

ОБЕДЫ

«ЩЕДРЫЙ УЛОВ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
385

ЖИРИ
8 Г

БЕЛКИ
35 Г

УГЛЕВОДЫ
42 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФИЛЕ БЕЛОЙ РЫБЫ

ТРЕСКА, ХЕК, МИНТАЙ: 600 Г

БУЛГУР

ИЛИ ЯЧНЕВАЯ КРУПА: 200 Г В СУХОМ ВИДЕ

МОРКОВЬ

2 ШТ.

ЛУК

РЕПЧАТЫЙ: 2 ШТ.

ЛИМОН

1 ШТ.

МАСЛО

РАСТИТЕЛЬНОЕ: 20 МЛ

СОЛЬ, ПЕРЕЦ

И ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ПО ВКУСУ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

СВЕЖИЕ ОВОЩИ (ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, ЛИСТЬЯ САЛАТА): 500 Г НА ВСЕХ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Рыбное филе нарежьте на 4 порционных куска, посолите, поперчите, сбрызните соком половины лимона и оставьте на 15 минут.
- 02** Лук нарежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке.
- 03** На сковороде разогрейте масло, выложите лук и морковь, сверху положите рыбу. Добавьте полстакана воды, лавровый лист и тушите под крышкой на среднем огне 15-20 минут до готовности рыбы.
- 04** Отдельно отварите булгур согласно инструкции на упаковке.
- 05** Подавайте рыбу с овощной "подушкой" и гарниром из булгура. Рядом в тарелку выложите большую порцию салата из свежих овощей, заправленного лимонным соком.

ОБЕДЫ

«СУП ИЗ ЧЕРЕПАХИ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
345

ЖИРЫ
10 Г

БЕЛКИ
29 Г

УГЛЕВОДЫ
35 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФАРШ

из индейки или курицы: 400 г

КАПУСТА

белокочанная: 400 г

КАРТОФЕЛЬ

300 г

ЛУК

репчатый: 1 шт. (крупный)

МОРКОВЬ

1 шт. (крупная)

СОЛЬ, ПЕРЕЦ

и лавровый лист по вкусу

ТОМАТНАЯ ПАСТА

50 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

сладкий болгарский перец: 2 шт. (около 400 г на всех)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Из фарша, смешанного с солью и перцем, сформируйте маленькие фрикадельки.
- 02** В кастрюле вскипятите воду (около 2 л). Положите нарезанный кубиками картофель.
- 03** Лук мелко нарежьте, морковь натрите. Пассеруйте на сковороде с небольшим количеством масла, в конце добавьте томатную пасту и потушите 2 минуты.
- 04** Капусту тонко нашинкуйте.
- 05** Когда картофель будет почти готов, добавьте в кастрюлю фрикадельки, капусту и зажарку. Добавьте лавровый лист.
- 06** Варите еще 10-15 минут до готовности капусты. В конце добавьте измельченный чеснок и зелень. Дайте супу настояться 15 минут.
- 07** Вприкуску ешьте свежий, хрустящий болгарский перец, нарезанный крупными полосками.

ОБЕДЫ

«СИЛА ПЛЕМЕНИ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
410

ЖИРЫ
15 Г

БЕЛКИ
31 Г

УГЛЕВОДЫ
37 Г



ШАГАЙ
ДОМА

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ГОВЯДИНА

ПОСТНАЯ МЯКОТЬ: 500 Г

ГРЕЧКА

200 Г (В СУХОМ ВИДЕ)

ШАМПИНЬОНЫ

300 Г

ЛУК

РЕПЧАТЫЙ: 2 ШТ.

СМЕТАНА 15%

100 Г

МАСЛО

РАСТИТЕЛЬНОЕ: 20 МЛ

СОЛЬ, ПЕРЕЦ

ПО ВКУСУ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

СВЕЖИЕ ЛИСТЬЯ САЛАТА (АЙСБЕРГ, РОМАНО) И РЕДИС: 400 Г НА ВСЕХ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Говядину нарежьте тонкими полосками (как на бефстроганов). Лук нарежьте полукольцами, грибы – пластинками.
- 02** На хорошо разогретой сковороде с маслом быстро обжарьте говядину до румяной корочки. Переложите в тарелку.
- 03** На той же сковороде обжарьте лук, затем добавьте грибы и готовьте, пока не выпарится жидкость.
- 04** Верните мясо на сковороду, добавьте сметану, полстакана воды, соль и перец. Тушите под крышкой на медленном огне 30-40 минут до мягкости мяса.
- 05** Отдельно отварите гречку. Подавайте бефстроганов с грибами вместе с гречневой кашей.
- 06** Подавайте горячее блюдо с большой порцией салата из свежих листьев и тонко нарезанного редиса.

МЕНЮ

WALK-WALK.RU

ОБЕДЫ

«ПОХЛЕБКА РОБИНЗОНА»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
335

ЖИРЫ
9 Г

БЕЛКИ
27 Г

УГЛЕВОДЫ
36 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФИЛЕ КУРИНОЕ

(ГРУДКА ИЛИ БЕДРО): 400 Г

ЧЕЧЕВИЦА

КРАСНАЯ ИЛИ ЗЕЛЕННАЯ: 200 Г

ПОМИДОРЫ

400 Г

ЛУК

РЕПЧАТЫЙ: 1 ШТ.

ПЕРЕЦ

БОЛГАРСКИЙ: 1 ШТ.

МОРКОВЬ

1 ШТ.

СПЕЦИИ

ПАПРИКА, КУРКУМА, ЗИРА: ПО ВКУСУ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

СТЕБЛИ СЕЛЬДЕРЕЯ И СВЕЖАЯ МОРКОВЬ: СУММАРНО 400-500 Г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Курицу нарежьте небольшими кубиками. Лук, морковь и перец нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте, снимите кожице и измельчите.
- 02** В кастрюле с толстым дном на небольшом количестве масла обжарьте лук и морковь, затем добавьте курицу и готовьте 5-7 минут.
- 03** Добавьте болгарский перец, помидоры и специи. Тушите 5 минут.
- 04** Тщательно промойте чечевицу, добавьте в кастрюлю. Залейте горячей водой или бульоном (около 1.5 л).
- 05** Варите на медленном огне 20-25 минут до готовности чечевицы. В конце посолите и добавьте свежую зелень.
- 06** Подавайте горячую похлебку, используя палочки из моркови и сельдерея как съедобные и полезные "ложки" или просто вприкуску.

ОБЕДЫ

«ТАЙНИК В ДЖУНГЛЯХ»

КАКУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
420

ЖИРЫ
15 Г

БЕЛКИ
33 Г

УГЛЕВОДЫ
38 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ПЕЧЕНЬ
КУРИНАЯ: 600 Г

МАСЛО
РАСТИТЕЛЬНОЕ: 20 МЛ

ТЫКВА
ОЧИЩЕННАЯ: 600 Г

СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ЩЕПОТКА МУСКАТНОГО ОРЕХА
ПО ВКУСУ

ЯБЛОКИ
КИСЛО-СЛАДКИЕ: 2 ШТ.

ЛУК
РЕПЧАТЫЙ: 2 ШТ.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

СВЕЖАЯ РУККОЛА ИЛИ ШПИНАТ: 200 Г НА ВСЕХ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Тыкву и яблоки очистите и нарежьте одинаковыми кубиками. Лук нарежьте полукольцами.
- 02** Печень промойте, очистите от пленок и нарежьте на 2-3 части.
- 03** На сковороде с маслом обжарьте лук до золотистого цвета, добавьте тыкву и яблоки. Готовьте под крышкой на среднем огне 10 минут.
- 04** Отодвиньте овощи в сторону, на свободное место выложите печень и обжарьте с двух сторон по 2-3 минуты.
- 05** Перемешайте все ингредиенты, добавьте соль, перец, мускатный орех. Накройте крышкой и готовьте еще 5-7 минут.
- 06** На тарелку выложите "подушку" из свежей рукколы или листьев шпината.
- 07** Сверху на зелень выложите горячее блюдо. Сок от печени и овощей станет отличной заправкой для салата.

МЕНЮ

WALK-WALK.RU

ОБЕДЫ

«ДАР ВУЛКАНА»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
375
ЖИРИ
12 Г

БЕЛКИ
26 Г
УГЛЕВОДЫ
40 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФАРШ

ГОВЯЖИЙ (ПОСТНЫЙ): 400 Г

ФАСОЛЬ КРАСНАЯ

КОНСЕРВИРОВАННАЯ: 1 БАНКА (400 Г)

КУКУРУЗА

КОНСЕРВИРОВАННАЯ: 1 БАНКА (300 Г)

ПОМИДОРЫ

В СОБСТВЕННОМ СОКУ (РЕЗАНЫЕ): 1 БАНКА (400 Г)

ЛУК

РЕПЧАТЫЙ: 1 ШТ.

ЧЕСНОК

2 ЗУБЧИКА

ПЕРЕЦ ЧИЛИ, ПАПРИКА, СОЛЬ

ПО ЖЕЛАНИЮ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ: 500 Г НА ВСЕХ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Лук мелко нарежьте и обжарьте на сухой антипригарной сковороде (или с каплей масла).
- 02** Добавьте говяжий фарш и готовьте, разбивая комочки, до изменения цвета.
- 03** Добавьте измельченный чеснок, специи и помидоры вместе с соком. Тушите 10 минут.
- 04** С консервированной фасоли и кукурузы слейте жидкость, промойте и добавьте к мясу.
- 05** Прогрейте все вместе еще 5 минут. Подавайте как самостоятельное блюдо, посыпав свежей кинзой или петрушкой.
- 06** Подавайте горячее чили с порцией освежающего салата, который можно есть вприкуску или смешать с основным блюдом.

ОБЕДЫ

«КОТЕЛОК ВОЖДЯ»

КБЖУ НА ОДНУ ПОРЦИЮ:

ККАЛ
395
ЖИРЫ
10 Г

БЕЛКИ
36 Г
УГЛЕВОДЫ
40 Г



ШАГАЙ
дома

ИНГРЕДИЕНТЫ (НА 4 ПОРЦИИ)

ФИЛЕ ИНДЕЙКИ
500 Г

ПЕРЛОВАЯ КРУПА
150 Г (В СУХОМ ВИДЕ)

МОРКОВЬ
1 ШТ.

КОРЕНЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
100 Г

ЛУК
РЕПЧАТЫЙ: 1 ШТ.

СОЛЬ, ПЕРЕЦ
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, СУШЕНЫЕ ТРАВЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

КВАШЕННАЯ КАПУСТА (БЕЗ САХАРА): 500 Г НА ВСЕХ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- 01** Перловку заранее замочите на несколько часов, затем промойте и отварите до полуготовности (около 25 минут).
- 02** Индейку, морковь, лук и сельдерей нарежьте одинаковыми кубиками.
- 03** В кастрюле или казане на небольшом количестве масла обжарьте лук, затем добавьте морковь и сельдерей, готовьте 5 минут.
- 04** Добавьте индейку и обжаривайте, пока мясо не побелеет.
- 05** Выложите в кастрюлю перловку, залейте горячей водой так, чтобы она покрывала крупу на 2 пальца. Добавьте соль, специи, лавровый лист.
- 06** Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите под крышкой 30-40 минут до полной готовности перловки и мяса.
- 07** Подавайте горячее блюдо с большой порцией хрустящей квашеной капусты. Она не только добавит клетчатки, но и улучшит пищеварение благодаря ферментации.

МЕНЮ

WALK-WALK.RU