

JULIAZHIVAEVA

КНИГА РЕЦЕПТОВ

**Рецепты для правильного питания
на каждый день**



Добро пожаловать в мир сбалансированного питания и здорового образа жизни!

Эта книга рецептов создана для тех, кто стремится не только похудеть, но и улучшить общее самочувствие. Мы живем в эпоху, когда здоровое питание становится неотъемлемой частью жизни, и этот сборник поможет вам легко и вкусно достичь своих целей.

Сбалансированное питание - это не жертва вкусом ради красоты. Это искусство находить гармонию между полезным и приятным. Каждый рецепт в этой книге тщательно подобран, чтобы обеспечить ваше тело всеми необходимыми нутриентами и при этом радовать вкусом.



Независимо от ваших предпочтений, вы найдете разнообразные блюда - от вкусных десертов до питательных основных блюд, которые помогут вам на вашем пути к здоровью и стройности.

Все рецепты просты в приготовлении и посчитано КБЖУ, вам не придется тратить много времени на приготовление блюд. Наслаждайтесь процессом, вкусом блюд и своей классной формой!

Приятного аппетита!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Сладкая выпечка/десерты

Мини тортик в микроволновке.....	8
Панкейки.....	9
Тыквенный десерт за 4 минуты.....	9
Сочник с творогом.....	10
Чизкейк.....	11
Запеченные яблоки с корицей и орехами.....	12
Сырники с вяленой клюквой.....	12
Кекс в кружке.....	13
Торт Наполеон с заварным кремом.....	13
Брауни.....	14
Творожное печенье с кокосом.....	14
Манник с вишней.....	15
Пирог из теста фило с фруктовой начинкой.....	16
Творожные кексы.....	16
Торт суфле.....	17
Овсяное печенье.....	18
Рулет с творогом и бананом.....	18
Торт на сковороде.....	19
Творожные вафли с маком.....	19
Белковый рулет с вишневым конфитюром.....	20
Пирог с грушей и сыром.....	21
Творожно-кокосовый сырки.....	21
Яблочный пирог «Невидимка».....	22

Пирожное «Муравейник».....	22
Морковные кексы.....	23
Шоколадные блинчики.....	23
Творожная запеканка с бананом.....	24
Королевская ватрушка.....	25
Пасхальный кулич.....	26
Шоколадные вафли.....	26
Пирожное картошка.....	27
Протеиновое овсяное печенье.....	27
Блинный торт.....	28
Запеканка с малиной.....	29
Тыквенные оладушки.....	30
Вафли.....	30
Вареники с вишней на заварном тесте.....	31
Шоколадные кексы.....	32
Оладушки.....	32
Пирог с вишней.....	33
Торт «Сникерс».....	34

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА/САЛАТЫ

Рулетики из баклажан.....	36
Винегрет с красной фасолью.....	36
Икра из баклажан.....	37
Крабовый салат.....	38
Морковный салат.....	38
Салат с кальмарами.....	39
Салат с тунцом.....	39
Салат «Цезарь».....	40
Хрустящие кабачки с сыром.....	41

Кабачки в сметане с сыром.....	41
Греческий салат.....	42
Салат с курицей и ананасом.....	42

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

Куриные бедра в соевом соусе.....	44
Жульен.....	44
Котлеты из телятины.....	45
Куриные бедра под сыром с грибами.....	46
Говядина в рукаве.....	46
Куриная запеканка.....	47
Индейка с грибами в сметанном соусе.....	48
Котлеты из индейки.....	48
Люля-кебаб.....	49
Печеночные оладьи.....	49
Минтай в сметане.....	50
Котлеты в панировке.....	50
Куриные рулеты в беконе.....	51
Митболы.....	51
Мясные кексы.....	52
Отбивные из индейки.....	53
Наггетсы.....	53
Плов.....	54
Ленивые голубцы из говядины.....	55
Котлеты из курицы и творога.....	55
Шашлычки из индейки.....	56
Куриная печень в сметане.....	56
Рулет из индейки с сыром и зеленью.....	57

Тилапия с овощами в сливках.....	57
Сосиски ПП.....	58
Куриные оладьи.....	59
Говядина на сковороде.....	59
Индейка с ананасом.....	60
Куриные зразы с сыром.....	60
Жаркое из говядины.....	61
Пангасиус с овощами.....	61
Котлеты в соусе бешамель.....	62
Капеллини с мясом.....	62
Лазанья.....	63
Куриные тефтели в сливочном соусе.....	64





Сладкая выпечка/
десерты

Мини тортик в микроволновке

394 22 25 28 (на целый тортик)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для коржа:

- 10 гр. - Толокно шоколад и кокос
- 10 гр. - Яблочная клетчатка
- 1 шт. - Яйцо
- 50 мл. - Молоко 2,5%
- 1/2 гр. - Разрыхлитель для теста
- Соль по вкусу

Для крема:

- 80 гр. - Творог мягкий 5%
- 23 гр. - Арахисово-шоколадная паста
- 14 гр. - Шоколад без сахара

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать два вида клетчатки с яйцом, молоком, подсластителем и разрыхлителем, солью.
2. Поставить в микроволновку на 4 минуты (у меня диаметр формы 10).
3. Остудить корж. Разрезать на 3 части.
4. Крем: смешать творог с арахисовой пастой и подсластителем. Промазать коржи.
5. Растопить шоколад (можно смешать с 20 мл. молока) и украсить сверху тортик. Охладить.



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 для теста
- 1/4 ч. л. - Сода
- 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 добавить к жидким ингредиентам мучную смесь.
4. Жарить на сухой сковороде (или на кокосовом масле) на среднем огне с двух сторон под крышкой.

Тыквенный десерт за 4 минуты

375 20 11 49
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 
- 50 гр. - Рисовая мука
 - 50 гр. - Тыквенное пюре (детское питание)
 - 1 шт. - Яйцо
 - 125 гр. - Мягкий творог 5%

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты и в микроволновку на 4 минуты (ориентируйтесь на свою, в зависимости от мощности).
2. Полить сверху шоколадным сиропом или сгущенкой.

Сочник с творогом

173 14 7 14 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для теста:

- 200 гр. - Творог
 - 2 шт. - Яичные желтки
 - 50/50 гр. - Мука рисовая/овсяная
 - 10 гр. - Масло кокосовое
 - 2 гр. - Разрыхлитель
- Подсластитель, соль по вкусу

Для начинки:

- 170 гр. - Творог
- 2 шт. - Яичные белки
- 50 гр. - Мягкий творог

Подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешиваем творог, желтки, муку, разрыхлитель, кокосовое масло, подсластитель, соль - получается мягкое тесто.
2. Раскатать тесто и вырезать кружочки (я использовала стакан).
3. Начинка: смешиваем творог, белки, мягкий творог, подсластитель, ванилин. Кладем начинку на край кружочка, и складываем пополам.
4. Ставим в духовку на 20-25 минут при 180 гр.

Рецепт на 12 шт.



Чизкейк

137 10 6 11 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

Для коржа:

- 100 гр. - Геркулес
 - 35 гр. - Скуп протеина
 - 2 гр. - Разрыхлитель для теста
 - 2 шт. - Яйцо
- Подсластитель, соль по вкусу

Для суфле:

- 10 гр. - Желатин
 - 50 гр. - Молоко (можно заменить на воду)
 - 390 гр. - Натурального йогурта без добавок
 - 300 гр. - Рикотта
 - 70 гр. - Джем без сахара (у меня абрикосовое варенье без сахара)
- Подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Овсянку перемолоть в муку добавить разрыхлитель, протеин, подсластитель, щепотку соли и яйца.
2. Замесить основу и выложить в разъемную форму (16d), испечь в духовке 15 минут при 180 гр.
3. В молоке замочить желатин, после набухания импульсами растворить в микроволновке до полного растворения.
4. Соединить рикотту и йогурт, добавить подсластитель (у меня 3 ст. л. эритрита) и ванилин.
5. Смешать желатин с рикоттой и йогуртом.
6. Остывший корж залить смесью для суфле и убрать в холодильник для стабилизации 5 - 8 часов. (Лучше на ночь).
7. Готовый чизкейк аккуратно вынуть из формы и полить сверху джемом.

Запеченные яблоки с корицей и орехами

200 3 8 30
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 шт. - Яблоко
- 50 гр. - Грецкие орехи
- 1 ст. л. - Мед
- Корица по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Разогрейте духовку до 160-180°C.
2. Удалите сердцевину из яблок и сделайте надрезы по всей поверхности.
3. Заполните полость орехами, посыпьте корицей и полейте медом. Запеките яблоки в духовке около 15 минут, пока они не станут мягкими. (Можно оставить чуть хрустящими, тогда уменьшите время запекания.)
4. Подавайте теплыми.

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 приплощнув. Сформировать сырники.
3. Обжаривайте с двух сторон до золотистой корочки на сухой сковороде или каплей кокосового масла.

Рецепт на 12 шт.

Кекс в кружке

256 13 10 28

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 30 гр. - Рисовая мука
- 1 шт. - Яйцо
- 5 гр. - Кокосовое масло (можно заменить на подсолнечное)
- 3 гр. - Разрыхлитель теста
- 20 гр. - Какао (обезжиренный)
- 20 мл. - Молоко

Подсластитель, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты и в микроволновку на 2 минуты (ориентируйтесь на свою, в зависимости от мощности).

2. Полить сверху шоколадным сиропом, мягким творогом и орехами.

Торт Наполеон с заварным кремом

126 5 4 16 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 160 гр. - Лаваш тонкий
- 600 мл. - Молоко
- 1 шт. - Яйцо
- 25 гр. - Кукурузный крахмал
- 30 гр. - Грецкие орехи

Подсластитель, соль, ванилин по вкусу



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Крем: молоко и яйцо должны быть комнатной температуры.

2. Яйцо смешиваем с подсластителем, солью и ванилином до однородности. Добавляем крахмал и 1/4 ч. теплого молока, тщательно перемешиваем.

3. Остальное молоко вылейте в сотейник подогрейте, но не кипятите.

4. Тонкой струйкой помешивая влейте в яично-крахмальную смесь горячее молоко.

5. Перелейте всю смесь обратно в сотейник и поставьте на медленный огонь. Варим крем до густоты, постоянно помешивая (после остывания крем станет ещё гуще).

6. Готовый крем накрываем пищевой пленкой и оставляем остывать.

7. Коржи: лаваш режем на ровные коржи и сушим в духовке при 150 гр. 3-5 минут.

8. Собираем: чередуем лаваш - крем - лаваш - крем, сверху посыпаем орехами и ставим в холодильник.

Брауни

174 6 4 28 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 250 гр. - Овсяная мука
- 500 гр. - Бананы (5-6 шт. спелые)
- 2 шт. - Яйцо
- 40 гр. - Какао
- 200 мл. - Кефир 1,5%
- 2 гр. - Сода

· 55 гр. - Шоколад без сахара

Щепотка соли по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Бананы размять вилкой (взбить в блендере). Шоколад мелко нарезать.
2. Соединить с остальными ингредиентами. Вылить в плоскую широкую форму.
3. Выпекать в духовке 35-40 минут при температуре 160 гр.
4. Брауни получается влажным внутри.

Творожное печенье с кокосом

188 10 7 21 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 240 гр. - Творог 5%
- 10 гр. - Кокосовая паста
- 1 шт. - Яйцо
- 90 гр. - Рисовая мука
- 30 гр. - Кокосовая стружка
- 10 гр. - Разрыхлитель

Подсластитель, соль, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешиваем все ингредиенты, кроме кокосовой стружки.
2. Формируем печенье мокрыми руками.
3. Обваливаем в кокосовой стружке и выкладываем на пергамент.
4. Выпекать в разогретой духовке 30 минут при 180 гр.

Рецепт на 10 шт.

Манник с вишней

208 6 9 25 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 400 мл. - Кефир 1,5%
- 300 гр. - Манка из полбы
- 100 гр. - Масло сливочное
- 2 шт. - Яйцо
- 5 гр. - Кукурузный крахмал
- 280 гр. - Вишня без косточки
- Соль, подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Манку залить кефиром и оставить на 15 минут.
2. Масло сливочное растопить и соединить с яйцами, солью, подсластителем.
3. Вишню (можно не размораживать, если замороженная) посыпать крахмалом и подсластителем.
4. Соединить манку с яичной смесью, добавить разрыхлитель и ванилин.
5. Выливаем половину теста (силиконовая форма 22d), затем кладем вишню, сверху заливаем оставшимся тестом.
6. В духовку при 180 гр. на 40 минут.
7. Остыvший манник посыпаем пудрой без сахара.



Пирог из теста фило с фруктовой начинкой

144 6 6 16 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 280 гр. - Тесто фило
- 2 шт. - Яичный желток
- 50 гр. - Сливочное масло 82,5%
- 340 гр. - Творог 5%
- 120 гр. - Груша
- 430 гр. - Яблоко
- 12 гр. - Псиллиум или кукурузный крахмал
Подсластитель, корица по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Творог взбить с желтками, добавить подсластитель.
2. Яблоки нарезать кубиками и потушить в сотейнике с корицей, псиллиумом, подсластителем.
3. Тесто разморозить и положить на противень, застеленный пергаментом. Затем тесто смазываем растопленным маслом и собираем в «гармошку».
4. На тесто в углубления выкладываем творожную начинку и яблоки.
5. Грушу нарезать на тонкие слайсы и разложить сверху на пирог.
6. Выпекать в разогретой духовке 25 минут при 180 гр. (Следите за духовкой, тесто очень быстро румянится).

Творожные кексы

136 13 6 8 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 240 гр. - Творог 5% (в брикете)
- 130 гр. - Мягкий творог 5%
- 2 шт. - Яйцо
- 20 гр. - Манка из полбы
- 20 гр. - Кукурузная мука
- 1 ч. л. - Разрыхлитель для теста
Подсластитель, соль, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешиваем все ингредиенты и разливаем по формам.
2. Выпекаем в духовке 30 минут при 160-170 гр.
3. Сверху можно украсить миндальными лепестками и полить шоколадным сиропом.
Рецепт на 8 кексов.

Торт суфле

159 10 7 14 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для коржа:

- 100 гр. - Геркулес
 - 25 гр. - Какао (обезжиренное)
 - 2 шт. - Яйцо
 - 1 гр. - Разрыхлитель
- Подсластитель, соль по вкусу

Для суфле:

- 100 гр. - Вишня (любой ягоды)
- 10 гр. - Желатин
- 300 гр. - Рикотта
- 50 мл. - Молоко

Подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Геркулес перемолоть в муку, добавить подсластитель, разрыхлитель, соль, яйца.
2. Замесить тесто и выложить в форму (у меня съемная 20d), слегка проткнуть вилкой, чтобы тесто не поднялось. Выпекать в разогретой духовке 15 минут при 180 гр.
3. Суфле: Вишню перебить в блендере, добавить рикотту, ванилин, подсластитель.
4. Желатин замочить в молоке и хорошо перемешать, после набухания импульсами растворить в микроволновке до полного растворения, без комочеков.
5. Аккуратно соединить желатин с вишневой смесью и тщательно перемешать.
6. Остывший корж заливаем суфле и убираем в холодильник для стабилизации на ночь.

Украшаем тортик какао и тертым шоколадом.

Овсяное печенье

230 8 8 33 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 3 шт. (260 гр.) - Банан
 - 2 шт. - Яйцо
 - 45 гр. - Кокосовая стружка
 - 150 гр. - Геркулес
 - 50 гр. - Мука Цельнозерновая (Дурум)
 - 2 гр. - Разрыхлитель для теста
- Подсластитель, соль, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Геркулес (100 гр.) смолоть в муку с помощью блендера.
2. Бананы размять вилкой.
3. Смешиваем овсяную муку, геркулес (50 гр.), кокосовую стружку, разрыхлитель, соль, ванилин, пюре из бананов, яйца. Тщательно перемешиваем.
4. Выкладываем печенье столовой ложкой на силиконовый коврик.
5. Выпекаем в духовке 30 минут при 180 гр.

Рецепт на 13 шт.

Рулет с творогом и бананом

165 12 6 15 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 70 гр. - Лаваш тонкий
 - 1 шт. - Яйцо
 - 240 гр. - Творог 9% (в брикете)
 - 20 гр. - Греческий йогурт 2%
 - 90 гр. - Банан
- Подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Отделить желток от белка.
2. Соединить творог с греческим йогуртом и яичным белком, добавить ванилин, подсластитель.
3. Банан порезать на маленькие кубики.
4. На лаваш выкладываем: творожную смесь, банан и сворачиваем в рулет. Сверху рулет смазываем желтком (предварительно взбить вилкой).
5. Ставим в духовку на 15-20 минут при 180 гр.

Подавать охлажденным.

Торт на сковороде

160 8 7 16 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для теста:

- 3 шт. - Яйцо
- 150 мл. - Кефир 1,5%
- 100 гр. - Рисовая мука

Щепотка соды

Подсластитель, соль, ванилин по вкусу

Для крема:

- 100 гр. - Творожный сыр (без добавок) или Рикотта
- 125 гр. - Мягкий творог 5%

Подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца соединить с подсластителем, солью, кефиром, ванилином, мукой, содой. Тщательно перемешать.
2. Выпекать на сухой сковороде под крышкой на маленьком огне с двух сторон.
3. Крем: смешать творожный сыр с мягким творогом, добавить подсластитель и ванилин.
4. Готовый корж разрезать на две части (Можно пропитать корж сиропом, смешав воду с подсластителем).
5. Собираем тортик: корж (пропитка), крем, корж (пропитка), крем.

Украшаем сублимированной малиной и орешками.

Творожные вафли с маком

178 9 5 23 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 170 гр. - Мягкий творог 5%

- 1 шт. - Яйцо

- 70 гр. - Рисовая мука

- 1 ч. л. - Разрыхлитель

- 5 гр. - Мак

Подсластитель, ванилин, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты.
2. Выпекаем в вафельнице до готовности.
Рецепт на 4 шт.

Белковый рулет с вишневым конфитюром

87 6 3 9 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для коржа:

- 3 шт. - Яичный белок
- 20 гр. - Кукурузный крахмал
- 25 мл. - Сок лимона
- 8 гр. - Разрыхлитель для теста
- Подсластитель, соль по вкусу

Для начинки:

- 125 гр. - Мягкий творог 5%
- 60 гр. - Рикотта
- 100 гр. - Вишня без косточек (любая ягода)
- 1 ч. л. - Псиллиум (или кукурузный крахмал)

Подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Белки взбить до крепких пиков с подсластителем, солью и лимонным соком. Аккуратно добавить кукурузный крахмал, разрыхлитель.
2. Выложить яичную смесь на пергамент.
3. Выпекать в разогретой духовке 10 минут при 180 гр.
4. Начинка: мягкий творог соединить с подсластителем и рикоттой.
5. Конфитюр: в сотейник положить вишню и поставить на медленный огонь, как вишня даст сок, добавить псиллиум, подсластитель. Как только начнет густеть, выключаем.
6. Снять с пергамента получившейся пласт, сверху смазать кремом и полить вишневым конфитюром. Свернуть в рулет.

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 поддумяневаться, вытаскиваем и кладем нарезанный сыр и грушу, оставляем в духовке на 5 минут.
4. Готовый пирог полить сверху медом.

Творожно-кокосовые сырки

258 11 16 21 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 200 гр. - Творог 5% (в брикете)
 - 170 гр. - Рикотта
 - 30 гр. - Сухое молоко 26% жирности
 - 10 гр. - Кокосовая стружка
 - 10 гр. - Урбеч из мякоти кокоса
 - 150 гр. - Шоколад без сахара (для глазури)
- Подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать творог, рикотту, сухое молоко, кокосовую стружку, урбеч, подсластитель (я добавила 2 ст. л. эритрита), ванилин.
2. Сформировать сырки и отправить в морозилку.
3. Растирать шоколад импульсами в микроволновке либо на водяной бане (можно добавить немного молока).
4. Достаем сырки и покрываем шоколадом, сверху можно украсить орехами, кокосовой стружкой, сублимированной малиной.
5. Охладить в холодильнике

Яблочный пирог «Невидимка»

117 4 3 18 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 400 гр. - Яблоки
- 2 шт. - Яйцо
- 60 гр. - Рисовая мука
- 50 мл. - Молоко
- 2 гр. - Разрыхлитель для теста
- Долька лимона
- Подсластитель, соль, корица по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яблоки почистить и нарезать тонкими слайсами, взбрызнуть чуть лимоном.
2. Яйца смешиваем с молоком, солим, добавляем подсластитель, разрыхлитель, муку (тесто получается очень жидким).
3. Выкладываем в силиконовую форму слоями: яблоки - тесто - яблоки - тесто. Сверху посыпаем корицей.
4. Ставим в разогретую духовку на 40 минут при 180 гр.

Пирожное «Муравейник»

115 9 5 21 (на 1 шт.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 3 шт. - Хлебец рисовый
- 30 гр. - Протеин (у меня шоколадный)
- 20 гр. - Арахисовая паста без сахара
- 40 мл. - Миндальное молоко

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Измельчить хлебцы.
2. Соединить крошку из хлебцев, протеин, арахисовую пасту, миндальное молоко.
3. Сформировать пирожные. Охладить.

Рецепт на 3 шт.

Морковные кексы

177 5 6 25 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 250 гр. - Морковь
- 2 шт. - Яйцо
- 180 гр. - Цельнозерновая мука
- 1 ст. л. - Масло растительное
- 1 ч. л. - Кокосовое масло
- 5 гр. - Разрыхлитель для теста
- 1 ч. л. - Корица
- 1 ч. л. - Мак

Подсластитель, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Натереть морковь на мелкой терке.
2. Смешать сухие ингредиенты: муку (просеять), разрыхлитель, соль, подсластитель, корицу, мак.
3. Яйцо взбиваем, добавляем масло, соединяем с морковью.
4. В морковную смесь добавляем сухую, все тщательно перемешиваем.
5. Тесто должно стекать с ложки. Раскладываем по формам, у меня силиконовые.
6. В разогретую духовку при температуре 180 гр. на 30 минут.

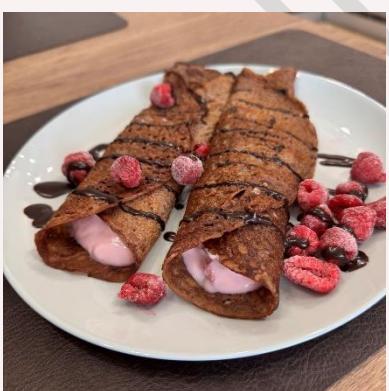
Рецепт на 12 шт.

Шоколадные блинчики

317 19 9 43 (на 3 шт.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 120 мл. - Молоко 1,8%
- 40 гр. - Цельнозерновая мука
- 1 шт. - Яйцо
- 20 гр. - Какао порошок
- 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. Подавать с йогуртом, ягодами и шоколадным сиропом.

Рецепт на 3 шт.

Творожная запеканка с бананом

179 9 10 11 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 80 гр. - Манка из полбы
- 70 мл. - Молоко 2,5 %
- 4 шт. - Яйцо
- 100 гр. - Сливочное масло
- 680 гр. - Творог 5% (пастообразный, в брикете)
- 300 гр. - Бананы

Подсластитель, ванилин, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Запеканка большая, на форму 30x20.
2. Манку залить молоком и оставить набухать (на 10-15 минут).
3. Масло сливочное растапливаем и смешиваем с яйцами, подсластителем и солью.
4. Соединяем манку с разрыхлителем, ванилью, подсластителем и частями вводим творог. Можно все взбить в блендере.
5. Включаем духовку на 180 гр.
4. Бананы режем на кружочки.
5. В форму для запекания (у меня стеклянная форма и я смазываю ее кусочком сливочного масла) кладем $\frac{1}{2}$ часть теста, затем выкладываем слой бананов и заливаем оставшемся тестом.
6. Выпекаем в духовке 50 минут при 180 гр. Остужаем.
7. Запеканка получается большая, у меня выходит на 12 порций.

Подавать охлажденную!



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 подсластителя.
3. Отдельно смешиваем творог, йогурт, белок, ванилин и подсластитель.
4. Кладем в форму (у меня 16 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.

Пасхальный кулич

230 12 10 23 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 90 гр. - Мука Цельнозерновая
 - 3 шт. - Яйцо
 - 20 гр. - Сливочное масло
 - 100 гр. - Творог 5% (пастообразный, в брикете)
 - 5 гр. - Разрыхлитель для теста
 - 30 гр. - Клюква вяленая или изюм
- Подсластитель, ванилин, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сливочное масло должно быть комнатной температуры.
2. Соединить творог, мягкое сливочное масло, яйца, муку (просеять), разрыхлитель, соль, подсластитель. Тщательно перемешать.
3. К тесту добавить клюкву или изюм (можно любые цукаты). Тесто должно получится очень густое.
4. Разогреваем духовку при 160 гр.
5. Выкладываем в форму, выпекаем на нижнем уровне духовки 45-50 минут при 160 гр.
6. Остыvший кулич покрываем глазурью и украшаем. (для глазури сбить один яичный белок с подсластителем до крепкого пика).

Шоколадные вафли

164 9 6 17 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 70 гр. - Мука рисовая
- 1 шт. - Яйцо
- 10 гр. - Урбеч из фундука (можно заменить на любую пасту)
- 125 гр. - Мягкий творог 5 %
- 25 гр. - Какао
- 60 мл. - Молоко миндалевое
- 2 гр. - Разрыхлитель для теста

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.

Пирожное картошка

152 8 5 18 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для бисквита:

- 200 гр. - Банан
- 2 шт. - Яйцо
- 30 гр. - Какао (у меня обезжиренное)
- 30 гр. - Цельнозерновой пшеничной муки
- 1 ч. л. - Разрыхлитель для теста
- 1 ст. л. - Арахисовой пасты без сахара
- Соль, ванилин подсластитель по вкусу

Для украшения:

10 гр. - какао и кедровые орешки

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Бананы взбить блендером и смешать с яйцами, добавить какао, муку, разрыхлитель, подсластитель и ванилин.
2. Тесто выкладываем в силиконовую форму (20x10) и выпекаем в духовке при 180 гр. на 30-35 минут.
3. Чуть остывший бисквит мнем вилкой, добавляем арахисовую пасту и формируем пирожные.
4. Обваливаем в какао, сверху кладем орешки.
5. Ставим в холодильник, чтобы остудить.

Рецепт на 5 шт.

Протеиновое овсяное печенье

152 8 4 22 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



· 15 гр. - Протеин

· 230 гр. - Яблоко

· 2 шт. - Яйцо

· 60 гр. - Геркулес

· 30 гр. - Цельнозерновая мука

· 18 гр. - Изюм

Соль, ванилин подсластитель, корица по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все ингредиенты и выложить на пергамент.

2. Выпекаем в духовке 30 минут при 180 гр.

Рецепт на 12 шт.

Блинный торт

121 6 3 17 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для блинчиков:

- 2 шт. - Яйцо
- 2 шт. - Яичный белок
- 450 мл. - Кефир 2,5%
- 200 гр. - Мука рисовая
- 30 гр. - Какао
- 3 гр. - Разрыхлитель

Подсластитель, ванилин, соль по вкусу

Для крема:

- 2 шт. - Яичный желток
- 500 мл. - Молоко 2,5%
- 15 гр. - Кукурузный крахмал

Подсластитель

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Всего нужно 4 яйца, два из них разбиваем в миску, а остальные 2-а разделяем на белки и желтки. Белок, кефир и подсластитель отправляем в миску к яйцам и взбиваем ручным венчиком. Начинаем вводить сухие ингредиенты — просеиваем муку, какао, разрыхлитель. У меня получилось чуть густое тесто, и я добавила теплой воды.

2. Хорошо размешиваем и выпекаем блинчики с двух сторон, диаметр моей сковороды 20 см. лучше делать блинчики по толще, почти как панкейки. На выходе 10 блинчиков (в зависимости от толщины и размера сковороды).

3. Крем: желтки выкладываем в кастрюльку с толстым дном. Вливаем немного молока, крахмал и подсластитель перемешиваем. Доливаем оставшееся молоко и ставим на медленный огонь. Варим до закипания, интенсивно помешивая. Увариваем до густоты и снимаем с плиты. Даём остывть, затем закрываем пленкой в контакт и убираем в холодильник.

4. Собираем торт: блинчик-крем-блинчик-крем. Сверху украсила шоколадным сиропом и малиной.

Запеканка с малиной

136 13 6 8 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 500 гр. - Творог 5% (в брикете пастообразный)
 - 130 гр. - Мягкий творог 5% (можно заменить на сметану)
 - 3 шт. - Яйцо
 - 45 гр. - Рисовая мука
 - 20 гр. - Кукурузный крахмал
 - 30 гр. - Малины
- Подсластитель, ванилин, соль, кокосовая стружка по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Соединяем мягкий творог и творог в брикете.
2. Смешиваем творожную массу с яйцами, подсластителем, щепоткой соли, ванилином.
3. Добавляем сухие ингредиенты: муку и крахмал.
4. В отдельной чаше соединить малину с подсластителем и добавить 1 ч. л. крахмала.
5. Аккуратно добавить малину в творожную смесь и все перемешать.
6. Выкладываем в форму для запекания (16-20 диаметром).
7. Выпекаем 50-55 минут при 160 гр.
8. Остывшую запеканку посыпаем кокосовой стружкой. Подавать охлажденную.

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 выкладывайте тесто на горячую сухую сковороду формируя небольшие оладьи. Обжаривайте с двух сторон до золотистой корочки.

Тыквенные оладушки вкусно сочетаются с медом.

Вафли

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



ИНГРЕДИЕНТЫ

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

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

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

Рецепт на 6 шт.

Вареники с вишней на заварном тесте

146 8 4 21 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для теста:

- 360 мл. - Мука Цельнозерновая
- 30 гр. - Масло сливочное (можно заменить на растительное)
- 200 мл. - Кипяток

Для начинки:

- 340 гр. - Творог 5%
- 470 гр. - Вишня без косточки
- Соль, подсластитель по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Масло растопить, добавить яйцо тщательно перемешать.
2. Добавьте 1/2 часть муки (просеять), посолите. Влейте в муку крутой кипяток, активно при этом размешивая тесто вилкой. Получится вязкое тесто. Затем добавьте оставшуюся муку. Замешиваем тесто и оставляем на 1 час под пищевую пленку.
3. Раскатываем тонкое тесто и нарезаем на кружочки (у меня форма).
4. Начинка: Творог смешать с подсластителем, кладем начинку 1 ч. л. творога и 2 шт. вишни. Заворачиваем вареник, края можно прижать вилкой.
5. Кипятим воду, закидываем вареники. Варим вареники около 3 минут после закипания.

Подаем со сметаной.

Шоколадные кексы

255 11 12 24 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 50 гр. - Мука Цельнозерновая пшеничная
- 50 гр. - Мука рисовая
- 75 гр. - Какао порошок
- 2 шт. - Яйцо
- 150 гр. - Греческий йогурт
- 1 ст. л. - Растительное масло или кокосовое масло
- 50 гр. - Шоколад без сахара

Подсластитель, ванилин, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все сухие ингредиенты: муку пшеничную, муку рисовую, какао подсластитель, ванилин, соль.
2. Смешать яйца, греческий йогурт, растительное масло. Соединить с сухой смесью. Хорошо размешать до однородности.
3. Выкладываем тесто в силиконовые формы (8 шт.) в серединку кладем квадратик шоколада.
4. Ставим кексы в предварительно разогретую духовку на 25 минут при 180 гр.

Оладушки

205 7 3 36 (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 дольше.
4. Разогреть сковородку, затем взбрьзнуть маслом.
5. С помощью кондитерского мешка выложить оладушки на сковороду и накрыть крышкой, жарить с двух сторон. Рецепт на 22 оладушек.

Пирог с вишней

205 4 11 21 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 гр. - Мука Цельнозерновая пшеничная
- 2 шт. - Яйцо
- 90 гр. - Масло сливочное
- 20 мл. - Молоко 2,5%
- 1 ч. л. - Разрыхлитель для теста
- 400 гр. - Вишня без косточек
- 5 гр. - Кукурузный крахмал
- Подсластитель, соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Масло сливочное достать заранее при комнатной температуре, оно должно быть мягким.
2. Мягкое сливочное масло взбиваем с солью и подсластителем, по очереди добавляем яйца.
3. В полученную смесь добавить муку постепенно, затем разрыхлитель и молоко. Замесить тесто.
4. Вишню посыпать крахмалом и подсластителем.
5. В форму для запекания (20d) выложить тесто, сверху выкладываем вишню.
6. Ставим пирог в разогретую духовку на 50-55 минут при 180 гр.

Остывший пирог посыпаем пудрой эритрита.

Торт «Сникерс»

146 9 8 11 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



Для бисквита:

- 30 гр. - Толокно (шоколад и кокос)
 - 30 гр. - Яблочная клетчатка
 - 10 гр. - Какао порошок
 - 3 шт. - Яйцо
 - 150 мл. - Молоко 1,8%
 - 10 мл. - Кокосовое масло
 - 1 ч. л. - Разрыхлитель
- Подсластитель, соль по вкусу

Для крема:

- 170 гр. - Мягкий творог 0,1%
- 50 гр. - Рикотта
- 40 гр. - Арахисовая паста без сахара
- 90 гр. - Банан

Для украшения:

- 20 гр. - Арахис

Подсластитель, ванилин по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Смешать все сухие ингредиенты добавить молоко, яйца, масло кокосовое.
 2. Тесто вылить в форму (16d) и поставить в разогретую духовку на 40-50 минут при 170 гр.
 3. Для крема: смешиваем мягкий творог, рикотту, арахисовую пасту, подсластитель.
 4. Банан размять вилкой.
 5. Остывший корж разрезаем на четыре части.
 6. Собираем слоями: корж-крем-пюре банана-корж-крем.
- Сверху покрываем кремом, посыпаем какао и орешками.



ХОЛОДНЫЕ
БЛЮДА/САЛАТЫ

Рулетики из баклажан

112 2 10 4 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 155 гр. - Баклажан
- 50 гр. - Творожный сыр
- 1/2 шт. - Чеснок
- 10 гр. - Масло растительное
- Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Баклажан нарезать на тонкие длинные слайсы в длину. Посолить и взбрызнуть растительным маслом.
2. Поставить запекаться в разогретую духовку при 180 гр. до золотистого цвета.
3. Чеснок выдавить (можно потереть на мелкой терке) и смешать с творожным сыром.
4. Готовые баклажаны остудить. На баклажан выложить сыр и завернуть в рулет.
5. Посыпать рулетики зеленью.

Рецепт на 6 рулетиков.

Винегрет с красной фасолью

71 2 4 8 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 200 гр. - Вареная свекла
- 170 гр. - Квашеная капуста
- 100 гр. - Красная фасоль натуральная без сахара
- 100 гр. - Корнишоны (соленый огурец)
- 20 мл. - Масло грецкого ореха
- Зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Свеклу и корнишоны режем на кубики.
2. С фасоли выливаем жидкость.
3. Смешиваем свеклу, капусту, фасоль, корнишоны.
4. Заправляем салат маслом и посыпаем зеленью.

Икра из баклажан

65 1 4 5 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 550 гр. - Баклажан
- 150 гр. - Морковь
- 120 гр. - Лук репчатый
- 250 гр. - Помидоры
- 100 гр. - Болгарский перец
- 5 гр. - Перец чили

- 1 долька чеснока
- 25 гр. - Укроп
- 30 гр. - Базилик
- 4 ст. л. - Растительного масла
- Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Морковь потереть на терке. Лук и болгарский перец порезать кубиками.
2. В сковороду добавить растительное масло и потушить морковь, лук и болгарский перец.
3. Помидоры протереть через терку или перекрутить через мясорубку, добавить к моркови и луку.
4. Баклажаны режим на маленькие кубики, тушим их отдельно до полуготовности.
5. Объединить все овощи и добавить мелко нарезанный перец чили.
6. Тушить под крышкой до готовности. Овощи должны развариться и быть мягкими.
7. За 5 минут до готовности добавляем чеснок (мелко нарезанный или натертый на терке), зелень и солим по вкусу.

Крабовый салат

81 4 3 10 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 170 гр. - Молодая кукуруза консервированная (без сахара)
- 200 гр. - Крабовые палочки (можно заменить на креветки)
- 8 шт. - Перепелиное яйцо
- 150 гр. - Салат айсберг
- 100 гр. - Йогурт натуральный без добавок
- 7 гр. - Приправа для салата цезарь.
- Соль по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца отварить и нарезать. С кукурузы слить сок. Крабовые палочки мелко нарезать. Салат айсберг мелко нарезать.
2. Соединить яйца, кукурузу, салат айсберг, крабовые палочки.
3. Йогурт соединить с приправой и заправить салат.

Морковный салат

185 13 11 9 (на всю порцию)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 100 гр. - Морковь
- 20 гр. - Сыр
- 1 шт. - Яйцо
- 1 ст. л. - Йогурт без добавок
- Соль по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Морковь потереть на терке.
2. Яйца отварить, остудить и мелко нарезать.
3. Сыр потереть на терке.
4. Соединить все ингредиенты и заправить йогуртом.

Салат с кальмаром

68 11 2 2 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 370 гр. - Кольца кальмара
- 3 шт. - Яйцо
- 200 гр. - Салат айсберг
- 80 гр. - Огурец
- Соль по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца отварить. Остудить.
2. Кольца кальмара отварить в подсоленной воде (по инструкции на упаковке).
3. Яйца, огурец, салат айсберг мелко нарезать.
4. Соединить все ингредиенты и посолить. Пожеланию салат можно заправить маслом или йогуртом.

Салат с тунцом

459 60 18 11 (на всю порцию)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 120 гр. - Тунец консервированный в собственном соусе
- 3 шт. - Яйцо
- 120 гр. - Огурец
- 120 гр. - Греческий йогурт
- Соль, перец, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца отварить, остудить и мелко нарезать.
2. С тунца сливаем сок.
3. Огурец режем на маленькие кубики.
4. Соединяем яйца, тунец, огурец.
5. Заправляем салат йогуртом, солим и перчим. По желанию можно добавить салат айсберг или руколу.

Салат «Цезарь»

87 9 3 5 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 150 гр. - Крупных креветок очищенных
- 3 шт. - Яйцо вареное
- 80 гр. - Помидоры Черри
- 30 гр. - Сыр легкий 16%
- 200 гр. - Салат айсберг
- 50 гр. - Хлеб отрубной
- 150 гр. - Йогурт греческий (можно заменить на соус «Цезарь» Zero)

· 1 ч. л. - Горчица

Соль, гранулированный чеснок по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца вареные режем на четвертинки.
2. Креветки отвариваем в подсоленной воде 1-2 минуты.
3. Помидоры режем на половинки. Салат айсберг режем на крупные кусочки.
4. Хлеб режем на квадратики и сушим в духовке, чтобы получились сухарики.
5. Сыр трем на мелкой терке.
6. Соус: йогурт добавляем горчицу, солим и добавляем гранулированный чеснок.
7. Соединить салат айсберг, креветки, яйца, помидоры. Салат заправляем соусом, посыпаем сыром и сухариками.

Хрустящие кабачки с сыром

109 4 8 7 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 650 гр. - Кабачок
- 100 гр. - Сыр (твердого сорта)
- 40 гр. - Мука Цельнозерновая
- 2 ст. л. - Растительное масло
- Соль, сушеный чеснок по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Кабачки режем соломкой, взбрызгиваем маслом, солим и добавляем приправы.
2. Сыр трем на мелкой терке (лучше брать твердые сорта сыра, такие как Пармезан) добавляем к кабачкам, туда же муку. Аккуратно перемешиваем, чтобы было равномерно.
3. Выкладываем кабачки на пергамент и в духовку на 25 минут при 220 гр.

Кабачки в сметане с сыром

85 5 5 4 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 500 гр. - Кабачок
- 100 гр. - Сметана 10%
- 100 гр. - Сыр Пармезан
- Соль, гранулированный чеснок по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Кабачок режем на кружочки толщиной 1,5-2 см. Солим и добавляем сметану.
2. Сверху кладем сыр.
3. Выкладываем кабачки на пергамент и ставим в духовку при 200 гр. готовим до румяной корочки.

Греческий салат

88 3 6 4 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 500 гр. - Помидор
- 350 гр. - Болгарский перец
- 400 гр. - Огурец
- 100 гр. - Красный лук
- 150 гр. - Маслины
- 200 гр. - Брынза

Для заправки:

- 5 ст. л. - Оливковое масло
- 2 ст. л. - Лимонный сок.
- Соль, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Нарезать помидоры дольками, а перец квадратиками.
2. Нарезать огурец и лук полукружочками.
3. Брынзу нарезать квадратиками.
4. Все смешать и добавить маслины.
5. Для заправки мешать оливковое масло, лимонный сок, соль.
6. Заправить салат маслом и перемешать.

Салат с курицей и ананасом

164 15 10 3 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 260 гр. - Филе куриное
- 3 шт. - Яйцо
- 100 гр. - Сыр
- 125 гр. - Консервированные ананасы в натуральном соку без сахара
- 30 гр. - Грецкие орехи (очищенные)

- 70 гр. Низкокалорийный соус (Mayo Bombbar)
- Соль, гранулированный чеснок по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Яйца и куриное филе отварить.
2. Сыр потереть на терке.
3. Консервированные ананасы, слить сок и порезать на маленькие кубики.
4. Выкладываем слоями: курица-соус-ананасы-соус-яйцо-соус-сыр.
5. Сверху украшаем грецкими орехами.



ГОРЯЧИЕ
БЛЮДА

Куриные бедра в соевом соусе

145 22 5 3 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 700 гр. - Куриное бедро без кожи и без кости
- 76 мл. - Соевый соус (без сахара)
- 1 ст. л - Мед

Кунжут, копченая паприка, красный острый перец, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Куриные бедра помыть и порезать на небольшие кусочки.
2. Для маринада смешать: соевый соус и мед, добавить специи.
3. Выкладываем куриные бедра в форму для запекания и ставим в духовку на 30 минут при 180 гр. периодически поливаем соусом в процессе приготовления (тогда курица получится сочной). Или можно накрыть крышкой (фольгой) 30 минут и за 5 минут до готовности снять крышку (фольгу) и дать курице подрумяниться на режиме гриль.
4. Готовые бедрышки посыпаем кунжутом и зеленью.

Жульен

388 53 17 5 (на 1 порцию.)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 870 гр. - Филе бедра куриное
- 190 гр. - Шампиньоны
- 100 гр. - Лук репчатый
- 150 гр. - Сыр сулугуни
- 140 гр. - Греческий йогурт (можно заменить на сливки или сметану, но калорийность увеличится)
- Соль, гранулированный чеснок по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Мелко режем лук и грибы. Тушим под крышкой до мягкости.
2. Филе бедра курицы режем на маленькие кусочки. Добавляем к луку и грибам. Солим, перчим, добавляем греческий йогурт. Перемешиваем и тушим до готовности. Сок должен остаться, не выпариваем.
3. Сыр трем на терке.
4. Раскладываем по кокотницам (формам) и посыпаем сверху сыром.
5. Ставим в духовку на 15 минут при 180 гр.

Рецепт на 5 порций.

Котлеты из телятины

100 16 2 4 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 1,7 кг. - Телятина вырезка
- 200 гр. - Лук репчатый
- 180 гр. - Морковь
- 1 шт. - Яйцо
- 90 гр. - Хлеб отрубной
- 150 мл. - Молоко 2,5%
- Соль, черный перец, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Через мясорубку прокрутить: телятину, лук, морковь.
2. Хлеб замочить в молоке. Отжать и добавить к фаршу. (Можно также прокрутить через мясорубку).
3. В фарш добавить яйцо, посолить и поперчить. Хорошо отбить.
4. Мокрыми руками сформировать котлетки.
5. Кладем готовые котлетки в рукав для запекания и ставим в духовку при 180 гр. на 35 минут.
6. Разрезаем рукав для запекания и оставляем в духовке еще на 5 минут до румяности.

Рецепт на 25 котлет.

Куриные бедра под сыром с грибами

161 16 10 1 (на 100 гр.)

какал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 700 гр. - Бедро куриное бескостное (без кожи)
 - 190 гр. - Шампиньоны
 - 100 гр. - Помидор
 - 100 гр. - Сыр сулугуни
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Шампиньоны порезать и потушить на сковороде без масла под крышкой.
2. Помидоры нарезать кружочками.
3. В форму или на противень выложить кусочки куриного бедра посолить и поперчить. Сверху на каждый кусочек кладем грибы и помидоры.
4. Сверху посыпаем сыром и ставим в духовку на 30-35 минут при 180 гр.

Говядина в рукаве

154 20 7 1 (на 100 гр.)

какал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 770 гр. - Говядина постная
 - 1 ст. л. - Горчица
 - 1 ст. л. - Горчица зернистая
 - 40 мл. - Соевый соус без сахара
- Черный перец, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Говядину моем и режем на небольшие кусочки.
2. Маринад: смешиваем соевый соус с горчицей и горчицей зернистой.
3. Говядину перчим и маринуем в маринаде на 10 минут.
4. Кладем говядину в рукав для запекания и запекаем в духовке 40 минут при 180 гр. За 5 минут до готовности разрезаем рукав и запекаем на гриле до румянной корочки.

Куриная запеканка

134 17 5 5 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг. - Куриное филе
- 300 гр. - Картофель
- 130 гр. - Шампиньоны
- 70 гр. - Лук репчатый
- 120 гр. - Помидор
- 130 гр. - Сыр
- 50 гр. - Сметана 20%
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Шампиньоны и лук порезать и потушить на сковороде под крышкой.
2. Помидоры и картофель (почистить) нарезать кружочками.
3. Куриное филе режим на маленькие кусочки.
4. Сыр трем на терке.
5. Форму для запекания смазываем растительным маслом и солим каждый слой. Кладем слоями: куриное филе - картофель - грибы с луком и помидор.
6. Сметану смешиваем с $\frac{1}{2}$ части сыра и добавляем немного воды. Заливаем этим соусом запеканку.
7. Накрываем форму крышкой или фольгой и ставим в духовку на 50 минут при 180 гр. пока картошка не станет мягкой.
8. Достаем, снимаем крышку/фольгу и посыпаем сверху оставшимся сыром и отправляем в духовку до золотистой корочки.

Индейка с грибами в сметанном соусе

106 16 5 1 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 700 гр. - Филе грудки индейки
- 1 шт. - Лук репчатый
- 1 гр. - Шампиньоны
- 130 гр. - Сметана 20% (можно заменить на сливки)
- Соль, черный перец, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Индейку моем и режем на маленькие кусочки.
2. Лук и грибы измельчаем.
3. Выкладываем на сковороду: лук, грибы, индейку. Солим, добавляем специи и тушим. 10 минут под крышкой.
4. Затем добавляем сметану и тушим до готовности 5-7 минут.

Посыпаем зеленью.

Котлеты из индейки

88 16 2 1 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 600 гр. - Филе грудки индейки
- 1 шт. (190 гр.) - Кабачок
- 1 шт. - Яйцо
- 20 гр. - Клетчатки
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Через мясорубку прокрутить: индейку и кабачок.
2. К индейке добавить клетчатку, яйцо. Посолить и поперчить фарш.
3. Мокрыми руками сформировать котлетки.
4. Кладем готовые котлетки в рукав для запекания и ставим в духовку при 180 гр. на 30 минут.
5. Разрезаем рукав для запекания и оставляем в духовке еще на 5 минут до румяности.

Рецепт на 12 котлет.

Люля-кебаб

99 18 2 2 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 980 гр. - Куриное филе
 - 1 шт. - Яйцо
 - 2 шт. (130 гр.) - Лук репчатый
 - 150 гр. - Болгарский перец
 - 100 мл. - Молоко
 - 1 ст. л. - Крахмал кукурузный
- Соль, черный перец, зелень по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Деревянные шпажки замочить в холодной воде.
2. Болгарский перец запечь в рукаве в духовке 10 минут при 170 гр. (пока перец настанет мягким).
3. Приготовленный болгарский перец остудить и очистить от кожицы. Мелко нарезать на кубики.
4. Куриное филе и лук прокручиваем через мясорубку. Делаем фарш. Солим и перчим. Добавляем болгарский перец, яйцо, молоко, кукурузный крахмал, мелко нарезанную зелень. Все хорошо перемешать и отбить фарш для сочности.
5. Решетку духовки смазываем растительным маслом.
6. Формируем люля-кебаб мокрыми руками на шпажку. Укладываем на решетку и ставим выпекаться в разогретую духовку на 30-35 минут при 180 гр. до золотистого цвета.

Печеночные оладьи

155 17 6 6 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 900 гр. - Куриная печень
 - 100 гр. - Мука Цельнозерновая
 - 2 шт. - Яйцо
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Куриную печень помыть и пропустить через мясорубку. Добавить яйца, муку, соль и перец.
2. Обжарить на антипригарной сковороде без масла до румяной корочки с двух сторон.

Минтай в сметане

94 13 2 4 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 800 гр. - Филе минтая
- 250 гр. - Морковь
- 70 гр. - Лук репчатый
- 40 гр. - Сметана
- 1 ст. л. - Кукурузный крахмал
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, приправа для рыбы по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Морковь почистить и потереть на мелкой терке. Лук порезать на маленькие кубики. Потушить овощи на сковороде с маслом. Как овощи станут мягкими переложить в отдельную миску.
2. Рыбу помыть посолить, добавить приправу и обвалять в кукурузном крахмале. Выложить в сковороду рыбу, сверху овощи.
3. Сметану разбавить водой и залить рыбу с овощами. Все потушить под крышкой 20-30 минут.
4. Сверху посыпать зеленью.

Котлеты в панировке

146 17 5 8 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 900 гр. - Филе куриного бедра без кожи
- 390 гр. - Кабачок
- 1 шт. - Яйцо
- 40 гр. - Рисовая мука
- 100. - Кукурузные хлопья без сахара (можно заменить на кукурузные хлебцы или манку из полбы)
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе бедра курицы и кабачок прокрутить через мясорубку.
2. Добавить яйцо и муку, посолить и поперчить. Перемешать.
3. Панировка: кукурузные хлопья измельчить в блендере.
4. Фарш берем мокрыми руками и формируем котлетки. Котлеты обваливаем в кукурузной панировке и обжариваем слегка на сухой сковороде до полуготовности.
5. Противень смазываем маслом и выкладываем котлеты. Ставим в разогретую духовку на 30-35 минут при 180 гр. до готовности.

Куриные рулеты в беконе

196 21 12 2 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 1 кг. - Куриного филе
- 200 гр. - Бекон
- 75 гр. - Шпинат
- 60 гр. - Чеснок
- 100 гр. - Сыр Чеддер
- 1 ст. л. - Растительное масло

Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Шпажки предварительно замочить в холодной воде.
2. У чеснока отрезать верхушку, полить маслом, посолить и поперчить. Завернуть в фольгу и отправить запекать в духовку на 35 минут при 200 гр.
3. Филе порезать на три части, отбить, посолить и поперчить.
4. Готовый чеснок помять вилкой.
5. Шпинат потушить 2-3 минуты.
6. На куриное филе кладем чеснок, шпинат, сыр, всё завернуть в рулет, сверху завернуть в бекон.
7. Нанизываем рулеты на шпажки и обжариваем с двух сторон до румяной корочки, затем накрываем крышкой и готовим до готовности 7-10 минут.

Митболы

161 24 8 1 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 800 гр. - Филе куриного бедра без кожи
- 1 шт. - Яйцо
- 20 гр. - Отруби ржаные (можно заменить на клетчатку)
- 1 ч. л. - Растительное масло

Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе бедра курицы прокрутить через мясорубку.
2. Добавить яйцо и отруби, посолить и поперчить. Перемешать.
3. Фарш берем мокрыми руками и формируем маленькие шарики (фарш удобно брать чайной ложкой). Добавляем 1 ч. л. растительного масла о обжариваем митболы до золотистой корочки.

Мясные кексы

136 20 5 2 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 кг. - Куриного филе
- 800 гр. - Филе бедра куриного
- 65 гр. - Лук репчатый
- 2 шт. - Яйцо
- 2 ст. л. - Сметана 10%
- 80 гр. - Сыр сулугуни
- 140 мл. - Молоко
- 30 гр. - Рисовая мука
- Соль, перец, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Лук мелко нарезать и потушить на сковороде под крышкой до мягкости. (Можно добавить немного воды).
2. Из куриного мяса сделать фарш, добавить: лук, 1 шт. яйцо, сметану, муку, соль, перец.
3. Сыр трем на мелкой терке. Смешиваем в отдельной емкости: сыр, 1 шт. яйцо, молоко, мелко нарезанную зелень.
4. Разложить фарш по формам (у меня силиконовые) оставляем в середине углубление. В середину наших мясных кексов кладем сырно-яичную смесь по 1 ч. л.
5. Ставим кексы на противень в разогретую духовку на 25-30 минут при 180 гр.
Рецепт на 26 шт.

Отбивные из индейки

152 19 7 4 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 800 гр. - Филе индейки
- 1 шт. - Яйцо
- 70 гр. - Яичный белок
- 60 гр. - Мука Цельнозерновая
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Филе индейки моем. Режем филе индейки на небольшие кусочки, кладем в пакет и отбиваем кухонным молотком (можно скалкой).
2. Каждый кусочек солим и перчим. Сначала обваливаем в муке потом в яйце (яйцо предварительно взбиваем).
3. Жарим на сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

Наггетсы

162 18 6 9 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 800 гр. - Филе индейки
- 2 шт. - Яйцо
- 60 гр. - Хлебцы кукурузные
- 60 гр. - Кукурузные хлопья без сахара
- Соль, паприка по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Индейку порезать на кусочки, поперчить и посолить.
2. Перемолоть хлебцы и хлопья кукурузные в крошку.
3. Обваливать каждый кусочек мяса сначала в яйце, затем в панировку.
4. Выложить на решетку пергамент и положить кусочки индейки, в духовку на 20-25 минут при 180 гр. до румяной корочки.

Плов

190 19 5 17 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 1,4 кг. - Филе куриного бедра без кожи
- 400 гр. - Рис длиннозерный (Жасмин, Басмати)
- 200 гр. - Морковь
- 80 гр. - Лук репчатый
- 1 шт. - Чеснок целый
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, лавровый лист, приправы для плова (барбарис, шафран, хмели-сунели, зира) зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Морковь потереть на средней терке. Лук мелко нарезать. Овощи обжарить на 1 ч. л. растительного масла до мягкости.
2. Куриное филе бедра порезать на небольшие кусочки. Обжарить на сковороде, посолить и поперчить.
3. Соединить куриное мясо и овощи.
4. Рис промыть под холодной водой и добавить к мясу с овощами. Все хорошо перемешать, чтобы рис впитал сок курицы и овощей. Посыпаем специями и заливаем водой. (1-1,5 см. от риса). Солим. Добавляем лавровый лист и целый чеснок кладем в середину (чеснок не очищаем).
5. Готовим под крышкой на медленном огне 20-25 минут. Готовый рис посыпаем зеленью.

Ленивые голубцы из говядины

112 12 4 6 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 600 гр. - Говядина
- 2 шт. - Яйцо
- 300 гр. - Капуста
- 50 гр. - Рис (в сухом виде)
- 140 гр. - Творожный сыр
- 100 гр. - Томатная паста
- Соль, паприка по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Капусту мелко режем и отвариваем в подсоленной воде 5 минут. Остужаем, отбрасываем на дуршлаг чтобы вода вся стекла.
 2. Отвариваем рис.
 3. Говядину измельчаем на мясорубке, солим, перчим.
 4. Смешиваем фарш, яйца, отварной рис, капусту.
 5. Формируем голубцы (мокрыми руками) и выкладываем в форму для запекания.
 6. Заливаем наши голубцы соусом и выпекаем в духовке 30-35 минут при 180 гр.
- Соус:
1. Творожный сыр соединить с томатной пастой, посолить и добавить специи. Чуть разбавить с водой (1/2 стакана). Тщательно перемешать.
- Готовые голубцы посыпаем свежей зеленью.

Котлеты из курицы и творога

128 18 5 1 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 600 гр. - Куриного филе
- 1 шт. - Яйцо
- 125 гр. - Мягкий творог 5%
- 20 гр. - Растворимые волокна кукурузы
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Куриное филе измельчить в мясорубке. Добавить яйцо, мягкий творог, волокна кукурузы, соль, перец.
2. Сформировать котлеты мокрыми руками. Кладем котлеты в рукав для запекания и запекаем в духовке 30 минут при 180 гр.

Шашлычки из индейки

102 16 5 2 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 800 гр. - Филе индейки
- 50 гр. - Греческий йогурт
- Овощи: 100 гр. баклажан, 60 гр. болгарский перец, 70 гр. помидор (можно заменить или добавить кабачок, 30 гр. лук)
- Соль, черный перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Шпажки замочить в холодной воде на 3-5 минут.
2. Индейку нарезаем кубиками (на 1 шпажку 4 кусочка), солим, перчим, добавляем греческий йогурт.
3. Овощи: баклажан, болгарский перец, помидор, нарезаем небольшими квадратиками.
4. На шпажку надеваем индейку-баклажан-индейку-помидор-индейку-перец-индейку.
5. В духовку при 180 гр. на 25-30 минут, главное не передержать индейку, чтобы она осталась сочной.

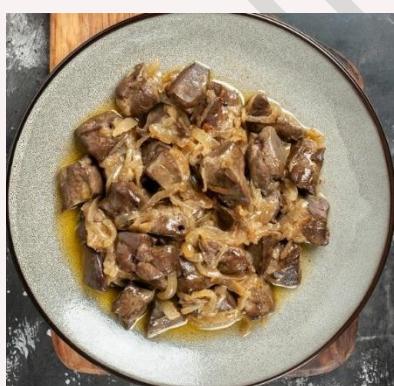
Рецепт на 10 шпажек.

Куриная печень в сметане

156 14 10 2 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 490 гр. - Куриного филе
- 70 гр. - Лук репчатый
- 60 гр. - Морковь
- 15 гр. - Сметана 15%
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Куриную печень помыть и разрезать на пополам.
2. Морковь почистить и потереть на терке. Лук нарезать полукольцами.
3. Овощи потушить на сковороде, добавить печень, сметану, посолить и поперчить.
4. Тушить на сковороде под крышкой 10-15 минут.

Рулет из индейки с сыром и зеленью

192 25 9 1 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 870 гр. - Филе индейки
 - 65 гр. - Греческого йогурта
 - 80 гр. - Сыр
 - 100 гр. - Помидоры
 - 30 гр. - Укроп свежий
 - 20 гр. - Шпинат
 - 1 долька чеснока
- Соль, черный перец, паприка копченая по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

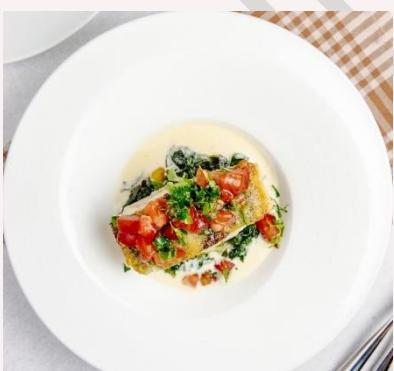
1. Филе индейки режем на тонкие кусочки, накрываем пленкой и отбиваем молотком с двух сторон. Солим, перчим.
2. Йогурт - солим, добавляем чеснок после пресса.
3. Начинка: трем сыр, мелко режем помидор, укроп, шпинат.
4. Выкладываем индейку чуть друг на друга, смазываем йогуртом и кладем начинку.
5. Заворачиваем в рулет и обматываем ниткой, сверху посыпаем паприкой копченой. У меня получилось 2 рулета.
6. Кладем в форму для запекания наши рулеты. Накрываем сверху фольгой и в духовку при 160-170 гр. на 30 минут, потом открываем и ещё на 10 минут до румяной корочки на режиме гриль.

Тилапия с овощами в сливках

85 11 3 3 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 520 гр. - Филе Тилапии
 - 80 гр. - Сыр
 - 300 гр. - Морковь
 - 30 гр. - Болгарский перец
 - 100 гр. - Сливки 11%
- Соль, приправа для рыбы по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Овощи измельчаем и тушим на сковороде под крышкой до мягкости.
2. Сыр трем на терке.
3. Рыбу моем, солим, добавляем специи. Выкладываем в форму для запекания.
4. На рыбу кладем овощи и посыпаем сыром. Все заливаем сливками.
5. Ставим в духовку для запекания на 25-30 минут при 170 гр.

Сосиски ПП

116 19 15 0,4 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 900 гр. - Филе бедра куриное
- 60 гр. - Лук репчатый
- 1 шт. - Яйцо
- 240 мл. - Холодная вода

Соль, перец, мускатный орех по вкусу. (мускатный орех добавляет особый вкус и запах, часто используется именно в приготовлении колбасных изделий)

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Куриное филе и лук измельчить в блендере или в мясорубке. Приготовить фарш.
2. К фаршу добавить холодной воды (вода должна быть ледяная), яйцо, соль, перец, мускатный орех. Все тщательно перемешать и оставить в холодильнике минимум на 1 час.
3. Сформировать сосиски с помощью колбасного шприца (я использовала коллагеновую натуральную оболочку для сосисок). Можно использовать и обычную пищевую пленку.
4. Кладем сосиски в кастрюлю, заливаем кипятком на 15 минут (можно сверху положить тарелку в качестве пресса, чтобы сосиски не всплывали), сливаем воду и повторяем процедуру. Затем помещаем сосиски в холодную воду, можно под проточную.
5. Часть сосисок можно заморозить и использовать при необходимости.

Рецепт на 20 сосисок ~ 15 см.

Куриные оладьи

129 21 3 3 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 1,3 кг. - Куриное филе
- 80 гр. - Лук репчатый
- 2 шт. - Яичный желток
- 45 гр. - Мука рисовая
- 50 гр. - Сметана 15 %
- 20 гр. - Петрушка
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Куриное филе мелко режем или пропускаем через мясорубку.
2. Лук мелко режим и тушиим под крышкой без масла, можно добавить немного воды. (За счет этого котлеты будут сочнее и не будет запаха лука).
3. Петрушку мелко режем.
4. Смешиваем фарш, яичные желтки, лук, сметану, муку, петрушку, солим и перчим.
5. Формируем оладьи ст. ложкой и жарим на сковороде с двух сторон.

Рецепт на 20 шт. куриных оладий.

Говядина на сковороде

103 16 2 3 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 700 гр. - Говядина постная
- 200 гр. - Лук репчатый
- 130 гр. - Морковь
- 3 шт. дольки чеснока
- Соль, перец, лавровый лист по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Говядину режем на крупные куски, солим, перчим. Добавляем каплю масла на сковороду и обжариваем на большом огне, говядину с двух сторон до румянной корочки.
2. Отдельно режем лук полукольцами, морковь кубиками, тушиим 5 минут.
3. Кладем мясо на лук с морковью, добавляем специи, чеснок, лавровый лист, заливаем водой. Накрываем крышкой и тушиим на медленном огне 2-2,5 часа.

Индейка с ананасом

309 37 15 6 (на 1 порцию.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 540 гр. - Филе индейки
 - 140 гр. - Греческого йогурта
 - 150 гр. - Ананасы в собственном соку (без сахара)
 - 120 гр. - Сыр
- Соль, перец, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Индейку порезать на одинаковые кусочки, посолить, поперчить. Греческий йогурт чуть посолить и добавить прованские травы (можно любую приправу). Выложить йогурт на индейку.

2. Ананасы нарезать на кубики, выложить вторым слоем.

3. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с зеленью, посыпать индейку, третий слой.

Слои: Индейка - йогурт - ананас - сыр с зеленью

В духовку при 170 гр. на 30-40 минут до готовности.

Куриные зразы с сыром

130 20 3 4 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 1 кг. - Куриное филе
 - 100 гр. - Лук репчатый
 - 100 гр. - Морковь
 - 1 шт. - Яйцо
 - 50 гр. - Сыр
 - 10 гр. - Зелень
 - 5 ст. л. - Кукурузного крахмала
 - 1 ст. л. - Растительного масла
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Куриное филе, морковь, лук измельчить в мясорубке. Посолить и поперчить

2. К фаршу добавить мелко нарезанную зелень и яйцо все тщательно перемешать.

3. Сыр порезать на маленькие кубики.

4. Сформировать котлеты мокрыми руками, в середину положить кусочек сыра. Обвалять котлеты в кукурузном крахмале и обжарить на капле масла до золотистой корочки.

Жаркое из говядины

110 10 3 9 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 540 гр. - Говядина постная
- 600 гр. - Картофель
- 100 гр. - Морковь
- 50 гр. - Лук репчатый
- Соль, перец, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Картофель и морковь почистить и порезать на кубики.
2. Лук измельчить.
3. Говядину помыть и порезать на небольшие кусочки.
4. Соединить мясо с овощами, посолить, поперчить.
5. Положить в рукав для запекания. Запекать в духовке 1 час при 180 гр.

Пангасиус с овощами

54 7 1 4 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 600 гр. - Филе Пангасиус
- 40 гр. - Лук репчатый
- 150 гр. - Морковь
- 60 гр. - Болгарский перец
- 20 гр. - Мука Цельнозерновая
- 140 гр. - Йогурт натуральный (можно заменить на сметану)
- Соль, перец по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Лук, морковь, перец мелко нарезать и потушить с водичкой под крышкой на сковороде. Добавить йогурт. Посолить.
2. Филе рыбы порезать на порционные кусочки. Посолить и поперчить. Обвалять в муке и обжарить на сухой сковороде по 1-2 минуты с двух сторон.
3. Выложить рыбу на овощи и тушить под крышкой 15-20 минут.

Котлеты в соусе бешамель

128 18 5 3 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 1 кг. - Филе куриного бедра без кожи
- 1 кг. - Филе грудки индейки
- 2 шт. - Яйцо
- 200 гр. - Кабачок
- 85 гр. - Масло сливочное
- 20 гр. - Мука Цельнозерновая
- 350 мл. - Молоко 3,5%
- Соль, перец, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сделать фарш (мясо, яйцо, кабачок, соль, приправы) обжарить котлетки с двух сторон (до полуготовности).
2. Соус бешамель: масло сливочное растопить, добавить муку, молоко, соль, перец, зелень.
3. Котлеты ставим в духовку под фольгу 200 гр. на 25 минут.
4. Заливаем соусом котлеты и на 10 минут в духовку до готовности.

Капеллини с мясом

269 15 10 31 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 500 гр. - Капеллини (макароны гнезда)
- 400 гр. - Фарш говяжий
- 115 гр. - Лук репчатый
- 60 гр. - Морковь
- 180 гр. - Сыр
- 1 ст. л. - Растительное масло
- Соль, перец, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Макароны отварить в подсоленной воде по инструкции.
2. Лук и морковь чистим, измельчаем. Тушим до мягкости.
3. Сыр трем на терке. Зелень измельчаем и соединяем с сыром.
4. Фарш обжариваем на сковороде, солим и перчим, добавляем тушенные овощи.
5. Макароны кладем в форму для запекания, в каждое «гнездышко» кладем фарш с овощами. Сверху посыпаем тертым сыром с зеленью.
6. Выпекаем в духовке 20 минут при 170-180 гр.

Лазанья

117 8 5 8 (на 100 гр.)

ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 500 гр. - Говядина постная
- 180 гр. - Лаваш тонкий
- 500 гр. - Помидоры
- 400 мл. - Молоко 2,5%
- 30 гр. - Масло сливочное 82%
- 30 гр. - Мука Цельнозерновая
- 80 гр. - Сыр
- 1 долька чеснока, соль, перец, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Говядину помыть и измельчить в мясорубке.
2. Красный соус: Помидоры протереть через терку. (крупную кожуру убираем). В сотейник выливаем протертые помидоры, выпариваем лишнюю жидкость (10-15 минут). Добавляем чеснок после пресса, солим и перчим.
3. В сковороду добавляем ложку растительного масла (лучше использовать распылитель для масла). Кладем фарш, хорошо разбиваем чтобы не было комочеков. Тушим 7-10 минут.
4. Соединяем фарш с помидорами, тушиим до готовности.
5. Соус бешамель: в сотейнике растапливаем сливочное масло, вмешиваем муку быстро, без комочеков. Тонкой струйкой выливаем теплое молоко, непрерывно перемешиваем. Солим и перчим. Соус должен загустеть, сразу снимаем с огня.
6. Лаваш режем соответственно размеру формы. Выкладываем первым слоем лаваш кладем сверху красный соус с фаршем, затем лаваш, белый соус бешамель. Собираем лазанью чередую слои. Финальный слой лаваша, смазываем соусом бешамель и посыпаем натертым сыром с зеленью.
7. Ставим в разогретую духовку на 20 минут при 180 гр., даем сыру подрумянится и выключаем духовку.

Куриные тефтели в сливочном соусе

140 19 4 4 (на 100 гр.)
ккал белки жиры углеводы

ИНГРЕДИЕНТЫ



- 2 кг. - Куриное филе грудки
 - 100 гр. - Рис
 - 50 гр. - Лук репчатый
 - 100 гр. - Молоко
 - 1 шт. - Яйцо
 - 60 гр. - Хлеб (отрубной или цельнозерновой)
 - 200 гр. - Сметана
 - 150 гр. - Сыр
 - 2 дольки чеснока
- Соль, перец, зелень по вкусу.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Хлеб замачиваем в молоке $\frac{1}{2}$ часть.
2. Фарш: куриное филе, лук, хлеб (отжимаем) измельчаем в мясорубке.
3. Отвариваем рис до полуготовности.
4. Соединяем фарш, рис, яйцо, солим и перчим.
5. Формируем тефтели мокрыми руками. Кладем в форму для запекания и ставим в духовку на 30 минут при 170-180 гр.
6. Соус: сметану разводим с остальной частью молока, добавляем натертый сыр, соль, перец и мелко нарезанный чеснок.
7. Заливаем тефтели и запекаем еще на 15 минут до золотистой корочки.
8. Готовые тефтели посыпаем зеленью.

Рецепт на 22 тефтели.