



JULIAZHIVAEVA

Готовые РЕЦЕПТЫ завтраков

Ешьте в удовольствие с пользой для здоровья
и без вреда для фигуры

Добро пожаловать в сборник рецептов вкусных и сытных завтраков!

Завтрак — это не только первый прием пищи, но и важная часть нашего дня, который задает тон на протяжении всего утра. В этом сборнике вы найдете разнообразные рецепты, которые подойдут как для быстрого, легкого завтрака, так и для более сытного варианта.

Я собрала идеи, которые порадуют не только вас, но и вашу семью. Каждый рецепт прост в приготовлении и использует доступные ингредиенты. Вы сможете экспериментировать и адаптировать их под свои вкусы.

Независимо от того, предпочитаете ли вы сладкое или сытное, мой сборник поможет вам начать утро с зарядом энергии и хорошего настроения.

Приятного аппетита!



ОГЛАВЛЕНИЕ

сладкие ЗАВТРАКИ

Королевская ватрушка.....	6
Яблочные сырники.....	6
Шоколадный овсяный кекс.....	7
Шоколадный овсяноблин с рикоттой.....	7
Банановый кекс с маком.....	8
Ягодный крамбл с овсянкой.....	8
Панкейки.....	9
Овсянка с бананом и орехами.....	9
Чиа-пудинг с молоком и фруктами.....	10
Творожные оладьи с бананом.....	10
Сырники с вяленой клюквой.....	11
Банановые сырники.....	11
Творожная запеканка в микроволновке.....	12
Вафли.....	12
Шарлотка.....	13
Блинчики с творогом.....	13
Оладушки.....	14
Овсяноблин с бананом и ягодами.....	14
Пирог с грушей и сыром.....	15
Ленивые вареники.....	15
Овсянка в стакане.....	16
Блинчики без муки.....	16
Тыквенные оладушки.....	17
Творожные ватрушки.....	17
Протеиновое пирожное.....	18
Пирог «Зебра».....	18
Кокосовая запеканка.....	19
Шоколадные вафли.....	19

СЫТНЫЕ ЗАВТРАКИ

Хачапури по-аджарски.....	21
Пицца на лаваше.....	21
Булочки с псиллиума.....	22
Яичный рулет с тунцом и сыром.....	22
Шпинатный блин с творожным сыром и авокадо.....	23
Пирожки с яйцом и зеленым луком.....	23
Бутерброды с риемом.....	24
Хрустящие роллы с индейкой.....	24
Ленивый хачапури на сковороде.....	25
Самса с курицей.....	25
Хлеб за 5 минут.....	26
Паштет из куриной печени.....	26
Блинчики с индейкой и грибами.....	27
Вафли из кабачка с сыром.....	27
Овсяноблин с творожным сыром и рыбкой.....	28
Омлет с индейкой и овощами.....	28
Яичница на лаваше.....	29
Треугольники с яйцом и сыром.....	29
Белковые горячие бутерброды.....	30
Творожные лодочки.....	30
Пирог с тунцом.....	31
Пицца на сковороде.....	31
Белковая лепешка.....	32
Халк-омлет.....	32
Оладьи из авокадо.....	33
Сэндвич Крок-Мадам.....	33
Кабачковые оладьи с творогом.....	34
Ролл с курицей и сыром.....	34





сладкие
ЗАВТРАКИ

Королевская ватрушка

761 44 38 60 (на всю ватрушку)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйцо
- 170 гр. - Творог 5%
- 30 гр. - Кукурузная мука
- 30 гр. - Рисовая мука
- 1 гр. - Разрыхлитель
- 130 гр. - Йогурт натуральный
- 20 гр. - Кокосовое масло
- Соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйцо - отделить белок от желтка.
 2. Масло кокосовое растопить в микроволновке. Смешиваем масло с желтком, добавляем муку кукурузную, рисовую, разрыхлитель и немного подсластитель.
 3. Отдельно смешиваем творог, йогурт, белок, ванилин и подсластитель.
 4. Кладем в форму (у меня 10 диаметр, чем меньше, тем ватрушка получится выше) половину нашей крошки, на низ формы, чуть трамбуем, затем выкладываем творожную массу, сверху опять крошка.
 5. В духовку на 30 минут при 160 гр.
- Ватрушка получается очень нежной, поэтому лучше делать в разъемной форме и доставать после того как остынет.

Яблочные сырники

473 32.7 14 42.5
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 гр. - Творог 5%
- 120 гр. - Яблоко
- 1 шт. - Яйцо куриное
- 35 гр. - Рисовая мука
- Подсластитель и соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яблоко очистить от семян и кожицы. Натереть на крупной терке.
2. Смешать творог, яблоко, яйцо просеянную муку и добавить подсластитель, соль. Перемешать все до однородной массы. Затем сформировать сырники, обвалять в рисовой муке.
3. Обжарить на антипригарной сковороде без масла до румяной корочки.

Шоколадный овсяный кекс

459 21 11 68
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 60 гр. - Геркулес
- 1 шт. - Яйцо
- 1 шт. - Банан (спелый)
- 2 ст. л. - Какао
- 2 гр. - Разрыхлитель
- 100 мл. - Молоко 1,8%
- Соль, ванилин

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Всё смешать (в блендере) и в духовку 30-35 минут при 180 гр.
2. Сверху можно добавить ягоды, сгущенку, шоколад.

Шоколадный овсяноблин с рикоттой

525 26 22.5 52.5
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 40 гр. - Геркулес
- 1 шт. - Яйцо куриное
- 45 мл. - Молоко
- 20 гр. - Какао
- 1 шт. (90 гр.) - Банан
- 30 гр. - Рикотта
- 25 гр. - Арахисовая паста без сахара

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать геркулес, яйцо, молоко, какао. Обжарить на антипригарной сковороде на кокосовом масле с двух сторон.
2. На готовый овсяноблин выложить рикотту, порезанный банан, арахисовую пасту.

Банановый кекс с маком

231 9 8 31 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 гр. - Овсяная мука
- 20 гр. - Геркулес
- 2 шт. - Яйцо
- 190 гр. - Банан (спелый)
- 5 гр. - Мак
- 2 гр. - Разрыхлитель
- 1 ст. л. - Арахисовая паста
- Щепотка соли

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Половина банана размять вилкой. Вторую половину будем использовать сверху для украшения.
2. Смешать все сухие ингредиенты и соединить с яйцами и бананом.
3. Выложить тесто в форму (16 диаметр, силиконовая) украсить половинками банана и поставить в разогретую духовку при 180 гр. на 40 минут.

Ягодный кранбл с овсянкой

265 5.3 9 40

ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 35 гр. - Геркулес
- 100 гр. - Ягод
- 6 гр. - Масло топленое
- 1 ч. л. - Кукурузный крахмал
- Ванилин, подсластитель и щепотка соли по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В овсяные хлопья добавить масло и подсластитель, перемешать. Можно сначала обжарить их на сухой сковороде на среднем огне, постоянно помешивая, 5 минут, до золотистости.
2. Ягоды (если берёте замороженные, то предварительно разморозить и по возможности избавиться от лишней влаги, можно добавить 1 ч. л. кукурузного крахмала) выложить в форму для запекания или порционные формочки, посыпать подсластителем и сверху выложить овсянку, слегка утрамбовать.
3. Выпекать в предварительно разогретой до 180 гр. духовке 10-20 минут или до готовности.

Панкейки

206 7 9 23 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 гр. - Рикотта
- 3 шт. - Яйцо
- 40 гр. - Масло сливочное
- 225 гр. - Мука рисовая
- 185 мл. - Молоко 1,8%
- 1,5 ч. л. - разрыхлитель
- 1/4 ч. л. - соды
- Соль, ванилин, подсластитель

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешиваем сухие ингредиенты: муку, подсластитель, разрыхлитель, соду, соль, ванилин.
2. Рикотту размять вилкой, добавить яйца, молоко, масло сливочное (предварительно растопить).
3. Постепенно добавлять к жидким ингредиентам мучную смесь.
4. Жарить на кокосовом масле на среднем огне с двух сторон под крышкой.

Овсянка с бананом и орехами

320 10 8 55
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1/2 стакана - Овсяные хлопья
- 1 стакан - Вода или молоко
- 1 шт. - Банан
- 1 ст. л. - Грецкие орехи
- Мед, ягоды (по вкусу).

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В маленькой кастрюле доведите до кипения воду или молоко.
2. Всыпьте овсяные хлопья и варите на медленном огне, помешивая, 5 минут.
3. Нарежьте банан на кружочки. Готовую овсянку положите в тарелку.
4. Сверху уложите банан, полейте медом и посыпьте измельченными орехами.

Чиа-пудинг с молоком и фруктами

220 6 15 20
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 мл. - Кокосовое молоко (можно с кефиром/молоком)
 - 50 гр. - Семена Чиа
 - 12 гр. - Киви
 - 25 гр. - Банан
- Ванилин и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В миске смешайте семена чиа и кокосовое молоко. Хорошо перемешайте, чтобы семена не слипались. Оставьте на столе на 10-15 минут или на ночь в холодильнике, чтобы семена набухли и образовали гель.
2. Подавайте пудинг, украсив сверху нарезанными фруктами.

Творожные оладьи с бананом

141 6 3 23 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 50 гр. - Рисовая мука
 - 50 гр. - Кукурузная мука
 - 260 гр. - Банан
 - 1 шт. - Яйцо
 - 230 гр. - Мягкого творога 5%
 - 2 гр. - Разрыхлитель теста.
- Соль, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Банан размять вилкой в пюре и соединить с остальными ингредиентами.
2. Столовой ложкой выкладывать тесто на горячую сухую сковороду, формируя небольшие оладьи. Обжаривайте с двух сторон до золотистой корочки.
3. Украсьте нарезанными фруктами или ягодами.

Сырники с вяленой клюквой

159 14 5 14 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 гр. - Творог в брикете 5%
 - 85 гр. - Мягкий творог 5%
 - 2 шт. - Яичный желток
 - 85 гр. - Рисовая мука
- Ванилин и подсластитель, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В миске смешайте все ингредиенты (можно использовать блендер).
2. Дощечку посыпать мукой, сформировать шарики и обвалять их, слегка приплюснув. Сформировать сырники.
3. Обжаривайте с двух сторон до золотистой корочки на сухой сковороде или каплей кокосового масла.

Рецепт на 12 шт.

Банановые сырники

366 25.7 12 39
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 85 гр. - Творог 5%
 - 85 гр. - Банан
 - 25 гр. - Рисовая мука
 - 1 шт. - Яйцо
- Соль, ванилин подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Банан подавить вилкой. Перемешать творог с яйцом, бананом и мукой. Добавить подсластитель. Сформировать сырники.
2. Обжарить на сухой сковороде с антипригарным покрытием

Творожная запеканка в микроволновке

355 36 10 25
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 180 гр. - Творог в брикете 2%
- 1 шт. - Яйцо
- 30 гр. - Рисовая мука
- Ванилин и подсластитель, соль по вкусу
- Ягоды для украшения

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Вилкой хорошенько размять творог с яйцом. Добавить подсластитель и муку, хорошо перемешать.
2. Выложить массу в контейнер или форму и поставить в микроволновку на полную мощность на 5 минут (регулируйте время в зависимости от мощности вашей микроволновки).
3. Подождать пару минут, чтобы немного остыла и достать из формы, украсить ягодами или джемом.

Вафли

216 9 10 20 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 170 гр. - Творог 5%
- 35 гр. - Сливочное масло
- 100 гр. - Рисовая мука
- 2 шт. - Яйцо
- 40 мл. - Молоко
- 0,5 ч. л. - Разрыхлитель
- Соль, ванилин подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты и выпекать в вафельнице по 5-7 минут (ориентируйтесь на свою вафельницу).

Рецепт на 7 шт.

Шарлотка

430 20 16 46
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 гр. - Рикотта
 - 1 шт. - Яйцо
 - 50 гр. - Цельнозерновая мука
 - 2 гр. - Разрыхлитель
 - 120 гр. - Яблоко
- Корица, подсластитель, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яблоко разрезаем на пополам, одну половинку режем на маленькие кубики, вторую половинку будем использовать для украшения.
2. В миске смешайте все остальные ингредиенты, добавьте нарезанные кубиком яблоки. Сверху украсьте второй половиной яблока.
3. Выпекаем в силиконовой форме 16 диаметр 35 минут при температуре 180 гр.

Блинчики с творогом

449 37.54 15 45 (на 3 блинчика)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для блинчиков:

- 120 мл. - Молоко 1,8%
- 40 гр. - Цельнозерновая мука
- 1 шт. - Яйцо

Для начинки:

- 150 гр. - Творог 5% (для начинки)
- Соль, ванилин подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для блинчиков, смешать все ингредиенты.
2. Жарить блинчики на хорошо разогретой антипригарной сковороде, которую можно слегка смазать маслом.
3. Творог смешать с подсластителем. Выпеченные блины остудить. В каждый блинчик положить творог и свернуть.
4. Подавать со свежими или припущенными на сковороде любыми ягодами или фруктами.

Оладушки

196 7 3 34 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 500 гр. - Мацони
- 400 гр. - Цельнозерновая мука
- 1 шт. - Яйцо
- 1 ч. л. - Соль (без горки)
- 7 ч. л. - Сода
- 5 мл. - Растительное масло
- Ванилин и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Мацони подогреть в сотейнике до 37 градусов.
2. Яйцо взбить венчиком, добавить мацони, муку-соль-соду-подсластитель-ванилин.
3. Замесить густое тесто и оставить на 20 минут, не больше.
4. Разогреть сковородку, затем взбрызнуть маслом.
5. С помощью кондитерского мешка выложить оладушки на сковороду и накрыть крышкой, жарить с двух сторон.

Рецепт на 22 оладушек.

Овсяноблин с бананом и ягодами

434 21 15 54
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 50 гр. - Геркулес
- 1 шт. - Яйцо куриное
- 50 мл. - Молоко 1,8%
- 60 гр. - Рикотта
- 60 гр. - Банан
- 15 гр. - Голубика
- 20 гр. - Малина
- Соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать геркулес, яйцо, молоко. (Для однородности теста лучше использовать блендер). Обжарить на сухой антипригарной сковороде или на кокосовом масле с двух сторон.
2. На готовый овсяноблин выложить рикотту, порезанный банан и ягоды.

Пирог с грушей и сыром

704 48 23 74 (на весь пирог)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 170 гр. - Творог 5%
- 60 гр. - Рисовая мука
- 1 шт. - Яйцо
- 45 гр. - Сыр камамбер
- 60 гр. - Груша
- 20 гр. - Мед
- 2 гр. - Разрыхлитель

Подсластитель и соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Соединить творог, муку, яйцо, разрыхлитель, щепотку соли и подсластитель.
2. Выложить на пергамент или силиконовый коврик.
3. Выпекать в духовке при 180 гр., как только основа пирога начинается подрумяниваться, вытаскиваем и кладем нарезанный сыр и грушу, оставляем в духовке на 5 минут.
4. Готовый пирог полить сверху медом.

Ленивые вареники

148 13 8 15 (на 100 гр. сырых продуктов)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 гр. - Творог 5% (должен быть обязательно сухим)
- 40 гр. - Рисовая мука
- 1 шт. - Яйцо

Ванилин, подсластитель, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Наливаем в кастрюлю воду и ставим на огонь.
2. Смешиваем все ингредиенты, формируем колбаску и делим на равные кусочки.
3. Получившиеся вареники кладем в кипящую воду на 3-5 минут. Когда ленивые вареники всплывут, достаем и выкладываем на тарелку

Подаем со сметаной, ягодами, фруктами, джемом.

Овсянка в стакане

537 14.4 24 67.6
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 60 гр. - Геркулес
- 25 гр. - Орехи
- 12 гр. - Изюм
- 120 мл. - Молоко растительное (миндальное, кокосовое)

- 1 ч.л. - Семена чиа
- 85 гр. - Фрукты или ягоды
- Подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В стеклянный стакан или банку выложить геркулес, семена чиа, промытый изюм, добавить подсластитель и залить молоком.
2. Убрать на ночь в холодильник.
3. Утром, перед подачей, добавить к хлопьям орешки и нарезанные фрукты или ягоды.
4. Так же можно сделать слои из мягкого творога смешав его с арахисовой пастой. (за счет этого калорийность увеличится).

Блинчики без муки

329 17 17 25 (рецепт на 5 блинчиков)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 200 мл. - Молоко
- 2 шт. - Яйцо
- 18 гр. - Крахмал кукурузный
- 5 гр. - Масло топленое
- Соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты и испечь блинчики. Подавать со сметаной.

Тыквенные оладушки

217 7 7 32 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. - Яйцо
- 200 гр. - Тыквенное пюре
- 40 гр. - Масло сливочное
- 200 мл. - Молоко 2,5%
- 280 гр. - Мука Цельнозерновая
- 7 гр. - Разрыхлитель
- Соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Растопить сливочное масло.
2. Смешать масло, яйца, подсластитель, соль, тыквенное пюре и молоко.
3. Добавляем просеянную муку, разрыхлитель к яичной смеси. Тесто должно получится гуще, чем на блины.
4. Столовой ложкой выкладываем тесто на горячую сухую сковороду, формируя небольшие оладьи. Обжаривайте с двух сторон до золотистой корочки.
5. Тыквенные оладушки вкусно сочетаются с медом.

Творожные ватрушки

433 37 15 37 (на 2 ватрушки)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 170 гр. - Творог 5%
- 1 шт. - Яйцо
- 30 гр. - Рисовая мука
- 40 гр. - Йогурт натуральный (можно заменить на мягкий творог)
- 1 гр. - Разрыхлитель
- 65 гр. - Ягод
- Ванилин, соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для теста: смешиваем творог, яйцо, муку, разрыхлитель, ванилин, подсластитель.
2. Формируем круглые ватрушки. В середину кладем йогурт смешав его с подсластителем и ягоды.
3. Ставим в духовку на 20 минут при 180 гр. Сверху можно присыпать пудрой из эритрита.

Протеиновое пирожное

597 33 22 68 (на 2 порции)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

- 1 шт. - Яйцо
 - 90 гр. - Банан
 - 1 ст. л. - Какао
 - 2 гр. - Разрыхлитель
 - 15 гр. - Протеин
 - 60 гр. - Геркулес
 - 100 мл. - Молоко
 - 2 ч. л. - Арахисовой пасты или урбеч из фундука
- Соль и подсластитель по вкусу

Для крема:

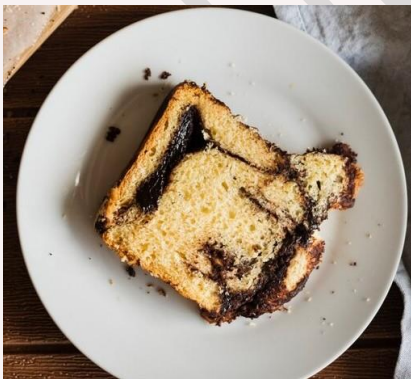
- 40 гр. - Мягкий творог, подсластитель, ванилин.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты для теста в блендере.
2. Испечь коржи в квадратной форме в духовке 35 минут при 180 гр.
3. Остудить и разрезать на пополам. Каждую половинку разрезать поперек на три части.
4. Крем: смешать мягкий творог с подсластителем.
5. Собираем пирожное: корж - крем - корж - крем. Так промазываем каждый слой.
6. Украшаем ягодами и шоколадным сиропом.

Пирог «Зебра» за 3 минуты

332 25 13 28
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 124 гр. - Мягкий творог 5%
 - 1 шт. - Яйцо
 - 25 гр. - Рисовая мука
 - 25 гр. - Какао порошок
 - 3 гр. - Разрыхлитель
- Ванилин, соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты, кроме какао. Разделить тесто на две части. В одну - добавляем какао и хорошо размешиваем.
2. Выкладываем слоями: белое - с какао. Ставим в микроволновку на 3 минуты.

Кокосовая запеканка

413 27 21.5 27.3
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 95 гр. - Творог 5%
- 50 гр. - Сметана 10%
- 1 ст. л. - Кокосовая стружка
- 1 шт. - Яйцо
- 25 гр. - Рисовая мука
- 25 гр. - Банан для украшения
- Соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать яйца и подсластитель по вкусу. Добавить творог и сметану, перемешать до однородного состояния. Добавить муку и перемешать, чтобы не было комочков, затем добавить кокосовую стружку.
2. Переложить получившуюся смесь в форму для запекания, сверху выложить порезанные кружочками банан. Выпечь в заранее разогретой до 180 градусов духовке 20-30 минут.
3. Остудить, затем вынимать с формы. Подавать лучше охлажденной.

Шоколадные вафли

179 8 6 23
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 140 гр. - Мука Цельнозерновая
- 2 шт. - Яйцо
- 15 гр. - Какао
- 200 мл. - Молоко
- 6 гр. - Разрыхлитель
- Ванилин, соль и подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты и разложить в силиконовую форму для вафель.
2. Выпекать в духовке 20-25 минут при 180 гр.
Рецепт на 4 вафли.



СЫТНЫЕ
ЗАВТРАКИ

Хачапури по-аджарски

555 46 23 40
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйцо
- 40 гр. - Мука рисовая
- 170 гр. - Творог 5%
- 40 гр. - Сыр сулугуни
- 60 мл. - Молоко 1,8%
- Соль, сушеный чеснок, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Отделяем белок от желтка.
2. Смешиваем белок с творогом, молоком, солим, добавляем сушеный чеснок и сыр трем на терке 20 гр. (вторую половину сыра будем использовать сверху). И формируем «лодочку».
3. Выпекаем в духовке на пергаменте при 180 гр. до румяной корочки.
4. За 5 минут до готовности посыпаем 20 гр. сыром и выкладываем желток.

Пицца на лаваше

382 35 18 18
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 110 гр. - Вареное филе/бедро куриное
- 1 шт. - Лаваш цельнозерновой
- 15 гр. - Кетчуп без сахара (томатная паста или помидоры)
- 20 гр. - Йогурт натуральный
- 40 гр. - Сыр
- Зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Кладем на лаваш соус (предварительно смешиваем кетчуп и греческий йогурт). Можно добавить помидоры черри.
2. Кусочки курицы.
4. Посыпаем натертым сыром.
5. Ставим в разогретую духовку на 5 минут до расплавления сыра.

Булочки с псиллиума

156 14 9 6 (рецепт на 4 булочки)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. - Яйца
 - 30 гр. - Псиллиум
 - 5 гр. - Разрыхлитель
 - 30 мл. - Кипяток
 - 1 ч. л. - Кунжута
- Соль, прованские травы по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца взбить венчиком в миске (до однородности).
 2. Добавить псиллиум, разрыхлитель, помешать.
 3. Добавить кипяток (масса чуть зашипит), перемешать.
 4. Добавить по вкусу соль и прованские травы. Дать постоять минут 15, чтобы масса набухла.
 5. Мокрыми руками разделить тесто на 4 кусочка, сформировать шарики и посыпать кунжутом.
 6. Поставить в духовку на 15 минут на 240 градусов
- Булочка получается мягкая, можно сверху положить рыбку, творожный сыр, авокадо.

Яичный рулет с тунцом и сыром

283 33 15 2
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. - Яйца
 - 70 гр. - Тунец в собственном соку
 - 30 гр. - Творожный сыр
- Соль, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца взбить вилкой посолить, приготовить блин на медленном огне с двух сторон на сковороде.
2. Блин смазать сыром, выложить зелень. Скрутить в ролл.

Шпинатный блин с творожным сыром и авокадо

384 19 15 40
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйца
- 50 мл. - Кефир 1,5%
- 40 гр. - Мука рисовая
- 25 гр. - Шпинат
- 40 гр. - Творожный сыр
- 40 гр. - Авокадо
- Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать яйца, кефир, шпинат, муку и испечь блинчик с двух сторон на сухой антипригарной сковороде.
2. На блинчик добавить творожный сыр и авокадо.

Пирожки с яйцом и зеленым луком

215 16 13 9 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 шт. - Вареные яйца
- 3 шт. - Сырые яйца
- 3 ст. л. - Рисовая мука
- 90 гр. - Сыр
- Соль, перец, зеленый лук по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Вареные яйца мелко нарезать, добавить натертый сыр, мелко нарезанный лук, рисовую муку, соль, перец.
2. Тщательно всё перемешать и добавить сырые яйца, перемешать и сформировать пирожки.
3. Жарить на капле масла, подрумянились переворачиваем и накрываем крышкой.
Рецепт на 9 пирожков.

Бутерброды с риетом

321 43 15 2
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 уп. - Тунец в собственном соку
- 2 шт. - Вареные яйца
- 30 гр. - Творожный сыр
- 20 гр. - Малосольный огурец

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Тунец - слить сок и помять вилкой.
 2. Яйца - мелко нарезать или потереть на терке.
 3. Огурчик - мелко нарезать.
 4. Всё смешать тунец, вареные яйца, соленый огурчик, мягкий сыр, можно добавить зелень.
 5. Намазать риет на цельнозерновой хлеб или хлебец.
- Рецепт на 4 порции.

Хрустящие роллы с индейкой

143 13 5 11 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 135 гр. - Цельнозерновой лаваш (3 шт. круглого лаваша)
 - 200 гр. - Филе индейки
 - 50 гр. - Красный перец
 - 50 гр. - Помидор
 - 45 гр. - Сыр
 - 1 шт. - Яйцо
- Соль, копченая паприка, черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Индейку мелко режем, добавляем специи и соль, обжариваем без масла под крышкой. Добавляем красный перец и тушим до готовности.
2. К индейке добавляем зелень, натертый сыр, помидор. Тщательно перемешиваем.
3. Разбиваем яйцо и взбиваем.
4. Заворачиваем в лаваш начинку и окунаем в яйцо.
5. Выкладываем на пергамент и посыпаем сверху сыром. Ставим в разогретую духовку при 180 гр. до румяной корочки.

Ленивый хачапури на сковороде

637 48 25 56
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 170 гр. - Творог 5%
- 1 шт. - Яйцо
- 60 гр. - Рисовая мука
- 50 гр. - Сыр
- 60 мл. - миндальное молоко (можно заменить на любое)
- Соль, сушеный чеснок, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты, добавить каплю масла на сковороду и жарить под крышкой с двух сторон до румяной корочки.

Самса с курицей

175 20 6 11 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яичный желток
- 100 гр. - Тонкий лаваш
- 400 гр. - Филе бедра курицы
- 40 гр. - Лук репчатый
- 1/2 пучок зелени
- 1 ч. л. - Топленое масло
- Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для начинки: обжарить мелко нарезанные лук и курицу, посолить, приправить специями, добавить зелень.
2. Лаваш режем на ровные кусочки.
3. В лаваш треугольником завернуть мясную начинку.
4. Сверху помазать желтком и посыпать кунжутом.
5. Ставим самсу в разогретую духовку при 180 гр. до румяной корочки.
Рецепт на 4 шт.

Хлеб за 5 минут

133 11 6 9
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйцо
- 3 ст. - Отруби
- 50 мл. - Кефир
- Сода и соль, прованские травы

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты выложить в маленькую форму.
2. Поставить в микроволновку на 3 минуты (ориентируйтесь на свою микроволновку, мощность у всех разная).
3. На хлеб можно положить рыбку, сыр или ветчину.

Паштет из куриной печени

108 9 7 2 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 480 гр. - Куриная печень
- 200 гр. - Кабачок
- 100 гр. - Морковь
- 35 гр. - Масло сливочное
- 130 мл. - Молоко
- 70 гр. - Лук репчатый
- 1/2 долька чеснока
- Соль, черный перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Лук, морковь почистить, порезать крупными кусочками. Кабачок нарезать крупно.
2. Печень, лук, морковь, кабачок, чеснок выложить в стеклянную форму.
3. Сбрызнуть маслом, добавить соль по вкусу и поставить в разогретую духовку до 180 гр. на 30-35 минут.
4. Чеснок выдавить.
5. Добавить молоко, добавить кусочек сливочного масла и измельчить блендером.
6. Остудить.

Блинчики с индейкой и грибами

112 9 3 11 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для блинчиков:

- 2 шт. - Яйцо
- 100 гр. - Цельнозерновая мука
- 65 мл. - Мука из зеленой гречки
- 330 мл. - Молоко 2,5%
- 300 мл. - Вода (кипяток)

Для начинки:

- 400 гр. - Филе индейки
- 170 гр. - Шампиньоны

· 1 шт. - Лук репчатый. Соль, приправы по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе индейки отварить.
 2. Грибы, лук мелко нарезать и потушить под крышкой, до готовности. Посолить.
 3. Филе индейки прокрутить через мясорубку или мелко порезать. Соединить с грибами. Начинка готова. Остудить.
 4. Для блинчиков: смешать яйца, молоко, добавить щепотку соли, соединить с мукой, хорошо размешать. Вылить кипяток тонкой струйкой в тесто, быстро помешивая. Испечь блинчики.
 5. В блинчик положить начинку и завернуть.
- Рецепт на 12 блинчиков.

Вафли из кабачка с сыром

138 7 5 17 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 300 гр. - Кабачок
 - 2 шт. - Яйцо
 - 100 гр. - Мука Цельнозерновая
 - 45 гр. - Сыр
- Соль, зелень, сушеный чеснок по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Кабачок трем на крупной терке (я предварительно очистила его), отжимаем и сливаем лишнюю жидкость.
2. Добавляем натертый сыр, муку, соль, сушеный чеснок, зелень, яйцо. Тщательно перемешиваем.
3. Выпекаем в вафельнице до готовности. Рецепт на 7 шт.

Овсяноблин с творожным сыром и рыбкой

373 21 19 28
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйцо
- 40 гр. - Геркулес
- 40 гр. - Молоко
- 35 гр. - Творожный сыр
- 50 гр. - Слабосоленая форель
- Лист салата

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для блинчика: геркулес, молоко, яйцо смешать в блендере.
2. Испечь блинчик на сухой сковороде с двух сторон.
3. На блинчик выложить творожный сыр, лист салата, рыбу.

Омлет с индейкой и овощами

233 26 12 3
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. - Яйцо
- 1 шт. - Яичный белок
- 50 гр. - Филе индейки
- 20 гр. - Лоби (фасоль)
- 20 гр. - Помидор
- 30 мл. - Молоко
- Соль, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе индейки порезать на маленькие кусочки, посолить и потушить на сковороде под крышкой.
2. Приготовленное филе индейки положить в небольшую форму для запекания. Кладем овощи: помидор, лоби.
3. Смешиваем молоко, с яйцами и яичным белком, солим и заливаем яичной смесью индейку с овощами.
4. Ставим омлет в духовку при 160-170 гр. на 25-30 минут до готовности.

Яичница на лаваше

356 33 16 18
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. - Яйцо
- 1 шт. - Яичный белок
- 1 шт. - Лаваш цельнозерновой (круглый)
- 60 гр. - Филе индейки
- 15 гр. - Сыр
- 20 гр. Помидор
- Зелень, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе индейки отварить или потушить маленькими кусочками на сковороде под крышкой, посолить.
2. Смешиваем яйца с яичным белком, солим и выливаем на сковороду, как только яичный блинчик схватится, кладем сверху лаваш и все переворачиваем. (лаваш должен быть под яичным блином.)
3. Сверху выкладываем индейку, порезанные кубиками помидор и посыпаем тертым сыром. Накрываем крышкой, готовим до расплавления сыра.

Треугольники с яйцом и сыром

232 14 10 21 (на 1 шт.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 6 шт. - Яйцо
- 60 гр. - Сыр сулугуни
- 165 гр. - Лаваш тонкий
- 1/2 пучок Зелени или зеленого лука
- Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца отварить (5 шт.) - натереть на терке.
2. Сыр трем на терке. Зелень измельчаем. Соединить сыр с вареными яйцами и зеленью, посолить.
3. Разрезать лаваш на полоски, положить начинку и свернуть в конверт (треугольник).
4. Сырое яйцо взбить с помощью вилки, кладем конверт из лаваша в яичную смесь со всех сторон и обжариваем на сухой сковороде с двух сторон до румяной корочки.

Белковые горячие бутерброды

290 34 15 5 (начинка без учета хлеба)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 170 гр. - Творог 5% (пастообразный)
- 30 гр. - Сыр
- Зелень, специи, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сыр трем на мелкой терке.
 2. Творог (пастообразный) соединяем с сыром, солим и пожеланию добавляем специи.
 3. Кладем творожную смесь на цельнозерновой хлеб и ставим в духовку при 170-180 гр. на 5-7 минут. до румяности. На готовый бутерброд кладем зелень.
- Рецепт на 2 порции.

Творожные лодочки

309 29 14 15 (на 1 порцию.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйцо
- 170 гр. - Творог 5%
- 30 гр. - Рисовая мука
- 30 гр. - Сыр
- 100 гр. - Ветчина из индейки (можно использовать сосиски с хорошим составом)
- 20 гр. - Помидоры
- 1 гр. - Разрыхлитель для теста
- Соль, сушеный чеснок, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для теста смешиваем: творог, яйцо, муку, разрыхлитель, соль, (мне нравится добавлять сушеный чеснок, можете добавить ваши любимые специи).
2. Формируем лодочку: выкладываем помидоры (предварительно порезать на четвертинки) ветчину (отварное мясо курицы или сосиски). Посыпаем тертым сыром и зеленью.
3. Выкладываем на пергамент и ставим в разогретую духовку при 180 гр. на 20 минут до румяной корочки. Рецепт на 2 порции.

Пирог с тунцом

680 40 26 71 (на целый пирог)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. - Яйцо
- 10 гр. - Масло растительное
- 95 гр. - Тунец в собственном соку
- 200 мл. - Кефир 2,5%
- 100 гр. - Цельнозерновая мука
- Щепотка соды или разрыхлителя
- Зелень, специи, кунжут, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйцо отварить (1 шт.), остудить и мелко нарезать (можно натереть на терке).
2. Тунец - слить жидкость и хорошо отжать вилкой. Соединить тунец с вареным яйцом и зеленью.
3. Для теста: смешиваем яйцо (сырое), кефир, муку, соду, масло растительное, соль.
4. В форму (силиконовую диаметр 16 см) выливаем часть теста, кладем начинку тунец с зеленью и яйцом, сверху заливаем оставшемся тестом и посыпаем кунжутом.
5. В духовку на 35-40 минут при 180 гр.

Пицца на сковороде

419 30 17 36
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

- 1 шт. - Яйцо
- 40 гр. - Рисовая мука
- 30 мл. - Молоко

Начинка:

- 65 гр. - Куриная грудка отварная
- 15 гр. - Сметана 20%/греческий йогурт
- 1/2 ст. л. - Соевый соус
- 20 гр. - Помидоры

- 10 гр. - Репчатый лук (по желанию)
- 30 гр. - Сыр сулугуни. Соль, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для теста смешиваем: яйцо, муку, молоко, соль. Испечь блинчик с двух сторон.
2. Сверху блинчика выкладываем соус (сметана и соевый соус), мелко нарезанный лук, порезанную грудку, помидоры и посыпаем тертым сыром с зеленью. Накрываем крышкой, готовим до расплавления сыра.

Белковая лепешка

322 37 18 2
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйцо
 - 1 шт. - Яичный белок
 - 100 гр. - Фарш из филе индейки
 - 35 гр. - Сыр
 - 40 гр. - Помидор
- Зелень, специи, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйцо и яичный белок перемешиваем вилкой, солим и перчим.
2. Соединяем с фаршем. Хорошо перемешиваем.
3. Выпекаем на сковороде с двух сторон до готовности.
4. На готовую лепешку кладем помидоры (порезанные кружочками) и кусочки сыра (можно потереть на терке).
5. Накрываем крышкой и готовим до расплавления сыра.

Халк-омлет

109 20 1 5
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 100 гр. - Шпинат свежий (можно замороженный)
 - 5 шт. - Яичные белки
- Соль, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Шпинат измельчить в блендере, смешать с яичными белками, посолить и выпекать на сухой сковороде с двух сторон.

Оладьи из авокадо

410 16 22 36
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 60 гр. - Авокадо
- 85 гр. - Греческого йогурта
- 1 шт. - Яйцо
- 35 гр. - Рисовая мука
- 2 гр. - Разрыхлитель для теста
- Зелень, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сложить в блендер авокадо, йогурт и яйца и смешать до однородности.
2. Добавить муку, разрыхлитель и соль по своему вкусу и хорошенько перемешать ложкой.
3. Пожарить оладьи с двух сторон на разогретой без масла сковороде.
4. Подавать с зеленью.

Сэндвич Крок-Мадам

428 31 15 39
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. - Яйцо
- 85 гр. - Цельнозерновой хлеб
- 25 гр. - Сыр легкий 15%
- 60 гр. - Отварное куриное филе
- 1 ст. л. - Томатная паста/помидоры
- 1 ч. л. - Дижонская горчица
- Зелень, тыквенные семечки (очищенные) по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сыр натереть на крупной тёрке, куриное филе нарезать ломтиками. Намазать кусок хлеба половиной томатной пасты, сверху намазать горчицей, выложить половину сыра, затем выложить филе. Накрыть сверху вторым кусочком хлеба. Выложить сэндвич на противень, застеленный пергаментной бумагой, и выпекать в заранее разогретой до 180 градусов духовке на 5-7 минут. Затем вынуть сэндвич, намазать оставшейся томатной пастой, посыпать оставшимся сыром и запечь в духовке ещё 2-3 минуты.
2. Пока запекается сэндвич, разогреть сковороду и пожарить яйцо, стараясь сохранить желток целым.
3. Готовый сэндвич выложить на тарелку, сверху выложить яйцо-глазунью, сверху посыпать зеленью и тыквенными семечками.

Кабачковые оладьи с творогом

415 30 15 40
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 180 гр. - Кабачок
- 120 гр. - Творог 5% (пастообразный)
- 35 гр. - Рисовая мука
- 1 шт. - Яйцо
- 35 гр. - Сметана 10%
- Зелень, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Трем кабачок на крупной терке (отжимаем лишнюю жидкость), творог хорошенько разминаем, смешиваем с кабачком.
2. Добавляем соль, мелко нарезанную зелень, яйцо, муку.
3. Все перемешиваем и жарим на антипригарной сковороде на среднем огне. Подавать со сметаной.

Ролл с курицей и сыром

343 29 17 18
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 шт. (44 гр.) - Цельнозерновой лаваш (круглый)
- 30 гр. - Сыр моцарелла
- 100 гр. - Филе куриного бедра
- 20 гр. - Помидор
- 10 гр. - Шпинат/лист салата

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Лаваш разрезать до середины, положить курицу (предварительно обжарить со специями с двух сторон) завернуть до треугольника, затем кладем зелень, помидор, заворачиваем до треугольника, кладем сыр.