

@ju_letta_team

СБОРНИК ПРИМЕРНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ

1200-2200 ККАЛ

Этот сборник рационов и полезных рецептов я сделала для упрощения составления твоего собственного рациона согласно инструкциям, описанным в первой части, в чек-листах по построению фигуры "ТОНКАЯ ТАЛЯ & КРУГЛЫЕ ЯГОДЫ".

Я постаралась собрать рационы и блюда из максимально простых и доступных продуктов, которые может позволить себе абсолютно каждый!

Тебе больше не придется платить диетологам и тренерам, чтобы тебе разработали программу питания. Ведь ты можешь САМА рассчитать свою норму калорий для набора мышечной массы, жиросжигания или поддержания веса по первой части, выбирать необходимый рацион из этого сборника на эту калорийность и ориентироваться на него при планировании питания, готовить по моим любимым рецептам вкусно и полезно.

Очень надеюсь, что помогла тебе

Юля.

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ РАЦИОНАМИ

1. Вес продуктов указан в сухом/сыром виде за исключением готовых блюд типа "рагу" или "плов".
2. Все приемы пищи можно менять местами, взаимозаменять нежирную рыбу на нежирное мясо и куриное филе, морепродукты.
3. Время и количество приемов пищи не имеет никакого значения. Следите за своим самочувствием. Можно объединить основные приемы с перекусами или наоборот разделить на более мелкие.
4. Белок и углеводы можно добирать и спортивным питанием: гейнером, протеином, аминокислотами.
5. Чай, кофе, чистую воду без добавок и газировку без калорий можно пить в любом количестве без записи в счетчик.
6. Специи и приправы, соль , сахарозаменитель (например, Fit parad №7, он без калорий) также можно использовать в любом количестве, они также не меняют калорийность блюд.
7. Блюда из сборника рецептов можно готовить из меньшего количества продуктов, но обязательно сохраняйте пропорции, тогда КБЖУ на 100 гр блюда останется неизменным.

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Спортивное питание - очень удобный способ добирать необходимые калории и нутриенты, не задумываясь о выборе продуктов и готовке. Его можно брать с собой в дорогу или на работу и удобно принимать в любом месте и в любое время.

КАКОЙ СПОРТИГИТ ТЕБЕ НУЖЕН?

мне не хватает
белка в рационе

- **аминокислоты**

(комплекс всех
элементов, из чего
состоит белок)

- **BCAA**

(комплекс трех аминокислот,
которые организм может
получить только с пищей и
не может создать сам.
особенно актуально для
веганов)

протеин

растительный животный

- соевый
лучший среди
растительных

- яичный

(отлично усваивается, но
достаточно дорогой)

- говяжий

(дорогой)

- сывороточный
концентрат

(быстро усваивается, хорошая
цена)

- сывороточный изолят

(почти полностью лишен
углеводов, дорогой)

- казеин

(идеально в выпечку, если
принимать отдельно - замена
творогу)

мне не хватает

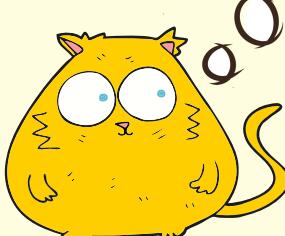
углеводов в рационе

- **гейнер**

(состоит из белка на 20-30%
+ углеводы 70-75%)

он может быть заменен
сыровяторочным или соевым
протеином+высокоуглеводным
фруктом (банан, виноград,
апельсин)

Чтобы добрать жиры,
можно дополнительно
принимать Омега-3 в
капсулах, но не забывайте
заносить в счетчик



РАЦИОН

1200 ккал

КБЖУ 1240/92/49/114

ЗАВТРАК

овсяная каша на молоке (геркулес - 30 гр, молоко 2,5% - 100 мл)

арахис - 30 гр

ПЕРЕКУС

картофель отварной - 100 гр
говядина нежирная (лопатка, запеченая, отварная) - 150 гр
зефир - 1 шт (40 гр)

УЖИН

яичница с помидорами и сыром (яйцо - 1 среднее, помидоры - 30 гр, сыр - 20 гр, масло подсолнечное - 1 ч.л.)

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 150 гр
банан - 1 шт (около 20 см)

РАЦИОН

1300 ккал

КБЖУ 1321/102/58/102

ЗАВТРАК

овсяная каша на молоке (геркулес - 30 гр,
молоко 2,5% - 100 мл)
шоколад - 20 гр

ПЕРЕКУС

апельсин - 1 шт (около 7 см в диаметре)

ОБЕД

крупа гречневая - 30 гр
куриные бедра без кожи (запеченные) - 150 гр

ПЕРЕКУС

фундук - 20 гр

УЖИН

яичница с помидорами и сыром (яйцо - 1 среднее, помидоры - 30 гр, сыр - 20 гр, масло подсолнечное - 1 ч.л.)
хлеб - 30 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 150 гр
пюре фруктовое Фрутоняня - 50 гр

РАЦИОН

1400 ккал

КБЖУ 1418/115/45/139

ЗАВТРАК

овсяноблин с сыром (геркулес - 30 гр,
молоко 2,5% - 3 ст.л., яйцо - 1 шт)
сыр - 20 гр
шоколад - 20 гр

ПЕРЕКУС

груша - 1 шт (около 150 гр)

ОБЕД

плов с куриным филе - 200 гр

ПЕРЕКУС

миндаль - 20 гр

УЖИН

овощное рагу со свиной корейкой без жира
(замороженная смесь овощная - 200 гр, свиная
корейка - 150 гр)

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 150 гр
пюре фруктовое Фрутоняня- 50 гр

РАЦИОН

1500 ккал

КБЖУ 1525/100/57/156

ЗАВТРАК

омлет с сыром (яйцо - 2 шт, молоко - 100 мл,
сыр - 20 гр)
хлеб - 40 гр
шоколад - 20 гр

ПЕРЕКУС

яблоко - 1 шт (около 150 гр)

ОБЕД

картофельное пюре - 200 гр
гуляш из нежирной говядины - 100 гр

ПЕРЕКУС

арахис - 20 гр

УЖИН

рис - 40 гр
курица, тушеная в сливках (куриное филе - 100 гр, сливки 10% - 50 гр, масло подсолнечное для обжарки - 1/2 ч.л.) - 150 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 150 гр
йогурт натуральный 3,3% - 100 гр
варенье - 1 ст.л.

РАЦИОН

1600 ккал

КБЖУ 1613/114/56/164

ЗАВТРАК

тосты с ветчиной, сыром и яйцом (хлеб
тостовый - 2 ломтика, ветчина из индейки - 30
гр, сыр - 20 гр, яйцо - 1 шт, горчица - 10 гр)

ПЕРЕКУС

банан - 1 шт (около 20 см)

ОБЕД

куриное филе на гриле - 150 гр
салат (помидоры - 100 гр, огурцы - 100 гр,
сметана 10% - 20 гр)
хлеб - 40 гр
чизкейк - 100 гр

ПЕРЕКУС

творог мягкий 0% - 100 гр
варенье - 1 ст.л.

УЖИН

гречка - 30 гр
гуляш из нежирной говядины - 150 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 100 гр
йогурт натуральный 3,3% - 100 гр
сахарозаменитель Fit parad

РАЦИОН

1700 ккал

КБЖУ 1731/122/54/192

ЗАВТРАК

яичница с сыром и грибами (яйцо - 2 шт,
шампиньоны - 100 гр, сыр - 20 гр, масло
подсолнечное - 1 ст.л.)
зефир - 1 шт (40 гр)

ПЕРЕКУС

яблоко - 1 шт (около 150 гр)

ОБЕД

куриное филе, запеченное с чесноком в
сметане 10% - 150 гр
картофель (отварной, запеченный) - 200 гр
хлеб - 40 гр

ПЕРЕКУС

миндаль - 20 гр

УЖИН

рис - 40 гр
минтай жареный - 100 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 150 гр
йогурт натуральный 3,3% - 100 гр
варенье - 1 ст.л.

РАЦИОН

1800 ккал

КБЖУ 1820/120/61/204

ЗАВТРАК

каша овсяная на молоке (геркулес- 40 гр,
молоко - 100 мл)
шоколад - 20 гр

ПЕРЕКУС

мягкий творог 5% - 100 гр
банан - 1 шт (около 20 см)

ОБЕД

свиная корейка без жира, запеченная без
масла - 150 гр
рис - 50 гр
салат (огурцы - 100 гр, помидор - 100 гр, масло
подсолнечное - 1 ст. л.)

ПЕРЕКУС

арахис - 30 гр

УЖИН

картофель отварной - 200 гр
минтай, тушеный или запеченный в сметане
10%- 150 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 150 гр
фруктовое пюре Фруトンяня - 50 гр

РАЦИОН

1900 ккал

КБЖУ 1929/118/60/229

ЗАВТРАК

тосты с ветчиной, сыром и яйцом (хлеб
тостовый - 2 ломтика, ветчина из индейки - 50
гр, сыр - 10 гр, яйцо - 1 шт, горчица - 10 гр)

ПЕРЕКУС

мягкий творог 5% - 100 гр
груша - 1 шт (около 150 гр)

ОБЕД

куриное филе на гриле - 100 гр
макароны - 60 гр
салат (огурцы - 100 гр, помидор - 100 гр, масло
подсолнечное - 1 ст. л.)
зефир - 1 шт (40 гр)

ПЕРЕКУС

банан - 1 шт (около 20 см)

УЖИН

картофельное пюре - 200 гр
треска запеченная - 100 гр
хлеб - 40 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 100 гр
варенье - 1 ст. л.

РАЦИОН

2000 Ккал

КБЖУ 1994/116/69/234

ЗАВТРАК

овсяная каша на воде с вареньем (геркулес - 50 гр, вода - по желанию, варенье - 1 ст.л.)
бутерброд с сыром (хлеб - 40 гр (1 ломтик), сыр - 20 гр)
шоколад - 20 гр

ПЕРЕКУС

мягкий творог 5% - 100 гр
хлебцы Dr. CORNER сладкие - 2 шт

ОБЕД

кальмары в сметане - 150 гр
рис - 40 гр
зефир - 1 шт (40 гр)

ПЕРЕКУС

апельсин - 1 шт (около 150 гр)
хлебцы Dr. CORNER сладкие - 2 шт
арахис - 20 гр

УЖИН

яичница с курицей (куриное филе - 60 гр, яйцо - 2 шт, сыр - 20 гр, помидоры - 30 гр, масло подсолнечное - 1 ст.л.)
хлеб - 40 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 1% - 100 гр
банан - 1 шт (около 20 см)

РАЦИОН

2100 ккал

КБЖУ 2106/122/63/260

ЗАВТРАК

тосты с помидорами, яйцом и сыром (хлеб
тостовый - 4 ломтика, сыр - 30 гр, яйцо - 2 шт,
помидоры - 30 гр)
шоколад - 20 гр

ПЕРЕКУС

апельсин - 1 шт (около 150 гр)

ОБЕД

куриные бедра в сметане 10%, запеченные с
чесноком - 150 гр
картофель - 250 гр

ПЕРЕКУС

зефир - 1 шт (40 гр)

УЖИН

минтай запеченный - 100 гр
рис - 50 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 5% - 150 гр
банан - 1 шт (около 20 см)

РАЦИОН

2200 ккал

КБЖУ 2184/122/67/291

ЗАВТРАК

каша овсяная на молоке с бананом и орешками
(геркулес - 50 гр, молоко - 100 мл, арахис - 20 г,
банан - 1 шт (около 20 см))
бутерброд с сыром (сыр - 20 гр, хлеб - 40 гр)

ПЕРЕКУС

фруктовый салат (1/2 яблока, 1/2 груши, 1/2
банана, мягкий творог для заправки - 50 гр)
хлебцы Dr. CORNER сладкие - 2 шт

ОБЕД

куриное филе на гриле - 100 гр
гречка - 50 гр
салат (огурцы - 30 гр, помидоры - 50 гр, йогурт
натурализированный 3,3% - 30 гр)
шоколад - 20 гр

ПЕРЕКУС

фруктовый салат (1/2 яблока, 1/2 груши, 1/2
банана, мягкий творог для заправки - 50 гр)
хлебцы Dr. CORNER сладкие - 2 шт

УЖИН

печень говяжья, тушеная в сметане 10% - 200 гр
макароны - 50 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

творог 5% - 150 гр
фруктовое пюре Фрутоняня - 100 гр

РАЦИОН

1200 ккал

VEGAN

КБЖУ 1218/86/58/106

ЗАВТРАК

каша овсяная на соевом молоке с тыквенными семечками (геркулес - 30 гр, соевое молоко - 100 мл, тыквенные семечки - 30 гр)

ПЕРЕКУС

хлебец Dr. CORNER - 1 шт

ОБЕД

броколли с красной фасолью и тофу, тушеные с базиликом (броколли - 100 гр, тофу - 200 гр, красная фасоль - 80 гр, лук - 1/2 луковицы)

ПЕРЕКУС

грецкие орехи - 50 гр

УЖИН

гороховая каша - из 55 гр гороха
салат (огурцы - 50 гр, помидоры - 50 гр, уксус для заправки - 1 ст.л.)

ПОЗДНИЙ УЖИН

соевый протеин на воде (сухого порошка 45 гр)

РАЦИОН

1400 ккал

VEGAN

КБЖУ 1439/110/62/125

гречка запаренная (сухой гречки - 30 гр)

ЗАВТРАК

ПЕРЕКУС

хлебец Dr. CORNER - 1 шт

нут, тушеный с шампиньонами (нут - 50 гр, шампиньоны - 200 гр)

ОБЕД

арахис - 50 гр

ПЕРЕКУС

картофель с чесноком и шпинатом, запеченный с тофу (картофель - 100 гр, тофу - 150 гр, шпинат - 200 гр, масло подсолнечное - 1 ст.л.)

ПОЗДНИЙ УЖИН

соевый протеин на молоке (сухого порошка 45 гр) молоко соевое - 300 мл

РАЦИОН

1600 ккал

VEGAN

КБЖУ 1626/99/70/159

ЗАВТРАК

коктейль (геркулес - 40 гр, банан - 1/2 шт (около 20 см), соевое молоко - 150 мл)

ПЕРЕКУС

груша - 1 шт (около 150 гр)

ОБЕД

рис - 50 гр
жареный тофу - 200 гр
салат (огурцы - 50 гр, помидоры - 50 гр, зелень - по вкусу)
подсолнечное масло - 1 ст.л.

ПЕРЕКУС

соевый протеин на воде (сухого порошка 45 гр)

УЖИН

чечевичный крем-суп - 300 гр

ПОЗДНИЙ УЖИН

мороженое (замороженный банан - 1/2 шт (около 20 см), соевое молоко - 150 мл)

РАЦИОН

1800 ккал

VEGAN

КБЖУ 1831/115/69/208

ЗАВТРАК

рисовая каша с курагой на соевом молоке (рис - 50 гр, курага - 50 гр, соевое молоко - 100 мл)

ПЕРЕКУС

груша, - 1 шт (около 150 гр)
арахис - 30 гр

ОБЕД

овощное рагу с соевым мясом (овощи замороженные, например 4 сезона - 200 гр, мясо - 60 гр, подсолнечное масло - 1 ст.л.)
хлеб веганский - 50 гр

ПЕРЕКУС

хлебец Dr. CORNER - 1 шт
арахисовая паста - 20 гр

УЖИН

салат с тофу и чечевицей (огурцы - 50 гр, помидоры - 50 гр, зелень - по вкусу, тофу - 100 гр, чечевица - 50 гр, подсолнечное масло - 1 ст.л.)

ПОЗДНИЙ УЖИН

соевый протеин на воде (сухого порошка 45 гр)
банан - 1 шт (около 20 см)

РАЦИОН

2000 ккал

VEGAN

КБЖУ 1984/118/71/250

ЗАВТРАК

овсянка в банке с сухофруктами (геркулес - 60 гр, соевое молоко - 200 мл, сухофрукты - 30 гр, арахис - 10 гр, мед - 1 ст.л.)

ПЕРЕКУС

банан - 1 шт (около 20 см)

ОБЕД

перловка с соевым мясом и грибами (перловая крупа - 50 гр, соевое мясо - 60 гр, шампиньоны - 100 гр, лук - 30 гр, морковь - 30 гр, масло подсолнечное - 1 ст.л.)

ПЕРЕКУС

хлебцы Dr. CORNER - 2 шт
арахисовая паста - 20 гр

УЖИН

картофель с цукини с чесноком, запеченные с сыром тофу (картофель - 200 гр, цукини - 200 гр, тофу - 100 гр, соевый соус - 1 ст.л., подсолнечное масло - 1 ст. л., чеснок - 1-2 зубчика)

ПОЗДНИЙ УЖИН

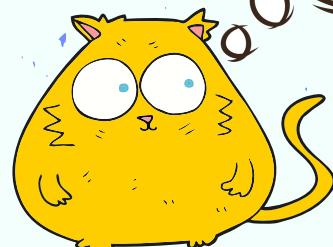
соевый протеин на воде (сухого порошка 30 гр)

ЧЕМ ДОБРАТЬ БЕЛОК?

ТОП продуктов богатых белком

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО БЕЛКА НА 100 ГР
ПРОТЕИН СОЕВЫЙ/СЫВОРОТОЧНЫЙ (ИЗОЛЯТ)	90 гр
ЖЕЛАТИН СУХОЙ	87 гр.
ВЯЛЕННОЕ МЯСО, КАЛЬМАР СУШЕНЫЙ	40–60 гр.
СЕМЕНА ХЛОПЧАТНИКА	35 гр.
СОЕВОЕ МЯСО	35 гр.
СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ, РАПСА	35 гр.
АРАХИС, КЕШЬЮ	26 гр.
ТВЕРДЫЕ СЫРЫ (Н-Р, ПАРМЕЗАН)	24–30 гр.
ТУНЕЦ	20–25 гр.
МАШ	24 гр.
МИНДАЛЬ, ПОДСОЛНЕЧНЫЕ СЕМЕЧКИ	20–21 гр.
КРОЛЬЧАТИНА	21 гр.
ГОВЯДИНА, КУРИНОЕ ФИЛЕ	20 гр.
ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ	20 гр.
КРЕВЕТКИ	19 гр.
НЕЖИРНАЯ РЫБА (ТРЕСКА)	18 гр.
ФУНДУК, ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	15–16 гр.
НЕЖИРНЫЙ ТВОРОГ	15–20 гр.
ПОЛБА	15 гр.
ЯЙЦА	12,7 гр.
ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА	12,6 гр.
ОВСЯНКА	12,3 гр.
ПШЕНКА	11,5 гр.
КЕДРОВЫЙ ОРЕХ	12 гр.
ЯЧМЕНЬ	10 гр.
ПЕРЛОВАЯ КРУПА	9 гр.
ФАСОЛЬ	8–9 гр.
ЧЕЧЕВИЦА	8 гр.
ЧЕСНОК	6,5 гр.
БОБЫ, ГОРОХ	6 гр.
КУРАГА	5,2 гр.
БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА	5 гр.
ПЕТРУШКА	3,7 гр.
БРОККОЛИ	3 гр.
МОЛОКО, ЙОГУРТ 2–2,5%	2 гр.

Этим значком
помечены
растительные
источники белка



ЧЕМ ДОБРАТЬ УГЛЕВОДЫ?

топ продуктов богатых углеводами

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ НА 100 гр
САХАР-ПЕСОК	99.8 гр.
КАРАМЕЛЬ	95.8 гр.
МЁД	80.3 гр.
МУКА РИСОВАЯ	80.2 гр.
ПАСТИЛА	80 гр.
ЗЕФИР	79.8 гр.
МАРМЕЛАД ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ	79.4 гр.
ПРЯНИКИ, ПЕЧЕНЬЕ	75 гр.
ВАРЕНОЕ ИЗ КЛУБНИКИ	74 гр.
КРУПА РИСОВАЯ	74 гр.
МУКА КУКУРУЗНАЯ	72.1 гр.
СУШКИ ПРОСТЫЕ	71.2 гр.
КРУПА КУКУРУЗНАЯ	71 гр.
КРУПА МАННАЯ	70.6 гр.
МУКА ГРЕЧНЕВАЯ	70.6 гр.
МАКАРОНЫ ИЗ МУКИ В/С	70.5 гр.
МУКА ПШЕНИЧНАЯ В/С	69.9 гр.
ФИНИКИ	69.2 гр.
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ	68.5 гр.
МАКАРОНЫ ИЗ МУКИ 1 СОРТА	68.4 гр.
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТА	67.8 гр.
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	66.9 гр.
КРУПА ПШЕНО	66.5 гр.
МУКА РЖАНАЯ	66.3 гр.
ОТРУБИ ОВСЯНЫЕ	66.2 гр.
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	65.4 гр.
МУКА ОВСЯНАЯ	64.9 гр.
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 2 СОРТА	64.8 гр.
ВАФЛИ	62.5 гр.
МУКА РЖАНАЯ ОБДИРНАЯ	61.8 гр.
ХЛОПЬЯ ОВСЯНЫЕ "ГЕРКУЛЕС"	61.8 гр.
МУКА РЖАНАЯ	58.5 гр.
СУХОФРУКТЫ	55–60 гр.

ЧЕМ ДОБРАТЬ УГЛЕВОДЫ? ТОП ПРОДУКТОВ БОГАТЫХ УГЛЕВОДАМИ

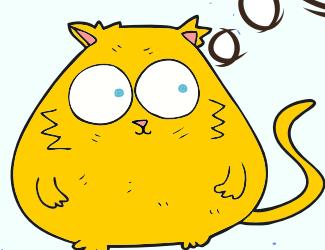
ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО УГЛЕВОДОВ НА 100 гр
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ (ЯДРИЦА)	57.1 гр.
БУЛОЧКИ, БАТОН	55.5 гр.
МОЛОКО СГУЩЁННОЕ С САХАРОМ 8,5%	55.5 гр.
ХАЛВА ПОДСОЛНЕЧНАЯ	54 гр.
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	50.4 гр.
ХЛЕБ	40–48.3 гр.
БАНАН	21 гр.
КАРТОФЕЛЬ	16.3 гр.
ВИНОГРАД	15.4 гр.
ГРАНАТ	14.5 гр.
АНАНАС	11.5 гр.
ГРУША	10.3 гр.
ЯБЛОКИ	9.8 гр.
АБРИКОС	9 гр.
КИВИ	8.1 гр.
АПЕЛЬСИН	8.1 гр.
ДЫНЯ	7.4 гр.
МОРКОВЬ	6.9 гр.
АРБУЗ	5.8 гр.
МОЛОКО 2,5%	4.8 гр.
КЕФИР 1%, РЯЖЕНКА	4 гр.
ТВОРОГ 2%	3 гр.

ЧЕМ ДОБРАТЬ ЖИРЫ?

ТОП ПРОДУКТОВ БОГАТЫХ ЖИРАМИ

ПРОДУКТ	КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ НА 100 гр
МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ	99,9 гр
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	82,5 гр
ФУНДУК	66,9 гр
ГРУДИНКА СЫРОКОПЧЕННАЯ	66,8 гр
ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ	65,7 гр
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	61,3 гр
УТКА	61,2 гр
МИНДАЛЬ	57,1 гр
СЕМЕНА ПОДСОЛНЕЧНИКА	52,9 гр
СУХОЙ ЖЕЛТОК	52,2 гр
СВИНИНА ЖИРНАЯ	49,3 гр
СЫРОКОПЧЕННАЯ КОЛБАСА	47,8 гр
АРАХИС	45,2 гр
ЯИЧНЫЙ ПОРОШОК	37,3 гр
ШОКОЛАД МОЛОЧНЫЙ	35,7 гр
ГУСЬ	33,3 гр
СВИНИНА ТУШЕННАЯ	32,2 гр
СОСИСКИ СВИНЫЕ	30,8 гр
УГОРЬ	30,5 гр
СЫР РОССИЙСКИЙ	30 гр
ХАЛВА ПОДСОЛНЕЧНАЯ	29,7 гр
ВАРЕНАЯ КОЛБАСА	28 гр
СОСИСКИ МОЛОЧНЫЕ	25,3 гр
МОЛОКО СУХОЕ ЦЕЛЬНОЕ	25 гр
СЫРКИ И ТВОРОЖНЫЕ МАССЫ	23 гр
АВОКАДО	21 гр
ВЕТЧИНА	20,9 гр
САЙРА КРУПНАЯ	20,8 гр
БРЫНЗА	20,1 гр
СМЕТАНА 20%	20 гр
СЕЛЬДЬ	19,5 гр
ГОВЯДИНА ТУШЕННАЯ	18,3 гр
ТВОРОГ ЖИРНЫЙ	18 гр
СОЯ	17,3 гр
ЯЗЫК СВИНОЙ	16,8 гр
БАРАНИНА	15,3 гр
СЕМГА	15,1 гр
ОЛИВКИ	15,0 гр
ИКРА КЕТЫ ЗЕРНИСТАЯ	13,8 гр
СЫР ПЛАВЛЕНЫЙ	13,5 гр
ЯЙЦО ПЕРЕПЕЛИНОЕ	13,1 гр
КРОЛИК	12,9 гр
ГОВЯДИНА	12,4 гр
ЯЙЦО КУРИНОЕ	11,5 гр

ЭТИМ ЭЗАЧКОМ
ПОМЕЧЕНЫ ПРОДУКТЫ,
БОГАТЫЕ ЖИРАМИ,
КОТОРЫЕ ДОЛЖНЫ
ПРЕОБЛАДАТЬ В
РАЦИОНЕ



JU LETTA TEAM

РЕЦЕПТЫ!

полезных блюд

с расчетом кбжу на 100 гр

Перец фаршированный куриной грудкой

КБЖУ НА 100 ГР: 63,5/ 9,9/0,8/5,2



- куриная грудка – 1 кг;
- сладкий перец – 2 кг;
- лук репчатый – 1 шт.;
- рис – 1/2 стакана
- масло подсолнечное 1 ст. л.;
- вода – полстакана;
- соль, перец – по вкусу

ГРУДКУ И ЛУК ПЕРЕМОЛОТЬ В ФАРШ БЛЕНДЕРОМ, ПОСОЛИТЬ, ПОПЕРЧИТЬ, СМЕШАТЬ С РИСОМ, ЗАРАНЕЕ ЗАПАРЕННЫМ КИПЯТКОМ, ДОБАВИТЬ МАСЛО И ВОДУ, ПЕРЧИКИ ПОМЫТЬ, ОЧИСТИТЬ.
НАЧИНİТЬ ФАРШЕМ, ГОТОВИТЬ МОЖНО В ДУХОВКЕ (ТОГДА СВЕРХУ МОЖНО ПОСЫПАТЬ ЛЕГКИМ СЫРОМ), НА ПАРУ (КАК Я) ИЛИ ТУШИТЬ.

ДЛЯ СОУСА СМЕШАЛА ЙОГУРТ БЕЗ ВКУСА С ЧЕСНОКОМ.

Куриные сосиски

КБЖУ на 100 гр.: 107/19,1/2,4/0,9



- куриное филе – 500 гр.
- яйцо – 1 шт.
- молоко – 100 мл.
- соль (по вкусу)
- перец черный (по вкусу)

СДЕЛАТЬ ФАРШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ.

ДОБАВИТЬ ЯЙЦО, МОЛОКО, СПЕЦИИ ПО ВКУСУ И ПЕРЕМЕШАТЬ.

ВЫЛОЖИТЬ ФАРШ НА ПИЩЕВУЮ ПЛЕНКУ (2 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ НА 1 СОСИСКУ).

СВЕРНУТЬ ТРУБОЧКОЙ, СЛЕГКА УТРАМБОВЫВАЯ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ВНУТРИ ВОЗДУХА. ЗАВЯЗАТЬ КОНЦЫ, ЕЩЕ РАЗ УПЛОТНИТЬ.

ВАРИТЬ В СЛЕГКА КИПЯЩЕЙ ВОДЕ 7 МИНУТ.

Куриные отбивные в отрубях с сыром

КБЖУ НА 100 ГР.: 140/20,7/3,5/6,4



- куриное филе – 1 кг;
- отруби овсяные – 200 гр.;
- яйцо куриное – 1 шт.;
- сыр нежирный (у меня 13%) – 100 гр.;
- соль, специи по вкусу
- (например, прованские травы, перец чили)

КУРОЧКУ ПОРЕЗАТЬ НА НЕБОЛЬШИЕ ПОЛОСКИ, ОТБИТЬ МЯСО МОЛОТКОМ. НАТЕРЕТЬ СЫР НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ, СМЕШАТЬ С ОТРУБЯМИ. ЯЙЦО ВЗБИТЬ ВИЛКОЙ, ДОБАВИТЬ СОЛЬ И СПЕЦИИ. ОБМАКИВАЕМ ГРУДКУ СНАЧАЛА В ЯЙЦО, А ЗАТЕМ В СЫР С ОТРУБЯМИ И ОТПРАВЛЯЕМ В ДУХОВКУ НА 20 МИНУТ.

Капустная запеканка с курицей

КБЖУ НА 100 ГР.: 122,3/ 18,4/ 4,5/ 2,4



- куриного филе – 1500 гр
- капуста (без кочерыжки) – 600-700 гр
- твердый сыр – 100 гр
- 2 яйца
- сметана 10-15% – 400 гр
- соль,перец и чеснок по вкусу.

КАПУСТУ И ФИЛЕ НАРЕЗАЕМ,ФИЛЕ СОЛИМ ПЕРЧИМ,ДОБАВЛЯЕМ 2 СТ.Л. СМЕТАНЫ, ДАЕМ ПОСТОЯТЬ.

КАПУСТУ В КИПЯЩУЮ ВОДУ НА 5-7 МИН,ПОТОМ ВОДУ СЛИТЬ.

ДЛЯ ЗАЛИВКИ СМЕШИВАЕМ ОСТАВШУЮСЯ СМЕТАНУ С ЯЙЦАМИ.

СОЛИМ,ПЕРЧИМ,ДОБАВЛЯЕМ ЧЕСНОК ПО ВКУСУ.

НА ПРОТИВЕНЬ ВЫКЛАДЫВАЕМ СЛОЙ КАПУСТЫ, СЛОЙ ФИЛЕ,СЛОЙ КАПУСТЫ И ЗАЛИВАЕМ ВСЕ ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ СМЕСЬЮ И В ДУХОВКУ МИНУТ НА 30. ЗАТЕМ ПОСЫПАЕМ СЫРОМ И ЕЩЕ НА 15 МИНУТ В ДУХОВКУ.

Омлет с брынзой и помидорами

КБЖУ НА 100 ГР.: 111,8/7,3/7,9/2,4



- 4 яйца
- брынза – 50 гр.
- помидор – 200 гр.
- зелень – 30 гр.
- молоко 2,5% – 100 мл
- масло – 1 ст.л.

ВИЛКОЙ ВЗБИВАЕМ ЯЙЦА С МОЛОКОМ. МЕЛКО РЕЖЕМ ЗЕЛЕТЬ И ВСЫПАЕМ В МОЛОЧНО-ЯИЧНУЮ СМЕСЬ.

СОЛИМ, ПЕРЧИМ ПО ВКУСУ. СМАЗЫВАЕМ СКОВОРОДУ МАСЛОМ С ПОМОЩЬЮ КИСТИ. ВЛИВАЕМ НА ХОЛОДНУЮ СКОВОРОДУ СМЕСЬ, ДОБАВЛЯЕМ НАРЕЗАННЫЕ ПОМИДОР И БРЫНЗУ.

ЖАРИМ ПОД КРЫШКОЙ 10 МИН.

ПОДОБНЫМ ОБРАЗОМ МОЖНО СДЕЛАТЬ ОМЛЕТ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ (ШАМПИНЬОНЫ СНАЧАЛА ОТДЕЛЬНО ОБЖАРИВАЕМ С ЛУКОМ ДО ГОТОВНОСТИ, СЫР СЫПЕМ В КОНЦЕ).

Пицца куриная

КБЖУ НА 100 ГР.: 141,2 / 16,5 / 5,5/6,1



- Куриная грудка – 400 гр.
- яйца – 2 шт.
- мука – 2 ст.л.
- Корнишоны маринованные – 60 гр.
- сыр российский – 80 гр.
- томаты – 100 гр.
- приправа Итальянские травы (по вкусу) – 2 ч.л.
- соль (по вкусу) – 2 гр.
- перец молотый (по вкусу) – 2 гр.

КУРИНОЕ ФИЛЕ ИЗМЕЛЬЧИТЬ В БЛЕНДЕРЕ.

ДОБАВИТЬ ЯЙЦА, МУКУ, СОЛЬ И ПЕРЕЦ. ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЕСИТЬ ДО ОДНОРОДНОСТИ.

В ФОРМУ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ ВЫЛОЖИТЬ ОСНОВУ ИЗ КУРИНОГО МЯСА.

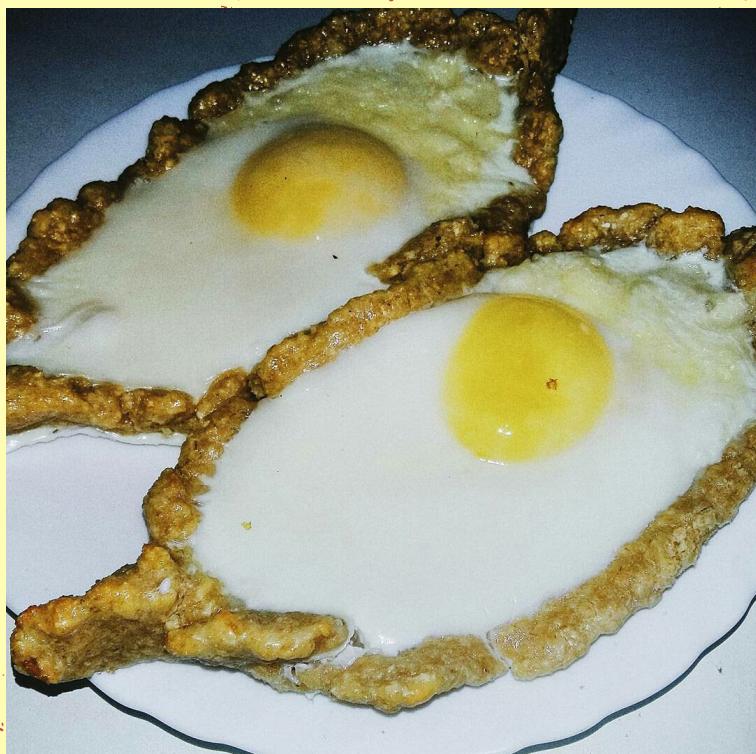
СВЕРХУ НА ОСНОВЫ ВЫЛОЖИТЬ НАРЕЗАННЫЕ ПОМИДОРЫ И КОРНИШОНЫ.

ПОСЫПАТЬ ВСЕ ТЕРТЫМ СЫРОМ.

ДУХОВКУ РАЗОГРЕТЬ ДО 220°С И ВЫПЕКАТЬ КУРИНУЮ ПИЦЦУ 15-20 МИНУТ.

Хачапури без муки и масла

КБЖУ НА 100 ГР. 100/14/7,6/17,3



Для 4 лодочек:

- 300–350 гр.сухого творога
- 2 яйца
- 200 гр.смолотых овсяных хлопьев
- 1 ст.л. картофельного крахмала
- 1 ч.л. разрыхлителя – соль по вкусу

ВСЕ СМЕШАТЬ, ОДИН ЖЕЛТОК ОТДЕЛИТЬ, ВЫМЕСИТЬ ТЕСТО, СФОРМИРОВАТЬ ЛОДОЧКИ, СМАЗАТЬ ЖЕЛТКОМ БОРТИКИ, ПОСТАВИТЬ В РАЗОГРЕТУЮ ДО 180°С ДУХОВКУ НА 15-20 МИНУТ.

ДЛЯ НАЧИНКИ:

- сыр сулугуни
- яйцо

ВЫТАЩИТЬ ЛОДОЧКИ ИЗ ДУХОВКИ, ПОСЫПАТЬ СЫРОМ, ЗАЛИТЬ СВЕРХУ ЯЙЦО И УБРАТЬ В ДУХОВКУ НА 5-7 МИН. ЧТОБЫ БЕЛОК УСПЕЛ СХВАТИТЬСЯ, А ЖЕЛТОК ОСТАЛСЯ СЫРЫМ.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Пельмени из цельнозерновой муки с шампиньонами

КБЖУ НА 100 ГР.: 125,5/ 10,2/ 1,4/ 18,1



Для теста:

- Мука цельнозерновая – 250 гр.(можно в обычную муку добавить 30% отрубей)
- Вода (для теста) – 100 мл.
- Соль (по вкусу) – 2 гр.
- Яйцо – 1 шт.

Для фарша:

- Куриное филе – 300 гр.
- Шампиньоны – 300 гр.
- Лук – 100 гр.

СДЕЛАТЬ ТЕСТО ИЗ ЯЙЦА, ВОДЫ, МУКИ И СОЛИ.

ХОРОШО ВЫМЕСИТЬ ТЕСТО И ОТЛОЖИТЬ В ПАКЕТЕ В СТОРОНУ.

СДЕЛАТЬ ФАРШ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ И ЛУКА.

ДОБАВИТЬ В ФАРШ ПРОКРУЧЕННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ, ПЕРЕМЕШАТЬ.

ДОБАВИТЬ СОЛЬ ПО ВКУСУ В ФАРШ, ПЕРЕМЕШАТЬ.

РАСКАТАТЬ БОЛЬШОЙ ПЛАСТ ИЗ ТЕСТА И ВЫРЕЗАТЬ РЮМКОЙ КРУЖКИ.

В КАЖДЫЙ КРУЖОК ВЫЛОЖИТЬ НАЧИНКУ ИЗ ФАРША, СЛЕПИТЬ ПЕЛЬМЕНИ.

ВАРИТЬ ПЕЛЬМЕНИ В КИПЯЩЕЙ, ПОДСОЛЕННОЙ ВОДЕ В ТЕЧЕНИИ 10-15 МИНУТ.

ПОДАВАТЬ С ЛЮБОЙ ЗЕЛЕНЬЮ.

Печеночный торт с йогуртом

КБЖУ на 100 гр.: 110 / 11 / 4 / 8



Для прослойки:

- морковь – 2 больших
- лук репчатый – 1 шт.
- соль, перец по вкусу
- йогурт натуральный – 400 гр.
- чеснок – 1 головка

Для коржей:

- говяжья печень – 1000 гр.
- яйцо куриное – 2 шт.
- молоко – 1 ст.
- мука цельнозерновая (либо манная крупа) – 4 ст.л.
- соль, перец по вкусу
- лук репчатый – 1 шт.
- кукурузный крахмал – 1 ст.л.
- разрыхлитель – 1 ч.л.
- масло подсолнечное – 1 ст.л.

ПЕЧЕНЬ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ ИЗМЕЧЬЧАЕМ БЛЕНДЕРОМ ИЛИ МЯСОРУБКОЙ.

ДОБАВЛЯЕМ МОЛОКО, ЯЙЦО, ОСТОРОЖНО ВСЫПАЕМ МУКУ С РАЗРЫХЛИТЕЛЕМ. СОЛИМ, ПЕРЧИМ.

ДОБАВЛЯЕМ КРАХМАЛ, ВЛИВАЕМ МАСЛО В ТЕСТО. ЖАРИМ КОРЖИ НА АНТИПРИГАРНОЙ СКОВОРОДЕ ДО ГОТОВНОСТИ С ДВУХ СТОРОН. СДЕЛАТЬ ТЕСТО ИЗ ЯЙЦА, ВОДЫ, МУКИ И СОЛИ.

ТРЕМ МОРКОВЬ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ, ПАССИРУЕМ С ЛУКОМ, СОЛИМ, ПЕРЧИМ. ЙОГУРТ СМЕШИВАЕМ С ВЫДАВЛЕННЫМ ЧЕСНОКОМ, СОЛИМ, ПЕРЧИМ. СОБИРАЕМ ТОРТ. ПРОМАЗЫВАЕМ КОРЖИ КРЕМОМ, СВЕРХУ КЛАДЕМ МОРКОВКУ С ЛУКОМ. УКРАСИТЬ МОЖНО ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ, НАТЕРТЫМ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ, ЛИБО НЕЖИРНЫМ СЫРОМ.

Лазанья из лаваша

КБЖУ на 100 гр.: 132/17,8/3,3/6,2



- лаваш тонкий – 1 шт.
- куриное филе – 1 кг
- лук репчатый – 1 шт.
- ряженка или кефир – 400 мл.
- сыр твердый – 100 гр.
- перец, соль по вкусу

КУРИНОЕ ФИЛЕ НАРЕЗАЕМ МЕЛКИМИ КУСОЧКАМИ, ДОБАВЛЯЕМ МЕЛКОНАРЕЗАННЫЙ ЛУЧОК, СОЛЬ И ПЕРЕЦ. ПОЛИВАЕМ РЯЖЕНКОЙ, ЧТОБЫ МЯСО ПРОПИТАЛОСЬ.

ВЫКЛАДЫВАЕМ ОТРЕЗ ЛАВАША НА ДНО ФОРМЫ, НА НЕГО ВЫКЛАДЫВАЕМ НАШУ НАЧИНКУ. СВЕРХУ ЗАКРЫВАЕМ ЕЩЕ ОДНИМ ОТРЕЗОМ ЛАВАША И СМАЗЫВАЕМ ЛАВАШ РЯЖЕНКОЙ, ОСТАВШЕЙСЯ ОТ МЯСА. СВЕРХУ ПОСЫПАЕМ ВСЕ СЫРОМ И ОТПРАВЛЯЕМ В ДУХОВКУ НА 20-25 МИН. МОЖНО СДЕЛАТЬ НЕСКОЛЬКО СЛОЕВ КУРИЦЫ, ПРОЛОЖЕННОЙ ЛАВАШОМ, ЛИБО СДЕЛАТЬ ВТОРОЙ СЛОЙ ИЗ ОВОЩЕЙ (ПОМИДОРОВ, ПЕРЦА), ИЗ ЗЕЛЕНИ С СЫРОМ ИЛИ ЯЙЦОМ.

Голубцы из куриной грудки

КБЖУ НА 100 ГР: 100/9,6/3,2/8,2



- свежая капуста 1 вилок около 1 кг;
- куриное филе – 0,5 кг;
- говядина – 0,5 кг;
- рис пропаренный – 200 гр;
- вода – 1 стакан;
- соль, перец по вкусу;
- масло подсолнечное – 1 ст.л.

КУРИНОЕ ФИЛЕ И ГОВЯДИНУ ИЗМЕЛЬЧИТЬ В БЛЕНДЕРЕ В ФАРШ.

РИС ПРОМЫТЬ И ОБДАТЬ КИПЯТКОМ. ДОБАВИТЬ СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ВОДУ ДЛЯ СОЧНОСТИ, МАСЛО И РИС. КАПУСТНЫЕ ЛИСТЫ ОТСОЕДИНИТЬ И ПОДОГРЕТЬ В МИКРОВОЛНОВКЕ 1-2 МИНУТЫ ДО МЯГКОСТИ. СВОРАЧИВАЕМ ГОЛУБЦЫ. ТУШИТЬ ОКОЛО ЧАСА, ПОДАВАТЬ С НАТУРАЛЬНЫМ ЙОГУРТОМ ИЛИ СМЕТАНКОЙ.

Паста с курицей в сливочно-грибном соусе

КБЖУ НА 100 ГР.: 157,8/16/4,4/12,4



- паста в виде ракушек
(продаются в магните, можно взять и обычные макароны) |
пачка;

- филе куриное | кг;
- сливки 10% 500 гр.
- сыр 200 гр;
- соус песто с грибами

(в порошке, так же продается в магните или можно взять любые специи, которые понравятся, например, прованские травы);

- масло растительное | ст.л;
- соль, перец по вкусу.

ОТВАРИВАЕМ МАКАРОНЫ АЛЬ ДЕНТЕ. ФИЛЕ ОБЖАРИВАЕМ НА СКОВОРОДЕ С ЧУТОЧКОЙ МАСЛА. ВСЫПАЕМ СОУС ПЕСТО В ВИДЕ ПОРОШКА И ВЛИВАЕМ СЛИВКИ. ВАРИМ ДО ЗАГУСТЕВАНИЯ. СОЛИМ, ПЕРЧИМ. НАЧИНЯЕМ РАКУШКИ КУРИЦЕЙ В СОУСЕ, ВЫКЛАДЫВАЕМ В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ, ПОСЫПАЕМ СЫРОМ.

ПОМЕЩАЕМ В ДУХОВКУ НА 10 МИНУТ, ЧТОБЫ СЫР РАСПЛАВИЛСЯ.

Пицца на ржаном тесте

КБЖУ НА 100 ГР.: 169,5 / 12,6 / 6,7 / 15,2



Для основы нам понадобится:

- ржаная цельнозерновая мука – 100 гр.;
- ржаные отруби – 100 гр.;
- куриное яйцо – 2 шт.;
- вода optional;
- соль по вкусу;

Для начинки брала:

- копченая говядина – 50 гр.;
- отварная куриная грудка – 50 гр.;
- сыр 13% жирности – 100 гр.;
- немного моцареллы;
- помидор – 1/2 шт.;
- протертые томаты (или томатная паста);
- соль и специи (прованские травы);

ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ СОЕДИНИТЬ, ВЫМЕСИТЬ ЭЛАСТИЧНОЕ ТЕСТО, НЕ ПРИЛИПАЮЩЕЕ К РУКАМ, ОСТАВИТЬ НА ПОЛЧАСА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ, РАСКАТАТЬ ТЕСТО, РАЗЛОЖИТЬ НА ПРОТИВНЕ, СДЕЛАТЬ БОРТИКИ И НАКОЛОТЬ В НЕСКОЛЬКИХ МЕСТАХ ВИЛКОЙ, ЧТОБЫ ТЕСТО НЕ ВЗДУЛОСЬ. ВЫПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ 15-20 МИНУТ.

ИСПЕЧЕНЬЮ ОСНОВУ СМАЗАТЬ ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ, ВЫЛОЖИТЬ ГОВЯДИНУ, ПОМИДОРЫ, ГРУДКУ, ПОСОЛИТЬ, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ. ПОСТАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 15 МИНУТ, ЗАТЕМ ВЫТАЩИТЬ, ПОСЫПАТЬ СМЕСЬЮ СЫРА И СНОВА ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 5 МИНУТ.

Пирожки с луком и яйцом

КБЖУ на 100 гр.: 150/11/4,8/15



На 8 штучек:

- тонкий лаваш – 1 шт.;
- мягкий творог – 200 гр;
- зеленый лук – 1 пучок;
- яйца куриные вареные – 4 шт;
- соль, перец по вкусу.

НА ТЕРКЕ НАТЕРЕТЬ ЯЙЦА, ПОРЕЗАТЬ ЛУК, СМЕШАТЬ ВСЕ С ТВОРОГОМ. РАЗРЕЗАТЬ ЛАВАШ НА 8 ПОЛОСОК, ВЫЛОЖИТЬ НАЧИНКУ, СВЕРНУТЬ ТРЕУГЛЬНИКАМИ, СМАЗАТЬ СЫРЫМ ЯЙЦОМ, ВЫПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ 15 МИНУТ ПРИ 180°С

Печень говяжья, тушеная в сметане

КБЖУ НА 100 ГР.: 126,4/ 11,7/ 5,9/ 6,6



- печень говяжья – 400 гр.
- лук репчатый – 1 шт.
- вода – 100 мл.
- чеснок – 2 зуб.
- сметана 10% – 5 ст. л.
- масло растительное – 2 ст. л.
- мука пшеничная – 1 ст. л.
- соль (по вкусу) – 2 гр.
- перец черный (по вкусу) – 2 гр.
- орех мускатный (молотый) – 0.5 ч.л.
- паприка (сладкая) – 1 ч.л.
- кориандр (молотый) – 0.5 ч.л.
- зелень (по вкусу) – 1 ч.л.

ПЕЧЕНЬ НАРЕЗАТЬ СОЛОМКОЙ И ВЫЛОЖИТЬ В СКОВОРОДКУ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. ЖАРИТЬ В ТЕЧЕНИИ 10 МИНУТ.

ДОБАВИТЬ НАРЕЗАННЫЙ ЛУК. ЖАРИТЬ ЕЩЕ 5 МИНУТ.

ДОБАВИТЬ СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ПАПРИКУ, ОРЕХ, КОРИАНДР, ВЫДАВЛЕННЫЙ ЧЕСНОК, МУКУ, ЗЕЛЕНЬ. ПЕРЕМЕШАТЬ.

ДОБАВИТЬ ВОДУ, СМЕТАНУ. ЗАКРЫТЬ КРЫШКУ И ТУШИТЬ В ТЕЧЕНИИ 10-15 МИНУТ.

ВЫКЛЮЧИТЬ ПЛИТУ И ДАТЬ НАСТОЯТЬСЯ.

Куриная грудка, запеченная в сметане с чесноком

КБЖУ на 100 гр.: 130,9 / 21,6 / 4,3 / 1,3



- филе куриной грудки (можно взять голень без кожи, но КБЖУ может быть другое) – 600 гр.
- сметана 10% – 2 ст.л.
- чеснок – 1 зуб.
- кунжут (по вкусу) – 5 гр.
- карри (по вкусу) – 5 гр.
- перец молотый черный (по вкусу) – 5 гр.
- соль (по вкусу) – 2 гр.
- масло растительное – 2 ч.л.

ФИЛЕ НАРЕЗАТЬ НА КУСКИ.

ПОСОЛИТЬ, ПОСЫПАТЬ ПРИПРАВАМИ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫМ ЧЕСНОКОМ.

ДОБАВИТЬ СМЕТАНУ И ПЕРЕМЕШАТЬ.

ОСТАВИТЬ МИНУТ НА 20.

ЗАТЕМ ВСЕ ВЫЛОЖИТЬ В ФОРМУ, СМАЗАННУЮ МАСЛОМ.

ПОСТАВИТЬ В РАЗОГРЕТУЮ ДО 190С ДУХОВКУ МИНУТ НА 40.

Рагу овощное с куриным филе

КБЖУ НА 100 ГР.: 84,4 / 7 / 4 / 5



- филе куриное – 620 гр.
- кабачок – 450 гр.
- перец зеленый сладкий – 130 гр.
- масло растительное – 2 ст.л.
- картофель – 230 гр.
- цветная капуста – 280 гр.
- томат – 300 гр.
- морковь – 150 гр.
- фасоль стручковая – 80 гр.
- чеснок – 20 гр.
- лук зеленый – 40 гр.
- укроп – 20 гр.

КУРИЦУ ПОРЕЗАТЬ НА КУСОЧКИ.

В КАСТРЮЛЮ С ТОЛСТЫМ ДНОМ НАЛИТЬ МАСЛО, ПОЛОЖИТЬ КУРИЦУ, ТУШИТЬ.

КАРТОФЕЛЬ ПОРЕЗАТЬ КУБИКАМИ, ДОБАВИТЬ К КУРИЦЕ.

МОРКОВЬ НАРЕЗАТЬ МЕЛКИМИ КУБИКАМИ, ПОЛОЖИТЬ В КАСТРЮЛЮ.

КАБАЧОК ОЧИСТИТЬ, НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ, ОТПРАВИТЬ К КУРИЦЕ С ОВОЩАМИ.

ПЕРЕЦ, ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ, ПОМИДОРЫ НАРЕЗАТЬ КУСОЧКАМИ, ПОЛОЖИТЬ К КУРИЦЕ.

В КАСТРЮЛЮ ДОБАВИТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЧЕСНОК, СТРУЧКОВУЮ ФАСОЛЬ.

ТУШИТЬ 30 – 40 МИНУТ.

В САМОМ КОНЦЕ ДОБАВИТЬ МЕЛКО ПОРУБЛЕННУЮ ЗЕЛЕНЬ.

ПРИ ЖЕЛЕНИИ КУРИЦУ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ НА СВИНИНУ, ГОВЯДИНУ ИЛИ СОЕВОЕ МЯСО.

Тушеные куриные желудки

КБЖУ НА 100 ГР.: 98,2/ 11,3/ 5,3/1,2



- желудки куриные – 800 гр.
- лук репчатый – 50 гр.
- морковь – 70 гр.
- масло растительное – 2 ст.л.
- вода – 350 гр.
- соль , перец по вкусу

ЛУК ПОРЕЗАТЬ КАК МОЖНО МЕЛЬЧЕ.

В ГЛУБОКУЮ СКОВОРОДУ (СОТЕЙНИК) НАЛИТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, ВЫЛОЖИТЬ ЛУК.

СКОВОРОДУ ЗАКРЫТЬ КРЫШКОЙ И ТУШИТЬ НА САМОМ МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ ПРИМЕРНО 10 МИНУТ ПРИ ПЕРИОДИЧЕСКОМ ПОМЕШИВАНИИ. ЛУК ДОЛЖЕН СТАТЬ МЯГКИМ И ПРОЗРАЧНЫМ.

КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ ВЫМЫТЬ, СНЯТЬ ВНУТРЕННЮЮ ЖЁЛТУЮ ПЛЁНКУ И СЧИСТИТЬ ХЛОПЬЯ ЖИРА СНАРУЖИ. ОЧИЩЕННЫЕ ЖЕЛУДКИ МОЖНО ПОРЕЗАТЬ ИЛИ ОСТАВИТЬ ЦЕЛИКОМ.

ПОЛОЖИТЬ ЖЕЛУДКИ В СКОВОРОДУ К ЛУКУ, ДОБАВИТЬ МОРКОВЬ, НАТЕРТУЮ НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ. ВЛИТЬ КИПЯТОК.

СКОВОРОДУ ЗАКРЫТЬ КРЫШКОЙ И ТУШИТЬ ПРИ СЛАБОМ КИПЕНИИ ОТ 50 – 60 МИНУТ. ПРИ СИЛЬНОМ ВЫКИПАНИИ ПОДЛИТЬ ВОДЫ.

ЗА 10 МИНУТ ДО ОКОНЧАНИЯ ТУШЕНИЯ ПОСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ.

Минтай, запеченный с луком и морковью

КБЖУ НА 100 ГР.: 92,7/ 12,3/ 3,6/ 2,7



- минтай (филе) – 600 гр.
- лук репчатый – 150 гр.
- морковь – 150 гр.
- сыр Голландский – 100 гр.
- масло подсолнечное – 5 гр.
- соус соевый Сэн Сои – 20 гр.

ФИЛЕ МИНТАЙ ЗАЛИТЬ СОЕВЫМ СОУСОМ, ДАТЬ ПОСТОЯТЬ МИНУТ 5.
ФОРМУ СМАЗАТЬ ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ И ВЫЛОЖИТЬ В НЕЕ РЫБУ.
ЛУК ИЗМЕЛЬЧИТЬ, МОРКОВЬ НАТЕРЕТЬ НА КРУГЛНОЙ ТЕРКЕ, ВЫЛОЖИТЬ ПОВЕРХ
МИНТАЯ.

СЫР НАТЕРЕТЬ НА ТЕРКЕ И ОБСЫПАТЬ ОВОЩИ С РЫБОЙ.
ВЫПЕКАТЬ В РАЗОГРЕТОЙ ДО 180 ГРАДУСОВ ДУХОВКЕ, ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО ЗО МИНУТ.
ГОТОВОЕ БЛЮДО РАЗРЕЗАТЬ НА ПОРЦИИ И ПОДАТЬ К СТОЛУ.

УКРАСИТЬ НА СВОЕ УСМОТРЕНИЕ.

Куриное филе, тушеное с мексиканской смесью

КБЖУ НА 100 ГР.: 114/ 19,3/ 2,45/ 3,1



- куриное филе 700 гр.
- масло подсолнечное 1 ст.л
- овощная смесь Мексиканская 300 гр.
- лук репчатый 1 шт.

ФИЛЕ ПОРЕЗАТЬ НА МЕЛКИЕ КУБИКИ, НЕМНОГО ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ.
ДОБАВИТЬ КРУПНО ПОРЕЗАННЫЙ ЛУК, ЗАКРЫТЬ КРЫШКОЙ И ТУШИТЬ 10 МИНУТ.
ВСЫПАТЬ ОВОЩНУЮ СМЕСЬ, ПОСОЛИТЬ, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ ПО ВКУСУ, ТУШИТЬ ВСЁ
ВМЕСТЕ
ПОД КРЫШКОЙ ДО ГОТОВНОСТИ.

Картофельное пюре

КБЖУ НА 100 ГР.: 84/ 2,6/ 2,7/ 13



- картофель – 1 кг.
- молоко 2,5% – 0,5 л.
- яйцо сырое – 1 шт.
- масло сливочное – 25 гр.

КАРТОФЕЛЬ ОЧИСТИТЬ, ОТВАРИТЬ.

МОЛОКО ПОДОГРЕТЬ, ДОБАВИТЬ К КАРТОШКЕ, ПОМЯТЬ.

ЯЙЦО СЛЕГКА ВЗБИТЬ, ДОБАВИТЬ К КАРТОШКЕ, ПЕРЕМЕШАТЬ.

МАСЛО ДОБАВИТЬ В ПЮРЕ, ВСЕ ВЗБИТЬ ДО ОДНОРОДНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ.

Плов с куриным филе

КБЖУ НА 100 ГР.: 138/ 11,6/ 4,4/ 12,4



- филе куриное – 1 кг.
- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- бульон куриный – 750 гр.
- рис – 350 гр.
- масло растительное – 5 ст.л.
- соль

НА НЕБОЛЬШИЕ КУСКИ НАРЕЗАТЬ МЯСО.

ЛУК И МОРКОВЬ ОЧИСТИТЬ И ПРОМЫТЬ.

МОРКОВКУ НАРЕЗАТЬ ТОНЕНЬКОЙ СОЛОМКОЙ, ЛУК – НА ПОЛУКОЛЬЦА.

В СКОВОРОДЕ С ТОЛСТЫМ ДНОМ ХОРОШЕНЬКО РАЗОГРЕТЬ МАСЛО И ОБЖАРИТЬ НАРЕЗАННЫЙ ЛУК ДО ЗОЛОТИСТОСТИ.

ДОБАВИТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ МОРКОВЬ И ОБЖАРИТЬ ЕЩЕ ОКОЛО 2-3 МИНУТ, ПРИ ЭТОМ НЕПРЕРЫВНО ПОМЕШИВАЯ.

ДАЛЕЕ ПРИШЛА ОЧЕРЕДЬ КУРИНОГО МЯСА, КОТОРОЕ ВМЕСТЕ С ОВОЩАМИ ОБЖАРИТЬ ЕЩЕ ОКОЛО 10 МИНУТ, ПЕРИОДИЧЕСКИ ПОМЕШИВАЯ.

ВСЕ ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ И ПОСОЛИТЬ.

ВЛИТЬ СТАКАН БУЛЬОНА И ОСТАВИТЬ ТУШИТЬСЯ ЕЩЕ НА 10 МИНУТ.

ДАЛЕЕ ВЫЛОЖИТЬ В КАЗАН ПРОМЫТЫЙ РИС И РАВНОМЕРНО ЕГО РАСПРЕДЕЛИТЬ ПО ПОВЕРХНОСТИ.

ДОЛИТЬ ОСТАВШИЙСЯ БУЛЬОН ТАК, ЧТОБЫ РИС ОН ПОКРЫВАЛ НА 2-3 САНТИМЕТРА. НА СИЛЬНОМ ОГНЕ ДОВЕСТИ ПЛОВ ДО КИПЕНИЯ.

НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ И, УМЕНЬШИВ ОГОНЬ, ВАРИТЬ ОКОЛО 20-25 МИНУТ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА РИС НЕ БУДЕТ ГОТОВ.

Кальмары, тушеные в сметане

КБЖУ НА 100 ГР.: 75/ 12/ 2,4/ 2,8



- кальмары – 700 гр.
- лук – 2 шт.
- сметана 10% – 100 гр.
- вода – 200 мл.
- соль (по вкусу) – 2 гр.
- перец черный (по вкусу) – 2 гр.
- зелень (по вкусу) – 2 гр.

КАЛЬМАРЫ НАРЕЗАТЬ СОЛОМКОЙ, ПОЛОЖИТЬ ИХ В МАЛЕНЬКУЮ КАСТРЮЛЬКУ (НЕ СТАВИТЬ НА ПЛИТУ).

ПОЛОЖИТЬ В КАСТРЮЛЮ НАРЕЗАННЫЙ ЛУК ПРОИЗВОЛЬНО.

ПОЛОЖИТЬ СМЕТАНУ, ПЕРЕМЕШАТЬ.

ДОБАВИТЬ СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ, ПЕРЕМЕШАТЬ.

ДОБАВИТЬ ВОДЫ, ПЕРЕМЕШАТЬ. ПОСТАВИТЬ НА ПЛИТУ И ТУШИТЬ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ ПОД КРЫШКОЙ В ТЕЧЕНИИ 15 МИНУТ.

ПЕРЕД ПОДАЧЕЙ ПОСЫПАТЬ ЗЕЛЕНЬЮ ПО ВКУСУ.

Чечевичный крем-суп

КБЖУ НА 100 ГР.: 108/ 8/ 2/ 15



- морковь – 1 шт.
- лук репчатый – 1 шт.
- масло оливковое – 1 ст.л.
- чечевица – 1 ст. Вода – 300 мл.
- перец – 1 гр.
- имбирь – 1 гр.
- чеснок сущеный – 2 гр.
- соль – 2 гр.

ЛУКОВИЦУ И НЕБОЛЬШУЮ МОРКОВКУ ОЧИСТИТЬ И МЕЛКО НАРЕЗАТЬ.
СПАССЕРОВАТЬ В ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ В КАСТРЮЛЬКЕ С ТОЛСТЫМИ СТЕНКАМИ.
СТАКАН ЧЕЧЕВИЦЫ ХОРОШО ПРОМЫТЬ, ДОБАВИТЬ К ЛУКУ И МОРКОВИ И ЗАЛИТЬ
КИПЯЩЕЙ ВОДОЙ ТАК, ЧТОБЫ ОНА ПОКРЫВАЛА ЧЕЧЕВИЦУ НА ДВА ПАЛЬЦА.
ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ ПО ВКУСУ (ИМБИРЬ, ЧЕСНОК, ПЕРЕЦ), ПОСОЛИТЬ И ДОЖДАТЬСЯ
ПОКА ЧЕЧЕВИЦА РАЗВАРИТСЯ (ПРИМЕРНО 30 МИН.).
ПОСЛЕ ЭТОГО ПЮРИРОВАТЬ СУП БЛЕНДЕРОМ.

Нут с шампиньонами

КБЖУ НА 100 ГР.: 61/ 4/ 2/ 8



- нут – 0.5 ст.
- вода – 2 ст.
- шампиньоны – 300 гр.
- соль (по вкусу) – 2 гр.
- перец черный молотый (по вкусу) – 2 гр.
- масло растительное (для жарки) – 1 ч.л.
- лук – 1 шт
- морковь – 1 шт

НУТ ЗАЛИТЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ И ДАТЬ ПОСТОЯТЬ 6–8 ЧАСОВ.
СЛИТЬ ВОДУ С НУТА, ЗАЛИТЬ ВОДОЙ И ВАРИТЬ 1–1,5 ДО ГОТОВНОСТИ.

ШАМПИНЬОНЫ ПОМЫТЬ, ОБСУШИТЬ И ПОРЕЗАТЬ.

МОРКОВКУ И ЛУК ТОЖЕ.

СКОВОРОДУ РАЗОГРЕТЬ, ДОБАВИТЬ МАСЛО И ОБЖАРИТЬ СНАЧАЛА ЛУК И МОРКОВЬ, А ПОТОМ ДОБАВИТЬ К НИМ ГРИБЫ. ЖАРИТЬ 5 МИНУТ.

СЛИТЬ ВОДУ С НУТА.

К ГРИБАМ С ПОДЖАРКОЙ ДОБАВИТЬ НУТ, СОЛЬ И ПЕРЕЦ, ПЕРЕМЕШАТЬ И ПОТУШИТЬ НА МЕДЛЕННОМ ОГНЕ ЕЩЕ 3 МИНУТЫ.

Картофель, запеченный с тофу, цукини и чесноком

КБЖУ НА 100 ГР.: 68/ 3/ 3/ 8



- картофель – 200 гр.
- цукини – 200 гр.
- тофу – 100 гр.
- соевый соус – 1 ст. л.
- подсолнечное масло – 1 ст. л.
- чеснок – 1–2 зубчика,
- соль, перец – по вкусу

овощи нарезать ломтиками, смазать маслом и выложить в емкость для запекания. выдавить туда чеснок, сверху выложить нарезанный тофу. можно добавить шпинат, стручковую фасоль, зелень. сбрзнуть блюдо соевым соусом, посолить, поперчить. запекать 30–40 мин. (до мягкости картофеля) на температуре 180 градусов.

Творожные кексы с отрубями

КБЖУ НА 100 ГР.: 106/13/5/4



- обезжиренный творог – 750 гр
- яйцо куриное – 4 шт
- кефир 2,5 % – 350 мл
- сах.зам. (у меня Фитпарад №7) – по вкусу
- ржаные или овсяные отруби – 50 гр.

**ВСЕ СМЕШАТЬ, ВЫПЕКАТЬ ОКОЛО 20 МИНУТ НА ТЕМПЕРАТУРЕ 180 ГРАДУСОВ..
ИЗ ДАННОГО КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ ПОЛУЧИЛОСЬ 13 ШТУЧЕК**

Творожный тортик а-ля чиосо РИЕ

КБЖУ НА 100 ГР.: 100/12,5/5,4/11,4



В ТВОРОГ С ВАНИЛИНОМ И САХ.ЗАМОМ ВЛИТЬ ПОДОГРЕТЫЙ ЖЕЛАТИН, ВСЕ ПЕРЕМЕШАТЬ.

ВЫЛОЖИТЬ НА ОДИН ИЗ КОРЖЕЙ ТВОРОЖНЫЙ МУСС, ПРИ ЖЕЛАНИИ МОЖНО ЛИБО ПРЯМО В ТВОРОГ, ЛИБО МЕЖДУ КОРЖАМИ ПОЛОЖИТЬ ЯГОДЫ, БАНАНЫ (Я ДЕЛАЛА БЕЗ), ЗАКРЫТЬ ВТОРЫМ КОРЖОМ, ПОЛИТЬ ГЛАЗУРЬЮ (2 СТ.Л. КАКАО+100 МЛ МОЛОКА+ САХ.ЗАМ. В МИКРУ НА 1 МИН.).

УКРАСИТЬ ОРЕШКАМИ,ЛИБО КОКОСОВОЙ СТРУЖКОЙ.

Для коржей :

- овсянных хлопьев – 150 гр.
- яйцо куриное – 2 шт
- казеин – 2 скуча (или 2 ст. ложки мягкого творога)
- какао порошок – 1 ст.л.
- молоко – 250 мл
- разрыхлитель – 1 ч.л.
- сах.зам.

Всё измельчить и смешать в блендере, выпекать на сковороде, как оладья, без масла.

Для муссовой прослойки:

- мягкого творога малой жирности – 350 гр
- молоко опционально
- желатин – 10–20 гр. (замочить предварительно на 30–45 мин)
- ванилин
- сах.зам.

Тонкие кукурузные блинчики

КБЖУ НА 100 ГР.: 101/4,4/4,1/11,4



яйцо куриное – 2 шт

молотых овсяных отрубей – 3 ст.л.

кукурузного крахмала – 3–4 ст.л.

кефира – 200 мл.

щепотка соды

щепотка соли

сах.зам. по вкусу

(можно и без него)

кипяток – 100 мл

растительное масло – 1 ст.л.

СОЕДИНИТЬ ОТРУБИ С КЕФИРОМ И ОСТАВИТЬ НА ЧАС.

ВЗБИТЬ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ В КЕФИРНУЮ СМЕСЬ. В ТЕСТО ДОБАВИТЬ СОЛЬ, САХ.ЗАМ., И КРАХМАЛ. В КИПЯТКЕ ПОГАСИТЬ СОДУ, ВЛИТЬ В ТЕСТО, ВЗБИВАЯ. ОСТАВИТЬ ЕЩЕ НА ПОЛЧАСА, ЧТОБЫ КРАХМАЛ РАЗБУХ.

ДОБАВИТЬ МАСЛО. ИСПЕЧЬ ТОНКИЕ БЛИНЧИКИ.

Творожные корзиночки с ягодами

КБЖУ НА 100 ГР. 159,1/ 12,4/ 5,9/ 12,9



Для основы нам потребуется:

- овсяные отруби 5 ст.л.
- овсяные хлопья 5 ст.л.
- жареный арахис 50 гр.
- 4 яичных желтка
- мягкий творог 0% 100 гр.
- сах.зам. по вкусу
- молоко optional

Все измельчить в блендере и смешать, вымесить тесто, если будет рассыпаться, добавить молоко.

Для творожного крема:

- творог мягкий 0% 400 гр.
- 4 яичных белка
- 1 ст.л. крахмала
- сах.зам. по вкусу

СОЕДИНИТЬ ТВОРОГ С САХ.ЗАМОМ, ВЗБИТЬ ОТДЕЛЬНО БЕЛКИ КАК НА БЕЗЕ, ВМЕШАТЬ ИХ В ТВОРОГ ЛОЖКОЙ, ДОБАВИТЬ КРАХМАЛ.

СНАЧАЛА СФОРМИРОВАТЬ КОРЗИНКИ И ЗАПЕКАТЬ В СИЛИКОНОВЫХ ФОРМОЧКАХ 10-15 МИН. ПРИ

180°. ЗАТЕМ ВЛОЖИТЬ В НИХ КРЕМ И ДЕРЖАТЬ В ДУХОВКЕ ЕЩЕ 10 МИН. СВЕРХУ, МОЖНО УКРАСИТЬ ЛЮБЫМИ ФРУКТАМИ, ЛИБО ЯГОДАМИ И ЗАЛИТЬ ЖЕЛЕ.

Яблоки, запеченные с творогом и медом

КБЖУ НА 100 ГР.: 80,6 /4,8 /1,3/ 11,9

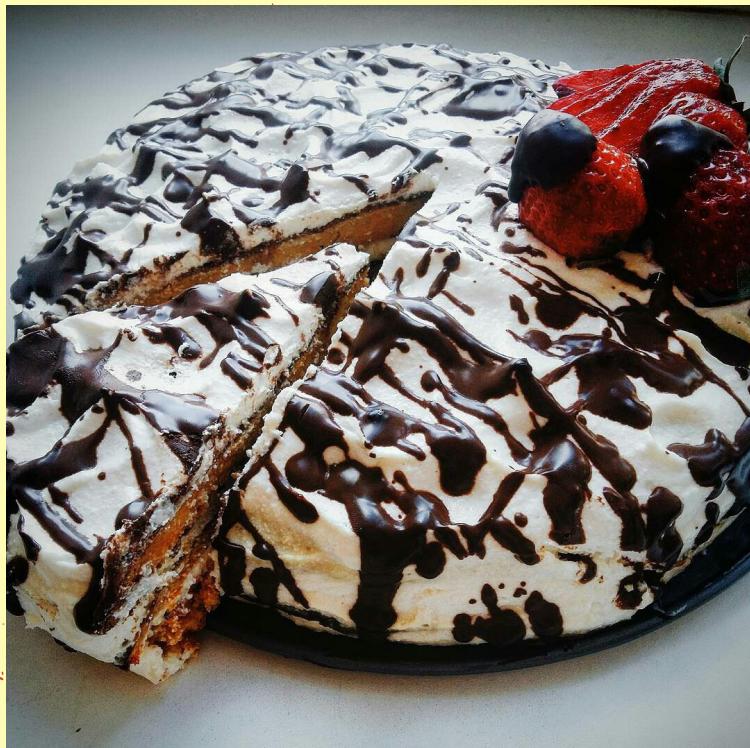


- яблоко – 2 шт.
- творог 0,1 % – 100 гр.
- яйцо куриное – 1 шт.
- мед – 1 ст.л.

ПРИГОТОВИТЬ ТВОРОЖНУЮ НАЧИНКУ ДЛЯ ЯБЛОК: РАЗМЯТЬ ВИЛКОЙ СВЕЖИЙ ТВОРОГ, ДОБАВИТЬ ЯЙЦО И НЕМНОГО МЕДА.
ЯБЛОКИ ВЫМЫТЬ И ВЫРЕЗАТЬ СЕРЕДИНКУ.
НАПОЛНИТЬ ЯБЛОКИ НАЧИНКОЙ.
ПОСТАВИТЬ ЯБЛОКИ В ОГНЕУПОРНУЮ ТАРЕЛКУ, НА ДНО КОТОРОЙ НАЛИТЬ НА ПОЛПАЛЬЦА ВОДЫ.
ЗАПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ ПРИ 180С ОКОЛО 30 МИНУТ, ПОКА ЯБЛОКИ СТАНУТ МЯГКИМИ.

Морковный тортик с творожным кремом

КБЖУ НА 100 ГР.: 113,1/ 11,2 /4,1/ 7,9



Ингредиенты для коржей:

- отруби овсяные – 10 ст.л.
- крахмал кукурузный – 5 ст.л.
- молоко – 1 ст.
- яйцо куриное – 5 шт.
- морковь – 2 крупных
- сах.зам. по вкусу
- разрыхлитель – 1 ч.л.
- масло подсолнечное – 1 ст.л.

Для творожного крема:

- творог обезжиренный сухой – 700 гр.
- молоко опционально.
- ванилин, сах.зам. по вкусу
- крахмал кукурузный – 1 ст.л.

СОЕДИНИТЬ ВСЕ ИНГРИДИЕНТЫ ДЛЯ КОРЖЕЙ С НАТЕРТОЙ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ МОРКОВЬЮ, ПО ЖЕЛАНИЮ ДОБАВИТЬ ОРЕШКИ ИЛИ СУХОФРУКТЫ.
РАЗДЕЛИТЬ СМЕСЬ НА 3 ЧАСТИ, ВЫПЕКАТЬ НА А/П СКОВОРОДЕ ПОД КРЫШКОЙ ДО ГОТОВНОСТИ С ОБЕИХ СТОРОН.

ТВОРОГ СОЕДИНИТЬ С МОЛОКОМ, САХ.ЗАМОМ И ВАНИЛИНОМ В БЛЕНДЕРЕ, ИЗМЕЛЬЧИТЬ ДО СОСТОЯНИЯ КРЕМА, ДОБАВИТЬ КРАХМАЛ.
КОРЖИ ОСТУДИТЬ, СМАЗАТЬ КРЕМОМ, СВЕРХУ УКРАСИТЬ ПО ЖЕЛАНИЮ. ДЛЯ ГЛАЗУРИ У МЕНЯ КАКАО З СТ.Л.+МОЛОКО 1 СТ.Л.+САХ.ЗАМ. +ВАНИЛИН В МИКРУ НА 1-2 МИН.

Творожный штрудель из лаваша

КБЖУ НА 100 ГР.: 86/4,8/1/13,5



- лаваш тонкий – 1 шт;
- творог мягкий – 300 гр.;
- яблоки очищенные от кожуры – 3 шт;
- ягоды свежие или замороженные – 300 гр.;
- сах.зам (или мед), корица по вкусу;
- яйцо куриное – 1 шт.;
- перемолотые орешки для посыпки.

ОЧИЩЕННЫЕ ЯБЛОКИ ТУШИМ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ ВОДЫ В СКОВОРОДЕ ДО МЯГКОСТИ С САХ.ЗАМОМ И КОРИЦЕЙ.

ДОБАВЛЯЕМ НАРЕЗАННЫЕ ЯГОДЫ.

ЛАВАШ ПРОМАЗЫВАЕМ ТВОРОГОМ ПОСТЕПЕННО, ПОЛОСКАМИ, НА ТВОРОГ.

ВЫКЛАДЫВАЕМ НАЧИНКУ.

СКРУЧИВАЕМ ЛАВАШ С НАЧИНКОЙ, СВЕРХУ СМАЗЫВАЕМ ВЗБИТЫМ ЯЙЦОМ, НА ЯЙЦО ПОСЫПАЕМ СМОЛОТЫЕ ОРЕШКИ+САХ.ЗАМ.

ВЫПЕКАЕМ 15-20 МИНУТ В ДУХОВКЕ.

Овсяные печенья с яблоком

КБЖУ НА 100 ГР.: 155,3/5,3/3,6/26,3



- овсяные хлопья – 200 гр.
- овсяные отруби – 200 гр.
- кефир или ряженка – 300 мл
- яблоки – 2 шт.
- мёд – 1 ст. л.
- изюм – 2 ст. л.
- корица – по вкусу

СМЕШАЙТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ И ОТРУБИ С КЕФИРОМ ИЛИ РЯЖЕНКОЙ. ОСТАВЬТЕ МАССУ НА ПОЛЧАСА.

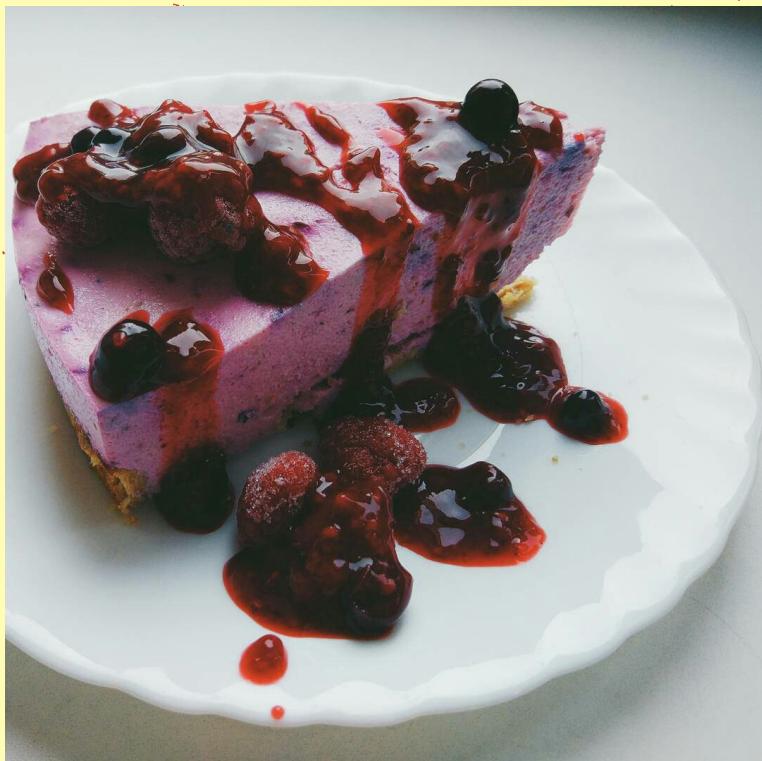
ЗАТЕМ ДОБАВЬТЕ В НЕЕ ТЕРТЬЕ ЯБЛОКИ, ИЗЮМ, КОРИЦУ И МЁД.

СФОРМИРУЙТЕ ЛЕПЕШКИ ВЛАЖНЫМИ РУКАМИ И ВЫЛОЖИТЕ ИХ НА ПРОТИВЕНЬ, ЗАСТЕЛЕННЫЙ БУМАГОЙ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ.

ВЫПЕКАЙТЕ В РАЗОГРЕТОЙ ДО 200 ГРАДУСОВ ДУХОВКЕ 20-30 МИНУТ.

Ягодный чизкейк

КБЖУ НА 100 ГР.: 123,5 / 13 / 4 / 6,7



ТВОРОГ СМЕШАТЬ С МОЛОКОМ, ЯГОДАМИ И САХ.ЗАМом И ИЗМЕЛЬЧИТЬ В БЛЕНДЕРЕ ДО КРЕМООБРАЗНОГО СОСТОЯНИЯ, КРЕМ ДОЛЖЕН ПОЛУЧИТЬСЯ ГУСТОЙ, ТЕЧЬ НЕ ДОЛЖЕН, ДОБАВЛЯЙТЕ МОЛОКО ПОСТЕПЕННО.
БЕЛКИ ВЗБИТЬ ОТДЕЛЬНО И ВМЕШАТЬ В ТВОРОЖНУЮ МАССУ. ЖЕЛАТИН ПОДГОТОВИТЬ ПО ИНСТРУКЦИИ, ВЛИТЬ В МАССУ, ПЕРЕМЕШАТЬ. ДОСТАТЬ ОСТЫВШУЮ ОСНОВУ, ЗАЛИТЬ НАЧИНКУ В РАЗЪЕМНУЮ ФОРМУ, УБРАТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК НА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ.
ДЛЯ СОУСА ПОДОЙДЕТ ЛЮБОЕ ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМ, ЙОГУРТ, У МЕНЯ СОУС ИЗ ЯГОД НА ПЕКТИНЕ С САХ.ЗАМом.

Для основы:

- овсяные хлопья – 50 гр.
- овсяные отруби – 50 гр.
- орехи – 50 гр. (у меня арахис)
- растительное масло – 1 ст.л.
- ванилин и сах.зам. по вкусу (у меня от фитпарад)

Все измельчаем в блендере, выкладываем в форму и в духовку на 10-15 мин.

Для мусса:

- творог 1% 700 гр.
- молоко optional
- замороженные ягоды 200 гр.
- сах.зам. по вкусу
- белок 2 яиц (можно и без них, но яйцами воздушнее)
- желатин 2 пакетика по 10 гр. (возможно меньше или больше, смотрите инструкцию)

Творожный торт с грецким орехом и маком

КБЖУ на 100 гр.: 160/13/8/9



ЖЕЛАТИН СМЕШИВАЕМ С МОЛОКОМ И СТАВИМ В МИКРУ 15 СЕКУНД.
ДОБАВЛЯЕМ ЖЕЛАТИН В ТВОРОГ И ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШИВАЕМ.
СОБИРАЕМ ТОРТИК
КОРЖ->КРЕМ->КОРЖ->КРЕМ
Я ЕЩЕ ДОБАВИЛА В КРЕМ ПОРЕЗАННЫЙ НА КРУЖКИ БАНАН.
СВЕРХУ ПОСЫПАЛА КАКАО И ВЫЛОЖИЛА ОРЕШКАМИ.
СТАВИМ В ХОЛОДИЛЬНИК!

Для коржей:

- мак, смолотый в муку – 20 гр
- грецких орехов – 20 гр
- ц/з муки (у меня была обычная мукатруби 50 на 50) – 40 гр
- куриное яйцо – 2 шт
- кефир – 50 мл
- щепотка разрыхлителя
- сах.зам

Смешиваем все сухие ингредиенты, добавляем кефир и желтки.

Белки взбиваем до пиков и аккуратно вводим в тесто.

В разогретую до 180 градусов духовку ставим выпекаться 2 коржа.

Для крема:

- пастообразный творог – 100 гр
- молоко – 30 мл
- желатин – 10 гр
- сах.зам

Творожно-маковый рулет из лаваша

КБЖУ НА 100 ГР.: 192,7/ 11,6/ 10,12/ 13,4



- тонкий лаваш – 1 шт.;
- творог мягкий – 400 гр. (или обычный 300 гр перебить блендером с чуточкой молока);
- яйцо куриное – 1 шт.
- мак – 1 пачка;
- сахарозаменитель или сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПРОЩЕ ПРОСТОГО. СМЕШИВАЕМ ТВОРОГ С САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕМ, СМАЗЫВАЕМ ЛАВАШ ТВОРОГОМ, СЫПЛЕМ МАК. СКРУЧИВАЕМ В РУЛЕТ, СМАЗЫВАЕМ ЯЙЦОМ И ЗАПЕКАЕМ В ДУХОВКЕ 15 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180° ДО РУМЯННОСТИ.

Мороженное шоколадно-банановое

КБЖУ НА 100 ГР.: 182/ 12,3/ 5/ 21,9



- 1 замороженный банан;
- молоко 2,5% – 1 стакан;
- сывороточный или соевый протеин – 100 гр. (можно заменить на обезжиренное сухое молоко);
- какао-порошок – 5 ст.л.;
- сах.заменитель по вкусу (если банан сладкий, можно и без него, можно с медом или сахаром, но будет калорийнее);
- ванилин по вкусу.

РЕЖЕМ БАНАН НА КУСОЧКИ И В МОРОЗИЛКУ НА ПАРУ-ТРОЙКУ ЧАСОВ. ЗАМОРОЖЕННЫЙ БАНАН ЗАЛИВАЕМ МОЛОКОМ, ЗАСЫПАЕМ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ДЕЛАЕМ БЛЕНДЕРОМ ВЖИК. ПОЛУЧИЛОСЬ ЧТО-ТО ТИПА ШОКОЛАДНОГО ПУДИНГА, КОТОРЫЙ МОЖНО СЪЕСТЬ СРАЗУ ИЛИ ПОСТАВИТЬ В МОРОЗИЛКУ НА ПАРУ ЧАСОВ Я ЕЩЕ ПОСЫПАЛА СВЕРХУ КОКОСОВОЙ И ШОКОСТРУЖКОЙ И АРАХИСОМ, ПОЛУЧИЛОСЬ ТАКОЕ А-ЛЯ МОРОЖЕННОЕ БАУНТИ.

Наполеон из лаваша

КБЖУ НА 100 ГР.: 147,4/8,8/2,2/22,7



- лаваш тонкий – 2 шт.
- яйцо куриное – 1 шт.
- молоко – 500 мл.
- сах.зам., ванилин по вкусу
- крахмал – 1 ст.л.

из лаваша вырезать кружки или квадраты одинаковой формы и обжарить на сухой сковороде 1-2 мин.

для крема взбить яйцо вилкой, соединить с молоком, сах.замом и ванилином, добавить крахмал. нагреть на медленном огне для загустевания постоянно помешивая. крем остудить и смазать им коржи.

я добавила в крем после остывания еще пару ложек сывороточного протеина, получился очень нежный вкус. из остатков лаваша сделать обсыпку.

после смазывания поставить тортик в холодильник на несколько часов для пропитки. вот и все, можно пить чай.

Сырники

КБЖУ НА 100 ГР.: 137,8 / 14,3 / 2,8 / 13,4



- творог нежирный – 350 гр.
- яйцо – 2 шт.
- сахар или сах.зам – по вкусу
- мука – 80 гр.

СУХОЙ ТВОРОГ СМЕШАТЬ С ЯЙЦОМ В БЛЕНДЕРЕ.
ВСЫПАТЬ МУКУ, САХ.ЗАМ., МОЖНО ДОБАВИТЬ БАНАН, ВСЕ ИЗМЕЛЬЧИТЬ.
СФОРМИРОВАТЬ СЫРНИЧКИ И НЕМНОГО ОБВАЛЯТЬ ИХ В МУКЕ.
ОБЖАРИТЬ НА АНТИПРИГАРНОЙ СКОВОРОДКЕ С ОБЕИХ СТОРОН ПОД
КРЫШКОЙ.

Овсяноблин с творогом

КБЖУ на 100 гр.: 166,8 / 14,6 / 7,7 / 9



- овсяные хлопья – 60 гр.
- 2 яйца
- молоко 2,5% – 6 ст.л.
- творог 5% – 100 гр.

СОЕДИНИТЬ ОВСЯНКУ С ЯЙЦАМИ И МОЛОКОМ, ИЗМЕЛЬЧИТЬ В БЛЕНДЕРЕ (МОЖНО СРАЗУ ВЗЯТЬ МЕЛКИЕ ХЛОПЬЯ).
НА АНТИПРИГАРНОЙ СКОВОРОДЕ БЕЗ МАСЛА, ЛИБО С ЧУТОЧКОЙ МАСЛА ПОДЖАРИТЬ БЛИНЧИК.
ПОСЛЕ ГОТОВНОСТИ СМАЗАТЬ ЕГО ТВОРОГОМ С САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕМ, МОЖНО ДОБАВИТЬ ФРУКТЫ.