

ЗАВТРАКИ

«ТРОПИЧЕСКАЯ ЭНЕРГИЯ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
365
ЖИРЫ
13 Г

БЕЛКИ
39 Г
УГЛЕВОДЫ
18 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

КУРИНОЕ ФИЛЕ
480 Г

КАБАЧОК
(цукини) 400 Г

ЯЙЦА
куриные 4 шт.

ЛУК
репчатый 1 шт.

МУКА
цельнозерновая (или овсяная): 60 г (4 ст.л.)

МАСЛО
растительное для жарки: 20 мл

СОЛЬ, ПЕРЕЦ
по вкусу

ДЛЯ СОУСА

НАТУРАЛЬНЫЙ ЙОГУРТ
густой: 150 г

ЧЕСНОК
1-2 зубчика

СВЕЖИЙ УКРОП
небольшой пучок

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

свежие овощи (огурцы, помидоры, сладкий перец): 100 г на порцию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Куриное филе и очищенный лук пропустите через мясорубку или очень мелко нарежьте ножом.
- 02** Кабачок натрите на крупной терке, посолите и оставьте на 10 минут. Затем очень тщательно отожмите всю лишнюю жидкость руками. Это важный шаг, чтобы оладьи не разваливались.
- 03** В глубокой миске смешайте куриный фарш, отжатый кабачок, яйца и муку. Посолите, поперчите и хорошо перемешайте до однородной массы.
- 04** Разогрейте сковороду с маслом. Столовой ложкой выкладывайте фарш, формируя оладьи. Жарьте на среднем огне по 4-5 минут с каждой стороны под крышкой до готовности и румяной корочки.
- 05** Для соуса смешайте йогурт с пропущенным через пресс чесноком и мелко нарезанным укропом.
- 06** Подавайте горячие курино-кабачковые оладьи (3-4 шт. на порцию) с холодным йогуртовым соусом и порцией свежих овощей

ЗАВТРАКИ

«СИЛА ВОЖДЯ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
340

ЖИРЫ
20 Г

БЕЛКИ
18 Г

УГЛЕВОДЫ
23 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ЯЙЦО КУРИНОЕ
8 шт.

ЛУК
РЕПЧАТЫЙ: 1 шт.

ТЫКВА
ОЧИЩЕННАЯ МЯКОТЬ: 500-600 Г

МАСЛО
РАСТИТЕЛЬНОЕ: 20 МЛ

СОЛЬ, ПЕРЕЦ
ПО ВКУСУ

ШПИНАТ
СВЕЖИЙ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫЙ: 200 Г

ХЛЕБ
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ,
ДЛЯ ПОДАЧИ (4 ЛОМТИКА)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Тыкву нарежьте мелким кубиком (1x1 см), лук измельчите.
- 02** На сковороде разогрейте масло, обжарьте лук до прозрачности, затем добавьте тыкву и готовьте под крышкой на среднем огне 10-15 минут до мягкости.
- 03** Добавьте шпинат и готовьте еще 1-2 минуты, пока он не "осядет".
- 04** В отдельной миске взбейте яйца с солью и перцем. Залейте овощи и готовьте, помешивая, до готовности яиц.
- 05** Подавайте горячим с ломтиком цельнозернового хлеба.

ЗАВТРАКИ

«СОКРОВИЩА ЛАГУНЫ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
305
ЖИРЫ
9 Г

БЕЛКИ
20 Г
УГЛЕВОДЫ
38 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

БАНАНЫ СРЕДНИЕ

ЗАРАНЕЕ ОЧИЩЕННЫЕ, НАРЕЗАННЫЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ: 2 ШТ.

ТВОРОГ 5%

350 Г

КЕФИР 1%

ИЛИ НАТУР. ЙОГУРТ: 300 МЛ

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ЯГОДЫ

вишня, смородина, малина: 400 Г

СЕМЕНА ЛЬНА

МОЛОТЫЕ: 40 Г (4 СТ.Л.)

ГРУША ИЛИ ПЕРСИК

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ: 1-2 ШТ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** В чашу блендера сложите творог, замороженные бананы, ягоды и залейте кефиром или йогуртом.
- 02** Взбейте на высокой скорости до однородной, густой консистенции.
- 03** Быстро разложите смузи по глубоким пиалам.
- 04** Посыпьте каждую порцию столовой ложкой молотых семян льна и украсьте ломтиками свежей груши или персика.

ЗАВТРАКИ

«ЗОЛОТО ПЛЕМЕНИ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
375

ЖИРЫ
12 Г

БЕЛКИ
14 Г

УГЛЕВОДЫ
48 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

КИНОА
200 Г

ВОДА
800 МЛ

ЯБЛОКИ
СЛАДКИЕ: 3 ШТ.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
40 Г

КОРИЦА МОЛОТАЯ
1 Ч.Л.

ЯЙЦА КУРИНЫЕ
4 ШТ.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Киноа тщательно промойте. Залейте водой, доведите до кипения и варите на медленном огне 15-20 минут.
- 02** Тем временем яблоки очистите от сердцевины, нарежьте мелким кубиком и запеките в микроволновке (5-7 минут) или на сковороде с корицей до мягкости.
- 03** Смешайте готовую кашу из киноа с печеными яблоками.
- 04** Разложите по тарелкам и посыпьте измельченными грецкими орехами.
- 05** Подавайте вместе с одним отварным яйцом на порцию (его можно съесть вприкуску с щепоткой соли). Это добавит блюду необходимый белок и сделает завтрак более сбалансированным

ЗАВТРАКИ

«ЗАПАСЫ ОСТРОВИТИЯНИНА»

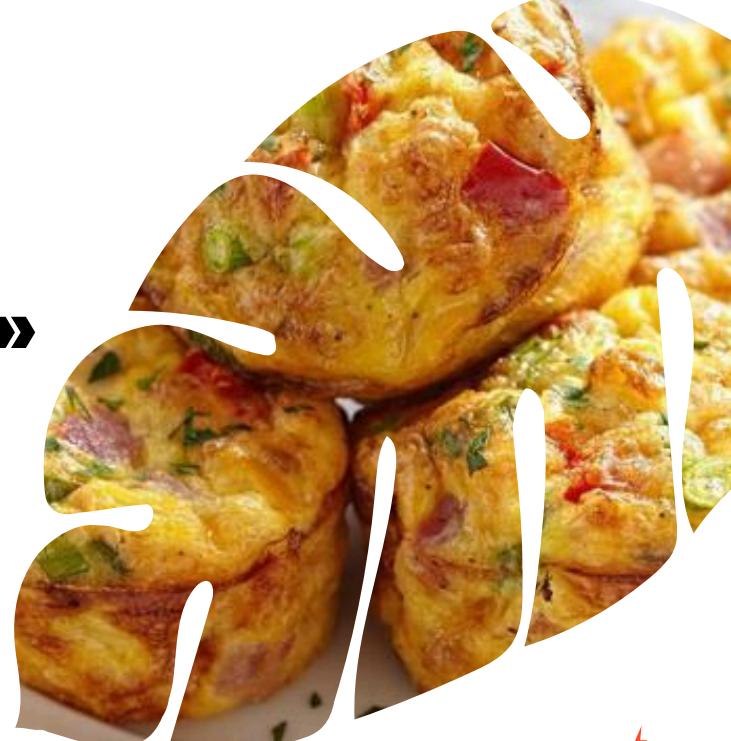
КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
275

ЖИРИ
13 Г

БЕЛКИ
19 Г

УГЛЕВОДЫ
23 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ЯЙЦА КУРИНЫЕ
8 шт.

МОЛОКО 1,5%
120 мл

ПЕРЕЦ
БОЛГАРСКИЙ: 2 шт.

ХЛЕБ
ЦЕЛЬНОЗ. ДЛЯ ПОДАЧИ

ЛУК
РЕПЧАТЫЙ: 1 шт.

ШАМПИНЬОНЫ
150 г

СОЛЬ, ПЕРЕЦ, СУШЕНЫЕ ТРАВЫ
ПО ВКУСУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Разогрейте духовку до 180°С. Силиконовые формочки для кексов (8-12 шт.) слегка смажьте маслом.
- 02** Все овощи и грибы нарежьте очень мелким кубиком и разложите по формочкам.
- 03** В миске взбейте яйца с молоком, солью, перцем и травами.
- 04** Равномерно залейте овощи в формочках яично-молочной смесью.
- 05** Выпекайте 20-25 минут, пока маффины не станут упругими и золотистыми.
- 06** Подавайте по 2-3 маффина на порцию с ломтиком цельнозернового хлеба.

ЗАВТРАКИ

«ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
380

ЖИРЫ
14 Г

БЕЛКИ
14 Г

УГЛЕВОДЫ
55 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

МУКА

ЦЕЛЬНОЗ. ИЛИ ОВСЯННАЯ: 200 Г

КЕФИР 1%

400 МЛ

ЯЙЦО

4 ШТ.

ЯБЛОКО

КРУПНОЕ: 2 ШТ.

СОДА

1 Ч.Л.

МАСЛО

РАСТИТЕЛЬНОЕ ДЛЯ ЖАРКИ: 20 МЛ

ЯГОДЫ

ЗАМОРОЖЕННЫЕ ДЛЯ ПОДАЧИ: 200 Г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** В миске смешайте кефир, яйца и соду. Оставьте на 5 минут.
- 02** Яблоки очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте в кефирную смесь.
- 03** Постепенно всыпайте муку, замешивая тесто консистенции густой сметаны.
- 04** Разогрейте сковороду, смажьте маслом. Выкладывайте тесто ложкой, формируя оладьи.
- 05** Жарьте на среднем огне под крышкой по 3-4 минуты с каждой стороны.
- 06** Подавайте с размороженными ягодами.

ЗАВТРАКИ

«УТРО НА ПЛЯЖЕ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
355

ЖИРЫ
16 Г

БЕЛКИ
35 Г

УГЛЕВОДЫ
17 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ТВОРОГ 5%
720 Г

ЙОГУРТ
НАТУРАЛЬНЫЙ 2-3%: 200 Г

ПЕРСИКИ
ИЛИ КРУПНЫЕ СЛИВЫ: 4 ШТ.

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ
40 Г

ВАНИЛИН ИЛИ КОРИЦА
ПО ВКУСУ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Творог смешайте с йогуртом и ванилином до однородной консистенции. Если хотите более нежную текстуру, пробейте блендером.
- 02** Персики нарежьте кубиками. Орехи измельчите ножом.
- 03** Разложите творожную массу по пиалам.
- 04** Сверху украсьте свежими персиками и посыпьте орехами.