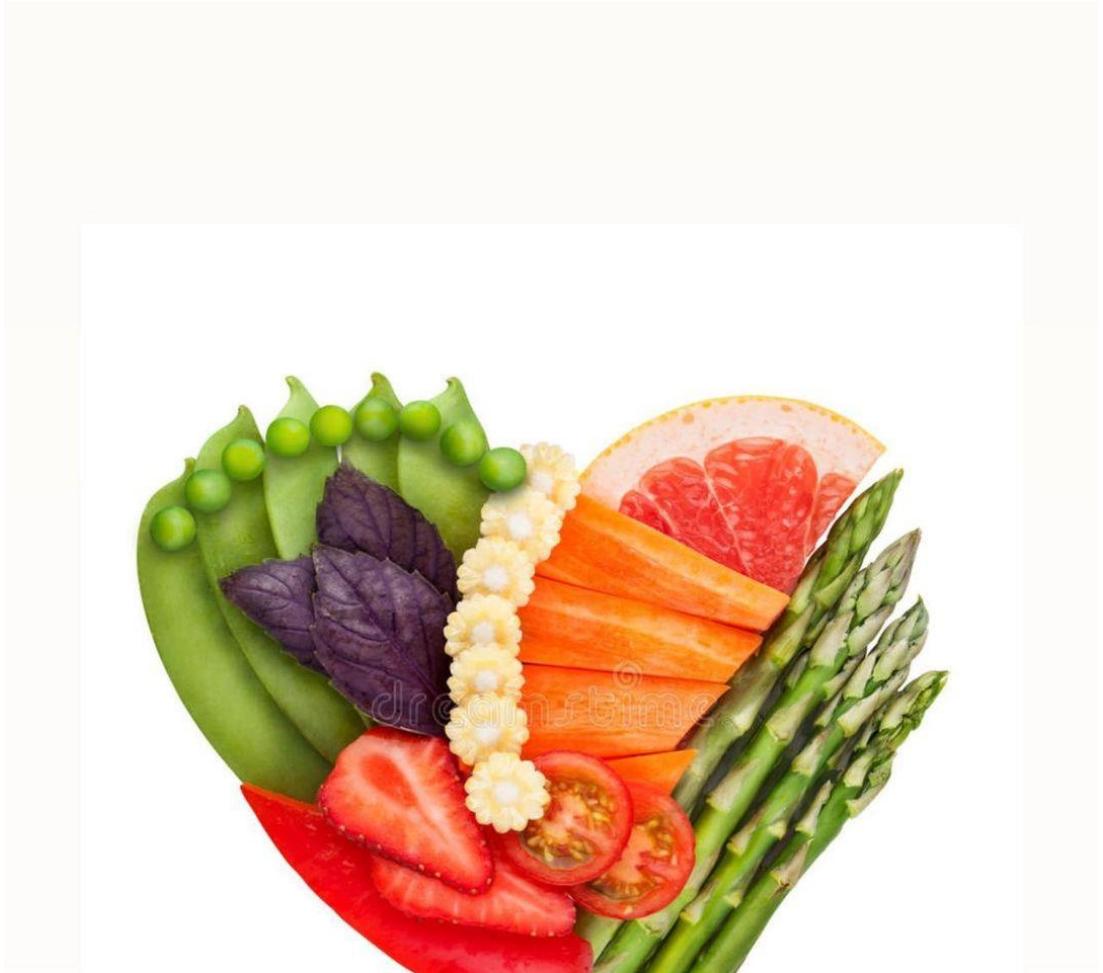




ПОСТНОЕ МЕНЮ

.....

в дни ВЕЛИКОГО ПОСТА



**МЕНЮ
1 НЕДЕЛИ**

Завтрак

Луковые лепешки



Цельнозерновая мука 39 г

Мелко нарезанный зеленый лук 1 стакан

Оливковое масло 1 ст.л.

Соевый соус 4 ст.л.

Рисовый уксус 1 ст.л.

Сироп агавы 1 ст.л.

Ккал: 424

Белки: 6г. Жиры: 18г. Углеводы: 62г.

Способ приготовления:

1. В большой миске смешать муку и соль. Затем налить воду и размешать, пока вся вода не впитается. Замесить тесто. Если после замеса тесто слишком сухое, добавьте еще 1-2 столовых ложки воды.
2. Перенесите тесто на рабочую поверхность и продолжайте вымешивать, пока оно не станет мягким. Скатайте тесто в круглый шар. Накройте фольгой или влажным полотенцем и оставьте на 20-30 минут.
3. Разделите тесто на 4 части равного размера и скатайте их в шарики. На слегка посыпанной мукой рабочей поверхности раскатать один шарик. Смазать получившуюся лепешку маслом и посыпать зеленым луком. Свернуть тесто в рулетик, а затем в "улитку". После, с помощью скалки, снова раскатать его. Повторить с оставшимися кусками теста.
4. Нагреть 1 столовую ложку масла на сковороде и обжаривать на среднем огне с каждой стороны в течение 2-3 минут до золотистого цвета и хрустящей корочки.
5. Разрезать блинчики с луком на четыре части и подавать с вашим любимым соусом

СОУС:

Смешать: соевый соус, сироп агавы, оливковое масло $\frac{1}{4}$ чайной ложки, рисовый уксус.

Перекус 1

Чечевичный паштет с гренками



Чечевица вареная 131 г

Лук 66 г

Соль, кориандр, черный перец по вкусу

Ржаной хлеб 66 г

Ккал: 310

Белки: 16г. Жиры: 1г. Углеводы: 59г.

Способ приготовления:

Лук обжарить. Взбить в блендере или чоппере все ингредиенты кроме хлеба.

Хлеб запечь в тостере.

На кусочек хлеба намазать чечевичный паштет.

Обед

Рассольник



Перловка 39 г

Картофель 66 г

Лук 39 г

Морковь 66 г

Соленые огурцы 39 г

Томатная паста 1 ст.л.

Соль, перец, лавровый лист по вкусу

Ккал: 261

Белки: 7г.

Жиры: 1г.

Углеводы: 58г.

Способ приготовления:

Отварить перловку почти до готовности, добавить нарезанную кубиками картошку.

На сковороде обжарить лук и морковку, в конце добавить соленые огурцы и томатную пасту, потушить.

К перловке и картошке добавить лавровый лист и "зажарку", посолить. Приправить любимыми специями. Дать немного настояться, перед подачей посыпать зеленью.

Перекус 2

Салат «Зеленый восторг»



Огурец 131 г

Спелый авокадо 92 г

Каперсы 39 г

Кинза, петрушка, зеленый лук 1 пучок

Чеснок 1 зубчик

Сок лимона 1 ст.л.

Оливковое масло 1 ч.л.

Кунжут 1 ч.л.

Соль и перец по вкусу

Ккал: 349

Белки: 6г. Жиры:30г. Углеводы: 13г.

Способ приготовления:

Овощи, авокадо и зелень порезать произвольно. Хорошо перемешать все ингредиенты в миске и подавать на стол.

Ужин

Киноа с тофу



Киноа 39 г

Тофу 131 г

Болгарский перец 92 г

Брокколи 92 г

Кунжутное или тыквенное масло 1 ч.л.

Ккал: 417

Белки: 26г. Жиры: 17г. Углеводы: 51г.

Способ приготовления:

Киноа отварить. Сыр (тофу) нарезать кубиками, добавить нарезанный болгарский перец брокколи обжарить альденте, вы также можете отварить или запечь. Добавить растительное масло соль и специи по вкусу, семечки тыквы, кунжута, орехи.

Завтрак

Кабачковые оладьи



Кабачок 131 г

Мука рисовая 39 г

Льняная мука 20 г

Петрушка, укроп по вкусу

Соль, перец по вкусу

Ккал: 352

Белки: 9г. Жиры:1г. Углеводы: 43г.

Способ приготовления:

1. Сделать льняное яйцо: смешать 1 ст.л. льняной муки и 3 ст.л. воды. Размешать и дать постоять 10мин.
2. Кабачок натереть на крупную терку. Отжать его и добавить муку, нарезанную зелень, льняное яйцо и специи. Хорошо перемешать и дать постоять 5мин.
3. Тушить на среднем огне, чуть смазав кокосовым маслом. Тушить с каждой стороны по 5мин. Переворачивайте аккуратно, они очень нежные.

Перекус 1

Чернично-банановый мусс



Замороженный банан 1 шт

Черника 66 г

Миндальное молоко 131 мл

Ккал: 207

Белки: 3г. Жиры: 2г. Углеводы: 49г.

Способ приготовления:

Все ингредиенты соединить в блендере до однородного состояния.

Обед

Жульен из грибов



Шампиньоны 131 г

Лук 66 г

Мука рисовая 39 г

Растительное молоко 131 мл

Куркума, паприка, перец, орегано, тимьян по вкусу

Соевый соус 3 ст.л.

Ккал: 253

Белки: 9г.

Жиры: 2г.

Углеводы: 50г.

Способ приготовления:

На сковороде пассировать лук, нарезанный полукольцами на небольшом количестве воды или растительном масле ~5 минут до мягкости.

Добавить мелко нарезанные грибы, готовить под крышкой, периодически помешивая. Если необходимо, добавляйте немного воды. Готовить до готовности и выпаривания жидкости

Добавить соль, перец, куркуму и хорошо перемешать. Добавить соевый соус и готовить еще около 1 минуты, а затем выключить огонь.

Готовим соус:

В другой сковороде поджарить на сухой сковороде муку. Периодически помешивать и готовить до слегка потемневшего цвета. Добавить растительное молоко и хорошо мешать, чтобы смесь стала однородной и готовить постоянно помешивая до густоты, около 1-2 минут, затем добавить немного соли.

Выложить грибы в формочки или одну большую форму для духовки, залить соусом, перемешать и поставить в духовку запекаться при температуре 180 градусов минут на 10-15.

Перекус 2

Рулетики из баклажан



Баклажан 1 шт

Авокадо 92 г

Черри 7 шт

Чеснок 1 зубчик

Зелень (любая, можно мяту и базилик) по вкусу

Грецкий орех + фисташки 39 г

Сок лимона 3 ст.л.

Оливковое масло 1 ч.л.

Специи и соль по вкусу

Ккал: 542

Белки: 9г. Жиры:50г. Углеводы: 20г.

Способ приготовления:

Баклажан разрезать вдоль тонкими полосками. Посыпать крупной солью и оставить на 15мин.

Грецкий орех (предварительно замочить на ночь) чуть обжарить на сухой сковородке. Затем растолочь до мелких кусочков вместе с фисташками.

В блендер - авокадо, зелень, чеснок, сок лимона, прянную соль, перец.

Баклажан промыть от соли, просушить бумажным полотенцем.

Выложить на смазанную маслом бумагу для выпечки.

Сверху баклажан чуть смазать маслом с помощью кисточки, посыпать смесью трав и сушеным чесноком.

Запекать 180°C ~15мин.

Баклажану дать немного остить, затем каждый кусочек смазать пастой из авокадо, посыпать орешками и положить кусочек помидора.

Завернуть рулетики.

Ужин

Ленивые голубцы с тофу



Капуста белокочанная 131 г

Морковь 66 г

Лук 1 шт

Тофу 131 г

Укроп, чеснок по вкусу

Оливковое масло 1 ч.л.

Орегано, соль, чёрный перец по вкусу

Ккал: 358

Белки: 20г. Жиры:25г. Углеводы: 24г.

Способ приготовления:

В сковороде на масле обжариваем нашинкованный лук с орегано. Далее добавляем нашинкованную капусту и тёртую морковь. Заправляем солью и жарим на среднем огне 5-6 минут. К овощам отправляем тофу и разминаем. Всё перемешиваем и жарим ещё 3 минуты. Желательно, чтобы влага наполовину выпарилась. Даём немного остить, после чего формируем шарики.

Готовим соус:

Обжариваем нашинкованный лук с тимьяном. Добавляем измельчённые томаты, болгарский перец. Заправляем томатной пастой, солью. Периодически помешиваем в течении 5 минут и заливаем молоком. Тушим ещё 2 мин.

В жаропрочную форму выливаем соус и укладываем голубцы (шарики).

Накрываем фольгой и запекаем в духовке 30 минут при 200 градусах.

Завтрак

Пшениники



Пшено 39 г

Сок лимона 1 ст.л.

Цедра лимона 1 ч.л.

Банан 66 г

Сироп топинамбура 1 ч.л.

Мука цельнозерновая или рисовая 1 ст.л.

Разрыхлитель 3 г

Кокосовое масло 1 ч.л.

Ккал: 301

Белки: 8г. Жиры:3г. Углеводы: 64г.

Способ приготовления:

Промыть тщательно крупу, залить водой, чтобы покрывала на ~3 см выше. Довести до кипения, убавить огонь, варить минут 15, чтобы крупа хорошо разварилась. В готовую кашу добавить все ингредиенты, кроме муки. Лимонный сок и цедра обязательны! Именно лимон придает пшенникам кислинку, как у творога. Муку добавлять только в остывшую кашу, т.к. холодная пшенка гораздо плотнее, что удобно для лепки, и так будет понятнее, сколько еще муки нужно. Муки может понадобиться чуть меньше или больше. Выкладывать сырники ложкой на сковороду, смазанную кокосовым маслом. Жарим с двух сторон до золотистой корочки.

Перекус 1

Хумус



Отварной нут (или консервированный) 197 г

Молотый кунжут или тахини 1 ч.л.

Лимонный сок 1 ст.л.

Молотый тмин, паприка и свежая петрушка для подачи

по вкусу

Оливковое масло 1 ч.л.

Чеснок 1 зубчик

Ккал: 375

Белки: 17г. Жиры: 11г. Углеводы: 54г.

Способ приготовления:

Смешайте лимонный сок, чеснок, соль, тмин и тахини в блендере. Добавьте нут и измельчите до однородной консистенции. Отрегулируйте количество соли и лимонного сока. Полейте оливковым маслом.

Подавайте с паприкой и свежей петрушкой.

Обед

"Сырный" суп с брокколи



Морковь 66 г

Картофель 92 г

Лук 39 г

Капуста 92 г

Грибы 92 г

Брокколи 92 г

Растительное молоко 263 мл

Кешью 39 г

Лимонный сок 1 ст.л.

Соль, приправы по вкусу

Ккал: 487

Белки: 17г. Жиры:24г. Углеводы: 59г.

Способ приготовления:

Морковь и картофель отварить в подсоленой воде, ~ 12-15 мин до мягкости. Тем временем в отдельной кастрюле потушите лук и капусту ~2-3 мин., до мягкости, после - добавьте грибы и тушите еще 2 мин. Добавьте брокколи, воду или овощной бульон - 1 стакан и растительное молоко - полстакана, перемешайте и оставьте томиться 5-7 мин, пока соцветия брокколи не станут светло-зелеными и мягкими.

Как только картофель и морковь будут готовы, слейте воду, но оставьте $\frac{1}{2}$ чашки воды в которой они готовились. Переложите овощи и полстакана воды в блендер вместе с 1/2 стаканом растительного молока, кешью (предварительно замоченные на ночь), куркумой, солью и лимонным соком. Взблендерите до гладкого состояния и влейте к брокколи. Томите ещё ~5 мин, чтобы суп загустел.

Перекус 2

Капустная запеканка с нутом



Капуста 131 г

Лук 66 г

Помидор 1 шт

Нут 66 г

Кукурузная или рисовая мука 1 ст.л.

Соль, перец и приправы по вкусу

Ккал: 234

Белки: 10г. Жиры: 3г. Углеводы: 43г.

Способ приготовления:

Нут замочить на ночь в воде с содой. Утром промыть, отварить до готовности (отлить жидкость после варки в стакан - это называется аквафаба). Нашинковать капусту, нарезать лук, помидоры. На сковороде протушить лук, помидоры и капусту. За 5 минут до конца добавить паприку, перец. Аквафабу слегка взбить. В сковороду к основной массе добавить соль, муку, аквафабу, отваренный нут, хорошо всё смешать.

Форму для запекания слегка смазать маслом присыпать немного мукой, выложить массу, равномерно распределить. Сверху присыпать ещё немного муки и смазать тахини (кунжутной пастой), но это не обязательно.

Выпекать в разогретой духовке 20 минут при 185°С. Хорошо остудить, тогда будет легче резать и доставать. В основную массу можно добавить зелени и чеснок. Либо же можно приготовить соус с зеленью и чесноком (томатный или из семян подсолнечника).

Ужин

Салат с тофу и артишоками



Тофу 131 г

Огурец 1 шт

Оливки 13 шт

Маринованные артишоки 39 г

Томаты-черри 92 г

Базилик по вкусу

Заправка:

Сок половины лимона

Оливковое масло 1 ч.л.

Дижонская горчица 1 ч.л.

Соль, приправы по вкусу (орегано, базилик, тимьян)

Ккал: 293

Белки: 19г. Жиры: 20г. Углеводы: 21г.

Завтрак

Нутовый блин с овощами



Для блина:

Нутовая мука 33 г

Пшеничная мука 20 г

Вода 105 мл

Для начинки:

Зелёный горошек 26 г

Лук 39 г

Чеснок 1 зубчик

Шампиньоны 66 г

Цедра половинки лимона

Соль, травы и специи - по вкусу

Для соуса:

Тахини (кунжутная паста) 1 ч.л.

Оливковое масло 1 ч.л.

Лимонный сок 1 ст.л.

Дижонская горчица 1 ч.л.

Соль и специи - по вкусу

Ккал: 324

Белки: 13г. Жиры: 12г. Углеводы: 42г.

Способ приготовления:

Готовим начинку:

Грибы помыть и нарезать тонкими пластинками, лук и чеснок мелко нарезать.

В разогретую сковороду выложить нарезанные грибы. Как только вся жидкость испарится, увеличить огонь, добавить к грибам растительное масло, лук, чеснок, соль и специи. Обжарить. Затем добавить зелёный горошек, цедру лимона. Всё хорошо перемешать и обжарить несколько минут. Начинка готова.

Готовим соус:

В отдельной посуде или блендере смешать сок лимона, растительное масло, сироп, дижонскую горчицу, кунжутную пасту, специи и воду.

Готовим блины:

Все ингредиенты для блинов отправить в глубокую миску и взбить венчиком.

Хорошо разогретую сковороду смазать небольшим количеством растительного масла. Выпекать нутовые блины, как и обычные. Выложить начинку на блины, полить готовым соусом и завернуть блины удобным Вам способом

Обед

Плов



Рис басмати или дикий 39 г

Морковь 66 г

Грибы 131 г

Соль, травы для плова, базилик, прованские травы,
oregano, куркума или карри по вкусу

Кокосовое масло 1 ч.л.

Чеснок 1 зубчик

Томатная паста 1 ст.л.

Ккал: 277

Белки: 8г. Жиры:10г. Углеводы: 41г.

Способ приготовления:

Пассеровать морковь на кокосовом масле (нарезать ее соломкой), когда она будет почти готова, добавить грибы к ней. Посолить, добавить сушеных трав.

Помыть рис и немного просушить. Когда грибы с морковью почти готовы высыпать рис и распределить ложкой по форме. Залить воду так, чтобы она покрывала рис. Томатную пасту размешать в полстакане воды, вылить к рису.

Положить чеснок, розмарин, немного присолить рис и добавить специи для плова, куркуму/карри. В процессе приготовления накройте крышкой, чтобы влага накопилась, затем откройте, чтобы не парить рис! Важно не перемешивать пока рис не будет готов. Когда рис готов, тогда аккуратно перемешиваем плов. В конце посыпать свежей зеленью.

Перекус 2

Салат



Огурец 131 г

Авокадо 66 г

Зеленый лук, сок лайма по вкусу

Оливковое масло 1 ч.л.

Соль, черный перец по вкусу

Ккал: 211

Белки: 2г. Жиры: 18г. Углеводы: 9г.

Способ приготовления:

В средней миске смешайте нарезанные огурцы, авокадо и зеленый лук. Заправьте соком лайма, оливковым маслом и приправьте солью и черным перцем. Перемешайте салат и подавайте на стол.

Ужин

Кукурузный крем-суп



Оливковое масло 1 ч.л.

Чеснок 1 зубчик

Болгарский перец 92 г

Сельдерей 66 г

Картофель 66 г

Кукуруза консервированная 131 г

Кокосовое молоко 131 мл

Специи, соль по вкусу

Ккал: 236

Белки: 7г. Жиры: 9г. Углеводы: 32г.

Способ приготовления:

Нарезать сладкий перец, картофель и стебли сельдерея на кусочки, измельчить чеснок. Взять 1/3 от кукурузы. Нагреть масло на среднем огне в большой кастрюле и добавить чеснок. Обжарить около минуты или двух, затем добавить нарезанный сладкий перец, стебли сельдерея, кукурузу и все специи. Обжарить около 4 минут. Время от времени помешивать. Затем добавить картофель, овощной бульон, лавровый лист и довести смесь до кипения. Как только он закипит, убавьте огонь до минимума и варите суп около 10-12 минут или пока картофель не станет мягким. Вынуть лавровый лист. Добавьте кокосовое молоко. Взбить суп погружным блендером до однородной массы. Добавить оставшиеся зерна кукурузы. Перемешать и добавить специи по вкусу. Украсить зеленью.



ПОСТНОЕ МЕНЮ

.....

в дни ВЕЛИКОГО ПОСТА



2 НЕДЕЛЯ

Завтрак

Нутовый блин с овощами



Для блина:

Нутовая мука 33 г

Пшеничная мука 20 г

Вода 105 мл

Для начинки:

Зелёный горошек 26 г

Лук 39 г

Чеснок 1 зубчик

Шампиньоны 66 г

Цедра половинки лимона

Соль, травы и специи - по вкусу

Для соуса:

Тахини (кунжутная паста) 1 ч.л.

Оливковое масло 1 ч.л.

Лимонный сок 1 ст.л.

Дижонская горчица 1 ч.л.

Соль и специи - по вкусу

Ккал: 324

Белки: 13г. Жиры: 12г. Углеводы: 42г.

Способ приготовления:

Готовим начинку: Грибы помыть и нарезать тонкими пластинками, лук и чеснок мелко нарезать. В разогретую сковороду выложить нарезанные грибы. Как только вся жидкость испарится, увеличить огонь, добавить к грибам растительное масло, лук, чеснок, соль и специи. Обжарить. Затем добавить зелёный горошек, цедру лимона. Всё хорошо перемешать и обжарить несколько минут. Начинка готова. Готовим соус: В отдельной посуде или блендере смешать сок лимона, растительное масло, сироп, дижонскую горчицу, кунжутную пасту, специи и воду. Готовим блины: Все ингредиенты для блинов отправить в глубокую миску и взбить венчиком. Хорошо разогретую сковороду смазать небольшим количеством растительного масла. Выпекать нутовые блины, как и обычные. Выложить начинку на блины, полить готовым соусом и завернуть блины удобным Вам способом

Ужин

Кукурузный крем-суп



Оливковое масло 1 ч.л.

Чеснок 1 зубчик

Болгарский перец 92 г

Сельдерей 66 г

Картофель 66 г

Кукуруза консервированная 131 г

Кокосовое молоко 131 мл

Специи, соль по вкусу

Ккал: 236

Белки: 7г. Жиры: 9г. Углеводы: 32г.

Перекус 1

Пирожные из урбеча



Для шоколадного слоя:

Горький шоколад 39 г

Кокосовое масло 1 ч.л.

Для миндального слоя:

Миндальный урбеч 39 г

Кокосовое масло 1 ч.л.

Сахарозаменитель по вкусу

Соль, корица по вкусу

Для малинового чиа-джема:

Малина 66 г

Сахарозаменитель по вкусу

Семена чиа 1 ч.л.

Ккал: 723

Белки: 16г. Жиры: 56г. Углеводы: 29г.

Способ приготовления:

Нарезать сладкий перец, картофель и стебли сельдерея на кусочки, измельчить чеснок. Взять 1/3 от кукурузы. Нагреть масло на среднем огне в большой кастрюле и добавить чеснок. Обжарить около минуты или двух, затем добавить нарезанный сладкий перец, стебли сельдерея, кукурузу и все специи. Обжарить около 4 минут. Время от времени помешивать. Затем добавить картофель, овощной бульон, лавровый лист и довести смесь до кипения. Как только он закипит, убавьте огонь до минимума и варите суп около 10-12 минут или пока картофель не станет мягким. Вынуть лавровый лист. Добавьте кокосовое молоко. Взбить суп погружным блендером до однородной массы. Добавить оставшиеся зерна кукурузы. Перемешать и добавить специи по вкусу. Украсить зеленью.

Завтрак

Нутовые лепешки с кабачком



Кабачок 131 г

Оливковое масло 1 ч.л.

Мука из нута 3 ст.л.

Сода 3 г

Соль, специи по вкусу

Ккал: 198

Белки: 9г. Жиры: 8г. Углеводы: 24г.

Способ приготовления:

1. Натереть кабачок на крупной тёрке. Сразу же перенесите в большую миску, чтобы не потерять воду из кабачков. Добавьте оливковое масло и соль к кабачку, перемешайте. Добавьте муку из нута и воду, смешайте. Если необходимо, добавьте ещё воды, пока смесь не станет густоватой консистенции. Вмешайте пищевую соду.

2. Нагрейте сковороду на среднем огне. Слегка смажьте маслом. Добавьте примерно 1/3 чашки теста на центр сковороды и быстро, используйте заднюю часть ложки, разровняйте тесто в 15-18 см круг. Увеличьте огонь до среднего и выпекайте около 2-3 минут, пока лепешка не поджариться (нижняя сторона должна быть подрумянена). Переверните и готовьте еще 2 минуты, пока не поджариться с другой стороны. Повторите с оставшимся тестом. Вместо цуккини можно использовать такое же количество тыквы. По желанию добавьте в тесто свежие травы, такие как базилик, кинзу, петрушку или мяту.

Перекус 1

Тирамису



1 слой:

Миндаль 20 г

Финики без косточки 20 г

Кокосовое масло 1 ч.л.

2 слой:

Кешью (желательно замочить на ночь) 20 г

Кокосовая стружка 20 г

Подсластитель (стевия, фитпарад) по вкусу

Кокосовое масло 1 ч.л.

Какао-порошок по вкусу

Свежая мята для декора

Ккал: 603

Белки: 10г. Жиры: 51г. Углеводы: 26г.

Способ приготовления:

Взбить в блендере до густой консистенции ингредиенты для первого слоя (если нужно, добавить немного воды), выложить на дно стакана или выложить часть, а 2-ую часть выложить третьим слоем.

Взбить в блендере до кремообразной консистенции ингредиенты второго слоя, выложить в стакан поверх первого или выложить часть, а оставшуюся часть выложить четвертым слоем. Присыпать тонким слоем какао через ситечко, украсить листьями свежей мяты.

Обед

Чечевичный соус



Чечевица красная колотая 66 г

Кокосовое молоко 131 мл

Протертый томат 1 шт.

Соевый соус 1 ст.л.

Бальзамический уксус 1 ч.л.

Специи и соль по вкусу

Ккал: 293

Белки: 20г. Жиры: 3г. Углеводы: 51г.

Способ приготовления:

Чечевицу хорошо промыть, замачивать не нужно. Залить кокосовым молоком и протертymi томатами, добавить соевый соус и уксус. Тщательно перемешать и варить на медленном огне 20 минут после закипания.

Периодически помешивать лопаткой, чтобы чечевица не пригорала ко дну. При необходимости добавить немного кипятка (если хотите пожиже) В конце добавить специи, перемешать и дать постоять под крышкой пять минут.

Перекус 2

Салат



Огурец 131 г

Авокадо 66 г

Зеленый лук по вкусу

Сок лайма 1 ст.л.

Оливковое масло 1 ч.л.

Соль, специи по вкусу

Ккал: 211

Белки: 2г. Жиры:18г. Углеводы: 9г.

Способ приготовления:

В средней миске смешайте нарезанные огурцы, авокадо и зеленый лук. Заправьте соком лайма, оливковым маслом и приправьте солью и черным перцем. Перемешайте салат и подавайте на стол.

Ужин

Фрикадельки из тофу



Соус из куркумы:

Морковь 39 г

Лук 39 г

Чеснок 1 зубчик

Томатная паста 1 ст.л.

Куркума 1 ч.л.

Соль, специи по вкусу

Овощной бульон 1 стакан

Соевый соус 1 ч.л.

Кокосовое масло 1 ч.л.

Фрикадельки из тофу:

Тофу 197 г

Морковь 39 г

Чеснок 1 зубчик

Лук 39 г

Петрушка по вкусу

Панировочные сухари 1 ст.л.

Соль, специи по вкусу

Ккал: 450

Белки: 30г. Жиры: 21г. Углеводы: 49г.

Способ приготовления:

Для соуса: мелко нарезать лук, чеснок и морковь. Смазать сковороду кокосовым маслом и жарить все ингредиенты до золотистой корочки. Добавить томатную пасту, куркуму, бульон и помешивать, чтобы не образовалось комочеков. Оставьте вариться 45 минут периодически добавляя воду. Поместите соус в блендер и взбивайте до кремовой консистенции. Вылейте соус обратно в ту же сковороду, добавьте соевый соус и варите еще 10 минут. Отставьте.

Для фрикаделек из тофу: поместите тофу, морковь, лук, чеснок, петрушку и панировочные сухари в кухонный комбайн. Добавьте соль/перец по вкусу и взбивайте пока все ингредиенты не соединятся (не переусердствуйте!) Если у вас нет кухонного комбайна: мелко нарежьте морковь, лук, чеснок, тофу и петрушку. Соедините все ингредиенты в миске, добавьте соль/перец по вкусу, панировочные сухари и руками перемешивайте до однородной консистенции. Увлажните ваши руки водой перед тем как формировать фрикадельки из тофу и обваляйте их в муке. Смажьте сковороду кокосовым маслом и жарьте до золотистой корочки. Каждую готовую фрикадельку из тофу поместить в соус из куркумы и присыпать сверху петрушкой.

Завтрак

Чечевичная пицца



Красная мелкая чечевица 92 г

Соль, специи по вкусу

Томатный соус 1 ст.л.

Грибы по вкусу 66 г

Красный лук 39 г

Болгарский перец 39 г

Консервированный кукуруза 1 ст.л.

Кешью 26 г

Мед 1 ч.л.

Горчица 1 ч.л.

Лимонный сок 1 ч.л.

Ккал: 496

Белки: 26г. Жиры:13г. Углеводы: 76г.

Способ приготовления:

Чечевицу замочить на ночь, затем промыть, добавить немного воды и проблендерить до гладкой консистенции сметаны. Добавить специи по вкусу. Полученное тесто разделить пополам.

Разогреть большую сковороду, добавить каплю масла и выложить тесто, разровнять ложкой. Жарить на умеренном огне до тех пор, пока верх не схватится. Затем перевернуть основу на противень, чтобы поджаренная сторона оказалась сверху и выложить начинку.

Для начинки: томатный соус+грибы+красный лук+перец+кукуруза

Сверху кешьюнез (соус из орехов кешью взбитых в блендере с горчицей, медом и лимонным соком).

Перекус 1

Бананово-клубничное мороженое



Клубника 131 г

Банан 1 шт.

Ккал: 180

Белки: 3г. Жиры: 1г. Углеводы: 45г.

Способ приготовления:

Замороженные банан и клубнику
поместите в блендер, доведите до
однородной массы.

Обед

Суп из фасоли



Фасоль белая 66 г

Чеснок 1 зубчик

Лук 39 г

Морковь 66 г

Болгарский перец 66 г

Сельдерей 1 стебель

Соль и специи по вкусу

Ккал: 224

Белки: 9г. Жиры: 7г. Углеводы: 34г.

Способ приготовления:

Фасоль промойте, желательно ее замочить на ночь. Овощи произвольно порежьте.

Фасоль и овощи поместите в кастрюлю. Варите 1-1,5 часа на медленном огне под крышкой. Как только фасоль станет мягкой, можете её немного растолочь, для более сливочного вкуса (по желанию). Отрегулируйте приправы на вкус.

Перекус 2

Хрустящая брюссельская капуста



Брюссельская капуста 197 г

Оливковое масло 1 ст.л.

Листья шалфея по вкусу

Соль и специи по вкусу

Ккал: 301

Белки: 7г. Жиры:25г. Углеводы: 17г.

Способ приготовления:

Разрежьте брюссельскую капусту пополам. Отварите ее в течение 6 минут. Нагрейте масло в сковороде на среднем огне. Добавьте шалфей и обжарьте в течение 2-3 минут, затем добавьте чеснок и готовьте еще 3-4 минуты. Постоянно перемешивайте капусту, иначе она прилипнет к сковороде и быстро сгорит. Приправьте солью и черным перцем.

Ужин

Тофу-рыба



Тофу 197 г

Нутовая мука 3 ст.л.

Водоросли нори 3 листа

Панировка из сухарей по желанию

Соль и специи по вкусу

Ккал: 412

Белки: 2г. Жиры: 0.5г. Углеводы: 51г.

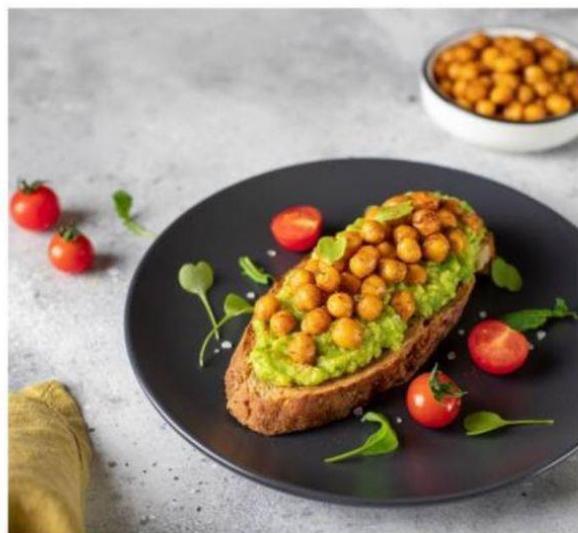
Способ приготовления:

Нарежьте тофу соломкой толщиной по сантиметру. Приготовьте кляр: смешайте муку и специи, добавьте воду и соль. Нужна консистенция теста для блинов. Дайте настояться пару минут. Лист нори разрежьте на 4 части. Аккуратно заворачивайте тофу в кусочки листа нори. Скрепите водой края. Затем опустите получившиеся роллы в кляр, а затем в панировку. Запеките на пергаментной бумаге (предварительно смазав ее маслом и посыпав ее мукой) на противне в духовке до золотистой корочки. Температура 220°С, на 15 минут.

Через 7 минут перевернуть.

Завтрак

Тосты с хрустящим нутом



Нут 39 г

Чеснок (или чесночный порошок) 1 зубчик

Соевый соус 1 ст.л.

Соль по вкусу

Кокосовое масло 1 ч.л.

Цельнозерновой хлеб 1 ломтик

Ккал: 498

Белки: 16г. Жиры:20г. Углеводы: 62г.

Способ приготовления:

Нагрейте сковороду на среднем огне. Добавьте кокосовое масло и нут. Обжарьте в течение 5 минут, добавьте чеснок или чесночный порошок, обжарьте еще минуту. Добавьте соевый соус и обжарьте еще около 1 минуты. Авокадо разомните вилкой в пюре. Хлеб (по желанию) поджарьте на сухой сковороде. Намажьте его пюре из авокадо и выложите сверху хрустящий нут.

Перекус 1

Освежающий апельсино-банановый коктейль



Банан 1 шт.

Апельсин 1 шт.

Овсяные отруби 1 ст.л.

Ккал: 257

Белки: 5г. Жиры:1г. Углеводы: 60г.

Способ приготовления:

Взбить в блендере на высокой скорости до однородного состояния, добавьте немного воды (примерно 100-150г, в зависимости от ваших предпочтений по консистенции), еще раз хорошо взбейте.

Обед

Макароны с овощами и тофу



Паста цельнозерновая 53 г

Помидоры черри 66 г

Шпинат 39 г

Лук 39 г

Брокколи 66 г

Тофу 131 г

Оливковое масло 1 ч.л.

Чеснок 1 зубчик

Соль и перец по вкусу

Ккал: 444

Белки: 29г. Жиры: 15г. Углеводы: 59г.

Способ приготовления:

Потушите помидоры черри, лук, брокколи с небольшим количеством воды. Когда они станут мягкими, добавьте оливковое масло, измельченный чеснок и обжарьте. Приготовьте пасту аль-денте (чуть недоваренной), слейте воду и оставьте 1/3 стакана воды от варки макарон. Выложите макароны и шпинат в сковороду к овощам. Добавьте тофу (предварительно натереть терке) и немного воды от варки макарон. Тушине пока вода не впитается. Приправьте солью и перцем.

Перекус 2

Гречневые котлетки



Шампиньоны 131 г

Лук репчатый 39 г

Гречка 53 г

Ржаная или рисовая мука 1 ст.л.

Соль, перец, чеснок, зелень по вкусу

Ккал: 285

Белки: 13г. Жиры:3г. Углеводы: 58г.

Способ приготовления:

Нарезаем грибы и лук и обжариваем несколько минут, чтобы вышла лишняя жидкость. Гречку отвариваем. Жареные грибы перемалываем в блендере. Соединяем гречку, грибы с луком, добавляем муку (муки может понадобиться чуть больше или меньше – на ваш вкус), специи. Тщательно перемешиваем и формируем котлеты. Жарим на сковороде с двух сторон под крышкой. Можно и запечь при 200 градусах 115-20 минут.

Протеиновый коктейль



Веганский протеин 1 скуп

Ккал: 210

Белки: 39г. Жиры: 4г. Углеводы: 8г.

Способ приготовления:

Протеин хорошо взбить в блендере с водой.



ПОСТНОЕ МЕНЮ

.....

в дни ВЕЛИКОГО ПОСТА



З НЕДЕЛЯ

Завтрак

Сырники с тофу



Тофу без добавок 131 г

Банан 1 шт

Рисовая мука 3 ст.л.

Подсластитель по вкусу (фитпарад, стевия)

Ккал: 378

Белки: 2г. Жиры:0.5г. Углеводы: 20г.

Способ приготовления:

Взбейте блендером банан и тофу до однородной массы. Добавьте фитпарад (или любой другой подсластитель по вкусу) и рисовую муку. Тщательно перемешайте. Тесто должно быть, как на сырники - не липкое, но и не упругое. Сформируйте шарики из теста и придайте им форму сырников. Обваляйте в муке. Обжаривайте с двух сторон под крышкой до румяной корочки.

Перекус 1

Тост с хумусом и авокадо



Цельнозерновой хлеб 1 ломтик

Хумус 92 г

Авокадо 53 г

Огурец 39 г

Соль и перец по вкусу

Ккал: 445

Белки: 10г. Жиры:29г. Углеводы: 39г.

Способ приготовления:

Авокадо и огурец нарезать дольками.
Хлеб можно пожрасти в тостере или
слегка подсушить в духовке, затем
намазать тост хумусом, сверху
выложить авокадо и огурец. По
деланию - слегка послить.

Обед

Суп с фрикадельками



Гречка 20 г

Овсяные хлопья 20 г

Картофельный или кукурузный крахмал 1 ч.л.

Лук 79 г

Оливковое масло 1 ч.л.

Соль, специи и чёрный перец по вкусу

Измельченное льняное семя 1 ч.л.

Овощной бульон 1 стакан

Морковь 66 г

Сельдерей 1 стебель

Ккал: 424

Белки: 9г. Жиры: 24г. Углеводы: 47г.

Способ приготовления:

Залейте гречку холодной водой и отварите до готовности. Овсяные хлопья залейте кипятком, добавьте соль и сухую зелень. Накройте крышкой и дайте постоять 20 минут. Одну луковицу натрите на самой мелкой тёрке. Отварную гречку, запаренные кипятком овсяные хлопья, мелко натёртую луковицу и крахмал поместите в чашу блендера.

Измельчите до получения однородного фарша. Добавьте льняное яйцо (1 ч.л. измельченного льна + 1-1,5 ст.л. воды, смешать и оставить на 10 минут, чтобы смесь набухла) и масло. Слепите круглые фрикадельки среднего размера. Уберите в холодильник, пока подготавливаете бульон.

Нарежьте морковь, сельдерей и лук и поместите в небольшую сковороду с маслом. Приправьте немного солью и перцем. Обжаривайте 5-7 минут, пока лук не станет прозрачным. Затем добавьте овощной бульон и воду в кастрюлю. Приправьте солью и перцем. Добавьте в кастрюлю готовую зажарку. Доведите до кипения и варите на медленном огне 20 минут.

Добавьте фрикадельки в суп. Накройте крышкой и варите на медленном огне в течение 30 минут.

Перекус 2

Протеиновый коктейль



Веганский протеин 1 скоп

Ккал: 210

Белки: 39г. Жиры:4г. Углеводы: 8г.

Способ приготовления:

Протеин хорошо взбить в блендере с водой.

Ужин

Цуккини, запечённые с киноа



Цуккини или кабачок 1 шт.

Киноа 39 г

Шпинат 39 г

Карри, паприка, кумин молотый, чеснок, перец и соль
по вкусу

Кокосовое масло 1 ч.л.

Ккал: 253

Белки: 7г. Жиры: 12г. Углеводы: 30г.

Способ приготовления:

Киноа промыть. Отварить согласно инструкции в подсоленной воде. Очистить чеснок, мелко порубить. Вымыть шпинат, нарезать. Духовку разогреть до 200 градусов.

Цуккини вымыть. Просушить. Каждый цуккини разрезать пополам. Выложить цуккини на противень и запекать 15 минут. Немного остудить и вырезать мякоть. Мякоть нарезать на мелкие кусочки. На сковороде на среднем огне разогреть кокосовое масло. Обжарить чеснок 1 минуту. Добавить специи (карри, паприка, тмин молотый). Подержать, помешивая 20-30 секунд. Далее соединить кусочки цуккини, отварной киноа, порезанный шпинат. Немного соли, чёрный молотый перец.

Выложить начинку в подготовленные цуккини. Выпекать около 15 минут. По желанию можно подержать немного под грилем до румяной корочки.

Завтрак

Овсяная каша с миндалём, бананом и черникой



Геркулес 53 г

Миндаль 39 г

Банан 66 г

Черника 53 г

Ккал: 529

Белки: 15г. Жиры: 26г. Углеводы: 63г.

Способ приготовления:

Геркулес отвариваем на воде, добавляем в готовую кашу банан и черника, перемешиваем, посыпаем сверху колотым миндалем (или цельным – на ваш вкус).

Перекус 1

Фрукты



Апельсин 79 г

Груша 105 г

Ккал: 81

Белки: 1г. Жиры:0.5г. Углеводы: 18г.

Обед

Бурый рис с соевым мясом и водорослями



Бурый рис 53 г

Соевое мясо 105 г

Водоросли нори 39 г

Ккал: 555

Белки: 76г. Жиры:3г. Углеводы: 66г.

Способ приготовления:

1. Рис отварить до готовности в подсоленной воде.
2. Соевое мясо нужно замочить в горячей воде на 7-10 минут. В воду можно добавлять специи, тогда продукт вберет в себя максимум вкуса.
3. После этого мясо высушить, порезать на кусочки и отправить на сковородку, обжаривать в течение 5-6 минут, после чего к мясу добавить отварной рис, водоросли, порезанные произвольно, посолить, поперчить, добавить любимые специи, хорошо перемешать и убрать с огня.

Перекус 2

Зеленые фрукты



Киви 79 г

Яблоко зеленое 131 г

Ккал: 96

Белки: 1г. Жиры: 1г. Углеводы: 23г.

Ужин

Запечённый картофель с котлетами из нута



Картофель 131 г

Для котлет:

Нут 39 г

Морковь 79 г

Лук 53 г

Панировочные сухари 39 г

Ккал: 435

Белки: 14г. Жиры:7г. Углеводы: 80г.

Способ приготовления:

1. Разогреть духовку до 200 градусов. Картофель нарезать дольками. Присыпать солью, перцем, приправами. И убрать в духовку на 20-30 минут.
2. Нут лучше замочить на ночь, затем промыть и как можно лучше измельчить блендером. Натертую на мелкой терке морковь и порезанный мелко лук смешать с нутом. К ним же добавить соль, специи, по желанию – немного воды. Хорошо перемешать, сформировать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить на сковороде без масла до золотистой корочки.

Завтрак

Каша из киноа на соевом молоке



Киноа 79 г

Соевое молоко 263 мл

Вода 197 мл

Кокосовое масло 13 г

Корица по вкусу

Малина 66 г

Черника 66 г

Ккал: 396

Белки: 17г. Жиры: 21г. Углеводы: 35г.

Способ приготовления:

Отварить крупу на молоκе, в готовую кашу добавить ягоды и корицу по вкусу.

Перекус 1

Фруктовый салат



Яблоко 105 г

Апельсин 105 г

Семена льна 26 г

Овсяное молоко 1,5% 197 мл

Ккал: 330

Белки: 8г. Жиры:14г. Углеводы: 39г.

Способ приготовления:

Семена льна предварительно замочить в молоке, дать им разбухнуть. Фрукты произвольно порезать, смешать в миске с семенами льна.

Обед

Гречка с кабачками, помидорами и шампиньонами



Гречневая крупа 66 г

Кабачок 144 г

Шампиньоны 144 г

Лук репчатый 66 г

Морковь 66 г

Томатный соус 39 г

Помидоры мелкие 131 г

Зелень, соль и специи по вкусу

Соевое мясо 66 г

Ккал: 533

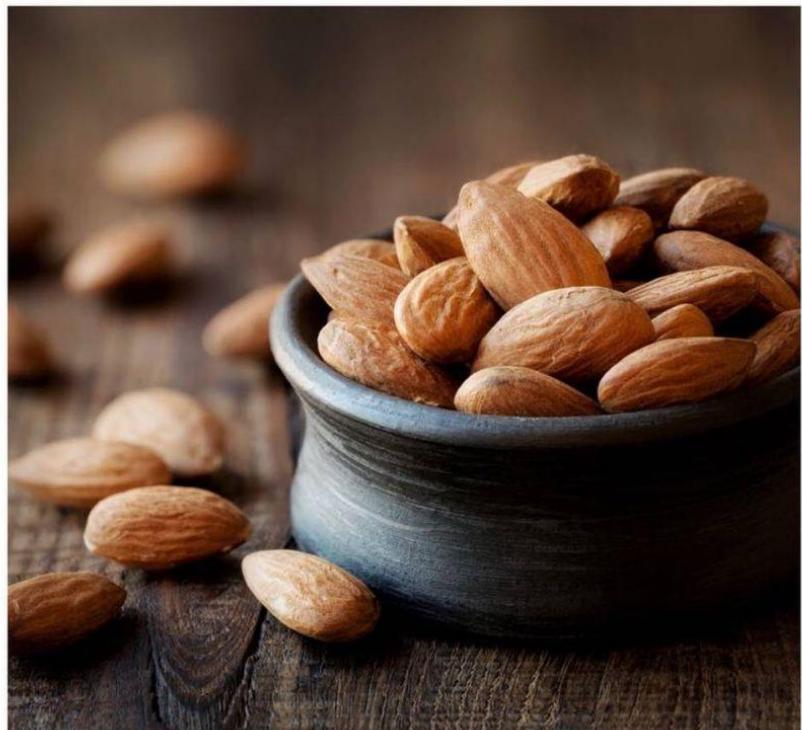
Белки: 53г. Жиры:5г. Углеводы: 80г.

Способ приготовления:

1. Гречку отварить до готовности в подсоленной воде.
2. Соевое мясо нужно замочить в горячей воде на 7-10 минут. В воду можно добавлять специи, тогда продукт вберет в себя максимум вкуса.
3. Кабачок и помидоры режем кубиками, грибы – на 4 части, лук – мелкими кубиками, морковь трем на крупной терке.
4. На сковороде немного обжарить лук и морковь, добавить кабачок и помидор, соевое мясо, порезанное на кусочки, соль и специи по вкусу. Добавить томатный соус, хорошо перемешать и протушить 5-7 минут. Затем добавить отваренную гречку, перемешать, посыпать зеленью и убрать с огня.

Перекус 2

Орехи



Миндаль или любые другие орехи по вкусу 13 г

Ккал: 84

Белки: 2г. Жиры:8г. Углеводы: 2г.

Ужин

Котлеты из чечевицы и баклажанов



Чечевица 79 г

Баклажан 263 г

Лук репчатый 131 г

Укроп 3 ветки

Соль перец по вкусу

Ккал: 361

Белки: 22г. Жиры: 2г. Углеводы: 64г.

Способ приготовления:

1. Чечевицу промойте и залейте водой. Оставьте при комнатной температуре минимум на 3 часа.

2. Баклажаны промойте, заверните в фольгу. Запекайте баклажаны в духовке при 180 градусов до мягкости. Проверить готовность можно деревянной шпажкой.

2. Остудите готовые баклажаны. Слейте воду с чечевицы. Измельчите ее блендером в кашицу. Добавьте мякоть баклажанов без шкурки. Измельчите блендером все вместе. Добавьте очищенный и нарезанный лук. Измельчите. Добавьте соль, черный перец, измельченную зелень укропа. Окончательно все перемешайте.

3. Столовой ложкой выкладывайте чечевично-баклажанную массу на сковородку, обжаривайте до золотистой корочки.

Завтрак

Льняная каша с ягодами



Семена льна 39 г

Семена чиа 26 г

Кокосовое молоко 131 мл

Семена подсолнечника 13 г

Банан 66 г

Клубника 66 г

Малина 66 г

Ккал: 570

Белки: 18г. Жиры:34г. Углеводы: 56г.

Способ приготовления:

Смешать в блендере все компоненты до однородной массы кроме подсолнечных семян, после этого сверху положить нарезанную клубнику и семена подсолнуха.

Перекус 1

Тост с джемом



Цельнозерновой хлеб 1 ломтик

Джем на выбор 39 г

Ккал: 203

Белки: 3г. Жиры:3г. Углеводы: 44г.

Способ приготовления:

Тост подсушить на сковороде или в тостере, после чего намазать джемом.

Обед

Карри с нутом и соевым мясом



Нут 79 г

Морковь 92 г

Баклажан 131 г

Кабачок 131 г

Помидор средний 1 шт

Перец болгарский 131 г

Паприка 1 ч.л.

Приправа карри не острые 1 ст.л.

Соевое мясо 105 г

Ккал: 571

Белки: 51г. Жиры: 7г. Углеводы: 89г.

Способ приготовления:

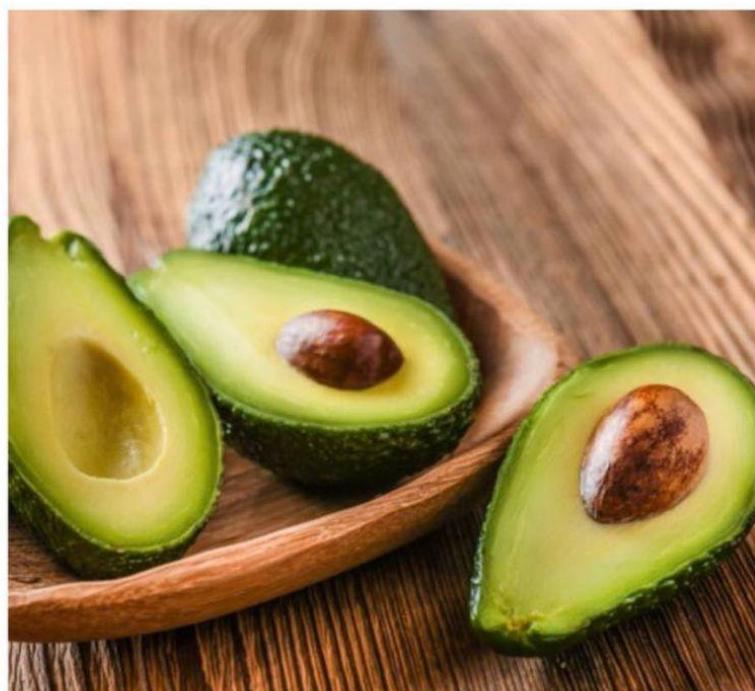
Нут замочить с вечера, затем отварить до готовности согласно инструкции на упаковке. Соевое мясо нужно замочить в горячей воде на 7-10 минут. В воду можно добавлять специи, тогда продукт вберет в себя максимум вкуса.

Натереть на тёрке морковь и обжарить её с карри 5-7 минут, далее порезать баклажан кубиками и поставить на обжарку. Режем кабачки, помидоры и перец и добавляем в сковороду, обжариваем ещё 5 минут.

В полуготовую смесь из овощей добавляем нут, соевое мясо, оставшееся карри, паприку, обжариваем ещё 7 минут, заливаем блюдо стаканом воды, добавляем соль и тулим ещё 10 минут.

Перекус 2

Авокадо



Авокадо 53 г

Ккал: 112

Белки: 1г. Жиры: 11г. Углеводы: 3г.

Ужин

Гороховый суп с шампиньонами



Шампиньоны 197 г

Горох 66 г

Вода или овощной бульон 525 мл

Куркума 1 ч.л 1 ч.л.

Соль, специи по вкусу

Ккал: 252

Белки: 20г. Жиры:2г. Углеводы: 42г.

Способ приготовления:

Горох промыть и поставить варить,
шампиньоны произвольно порезать.
Добавить грибы, куркуму, соль, перец в
кастрюлю и варить на среднем огне
25-30 минут, до мягкости гороха.