

Академия здорового похудения Кати Медушкиной
@katya_medushkina

Книга рецептов

для здорового похудения
и сбалансированного питания

Одобрено Катей Медушкиной



Признайтесь, для кого из вас похудение все ещё ассоциируется с голоданием? Строгие диеты — устаревший и неэффективный подход. Да, сократить потребление калорий необходимо, так как без этого мы не сможем запустить процесс жиросжигания. Но делать это нужно грамотно.

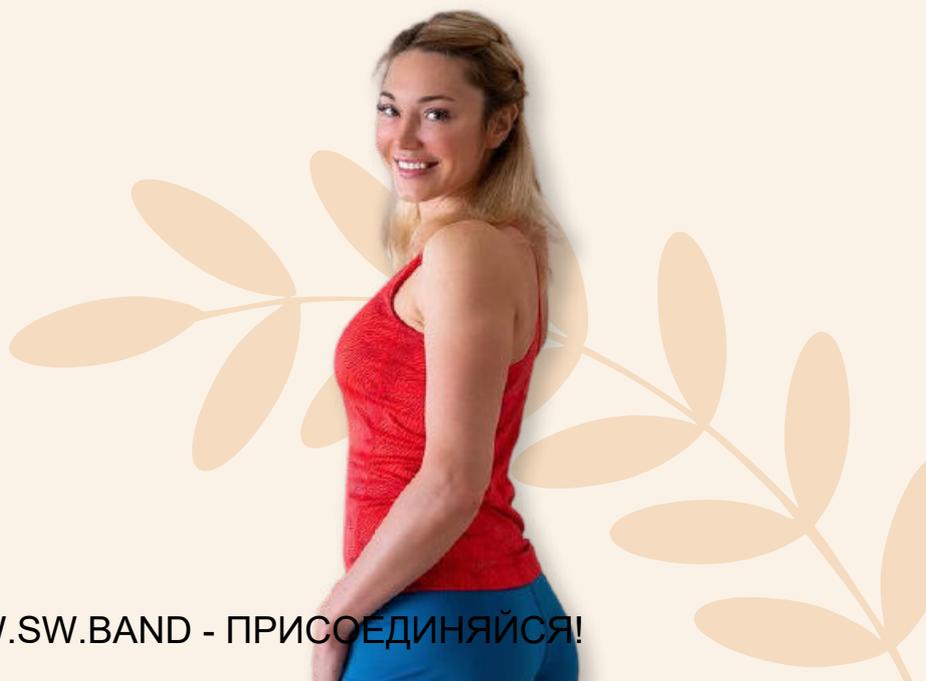
Если вы хотя бы раз в жизни пробовали сидеть на диете, то вы догадываетесь, о чем я сейчас скажу. Если нет, то немного пофантазируйте. Представьте, вы внезапно сократили объёмы порций или, что ещё хуже, целую неделю питаетесь гречкой и сельдереем. Вы сбросили пару килограммов, но не можете отделаться от навязчивых мыслей о еде. Вы постоянно испытываете голод, причём не только физический, но и психологический. Он проявляется апатией, бессилием, подавленным настроением. Ваш организм бьёт тревогу. Ему не хватает энергии и питательных веществ.

Чем все закончится, вы знаете лучше меня. В один прекрасный день голод пересилит желание иметь стройную талию и вы решите, что диеты — это не для вас. В холодильнике снова обоснуются колбасы, копчёности и прочая «запрещенка» в неограниченном количестве.

Эта книга рецептов — ваша палочка выручалочка для планирования меню и вашего сбалансированного рациона

Приятного аппетита!

Ваша Катя Медушкина

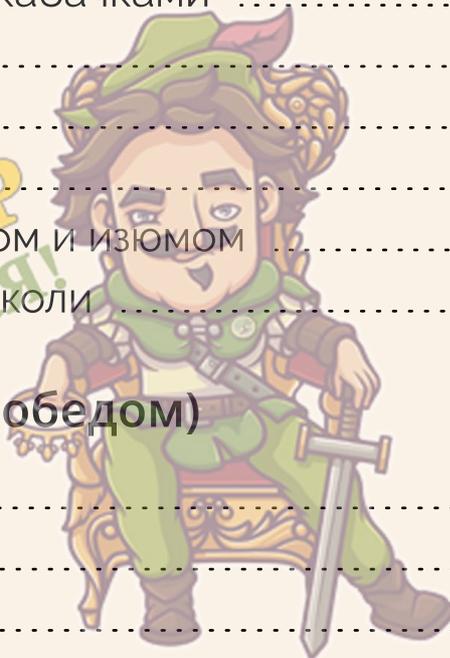


Завтраки

Завтрак 1 — Овсяноблин	6
Завтрак 2 — Яичница-скрэмбл на тостах	8
Завтрак 3 — Каша	9
Завтрак 4 - «Овсянка в банке»	9
Завтрак 5 — Пышный омлет с брокколи	10
Завтрак 6 — Сэндвич с авокадо и яйцом пашот	11
Завтрак 7 — Сэндвич с рыбой и яйцом пашот	12
Завтрак 8 — Французский омлет с кабачками	13
Завтрак 9 — Яблочные панкейки	14
Завтрак 10 — Яйцо в лаваше	15
Завтрак 11 — Омлет с сыром	16
Завтрак 12 — Рисовая каша с яблоком и изюмом	17
Завтрак 13 — Омлет с сыром и брокколи	18

Перекусы (между завтраком и обедом)

Первый перекус 1	20
Первый перекус 2	20
Первый перекус 3	20
Первый перекус 4	21
Первый перекус 5	21
Первый перекус 6	21
Первый перекус 7	22
Первый перекус 8	22
Первый перекус 9	22
Первый перекус 10	23
Первый перекус 11	23
Первый перекус 12	24

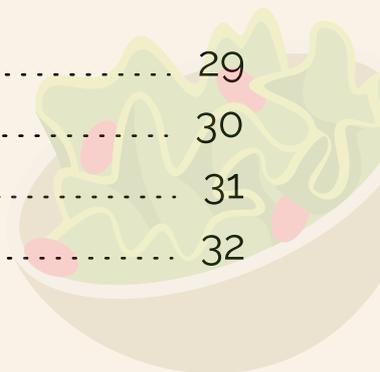


Перекусы (между завтраком и обедом)

Первый перекус 13	24
Первый перекус 14	25
Первый перекус 15	25
Первый перекус 16	25
Первый перекус 17	26
Первый перекус 18	27
Первый перекус 19	27

Горячие супы

Горячие супы 1 — Суп из красной рыбы	29
Горячие супы 2 — Тыквенный крем-суп	30
Горячие супы 3 — Вьетнамский суп Фо Бо	31
Горячие супы 4 — Гороховый суп	32

**Холодные супы**

Холодные супы 1 — Свекольник с курочкой	33
Холодные супы 2 — Гаспачо	34
Холодные супы 3 — Окрошка	35

Обеды

Обед 1 — Бефстроганов из говядины со сливками	36
Обед 2 — Индейка, запечённая в горшочке с овощами	37
Обед 3 — Куриные котлетки, Салат "Кысыр"	38-39
Обед 4 — Фетучини с красной рыбой в сливочном соусе ..	40
Обед 5 — Печень, тушёная с морковью и луком	41
Обед 6 — Куриные сосиски	42
Обед 7 — Индейка, каша, кабачковая икра	43-44
Обед 8 — Бризоль с сыром	45

Обед 9 — Теплый салат по-корейски	46
Обед 10 — Куриные отбивные	47
Обед 11 — Фрикасе из индейки с шампиньонами	48
Обед 12 — ПП-цезарь	49
Обед 13 — Печеночные оладьи	50
Обед 14 — Гуляш из индейки с зеленым горошком	51
Обед 15 — Белая рыбка в лаваше	52

Десерты

Овсяное печенье с изюмом	54
Морковный торт	55
Ванильный рулет	56
Кексы творожные с курагой	57
Яблочный штрудель	58
Десерт с цикорием	59

Перекусы (между обедом и ужином)

Второй перекус 1 — Салат Капрезе с черри	60
Второй перекус 2 — Овощи на гриле	61
Второй перекус 3 — Лёгкий капустный салат	61
Второй перекус 4 — Кабачковая икра в духовке	62
Второй перекус 5 — Салат с помидорами Черри, цукини и моцареллой	63
Второй перекус 6 — Греческий салат	64
Второй перекус 7 — Стручковая фасоль	65
Второй перекус 8 — Салат с брокколи и помидор	66
Второй перекус 9 — Овощное рагу с красной фасолью	67
Второй перекус 10	68

Ужины

Ужин 1 — Индейка, запечённая в горшочке с овощами	70
Ужин 2 — Салат	71
Ужин 3 — Горбуша с грибами	72
Ужин 4 — Салат с креветками и авокадо	73
Ужин 5 — Омлет	73
Ужин 6 — Куриные сосиски	74
Ужин 7 — Тушёные кальмары с овощами	75
Ужин 8 — Рыбные котлеты из филе минтая	76
Ужин 9 — Творожно-овощной салат	77
Ужин 10 — Куриные отбивные	79
Ужин 11 — Салат с морепродуктами	79
Ужин 12 — Красная рыба	80
Ужин 13 — Куриные маффины	81
Ужин 14 — Запеченные креветки в чесночном соусе	82
Ужин 15 — Омлет с творогом	83



Завтрак 1 – Овсяноблин

Ингредиенты:

- 1 яйцо;
- 40 мл молока (жирность до 2,5%);
- овсяные хлопья или отруби (40 гр.);
- соль по вкусу

Для начинки:

- сыр (жирность до 20%) или творог (жирность до 5%) (50 гр.);
- зелень (20 гр)

Приготовление

Смешайте яйцо с молоком, добавьте в получившуюся смесь овсяных хлопьев или отрубей, соль. Дайте постоять 2–3 минуты и жарьте на маленьком огне 2–3 минуты под крышкой.

Выложите на половинку блина начинку: сыр или творог смешанный с мелко-нарубленной зеленью

Накройте второй половинкой и держим ещё 2 мин

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 314/21/12/31



Стройные ноги и безупречные ягодицы за 14 дней

Антицеллюлитный интенсив

Уникальная авторская методика **БЫСТРОГО** сжигания
жира на бёдрах и ягодицах всего за 2 недели!

- Лишние килограммы мешают активной и комфортной жизни, а поверхность бёдер и ягодиц бугристая и неровная?
- Вы потратили много денег и времени, но «апельсиновая корка» на бёдрах и ягодицах не исчезает?
- Вы можете быстро приводить свой вес к норме, но жир на ягодицах будто приклеился?
- Вас смущают собственные визуально объёмные бедра и доставляют вам массу неприятных моментов?
- В жаркую погоду вы испытываете дискомфорт на внутренней поверхности бёдер, стесняетесь надеть открытый купальник?
- У вас красивые и стройные ноги, но жировые валики над коленными суставами портят впечатление?
- «Ушки» на бёдрах (локальные жировые отложения в области тазобедренных суставов) не дают насладиться своим отражением в зеркале?

Ответили утвердительно хоть на один вопрос?
Тогда авторский интенсив от Кати Медушкиной
точно для вас!

Напишите в Ватсап +7 (965) 458-29-05 прямо сейчас
и успеете забронировать место!

Завтрак 2 – Яичница-скрэбл на тостах

Ингредиенты:

- хлеб цельнозерновой или ржаной (40 гр.);
- 2 яйца (1 целое и 1 белок);
- молоко (50 мл) (жирность до 2,5%);
- зелень (10 гр.)

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 256/16/8/28

Приготовление

Смешайте яйца с молоком и взбейте смесь до устойчивой пены. Затем посолите, поперчите и добавьте зелень. Вылейте яичную смесь на разогретую сковороду с антипригарным покрытием или добавьте каплю растительного масла. Сразу, как только смесь схватилась, сдвиньте её лопаткой со всех сторон. Смесь должна быть не пересушенной, но и не поджаренной. Полученную смесь выложить на хлеб, подсушенный на сухой сковороде (гриль или в тостере). На хлеб, под яичницу можно положить лист салата.



Завтраки

Завтрак 3 – Каша



Приготовление

Сварите цельнозерновую кашу (50 гр.) с добавлением молока (150 мл) жирностью до 2,5% (по желанию) и нежирным сыром (30 гр.) (жирность не более 20%)

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 312/17/10/40

Завтраки

Завтрак 4 - «Овсянка в банке»



Приготовление:

Уложите слоями накануне на ночь:

- овсяные хлопья (50 гр.);
- залейте натуральным йогуртом (жирность до 6%) (120 гр.);
- ягоды

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 281/12/8/42

Завтрак 5 – пышный омлет с брокколи

Ингредиенты:

- 1 яйцо + 1 белок;
- молоко (не более 2,5%) (50 мл);
- брокколи (50 гр.);
- соль, перец и зелень по вкусу
- Хлеб черный или хлебцы цельнозерновые - 60 гр.

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 289/17/7/37

Приготовление

Взбейте яйцо до устойчивой пены, соедините с молоком, добавьте специи и зелень по желанию. Брокколи предварительно отварите 2–3 минуты в подсоленной воде, выложите на антипригарную сковороду смазанную каплей масла, туда же влейте яичную смесь, уменьшите огонь до слабого и доведите блюдо до готовности под крышкой.



Завтрак 6 – Сэндвич с авокадо и яйцом пашот



Приготовление

Хлеб цельнозерновой или ржаной (50 гр.) + авокадо (20 гр.). Сверху положить яйцо пашот.

Яйцо Пашот:

Разбейте яйцо в небольшую миску. Нагрейте воду, посолите по вкусу и добавьте пару чайных ложек уксуса. Аккуратно опустить яйцо в воду. Варите, пока белок не начнёт обволакивать желток.

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 276/12/11/30

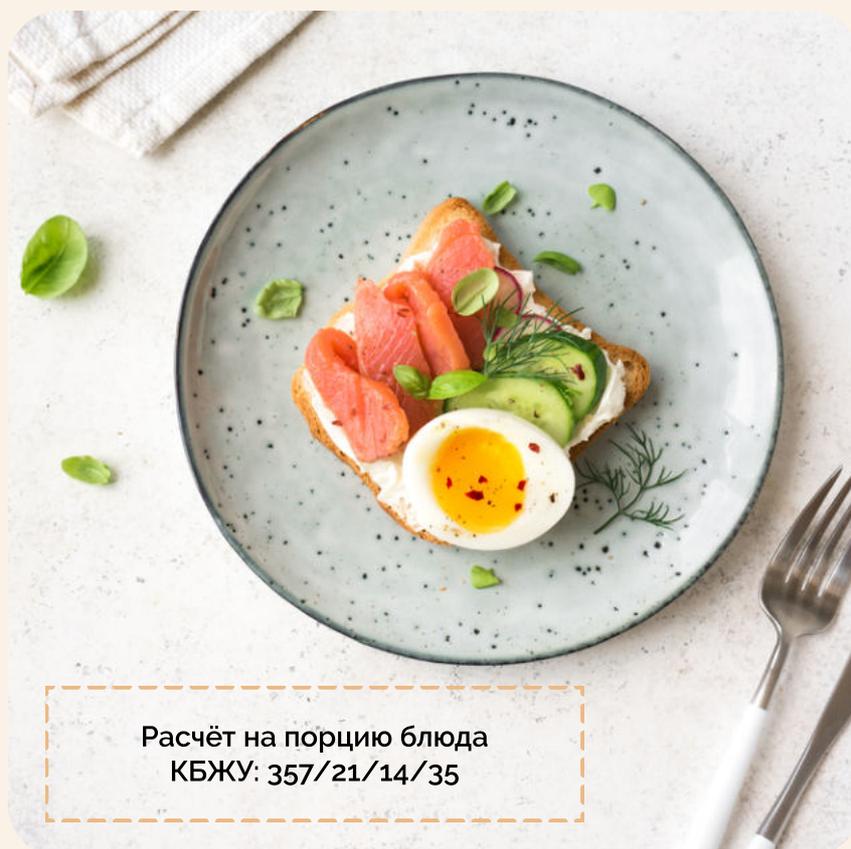
Завтрак 7 – Сэндвич с рыбой и яйцом пашот

Ингредиенты:

- хлеб цельнозерновой или ржаной (60 гр.) + слабосоленая рыба (40 гр.);
- сверху положите яйцо пашот;
- украсьте помидором или огурцом (100 гр.)

Яйцо Пашот:

Разбейте яйцо в небольшую миску. Вскипятите воду, посолите по вкусу и добавьте пару чайных ложек уксуса. Сделайте ложкой воронку. Аккуратно опустите яйцо в воду, и варите пока белок не начнёт обволакивать желток.



Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 357/21/14/35

Завтрак 8 – Французский омлет с кабачками

На 100 грамм 103,92 Ккал
БЖУ 7,05/3,71/9,84

Ингредиенты:

- 1 яйцо, 1 белок;
- кабачок (80 гр.);
- мука цельнозерновая (1 ст.л.);
- соль, перец чёрный молотый по вкусу



Приготовление

Натрите кабачок на мелкой тёрке, слегка отожмите воду. Выложите кабачковую мякоть в миску, добавьте яйца. Посолите, поперчите и добавьте муку. Хорошо перемешайте все ингредиенты омлетной смеси.

Сковороду с антипригарным покрытием поставьте на огонь и разогрейте

Вылейте омлетную массу в сковороду и убавьте огонь до минимального

Накройте сковороду крышкой и готовьте омлет с одной стороны 5–6 минут. Аккуратно переверните омлет на вторую сторону.

Снова накройте крышкой и готовьте блюдо ещё 5 минут

Завтрак 9 – Яблочные панкейки

Ингредиенты:

- овсяная мука (молотые овсяные хлопья) — 3–4 ст. л;
- яблоко свежее — 1 шт;
- разрыхлитель для теста — ½ ч.л;
- яйцо куриное — 1 шт;
- сахарозаменитель — 3 грамма

Приготовление

Хорошо взбейте яйца. Яблоко помойте и порежьте небольшими кубиками или натрите на крупной тёрке. Смешайте измельчённые яблоки со взбитым яйцом, добавьте муку. Все хорошенько перемешайте. Добавьте сахарозаменитель. Выпекайте на сухой хорошо разогретой сковороде, примерно по 2 минуты с каждой стороны.

На 100 грамм 143.33 Ккал
БЖУ 5.65/3.85/21.14



*Завтрак 10 – Яйцо в лаваше***Ингредиенты:**

- 1 лаваш тонкий;
- 1 яйцо куриное;
- сыр до 20% жирности - 20 гр;
- петрушка;
- 1 помидор;
- соль перец по вкусу.

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 312/20/10/34

Приготовление

Положите лаваш на сухую сковороду с антипригарным покрытием, в центр лаваша тертый сыр, ломтики помидора, и влейте яйцо. Посыпьте сверху зеленью, посолите, добавьте перец по вкусу. И сложите лаваш конвертиком. Накройте крышкой и обжарьте на медленном огне с двух сторон.



Завтрак 11 – Омлет с сыром

Ингредиенты:

- 1 яйцо +1 белок;
- сыр до 20% жирности - 40 гр.(натертый на мелкой терке);
- соль, перец и зелень по вкусу.

Приготовление:

Взбейте яйца до устойчивой пены, соедините с сыром, посолите, поперчите и добавьте зелень по желанию. Яичную смесь вылейте на разогретую сковороду с антипригарным покрытием или добавьте каплю растительного масла, уменьшите огонь до слабого и доведите до готовности под крышкой. Ешьте с цельнозерновым хлебом и овощами (по желанию).

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ 205/21/13/1



Завтрак 12 – Рисовая каша с яблоком и изюмом



Ингредиенты:

- рис (кроме белого) - 40 гр.;
- молоко 2,5% - 120 гр.;
- яблоко - 50 гр.;
- изюм - 15 гр.;
- сыр до 20% жирности - 30 гр.

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 304/12/7/48

Приготовление:

Приготовьте кашу нужной вязкости. В готовое блюдо добавьте изюм, яблоки и сыр (по желанию).

Завтрак 13 – Омлет с сыром и брокколи

Ингредиенты:

- 1 яйцо +1 белок (желток оставить для рецепта фрикасе);
- сыр до 20% - 20 гр. натереть на мелкой терке;
- брокколи отварные - 100 гр;
- соль, перец по вкусу, зелень по вкусу.

Приготовление:

Смажьте сковороду 1 каплей растительного масла, выложите брокколи и подрумяньте их. Яйца взбейте, посолите, поперчите, добавьте зелень по желанию. Яичную смесь вылейте поверх брокколи, сыр потрите на мелкой терке, уменьшите огонь до слабого и доведите до готовности под крышкой.

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 270/21/10/23



Идеальная осанка и Молодость лица

**Минус 5–7 лет всего за 4 недели!
Ваши результаты всего через 4 недели:**

- исчезнут следы усталости;
- уменьшатся мимические морщины;
- уйдёт отёчность и заломы;
- вернётся чёткий овал, а и второй подбородок исчезнет;
- подтянутся брыли, а мешки под глазами сократятся или совсем исчезнут;
- кожа станет гладкой, вернётся свежесть и здоровый вид;
- вы вернёте лицу симметрию и гармоничную мимику;
- ваше самочувствие улучшится;
- вы будете испытывать радость и гордость, глядя в зеркало

**И все это без инъекций, хирургических вмешательств
и других опасных и дорогостоящих процедур, только
с помощью своих рук!**

**Хотите помолодеть всего за месяц?
Напишите в Ватсап +7 (965) 458-29-05 прямо сейчас
и успеете забронировать место!**

Перекусы

Первый перекус № 1

Первый перекус 1: КБЖУ: 192/10/9/16

- натуральный йогурт (жирность не более 6%) (150 гр.);
- фруктовый салат (яблоко/апельсин и др.) или сухофрукты (20 гр.);
- орехи или смесь семян (кунжут, чиа, льна, мак и пр.) (10 гр.)

Первый перекус 2: КБЖУ: 166/5/8/18

Сладкий бутерброд:

- хлеб чёрный или хлебцы цельнозерновые (20 гр.);
- смажьте сыром творожным/мягким творогом (гвина левана, Almette сливочный, Hochland сливочный, Ricotta лайт один на выбор) (40 гр.);
- сверху положите ломтики груши (50 гр.)

Первый перекус 3: КБЖУ: 190/19/9/8

- мягкий творог (жирность до 5%) (100 гр.);
- сухофрукты по вкусу + орехи или смесь семян (кунжут, чиа, льна, мак и прочее) (50 гр.)



Первый перекус № 1



Первый перекус 4: КБЖУ: 335/11/17/33

- хлебцы/хлеб цельнозерновые или ржаные (30 гр.);
- сыр творожный/мягкий творог (50 гр.) (гвина левана, Almette сливочный, Hochland сливочный, Ricotta лайт один на выбор) положить сверху ломтики огурца

Первый перекус 5: КБЖУ: 239/6/15/20

Бутерброд:

- хлеб чёрный или хлебцы (50 гр.) цельнозерновые смазать сыром творожным/мягким творогом (гвина левана, Almette сливочный, Hochland сливочный, Ricotta лайт один на выбор) положить сверху ломтики авокадо + помидор колечками

Первый перекус 6: КБЖУ: 217/8,5/10/21

Коктейль:

- фрукты или ягоды (150 гр.);
- + кефир, взбить в блендере (150 гр.);
- добавить орехи или смесь семян (кунжут, лён, чиа, мак и пр.) (20 гр.)

Первый перекус № 1

Первый перекус 7: КБЖУ: 239/6/15/20

Бутерброд с авокадо:

- хлеб цельнозерновой или хлебцы (30 гр) смазать творожным сыром (50 гр) положить сверху ломтики авокадо (20 гр)

Первый перекус 8: КБЖУ: 252/24/9/20

- творог (жирность до 5%) (130 гр);
- сметана 10–15%(20 гр);
- мёд (9 гр);
- сухофрукты (20 гр)

Первый перекус 9: КБЖУ: 252/12/12/24

Бутерброд с рыбой:

- хлеб цельнозерновой или ржаной (40 гр) смазать творожным сыром (30 гр) + слабосоленая рыба (30 гр), положить сверху ломтики помидора или огурца



Первый перекус № 1

Первый перекус 10: КБЖУ: 158/10/4/20

Брускетта с сыром, чесноком и помидорами:

- хлеб цельнозерновой (30 гр);
- помидоры (50 гр);
- сыр 20% жирности (20 гр);
- зелень (5 гр);
- чеснок по желанию

Натрите сыр на крупной тёрке. Помидоры, зелень, чеснок мелко порежьте и смешайте с сыром. Выложите на хлеб смесь из сыра и помидоров. Запекайте в духовке 5 минут при температуре 200 гр.

Первый перекус 11: КБЖУ: 147/14/4/11

Смузи с творогом, вишней и какао:

- творог (50 гр);
- кефир (150 гр);
- вишня без косточек; (50 гр)
- мёд;
- какао до 11% жирности - 1 ч.л.

Взбейте все ингредиенты, кроме какао, до измельчения вишни с творогом. Потом добавьте какао (по вкусу).



Первый перекус № 1

Первый перекус 12: КБЖУ 221/18/5/26

Творожный ролл:

- лаваш армянский или тортилья цельнозерновая - 50 гр.;
- творог до 5% жирности - 80 гр.;
- зелень - 15 гр.

Смешайте творог с рубленой зеленью и немного посолите. Разложите равномерно смесь по лавашу, скрутите трубочку. Поместите в микроволновку на 30 секунд.

Первый перекус 13: КБЖУ 215/11/10/19

Тост с сыром Фета:

- хлеб(цельнозерновой/ржаной) - 30 гр.;
- свежий томат ломтики - 50 гр.;
- сыр Фета - 40 гр.

Ломтики хлеба подсушите на сковороде (без масла) или воспользуйтесь тостером. Получившиеся тосты отложите. Томат промойте, нарежьте кольцами. Зелень промойте, измельчите. Фету мелко порубите или разомните вилкой, добавьте специи и зелень. На ломтик хлеба выложите получившуюся смесь, поверх сыра уложите томаты (пару колец).



Первый перекус № 1

Первый перекус 14: КБЖУ 212/7/10/23

Салат с морковью и яблоком:

- яблоко - 100 гр.;
- морковь - 100 гр.;
- йогурт натуральный до 6% - 50 гр.;
- орехи - 20 гр.

Яблоко и морковь натрите на мелкой терке, заправьте йогуртом, сверху посыпьте орешками.

Первый перекус 15: КБЖУ 254/11/10/31

Смузи с овсянкой:

- йогурт натуральный до 6% - 150 гр.;
- банан - 50 гр.;
- овсяные хлопья - 20 гр.;
- кокосовая стружка - 5 гр.

Все ингредиенты соедините и взбейте блендером до однородного состояния.

Первый перекус 16: КБЖУ 238/16/8/25

Бутерброд с креветками:

хлеб черный или хлебцы
цельнозерновые - 40 гр. смазать сыром
творожным/мягким творогом (гвина
левана, Almette сливочный, Hochland
сливочный, Ricotta лайт один на выбор) -
30 гр. Сверху положите отварные
креветки - 50 гр. и тонкие ломтики
огурца - 50 гр.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Первый перекус № 1

Первый перекус 17: КБЖУ 183/18/5/17

Бутерброд с медом:

- Хлеб цельнозерновой или хлебцы - 25 гр.
- Сыр творожный или мягкий сыр (гвина левана, Almette сливочный, Hochland сливочный, Ricotta лайт один на выбор) - 40 гр.
- Мед - 1 ч.л. (9 гр.).

Хлеб черный или хлебцы цельнозерновые смажьте сыром творожным/мягким творогом (гвина левана, Almette сливочный, Hochland сливочный, Ricotta лайт один на выбор). Сверху полейте медом.



Первый перекус № 1

Первый перекус 18: КБЖУ:190/5/9/23

Бутерброд с сыром и помидорами:

- Хлеб цельнозерновой - 25 гр.
- Помидоры - 50 гр.
- Сыр 20% жирности - 30 гр.
- Зелень - 5 гр.

Сыр потрите на крупной тёрке. Помидоры, зелень, чеснок мелко порежьте и смешайте с сыром. Выложите на хлеб смесь из сыра и помидоров. Поставьте в микроволновку на максимальную мощность на 1-2 минуты пока сыр не расплавится.

Первый перекус 19: КБЖУ:170/12/6/17

Творог с медом и сухофруктами:

- Творог до 5% - 100 гр.
- мед - 9 гр.
- сухофрукты - 15 гр.

Творог полить медом, сверху посыпать сухофруктами. Все перемешать.



ЗДОРОВАЯ И СИЛЬНАЯ СПИНА

**Гибкость, выносливость, подвижность и избавление
от боли всего за 6 недель!!**

Проект идеально вам подойдёт, если:

- вас беспокоит чувство тяжести в мышцах и суставах, когда находитесь в одном положении;
- вас мучают периодические и хронические боли в пояснице и зоне спины;
- мышцам не хватает тонуса, вы ощущаете постоянную усталость вместо бодрости;
- стандартные рекомендации и курсы тренировок не подходят из-за здоровья.

Участвуйте в программе “Здоровая и сильная спина”:

- Вы укрепите не только спину, но и весь мышечный корсет. Это избавит позвоночник от перегрузки и боли.
- Повысится выносливость и постоянная усталость уйдет навсегда.
- Тренировки станут в удовольствие и придадут легкости вашему телу.
- Ваш позвоночник примет правильное положение, а благодаря этому наладятся все обменные процессы.
- Вы будете выглядеть эффектно благодаря красивой осанке и прямой спине.

Хотите попасть в программу?

Тогда пишите в Ватсап +7 (965) 458-29-05 прямо сейчас!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Горячие супы

Горячие супы 1 – Суп из красной рыбы

Ингредиенты:

- Красная рыба (филе без кожи) - 150 гр;
- Морковь - 1 шт. (75 гр.);
- Лук - 1 шт. (75 гр.);
- Чеснок - 2 зубчика (8 гр.);
- Лук зеленый - 3 перышка (15 гр.);
- Укроп - 5 веточек (15 гр.);
- Специи по вкусу;
- Вода - 800 гр;
- Картофель - 2 шт. (200 гр.).

На 100 грамм 34.28 Ккал БЖУ
3.18/0.86/3.65

Приготовление:

В холодную воду выложите порезанные кубиками овощи, все кроме чеснока. Поставьте на огонь и варите до готовности. Приправьте специями и добавьте порезанную небольшими кусочками рыбу, варите еще 1 минуту.

Выключите, посыпьте суп измельченной зеленью, и чесноком, дайте настояться 10 минут.



Горячие супы 2 – Тыквенный крем-суп

Ингредиенты:

- Тыква - 800 гр;
- Лук - 75 гр;
- Чеснок - 8 гр. (2 зубчика);
- Масло оливковое - 20 гр. (2 ст. ложки);
- Куриный бульон - 700 гр;
- Картофель - 50 гр. (1 шт.);
- Карри порошок по вкусу;
- Молоко 1% - 200 гр;
- Ветчина из индейки - 150 гр;
- Тыквенные семечки - 20 гр. (2 ст. ложки);
- Соль, перец черный, петрушка свежая, имбирь молотый - по вкусу.



КБЖУ на 100 грамм
55.74/2.84/2.94/5.21

Приготовление

Лук почистите и мелко нарежьте. Тыкву нарежьте кубиками, предварительно очистив от кожуры.

В кастрюле разогрейте оливковое масло. Когда масло нагреется, положите туда чеснок, лук, тертый имбирь и карри. Нужно немного припустить эти приправы, чтобы они стали мягкими.

Почистите и мелко нарежьте картофель. Кубики тыквы и картофеля положите в кастрюлю с приправами. Влейте сюда же немного бульона, чтобы покрыть овощи. Уменьшите огонь и варите овощи, пока они не станут мягкими. Сваренные овощи с бульоном измельчите в блендере до пюреобразного состояния. Обратно перелейте в кастрюлю.

Ветчину надо нарезать соломкой и слегка обжарить. В кастрюлю влейте молоко, положите соль и перец по вкусу, половину ветчины и порубленную зелень. Перемешайте.

Кастрюлю поставьте на слабый огонь и доведите до кипения, но не кипятите. Постоянно помешивая. Оставшимся бульоном разведите пюре до нужной густоты.

Разлейте суп по тарелкам, посыпьте оставшейся ветчиной, тыквенными семечками и зеленью.

Горячие супы 3 – Вьетнамский суп Фо Бо

В зависимости от того, что станет основой блюда, будет меняться и название:

- с говядиной - Фо Бо;
- с курицей - Фо Га;
- с рыбкой - Фо Ка.

Ингредиенты:

КБЖУ на 100 грамм: 64,5
/ 93,75 / 49,77 / 199

- Вода - 1,4 л;
- Говядина - 400 г;
- Рисовая лапша - 250 г;
- Лайм - 1 шт;
- Рыбный соус - 1 чайная ложка;
- Специи (по щепотке) - корица, бадьян, фенхель, гвоздика, перец чили;
- Кинза, зелёный лук, соль - по вкусу.



Приготовление:

Мясо залейте водой и поставьте на огонь. Добавьте корицу, бадьян, зерна фенхеля, гвоздику, перец чили, имбирь. Варите минимум минут 40. В конце приготовления добавьте рыбный соус и выдавите сок лайма. Достаньте говядину и нарежьте ее тонкими слайсами.

Добавьте в бульон рисовую лапшу и варите еще 3 минуты. Снимите с огня, сразу же перелейте в тарелку, в которую вы предварительно положили тонкие слайсы говядины.

Добавьте дольку лайма, кинзу, мяту, зеленый лук и зеленый базилик (если есть). Подождите 5 минут, пока говядина приготовится в горячем бульоне. После чего можете наслаждаться вьетнамским супчиком Фо Бо.

Горячие супы

Горячие супы 4 – Гороховый суп

- 1 стакан колотого гороха;
- 1/2 курицы или 0,5 кг. говядины;
- 2 крупные картошки;
- 1 морковь;
- 1 лук;
- соль;
- половина ч.л. черного молотого перца.

Приготовление:

Варим бульон из курицы или говядины. При варке добавляем целую луковицу и немного солим (по желанию);

Варим бульон из курицы или говядины. При варке добавляем целую луковицу и немного солим (по желанию);

Заливаем горох холодной водой, чтобы она покрывала его на 1 палец. Часто помешиваем, варим на среднем огне.

После того, когда вся вода выкипит (7-8 минут), опять заливаем горох холодной водой. Как и в первом случае, вода на 1 палец должна быть выше уровня гороха. Помешивая, варим, пока вода не выкипит.

Заливаем горох водой 3-й раз. Делаем все тоже самое, а после окончательного выкипания воды - толчем.

Когда мясо сварится, извлекаем его и мясным бульоном заливаем толченый горох, добавляем порезанный картофель, одну тертую морковь, перец и соль по желанию. Варим, пока картофель не станет мягким.

За 10 минут до готовности можно положить пару лавровых листиков.

Когда картофель сварится, суп выключаем и оставляем настаиваться хотя бы полчаса. Вот и все, наш гороховый суп готов! Мы потратили на его готовку не больше часа!

КБЖУ на 100 грамм:
166,7/13,47/6,36/14,5

Холодные супы 1 – Свекольник с курочкой

Ингредиенты: На 100 г - 58 Ккал БЖУ 4 / 2,2 / 5,5

- Свекла вареная - 1 шт;
- Куриная грудка отварная - 200 г;
- Картофель отварной - 2 шт;
- Огурец свежий - 2 шт;
- Яйцо куриное вареное - 3 шт;
- Кефир до 2% - 0,7-1 л;
- Вода минеральная - 0,5 л (по желанию);
- Зелень (укроп, петрушка, лук зеленый) - по вкусу;
- Специи (соль, перец, горчица) - по вкусу.



Приготовление:

Все овощи нарезать небольшими кубиками, курочку - соломкой. Все смешайте во вместительной кастрюле. Добавьте кефир и специи. Дайте настояться пару минут. Добавьте при необходимости минералку (смотрите по консистенции). Готово, при подаче посыпьте зеленью!

Холодные супы 2 – Гаспачо

Ингредиенты:

- Спелые помидоры - 4 шт;
- Огурец свежий - 1 шт;
- Зеленый лук - по вкусу;
- Сельдерей - 1 стебель;
- Болгарский перец - 1 шт;
- Специи (смесь перцев, соль, подсластитель) - по вкусу;
- Базилик, лук зеленый - по вкусу;
- Масло оливковое - 1 ст. л.

Приготовление

Помидоры обдайте кипятком и снимите кожицу. Все овощи измельчите в блендере до консистенции пюре. Добавьте масло, специи и перемешать. Дайте настояться в холодильнике 10-15 минут. При подаче посыпьте зеленью и сухариками из черного хлеба (по желанию).

На 100 г - 32 Ккал БЖУ 1,05 /
1,4 / 3,64



*Холодные супы 3 – Окрошка***Ингредиенты:**

- Курица отварная, филе - 200 г;
- Картофель отварной - 2 шт;
- Редис - 150 г;
- Огурец свежий - 2 шт;
- Яйцо вареное - 3 шт;
- Кефир до 2% - по вкусу;
- Зелень - по вкусу;
- Специи (соль, перец, горчица) - по вкусу.

На 100 г - 59 Ккал БЖУ 5,65 /
1,72 / 4,58

**Приготовление:**

Все овощи, яйца и курицу нарежьте кубиками и смешайте. Добавьте кефир, специи, при необходимости минералку, смотрите по консистенции. При подаче посыпьте зеленью!



Обед 1 – Бефстроганов из говядины со сливками

На 100 грамм 166,43 Ккал
БЖУ 15,79/9,09/4,38



Ингредиенты:

- говядина постная — 300 гр;
- сливки 10% — 100 мл;
- растительное масло — 10 мл. (1 ст.л.);
- лук — 75 гр. (1 шт.);
- томатная паста — 20 гр.;
- соль, перец ч/м — по вкусу;
- мука цельнозерновая пшеничная — 25 гр

Приготовление:

Чистый кусок мяса накройте плёнкой и слегка отбейте. Нарезьте широкими пластинами, затем поперёк волокон брусочками толщиной в сантиметр. Обваляйте мясную нарезку в муке. Обжарьте лук до золотистого цвета в растительном масле. Добавьте припорошенное мукой мясо. Перемешайте и жарьте в течение 2–3 минут.

Влейте сливки и добавьте томатную пасту, посолите. Перемешайте и тушите под крышкой минут 20–30, ориентируйтесь на жёсткость говядины. В конце готовки добавьте перец по вкусу.

Обед 2 – Индейка, запечённая в горшочке с овощами

Ингредиенты:

- филе индейки (140 гр);
- морковь (50 гр);
- цуккини (100 гр);
- капуста брокколи (50 гр);
- томаты в собственном соку (50 гр);
- лук репчатый (30 гр);
- чеснок по вкусу;
- масло растительное (5 гр)

Расчёт на порцию блюда КБЖУ:
224/32/6/10

Приготовление:

Индейку нарежьте кусочками, заправьте пряностями/солью и выложите на дно горшочка. Сверху выложите морковь и остальные овощи, нарезанные примерно одинаковыми кусочками с индейкой, томаты в собственном соку и полейте растительным маслом. Запекайте до готовности в духовке (не более 40 минут) при температуре 180 градусов.



Обед 3 – Рубленые куриные котлетки

Ингредиенты:

- куриное филе — 600 гр;
- яйцо куриное — 1 шт. (55 гр.);
- отруби (пшеничные или овсяные) — 30 гр.;
- сметана маложирная 10–15% — 60 гр.;
- базилик свежий (зелень по вкусу) — 1 пучок (10 гр.);
- соль, перец — по вкусу;
- растительное масло (5 гр)

На 100 грамм 120.15 Ккал
БЖУ 20.34/3.14/2.13

Приготовление:

Куриное филе нарежьте мелкими кубиками. Базилик измельчите. Смешайте все ингредиенты и дайте настояться отрубям. Сформируйте ложкой котлетки и выложите на разогретую антипригарную сковороду. Допустимо использование небольшого количества масла. Крышкой не накрывайте. Готовьте на среднем огне. Когда котлетки с одной стороны подрумянятся, накройте крышкой и доводите до готовности.



Обед 3 – Салат «Кысыр»:



Ингредиенты:

- булгур — 40 гр. (сухого продукта);
- помидор — 1 шт;
- растительное масло — 1 ст.л;
- лимонный сок — 1 ч.л;
- томатная паста — 1 ч.л;
- мята;
- огурец — 1 шт;
- зелёный лук — 2–3 пера;
- петрушка по вкусу;
- соль;
- паприка по вкусу

Приготовление:

Залейте булгур кипятком на 15–25 минут. Затем попробуйте крупу, она должна быть слегка твёрдой, но не жёсткой. Если вам покажется, что слишком жёстко, добавьте ещё немного кипятка на минут 5–10. Огурец, помидор, зелёный лук, петрушку, листья мяты (можно заменить на листья салата) мелко порезать и смешать с готовым булгуром. Добавьте растительное масло, соль, перец по вкусу, немного сока лимона и уберите в холодильник минимум на час пропитываться.

Вместо салата «Кысыр» можно сварить кашу из цельнозерновой крупы + овощной салат (заправить растительным маслом или смесью семян для салата)

На 100 грамм 75.42 Ккал
БЖУ 2.24/2.78/9.51

Обед 4 – Феттучини с красной рыбой в сливочном соусе

Ингредиенты: На 100 грамм 144.20 Ккал
БЖУ 8.31/6.28/13.23

- феттучини (из твёрдых сортов пшеницы) — 90 гр. (сухого продукта);
- красная рыба (филе без кожи) — 150 гр.;
- помидор (томат) — 1 шт. (100 гр.);
- сливки 10% — 150 мл.;
- лук — 1 шт. (75 гр.);
- чеснок — 2 зубчика (8 гр.);
- сыр (до 20% жирности) — 30 гр.;
- масло оливковое — 1 ст.л. (10 гр.);
- специи (по вкусу)



Приготовление:

Рыбу нарежьте кубиками. Помидор очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками. Семена и жидкость удалите (по желанию). Лук мелко порубите, чеснок пропустите через пресс. На сковороду налейте оливковое масло, положите лук и чеснок. Обжарьте 1 минуту. Добавьте рыбу и помидор, соль, перец, специи. Готовьте 4–5 минут. Влейте сливки, аккуратно перемешайте, готовьте ещё 3–4 минуты. Затем добавьте готовые феттучини, сыр тёртый, хорошо перемешайте и выключите огонь.

Салат из свежих овощей и листовой зелени:

Нарежьте овощи, заправьте лимонным соком и добавьте специи по вкусу

Обед 5 – Печень, тушёная с морковью и луком



Ингредиенты:

- куриная печень/сердечки — 500 гр.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- вода — 1/3 стакана;
- зелень, соль, перец, приправы по вкусу

На 100 гр 101.87 Ккал
КБЖУ 13.4/4.33/2.29

Приготовление:

Печень/сердечки порежьте на небольшие плоские кусочки. Спассеруйте лук на антипригарной сковороде, добавьте морковь кубиками и воду, тушите 7–10 минут.

Выложите печень/сердечки на сковороду, добавьте соль и приправы, хорошо перемешайте и поставьте на средний огонь. Тушите до готовности.

**Каша из цельнозерновой крупы + овощной салат
(заправить растительным маслом или смесью семян
для салата)**

Обед 6 – Куриные сосиски

Ингредиенты:

- куриное филе — 500 гр.;
- яйцо — 1 шт.;
- молоко (жирность не более до 1,5%) — 30 гр. (по желанию)
- луковица среднего размера — 1 шт.;
- соль по вкусу

Приготовление:

Пропустите куриное филе через мясорубку, добавьте яйцо, молоко, лук, соль. На край пищевой плёнки выложите 2 ст. л. фарша и плотно заверните будущую сосиску. Завяжите с двух сторон. Сосиски можно заморозить и варить по мере надобности, или приготовить сразу.

Для этого поместите их в кипящую воду на 20–25 минут. После выньте сосиски, снимите плёнку. Готовые сосиски можно слегка обжарить на капельке оливкового масле или на антипригарной сковороде.

**Каша из цельнозерновой крупы + овощной салат
(заправить растительным маслом или смесью семян для салата)**

На 100 грамм 103,76 Ккал
БЖУ 18,85/1,89/1,45



Обед 7 – Индейка под шубой

Ингредиенты:

- стейк филе индейки — 500 гр.;
- лук репчатый — 1 шт (75 гр.);
- чеснок — 1 зубчик (4 гр.);
- грецкий орех — 30 гр.;
- огурец солёный — 2 шт. (150 гр.);
- сметана маложирная 10–15% — 2 ст. л. (40 гр.);
- сыр жирностью до 20% — 50 гр.;
- Соль, специи по вкусу

На 100 грамм 102,69 Ккал
БЖУ 13,97/4,44/1,75

Приготовление:

Натрите стейки специями, накройте их пакетом и отбейте. Затем выложите их на противень. Орехи немного измельчить ножом, лук, огурец и чеснок порежьте кусочками, все сложите в блендер, добавьте сметану и измельчите в кашу.

Выложите массу на стейки и запеките их в разогретой духовке при 180 градусах 20 минут. Затем выньте, посыпьте сыром и снова в духовку на 15–20 минут (смотрите по своей духовке).



Обед 7 – Каша из цельнозерновой крупы + Кабачковая икра в духовке

Ингредиенты:

- кабачки — 800 гр.;
- помидоры — 150 гр.;
- морковь — 100 гр.;
- лук репчатый — 75 гр.;
- соль, перец чёрный молотый — по вкусу;
- чеснок — 6 зубчиков (24 гр.) (по вкусу);
- растительное масло — 3 ст.л.(30 гр.)

На 100 грамм 48.37 Ккал
БЖУ 0.76/2.83/4.94



Приготовление:

Овощи (лук, кабачки, морковь, помидоры) вымыть и нарезать крупными кусочками. 6 зубчиков чеснока очистите. Сложите овощи в рукав для запекания с одним завязанным концом, влейте туда 3 ст. л. растительного масла, добавьте 1 ч.л. соли и 0.2 ч.л. чёрного молотого перца. Завяжите второй конец рукава. Перемешайте овощи руками поверх пакета. Выложите рукав с овощами на противень или в форму для запекания. Сделайте в рукаве сверху несколько проколов зубочисткой, чтобы выходил пар. Запекайте овощи в предварительно разогретой до 180°C духовке 1 час.

Рукав аккуратно разрежьте сверху, овощи переложите в чашу кухонного комбайна без жидкости, которая образовалась в процессе приготовления. Измельчите овощи до состояния пюре. Проверьте ещё раз на соль и перец, добавьте по необходимости. Консистенцию икры можно регулировать, добавив несколько ложек слитого бульона. Остудите. Икра готова к подаче.

Обед 8 – Бризоль с сыром

Ингредиенты:

- 1 яйцо;
- фарш из куриного филе (80 гр);
- сыр 20% жирности (20 гр);
- помидор (50 гр)

Расчёт блюда КБЖУ:
241/32/11/3

Приготовление:

Яйца взболтайте со щепоткой соли. Фарш разложите между плёнкой. Сковороду смажьте каплей масла, вылейте яйца, сверху положите пласт фарша. Пожарьте с одной стороны, переверните и поджарьте с другой стороны. На одну половину выложите натёртый сыр, нарезанный помидор. Накройте второй половиной.

+ Каша из цельнозерновой крупы

+ Овощной салат — заправьте растительным маслом или смесью семян для салата



Обед 9 – Теплый салат по-корейски

Ингредиенты:

- говяжья вырезка филейная - 400 гр;
- чеснок - 2 зубчика;
- соевый соус 3 ст. л;
- огурцы - 300 гр.
- перец красный сладкий - 145 гр;
- перец красный молотый острый - 1/2 ч. л. (по желанию);
- сок лимона - 2 ст. л;
- лук красный - 75 гр;
- оливковое масло - 10 гр;
- соль по вкусу.



На 100 грамм салата КБЖУ
75/8/2/5

Приготовление:

Порежьте огурцы вдоль на 6 частей и затем пополам. Посолите и оставьте на 10-15 минут. Перец красный сладкий нарежьте полукольцами. Подмороженное мясо нарежьте тонкими кусочками, обжарьте на сковороде до готовности, добавьте лук, нарезанный полукольцами, соевый соус и готовьте до мягкости лука. Затем огонь выключаем.

Огурцы отожмите от сока, добавьте острый перец, чеснок через пресс. Огурцы и сладкий перец добавьте к мясу, влейте лимонный сок, масло, перемешайте. Дайте настояться минут 15 и можно подавать к столу.

+ Каша из цельнозерновой крупы - 40 гр. (вес до приготовления)

Обед 10 – Куриные отбивные

Приготовление

Куриное филе - 120 гр. слегка отбейте молотком с обеих сторон, посолите и натрите специями по вкусу. Антипригарную сковороду смажьте каплей масла и обжарьте филе с обеих сторон до румяной корочки.

- + Каша из цельнозерновой крупы - 40 гр. (вес до приготовления).
- + Овощной салат - 150 гр. заправьте растительным маслом или смесью семян для салата.

На 100 грамм КБЖУ
110/23,1/1,2/0



Обед 11 – Фрикасе из индейки с шампиньонами

Ингредиенты:

- мясо индейки - 400 гр;
- шампиньоны - 200 гр;
- лук репчатый - 100 гр;
- оливковое масло - 10 гр;
- сухое белое вино - 100 мл;
- яичные желтки - 2 шт;
- 1/2 ст. бульона;
- 1/2 лимона;
- 2 зубчика чеснока;
- петрушка;
- соль и специи по вкусу.



На 100 грамм КБЖУ
99,22/10,48/4,88/1,44

Приготовление:

Индейку нарежьте равномерно небольшими кусочками. Глубокую сковороду смажьте растительным маслом. На сильном огне подрумяньте со всех сторон кусочки индейки. Как только мясо зарумянится, выложите его на бумажное полотенце, чтобы лишнее масло впиталось, а в сковороду выложите мелко нарезанный лук и один целый зубчик чеснока. Обжарьте 3-5 минут до размягчения. Снова выложите индейку в сковороду с луком. Добавьте белое вино. Накройте сковороду крышкой, уменьшите огонь и тушите 30 минут. Тем временем почистите и нарежьте грибы пластинками и по истечению 30 минут добавьте их к мясу. Осторожно все перемешайте. Добавьте порубленные мелко петрушку и второй зубчик чеснока. Влейте немного бульона, чуть-чуть посолите, поперчите и тушите еще полчаса.

Теперь подготовьте соус для фрикасе. Для этого смешайте вместе 2 желтка, 1 ст.л. воды, сок половинки лимона, соль, перец. Размешайте все вилкой. По истечении 30 минут, снимите сковороду с огня, влейте сразу же яичный соус и быстро все перемешайте, чтобы яйцо не свернулось!...Мясо покроется нежным кремовым соусом.

- + Каша из цельнозерновой крупы - 40 гр. (вес до приготовления).
- + Овощной салат - 150 гр. заправьте растительным маслом или лимонным соком.

Обед 12 – ПП-цезарь

Ингредиенты:

- куриная грудка - 100 гр;
- помидоры черри - 100 гр;
- пекинская капуста - 100 гр;
- сыр до 20% жирности - 50 гр;
- яйцо перепелиное - 5 шт. (60 гр);
- хлеб черный - 50 гр;
- йогурт натуральный маложирный - 150 гр;
- горчица (по вкусу);
- чеснок (по вкусу);
- соль;
- перец (по вкусу).



КБЖУ на 100 грамм
101.36/10.06/4.27/5.44

Приготовление:

Для соуса: смешайте йогурт, горчицу и выдавленный чеснок.

Для сухариков: черный хлеб порежьте на кубики и подсушите на сухой антипригарной сковороде.

Яйца отварите. Куриное филе порежьте на кусочки и обжарьте на сухой антипригарной сковороде. Помидоры порежьте на половинки, капусту нашинкуйте.

Положите на тарелку капусту, полейте соусом, затем куриное филе, яйца, помидоры, сухарики, снова соус и натрите сыр на мелкой терке.

+ Каша из цельнозерновой крупы - 40 гр.
(вес до приготовления).

Обед 13 – Печеночные оладьи

Ингредиенты:

- куриная печень (450 гр.);
- яйцо куриное 2 шт. (100-120 гр.);
- лук репчатый 1 шт. (75 гр.);
- морковь 1 шт. (75 гр.);
- отруби пшеничные или овсяные на выбор (30 гр.);
- соль и перец по вкусу.

Приготовление:

Морковь, лук и печень пропустите через мясорубку (измельчите в блендере), добавьте яйца, отруби, посолите и поперчите. Все хорошо перемешайте и выпекайте оладьи на горячей антипригарной сковороде без масла.

- + Каша из цельнозерновой крупы - 40 гр. (вес до приготовления).
- + Овощной салат - 150 гр. (заправить лимонным соком).

На 100 грамм КБЖУ
403/26/8/58



Обед 14 – Гуляш из индейки с зеленым горошком

Ингредиенты:

- филе индейки - 500 гр;
- морковь - 1 шт. (75 гр.);
- лук - 1 шт. (75 гр.);
- зеленый горошек (замороженный) - 150 гр;
- томатная паста - 1 ст.л. (можно заменить на томаты в собственном соку);
- оливковое масло - 1 ст.л;
- соль, перец - по вкусу.



На 100 грамм КБЖУ
398/35/5/57

Приготовление

Лук и морковь нарежьте кубиками размером с зеленую горошину и слегка обжарьте их на растительном масле до небольшого размягчения лука. Переложите лук с морковью в сотейник или кастрюльку, в которой будете тушить гуляш.

Филе индейки нарежьте кусочками по 1,5-2 см и быстро обжарьте, помешивая, на той же сковороде.

Переложите в кастрюльку мясо птицы, добавьте туда же столовую ложку томатной пасты, соль, перец и налейте горячей кипяченой воды чтобы она слегка покрыла кусочки мяса. Перемешайте и тушите под крышкой минут 20-25 на среднем огне. Добавьте замороженный зеленый горошек, перемешайте и тушите еще минут 10-15 на среднем огне.

Обед 15 – Белая рыбка в лаваше

На 100 грамм КБЖУ
418/30/12/47

Ингредиенты:

- филе белой рыбы (минтай, тилапия, треска и т.д.) - 600 гр;
- лаваш тонкий армянский - 180 гр;
- яйцо куриное - 2 шт;
- сметана 10-15% - 60 гр;
- помидор - 100 гр;
- сыр до 20% - 50 гр;
- лук репчатый - 100 гр;
- растительное масло;
- соль, специи;
- горчица - 1 ч.л;
- яблочный уксус - 2 ст.л;
- петрушка - 2-3 веточки.



Приготовление

Лук нарежьте полукольцами, посолите и добавьте 2 ст. л. яблочного уксуса и полстакана воды, перемешайте и оставьте на 15-20 минут. Затем воду с лука слейте, половину порции положите в чашу, другую половину отставьте пока в сторону. В чашу блендера вместе с луком также положите веточки петрушки, горчицу, 1 яйцо и 1 ст. л. растительного масла. Измельчите все в блендере. Получившийся соус перелейте в миску, добавьте сметану - 30 гр. и перемешайте.

Нарежьте помидор ломтиками. Филе рыбы посолите по вкусу и нарежьте на порционные кусочки, лаваш нарежьте конвертиками. На середину конверта выложите пару колец помидора, филе рыбы обмакните в соусе и выложите сверху на помидор, поверх рыбки подлейте чуть соуса, выложите лук, который оставляли, и сверните лаваш конвертиком. Конвертики выложите в форму для запекания, смазанную растительным маслом.

1 яйцо взбейте, добавьте 30 гр. сметаны и 50 гр. тертого на мелкой терке сыра. Все тщательно перемешайте и выложите эту смесь сверху на конвертики, равномерно распределяя и поставьте в духовку. Выпекайте 30-40 минут при температуре 180 градусов.

+ Овощной салат - 150 гр. (заправить 1 ч.л. растительного масла или смесью семян для салата - 5 гр.)

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Бикини Бум с Катей Медушкиной

**За 4 года в проекте похудело более 20000 человек!
Результаты участниц до — 6,5 кг и — 13 см
в объёме талии за 4 недели!**

Проект идеально вам подойдёт, если:

- вы хотите похудеть на 5 и более килограммов;
- вам важно, чтобы похудение было здоровым;
- вы не готовы голодать и сидеть на жёстких диетах;
- хотите худеть грамотно под контролем профессионального нутрициолога;
- не знаете как сдвинуться с мёртвой точки, вам нужен «пинок», поддержка и мотивация

Всего за 4 недели:

- вы похудеете на 4–6 кг и будете носить меньший размер одежды;
- начнёте правильно питаться с пользой для здоровья;
- научитесь заниматься спортом с удовольствием;
- почувствуете своё тело и научитесь заботиться о нём;
- начнёте гордиться собой и своими результатами

Хотите попасть в «Бикини Бум»?

Тогда пишите в Ватсап +7 (965) 458-29-05 прямо сейчас!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Овсяное печенье с изюмом

Ингредиенты:

- овсяные хлопья — 300 гр.;
- мёд — 60 гр.;
- изюм — 40 гр.;
- кефир 1% — 300 гр.;
- ванилин — по вкусу;
- корица — по вкусу

Приготовление:

Замочите хлопья в кефире на 40 минут, а изюм в кипятке. По истечении 40 минут смешайте все ингредиенты.

Выложите смесь на противень с бумагой для выпечки. Выпекайте 30 минут при 180–200 гр. Дайте остыть и снимите с бумаги.

На 100 гр. Ккал 215,57
БЖУ 6,53/3,55/42,17



Ингредиенты:

Морковный
 торт

- морковь — 150 гр.;
- овсяные отруби — 150 гр.;
- йогурт натуральный — 150 гр.;
- куриные белки — 2 шт.;
- куриный желток — 1 шт.;
- разрыхлитель теста — 1 ч. л.;
- курага — 20 гр.;
- сахарозаменитель (стевия) — 12 гр. в тесто, в крем по вкусу.

Приготовление:

Взбейте белки, желток и сахарозаменитель в течении 3-х минут в миксере. Всыпьте овсяную муку и натёртую мелко морковь, перемешайте. Добавьте разрыхлитель теста.

Посыпьте форму мукой (или используйте пергамент), чтобы пирог можно было легко достать (масло не использовать для выпечки!)

Приготовьте крем. Для этого взбейте йогурт и сахарозаменитель.

Залейте тесто в форму. Выпекайте 1 час при температуре 180 С (ориентируйтесь по своей духовке). После приготовления достаньте пирог и разрежьте его на 2 коржа. Смажьте кремом середину, разложите нарезанную курагу. Оставшимся кремом смажьте верхний корж, дайте пропитаться.

На 100 грамм 144.36 Ккал
 БЖУ 8.07/3.78/20.02

Ванильный рулет



Ингредиенты:

- яйцо куриное — 2 шт (110 гр.);
- кремообразный творог до 6% — 250 гр.;
- сахарозаменитель — по вкусу;
- разрыхлитель — 1 ч.л.(6 гр.);
- ванилин — по вкусу

На 100 грамм 97.81 Ккал
БЖУ 14.85/3.22/1.68

Приготовление:

Отделите белки от желтков. Белки взбейте в пену. Творог (примерно 2/3) смешайте с желтками, сахарозаменителем (по вкусу), ванилином и разрыхлителем. Аккуратно введите белки в творожок, смешайте до однородности и выложите слоем на пергаментную бумагу. Запекайте в духовке 10 мин при 200 градусах. Достаньте из духовки и дайте остыть.

Разрежьте основу на 2 части (2 порции) и смажьте каждую часть оставшимся творогом. Также в оставшийся творог можно добавить сахарозаменитель, ванилин и немного кокосовой стружки (по желанию). Сверните рулетики и отправьте на пару часов в холодильник.

Кексы творожные с курагой

Ингредиенты:

На 100 грамм 134,85 Ккал,
БЖУ 13.68/2.06/15.25

- творог до 5% — 300 гр.;
- овсяная или любая цельнозерновая мука — 75 гр.;
- яйцо куриное — 2 шт. (110 гр.);
- курага (можно другие сухофрукты) — 60 гр.;
- разрыхлитель — 1 ч.л. (6 гр.);
- сахарозаменитель — по желанию

Приготовление:

Курагу промойте и залейте её кипятком, затем порежьте кубиками. Творог, курагу и яйца с подсластителем, смешайте до однородной массы. Добавьте разрыхлитель с мукой и перемешиваем снова.

Формы для кексов заполните творожной массой. Выпекайте при температуре 190 градусов 25 минут.



Десерты

Яблочный штрудель

- яблоки (сладкие) - 150 гр;
- корица - 0,5 ч.л;
- мускатный орех - 1/3 ч.л;
- тонкий лаваш - 100 гр;
- яйцо крупное - 1 шт;
- натуральный йогурт - 100 гр;
- орехи - 15 гр;
- подсластитель или мед - 1 ч.л;
- сок лимона (по желанию).

Приготовление:

Из яблок удалите сердцевину и нарежьте кубиком. Орехи измельчите, добавьте к яблокам.

Добавьте мускатный орех и корицу, подсластитель и хорошо перемешайте. Можно по желанию сбрызнуть яблоки лимонным соком, чтобы яблоки не темнели.

Лаваш разложите по его длине и равномерно распределите яблоки оставив немного пустого места, скрутите в рулет.

Полученный рулет выложите в подходящую форму для запекания.

Яйцо разбейте в миску и взбейте венчиком до однородного состояния, добавьте йогурт и опять перемешайте. Получившейся смесью залейте штрудель, так чтобы он хорошо покрылся ей со всех сторон. Запекайте в разогретой духовке до 180 С до готовности, примерно около 20-25 минут.

КБЖУ данной порции
596/24/17/84

Десерт с цикорием



Ингредиенты:

- мягкий творог до 5% - 240 гр;
- цикорий - 1 ч.л. (7 гр.);
- сахарозаменитель по вкусу;
- желатин 8 гр.

КБЖУ данной порции
320/48/12/5

На 100 грамм 84 Ккал, БЖУ
8.5/4/3.5

Приготовление:

Перемешайте творог, цикорий и сахарозаменитель. Желатин растворите 2 ч.л. в 50 мл воды, далее действуйте по инструкции. Перемешайте всё, разливайте по формам. Уберите на 2 часа в холодильник.

skladchik.com

Перекусы (между обедом и ужином)

Второй перекус 1 – Салат Капрезе с черри



На 100 гр. КБЖУ
71.75/5.3/4.6/2.35

Ингредиенты:

- мини-моцарелла — 100 гр.;
- черри — 300 гр.;
- базилик — 1 веточка;
- масло оливковое — 1 ч.л. (5 гр.);
- итальянские сухие пряные травы или свежая зелень по вкусу

Приготовление:

Помидоры и зелень хорошо помойте. Черри разрежьте пополам. На плоскую тарелку выложите шарики моцареллы, половинки томатов, украсьте зелёным базиликом. Сбрызните маслом, посыпьте травами.

Такой Капрезе можно сервировать шпажками, только томаты должны быть целыми

Перекусы (между обедом и ужином)

Второй перекус 2 – Овощи на гриле

Приготовление: КБЖУ 149/10/7,4/10

Баклажан, кабачок, перец сладкий, помидор (все по 200 гр) приготовьте на гриле и сверху посыпьте сыром Фета (30 гр)

Второй перекус 3 – Лёгкий капустный салат

Ингредиенты: На 100 грамм 38.42 Ккал БЖУ 2.34/0.87/5.47

- капуста белокочанная — 200 гр.;
- морковь — 50 гр.;
- лук красный — 1/2 шт. (40 гр.);
- йогурт натуральный маложирный до 6% — 50 гр.;
- горчица (лучше всего подходит дижонская) — 1 ст. ложка (16 гр.);
- лимонный сок — 1 ч.л. (10 гр.);
- специи по вкусу

Приготовление:

Нашинкуйте капусту, порежьте лук, потрите морковь. Взбейте йогурт, горчицу, и лимонный сок в салатнике. Добавьте овощи. Перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

Салат можно прикрыть крышкой и поставить в холодильник. Он будет хорош и на следующий день.

+ Сыр до 20% (20 гр)

Перекусы (между обедом и ужином)

Второй перекус 4 – Кабачковая икра в духовке

Ингредиенты:

- кабачки — 800 гр.;
- помидоры — 150 гр.;
- морковь — 100 гр.;
- лук репчатый — 75 гр.;
- соль, перец чёрный молотый — по вкусу;
- чеснок — 6 зубчиков (24 гр.) (по вкусу);
- растительное масло — 3 ст.л.(30 гр.)

На 100 грамм 48.37 Ккал
БЖУ 0.76/2.83/4.94



Приготовление:

Овощи (лук, кабачки, морковь, помидоры) вымойте, нарежьте крупными кусочками. 6 зубчиков чеснока очистите. Сложите овощи в рукав для запекания с одним завязанным концом, влейте туда 3 ст. л. растительного масла, добавьте 1 ч.л. соли и 0.2 ч.л. чёрного молотого перца. Завяжите второй конец рукава. Перемешайте овощи руками поверх пакета.

Выложите рукав с овощами на противень или в форму для запекания. Сделайте в рукаве сверху несколько проколов зубочисткой, чтобы выходил пар. Запекайте овощи в предварительно разогретой до 180°C духовке 1 час

Рукав аккуратно разрежьте сверху, овощи переложите в чашу кухонного комбайна без жидкости, которая образовалась в процессе приготовления. Измельчите овощи до состояния пюре. Проверьте ещё раз на соль и перец, добавьте по необходимости. Консистенцию икры можно регулировать, добавив несколько ложек слитого бульона. Остудите. Икра готова к подаче.

Второй перекус 5 – Салат с помидорами Черри, цукини и моцареллой

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 183/14/9/10



Приготовление:

С помощью тёрки-шинковки или другого приспособления нарежьте цукини(можно заменить на кабачки) (100 гр) тонкими длинными полосками. Смешайте их с оливковым маслом (5 гр) и специями по вкусу и оставьте мариноваться на 15 минут. Затем добавьте к цукини разрезанные пополам помидоры черри (50 гр) и мини-моцареллу (50 гр), листья базилика и бальзамический уксус пару капель, хорошо перемешайте.

Второй перекус 6 – Греческий салат

Ингредиенты:

- помидор (томат) - 250 гр;
- перец болгарский красный - 150 гр;
- огурец - 200 гр;
- лук - 1 шт. (75 гр.);
- маслины без косточки - 60 гр;
- сыр Фета Легкий - 100 гр;
- масло оливковое - 1 ст.л. (10 мл.);
- лимонный сок - 1 ст.л. (20 мл.).

На 100 грамм 70.65 Ккал
БЖУ 2.79/4.90/3.93

Приготовление:

Нарежьте помидоры крупными ломтиками, огурцы тонкими ломтиками, перец очистите от семян и нарежьте соломкой, лук нарежьте полукольцами. Все смешайте, посолите, поперчите, полейте маслом и лимонным соком, перемешайте. Сверху выложите сыр, порезанный кубиками и маслины.



Второй перекус 7 – Стручковая фасоль

Приготовление:

Стручковую фасоль - 200 гр. обжарьте на капле масла до готовности 5-15 мин. За минуту до готовности добавьте зубчик измельченного чеснока (по желанию). Заправьте сметаной 10-15% или густым йогуртом до 6% - 30 гр. Измельчите вареное яйцо - 1 шт. Специи по вкусу. Перемешайте.

На 100 гр. КБЖУ 59/4/3/3



Второй перекус 8 – Салат из брокколи и помидоров

Ингредиенты (готовим сразу на 3 порции):

- Брокколи - 300 гр.
- Помидоры - 300 гр.
- Яйцо - 3 шт.
- Йогурт натуральный - 2 ст. л.

На 100 гр. КБЖУ 134/11/7/9

Приготовление

Яйцо отварите и очистите. Брокколи отварите в подсоленной воде 2-3 минуты, слейте воду, остудите и разберите на мелкие соцветия. Помидоры и яйца нарежьте полукольцами. Соль и специи добавьте по вкусу. Заправьте йогуртом.



Второй перекус 9 – Овощное рагу с красной фасолью

Ингредиенты:

- баклажан - 200 гр;
- морковь - 100 гр;
- лук - 75 гр;
- фасоль красная консервированная - 250 гр;
- помидор (томат) - 140 гр;
- чеснок - 2 зубчика (8 гр.);
- масло подсолнечное - 10 гр. (1 ст.л.);
- перец красный молотый острый по вкусу;
- соль по вкусу.

На 100 гр. КБЖУ 157/10/7/14



Приготовление

Баклажаны нарежьте и замочите в соленой воде (так уйдет горечь) на 15 минут. Воду слейте и промойте баклажаны, дайте стечь лишней воде. Почистите лук и морковь. Лук нарежьте кубиками, морковь на крупной терке. Добавьте масло на сковороду и потушите лук с морковью, периодически помешивая, пока лук не станет мягким. Потом добавьте баклажан.

Помидоры предварительно ошпарьте кипятком, затем очистите от кожицы и порежьте. Выложите все на сковороду, добавьте фасоль вместе с жидкостью, сверху положите чеснок и приправы. Тушите до готовности 10-15 минут.

+ Сыр до 20% - 20 гр.

skladchik.com

Перекусы (между обедом и ужином)

Второй перекус 10

Ингредиенты:

- Салат из морской капусты в рассоле - 150 гр.
- Сыр до 20% - 30 гр.
- Хлеб цельнозерновой или хлебцы - 30 гр.

На 100 гр. КБЖУ 243/13/13/17



LUXURY WOMAN

Похудеть на 8 кг и построить на 11 см всего за месяц — реально! Продлите молодость и красоту на долгие годы без инъекций и хирургии!

Вам подойдет LUXURY WOMAN, если вы:

- Хотите наслаждаться прекрасным самочувствием и любоваться своим стройным телом.
- Думаете о собственном здоровье, комфортном весе, статусе и внешнем виде.
- Ставите на безопасность, комфорт, регулярные занятия и отличный результат.
- Мечтаете найти опытного тренера и похудеть раз и навсегда, без срывов и стресса.

Всего за 4 недели:

- Вы сбросите до 8 кг и уменьшите объем талии на 11 см.
- У вас будет хватать энергии на работу, семью, хобби и все ваши задумки.
- Вы будете меньше уставать в течение дня.
- У вас повысится настроение и улучшится общий эмоциональный фон.
- Сформируете новые здоровые привычки, которые сохранят вашу молодость и здоровье на долгие годы.

Хотите попасть в проект “LUXURY WOMAN”?

Тогда пишите в Ватсап +7 (965) 458-29-05 прямо сейчас!
СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Ужин 1 – Индейка, запечённая в горшочке с овощами



Ингредиенты:

- филе индейки (140 гр);
- морковь (50 гр);
- цуккини (100 гр);
- капуста брокколи (50 гр);
- томаты в собств. соку (50 гр);
- лук репчатый (30 гр);
- чеснок по вкусу;
- масло растительное (5 гр)

Приготовление:

Индейку нарежьте кусочками, заправляйте пряностями/солью и выложите на дно горшочка. Сверху уложите морковь и остальные овощи, нарезанные примерно одинаковыми кусочками с индейкой, выложите томаты в собственном соку и полейте растительным маслом. Запекайте до готовности в духовке (до 40 мин) при температуре 180 градусов.



Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 224/32/6/10

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

*Ужин 2 – Салат***Приготовление:**

Стручковую фасоль (150 гр) обжарить на капле масла до готовности 5–15 мин. За минуту до готовности добавьте зубчик измельчённого чеснока (по желанию). Измельчите вареное яйцо. Специи по вкусу. Заправьте сметаной жирностью 10–15% или густым йогуртом до 6% (30 гр).

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 142/11/7/7



Ужин 3 – Горбуша с грибами

Ингредиенты:

- горбуша (100 гр);
- грибы (80 гр);
- лук репчатый (80 гр);
- морковь (80 гр);
- сыр жирностью до 20% (20 гр);
- сметана жирностью до 15% (20 гр);
- соль по вкусу

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 265/30/12/8



Приготовление:

Порционные кусочки филе горбуши посолите и смажьте сметаной, выложите в жаропрочную посуду для запекания, смазанную предварительно растительным маслом

Сверху выложите тёртую морковь и нарезанный полукольцами лук, предварительно обжаренные на капле растительного масла. Следующим слоем выложите грибы. Натрите сыр и посыпьте им все получившееся блюдо. Форму отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 20–25 мин.



*Ужины**Ужин 4 – Салат
с креветками
и авокадо***Приготовление:**

Смешайте креветки отварные (120 гр), очищенные, авокадо (30 гр), листья салата типа Айсберг, Росмен (120 гр) и.т.д

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 249/30/9/12

*Ужины**Ужин 5 – Омлет***Приготовление:**

Взбейте 2 яйца, посолите, добавьте специи по вкусу + молоко 2,5%. (50 гр) Вылейте на антипригарную сковороду смазанную каплей масла и доведите до готовности под крышкой.

- + Овощной салат — заправьте растительным маслом или смесью семян для салата

Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 214/15/12/10

Ужин 6 – Куриные сосиски

На 100 грамм 103,76 Ккал
БЖУ 18,85/1,89/1,45

**Ингредиенты:**

- куриное филе — 500 гр.;
- яйцо — 1 шт.;
- молоко (жирность не более до 1,5%) — 30 гр. (по желанию);
- луковица среднего размера — 1 шт.;
- соль по вкусу

Приготовление:

Пропустите куриное филе через мясорубку, добавьте яйцо, молоко, лук, соль. На край пищевой плёнки выложите 2 ст. л. фарша и плотно заверните будущую сосиску. Завяжите с двух сторон. Сосиски можно заморозить и варить по мере надобности, или приготовить сразу.

Для этого поместите их в кипящую воду на 20–25 минут. После выньте сосиски, снимите плёнку. Готовые сосиски можно слегка обжарить на капельке оливкового масле или на антипригарной сковороде.

+ Овощной салат — заправьте растительным маслом или смесью семян для салата

Ужин 7 – Тушёные кальмары с овощами

На 100 грамм 54.93 Ккал
БЖУ 6,12/2.29/2,8

Ингредиенты:

- кальмар средний — 500 г;
- перец болгарский — 150 г;
- растительное масло — 1 ст. л.;
- лук белый — 1 шт;
- помидор — 150 г;
- шампиньоны — 250 г;
- соль, перец ч/м — по вкусу;
- петрушка — пару веточек



Приготовление:

Овощи помойте, обсушите, лук очистите, с кальмара снимите плёнку. Нарежьте лук полукольцами, а перец соломкой. Разогрейте в сковороде растительное масло, обжарьте слегка лук. Когда лук станет прозрачным, добавьте перец и готовьте минуты 3–4. Шампиньоны разрежьте на четыре части.

Добавьте шампиньоны в сковороду, сделайте тише огонь, накройте крышкой и тушите на тихом огне минут 10. Помидор разрежьте на четыре части, мякоть натрите на крупной тёрке. Помидорную мякоть добавьте к овощам, посолите, поперчите и готовьте овощи ещё минуту.

Нарежьте соломкой кальмар. Добавьте его к овощам и готовьте минуты 2–3. Нарубите зелень, добавьте в готовое блюдо, перемешайте, выключите плиту. Готовому блюду дайте несколько минут настояться.

Ужин 8 – Рыбные котлеты из филе минтая

Ингредиенты:

- минтай филе — 500 гр.;
- лук — 1 шт. (75 гр.);
- кукурузный крахмал — 1 ч.л.(10 гр.);
- овсяные отруби (для панировки) — 50 гр.;
- соль — по вкусу;
- перец чёрный — по вкусу;
- яйцо куриное — 1 шт. (55 гр.);
- масло оливковое — 1 ст. ложка (5 гр.).

На 100 грамм 79.58 Ккал,
БЖУ 13.3/1.8/2.83

Приготовление:

Смешайте филе рыбы до состояния фарша, луковицу в блендере/мясорубке, добавьте яйцо, крахмал, соль, перец. Сформируйте котлеты.

Запанируйте в овсяных отрубях и обжарьте на антипригарной сковороде с несколькими каплями оливкового масла. Если котлеты плохо держат форму, то их можно запечь в духовке на пергаменте в течении 20 минут при 180 градусах.

- + Овощной салат — заправьте растительным маслом или смесью семян для салата



Ужин 9 – Творожно-овощной салат

Ингредиенты:

- помидор (50 гр);
- зелёный сладкий перец (50 гр);
- огурец (50 гр);
- соль и специи по вкусу;
- творог рассыпчатый/зернёный жирностью до 5% (100 гр);
- зелень (укроп, петрушка, кинза) (20 гр)

Приготовление:

Овощи и зелень помойте, обсушите, нарежьте. Добавьте зернёный творог, соль, специи по вкусу. Все хорошенько перемешайте. Перед подачей на стол можно поставить салат на некоторое время в холодильник.



Расчёт на порцию блюда
КБЖУ: 273/22/15/12

skladchik.com

Ваш фитнес-клуб, не выходя из дома!

Фитнес-набор лент #Medushkinafit

- подтянутые мышцы, упругая кожа, рельефное и стройное тело;
- регулируемая силовая нагрузка на все группы мышц;
- тренировки, которые подходят всем вне зависимости от пола, возраста и уровня подготовки;
- эргономичность и удобство использования;
- 100% безопасность и долговечность

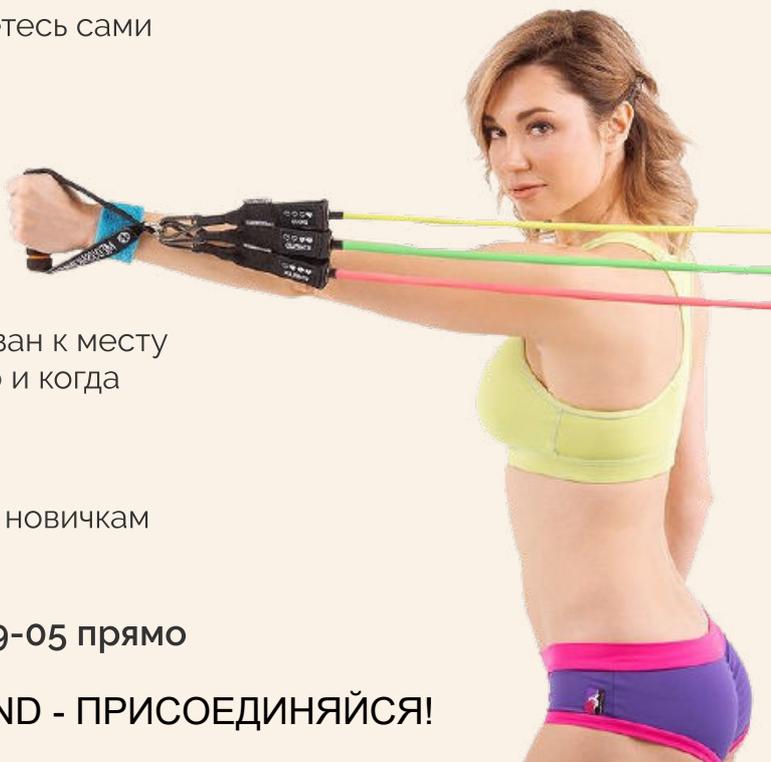
В комплекте:

- 4 латексные ленты ярких цветов разного сопротивления;
- удобная сетчатая сумочка для хранения и транспортировки



Почему ленты #Medushkinafit – это выгодно?

- Стоимость сопоставима с одной индивидуальной тренировкой с тренером
- Вы платите один единственный раз, а тренируетесь сами или всей семьёй БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ
- Аккуратные и эргономичные ленты с лёгкостью заменяют массивные и травматичные спортивные тренажёры, без потери качества нагрузки
- Ваш «фитнес-клуб» всегда с вами. Он не привязан к месту или времени. Тренируйтесь там, где комфортно и когда удобно
- Не требуют специальной подготовки. Подходят новичкам и профессионалам.



Для заказа пишите в Ватсап +7 (965) 458-29-05 прямо сейчас!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Ужин 10 — Куриные отбивные

Приготовление: На 100 грамм КБЖУ
110/23,1/1,2/0

Куриное филе - 120 гр. слегка отбейте молотком с обеих сторон, посолите и натрите специями по вкусу. Антипригарную сковороду смажьте каплей масла и обжарьте филе с обеих сторон до румяной корочки.

Ужин 11 — Салат с морепродуктами

Приготовление: На 100 гр. КБЖУ 32/4/1/3

Возьмите морской коктейль в рассоле или замороженный - 100 гр. . Лук репчатый порежьте полукольцами - 50 гр., лимон разрежьте пополам и выдавите одну половинку в луковые кольца, поставьте на 15 минут в холодильник. Пекинскую капусту нашинкуйте - 100 гр, помидоры черри - 100 гр. разрежьте пополам. Все ингредиенты соедините, соль и специи добавьте по вкусу, заправьте блюдо лимонным соком.



Ужин 12 – Красная рыба на пару/запеченная/жареная на сухой сковороде

Ингредиенты:

- Форель на пару/запеченная/жареная на сухой сковороде - 100 гр
- Салат из свежих овощей и листовой зелени или овощи печеные/тушеные/гриль - 150 гр. (заправить лимонным соком, специи по вкусу).

На 100 гр. КБЖУ 97/19/2/0
(кбжу форели посчитан без салата)



Ужин 13 – Куриные маффины

Ингредиенты:

- куриное филе — 200 гр;
- помидор — 1 шт. (95 гр.);
- лук — 1 шт. (75 гр.);
- яйцо - 2 шт;
- молоко 1% - 50 мл;
- сыр до 20% жирности - 30 гр;
- соль, специи, зелень по вкусу.



На 100 грамм 96,37 Ккал БЖУ
12,7/3,52/2,69

Приготовление

Из куриного филе сделайте фарш, посолите и поперчите. Добавьте к фаршу лук, измельченный в блендере. В форму для выпечки маффинов выложите фарш в виде "корзиночек". Помидоры разрежьте на кусочки и положите в "корзинки", добавьте нарубленную зелень и натертый сыр.

Яйца взбейте, добавьте щепотку соли, добавьте молоко и этой смесью залейте будущие маффины. Отправьте в разогретую духовку до 180 С на 25 мин.

+ Овощной салат - 150 гр. (заправить 1 ч.л. растительного масла или смесью семян для салата - 5 гр.).

Ужин 14 – Запеченные креветки в чесночном соусе

Ингредиенты:

- большие очищенные креветки - 400 гр;
- 1/4 стакана свежего лимонного сока;
- 1-2 измельченных зубчика чеснока;
- 1 ч.л. натертой цедры лимона;
- на кончике чайной ложки молотый красный перец;
- 2 ст.л. нарезанной свежей петрушки.

Приготовление:

Выложите креветки в один слой в форму для выпечки, которую следует выстелить бумагой. Смешайте лимонный сок с остальными ингредиентами, кроме петрушки. Можно добавить 1 ст.л. воды. Залейте этой смесью креветки. Разогрейте духовку до 250 градусов. Выпекайте креветки в течение 8-10 мин, пока не будут готовы. Достаньте запеченные креветки и посыпьте свежей петрушкой. По желанию, можете полить дополнительно лимонным соком.

+ Овощной салат - 150 гр. (заправить лимонным соком).

На 100 грамм 87.40 Ккал БЖУ
19.03/0.88/0.90



Ужин 15 – Омлет с творогом

Приготовление

1 яйцо +1 белок взбейте, посолите, поперчите и добавьте творог до 5% - 50 гр. Яичную смесь вылейте на разогретую сковороду с антипригарным покрытием или добавьте каплю растительного масла, уменьшите огонь до слабого и доведите до готовности под крышкой.

+ Овощной салат - 150 гр. (заправить лимонным соком)

На 100 гр. КБЖУ 122/14/7/1
(омлет без овощей)



skladchik.com

Книга рецептов Выпуск 2



Для заказа пишите в Ватсап
+7 (965) 458-29-05 прямо сейчас!

Или в директ @katya_medushkina

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!