияем в желтковую смесь, смешиваем и ставим обратно на плиту. На маленьком огне увариваем крем до густоты. Остужаем.

Торт Наполеон

КБЖУ на 100 гр: 235 кКал, 14.3 / 7.8 / 27



ингредиенты:

- 3 яйца
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- сахарозаменитель и ванилин по вкусу

для крема

- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 200 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- сахарозаменитель по вкусу

Готовим коржи: все ингредиенты смешайте в миске. Разогрейте антипригарную сковородку маленького диаметра (лучше 18-20 см) и выпекайте очень тонкие блинчики из полученной смеси. Должно получится 7- 8 шт.

Готовим крем: смешайте сухие ингредиенты, которые указаны для крема. Подогрейте молоко. Добавьте в него сухую смесь и варите до состояния сгущенного молока. Остудите.

Перемажьте коржи и отправьте в холодильник пропитываться. Торт Наполеон получается невысоким, потому лучше перерезать пополам и поставить половинки друг на друга.

Сверху можно украсить крошкой из одного коржа.

Шоколадный торт

КБЖУ на 100 гр: 200 кКал, 12.3 / 10.3 / 14.8



ингредиенты:

- 4 столовые ложки овсяных отрубей, смолотых в муку
- 2 столовые ложки пшеничных отрубей, смолотых в муку
- 2 чайные ложки какао
- 3 яйца
- 70-100 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- 2 столовые ложки мягкого творога President 0,2% жирности
- 1,5 чайные ложки разрыхлителя
- сахарозаменитель по своему вкусу

В качестве крема использовалась сгущенка по этому рецепту

Приготовление бисквита

Все ингредиенты смешили до однородности.

Делим массу на 3 коржа.

Каждый корж выпекаем при 180 градусах около 15 минут.

Оптимальный размер формы: 24х6 см. Если у вас форма больше, делите массу на 2 коржа.

После выпекания коржи охладить и промазать сгущёнкой. Оставить на 2-3 часа пропитываться.

Шоколадный кекс

КБЖУ на 100 гр: 197 кКал, 14.4 / 7.7 / 17.7



ингредиенты:

- 4 яйца
- 4 столовые ложки овсяных отрубей
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 2 столовые ложки жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- 1,5 столовых ложек крахмала
- 1 чайная ложка какао
- сахарозаменитель по вкусу

Отделяем белки от желтков, взбиваем белки в крепкую пену.
Желтки смешиваем с молоком и сахарозаменителем. Добавляем сухие ингредиенты (кроме какао).

Аккуратно вводим белки.

1/5 часть теста смешиваем с какао, а оставшуюся массу выливаем в форму для кекса.

Ложкой выкладываем шоколадное тесто.

Отправляем выпекаться в предварительно разогретой духовке при 180 градусах на 30 минут.

Банановые панкейки

КБЖУ на 100 гр: 148 кКал, 6.8 / 4 / 21



ингредиенты:

- 1 яйцо
- 1 столовая ложка овсяных отрубей
- 1 средний банан
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 1 столовая ложка творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 1/3 чайная ложка разрыхлителя

Банан раздавить вилкой в пюре. Все ингредиенты смешать. На сковороду капнуть каплю масла и растереть ее салфеткой. Если у вас хорошая сковорода - жарьте без масла.

Ложкой выливаем тесто на сковороду, накрываем крышкой и жарим с двух сторон до готовности.

Битое стекло

КБЖУ на 100 гр: 89 кКал, 11 / 2.7 / 5.2



ингредиенты:

- 100 миллилитров молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- 300 миллилитров сметаны или натурального йогурта
- 150 грамм ягод-фруктов, лучше брать разноцветные. У меня: персик, малина, виноград.
- 1,5 чайной ложки агар-агара
- подсластитель по своему вкусу

Агар-агар залить молоком, перемешать. Поставить на огонь и кипятить пару минут. Ягоды-фрукты помыть и нарезать, сложить в форму в которой будет застывать десерт.

Молоко с агаром снять с огня, дать отдохнуть 1-2 минуты, добавить сметану, перемешать и залить массой фрукты. Аккуратно все перемешать и отправить в холодильник до полного застывания.

Лимонный джем

КБЖУ на 100 гр: 14.7 кКал, 0.6 / 0.1 / 3.1



ингредиенты:

- **1 лимон**
- **горсть мяты**
- **400 миллилитров воды**
- **сахарозаменитель по вкусу**
- **2 чайные ложки агар-агара**

Воду наливаем в кастрюльку и ставим на огонь. Доводим до кипения и добавляем все ингредиенты. Варим минут 5.

После этого процеживаем и охлаждаем.

Запеканка из малины

КБЖУ на 100 гр: 138 кКал, 15.7 / 5.5 / 6.1



ингредиенты:

- 200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 3 столовые ложки овсяных отрубей
- 1 столовая ложка пшеничных отрубей
- сахарозаменитель по вкусу

для начинки

- 2 яйца
- 2 столовые ложки муки из овсяных отрубей
- 1 столовая ложка муки из пшеничных отрубей
- 500 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 100 миллилитров кефира (1%)
- сахарозаменитель по вкусу

для желе

- 150 миллилитров воды
- 150 грамм малины
- 1 чайная ложка агар-агара
- сахарозаменитель по вкусу

Творог перемешиваем с отрубями и сахарозаменителем. Эту массу распределяем по силиконовой форме ($d=20$), образуя высокие бортики. Разогреваем духовку до 180 градусов и ставим в нее корж. Выпекаем 10 минут.

Приготовление начинки

Все ингредиенты отправляем в блендер и взбиваем до однородной массы. После того, как корж испечется за 10 минут, выливаем массу к коржу и оставляем печься еще около 45-50 минут.

Приготовление желе

Воду ставим на огонь, добавляем сахарозаменитель и доводим до кипения. Малину разминаем вилкой, добавляем в воду и следом засыпаем агар-агар. Развешиваем. Далее необходимо проварить массу несколько минут, постоянно помешивая. Снимаем с огня, даем чуть-чуть остить и заливаем запеканку. Отправляем в холодильник для застывания.

Кремовая запеканка

КБЖУ на 100 гр: 150 кКал, 16 / 6.7 / 6.5



ингредиенты:

- 1 столовая ложка муки из овсяных отрубей
- 1 столовая ложка муки из пшеничных отрубей
- 1 яйцо
- 100 миллилитров кефира (1%)
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- 1 столовая ложка какао
- сахарозаменитель по вкусу

для творожной части

- 2 яйца
- 2 столовые ложки муки из овсяных отрубей
- 1 столовая ложка муки из пшеничных отрубей
- 500 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 100 миллилитров кефира (1%)
- сахарозаменитель по вкусу
- 1 яблоко
- 1 чайная ложка корицы

Все ингредиенты смешать венчиком и вылить в форму для выпекания.

Печь при 180 градусах около 15-20 минут.

Пока печется корж, готовим творожную часть запеканки. Все ингредиенты отправляем в блендер и хорошо взбиваем до однородной массы.

После того, как шоколадный корж испекся, выливаем к нему творожную массу.

Сверху кладем кусочки яблока и посыпаем корицей.

Отправляем в духовку еще на 45-50 минут (до готовности).

Запеченные яблоки с творогом

КБЖУ на 100 гр: 79 кКал, 3.7 / 2.2 / 10.6



ингредиенты:

- 1 крупное яблоко
- 2 столовые ложки творога (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 1/3 чайной ложки корицы
- сахарозаменитель/подсладитель по своему вкусу (можно взять карамельный сироп с допустимым составом для диеты Дюкана)

С яблока срезаем "шляпку", аккуратно удаляем семенную коробочку (удобно это делать чайной ложкой).

Отдельно в тарелочке смешиваем мякоть яблока, творог, корицу и сироп (или сахарозаменитель). Этой массой наполняем яблоки и отправляем в духовку на 20 минут при 180 градусах.

Малиновый тарт

КБЖУ на 100 гр: 126 кКал, 3.7 / 3 / 19



ингредиенты:

- 150 грамм цельнозерновой муки
- 1 яйцо
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 500 грамм малины
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- сахарозаменитель по вкусу

120 грамм муки (примерно) смешиваем с разрыхлителем. Венчиком взбиваем яйцо и сахарозаменитель. Все соединяем. Добавляем масло, вымешиваем тесто. Оно должно получиться мягким. Кладем тесто в пленку и отправляем в холодильник на 20 минут.

Отщипываем от теста, примерно, 1/4 часть и оставляем пока в стороне.

После этого остаток муки высыпаем на стол и на ней раскатываем большую часть теста (3/4) в один пласт. Если тесто получилось очень тугим, добавляем немного кефира.

Кладем пласт в форму диаметром 20 см., образуя бортики, и отправляем в духовку выпекаться при 180 градусах около 10 минут. Если духовка сверху сильно зажаривает, накройте корж фольгой.

Тем временем в кастрюльку выкладываем малину, крахмал и сахарозаменитель. Ставим на медленный огонь и варим массу, постоянно помешивая, до состояния пока не начнет густеть (около 7 минут).

Выливаем малину на корж.

Мармелад из яблок и клубники

КБЖУ на 100 гр: 77.5 кКал, 3.5 / 0.3 / 14.7



ингредиенты:

- пюре из 4 крупных яблок
- 100 грамм свежей клубники
- 10 грамм агар-агара
- 100 миллилитров воды
- сахарозаменитель по вкусу

4 яблока (около 700 грамм) нарезать дольками и отправить в духовку запекаться. После запекания, вместе с кожурой и клубникой, отправить в измельчитель. Хорошо пропюрировать, добавить воду, сахарозаменитель и еще раз хорошо все перемешать.

Добавить агар-агар и тщательно перемешать массу.

Перелить ее в кастрюльку и поставить на медленный огонь провариться 1-2 минуты. После этого пюре вылить в форму и отправить в холодильник застывать. Блюдо можно есть через 2-3 часа.

Молочное желе

КБЖУ на 100 гр: 112 кКал, 10.8 / 5.1 / 5.3



ингредиенты:

- **100 миллилитров молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)**
- **250 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)**
- **150 грамм ягод-фруктов**
- **2 чайные ложки с горкой желатина**
- **подсластитель по своему вкусу**

Желатин залить молоком, перемешать. Поставить на 15-20 минут. После отправить на огонь и прогреть до растворения желатина (не кипятить!).

Ягоды-фрукты помыть и нарезать, сложить в форму в которой будет застывать десерт.

В творог добавить подсластитель и взбить блендером до однородного состояния.

Молоко с желатином снять с огня, дать отдохнуть 1-2 минуты, добавить творог, перемешать и залить массой фрукты. Аккуратно все перемешать и отправить в холодильник до полного застывания.

Лучше всего десерт оставить на ночь и хранить в холодильнике.

Мороженое

КБЖУ на 100 гр: 68 кКал, 7.5 / 2.2 / 4.3



ингредиенты:

- **100 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)**
- **150 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)**
- **3 столовые ложки сухого обезжиренного молока**
- **3-4 столовые ложки сиропа «Черное море» (вишня)**
- **горсть ягод (вишня)**
- **сахарозаменитель по вкусу**

Сухое молоко развести в жидком молоке. Соединить все ингредиенты и хорошенько измельчить/перемешать блендером.

Сахарозаменитель можно не добавлять, так как сироп дает сладость.

Разлить массу по формам и отправить в морозилку до полного застывания.

Оладьи со сливами

КБЖУ на 100 гр: 100 кКал, 6.2 / 4.3 / 8.7



ингредиенты:

- 3 столовые ложки овсяных отрубей крупного помола
- 1 яйцо
- 4 штуки сливы
- сахарозаменитель по вкусу

Отруби размешать с яйцом. Сливы нарезать маленькими кусочками, вмешать в отруби. Добавить сахарозаменитель и хорошо перемешать. Можно не добавлять, т.к сливы придают сладость. Выкладывать массу с помощью столовой ложки на сухую сковороду с антипригарным покрытием. Жарить с двух сторон под крышкой, примерно по 5 минут (смотрите по состоянию). Огонь минимальный.

Пирог со сливами

КБЖУ на 100 гр: 177 кКал, 19.3 / 7.2 / 8.7



ингредиенты:

- 200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 3 столовые ложки овсяных отрубей
- 1 столовая ложка пшеничных отрубей
- 1 столовая ложка обезжиренного какао
- сахарозаменитель по вкусу

Ингредиенты для начинки

- 300 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 100 грамм обезжиренного йогурта
- 1 яйцо
- 4 крупные сливы
- сахарозаменитель по вкусу

Творог перемешиваем с отрубями, какао и сахарозаменителем. Эту массу распределяем по силиконовой форме, образуя бортики. Разогреваем духовку до 180 градусов и ставим в нее корж. Выпекаем 10 минут.

Приготовление начинки

Творог для начинки отправляем в блендер, добавляем йогурт, яйцо и взбиваем.

Достаем корж из духовки, выкладываем на него творожную массу, сверху кусочками раскладываем сливы. Отправляем пирог в духовку допекаться, на 30 минут.

Пудинг с чиа

КБЖУ на 100 гр: 151 кКал, 3.7 / 5.8 / 21.3



ингредиенты:

- **120 миллилитров кефира (1%)**
- **2 чайные ложки семян чиа**
- **50 грамм малины**
- **сахарозаменитель по вкусу**

В кефир засыпать чиа, перемешать и поставить в холодильник на ночь.

После добавить малину (если заморозка - разморозить) и сахарозаменитель. Перемешать и можно есть.

Сладкие роллы

КБЖУ на 100 гр: 187 кКал, 13.8 / 14.3 / 5



ингредиенты:

- 200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 50 грамм ягод
- сахарозаменитель по вкусу

Творог перемешиваем до однородной массы. Можно это сделать с помощью блендера. В этот момент добавляем (если планируете его использовать) сахарозаменитель.

На стол кладем пищевую пленку и выкладываем на нее творог. С одного края раскладываем ягоды. С помощью пищевой пленки скручиваем творог рулетом.

Убираем в холодильник на 30 минут. Режем на порционные кусочки. Если масса будет липнуть к ножу, чуть-чуть смачивайте его водой.

Сливовый тарт

КБЖУ на 100 гр: 113 кКал, 17 / 1.5 / 8.2



ингредиенты:

- 200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 3 столовые ложки овсяных отрубей
- 1 столовая ложка клейковины
- 1 яйцо
- сахарозаменитель по вкусу
- для заливки
- 50 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 200 грамм мягкого творожка «President»
- 1 столовая ложка кукурузного крахмала
- 200 грамм сливы
- 50 грамм ежевики
- сахарозаменитель по вкусу

Все ингредиенты для коржа смешиваем, вымешиваем тесто.

Распределяем его по форме для выпечки, образуя бортики. И отправляем в разогретую духовку (180 градусов) на 10-15 минут.

Сливу режем кусочками.

В мягкий творожок добавляем сахарозаменитель, пастообразный творог, кукурузный крахмал. Все хорошо перемешиваем.

На корж раскладываем сливу, сверху заливаем творожной массой и отправляем выпекаться еще на 25-30 минут.

Сырный овсяноблин

КБЖУ на 100 гр: 293 кКал, 18.4 / 15.7 / 18.7



ингредиенты:

- 1 яйцо
- 2 столовые ложки овсяных отрубей
- 40 грамм твердого сыра (на ДД - рецепт, на ПП - 45%)
- 1/2 банана

Яйцо перемешать с отрубями. Банан размять вилкой, вмешать в массу.

Сыр натереть на тёрке и соединить с "тестом".

Разогреть сковороду и выложить тесто небольшими или большими блинчиками. Как вам нравится.

Жарить под крышкой с одной, потом с другой стороны до готовности.

Тарталетки с ежевикой

КБЖУ на 100 гр: 156 кКал, 17.5 / 7.2 / 5



ингредиенты:

- 200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 2 столовые ложки овсяных отрубей
- 1 столовая ложка клейковины
- 1 яйцо

сахарозаменитель по своему вкусу

- 100 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 50 грамм сметаны (на ДД - рецепт, на ПП - 15%)
- 1 маленькое яйцо
- горсть ежевики
- сахарозаменитель по вкусу

Ингредиенты для коржа все смешиваем, вымешиваем тесто.

Распределяем его по форме для выпечки корзинок, образуя бортики. И отправляем в разогретую духовку (180 градусов) на 10-15 минут. За это время корзинки будут немного подниматься, поэтому серединку приминайте дном стакана.

Приготовление начинки

Смешать все ингредиенты, кроме ягод.

Ежевику выложить в серединку корзинок, залить творожной смесью и отправить допекаться еще на 30 минут.

Творожная запеканка "Нежнейшая"

КБЖУ на 100 гр: 143 кКал, 14 / 5.3 / 10.5



ингредиенты:

- 500 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 2 яйца
- 1/2 чайной ложки корицы
- 2 столовые ложки кукурузного крахмала
- 2 груши
- подсластитель по вкусу

Грушу нарезать кружочками и выложить на дно формы для выпечки. Подойдет прямоугольная - 24x8 см. Сверху посыпать корицей.

Оставшиеся ингредиенты смешать ложкой. Ничего взбивать не нужно!

Творожную массу выложить на грушу и отправить выпекаться при 180 градусах на 40 минут (смотрите по своей духовке). Дать остыть в духовке.

Творожная запеканка со смородиной

КБЖУ на 100 гр: 176 кКал, 20 / 8.2 / 4.6



fabea.ru

ингредиенты:

- 3 столовые ложки овсяных отрубей
- 500 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 3 яйца
- щепотка соли
- 100 грамм черной смородины
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 2 столовые ложки кефира (1%)
- сахарозаменитель по вкусу

Отделить белки от желтков. Творог, овсяные отруби, сахарозаменитель, желтки, кефир, смородина и разрыхлитель - все перемешать. Белки взбить с щепоткой соли до пиков и аккуратно перемешать с тестом. Выложить в форму и запекать 35-45 минут при температуре 180 градусов.

Творожная шарлотка

КБЖУ на 100 гр: 116 кКал, 13.5 / 5 / 4



ингредиенты:

- 1 яйцо
- 300 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 120 грамм яблок
- 1/2 чайной ложки корицы
- сахарозаменитель по вкусу

Яйцо, творог и сахарозаменитель перемешиваем.

В силиконовую форму выливаем 2/3 массы, сверху выкладываем нарезанные кубиками яблоки, посыпаем корицей и закрываем оставшейся творожной массой.

Выпекать при 180 градусах 30 минут.

Лимонный торт

КБЖУ на 100 гр: 168 кКал, 9 / 7.5 / 16.4



ингредиенты:

- 1 чайная ложка сухих дрожжей
- 3 столовые ложки кукурузного крахмала
- 3 яйца + 1 белок
- 1 столовая ложка цедры лимона
- сахарозаменитель по вкусу

Смешиваем желтки, цедру, кукурузный крахмал и дрожжи. Белки взбиваем в густую пену и добавляем к остальным ингредиентам аккуратно вымешивая. Выпекаем на силиконовом коврике 10 минут на среднем огне.

Ингредиенты для крема

дотереть остатки лимона и выжать из него сок

1 яйцо + 1 желток

1 столовая ложка кукурузного крахмала

200 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)

сахарозаменитель по вкусу

Приготовление

Всё смешать, поставить на средний огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения. После этого уваривать ещё пару минут.

Охлаждённый бисквит разрезать вдоль на 3 части, смазать оставшим кремом и оставить на ночь пропитываться.

Молочно-апельсиновый торт

КБЖУ на 100 гр: 121 кКал, 13.5 / 4.4 / 6.6



ингредиенты:

- **столовые ложки овсяных отрубей, смолотых в муку**
- **1 столовая ложка пшеничных отрубей, смолотых в муку**
- **1 чайная ложка какао**
- **2 яйца**
- **50 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)**
- **1 чайная ложка разрыхлителя**
- **Сахарозаменитель**

для суфле

- **150 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)**
- **15 грамм желатина**
- **100 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)**
- **сахарозаменитель**

для цветного слоя

- **100 миллилитров свежевыжатого апельсинового сока**
- **10 грамм желатина**
- **сахарозаменитель**

Все ингредиенты смешиваем до однородности. Ставим выпекаться при 180 градусах около 15 минут. После выпекания можно разрезать вдоль на две части. Желатин замачиваем в молоке на 10 минут.

Творог взбиваем с сахарозаменителем.

Желатин ставим на медленный огонь и нагреваем до растворения (не кипятим!). Медленной струйкой вливаем в взбитую массу.

Отправляем в холодильник на 7-10 минут, чтобы чуть-чуть "затянулся", не застыл!

Готовим "цветной слой"

Желатин замачиваем в соке на 10 минут. Ставим на медленный огонь, добавляем сахарозаменитель и нагреваем до растворения.

Отправляем в холодильник на 7-10 минут, чтобы чуть-чуть "затянулся", не застыл! Выливаем сверху на полностью застывший торт.

Батончики из сухофруктов

КБЖУ на 100 гр: 227 кКал, 3.5 / 1.3 / 54



ингредиенты:

- 120 грамм фиников
- 100 грамм чернослива
- 30 грамм изюма
- 3 столовые ложки овсяных отрубей

Сухофрукты отправить в чашу блендера, измельчить и перемешать. Можно это сделать мясорубкой. Вмешать сухой ингредиент. Если будете использовать арахис, предварительно его очистите и измельчите в кофемолке, но не в муку, а до состояния крупной крошки. Слепите батончики и отправьте в холодильник на пару часов.

Бискотти

КБЖУ на 100 гр: 313 кКал, 11.4 / 11.8 / 40



ингредиенты:

- 100 грамм кукурузной муки
- 50 грамм кокосовой муки
- 2 яйца
- 50 грамм орехов
- 30 грамм чернослива
- 20 грамм изюма
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 30 миллилитров кефира (1%)
- подсластитель по вкусу

Орехи очистить и немного измельчить, не до крошки! Чернослив нарезать на небольшие кусочки.

Готовим тесто: яйца взболтать вилкой, добавить сахарозаменитель. Добавить муку и разрыхлитель. Все перемешать.

Вмешать орехи и сухофрукты. Перемешать.

На этом этапе, если нужно, добавляем кефир, но он может не понадобиться. Должно получиться тесто из которого можно слепить батон.

На следующем этапе, собственно, и формируем батон. Отправляем его в разогретую духовку до 200 градусов и выпекаем около 15 минут.

Достаем. Режем на "печеньки", выкладываем их обратно на противень и отправляем в духовку ещё на 10-15 минут.

Смотрим по состоянию, чтоб не сгорели.

Охлаждаем на решётке.

Получается примерно 20 штук.

Блинчики с маком

КБЖУ на 100 гр: 221 кКал, 9.3 / 16 / 10.6



ингредиенты:

- **2 столовые ложки кукурузного крахмала**
- **100 миллилитров молока**
- **1 столовая ложка обезжиренного йогурта**
- **2 яйца**
- **2 столовые ложки крутого кипятка**
- **щепотка соли и соды**
- **сахарозаменитель по вкусу**
- **100 грамм мака**

Взбиваем яйца с солью и сахарозаменителем. Вливаем молоко — взбиваем. Добавляем йогурт и соду. Взбиваем. Аккуратно добавляем кукурузный крахмал.

На последнем этапе вливаем кипяток. Еще раз все хорошо взбиваем и можно печь блинчики.

Готовим маковую начинку: мак залить кипятком (1:1.5), дать настояться. Процедить воду через дуршлаг, застеленный марлей. Затем потолочь мак в ступке или перемолоть в блендере/мясорубке. Добавить мёд по вкусу и хорошо перемешать.

Вафли "Милка"

КБЖУ на 100 гр: 174 кКал, 6.6 / 3.4 / 28.5



ингредиенты:

- 1 яйцо
- 6 столовые ложки рисовой муки
- 1 столовая ложка какао
- 100 миллилитров кефира + 30 мл.
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- ванилин, подсластитель по вкусу

Все ингредиенты, кроме какао и 30 мл. кефира, смешать. Разделить тесто на 2 части. Одну часть оставить светлой, в другую добавить какао и 30 мл. кефира.

Далее выкладываем тесто. На два угла шоколадный слой, на оставшееся место — белый.

Жарим вафли до готовности (примерно 5 минут).

На выходе получается 4 штуки.

Галета с вишней

КБЖУ на 100 гр: 167 кКал, 8.5 / 5 / 21



ингредиенты:

- 100 грамм творога из брикетов
- 130 грамм овсяной муки
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- 1 яйцо (можно только белок)
- 1 чайная ложка оливкового масла
- подсластитель по вкусу
- начинка: 400 грамм вишни

Смешиваем все ингредиенты, кроме тех, что для начинки.
Вымешиваем тесто и ставим в холодильник на 20 минут.

Достаём, раскатываем в круг на пергаменте. Можно подровнять края с помощью тарелки.

Защищаем в виде галеты, промазываем желтком + 2 ст.л молока (не обязательно!) и выпекаем в разогретой духовке при 190 °C ~ 25 минут.

Груша с сыром Дорблю

КБЖУ на 100 гр: 184 кКал, 6.3 / 10.5 / 18.4



ингредиенты:

- 1 груша (~300 грамм)
- 40 грамм сыра «Дорблю»
- 20 грамм орехов

Грушу разрезать, вынуть сердцевину, выскооблить мякоть — делаем лодочки. Далее есть 2 варианта приготовления:

1-й: мякоть нарезать и смешать с сыром. Наполнить лодочки, поставить в разогретую духовку и запекать при 180 градусах около 25 минут. Перед подачей посыпать орехами.

2-й: из груши вынуть сердцевину, грушу запечь, а потом придать форму лодочки. Мякоть смешать с сыром, наполнить груши, посыпать орехами.

Имбирное печенье

КБЖУ на 100 гр: 232 кКал, 7.6 / 6.4 / 36.3



ингредиенты:

- 130 грамм кукурузной муки
- 1 яйцо
- 1 столовая ложка арахисовой пасты
- 1 чайная ложка разрыхлителя
- 1 спелый (мягкий) банан
- 2 чайные ложки молотого имбиря
- 1 чайная ложка молотой корицы

Ингредиенты для глазури

- 1 столовая ложка сухого молока
- жидкое молоко (количество определяйте самостоятельно, масса должна быть, как густая сметана)
- подсластитель по вкусу

В яйцо добавить арахисовую пасту, хорошо размешать. Банан превратить в пюре и вмешать в яичную массу. Добавить сыпучие ингредиенты, вымешать тесто.

Раскатать пласт толщиной около 0,7-0,8 мм., формами вырезать фигуры.

Выпекать в разогретой духовке 15 минут при 180 градусах.

Готовим глазурь: в сухое молоко добавляем жидкое и размешиваем. Должна получится глазурь по консистенции, как сметана. Глазурью аккуратно покрываем немного остывшее печенье и отправляем в холодильник застывать (не в морозилку). Спустя 1-1,5 часа глазурь застынет и можно будет пить чай с печеньем.

Кексики

КБЖУ на 100 гр: 214 кКал, 11.5 / 4 / 32



ингредиенты:

- 150 грамм кукурузной муки
- 100 грамм овсяной муки
- 1 яйцо + 2 белка
- 200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 50 миллилитров молока 0,5%
- 100 грамм яблочного пюре (запекала яблоки, но можно взять детское из баночки с хорошим составом)
- 10 грамм разрыхлителя
- 50-70 грамм смородины
- сахарозаменитель/подсладитель по вкусу

Взбиваем 1 яйцо с сахарозаменителем. Добавляем яблочное пюре, взбиваем. Далее молоко и творог, взбиваем. Вмешиваем муку и разрыхлитель. Взбиваем 2 белка до пиков и аккуратно вводим в массу. Добавляем смородину и аккуратно перемешиваем, чтобы белки не опали. Выливаем тесто в формочки для кексов и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку, выпекаем около 40 минут.

Клубничная запеканка

КБЖУ на 100 гр: 165 кКал, 12.7 / 9.7 / 6.3



ингредиенты:

- 300 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 50 миллилитров кефира
- 1 яйцо
- 1 столовая ложка кокосовой муки
- сахарозаменитель по вкусу

Ингредиенты для суфле

- 100 миллилитров молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- 200 грамм сметаны (15%)
- 1/3 чайная ложка агар-агара
- 6 штук клубники
- сахарозаменитель по вкусу

В творог добавляем яйцо, кефир, муку, сахарозаменитель и все перемешиваем до однородности. Выливаем в форму (у меня 26х8 см.) и отправляем в духовку примерно на 35 минут.

После выключаем духовку и даем запеканке в ней остывть.

Готовим суфле: молоко ставим на огонь, добавляем агар-агар, сахарозаменитель, перемешиваем и провариваем массу несколько минут. Снимаем с огня, добавляем сметану и выливаем на запеканку. Сверху выкладываем нарезанную клубнику.

Отправляем в холодильник до полного застывания.

Конфеты Баунти

КБЖУ на 100 гр: 391 кКал, 11.4 / 29 / 28



ингредиенты:

- 120 грамм кокосовой стружки
- 4 столовые ложки молока
- 3 столовые ложки сухого обезжиренного молока
- подсластитель по вкусу (я добавила 1/2 ст.л. сиропа агавы)
- глазурь: 100 грамм чёрного шоколада + 1 ст.л. молока

В кокосовую стружку добавить сухое молоко, подсластитель и постепенно добавлять молоко. Масса не должна быть жидкой, при этом должна лепиться.

Сформировать конфетки и отправить в морозилку на 20 минут.

На водяной бане топим шоколад, вливаляем молоко и хорошо перемешиваем до однородной консистенции.

Конфеты достаём из морозилки, поливаем шоколадом и отправляем в холодильник до полного застывания.

Конфеты из сухофруктов

КБЖУ на 100 гр: 285 кКал 5 / 2 / 65



@Tomka_Au

ингредиенты:

- 250 грамм фиников
- 50 грамм чернослива
- 2 столовые ложки овсяного толокна
- кокосовая стружка/кунжут/какао/кэроб/орехи — для обсыпки

Финики и чернослив замочить в воде на 15-20 минут. Обсушить. Финики очистить от косточек, измельчить с черносливом блендером. Масса должна быть суховата, но пластична. Доводим до нужной консистенции с помощью овсяного толокна.

Катаем шарики. Обмакиваем в выбранную обсыпку и отправляем в холодильник на час-полтора.

Крамбл вишневый

КБЖУ на 100 гр: 180 кКал, 4.2 / 5.7 / 30



ингредиенты:

- **550 грамм ягод**
- **200 грамм овсяных хлопьев**
- **1 столовая ложка кокосового масла**
- **подсластитель по вкусу**

Ягоды (брала вишню) смешиаем с подсластителем и выкладываем в форму для запекания.

Овсяные хлопья с маслом и немного подсластителя (добавила кленовый сироп) отправляем в блендер и измельчаем в мелкую крошку (не в муку).

Высыпаем на ягоды и ставим в разогретую духовку примерно на 25-30 минут (190 градусов).

Достаём, даём немного остить и наслаждаемся...

Ленивые вареники

КБЖУ на 100 гр: 138 кКал, 12.5 / 5.8 / 9



ингредиенты:

- **1 яйцо**
- **200 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)**
- **около 2 столовых ложек кокосовой муки**
- **вишня**
- **сахарозаменитель по вкусу и по необходимости**

В творог добавить все остальные ингредиенты (кроме вишни), перемешать.

От полученного теста отщипывать небольшую его часть. В ладошке растянуть и расплошнуть её в виде маленького блинчика. Внутрь вложить вишню и скатать шарик.

Отправить в кипящую воду вариться до готовности.

Лимонные кексы

КБЖУ на 100 гр: 269 кКал, 7.9 / 12 / 31



ингредиенты:

- **75 грамм рисовой муки**
- **75 грамм кукурузной муки**
- **2 яйца**
- **30 миллилитров оливкового масла**
- **1 чайная ложка разрыхлителя**
- **70 миллилитров кефира**
- **100 грамм сметаны или йогурта Активия**
- **1 чайная ложка лимонной цедры**
- **1 столовая ложка лимонного сока**
- **подсластитель по вкусу**

Смешать муку, подсластитель, разрыхлитель. В другой ёмкости: яйцо, масло, йогурт. Все соединить и добавить кефир до состояния теста «густой сметаны». Вмешать цедру и лимонный сок. Вылить в формы для кексов и выпекать 30 минут при 190 градусах.

Лимонный пирог

КБЖУ на 100 гр: 124 кКал, 10.7 / 7.3 / 3.6



ингредиенты:

- 150 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 4 столовые ложки овсяных отрубей (можно взять муку)
- 100 миллилитров сока лимона
- 50 миллилитров воды
- 3 желтка
- сахарозаменитель/подсластитель по вкусу

В творог добавляем отруби, сахарозаменитель и вымешиваем тесто. Берем форму для выпечки, распределяем тесто по дну, образуя бортики. Разогреваем духовку, отправляем в неё основу и выпекаем при 180 градусах около 20 минут.

Приготовление крема-заливки

Выжимаем из лимона сок. Добавляем воду, желтки, сахарозаменитель, все тщательно перемешиваем и отправляем вариться на медленном огне примерно 3-4 минуты. Постоянно помешиваем, так как могут образоваться комочки и масса быстро пригорает.

Готовый крем выливаем на испечённый корж и оставляем охлаждаться.

Мармелад

КБЖУ на 100 гр: 45 кКал, 1 / 0.2 / 10



ингредиенты:

- **2-3 апельсина**
- **1 чайная ложка агар-агара**
- **сахарозаменитель по вкусу (возможно не понадобится)**

Из апельсинов выжать сок. Должно получиться 200 мл. В 150 мл. добавить агар-агар и оставить на 30 минут. 50 мл. сока довести до кипения, влить сок с агаром и проварить (помешивая) 1-2 минуты. Дать "отдохнуть" пару минут и разлить по формочкам. Отправить в холодильник до полного застывания.

Медовая груша

КБЖУ на 100 гр: 90 кКал, 7 / 3.3 / 8.8



ингредиенты:

- 100 грамм творога из брикетов (на ДД - 0%, на ПП - 5%)
- 1 маленькое куриное яйцо (С2) или 2 перепелиных
- 2 столовые ложки муки из овсяных отрубей
- 1 груша весом около 200 грамм
- 1 чайная ложка меда или допустимого сиропа

Для начала приготовим тесто: соединяем творог, яйцо (яйца), отруби. Все перемешиваем.

Грушу моем, обсушиваем. Разрезаем пополам, удаляем сердцевину и делаем 3 продольных надреза.

Противень выстилаем пекарской бумагой или силиконовым ковриком.

Тесто делим на 2 части. Из каждой сначала скатываем шар, затем кладем его на противень и растягиваем/разминаем до размера груши.

Грушу помещаем в центр теста и его бока немного прижимаем к ней, делая грушу более "фигурной".

Выпекаем при 180 градусах около 20-25 минут.

Перед подачей полить медом/сиропом.

Молочный десерт

КБЖУ на 100 гр: 128 кКал, 3.9 / 2.4 / 24



ингредиенты:

- 100 грамм кураги
- 100 грамм чернослива
- 200 грамм натурального йогурта
- 2 столовые ложки смородины
- 150 миллилитров жидкого молока (на ДД - 0,5%, на ПП - 1,5%)
- 1 чайная ложка агар-агара
- сахарозаменитель по вкусу

Курагу и чернослив заливаем кипятком на 5-10 минут, моем и режем на кусочки (половинки, четвертинки). Молоко ставим на огонь, нагреваем, засыпаем агар-агар, сахарозаменитель и провариваем пару минут. Постоянно помешиваем.

В миске смеcиваем сухофрукты и йогурт.

Молочную массу (которая с агаром) чуть-чуть охлаждаем и добавляем к сухофруктам. Все перемешиваем. Половину смеси выливаем в формы, выкладываем слой смородины и заливаем вторую половину смеси.

Отправляем в холодильник до полного застывания.

Морковный пирог

КБЖУ на 100 гр: 164 кКал, 14.9 / 3.2 / 29



ингредиенты:

- 1 стакан муки из овсянки
- 1/2 стакана кукурузной муки
- 2 яйца
- 3/4 стакана кефира
- 1 морковь
- 1 чайная ложка корицы
- цедра 1/2 лимона и его сок
- 1/2 чайной ложки разрыхлителя
- 100 грамм сушёной клюквы
- подсластитель по вкусу

Морковь натереть на мелкой тёрке. Яйца взболтать вилкой.
Соединить все ингредиенты. Вылить в форму и выпекать в духовке
при 180 градусах примерно 50 минут. Смотрим по состоянию!

Насыпной пирог

КБЖУ на 100 гр: 224 кКал, 5 / 13 / 23



ингредиенты:

- 100 грамм овсяных хлопьев
- 1 яйцо
- 2 столовые ложки кокосового масла
- 250 грамм вишни
- подсластитель

Хлопья смолоть в крошку, добавить яйцо, масло (жидкое). Все перемешать. Масса должна быть суховата, но при надавливании слипаться.

Если вишня замороженная, разморозить и оставить на несколько часов стекать (на дуршлаг/сито). Размять вилкой или взблендить до однородного состояния, добавить немного подсластителя.

В форму для выпечки раструсить половину теста, примять, утрамбовать. Сверху выложить начинку. Далее - оставшееся тесто и тоже немного примять.

Выпекать в разогретой духовке при 180 градусах, примерно 20 минут.

Размер формы: 24x8.

Смородиновый пирог

КБЖУ на 100 гр: 174 кКал, 6.6 / 3.4 / 29



ингредиенты:

- 2 яйца
- 150 грамм цельнозерновой муки
- 120 грамм свежей смородины
- 1 банан
- 100 грамм яблочного пюре
- 1 столовая ложка какао
- 3 столовые ложки кефира (1%)
- сахарозаменитель по вкусу

Яблоки предварительно запечь, а после этого сделать пюре. Можно использовать детское пюре без содержания сахара.

Яйца, пюре, сахарзам взбить. Добавить около 70 грамм перетертой смородины (можно измельчить блендером). Добавить муку, кефир, какао.

Банан нарезать кружочками и аккуратно (ложкой) вмешать в массу, добавить оставшуюся смородину и тоже вмешать (оставить целой, не измельчать). Выпекать в разогретой до 180 градусов духовке около 1 часа.

Подойдет форма диаметром 18-19 см.

PS Я советую вам наслаждаться вкуснейшими десертами не за праздничным столом, а уже утром 1 января. Приятного аппетита!