

Завтраки

1. Банановые оладьи

Ингредиенты:

- Банан – 2 шт.
- Яйцо куриное – 1 шт.
- Молоко комнатной температуры – $\frac{1}{4}$ стакана
- Мука – 1 стакан
- Масло растительное – 2 ч. л.

Процесс приготовления:

1. Взбейте в блендере бананы, яйцо и молоко
2. Добавляйте муку, постепенно помешивая
3. Разогрейте на сковороде растительное масло
4. Обжарьте оладьи по 30 секунд с каждой стороны

**Приятного
аппетита!**



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: **10 мин.**

 Количество порций: **2**

 Калорийность: **180 ккал/100 г**

Приятного аппетита!

Завтраки

2. Творожные блины

Ингредиенты:




- Мягкий творожный сыр – 75 г
- Яйцо куриное – 2 шт.
- Масло растительное – 2 ч. л.
- Пряности и добавки по вкусу

Процесс приготовления:

1. Смешайте яйца и сыр до однородной массы
2. Добавьте корицу/ваниль/кокосовую стружку по желанию
3. Обжарьте оладьи по минуте с каждой стороны
4. Подавайте с сиропом топинамбура, кленовым сиропом или нежирной сметаной

**Приятного
аппетита!**



-  Уровень сложности: ★☆☆
-  Время приготовления: **10 мин.**
-  Количество порций: **2**
-  Калорийность: **110 ккал/100 г**

Приятного аппетита!

Завтраки

3. Завтрак чемпиона

Ингредиенты:

- Яйцо куриное – 1 шт.
- Молоко (1%) – 1 стакан
- Хлопья овсяные – 60 г
- Ягоды любые по вкусу – 70 г
- Орехи любые по вкусу – 1 ст. л
- Семена льна – 1 ч. л
- Банан – 1/2 шт
- Йогурт – 1 ст. л

Процесс приготовления:

1. Смешайте все ингредиенты, кроме йогурта и банана в миске и отправьте в микроволновую печь на 2 минуты
2. Заправьте йогуртом, добавьте банан

Приятного аппетита!



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: 10 мин.

 Количество порций: 1

 Калорийность: 570 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Основные блюда

1. Курица по-итальянски

Ингредиенты:

- Куриное филе (небольшое) – 4 шт
- Томатная паста – 1,5 стакана
- Сыр моцарелла – ½ стакана
- Чеснок – 3 зубчика
- Масло оливковое – 1 ст. л
- Соль – по вкусу
- Приправы (перец молотый, петрушка, орегано, базилик) – по вкусу

Процесс приготовления:

1. Разогрейте духовку до 220*
2. Смешайте приправы, соль и масло
3. Обмажьте куриное филе с двух сторон
4. Обжарьте на сковороде до золотистой корочки
5. Добавьте томатную пасту
6. Измельчите чеснок, добавьте на сковороду, обжарьте еще 30 сек.
7. Посыпьте сыром и отправьте в духовку на 5 минут
8. Подавайте со спагетти или овощами



 Уровень сложности: ★★☆☆

 Время приготовления: 15 мин.

 Количество порций: 4

 Калорийность: 130 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Основные блюда

2. Фаршированные перцы с индейкой

Ингредиенты:

- Болгарский перец – 4 шт.
- Фарш из индейки – 450 г
- Лук (репчатый) – ¼ шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Шампиньоны – 100 г
- Кукуруза – 100 г
- Мало оливковое – 2 ч. л.
- Томатный соус – 100 мл
- Соль – по вкусу
- Приправы (перец, зира, петрушка) – по вкусу

Процесс приготовления:

1. Разогрейте духовку до 180*
2. Разрежьте перцы пополам, удалите семена и перегородки
3. Выложите половинки, залейте половиной стакана воды, накройте пергаментом, поместите в духовку на 10 минут
4. Остудите перцы
5. Разогрейте масло на сковороде
6. Выложите фарш, обжаривайте, постоянно помешивая, в течение 5 минут
7. Добавьте раздавленный чеснок, нарезанный лук, шампиньоны и кукурузу
8. Добавьте приправы, обжаривайте ещё 5 минут
9. Снимите с огня, добавьте томатный соус, перемешайте
10. Начините перцы, выпекайте 5-10 минут



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: 30 мин.

 Количество порций: 8

 Калорийность: 190 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Закуски

1. Тарталетки с творожным сыром и креветками

Ингредиенты:

- Тарталетки – 15 шт.
- Креветки средние – 15 шт.
- Сыр творожный – 200 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Укроп – 1 пучок
- Петрушка и лимон – для украшения

Процесс приготовления:

1. Разорвите листья салата, вложите в тарталетки
2. Смешайте творожный сыр с измельчённым укропом и чесноком
3. Выложите сырную смесь в тарталетки
4. Добавьте по одной креветке
5. Украсьте петрушкой и лимонными дольками

Приятного аппетита!



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: 20 мин.

 Количество порций: 15

 Калорийность: 165 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Закуски

2. Ролл с тунцом

Ингредиенты:

- Лаваш – 1 лист
- Йогурт натуральный – ¼ стакана
- Тунец консервированный в собственном соку – 100 г
- Сельдерей – 1/2 стебля
- Болгарский перец – 3 дольки
- Шпинат – 1 горсть
- Лимонный сок – 1 ч. л.

Процесс приготовления:

1. Нарежьте овощи
2. Смажьте лаваш йогуртом
3. Выложите остальные ингредиенты
4. Закрутите плотный ролл

Приятного
аппетита!



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: 5 мин.

 Количество порций: 1

 Калорийность: 140 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Салаты

1. Мексиканский салат

Ингредиенты:

- Помидоры – 1 кг
- Фасоль консервированная красная – 400 г
- Фасоль консервированная белая – 400 г
- Кукуруза консервированная – 400 г
- Лук репчатый – 1 шт.
- Перец болгарский красный – 1 шт.
- Масло оливковое – 3 ст. л.
- Зелень (укроп и петрушка) – по вкусу
- Перец молотый (черный и чили) – по вкусу
- Соль – по вкусу

Процесс приготовления:

1. Крупно нарежьте овощи
2. Мелко нарубите лук и зелень
3. Смешайте свежие и консервированные овощи с зеленью
4. Заправьте специями и маслом

Приятного аппетита!



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: 15 мин.

 Количество порций: 20

 Калорийность: 70 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Салаты

2. Средиземноморский салат с тунцом

Ингредиенты:

- Тунец консервированный в собственном соку – 1 банка
- Сельдерей – 1/2 стебля
- Базилик – 1 ст. л.
- Зеленый лук – 50 г
- Лимонный сок – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Процесс приготовления:

1. Слейте воду с тунца, разомните его вилкой
2. Мелко нарежьте лук, сельдерей и базилик
3. Заправьте маслом и специями

Приятного
аппетита!



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: 10 мин.

 Количество порций: 1

 Калорийность: 50 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Салаты

3. Полезная селедка под шубой

Ингредиенты:

- Свёкла – 200 г
- Морковь – 200 г
- Картофель – 300 г
- Сельдь – 400 г
- Лук репчатый – 2 луковицы
- Яйца – 2 шт.
- Йогурт натуральный – 100 г
- Авокадо – 1 шт.
- Горчица – 2 ч. л.
- Соевый соус – 2 ч. л.

Процесс приготовления:

1. Отварите свёклу и остальные овощи в отдельных кастрюлях в течение 40 минут
2. Сварите яйца, извлеките желтки
3. Мелко нарежьте отваренные овощи и лук
4. Смешайте в блендере до однородной массы авокадо, йогурт, соевый соус, горчицу и желток
5. Выложите на блюдо слой сельди, заправьте соусом
6. Выложите слой картофеля с луком, заправьте соусом
7. Выложите морковь, смажьте соусом
8. Выложите картофель, смажьте соусом
9. Выложите свёклу, смажьте соусом
10. Отправьте в холодильник на час

 Уровень сложности: ★★☆☆ Время приготовления: **180 мин.** Количество порций: **10** Калорийность: **180 ккал/100 г**

Приятного аппетита!

Салаты

4. Полезное оливье

Ингредиенты:

- Замороженный зеленый горошек – 100 г
- Картофель – 100 г
- Морковь – 100 г
- Репчатый лук – 1 шт.
- Огурцы свежие – 100 г
- Куриная грудка – 100 г
- Яйца – 1 шт
- Йогурт натуральный – 50 г.
- Авокадо – 1/2 шт.
- Горчица – 1 ч. л.
- Соевый соус – 1 ч. л.
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу

Процесс приготовления:

1. Отварите, остудите и очистите картофель и морковь
2. Сварите яйцо, отделите белок от желтка
3. Залейте горошек горячей водой, поддержите на огне 5 минут, слейте воду
4. Приготовьте грудку на пару или в духовке, остудите
5. Нарежьте овощи и грудку мелкими кусочками
6. Смешайте в блендере до однородной массы авокадо, йогурт, соевый соус, горчицу и желток
7. Заправьте салат получившимся соусом

 Уровень сложности: ★★☆☆ Время приготовления: 150 мин. Количество порций: 3 Калорийность: 200 ккал/100 г

Приятного аппетита!

Сладости

1. Полезные конфеты

Ингредиенты:

- Творог обезжиренный – 2-3 пачки
- Кокосовая стружка – 1 упаковка
- Орехи – 50 г
- Подсластитель – по вкусу

Процесс приготовления:

1. Смешайте творог с подсластителей
2. Скатайте в шарики
3. В середину шарика добавьте орехи
4. Обваляйте в кокосовой стружке
4. Отправьте в холодильник на 30 минут

Приятного
аппетита!



 Уровень сложности: ★☆☆

 Время приготовления: 20 мин.

 Количество порций: 5

 Калорийность: 250 ккал/100 г

Приятного аппетита!