



# СБОРНИК РЕЦЕПТОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Более 80 блюд на любой вкус: от завтраков  
до закусок к праздничному столу

С пошаговым приготовлением и калорийностью



# ПРИВЕТСТВУЮ

Меня зовут **Галина Платонова**, я специалист по функциональному интегративному питанию.

Многие боятся здорового рациона, считая его скучным и однообразным. Поэтому я собрала для вас **более 80 рецептов**, которые изменят ваше представление о нем. Вас ждут **завтраки, основные блюда, десерты, закуски и даже выпечка**.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Завтраки</b>	<b>4</b>
<b>Основные блюда</b>	
Из курицы или индейки	17
Мясные	34
Рыбные	37
Овощные	47
<b>Супы</b>	<b>55</b>
<b>Выпечка и десерты</b>	<b>59</b>
<b>Салаты и закуски</b>	<b>73</b>



# ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

Калорийность на 100 г: 170 ккал  
Белки: 16 г  
Жиры: 3 г  
Углеводы: 18 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Пастообразный творог (до 5%) - 200 г  
Яйцо - 1 шт  
кукурузная или рисовая мука - 3 ст. л.  
Щепотка соли  
Ягоды на свой вкус

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешиваем все ингредиенты до однородности
2. Влажными руками формируем небольшие шарики (при варке увеличиваются), положив внутрь каждого по ягодке
3. Опускаем в кипящую слегка подсоленную воду и варим 3 минуты после вскрытия



# ТВОРОЖНАЯ ШАРЛОТКА С ЯБЛОКАМИ

Калорийность на  
100 г: 136 ккал  
Белки: 13 г  
Жиры: 3 г  
Углеводы: 14 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог - 200 г

Яйцо - 2 шт

Молотая овсянка или овсяная мука - 55 г

Разрыхлитель - 0.5 ч. л.

Корица - 0.5 ч. л.

Яблоко - 1 шт

Подсластитель по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбиваем до пышной пены
2. Перемешиваем творог с подсластителем и взбитыми яйцами до однородности
3. Добавляем разрыхлитель, корицу и порезанное яблоко
4. Выкладываем в форму и выпекаем при 180°С в течение 40 минут



## ТОСТЫ С АВОКАДО

Калорийность на 2 тоста: 546 ккал  
Белки: 21 г  
Жиры: 32 г  
Углеводы: 41 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Цельнозерновой хлеб - 2 кусочка (по 40 г)

Авокадо -

Яйцо - 2 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Подсушиваем хлеб на сухой сковороде или в тостере
2. Разминаем авокадо вилкой в однородную массу
3. Варим яйцо Пашот: в кипящей воде с добавлением соли и уксуса делаем воронку, выливаем туда яйцо и варим около 3-5 минут
4. Собираем тост: на хлеб выкладываем слой авокадо, сверху - яйцо. По желанию можно украсить зеленью

*Вместо приготовления яйца Пашот можете просто подожрить его на сковороде под крышкой*



# ОВСЯНОБЛИН

Калорийность на один  
блин: 251 ккал  
Белки: 16 г  
Жиры: 11 г  
Углеводы: 22 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья - 30 г  
Молоко - 30 мл  
Яйцо - 2 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешиваем все ингредиенты и даем постоять 10 минут, чтобы овсянка разбухла
2. Выкладываем массу в виде блина на сковороду и жарим с двух сторон

**Лайфхак в приготовлении:** если не получается перевернуть блин лопаткой, можете использовать две сковороды

Овсяноблин лучше подавать с мягким творогом, фруктами, ягодами или сыром, овощами и зеленью



# МОРКОВНЫЙ КЕКС В МИКРОВОЛНОВКЕ

Калорийность на  
кекс: 388 ккал  
Белки: 25 г  
Жиры: 14 г  
Углеводы: 58 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### ДЛЯ КОРЖА

Морковь - 1 шт  
Молоко - 50 мл  
Яйцо - 1 шт  
Отруби - 50 г  
Разрыхлитель - 0.5 ч. л.  
Подсластитель по вкусу

### ДЛЯ КРЕМА

Мягкий творог - 100 г  
Чернослив и/или курага - 15 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ингредиенты для коржа смешиваем в блендере, выкладываем в форму и отправляем в микроволновку на 3-5 минут
2. Остужаем и разрезаем на коржики
3. Предварительно замоченные и промытые сухофрукты измельчаем и смешиваем с творогом
4. Собираем кекс, промазывая кремом коржи

# ЗАПЕЧЕННЫЕ ЯБЛОКИ

С ТВОРОГОМ,  
ЧЕРНОСЛИВОМ И  
ОРЕХАМИ

Калорийность на 1 яблоко: 198 ккал  
Белки: 8 г  
Жиры: 6 г  
Углеводы: 28 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Крупные яблоки - 3 шт  
Мягкий творог - 120 г  
Орехи - 20 г  
Чернослив - 30 г  
Яичный белок - 1 шт  
Подсластитель и корица по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яблоки хорошо промываем, сушим, удаляем середину и делаем отверстие для начинки
2. Смешиваем творог, измельченные орехи и порезанный чернослив
3. Выкладываем начинку в яблоки, посыпаем корицей и отправляем в духовку на 20-30 минут при 180°С

*Перед готовкой не забудьте замочить орехи и сухофрукты, а затем хорошо их промыть*



# ДОМАШНЯЯ ГРАНОЛА

Калорийность на 100 г: 247 ккал  
Белки: 8 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 43 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяная крупа - 500 г

Вода - 250 мл

Мед - 1.5 ст. л.

Масло кокосовое - 1 ст. л.

Орехи по вкусу - 20 г

Сухофрукты по вкусу - 20 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Масло и мед разводим в стакане теплой воды
2. В глубокой миске смешиваем порезанные сухофрукты, орехи, влить стакан воды с медом и маслом, перемешать, чтобы не было комочеков
3. Выкладываем гранолу на противень, застеленный пергаментной бумагой, ровным слоем и выпекаем в течение 40 минут при 190°C, помешивая каждые 10 минут

*Подавать с натуральным йогуртом или мягким творогом*



# ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Калорийность на 100 г:  
88 ккал/ 132 ккал  
Белки: 6 г/ 8 г  
Жиры: 3 г/ 5 г  
Углеводы: 8 г/ 14 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

### В ДУХОВКЕ

Творог - 500 г  
Натуральный йогурт - 200 г  
Яйцо - 2 шт  
Яблоко - 3 шт  
Ягоды по желанию - 60 г  
Молотая овсянка - 50 г  
Подсластитель по вкусу

### В МИКРОВОЛНОВКЕ

Творог - 1 пачка (180 г)  
Молотая овсянка - 30 г  
Яйцо - 1 шт  
Курага или изюм - 20 г  
Подсластитель по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### В ДУХОВКЕ

1. Яблоки промываем, чистим, удаляем середину и режем
2. Смешиваем все ингредиенты по однородной массы
3. Выпекаем при 180°С в течение 30 минут

### В МИКРОВОЛНОВКЕ

1. Курагу или изюм предварительно замачиваем в теплой воде на 15 минут, сушим и измельчаем
2. Все смешиваем и отправляем в микроволновку на 5 минут



# ДАТСКИЙ РЫБНЫЙ СЭНДВИЧ

Калорийность на 100 г:  
111 ккал  
Белки: 9 г  
Жиры: 3 г  
Углеводы: 12 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Редис - 50 г  
Огурец - 100 г  
Соль - 0.25 ч. л.  
Жирный творог (15%) - 60 г  
Лимонный сок - 5 мл  
Семга слабосоленая - 100 г  
Хлеб цельнозерновой - 150 г  
Зелень по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы и редис промываем, нарезаем тонкими ломтиками
2. Смешиваем лимонный сок с солью, перемешиваем и добавляем к огурцам, оставляем на 20 минут, затем сливаем выделившийся сок
3. Творог с зеленью смешиваем в блендере
4. Нарезаем ржаной хлеб, намазываем творожной массой, сверху - слой редиса, огурцов и ломтики слабосоленой семги

# СЫРНИКИ

Калорийность на  
100 г: 114 ккал  
Белки: 15 г  
Жиры: 3 г  
Углеводы: 8 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог - 600 г  
Яйцо - 2 шт  
Разрыхлитель - 1 ч. л.  
Ванилин - 10 г  
Мука рисовая - 4 ст. л.  
Сахарозаменитель по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Протираем творог через сито, чтобы сырники были мягкими, нежными и хорошо лепились
2. Смешиваем все ингредиенты до однородной массы
3. Слегка влажными руками формируем сырники, обваливаем в небольшом количестве муки и отправляем на сковороду
4. Пер первую сторону жарим до появления корочки, переворачиваем, накрываем крышкой, убавляем огонь и готовим около 8-10 минут



# РИСОВАЯ КАША

## НА МОЛОКЕ С МЕДОМ И ИЗЮМОМ

Калорийность на всю  
порцию: 332 г  
Белки: 9 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 62 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Рис (в сухом виде) - 50 г  
Молоко 2.5% - 200 мл  
Изюм - 10 г  
Мед - 10 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Заливаем молоко в кастрюлю, доводим до кипения, засыпаем рис и варим 20 минут, постоянно помешивая
2. В это время замачиваем изюм в теплой воде на 15-20 минут, затем хорошо промываем
3. Готовую кашу снимаем с огня, добавляем изюм и мед



# ЗАВТРАК ЗА 10 МИНУТ

Калорийность на все блюдо: 330 ккал

Белки: 20 г

Жиры: 15 г

Углеводы: 28 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш - 50 г

Яйцо - 2 шт

Сыр - 20 г

Помидор (или болгарский перец) - 1 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Вырезаем из лаваша два круга под диаметр сковороды
2. Кладем один из них на сковороду, сверху выливаем два взбитых яйца
3. Добавляем порезанную помидорку и/или перец, накрываем вторым кругом лаваша и слегка придавливаем
4. Посыпаем сверху тертым сыром, накрываем крышкой и ждем 5 минут до готовности



# ШАКШУКА

Калорийность на все блюдо: 260 ккал  
Белки: 15 г  
Жиры: 14 г  
Углеводы: 21 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Помидор - 2 шт  
Перец болгарский - 1 шт  
Лук, чеснок - по вкусу  
Яйцо - 2 шт  
Оливковое масло - 1 ч. л.  
Зелень

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тщательно моем овощи, удаляем серединку из перца, режем на кусочки
2. На сковороде тушим измельченные помидоры, перец, лук и чеснок с добавлением масла
3. В овощной массе делаем две ямки и выливаем туда яйца
4. Накрываем крышкой и ждем до готовности яиц. В конце добавляем к шакшуке измельченную зелень

# WOK С ИНДЕЙКОЙ

Калорийность на  
100 г: 95 ккал  
Белки: 7 г  
Жиры: 1.4 г  
Углеводы: 15 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Гречневая лапша  
Красный болгарский перец - 1 шт  
Грудка индейки или курицы - 600 г  
Репчатый лук - 0.5 шт  
Морковь - 1 шт  
Соевый соус - 2 ст. л  
Кунжутное семя

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нарезаем мясо и овощи, обжариваем их до готовности так, чтобы овощи оставались сочными
2. В кипящей воде отвариваем лапшу в течение 5 минут
3. Перекладываем готовую лапшу к начинке, добавляем 1-2 половника бульона, в котором варили лапшу и соевый соус
4. Увариваем полминуты и подаем, украсив кунжутом



# КУРИНЫЕ ГРУДКИ КАПРЕЗЕ

Калорийность на 100 г: 142 ккал

Белки: 19 г

Жиры: 8 г

Углеводы: 4.6 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриные грудки - 4 шт

Сыр - 100 г

Помидоры - 2 шт

Оливковое масло

Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриные грудки промываем и хорошо просушиваем
2. Делаем надрезы, растираем соль, специи и сбрызгиваем оливковым маслом
3. В надрезы кладем томатные ломтики и кусочки сыра
4. Отправляем в духовку на 25 минут при 190°C



# ФАРШИРОВАННЫЕ

# КАБАЧКИ



Калорийность на  
100 г: 120 ккал  
Белки: 14 г  
Жиры: 7 г  
Углеводы: 4 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок крупный - 350 г  
Фарш из курицы или индейки - 350 г  
Помидоры - 1-2 шт  
Натуральный йогурт - 150 г  
Сыр - 100 г  
Чеснок, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачок моем, чистим, решем кругляшками, удаляем середину
2. В каждый выкладываем фарш, сверху ломтик помидора
3. Смешиваем йогурт с чесноком, солью и специями, смазываем этой смесью каждый брускочек и посыпаем тертым сыром
4. Выпекаем при 200°С в течение получаса

# ЗАПЕКАНКА С КУРИЦЕЙ, СЫРОМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Калорийность на  
100 г: 166 ккал  
Белки: 16.5 г  
Жиры: 9.8 г  
Углеводы: 2.5 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Цветная капуста - 200 г

Брокколи - 200 г

Куриный фарш - 450 г

Сыр 30-35% - 100 г

Яйцо - 2 шт

Специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Цветную капусту и брокколи промываем, выкладываем в смазанную оливковым маслом форму, посыпаем половинкой сыра
2. Затем выкладываем слой куриного фарша
3. Заливаем взбитым со специями яйцом, присыпаем оставшимся сыром
4. Запекаем 30-35 минут при 180°С



# ФАРШИРОВАННЫЕ ПЕРЦЫ



Калорийность на  
100 г: 79 ккал  
Белки: 10 г  
Жиры: 2.8 г  
Углеводы: 2.6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Болгарский перец - 5 шт  
Куриное филе - 500 г  
Помидоры - 300 г  
Йогурт натуральный - 60 г  
Сыр - 50 г  
Соль, чеснок, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Перцы моем, разрезаем вдоль на половинки, удаляем середину
2. Курицу нарезаем кубиками, солим, добавляем чеснок, специи, порезанные томаты, йогурт и перемешиваем
3. Выкладываем начинку в лодочки из перца, посыпаем тертым сыром и убираем в духовку на 30 минут при 200°С



# КУРИЦА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Калорийность на  
100 г: 88 ккал  
Белки: 16 г  
Жиры: 1.3 г  
Углеводы: 1.6 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе куриной грудки  
без кожи - 1 кг  
Соль, перец по вкусу  
Сушеное орегано -  
0.5 ч. л.

**для соуса**  
Крупные помидоры - 600 г  
Чеснок - 3-6 зубчиков  
Оливковое масло для жарки  
Сушеное орегано - 0.5 ч. л.  
Зелень для подачи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промываем, сушим и нарезаем небольшими кусочками грудку. Солим, перчим, добавляем орегано. Оставляем на несколько минут, затем обжариваем с двух сторон и снимаем со сковороды
2. Измельчаем чеснок, ломтиками режем помидоры
3. Обжариваем чеснок до легкой румяности, добавляем помидоры, орегано, солим и томим пару минут
4. Выкладываем обратно курицу и добавляем зелень



# ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

Калорийность на  
100 г: 102 ккал  
Белки: 15 г  
Жиры: 3.4 г  
Углеводы: 2.7 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Фарш из курицы или индейки - 500 г

Капуста - 400 г

Яйцо - 2 шт

Соль и специи по вкусу

Оливковое масло - 1 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. К фаршу добавляем яйца, соль и специи, тщательно перемешиваем
2. Мелко шинкуем капусту, отжимаем ее, чтобы она стала мягче и добавляем к фаршу
3. Формируем голубцы и отправляем на холодную сковороду с небольшим количеством масла
4. Тушим 15-20 минут под крышкой, затем переворачиваем и готовим еще 15 минут



# ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ



Калорийность на  
100 г: 121 ккал  
Белки: 10.7 г  
Жиры: 8.3 г  
Углеводы: 1.1 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны крупные - 10 шт  
Куриное филе - 200 г  
Сметана 15% - 4 ст. л.  
Сыр - 100 г  
Соль, перец и специи по вкусу  
Оливковое масло

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шампиньоны промываем, сушим, аккуратно убираем ножки (с помощью чайной ложки), но не выкидываем
2. Готовим начинку: мелко нарезаем курицу и ножки шампиньонов. Обжариваем на оливковом масле, добавив соль, перец и специи
3. Доводим до полуготовности, добавляем сметану и тушиим еще пару минут
4. Выкладываем подготовленные шампиньоны, начиняем их и посыпаем тертым сыром
5. Отправляем в разогретую до 200°С духовку на 20-25 минут



# КУРИНЫЕ СТЕЙКИ

Калорийность на 100 г: 188 ккал  
Белки: 19.5 г  
Жиры: 9 г  
Углеводы: 7.5 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриные грудки - 2 шт  
Яйцо - 2 шт  
Оливковое масло - 3 ст. л.  
Соль, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промываем куриные грудки, сушим и режем на порционные кусочки
2. Делаем соус, смешав яйца, масло и специи
3. Замачиваем в соусе курицу на два часа, затем обжариваем по одной минуте с каждой стороны
4. Отправляем в духовку на 20 минут при 200°C



# БУЛГУР С КУРИНЫМИ ГОЛЕНЯМИ

Калорийность на 100 г: 152 ккал  
Белки: 9.6 г  
Жиры: 7.6 г  
Углеводы: 7.6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Булгур - 120 г  
Голень куриная - 6 шт  
Лук - 1 шт  
Морковь - 1 шт

Чеснок - 2 зубчика  
Сметана 15% - 100 г  
Оливковое масло  
Соль, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Голени смешиаем с 70 г сметаны, солью, специями, оставляем в холодильнике на 30 минут. В это время режем лук, натираем на терке морковь и слегка обжариваем
2. В форму для запекания выкладываем морковь с луком, затем промытый булгур, солим и перчим. Сверху выкладываем голени
3. Заливаем водой. Воды должно быть в 2-2,5 раза больше, чем булгура. Сверху выливаем сметану из маринада
4. Накрываем фольгой и отправляем в духовку на 40 минут при 200°С. Затем открываем, смазываем сметаной (30 г) голени и отправляем в духовку до появления румяной корочки



# КАБАЧКОВЫЕ ЛОДОЧКИ

Калорийность на 100 г: 70 ккал  
Белки: 5.5 г  
Жиры: 2.5 г  
Углеводы: 3.5 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Цукини - 4-5 шт

Филе куриной грудки - 250 г

Помидор - 1 шт

Сметана - 75 г

Сыр - 75 г

Чеснок - 3 бучика

Зелень, соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки разрезаем вдоль пополам, удаляем рыхлую середину
2. Режем помидоры, курицу, натираем сыр, мелко режем зелень и чеснок
3. Все ингредиенты смешиваем со сметаной и специями, выкладываем смесь в лодочки
4. Выпекаем при 200°C 30 минут



# ЖУЛЬЕН

Калорийность на  
100 г: 102 ккал  
Белки: 12.8 г  
Жиры: 4.4 г  
Углеводы: 2.3 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны или другие грибы - 200 г  
Филе куриное - 250 г  
Лук - 1 шт  
Натуральный йогурт - 150 г  
Соль - 100 г  
Оливковое масло для жарки  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе отвариваем, остужаем и мелко режем
2. Грибы и лук измельчаем, обжариваем на сковороде, добавляем курицу и убираем с огня
3. В формочки выкладываем курино-грибную смесь, поливаем йогуртом и посыпаем сыром
4. Запекаем при 200°C 15-20 минут

# ИНДЕЙКА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

Калорийность на  
100 г: 100 ккал

Белки: 13 г

Жиры: 4 г

Углеводы: 3 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе индейки - 500 г

Помидоры - 2 средних

Лук - 1 шт

Чеснок - 3 зубчика

Натуральный йогурт - 200 г

Сыр - 130 г

Соевый соус - 2 ст. л.

Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе индейки слегка отбиваем и маринуем в йогурте и соевом соусе на 1-2 часа
2. Выкладываем замаринованные кусочки на противень, перчим, посыпаем тертым чесноком, сверху выкладываем кольца лука и томатов
3. Запекаем 15 минут при 180°С
4. Достаем, посыпаем тертым сыром и убираем еще на 15 минут



# ЗАПЕКАНКА ИЗ КУРИЦЫ И КАБАЧКОВ

Калорийность на  
100 г: 94.7 ккал  
Белки: 9.3 г  
Жиры: 5.1 г  
Углеводы: 3.1 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок - 600 г  
Куриное филе - 250 г  
Сметана 15% - 2 ст. л.  
Яйцо - 1 шт.

Сыр - 80 г  
Лук - 1 шт  
Оливковое масло - 1 ст. л.  
Горчица - 1 ч. л.  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу промываем, сушим, нарезаем кубиками и оставляем в маринаде (сметана, горчица, соль и специи) на 30-60 минут
2. Чистим и натираем на терке кабачки, отжимаем лишнюю воду
3. Смешиваем курицу, кабачки, слегка обжаренный лук, сыр и яйцо
4. Выкладываем эту смесь в форму и запекаем при 200°C 40-50 минут



# КУРИНАЯ ГРУДКА

## С СЫРОМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Калорийность на 100 г: 141 ккал

Белки: 22 г

Жиры: 5 г

Углеводы: 2 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриные грудки - 3 шт

Шпинат - 100 г

Сыр - 90 г

Сливки 10% - 100 г

Помидоры - 130 г

Масло оливковое - 1 ч. л.

Соль, перец и сушеные травы по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Делаем надрезы в грудках, выкладываем их в форму, смазываем маслом, солью, специями, травами и оставляем мариноваться примерно на час
2. Шпинат режем, слегка обжариваем на сковороде, добавляем сливки, соль, травы и тушим 10 минут на малом огне
3. Фаршируем надрезы грудок шпинатом, выкладываем томаты и отправляем грудки в духовку на 25 минут при 180°С
4. Вынимаем, посыпаем сыром и запекаем еще 10 минут



# КОТЛЕТЫ В СОУСЕ

Калорийность на 100 г: 116 ккал  
Белки: 11 г  
Жиры: 5.8 г  
Углеводы: 4.2 г

## для котлет

Фарш индейки или курицы - 450 г  
Сыр - 50 г  
Чеснок - 3 зубчика  
Зелень, соль и специи по вкусу

## для соуса

Томатная паста - 3 ст. л.  
Сметана 10% - 2 ст. л.  
Рисовая или ц/з мука - 2 ст. л.  
Теплая вода - 350 мл  
Соль и специи по вкусу

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешиваем все ингредиенты для котлет, кроме сыра
2. Формируем котлеты, в центр каждой - кусочек сыра
3. Для соуса в емкости смешиваем муку, томатную пасту, сметану, соль, специи, добавляем теплую воду и перемешиваем до однородности, чтобы не было комочков
4. Выкладываем котлеты в форму для запекания, поливаем соусом и запекаем 40 минут при 180°C



# ЗАПЕКАНКА С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

Калорийность на  
100 г: 154 ккал  
Белки: 14.3 г  
Жиры: 8.9 г  
Углеводы: 4.6 г

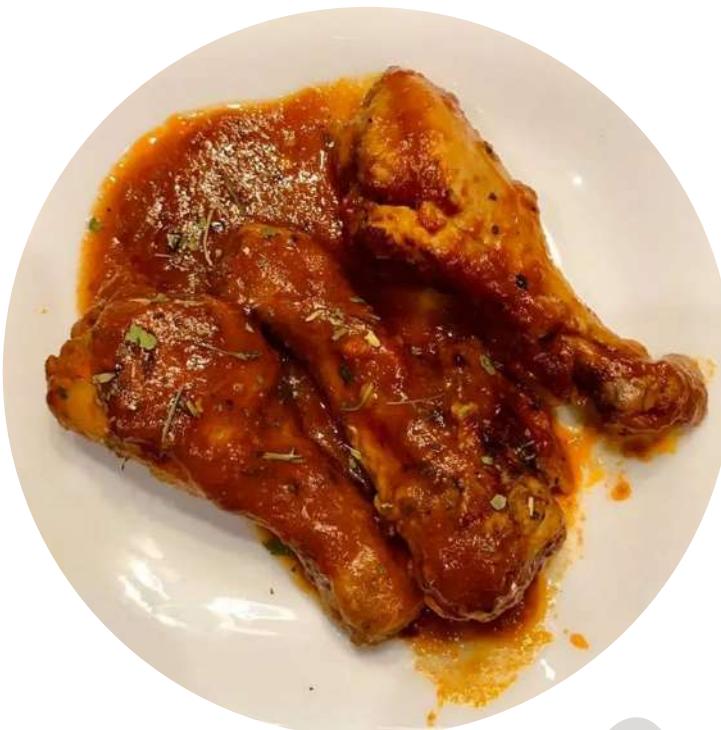


## ИНГРЕДИЕНТЫ

Курица отварная - 300 г  
Мексиканская овощная смесь - 400 г  
Яйцо - 3 шт  
Молоко - 100 мл  
Сыр - 200 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выкладываем на в форму для запекания овощную смесь, сверху курицу (можно и наоборот)
2. В миске смешиваем тертый сыр, яйца и молоко
3. Заливаем смесью курицу и овощи
4. Выпекаем при 180°С в течение 30 минут



## КУРИНЫЕ ГОЛЕНЬ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

Калорийность на  
100 г: 116 ккал  
Белки: 16.9 г  
Жиры: 3.3 г  
Углеводы: 4 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриные голени - 1 кг

Лук - 3 шт

Помидоры - 1 кг

Лимонный сок - 1 ст. л.

Мука рисовая или ц/з - 1 ст. л.

Чеснок - 3 зубчика

Соль, специи и зелень по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Хорошо разогреваем а/п сковороду без масла на сильном огне и выкладываем на нее курицу, обжаривая до появления корочки
- Добавляем масло, лук и тушим на слабом огне 10-15 минут
- С помидоров снимаем кожицу, измельчаем их в блендере, смешиваем с мукой, лимонным соком, специями добавляем к курице. Накрываем крышкой и тушим до готовности около 20 минут. В конце добавляем измельченную зелень

# ЗАПЕКАНКА

## С БАКЛАЖАНАМИ, РИСОМ И МЯСОМ

Калорийность на  
100 г: 149 ккал  
Белки: 11 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 5.7 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Фарш мясной - 450 г  
Лук - 1 шт  
Помидоры - 300 г  
Рис (в сухом виде) - 100 г

Баклажан - 2 шт  
Цуккини - 1 шт  
Сыр - 150 г  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промываем рис, отвариваем до полуготовности, сливаем лишнюю жидкость
2. Мелко нарезанный лук обжариваем на оливковом масле, добавляем фарш и обжариваем еще 7-10 минут. Затем добавляем порезанные помидоры и тушим 15 минут. Солим и перчим
3. Баклажаны режем толщиной около полсантиметра, цуккини — ножом для чистки овощей
4. В форму для запекания выкладываем слоями: баклажан, рис, мясо в томатном соусе и еще раз в том же порядке. Сверху - цуккини и тертый сыр, добавляем специи
5. Запекаем при 180°С 40 минут



# БУЖЕНИНА ИЗ ГОВЯДИНЫ

Калорийность на 100 г: 212 г  
Белки: 27.7 г  
Жиры: 14.7 г  
Углеводы: 1 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе бедра говядины - 1 кг  
Йогурт натуральный - 250 г  
Горчица - 2 ст. л.  
Соль и любимые специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говядину маринуем на сутки в смеси йогурта, горчицы и специй
2. Запекаем в рукаве пол часа при 200°C
3. Затем еще час при 180°C

# ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С ФАРШЕМ

Калорийность на  
100 г: 179 ккал  
Белки: 11.5 г  
Жиры: 8.8 г  
Углеводы: 13



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Гречка (в сухом виде) - 200 г  
Фарш говяжий - 400 г  
Лук - 1 шт  
Чеснок - 2 зубчика  
Морковь - 1 шт  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук, морковь и чеснок мелко режем и тушиим 5 минут
2. Сверху выкладываем фарш, соль, специи и тушиим еще 10 минут, разбивая комочки
3. Высыпаем гречку и заливаем водой в соотношении 2:1
4. Накрываем крышкой и тушиим до готовности гречки



## ТИЛАПИЯ ПОД МОРКОВНОЙ ШАПКОЙ

Калорийность на  
100 г: 224 ккал  
Белки: 29 г  
Жиры: 10.1 г  
Углеводы: 4.2 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе тилапии - 6 шт по 120 г  
Морковь - 2 средних  
Плавленый сыр - 200 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тушим тертую морковь до полуготовности около 10 минут
2. Добавляем плавленый сыр и тщательно перемешиваем
3. На противень выкладываем филе тилапии, на каждый кусочек - морковно-сырную шапку
4. Запекаем в течение 30 минут при 190°С

# РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

Калорийность на 100 г: 102 ккал

Белки: 19.3 г

Жиры: 1.1 г

Углеводы: 3.2 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе минтая - 250 г

Яичный белок - 1 шт

Кукурузный крахмал - 1.5 ч. л.

Соль, специи и зеленый лук по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе режем на мелкие кубики, добавляем порезанный зеленый лук, крахмал, белок, соль и перец, перемешиваем
2. Ложкой выкладываем на антипригарную сковороду и жарим с 2-х сторон до румяной корочки



# ТРЕСКА ПОД ШУБОЙ

Калорийность на  
100 г: 56 ккал  
Белки: 8.4 г  
Жиры: 0.4 г  
Углеводы: 4.7 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе трески - 300 г  
Морковь - 3 шт  
Лук - 2 шт  
Йогурт натуральный - 2 ст. л.  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь натираем на крупной терке, лук режем кубиками, тушим под крышкой, солим, добавляем приправы по готовности и смешиваем с йогуртом
2. Рыбу режем на порционные кусочки, натираем специями, солим
3. Противень застилаем пергаментом, выкладываем рыбу, каждый кусок покрываем морковно-луковой начинкой
4. Запекаем 30 минут в духовке при 180°С



# ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ

Калорийность на  
100 г: 126 ккал  
Белки: 14.1 г  
Жиры: 6.8 г  
Углеводы: 1.6 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Скумбрия - 3 шт по 300 г

Помидоры - 500 г

Лимон - половина

Лимонный сок - 1 ч. л.

Прованские травы - 0.5 ч. л.

Соль - 1 ч. л.

Лавровый лист - 3 шт

Приправа для рыбы - 0.5 ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Потрошеную скумбрию хорошо промываем и сушим
2. Смешиваем специи, сбрызгиваем лимонным соком рыбку и натираем ее приготовленной смесью
3. В каждую рыбку кладем 2 дольки лимона, лавровый лист и кружочки помидоров. Сверху делаем надрезы, в них - томатные дольки
4. Заворачиваем рыбку в фольгу и оставляем мариноваться на 40 минут, затем выкладываем в форму для запекания и запекаем под фольгой 20 минут при 190°C и столько же в раскрытом виде



# РЫБА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Калорийность на 100 г: 284 ккал  
Белки: 23 г  
Жиры: 21 г  
Углеводы: 3 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Стейки рыбы - 2 шт  
Помидоры - 50 г  
Шпинат - 30 г  
Сливки 22% - 80 мл  
Чеснок - 2 зубчика  
Сыр - 50 г  
Соль, перец и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Стейк рыбы обжариваем с каждой стороны по 3 минуты и убираем в сторону
2. На той же сковороде обжариваем около минуты помидоры, добавляем шпинат и чеснок. Спустя пару минут заливаем сливки и добавляем тертый сыр
3. Возвращаем рыбу и тушим 10-15 минут на медленном огне

# РЫБА НА ШПАЖКАХ

Калорийность на 100 г: 165 ккал  
Белки: 16.1 г  
Жиры: 10.1 г  
Углеводы: 1.6 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе красной рыбы - 600 г  
Перец болгарский - 200 г  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезаем кубиками
2. Болгарский перец промываем, удаляем середину и нарезаем квадратиками примерно такого же размера
3. Насаживаем на шпажку, чередуя рыбу и перец
4. Жарим на а/п сковороде без масла по румянной корочки рыбы



# РЫБА В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Калорийность на 100 г: 71 ккал  
Белки: 10 г  
Жиры: 3 г  
Углеводы: 1 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе минтая - 500 г  
Сметана 15% - 250 г  
Маринованные огурцы - 2 шт  
Чеснок - 2 зубчика  
Укроп, соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сделаем соус, смешав натертые огурцы, мелко прорезанный чеснок и укроп, добавив соль и специи
2. Режем минтай на порционные кусочки, выкладываем в форму для запекания и заливаем соусом
3. Отправляем в разогретую до 180°С духовку на 30 минут

# РЫБНЫЕ КНЕЛИ

Калорийность на  
100 г: 155 ккал  
Белки: 16 г  
Жиры: 16 г  
Углеводы: 6 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Ледяная рыба - 200 г  
Хлеб цельнозерновой - 20 г  
Молоко 3,2% - 30 мл  
Яичный белок - 1 шт  
Лук репчатый - 30 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы пропускаем через мясорубку вместе с замоченным в молоке цельнозерновым хлебом и луком
2. Добавляем яичный белок и хорошо перемешиваем
3. Готовый фарш разделяем с помощью кондитерского мешочка на кнели и тушим в небольшом количестве кипящей воды 10-15 минут



# РЫБА С ОВОЩАМИ

Калорийность на 100 г: 119 ккал  
Белки: 13 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 5 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Хек - 500 г  
Помидоры черри - 6 шт  
Лук репчатый - 1 шт  
Кабачок - 100 гр  
Болгарский перец - 150 гр  
Лимонный сок - 2 ст. л.  
Растительное масло - 2 ст. л.  
Приправы, зелень по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все овощи моем и нарезаем на небольшие кусочки, кроме черри. Слегка солим и сбрызгиваем лимонным соком
2. Форму для запекания смазываем растительным маслом, выкладываем овощи, а сверху рыбу
3. Поливаем растительным маслом и отправляем в разогретую до 200°С духовку на 30 минут. При подаче украшаем зеленью

# РЫБА В МОЛОЧНОЙ ЗАПРАВКЕ

Калорийность на

100 г: 273 ккал

Белки: 18.5 г

Жиры: 19.8 г

Углеводы: 3.3 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Скумбрия - 170 г

Молоко 3,2% - 30 мл

Лук репчатый - 20 г

Масло растительное - 1 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Порционные куски рыбы смешиваем с луком, заливаем молоком, добавляем растительное масло и тушим 20-25 минут
2. Подаем вместе с соусом, в котором рыба тушилась. Солить не рекомендую



# ЯИЧНЫЙ БЛИНЧИК С РЫБНЫМ ПАШТЕТОМ

Калорийность на всю порцию: 248 ккал

Белки: 23.5 г

Жиры: 9.1 г

Углеводы: 16.4 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### ДЛЯ БЛИНЧИКА

Яйцо - 2 шт + 3 белка  
Кукурузная мука - 3 ч. л.  
Вода - 1 ст. л.  
Соль и перец по вкусу  
Масло растительное

### ДЛЯ ПАШТЕТА

Рыба по вкусу в собственном соку - 120 г (1 баночка)  
Творожный сыр - 80 г  
Яйцо отварное - 2 шт  
Лук - 40 г  
Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для паштета все взбиваем в блендере до однородной воздушной массы
2. Готовим блинчик: взбиваем яйца в миске, затем солим и перчим
3. Добавляем муку, воду и снова хорошо взбиваем
4. На разогретой сковороде готовим блин по 1-2 минуты с каждой стороны



# РИЗОТТО С ЛИСИЧКАМИ

Калорийность на  
100 г: 149 ккал  
Белки: 3 г  
Жиры: 3.5 г  
Углеводы: 26.2 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Рис длиннозерный или для ризотто - 210 г

Лисички - 300 г

Лук красный - 1 шт

Чеснок - 1-2 зубчика

Масло растительное для жарки - 1 ст. л.

Сливки 20% - 5 ст. л.

Соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Слегка обжариваем лук с чесноком
2. Лисички промываем, измельчаем, жарим с луком около 5 минут
3. Промываем рис, добавляем к грибами, заливаем водой на 2 см выше риса. Оставляем вариться на среднем огне до готовности риса
4. Выключаем огонь, добавить сливки, перец. Хорошо перемешиваем

# ЖАРКОЕ В ТЫКВЕ

Калорийность на 100 г: 40 ккал  
Белки: 2.2 г  
Жиры: 1 г  
Углеводы: 7.3 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква - 1 крупная  
Мякоть тыквы - 400 г  
Кабачок - 300 г  
Морковь - 120 г  
Лук - 1 шт  
Чеснок - 2 зубчика

Грибы по вкусу - 200 г  
Зелень  
Молоко растительное - 200 мл  
Соль и специи по вкусу (отлично подойдут паприка, смесь сушеных овощей, черный молотый перец, шалфей, кардамон)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь, мякоть тыквы, кабачок нарезаем крупными кусочками и слегка обжариваем
2. Добавляем мелко нарезанные грибы, лук и чеснок. Обжариваем все до готовности
3. Добавляем соль, специи, немного растительного молока, тушим
4. Тыкву промываем, сушим, отрезаем шляпку, вынимаем мякоть и семена. Если тыквы нет, можно использовать горшочек для запекания
5. Выкладываем начинку, заливаем оставшимся молоком. Закрываем тыкву крышкой и отправляем в духовку на 50 минут при 180°С

# ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ С ТВОРОГОМ И ОТРУБЯМИ

Калорийность на  
100 г: 110 ккал  
Белки: 10.5 г  
Жиры: 4.1 г  
Углеводы: 5.5 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок - 600 г  
Мягкий творог 5% - 500 г  
Чеснок - 2 зубчика  
Яйцо - 3 шт  
Сыр - 20 г  
Петрушка  
Отруби - 40 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки чистим, натираем на терке и отжимаем лишнюю воду
2. Соединяем все ингредиенты, хорошо перемешиваем
3. Смесь выкладываем в форму и запекаем 20 минут при 200°C
4. За 5 минут до готовности посыпаем запеканку тертым сыром



# ЗАПЕЧЕННАЯ ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Калорийность на 100 г: 97 ккал  
Белки: 4.8 г  
Жиры: 6.9 г  
Углеводы: 4.6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Свежая цветная капуста - 500 г  
Чеснок - 1 зубчик  
Яйцо - 1 шт  
Сметана 15% - 150 г  
Сыр - 60 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту разбираем на соцветия, промываем и отвариваем 5 минут в кипящей подсоленной воде
2. Готовим соус: смешиваем яйцо, сметану, 20 г тертого сыра, мелко порезанный чеснок, соль и специи. Заливаем соусом капусту, выложенную в форму для запекания
3. Выпекаем под фольгой 20 минут при 200°С. Затем убираем фольгу, посыпаем оставшимся сыром и ставим выпекаться еще на 10 минут

# РАТАТУЙ

Калорийность на  
100 г: 37.8 ккал  
Белки: 0.9 г  
Жиры: 1.5 г  
Углеводы: 5 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

### для рататуя

Кабачок - 1 шт  
Цукини - 1 шт  
Баклажан - 1 шт  
Помидоры - 3 шт  
Оливковое масло - 1 ст. л.  
Соль и специи по вкусу

### для соуса

Лук - 2 шт  
Болгарский перец - 2 шт  
Помидоры - 4 шт  
Чеснок - 3 зубчика  
Оливковое масло - 1 ч. л.  
Подсластитель - 1-2 г  
Соль, специи и травы по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Готовим соус: лук, перец, чеснок и томаты обжариваем около 5 минут при необходимости добавить 100 мл воды. Затем солим, добавляем паприку, травы и подсластитель и тушим 10 минут
2. Кабачок, баклажан, цукини и помидорки нарезаем одинаковыми кругляшками
3. Выкладываем овощи в соус по кругу. Сверху солим, присыпаем прованскими травами и смазываем оливковым маслом
4. Накрываем форму крышкой или фольгой и убираем в духовку на час при 200°C



## КАБАЧКИ ПОД СЫРНО- ЙОГУРТОВОЙ ШАПКОЙ

Калорийность на  
100 г: 88 ккал  
Белки: 9 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 5.2 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок - 1 шт  
Йогурт греческий - 280 г  
Чеснок - 2 зубчика  
Сулугуни - 100 г  
Укроп, соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачки моем, нарезаем кружочками, солим
2. Смешиваем йогурт, тертый сыр, чеснок и мелко нарезанный укроп
3. Выкладываем в форму кабачки, сверху — начинку. Запекаем при 180°С 30 минут

# ГРЕЧНЕВЫЕ КОТЛЕТЫ

Калорийность на 100 г: 157 ккал  
Белки: 8.1 г  
Жиры: 3.7 г  
Углеводы: 24.2 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны - 400 г  
Масло растительное - 1 ст. л.  
Лук - 1 шт  
Гречка (в сухом виде) - 120 г  
Мука - 50 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Гречку отвариваем, грибы и лук обжариваем до выпаривания лишней жидкости
2. Обжарку перемалываем в блендере и соединяем все ингредиенты, хорошо перемешивая
3. Формируем котлетки и жарим до румяной корочки



# БАКЛАЖАНЫ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Калорийность на  
100 г: 53 ккал  
Белки: 1.3 г  
Жиры: 2.9 г  
Углеводы: 6.9 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Баклажаны - 400 г  
Помидоры - 300 г  
Чеснок - 2 зубчика

Перец горький - половина  
Базилик - 2 веточки  
Соль и перец по вкусу  
Оливковое масло - 1 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны нарезаем пластинами шириной чуть меньше сантиметра. С одной стороны делаем ножом сеточку, посыпаем солью и оставляем на 15-20 минут
2. Нарезаем помидоры кубиками, измельчаем зелень и острый перец, чеснок пропускаем через пресс. Все перемешиваем, солим и добавляем приправы
3. Баклажаны выкладываем на противень, застеленный пергаментной бумагой. Промазываем оливковым маслом и ставим в разогретую до 180°C духовку на 15 минут
4. Достаем баклажаны, выкладываем на них начинку и ставим еще на 15 минут



# УХА

## ПО МЕТОДУ ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

Калорийность на  
100 г: 68 ккал  
Белки: 7.8 г  
Жиры: 2.3 г  
Углеводы: 4 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Вода - 2.5 л  
Рыба - 1 кг  
Брокколи - 400 г  
Морковь - 120 г  
Лук - 90 г  
Булгур (в сухом виде) - 100 г  
Соль и перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу отвариваем около 15 минут, затем вынимаем и отделяем мясо от костей
2. В это время в кипящий бульон закидываем булгур, нарезанные лук и морковь и варим около 10 минут
3. Добавляем брокколи, кусочки рыбы, соль и перец и варим еще 5 минут

Булгур можно заменить на рис, перловку или полбую, тогда время варки увеличится. Еще один вариант — добавить уже отваренную крупу в конце приготовления

# СУП С БРОККОЛИ

Калорийность на  
100 г: 131 ккал  
Белки: 5.5 г  
Жиры: 9.7 г  
Углеводы: 7.2 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Брокколи - 400 г  
Оливковое масло - 1 ст. л.  
Лук красный - 1 шт  
Чеснок - 2 зубчика  
Морковь - 120 г  
Вода - 750 мл

Кешью - 160 г  
Тмин - 1 ч. л.  
Соль - 1 ч. л.  
Молоко растительное - 240 мл  
Яблочный уксус - 1 ст. л.  
Сыр (по желанию) - 150 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжариваем на оливковом масле мелко порезанные лук и чеснок 2-3 минуты, затем добавляем тертую морковь и брокколи, тушиим
2. Добавляем тушеные овощи в заранее вскипяченную воду и варим около 10 минут
3. Смешиваем молоко, кешью, тмин, соль и яблочный уксус в блендере
4. Добавляем получившийся соус и сыр в суп и варим еще 5 минут

*Молоко можно взять обычное, если нет непереносимости лактозы*



## УХА С ПШЕНОМ

Калорийность на 100 г: 75 ккал  
Белки: 5.9 г  
Жиры: 4.4 г  
Углеводы: 2.6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба на ваш вкус - 600 г  
Пшено (в сухом виде) - 60 г  
Вода - 2 л  
Лук - 1 шт  
Морковь - 100 г  
Плавленый сыр - 120 г  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пшено промываем и отвариваем вместе с морковью 30 минут
2. Рыбу режем кусочками среднего размера, слегка обжариваем с луком и добавляем к пшену, варим еще 10 минут
3. Добавляем 2 столовые ложки плавленого сыра, солим, перчим, добавляем зелень по вкусу и готовим еще 5 минут



## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Калорийность на  
100 г: 134 ккал  
Белки: 13 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 5% - 500 г

Яйцо - 2 шт

Кукурузный крахмал - 2 ст. л.

Сахарозаменитель по вкусу

Для украшения:

Сливочный сыр - 100 г

Мука рисовая - 1 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты смешиваем в блендере, выливаем в форму и запекаем при 180°C 35 минут, затем остужаем
2. Смешиваем сливочный сыр с мукой, наносим крем на запеканку, сверху украшаем ягодами по желанию



# ХЛЕБ ИЗ ГРЕЧКИ

Калорийность на 100 г: 200 ккал  
Белки: 7.5 г  
Жиры: 5.5 г  
Углеводы: 29 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Зеленая гречка (в сухом виде) - 200 г  
Сода - 1 ч. л.  
Яблочный уксус - 1 ч. л.  
Оливковое масло - 2 ст. л.  
Молотые семена льна - 2 ст. л.  
Орехи, сухофрукты, вяленые томаты (по желанию) - 30 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замачиваем на несколько часов гречку, затем промываем
2. Семена льна заливаем 3 ст. л. воды, даем постоять около 10 минут
3. Перемалываем все ингредиенты в блендере. Лучше не доводить до однородной массы, а сохранить структуру
4. Добавляем орехи/сухофрукты, перемешиваем. Выкладываем все в форму, смазанную оливковым маслом
5. Выпекаем в разогретой до 200°C час. Перед подачей даем хлебу полностью остывть



# ПИРОГ СО ШПИНАТОМ И РЫБОЙ

Калорийность на 100 г: 99 ккал  
Белки: 9.5 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 9.5 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Горбуша - 200 г  
Яйцо - 2 шт  
Кукурузная мука - 35 г  
Овсяные отруби - 30 г

Лук - 1 шт  
Кефир - 150 мл  
Шпинат - 100 г  
Зелень, соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе рыбы режем на кусочки
2. Яйца, шпинат и кефир взбиваем до однородной консистенции
3. Добавляем муку и отруби. Тесто по консистенции должно быть похожим на густую сметану, затем добавляем мелко порезанный лук
4. В форму выливаем половину теста, выкладываем кусочки рыбы, потом оставшуюся половину теста
5. Выпекаем при 180°С около 45 минут



# БЕЛКОВАЯ ПИЦЦА

Калорийность на всю пиццу: 504 ккал  
Белки: 46 г  
Жиры: 22 г  
Углеводы: 28 г



## ДЛЯ ТЕСТА

Творог 5% - 180 г  
Рисовая мука - 25 г  
Яйцо - 1 шт  
Соль - щепотка

ДЛЯ НАЧИНКИ  
Легкий сыр - 30 г  
Шампиньоны тушевые - 50 г  
Помидор - 150 г  
Зелень

## ДЛЯ СОУСА

Сметана 10% - 25 г  
Чеснок - 1 зубчик  
Специи по вкусу

# ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешиваем ингредиенты для теста и выкладываем на разогретую антипригарную сковороду, выпекаем на медленном огне с одной стороны
2. Переворачиваем тесто, выключаем огонь, быстро смазываем соусом и выкладываем начинку
3. Ставим на средний огонь, накрываем крышкой и ждем, пока не расплавиться сыр



# РЫБНЫЙ КИШ

## С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И БРОККОЛИ

Калорийность на  
100 г: 138 ккал  
Белки: 7.6 г  
Жиры: 2.9 г  
Углеводы: 16.3 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### для основы

Кукурузная мука - 100 г  
Яйцо - 1 шт  
Овсяные отруби - 30 г  
Ряженка 2.5% - 50 мл  
Соль и специи по вкусу

### для начинки

Филе форели - 200 г  
Зеленый горошек - 80 г  
Брокколи - 100 г  
Яйцо - 1 шт  
Молок 2.5% - 100 мл  
Соль, специи, зелень по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ингредиенты для основы смешиваем до однородной массы
2. Выкладываем в форму (18 см), сформировав бортики. Сделать дырочки вилкой и убрать в духовку на 15 минут при 180°С
3. Взбиваем яйцо с молоком и специями
4. Вынимаем основу из духовки, выкладываем на нее начинку и заливаем яично-молочной смесью
5. Выпекаем при той же температуре еще 30 минут



# ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

## НА СКОВОРОДЕ

Калорийность на  
100 г: 178 ккал

Белки: 12.5 г

Жиры: 5.5 г

Углеводы: 20 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

### для коржей

Цельнозерновая мука - 320 г

Творог 5% - 250 г

Яйцо - 2 шт

Подсластитель по вкусу

Ванилин

### для крема

Мягкий творог 5% - 400 г

Сметана 10% - 200 г

Подсластитель по вкусу

Разрыхлитель - 5 г

Ванилин

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сначала перетираем все ингредиенты для теста без муки и разрыхлителя, которые добавляем в конце, затем замешиваем тесто
2. Делим его на 8-10 частей. Каждую раскатываем под диаметр сковороды. Коржи должны быть тонкими
3. Лепешки накалываем вилкой и выпекаем с двух сторон на сковороде без масла. Даем остить и обрезаем неровные края
4. Смешиваем ингредиенты для крема, и собираем торт, чередуя коржи с кремом
5. Оставляем в холодильнике на несколько часов



# ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ТОМАТАМИ

Калорийность на  
100 г: 148 ккал  
Белки: 15.8 г  
Жиры: 4.3 г  
Углеводы: 10.8 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### для основы

Цельнозерновая мука - 150 г  
Яйцо - 2 шт  
Молоко - 240 мл  
Соль по вкусу

### для начинки

Отварное куриное  
филе - 400 г  
Помидоры - 150 г  
Лук - 1 шт  
Сыр - 50 г  
Зелень

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбиваем, добавляем муку, соль и молоко, тщательно перемешиваем
2. Куриную грудку режем кубиками, лук и зелень измельчаем, помидоры режем небольшими кусочками, сыр натираем на терке. Все смешиваем
3. В форму заливаем часть теста, выкладываем начинку и выливаем оставшуюся часть
4. Отправляем в духовку на 40 минут при 180°С



# КУРИНЫЕ МАФФИНЫ С ГРИБАМИ

Калорийность на  
100 г: 107 ккал  
Белки: 17 г  
Жиры: 3.5 г  
Углеводы: 1.5 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе - 450 г  
Шампиньоны - 150 г  
Яйцо - 1 шт  
Укроп - 30 г

Чеснок - 3 зубчика  
Натуральный йогурт - 50 г  
Сыр - 40 г  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе и укроп мелко нарезаем, добавляем яйцо, соль и специи, перемешиваем
2. Шампиньоны промываем, сушим, солим и перчим
3. В форму для маффинов выкладываем немного куриной массы, вставляем в неё целый шампиньон, сверху смазываем йогуртом и посыпаем сыром
4. Отправляем в духовку при 190°С на 25 минут



# НАПОЛЕОН

Калорийность на  
100 г: 152 ккал  
Белки: 8.5 г  
Жиры: 8.3 г  
Углеводы: 10 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### ДЛЯ КОРЖЕЙ

Яйцо - 6 шт  
Крахмал кукурузный - 2 ст.л  
Сироп топинамбура  
(ванильный) - 100 мл

### ДЛЯ КРЕМА

Молоко - 0.5 л  
Сухое молоко - 0.5 стакана  
Крахмал кукурузный - 1 ч. л  
Сахзам - 1 ст. л

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Готовим крем: смешиваем ингредиенты и ставим на огонь на 2-3 минуты до загустения, постоянно помешивая. Снимаем с огня и остужаем
2. Готовим коржи: в миске взбиваем ингредиенты до однородной массы, жарим из теста блинчики на слегка смазанной маслом сковороде
3. Блинчики выкладываем на противень, застеленный пергаментом, и запекаем при 100°C 20-25 минут
4. Достаём коржи, остужаем и собираем торт: корж-крем. Последний корж измельчаем в крошку и украшаем торт
5. Готовый торт отправляем пропитываться в холодильник на 30-40 минут



# МОРОЖЕНОЕ

Калорийность на  
100 г: 96 ккал  
Белки: 1.5 г  
Жиры: 0.5 г  
Углеводы: 21 г

Самое простое и дешевое мороженое,  
которое вы когда-либо делали

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Банан - 2 штуки

Я рекомендую брать недозревшие, так  
резистентный крахмал пойдет на  
питание микрофлоры

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бананы моем, очищаем от кожуры и делим на 4-5 частей
2. Убираем в пакет или контейнер и отправляем в морозилку на несколько часов
3. Замороженные бананы измельчаем в блендере до однородной массы



## СУФЛЕ

Калорийность на  
100 г: 71.3 ккал  
Белки: 12 г  
Жиры: 3.4 г  
Углеводы: 3.4 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Натуральный йогурт - 300 мл  
Желатин - 10 г  
Вода - 50 мл  
Подсластитель - 1 мерная  
ложка  
Какао - 1 ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Желатин растворяем в тёплой воде
2. В блендере взбиваем в течение пары минут йогурт, желатин и какао
3. Разливаем по формочкам и убираем в холодильник на 1-2 часа



# ЧИЗКЕЙК

## ТВОРОЖНО-БАНАНОВЫЙ

Калорийность на 100 г: 140 ккал

Белки: 8.3 г

Жиры: 3.6 г

Углеводы: 19.4 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

### для основы

Овсяные хлопья - 100 г  
Разрыхлитель - 0.5 ч. л.  
Банан - 70 г  
Белок яичный - 1 шт  
Подсластитель по вкусу

### для начинки

Творог зерненый - 200 г  
Творог мягкий - 125 г  
Яйцо - 1 шт + желток  
Кукурузный крахмал - 30 г  
Банан - 200 г  
Подсластитель по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Слегка перемалываем овсяные хлопья, банан разминаем вилкой
2. Смешиваем хлопья, разрыхлитель, белок и банан, выкладываем в форму, сделав бортики. Выпекаем при 180°С 15 минут
3. Взбиваем все ингредиенты для начинки, кроме банана. Банан режем и смешиваем со взбитой массой
4. Начинку выкладываем в основу и выпекаем еще 40 минут при той же температуре



## ШОКОЛАДНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Калорийность на  
100 г: 151 ккал  
Белки: 4.8 г  
Жиры: 8.2 г  
Углеводы: 16 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Банан - 120 г

Авокадо - 80 г

Какао - 5 ч. л.

Йогурт натуральный - 50 г

Орехи или шоколадная стружка для  
украшения (по желанию)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбиваем в блендере банан и авокадо до однородной массы
2. Добавляем какао, йогурт и взбиваем еще раз
3. Выкладываем в креманки и подаем на стол



# ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ

## С КАПУСТОЙ, ЯЙЦОМ И ГРИБАМИ

Калорийность на  
100 г: 98.7 ккал

Белки: 7 г

Жиры: 3.9 г

Углеводы: 9.1 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

### ДЛЯ ТЕСТА

Мягкий творог - 350 г

Яйцо - 3 шт

Разрыхлитель - 0.5 ч. л.

Мука цельнозерновая - 6 ст. л.

Кунжут

Соль и перец по вкусу

### ДЛЯ НАЧИНКИ

Яйцо - 3 шт

Капуста - 350 г

Морковь - 1 шт

Лук - 1 шт

Шампиньоны - 5 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ингредиенты для теста (кроме муки) взбиваем венчиком, затем добавляем просеянную муку и перемешиваем. Тесто получится довольно жидким
2. Яйца для начинки отвариваем, капусту тушим с морковью и грибами, добавляем специи. Затем все смешиваем
3. В форму выливаем 1/3 теста, выкладываем начинку, сверху - оставшееся тесто. Присыпаем кунжутом и выпекаем 40 минут при 180°С



## ДЕСЕРТ С СЕМЕНАМИ ЧИА

Калорийность на всю порцию: 148 ккал  
Белки: 6.3 г  
Жиры: 5.7 г  
Углеводы: 18.5 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Молоко - 100 мл  
Семена чия - 1 ст. л.  
Ягоды или фрукты - 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Молоко наливаем в стакан, добавляем туда семена и хорошо перемешиваем
2. Оставляем смесь разбухать на 30 минут при комнатной температуре, периодически помешивания
3. Накрываем стакан пленкой и убираем в холодильник на ночь

# СОУС ПЕСТО

Калорийность на 1  
ст. ложку: 61.2 ккал  
Белки: 2.1 г  
Жиры: 5 г  
Углеводы: 2.5 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кедровые орешки - 200 г  
Кинза - большой пучок  
Базилик - 7-10 листочек  
Оливковое масло - 6 ст. л.  
Авокадо - 1 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все смешиваем в блендере до однородной массы

Соус богат полезными насыщенными жирами, витаминами, клетчаткой. Он также содержит линолевую кислоту, отвечающую за жировой обмен в организме



## ПАШТЕТЫ

### КУРИНЫЙ

Калорийность на 100 г: 148.8 ккал  
Белки: 19.5 г  
Жиры: 6.4 г  
Углеводы: 1.9 г

### ИЗ ТУНЦА

Калорийность на 100 г: 128 ккал  
Белки: 14.5 г  
Жиры: 7.2 г  
Углеводы: 1.1 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

### КУРИНЫЙ

Отварное куриное филе - 300 г  
Морковь отварная - 1 шт  
Плавленый сливочный сыр - 100 г  
Соль и специи по вкусу

### ИЗ ТУНЦА

Тунец в собственном соку - 200 г  
Плавленый сливочный сыр - 100 г  
Яйцо отварное - 2 шт  
Помидоры, зелень по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ингредиенты для каждого паштета смешиваем в блендере до однородной массы

*Идеально подойдут для тостов с цельнозерновым хлебом или хлебцами*

# ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КИНОА

Калорийность на 100 г: 130 ккал

Белки: 2.2 г

Жиры: 9.8 г

Углеводы: 8.9 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Зелень (руккола, шпинат, листья салата) - 50 г

Киноа (в сухом виде) - 50 г

Авокадо - 1 шт

Редис - 100 г

Огурец - 100 г

Оливковое масло - 2 ст. л.

Соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Киноа предварительно отвариваем
2. Зелень рвем на произвольные кусочки
3. Овощи нарезаем ломтиками, добавляем киноа, соль и оливковое масло, перемешиваем



## РУЛЕТИКИ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА

Калорийность на  
100 г: 68 ккал  
Белки: 2 г  
Жиры: 4 г  
Углеводы: 6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Болгарский перец - 450 г  
Сыр творожный - 100 г  
Соль, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Промываем болгарский перец, запекаем в духовке при 220°С, периодически переворачивая
2. Горячие перцы перекладываем в миску и накрываем фольгой или убираем в бумажный пакет, через 5 минут аккуратно очищаем от кожицы
3. Очищенные перцы разрезаем на продольные ломтики шириной около 3 см, удалив семена
4. Солим по вкусу сыр, добавить растертые листики тимьяна. Выкладываем его на кусочек перца и закручиваем в рулетик

# ПАСТРОМА ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Калорийность на  
100 г: 200 ккал  
Белки: 30.3 г  
Жиры: 7.9 г  
Углеводы: 0 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриная грудка - 800 г  
Вода - 250 мл  
Соль - 2 ч. л.

### ДЛЯ МАРИНАДА

Горчица с зернами - 1 ч. л.  
Молотый кориандр - 0.5 ч. л.  
Сладкая паприка - 0.5 ч. л.  
Мед - 1 ч. л.  
Лимонный сок - 1 ч. л.  
Оливковое масло - 1 ч. л.  
Соль - 0.5 ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу солим, заливаем водой и оставляем на 2 часа
2. Смешиваем ингредиенты для маринада
3. Куриное филе сворачиваем малым филе внутрь и обматываем ниткой, формируя рулет. Важно очень сильно его затянуть
4. Смазываем маринадом, оставляя на 30 минут
5. Запекаем в духовке при 250°C 15 минут. Выключаем духовку и оставляем там рулет до полного остывания



## КУРИНЫЕ РУЛЕТИКИ С НАЧИНКОЙ

Калорийность на 100 г: 164 ккал  
Белки: 23.6 г  
Жиры: 6.8 г  
Углеводы: 1 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

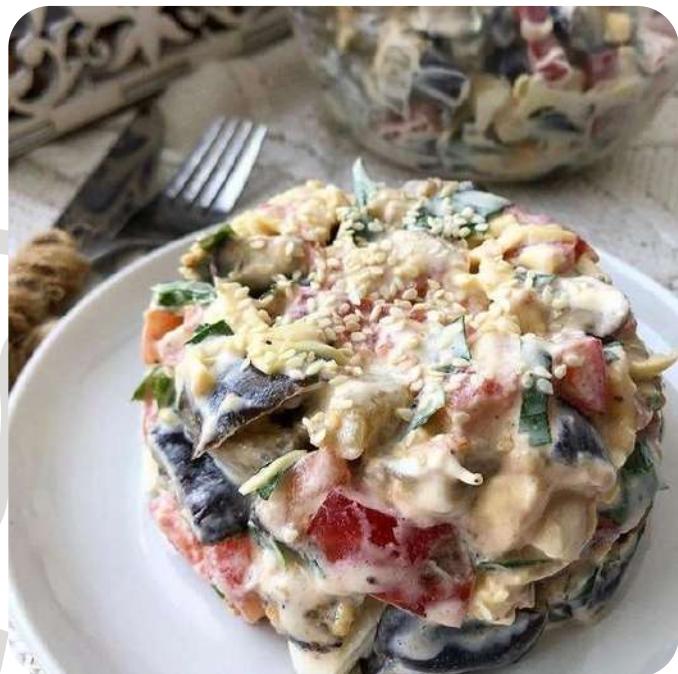
Куриные грудки - 500 г  
Творог - 250 г  
Яйцо - 1 шт  
Кефир - 100 мл  
Зелень, чеснок по вкусу  
Соль и специи

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Грудки нарезаем тонкими пластинами, отбиваем с двух сторон, слегка прослаиваем
2. Готовим начинку: творог смешиваем с яйцом и зеленью, солим по вкусу
3. Заворачиваем начинку в грудку рулетиком. Выкладываем их плотно друг к другу
4. Пропускаем чеснок через пресс, смазываем им рулетики, сверху заливаем кефиром. Запекаем в духовке при 220°С до румяной корочки

# ТЕПЛЫЙ САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ

Калорийность на 100 г: 102 ккал  
Белки: 6.8 г  
Жиры: 6.6 г  
Углеводы: 4.2 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Баклажаны - 2 шт  
Помидоры - 3 шт  
Чеснок - 2 зубчика  
Яйцо - 3 шт  
Сыр - 100 г  
Свежая зелень  
Оливковое масло - 1 ч. л.

## для заправки

Сметана - 3 ст. л.  
Горчица - 1 ч. л.  
Специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Баклажаны оставляем в соленой воде на 15 минут, чтобы убрать горечь. После этого хорошо промываем
2. Обжариваем на оливковом масле чеснок, затем добавляем к нему баклажаны
3. Измельчаем остальные ингредиенты: помидоры — кубиками, сыр — на терке, отварные яйца — кубиками, зелень — шинкуем
4. Смешиваем и заправляем



# БЕЛКОВАЯ ШАУРМА

Калорийность на  
100 г: 130 ккал  
Белки: 17 г  
Жиры: 1.5 г  
Углеводы: 11.6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе - 500 г

Шампиньоны - 200 г

Луковица - 1 шт

Болгарский перец - 1 шт

Зелень по вкусу

Маринованный огурец - 1 шт

Сметана 10% - 80 г

Лаваш - 1 лист

Соль, перец и специи по

вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо, грибы и лук измельчаем, обжариваем до готовности на сухой сковороде
2. Смешиваем их с мелко порезанным болгарским перцем. Солим, перчим, добавляем чеснок по вкусу
3. Маринованный огурец натираем на мелкой терке, смешиваем со сметаной и половину добавляем к начинке, перемешиваем
4. Лист лаваша смазываем оставшимся соусом и выкладываем начинку
5. Сворачиваем рулет и убираем в холодильник примерно на час, обернув пищевой пленкой

# САЛАТ С ТУНЦОМ

Калорийность на 100 г: 88 ккал  
Белки: 10 г  
Жиры: 4 г  
Углеводы: 2 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Огурец - 2 шт  
Тунец в собственном соку - 180 г  
Яйцо - 3 шт  
Сметана 15% - 60 г  
Чеснок - 1 зубчик  
Соль, зелень и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Огурцы, зеленый лук, отварные яйца нарезаем
2. Сливаем лишнюю воду из банки с тунцом, смешиваем с нарезанными ингредиентами
3. Выдавливаем чеснок, солим, перчим, заправляем сметаной



## КАБАЧКИ В СЫРНОЙ ПАНИРОВКЕ

Калорийность на  
100 г: 116 ккал  
Белки: 8.5 г  
Жиры: 8.2 г  
Углеводы: 2.6 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок - 300 г  
Сыр - 100 г  
Яйцо - 2 шт  
Соль, специи и зелень по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачок моем, чистим и нарезать палочками
2. Яйцо взбиваем с солью, перцем и специями.  
Сыр натираем на мелкой терке и  
откладываем в сторону
3. Каждую палочку обмакиваем в яичную массу,  
затем в сыр и выкладываем на противень,  
застеленный пергаментной бумагой
4. Выпекаем при 180°С до золотистого цвета



# НАЧИНКИ ДЛЯ ЛАВАША

Калорийность на всю порцию: 417/472 ккал  
Белки: 30/22 г  
Жиры: 13/11 г  
Углеводы: 44/68 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

### С РЫБОЙ

Филе трески - 120 г  
Оливковое масло - 1 ч. л.  
Сметана 15% - 30 г  
Шпинат или салат - 50 г  
Чеснок - 1 зубчик  
Помидор - 120 г  
Соль и перец по вкусу

### С ФАСОЛЬЮ

Фасоль консервированная - 150 г  
Лук - 50 г  
Морковь - 50 г  
Аджика - 1/3 ч. л.  
Оливковое масло - 1 ч. л.  
Сыр - 20 г  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

### С РЫБОЙ

1. Филе слегка обжариваем на оливковом масле до готовности, разминаем вилкой
2. Смешиваем сметану, чеснок, порезанный помидор, зелень, соль и специи

### С ФАСОЛЬЮ

1. Лук, морковь измельчаем, обжариваем на масле, добавив фасоль, аджику, соль и перец, тушим до готовности
2. На лаваш выкладываем горячую начинку, сверху посыпаем сыром и заворачиваем



# РОЛЛЫ В СТАКАНЧИКАХ

Калорийность на 100 г: 143 ккал  
Белки: 7 г  
Жиры: 9 г  
Углеводы: 9 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Рис отварной - 150 г

Сыр творожный - 100 г

Красная рыба слабосоленая - 120 г

Авокадо - 100 г

Огурец - 150 г

Кунжут - щепотка

Лимонный сок или соевый соус по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очищаем авокадо, нарезаем и сбрызгиваем соком лимона
2. Огурец и рыбу нарезаем небольшими кусочками
3. Собираем салат в стаканчик: рис, сыр, огурец, рыба, авокадо, рис, сыр, огурец, рыба и кунжут и поливаем сверху небольшим количеством соевого соуса

# БУЖЕНИНА

Калорийность на  
100 г: 123 ккал

Белки: 27.3 г

Жиры: 1.1 г

Углеводы: 0 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе курицы или  
индейки - 1 кг

Соль - 3 ст. л.

Вода - 1.5 л

Чеснок - 3 зубчика

## ДЛЯ МАРИНАДА

Оливковое масло - 2 ст. л.

Соевый соус - 2 ст. л.

Специи - 1 ст. л.

Горчица - 1 ст. л.

Сметана - 1 ст. л.

Карри - 1 ст. л.

Черный молотый перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растворяем соль в воде, заливаем филе и оставляем в холодильнике на пару часов, а в это время смешиваем ингредиенты для маринада
2. Филе просушиваем и шпигуем пластинками чеснока, обтираем маринадом, закрываем крышкой или пленкой и отправляем в холодильник на сутки
3. Запекаем филе 30 минут при 220°С. Выключаем духовку и оставляем там буженину до полного остывания



# КРАБОВЫЙ САЛАТ

Калорийность на 100 г: 107 ккал  
Белки: 8.2 г  
Жиры: 5.8 г  
Углеводы: 5.4 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Морковь - 1 шт

Яйцо - 2 шт

Крабовые палочки - 100 г

Твердый сыр - 70 г

Петрушка, зеленый лук

Соль по вкусу

## ДЛЯ ЗАПРАВКИ

Очищенный огурец - половинка

Чеснок - 1 зубчик

Натуральный йогурт - 240 г

Лимонный сок - 1 ч. л.

Соль - 0.5 ч. л.

Молотый перец - 0.5 ч. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Делаем заправку, смешав в блендере все ингредиенты
2. Яйца и морковь предварительно отвариваем, затем измельчаем на терке; крабовые палочки режем кусочками, сыр натираем
3. Собираем салат: на дно формы выкладываем слой моркови, затем яйцо и крабовые палочки, смазывая каждый слой заправкой, а сверху посыпаем салат тертым сыром

# ТАРТАЛЕТКИ С КРЕВЕТКАМИ

Калорийность на 100 г: 197 ккал  
Белки: 14 г  
Жиры: 1 г  
Углеводы: 9 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Огурец - 1 шт  
Болгарский перец - 1 шт  
Зелень по вкусу  
Креветки - 300 г  
Кукуруза - 50 г  
Сметана - 2 ст. л.  
Тарталетки - 1 упаковка

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Измельчаем огурец, перец, зелень и креветки (часть из них оставить для украшения)
2. Добавляем кукурузу и заправляем сметаной
3. Начинаем тарталетки смесью, а сверху украшаем креветками



## МИМОЗА

Калорийность на 100 г: 103 ккал

Белки: 6.5 г

Жиры: 5.2 г

Углеводы: 6.2 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба консервированная на свой вкус (натуральная без масла) - 200 г

Лук - 1 шт

Картофель - 2 средних

Сметана - 200 г

Морковь - 2 средних

Яйцо - 4 шт

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу разминаем, выкладываем на дно салатника
2. Мелко режем лук и выкладываем сверху рыбы, затем слой мелко порезанного или натертого на терке отварного картофеля, сверху смазываем сметаной
3. Натираем отварную морковь в салатник, смазываем слой сметаной, то же самое с яичным белком
4. Посыпаем салат яичным желтком для украшения

# СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

Калорийность на  
100 г: 114 ккал  
Белки: 5.6 г  
Жиры: 7.8 г  
Углеводы: 6.9 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Свекла отварная - 100 г  
Грецкие орехи - 20 г  
Натуральный йогурт - 100 г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свеклу натираем на крупной терке
2. Грецкие орехи предварительно замачиваем, затем сушим и измельчаем
3. Смешиваем свеклу, орехи и заправляем йогуртом



# ПАШТЕТ ИЗ РЫБЫ

Калорийность на 100 г: 162 ккал  
Белки: 12.7 г  
Жиры: 10.4 г  
Углеводы: 3.3 г

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Горбуша в собственном соку - 120 г  
Сыр творожный - 80 г  
Яйцо отварное - 2 шт  
Лук - 40 г  
Соль и специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Режем лук и яйца, вынимаем из рыбы косточки, если есть
2. Добавляем сыр, приправы, измельченные лук и яйца и все взбиваем в блендере



# ОВОЩНОЙ САЛАТ

## С КАЛЬМАРАМИ

Калорийность на всю порцию: 218 ккал

Белки: 12.6 г

Жиры: 14.8 г

Углеводы: 9.3 г



## ИНГРЕДИЕНТЫ

Кальмары - 70 г

Руккола - 30 г

Помидоры черри - 50 г

Огурец - 50 г

Болгарский перец - 50 г

Оливковое масло - 1 ст. л.

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

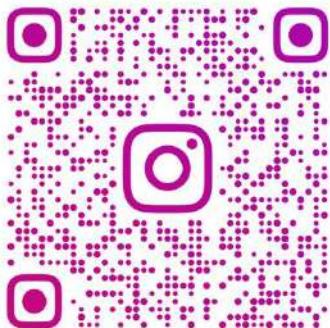
1. Кальмары предварительно отвариваем
2. Все ингредиенты режем, смешиваем и заправляем оливковым маслом

# БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ

Надеюсь, что этот сборник станет для вас полезным, и вы будете чаще обращаться к нему **при планировании своего рациона или подготовки праздничного стола.**

**Ваше тело - отражение вашей заботы о нем, а сбалансированное питание - один из лучших способов проявления любви к организму.**

*Еще больше информации о здоровом образе жизни и питании можете найти в моих соцсетях*



PLATONOVAGALINA

