



ENERGY BOOST

В списке продуктов — что и сколько нужно купить для приготовления блюд на три дня. Добавляй к ним завтраки, свежие овощи, зелень и, по желанию, перекус — так ты будешь есть 4—6 раз в день.

Список продуктов и рецепты на 4—6 день — ниже. Некоторые продукты дублируются. Всё, кроме рыбы (она скоропортящаяся), можно купить сразу.

СПИСОК ПРОДУКТОВ НА ПЕРВЫЕ ТРИ ДНЯ

	С мясом	Для вегетарианцев	Рыба с брокколи	Куриные котлеты	Жареный сыр	Овощи в омлете
	Общее количество		Кол-во для каждого блюда			
<input type="checkbox"/> Бурый рис	180 г	180 г				
<input type="checkbox"/> Булгур	180 г	180 г				
<input type="checkbox"/> Гречка	180 г	180 г				
<input type="checkbox"/> Треска филе	600 г	600 г	600			
<input type="checkbox"/> Брокколи	400 г	400 г	300	100		120
<input type="checkbox"/> Морковь	5 шт.	5 шт.	2	1	2	1
<input type="checkbox"/> Болгарский перец	4 шт.	5 шт.	2		2	1
<input type="checkbox"/> Лимон	1 шт.	1 шт.	0,5			
<input type="checkbox"/> Кабачок	1 шт.	1 шт.			1	
<input type="checkbox"/> Яйца		6 шт.				6
<input type="checkbox"/> Помидор	1 шт.	1 шт.			1	
<input type="checkbox"/> Оливковое масло	1 бут.	1 бут.	3 ч. л.	3 ч. л.		1 ч. л.
<input type="checkbox"/> Куриный фарш	500 г			500		
<input type="checkbox"/> Стебель сельдерея	50 г			50		
<input type="checkbox"/> Адыгейский сыр	300 г	400 г			300	100
<input type="checkbox"/> Кунжут	1 уп.	1 уп.			3 ч. л.	
<input type="checkbox"/> Петрушка	1 уп.	1 уп.			30	30
<input type="checkbox"/> Нутовая мука		1 уп.				4 ст. л.
<input type="checkbox"/> Тыквенные семечки	1 уп.	1 уп.				
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						
<input type="checkbox"/>						

ГОТОВИМ КРУПЫ

Отвари все крупы по инструкции на упаковке.

В остывший рис добавь три столовые ложки оливкового масла, в булгур — пять столовых ложек тыквенных семечек. Все крупы посоли по вкусу.



ГОТОВИМ ОВОЩИ

Тебе понадобятся разделочная доска, нож и 3—4 тарелки. Помой все овощи, нарежь и раздели по количеству блюд.

- **Брокколи** раздели на небольшие соцветия, отложи 300 г для рыбы, остальное порежь мельче — для омлета или котлет.
- **Две моркови** порежь на крупные куски 2—3 см — это для рыбы; **остальную** морковь натри на крупной тёрке.
- **Перец** нарежь полукольцами: две штуки для рыбы, две — для сыра и одну для омлета (если будешь его готовить).
- Из половинки **лимиона** выдави сок.
- **Кабачок** нарежь брускам толщиной 1 см.
- **Помидор** нарежь крупными дольками.
- Мелко наруби **стебель сельдерея** (можно заменить репчатым луком).
- Мелко наруби **петрушку**.

КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ

Смешай куриный фарш с брокколи, морковью и стеблем сельдерея. Добавь пол чайной ложки соли и перец — по желанию.

Поставь греться сковороду и разогрей духовку до 180 градусов. Застели противень пергаментом или фольгой.

Сформируй мокрыми руками шесть котлет и обжарь их на масле с двух сторон до колера. Переложи в противень и запекай 25 минут.



РЫБА С БРОККОЛИ

Не запекай рыбу одновременно с котлетами, чтобы не смешивались запахи. Перед приготовлением рыбы открай дверцу духовки минимум на десять минут, чтобы проветрить её.

Нарежь рыбку на кусочки 5—7 см, просуши бумажным полотенцем, полей соком лимона и тремя чайными ложками оливкового масла. Оставь мариноваться на 15—20 минут.

Застели противень фольгой или бумагой для выпечки. Выложи рыбку, укрой ее овощами: брокколи, перцем и морковью, посоли и поперчи.

Выпекай 20 минут в разогретой до 180 градусов духовке.



ЖАРЕНЫЙ СЫР

Нарежь сыр брусками толщиной 2 см и обжарь на раскаленной сковороде без масла — по одной минуте на каждой стороне.

В той же сковороде обжарь без масла все овощи. Чтобы не пригорало, добавь немного воды — при необходимости. Готовь овощи 3—5 минут.

ОВОЩИ В ОМЛЕТЕ

Взбей яйца с щепоткой соли, добавь к ним зелень и муку. Хорошо перемешай. Сыр натри на крупной тёрке.

В небольшой противень с высокими бортиками залей немного смеси из яиц, затем выложи овощи, посыпь сыром. Сверху полей оставшейся смесью из яиц.

Запекай в разогретой до 180 градусов духовке 15—20 минут до золотистой корочки.

Блюда готовы. Каждый день миксуй их с разными гарнитурами, чтобы было вкуснее и разнообразнее.





СПИСОК ПРОДУКТОВ НА СЛЕДУЮЩИЕ ТРИ ДНЯ

	Общее количество	Овощной гарнир	Чечевичные фрикадельки	Творожная запеканка	Форель / Тофу
	Кол-во для каждого блюда				
<input type="checkbox"/> Бурый рис	180 г				
<input type="checkbox"/> Булгур	230 г		50		
<input type="checkbox"/> Чечевица красная	250 г		250		
<input type="checkbox"/> Брокколи	150 г	150			
<input type="checkbox"/> Тыква	700 г	300		400	
<input type="checkbox"/> Кабачок	2 шт.	1			1
<input type="checkbox"/> Помидор	2 шт.	1			1
<input type="checkbox"/> Лук	2 шт.		1		1
<input type="checkbox"/> Стручковая фасоль	1 шт.				200
<input type="checkbox"/> Петрушка	1 уп.		50		
<input type="checkbox"/> Лимон	1 шт.		1		
<input type="checkbox"/> Томатная паста	1 шт.		1 ст. л.		2 ст. л.
<input type="checkbox"/> Оливковое масло	1 бут.		4 ст. л.		1 ст. л.
<input type="checkbox"/> Творог	750 г			750	
<input type="checkbox"/> Ряженка	150 г			150	
<input type="checkbox"/> Яйца	6 шт.			6	
<input type="checkbox"/> Цельнозерновая мука	1 уп.			6 ст. л.	
<input type="checkbox"/> Форель филе/ Тофу	600 г				600
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					
<input type="checkbox"/>					

ГОТОВИМ КРУПЫ И ЧЕЧЕВИЦУ

Отвари крупы по инструкции на упаковке и посоли по вкусу.

Промой и отвари чечевицу до разваренного состояния. Если вода быстро выкипит, добавь кипятка.

Пока варятся крупы и чечевица, приготовь овощи.



ГОТОВИМ ОВОЩИ

Тебе понадобятся разделочная доска, нож и 3—4 тарелки.

Помой все овощи, нарежь и раздели по количеству блюд.

- **Тыкву** очисти от семян и кожуры, нарежь на кусочки 3—4 см.
- **Брокколи** разбери на соцветия.
- **Кабачок** нарежь крупными кусками 5—7 см.
- **Помидоры** порежь на четвертинки.
- Одну **луковицу** поруби мелко, вторую — крупными полукольцами.
- Половину пачки стручковой **фасоли** оставь размораживаться.
- Мелко поруби **петрушку**.
- Из **лимина** выдави сок.

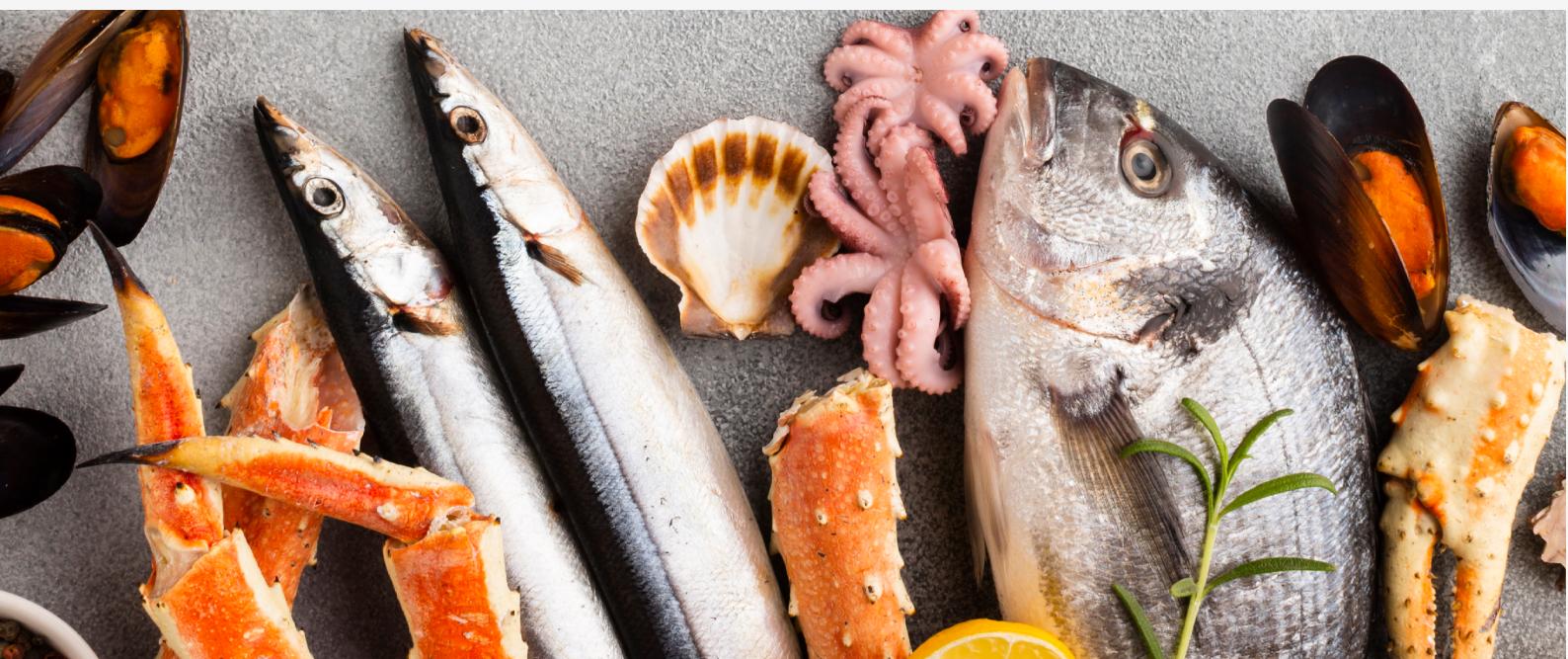
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТЫКВОЙ

Для начала запеки большую половину нарезанной тыквы. Выложи её на противень, застеленный пергаментной бумагой или фольгой, и запекай 20 минут при максимальной температуре. Тыква готова, когда её можно раздавить вилкой.

Хорошо взбей яйца с щепоткой соли, добавь шесть столовых ложек муки, творог и ряженку. Хорошо перемешай до однородной массы. Остывшую тыкву смешай в творожную смесь и ставь запекаться.

Если есть формочки для маффинов, используй их. Противень тоже подойдет. Запекай при температуре 180 градусов 20—30 минут до золотистой корочки.

Разрезай запеканку, когда она остынет.



РЫБА ИЛИ ТОФУ С ОВОЩАМИ

Почисти рыбу от чешуи и порежь на 6 частей. Разогрей сковороду с маслом, выложи рыбу кожей вниз и жарь на сильном огне 4—5 минут. Затем укрой рыбу овощами: половинкой кабачка, помидорами, луком и стручковой фасолью. Накрой крышку, убавь огонь.

Смешай две чайные ложки томатной пасты с $\frac{1}{2}$ стакана горячей воды, добавь к рыбе с овощами. Посоли, поперчи и готовь еще 15 минут на медленном огне под крышкой.

Если будешь готовить тофу, делай всё то же самое, только обжаривай его 1—2 минуты с двух сторон.

ЧЕЧЕВИЧНЫЕ ФРИКАДЕЛЬКИ

На сухой сковороде без масла обжарь до прозрачности лук в течении 1—2 минут, затем добавь одну столовую ложку томатной пасты и готовь еще одну минуту. Смешай с чечевицей, добавь стакан предварительно отваренного булгура, перемешай и оставь остывать.

Когда остынет, добавь лимонный сок и зелень. Сформируй из массы шарики.

Фрикадельки можно есть холодными или разогреть в микроволновке. Можно завернуть в лист салата или есть с овощным гарниром.

ОВОЩНОЙ ГАРНИР

Это будет самый простой рецепт.

Возьми крупно нарезанные овощи, перемешай их и запеки в духовке при температуре 200 градусов. Овощи должны быть полуготовыми — в среднем на это уходит 20—40 минут.

В конце можешь посолить их, сбрызнуть маслом или заправить соусом.

Блюда готовы. Каждый день миксуй их с разными гарнитурами, чтобы было вкуснее и разнообразнее.

