



# МЕНЮ №3

**Калории: 1640-1690**

**Белки: 120-125 гр.**

**Жиры: 68-70 гр.**

**Углеводы: 130-135 гр.**



## ЗАВТРАКИ

- Запеканка с киви
- Гречневые оладьи
- Творожный ПП-чизкейк
- Ленивые пирожки с яйцом
- Чебурек из лаваша
- Кабачково-мясная лепёшка на сковороде
- Овсяная ПП-запеканка
- Торт из хлебцев
- 5-минутка
- Тосты с авокадо и яйцами пашот
- Хачапури
- Бананушки
- Пирог из лаваша с яблоком
- ПП-ватрушки с черри
- Салат «Красота тела»
- Намазка на хлеб из тунца
- ПП-ленивая шарлотка
- Ленивые оладушки-хачапури
- Овсяные хлопья
- Творожная запеканка
- Белковый сырный ролл
- «Чизкейк»
- Сырники
- Овсяноблин
- Омлет с грибами
- Оладушки с шоколадом
- ПП-ролл
- Сэндвич с яйцом, тунцом и помидором
- Яичница из 2 яиц
- Куриные оладушки
- Рисовые блинчики с творогом
- Сан-Себастьяно
- Омлет со шпинатом
- ПП-тортик с бананом
- Тирамису с клубникой и бананом
- Сырное суфле

## ПЕРЕКУСЫ

- Бананово-шоколадный кекс
- Активиа без сахара
- Ванильное желе-пирожное
- Банановая запеканка с йогуртом
- «Птичье молоко» с кокосом
- Пицца в лаваше
- ПП-Картошка без выпечки
- ПП-Кабачки фри
- Мясные чипсы
- Ватрушки на творожном тесте с вишней
- «Клубничный кайф»
- «Наполеон»
- ПП-сырки с кокосом
- 6 штук миндаля
- Корнерсы
- Чернослив или курага
- Зерна граната
- Нектарин (персик)
- Киви
- Апельсин
- Банан
- Экспонента
- Яблоко либо груша
- Пломбир классический
- 2 хлебца Корнер
- 15 г горького или молочного шоколада
- Маринованный помидор или огурец
- Печенье к чаю
- 1 хлебец с творожным сыром и тунцом
- Конфеты из кураги и кокоса
- Протеиновый батончик с чаем
- Нежные закусочные рулетики
- Квашеная капуста с луком
- Треугольник с яйцом, сыром и зеленью
- Грейпфрут
- Клубника
- Голубика
- Арбуз
- Дыня
- Малина
- Черешня или вишня

## ОБЕДЫ

- Ленивый плов
- Куриная печень с грибами
- Салат с сёмгой
- Крошка-картошка
- Сливочная паста с куриным филе
- Салат из свеклы с чесноком
- Тефтели в сливочном соусе
- Салат с фасолью и филе
- ПП-запеканка с говядиной в сырно-сливочном соусе
- Нежный минтай
- Салат с креветками и авокадо
- Яйца запеченные с курицей и овощами
- Греческий салат
- Мясо запеченное с тыквой
- Ленивая лазанья
- Сырно-куриные ватрушки
- Овощной салат с тунцом(куриным филе)
- Запеканка капустная с куриным фаршем
- ПП-Теплый салат с говядиной и зеленой фасолью
- Диетический чизкейк с ягодами
- Салат «Польза»
- Печеночные рулетики
- Рулетики из кабачков с куриной грудкой
- Суп с форелью
- Булгур с куриными голеньями в духовке
- Сырный суп
- Филе под шубой
- «Наггетсы»
- Салат из пекинской капусты
- Салат «Цезарь»
- Оладьи из кабачков
- Рыбные котлеты с кабачком
- Творожная пицца
- Хек (либо минтай) с кашей
- Салат «Экзотик»
- Холодник
- Куриное филе с макаронами
- Куриный бульон с рисом и яйцом
- Куриный пирог
- Рыбные котлеты

## УЖИНЫ

- ПП-салат «под шубой»
- Тушеная печень с рисом
- Салат куриный с ананасом
- Творог с яблоком (бананом)
- Горбуша с брокколи, запеченные в сливках
- Сочное филе в соевом маринаде
- Салат с языком и свеклой
- Курица с фасолью
- Салат со свеклой, курицей и орехами
- Тушеные овощи с рыбой(куриным филе)
- Салат «Великолепие»
- Куриное филе в сырном соусе
- Салат «Говяжий»
- Салат «А-ля Нисуаз»
- Фаршированный перец
- Курица «По-албански»
- Рванный пирог из лаваша
- Салат со стручковой фасолью
- Салат с тунцом и сметанным соусом
- ПП-роллы без риса
- Индейка в сливках
- Салат с сыром Фета
- Салат с кальмарами и айсбергом
- Салат «Белковое наслаждение»
- Салат «Нежность»
- Салат «Наслаждение»
- Тушеная рыба с томатами
- Рыбный пирог с яйцом и зеленью
- «Рафаэлло из курицы»
- Закуска из кабачков
- Рыба «по-французски» на ужин
- Скумбрия запеченная на подушке из овощей
- Пицца на «тесте» из куриной грудки
- Салат «Королевский»
- Паста с курицей в томатном соусе
- Мидии со стручковой фасолью
- Салат «Бусы на снегу»

# 36 ВАРИАНТОВ ЗАВТРАКА

Огурцы, зелень и редис можно кушать в неограниченных количествах.

## • ЗАПЕКАНКА С КИВИ

Ваша порция - 270 г

**Ингредиенты:** Творог 2-4% - 400 г, ряженка 2,5% - 200 мл, 2 яйца, мука рисовая (овсяная) - 50 г, мак - 20 г, киви - 70 г, сахзам и ванилин - по вкусу.

**Приготовление:** Все продукты закинуть в блендер, кроме киви. Взбить немного и вылить в форму. Сверху украсить дольками киви и отправить в духовку на 40 минут при 180 г. Дать остыть, не вынимая из формы.

## • ГРЕЧНЕВЫЕ ОЛАДЬИ

\*Едим все!

Можно добавлять к оладьям огурец/помидор/перец

**Ингредиенты:** Гречневые хлопья - 45 г, 1 яйцо, сыр до 40% жирности - 20 г, соль, перец, зелень по вкусу.

**Приготовление:** Заливаем хлопья водой и в микроволновку на 30 секунд. Добавляем яйца, сыр, соль, перец, измельченную зелень. Смешиваем. Обжариваем на сухой сковороде (если нужно - можно смазать тонким слоем масла губкой) с каждой стороны 2 минуты до готовности.

## • ТВОРОЖНЫЙ ПП-ЧИЗКЕЙК

Ваша порция - 300 г

**Ингредиенты:** для основы: творог 1-3 % - 180 г, 100 г овсяной, рисовой или ц/з пшеничной муки, 1 яйцо, 1 ст. л какао, подсластитель по вкусу. **Творожный слой:** творог 1-3% - 540-550 г, 1 яйцо, подсластитель по вкусу, ягоды 120 г (смородина или голубика)

**Приготовление:** Смешиваем все ингредиенты для основы и выкладываем в форму. Отправляем в разогретую до 180 гр духовку на 10 минут. Выкладываем на основу творожный слой и ягоды и выпекаем ещё ~30-40 минут.

## • ЛЕНИВЫЕ ПИРОЖКИ С ЯЙЦОМ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Яйца варёные - 3 шт., яйцо сырое - 1 шт., помидор средний -1,5 шт., лук зелёный - 50 г, мука (можно любую) - 45 г, соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Варёные яйца трём на мелкой тёрке, добавляем сырое яйцо, помидор, муку и мелко нарезанный лук. Перемешиваем. Влажными руками лепим пирожки и обжариваем на сухой сковороде без масла с двух сторон по 2 минуты (на среднем огне под крышкой). Можно запечь в духовке, но будет дольше.

## • ЧЕБУРЕК ИЗ ЛАВАША

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Фарш куриного филе(или индейки) - 200 г, лаваш (1 лист), лук - 50 г, сыр 40% - 35 г, специи (перец, соль) - по вкусу, желток.

**Приготовление:** Фарш обжариваем с луком и специями (на смазанной тонким слоем маслом!). На лаваше вырезаем круги, удобно это делать по тарелке. Края нашего круга смазываем желтком и на одну часть выкладываем готовый фарш, посыпаем сыром, соединяем, смазываем получившийся чебурек желтком и отправляем на сковороду. Обжариваем с каждой стороны по несколько минут (чтобы сыр растаял).



## • КАБАЧКОВО-МЯСНАЯ ЛЕПЁШКА НА СКОВОРОДЕ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 240 г чистого фарша (без при- месей) из индейки или курицы, 150 г кабачков или цукини, 1 яйцо, 30 г муки (овсяной,цельно- зерновой,рисовой,кукурузной), 1-2 зубчика чес- нока, 1 ст.л. томатной пасты, 30 г сыра до 40%, соль,перец по вкусу.

**Приготовление:** Кабачок или цукини натереть на мелкой тёрке. В миске смешать фарш, кабачки, яйцо, муку, чеснок, соль. Выложить полученную массу на сковороду. Сверху смазать томатным соусом и посыпать сыром на мелкой тёрке. Гото- вить под крышкой на среднем огне до готовности.

## • ТОРТ ИЗ ХЛЕБЦЕВ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** хлебцы (Dr.Korner) - 4 шт., мяг- кий творог 5%- 225 г, 1 ст.л какао, 2 ч.л мёда (либо 2 ч.л. сахара или сах.зама), пару ягодок замороженной вишни или черной смородины для украшения.

**Приготовление:** Мягкий творог смешиваем с какао и мёдом. Собираем тортик: хлебец - тво- рожный крем - ягоды (по желанию) Отправляем на ночь в холодильник пропитаться (или хотя бы на пару часов).



## • 5-МИНУТКА

\*Едим все!  
+помидор/огурец/перец

**Ингредиенты:** 1 яйцо, 30 г рисовой/кукурузной/ овсяной муки, 85 г творога 1-3%, 40 г сыра, 70 г вареной куриной грудки/ветчины(разрешённой) укроп, петрушка, соль,приправы по вкусу, 30 г молока.

**Приготовление:** Курицу мелко нарезать, сыр натереть. Все смешать. Испечь оладушки или один большой блин.

## • ТОСТЫ С АВОКАДО И ЯЙЦАМИ ПАШОТ

+кофе/чай

**Ингредиенты:** 2 ломтика любого разрешённо- го хлеба, 70 г авокадо, 2 яйца, 1ч.л лимонного сока, 1ч.л оливкового масла, 2 зубчика чеснока, молотый перец, 15 г кунжута.

**Приготовление:** На сковородке, гриле или то- стере, сушим цельнозерновой хлеб. Для соуса берем авокадо, давим чеснок, добавляем мас- ло и лимонный сок, молотый перец. Все давим и вымешиваем в однородное пюре. Теперь па- шот. Воду в кастрюле кипятим, и добавляем 1ст.л уксуса. Яйцо разбиваем на мелкое сито. В воде делаем венчиком воронку, и в ее центр, резким движение переливаем яйцо. Готовим на среднем огне ровно 2 минуты! Достаем, выкла- дываем на салфетку просушиться. Теперь сма- зываем хлеб соусом, выкладываем пашот, при- сыпаем кунжутом.

## • ОВСЯНАЯ ПП-ЗАПЕКАНКА

Ваша порция - 280 г + кофе/чай

**Ингредиенты:** 10 ст.л. овсяных хлопьев, 2 ст.л. пшеничных отрубей, 2 яйца, 270 г творога(1-3%), 1 средний банан, 1 ст.л. мака, 20 г миндаля, 2 ст.л. греческого йогурта,разрыхлитель, подсла- ститель(сах.зам) или 2 ч.л сахара без горки!

**Приготовление:** Смешиваем все ингредиенты, банан нарезаем кубиками (так вкуснее), миндаль измельчаем. В самом конце добавляем йогурт и тщательно вымешиваем. Получается достаточно густая масса. Выкладываем в форму и ставим выпекать на 200 градусов. В духовке выпекайте до готовности, проверяйте время от времени!

## • ХАЧАПУРИ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 135 г творога 5%, 1 яйцо, 40 г рисовой муки, 35 г сыра (сулугуни), 1/3 ч.л разрыхлителя, специи по вкусу.

**Приготовление:** Смешиваем творог с белком, мукой, разрыхлителем, специями и добавляем 2/3 сыра в основу, перемешиваем. Если муки оказалось маловато, добавьте ещё, надо постараться из массы вылепить лодочку. Лепим лодочку и убираем на 10 минут в заранее разогретую духовку, можно в процессе выпечки примять лодочку и сформировать ещё раз, если начала терять форму. Как только лодочка запеклась хорошо, посыпаем сыром, кладём желток и убираем ещё в духовку на 3-5 минут. Следите, чтобы желток не схватился!

## • БАНАНУШКИ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Банан 1 шт, мука ц/з (у меня овсяная) 55 г, мягкий творог 5% 135 г, 1 яйцо.

**Приготовление:** Все смешать и жарить на среднем огне с одной стороны 1-2 мин. и с другой чуть подольше и под крышкой. Это бомбически вкусно!

## • ПИРОГ ИЗ ЛАВАША С ЯБЛОКОМ

Ваша порция 330 г + чай

**Ингредиенты:** 200 г лаваша, 500 г творога 3-5%, 2 яйца, 120 мл кефира 1,5%, подсластитель, 50 г яблок.

**Приготовление:** Смешать творог, 1 яйцо и подсластитель. Лаваш нарезать полосками шириной ~15 см. В отдельной миске взбиваем яйцо с кефиром и подсластителем. Распределяем по полоскам лаваша творог и добавляем яблоко. Скручиваем рулетиком и выкладываем в форму для выпечки (у меня круглая) по кругу в виде улитки. Заливаем кефирной смесью и даём постоять минут 15, чтоб лаваш успел пропитаться. Выпекаем в духовке при 180°C 30 мин.

## • ПП-ВАТРУШКИ С ЧЕРРИ

**Ингредиенты:** **Основа:** 125 г творога 3-4%, 1 белок, 35 г нутовой или овсяной муки, щепотка разрыхлителя. **Начинка:** 50 г творога 3-4%, 75 г мягкого творог 5%, 3 крупные помидорки Черри, 1 ст.л сушеного укропа, чеснок и соль (по вкусу)

**Приготовление:** смешиваем все для основы, разделяем тесто на 2 части, и кладём на противень, формируя основы. Выпекаем в разогретой духовке при 190°C 10 мин. Помидорки нарезаем на кружочки, смешиваем остальные ингредиенты для начинки. На основы выкладываем начинку, сверху добавляем черри и выпекаем дальше 15 мин.

## • НАМАЗКА НА ХЛЕБ ИЗ ТУНЦА

**Ингредиенты:** 2 ломтика хлеба, 2 вареных яйца 150 г консервированного тунца (в собственном соку), 60 г греческого йогурта, зелень, чеснок (по вкусу), соль, перец (по вкусу).

**Приготовление:** Давим в пюре два вареные яйца. Добавляем к ним тунец, зелень, немного греческого йогурта, солим, перчим, вымешиваем, намазываем на хлеб, желательнее перед этим подсушить в тостере или на сковородке без масла!



## • ПП-ЛЕНИВАЯ ШАРЛОТКА

+ чай/кофе

Ваша порция в готовом виде - 290 г

**Ингредиенты на сковороду 18 см:** Овсяные хлопья - 70 г, яйцо - 2 шт, яблоко - 150 г, йогурт греческий - 80 г, разрыхлитель (на кончике ножа), подсластитель (сахзам).

**Приготовление:** В чаше блендера смешиваем 40 г. йогурта, овсяные хлопья, яйцо, разрыхлитель и подсластитель(сахзам). Все перебиваем. Яблоко натираем на крупной тёрке и добавляем к тесту. Все перемешиваем и выливаем на сковороду. Обжариваем с двух сторон по 6-8 минут под закрытой крышкой на слабом огне. Готовую шарлотку смазываем остальными 40 г. йогурта с подсластителем (сахзамом).ез масла!

## • ЛЕНИВЫЕ ОЛАДУШКИ-ХАЧАПУРИ

Ваша порция - 330 г

**Ингредиенты:** 250 г творога 2-4% (у меня мягкий), 50 г сыра до 40% жирности, 2 яйца, 2 ст.л муки (у меня рисовая), укроп или петрушка соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** Творог с яйцами перемешать. Добавить натёртый сыр, муку, соль, перец и мелко нарубленную зелень. Перемешать все. Тесто получается густое! Обжариваем оладушки на капле масла с двух сторон под крышкой.



## • САЛАТ «КРАСОТА ТЕЛА»

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Филе индейки, или курицы - 250 г, Яйцо - 2 шт. Огурцы - неограниченное количество, Перец красный болгарский - половинка. Перец желтый болгарский - половинка. Пекинская капуста - неограниченное количество. Йогурт натуральный (греческий) - 2 ст.л. Приправа любимая без глутамата натрия! Соль, перец по вкусу

**Приготовление:** Филе индейки отвариваем, или обжариваем на сухой сковороде без масла (можно в специях без глутамата натрия). Порвать мясо на волокна, либо порезать на кубики. Яйцо отварить. Нарезать. Нашинковать пекинскую капусту. Нарезать перец, огурцы. Специи смешать с йогуртом, заправить салат. Солим, перчим. Тщательно перемешиваем.

## • ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА

Ваша порция -270 г

**Ингредиенты:** Творог из брикета 380 г (5%), 3 яйца, молоко ~100 мл, рисовая мука 2 ст.л., разрыхлитель 1/2 ч.л., подсластитель по вкусу (стевия, эритрит).

**Приготовление:** Отделите белки от желтков. В миске смешай творог, молоко, яйца, муку, подсластитель и разрыхлитель. Взбейте белки до пиков венчиком или миксером. Введите аккуратно белки в творожную массу и перемешай. Перелей тесто в форму для запекания, чем меньше диаметр, тем она будет выше. Запекай в разогретой до 180°C 45 минут. Не открывай сразу духовку!

## • БЕЛКОВЫЙ СЫРНЫЙ РОЛЛ

Ваша порция - 240-250г

**Ингредиенты:** Куриное филе - 150 г, яйцо - 3 шт.сыр нежирный - 150 г, лаваш - 80 г, йогурт натуральный - 100 г, соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Режем филе на мелкие кубики и обжариваем на среднем огне до золотистости около 10 минут. Варим яйца до полной готовности (10 минут после закипания). Смазываем лаваш смесью, выкладываем сверху филе. Сворачиваем рулет и даем настояться в холодильнике 1 час. Разрезаем рулет на тонкие кусочки.

## • «ЧИЗКЕЙК»

Ваша порция-220 г

**Ингредиенты:** Овсяные отруби - 4 ст.л., мягкий обезжиренный творог - 300 г, яйцо - 3 шт., сахар или сах.зам - 2 ст.л.

**Приготовление:** Измельчаем отруби, добавляем к ним 2 ст.л. творога, 1 яйцо и 1 столовую ложку сахара. Выкладываем в форму, застеленную бумагой для выпечки, и запекаем в духовке, разогретой до 180°C, 10 минут. Для крема смешиваем оставшиеся творог, сахар и желтки яиц. Отдельно взбиваем белки и аккуратно вводим их в основную массу. Выкладываем основу на корж и выпекаем 30 минут при той же температуре. Затем даем чизкейку остыть и убираем в холодильник на 2 часа.

## • СЫРНИКИ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Творог в брикете - 200 г, мука овсяная или рисовая - 30 г, желток - 1 шт., сахарозаменитель - на ваш вкус, кокосовая стружка - на ваш вкус (20 г).

**Приготовление:** Смешиваем творог, желток, муку и сахзам. Из полученной массы формируем сырники и жарим на хорошо разогретой антипригарной сковороде на маленьком огне. Обжариваем с двух сторон в течение 3-5 минут до получения золотистой корочки!



## • ОВСЯНОБЛИН

(2 ст ложки овсяных хлопьев, 1 яйцо, чуть молока 1,5%) + 1 ложка (без горочки ☺) арахисовой пасты либо творожный сыр 40 г с помидором и огурцом.

## • ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

(70 г)+средний банан (либо среднее яблоко), можно варить на молоке 1,5%

## • ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Свежие шампиньоны - 3 шт., яйца - 3 шт, пармезан -25 г (подойдет любой твердый сыр), сливки 10% - 3-4 ст.л., соль, приправы по вкусу.

**Приготовление:** На сковородку выливаем сливки и оставляем на прогрев. Кладем тонко нарезанные шампиньоны. В миске взбиваем яйца, туда натираем сыр, добавляем соль и приправы и еще раз тщательно взбиваем. Добавляем в грибы яичную смесь, перемешиваем. Слегка убавляем огонь и накрываем крышкой. Жарим до готовности.

## • ОЛАДУШКИ С ШОКОЛАДОМ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** яйцо - 2 шт., рисовая мука - 3 ст.л., мягкий творог - 1,5 ст.л., сахарозаменитель - по вкусу, шоколад горький - 35 г, любые орехи - 30 г.

**Приготовление:** Яйца смешиваем с творогом и рисовой мукой до однородности. Добавляем сахарозаменитель и ванилин. Одеваем формы на сковороду. Наливаем тонким слоем дно оладушки. Даём немного схватиться. Выкладываем начинку и сверху заливаем тестом. Под крышкой жарим минуты три. Достаём оладушки из формы и переворачиваем. Ещё минуту обжариваем и готово.

## • ЯИЧНИЦА ИЗ 2 ЯИЦ

(жарим без масла либо смажьте сковороду маслом губкой) + сыр (35 г, не более 35% жирности) +ломтик ржаного хлеба.

## • КУРИНЫЕ ОЛАДУШКИ

+огурец(сколько хотите) +помидор(один)  
Ваша порция - 255 г (без учёта овощей)

**Ингредиенты:** Отварная куриная грудка 150 г, 7-8 ст.л. куриного бульона, яйцо 1 шт, 1-2 зубчика чеснока, 30 г репчатого лука, специи (я взяла черный перец и хмели-сунели), соль (я не солю).

**Приготовление:** Все ингредиенты измельчить в блендере, обжарить с двух сторон (на тефлоновой сковороде без масла на очень маленьком огне) в виде оладушек. *Не передержите, чтоб не были сухими!*

## • ПП-РОЛЛ

(250 г готового блюда)+кофе/чай

**Ингредиенты:** Помидор, зелень любая, с/с семга (200 г) либо заменить куриным филе (250 г), 1 яйцо, тонкий лаваш. **Соус:** сметана 15% 1 ст.л. + чесночный порошок + зелень.

**Приготовление:** В сметану (можно взять йогурт без добавок) добавляем зелень, чеснок. Полученной массой промазываем лаваш. Сверху нарезанный помидор, рыбу, яйцо, зелень. Закручиваем рулетом. Готово!



## • СЭНДВИЧ С ЯЙЦОМ, ТУНЦОМ И ПОМИДОРОМ

(2 ломтика тостового хлеба обжарить на сухой сковороде/в тостере/на гриле. На один ломтик намазать творожный сыр тонким слоем, сверху выложить 140 г консервированного тунца в собственном соку, 1 яичницу или нарезанное вареное яйцо и пару колечек помидора. Накрывать вторым ломтиком хлеба)

## • РИСОВЫЕ БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ

**Ингредиенты:** Яйцо - 1 шт, мука рисовая - 1 ст.л., молоко 1.5% - 120 мл, творог 2-4% - 165 г., изюм - 35 г, сахарозаменитель - по вкусу.

**Приготовление:** Яйцо тщательно взбалтываем, добавляем муку и молоко. Ещё раз тщательно перемешиваем тесто до исчезновения комочков, жарим блины на антипригарной сковороде без добавления масла. Готовим начинку: творог смешиваем с изюмом и сахарозаменителем. Добавляем к блинчику и сворачиваем его.



## • САН-СЕБАСТЬЯНО

Ваша порция - 270 гр

**Ингредиенты:** 2 яйца(целых) + 1 белок, 100 г. творожного сыра, 150 г. рикотты лайт, 200 г. мягкого творога 0%, 200 гр. греческого йогурта, 20 г. кукурузного крахмала, ванилин, сахарозаменитель по вкусу.

**Приготовление:** Важно: все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Творожный сыр, мягкий творог, рикотту, йогурт и яйца (все+1 белок) добавить в миску, взбить на медленной скорости 7-10 секунд. Далее добавить подсластитель, крахмал и ванилин и так же взбить еще 6-7 секунд. Форма для выпекания должна быть высокой, так как при выпекания чизкейк значительно поднимется. Я использовала металлическое кольцо диаметром 16 сантиметров. Дно формы застилаем фольгой, внутрь формы выкладываем бумагу для выпекания. Затем массу для чизкейка перелить в форму и немного потрясти для однородности. Поставить в предварительно разогретую духовку до 200 градусов на 30 минут. Даём остыть в духовке с приоткрытой дверцей до комнатной температуры и убрать в холодильник на ночь.

## • ОМЛЕТ СО ШПИНАТОМ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Яйцо - 2 шт, молоко 1,5% - 150 мл, помидоры - 1 шт, шпинат 50 г, сыр до 40% жирности - 45 г, соль,перец по вкусу

**Приготовление:** Смешайте яйца с солью,перцем и молоком. Помидоры нарежьте кружочками(можете нарезать так,как вам нравится больше)Листья свежего шпината мелко порубите. Налейте яичную смесь в сковороду, засыпьте шпинатом и перемешайте. Сверху положите помидоры,половину натертого сыра(15 гр) и накройте крышкой. Готовим на медленном огне до готовности. Готовый омлет посыпьте оставшимся тертым сыром.

## • ПП-ТОРТИК С БАНАНОМ

**Ингредиенты:** Овсяные хлопья - 40 г. (по желанию можно измельчить её блендером), молоко 1,5% - 40 мл, яйцо 1 шт, для начинки: мягкий творог 0% - 155 г, банан - 85 г, сах.зам по вкусу.

**Приготовление:** Смешиваем все ингредиенты для теста. Готовим блинчик на хорошо разогретой сковороде под закрытой крышкой. Для крема: смешиваем творог и подсластитель. Банан нарезаем кусочками. Блинчик разрезаем на 4 части. Собираем тортик: блинчик+крем+банан.

## • ТИРАМИСУ С КЛУБНИКОЙ И БАНАНОМ

Ваша порция - 260 г

**Ингредиенты:** Клубника (можно замороженную) - 200 гр, банан - 220-230 гр, молоко 1,5% - 150-200 мл, творог 2% - 500 гр, темный горький шоколад 72% и выше - 40 гр, кофе свежесваренный - 2 ст. ложки, сах.зам и ванилин - по вкусу.

**Приготовление:** Нарезаем бананы и клубнику (кроме одной ягоды для украшения). Блендером или миксером взбиваем творог с молоком до консистенции крема. Вливаем в приготовленный крем 2 столовые ложки кофе. Выкладываем треть бананов на дно салатницы с плоским дном. Закрываем первым слоем из трети клубники, тертого шоколада и крема. Таким образом выкладываем и остальные два слоя. Последним должен быть крем и оставшийся тертый шоколад. Украшаем оставшейся клубникой. Ставим в холодильник минимум на 4 часа, а лучше на ночь.

## • СЫРНОЕ СУФЛЕ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Творог 2% (в брикете) - 220 гр, греческий йогурт без добавок - 145 гр, сыр 35% (легкий) - 50 гр, 1 яйцо + 1 белок, 30 гр кукурузного крахмала, 1/2 ч. л. разрыхлителя, соль и зелень - по вкусу.

**Приготовление:** Сыр натереть и смешать все ингредиенты блендером. Выпекать в разогретой духовке на 180\* 30-40 мин. Должно хорошо зарумяниться. Текстура получается как у пропеченного омлета.

# 41 ВАРИАНТ ПЕРЕКУСА

(если голодно, то ПЕРЕКУС ДЕЛАЕМ 2 РАЗА, второй раз между обедом и ужином)

## • БАНАНОВО-ШОКОЛАДНЫЙ КЕКС

**Ингредиенты:** Яйцо - 1 шт, какао - 2,5 ст. ложки без горки (если не любите слишком шоколадное, замените 1 ст.л какао на рисовую муку), банан - 110-120 г+15 г кокосовой стружки, разрыхлитель - 1/2 ч.л.

**Приготовление:** Банан превращаем в пюре с помощью вилки. К нему добавляем яйцо, какао и разрыхлитель. Все хорошо перешиваем до однородности. Ставим в микроволновку на 3-4 минуты (смотря какая мощность).

## • ПЕЧЕНЬЕ К ЧАЮ \*Едим половину!

**Ингредиенты:** 1 яйцо, 100 г отрубей (можно заменить молотой овсянкой), 100 мл кефира, 1 ч. л. без горки разрыхлителя, 15 г кокосовой стружки, подсластитель по вкусу.

**Приготовление:** Смешиваем все ингредиенты и даем настояться 10-15 мин. Далее влажными руками формируем печеньки, печем в духовке при 180°C минут 15-20. Учитываем, что печеньки слегка поднимаются. Сразу после приготовления они хрустят, а на утро мягкие. Вкусно и так и так.



## • МАРИНОВАННЫЙ ПОМИДОР ИЛИ ОГУРЕЦ (230 г).

Можно добавлять к завтраку или обеду!

Тоже самое касается и свежих!

1 помидор/перец и огурцы (сколько хотите) можете добавлять к приёмам пищи.

## • БАНАНОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ЙОГУРТОМ Ваша порция - 200 г

**Ингредиенты:** Бананы - 4 шт., творог - 400-450 г, яйцо - 2 шт., йогурт греческий 2%(можно питьевой) - 200 мл, корица, ваниль, сахарозаменитель по вкусу.

**Приготовление:** Творог, йогурт и яйца взбейте в блендере до получения однородной массы. Должна получиться сметанообразная жидкость. Добавьте в полученную массу половину чайной ложки корицы и ваниль на кончике ножа. Сахарам по вкусу. Еще раз хорошо перемешайте. Бананы очистите от кожуры и разрежьте на продольные половинки. Порезанные бананы выложите на дно жаропрочной посуды. Залейте их творожной массой. Духовку прогрейте до 180 градусов. Длительность приготовления 25-30 минут. Основной признак готовности - густота и золотистая корочка. Как только запеканка приобретет красивый золотистый цвет - она готова!

## • АКТИВИА БЕЗ САХАРА (260 мл)

## • 2 ХЛЕБЦА КОРНЕР (с любым вкусом)+чай

## • **ВАНИЛЬНОЕ ЖЕЛЕЙНОЕ ПИРОЖНОЕ**

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 190 г мягкого творога 5%, 60 мл молока, подсластитель по вкусу (у меня 1 пакетик fitparad либо 1,5 ч.л. сахара), 5 г желатина, 20 г горького шоколада, ванилин на кончике ножа.

**Приготовление:** Желатин в миске смешиваем с подогретым молоком, перемешиваем до полного растворения. Смешиваем все оставшиеся ингредиенты с растворенным желатином тщательно, лучше в блендере/миксером. Выкладываем смесь в форму или кружку, и убираем в холодильник на 1-2 часа (или в морозилку на 20-30 мин). Посыпаем готовое пирожное тертым горьким шоколадом.

## • **«ПТИЧЬЕ МОЛОКО» С КОКОСОМ**

Ваша порция - 260 г

**Ингредиенты:** Кефир - 250 мл, сливки 10% - 100 мл, кокосовая стружка - 20 г, сахар - 1 ч.л. желатин быстрорастворимый - 20 г.

**Приготовление:** Заливаем прохладными сливками желатин и оставляем набухать 10-15 минут. Затем на водяной бане на ковшик с водой ставим миску с желатином и сливками, включаем максимальный огонь и помешиваем до жидкого состояния. Добавляем в смесь сахар. В отдельную миску выливаем кефир и постепенно вмешиваем в него желатин. Взбиваем до пузырьков 2-3 минуты. Добавляем в смесь кокосовую стружку и тщательно перемешиваем. Даем смеси 5-10 минут на остывание. Затем снова взбиваем уже остывшую смесь около 5 минут. Заканчиваем тогда, когда появятся крепкие пики и тягучесть. Берем силиконовую форму или любую другую форму, застеленную пищевой пленкой, и выливаем всю смесь. Отправляем суфле на 2 часа в холодильник. После достаем и нарезаем на квадратики.

## • **ПЛОМБИР КЛАССИЧЕСКИЙ** в стаканчике (60 г)

## • **ВАТРУШКИ НА ТВОРОЖНОМ ТЕСТЕ С ВИШНЕЙ**

Ваша порция 250 г

**Ингредиенты:** Для теста: 220 г творога, 4 ст.л. рисовой муки, 0.5 ч л разрыхлителя, яйцо, подсластитель по вкусу. Для начинки: 250 г вишни (можно использовать замороженную), 1 ч.л. кукурузного крахмала, подсластитель по вкусу.

**Приготовление:** Смешать все ингредиенты. Тесто разделить на небольшие части, я разделила на 5. Готовьте сразу на чем будете выпекать (я на силиконовом коврик). Слепить шарики и сплюснуть, сформировать ватрушки, сбоку сделать бортики. Поставить в духовку на 8 мин, при 160°C. Для начинки к вишне добавить крахмал и подсластитель по желанию. В сформированное слегка готовое тесто выложить начинку. Выпекать еще 10-15 мин при 160°C.



## • **30 г ГОРЬКОГО ИЛИ МОЛОЧНОГО ШОКОЛАДА** +чай

## • ПИЦЦА В ЛАВАШЕ

+кофе/чай

Ваша порция 310 г

**Ингредиенты:** 90 г лаваша, 30 г кетчупа, 60 г сметаны 15%, 80 г сыр, 140г ветчины (элитный люкс, милано) или вареной курицы, 100 г помидор, 80 г маринованного огурца (можно без него), соль, перец по вкусу, специи.

**Приготовление:** Для соуса перемешиваем сметану с кетчупом, добавляем соль и перец, можно добавить немного сухого чеснока и паприки. Режем начинку. Трем сыр. На лист лаваша намазываем соус (1 ложечку оставляем), выкладываем начинку, посыпаем сыром, можно добавить специй, заворачиваем в рулет, смазываем остатками соуса и запекаем в разогретой до 180°C духовке пока не зарумянится около 20 минут.

## • ПП-КАРТОШКА БЕЗ ВЫПЕЧКИ

Ваша порция - 4 пирожных.

**Ингредиенты:** Творог брикетный - 220 г, хлебцы злаковые - 20 г, какао-порошок - 30 г, шоколад горький 72% и более - 30 г, сахарозаменитель по вкусу.

**Приготовление:** Хлебцы измельчить в блендере. Творог взбить до однородности. Смешать творог, хлебцы, какао и сахарозаменитель. Добавить растопленный шоколад и все смешать. Разделить тесто на 4 равные части и сформовать пирожные. Обвалить в какао и украсить по желанию(можно украсить кокосовой стружкой 5-10 г). Убрать в холодильник на полчаса.

## • 1 ХЛЕБЕЦ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ТУНЦОМ

+ зеленое яблоко

**Приготовление:** На 1 хлебец намазать творожный сыр тонким слоем и положить сверху 40 г консервированного в собственном соку тунца или 20 г. красной рыбы

## • ЧЕРНОСЛИВ ИЛИ КУРАГА (40 г)

## • «НАПОЛЕОН»

Ваша порция - 250 г

**Ингредиенты (на средний торт):** Лаваш - 140 г, рикотта - 250 г, творог рассыпчатый обезжиренный - 300 г, творог мягкий обезжиренный - 400 г, сахар - 2 ст.л.

**Приготовление:** Блендером взбиваем оба вида творога с рикоттой и сахаром. Нарезаем лаваш на кружки по форме нужного размера торта. Обрезки сохраняем. Сушим листы лаваша на сухой разогретой сковороде на среднем огне по 3 минуты с каждой стороны. Формируем торт. Лист лаваша смазываем кремом, сверху накрываем следующим листом. То же проделываем со всем лавашом, последний лист тоже смазываем кремом. Обрезки еще сильнее измельчаем и тоже сушим на сухой разогретой сковороде на среднем огне 3 минуты, помешивая и переворачивая. Даем торту настояться 2-3 часа и посыпаем стружкой лаваша.



## • ПП-КАБАЧКИ ФРИ

Ваша порция - 270 г

**Ингредиенты:** Кабачки - 450 г, сыр - 20 г, масло оливковое - 15 г, специи: паприка, зерна горчицы, соль, перец, чеснок - по вкусу.

**Приготовление:** Кабачки нарезаем палочками. Сыр натираем на мелкой тёрке. Отдельно в ёмкости смешиваем масло и специи. Кабачки выкладываем на противень и смазываем маслом со специями. Пока нагревается духовка, кабачки промаринуются. Выпекаем 20 минут при 180°C, далее посыпаем сыром и выпекаем ещё 5 минут.

## • МЯСНЫЕ ЧИПСЫ

(Галерея вкуса) 30 г

### • КЛУБНИКА

195 г

### • ГОЛУБИКА

185 г

### • АРБУЗ

280 г

### • ДЫНЯ

270 г

### • МАЛИНА

170 г

### • ЧЕРЕШНЯ ИЛИ ВИШНЯ

170 г (без косточек)

### • КОРНЕРСЫ

30 г

### • ЗЕРНА ГРАНАТА

200 г

### • НЕКТАРИН (ПЕРСИК)

### • КИВИ

(3-4 шт)

### • АПЕЛЬСИН

(2 шт, средние)

## • ПП-СЫРКИ С КОКОСОМ

(едим 4 сырка и чай/кофе)

**Ингредиенты:** Творог в брикете 1,5-2% - 250 г, кокосовая стружка - 15 г. + 10 г. на обсыпку, сахарозаменитель и ванилин - на ваш вкус, горький шоколад - 15-20 г.

**Приготовление:** Разминаем творог, смешиваем его с кокосовой стружкой, сахзамом и ванилином. Если масса получается жидкая, добавляем ещё кокосовой стружки. Из полученной массы лепим сырки, обмакиваем в кокосовой стружке. Топим шоколад. Можно использовать микроволновку или водяную «баню», поливаем сырники. Убираем в холодильник, и ждем, когда шоколад застынет, это займет около 30 минут. У нас выходит порция из 4 сырков.



### • ГРЕЙПФРУТ

(300 г)

### • 14 ШТУЧЕК МИНДАЛЯ

(либо грецкий орех)+обычный зефир без глазури, 1 половинка+чай

### • БАНАН

(1 шт, большой)

### • ЯБЛОКО ЛИБО ГРУША

## • «КЛУБНИЧНЫЙ КАЙФ»

Ваша порция - 250 г

**Ингредиенты:** Клубника 200 г (можно использовать замороженную вишню или чёрную смородину), творог мягкий 5% 200 г, рикотта лайт 250 г, яйца 5 шт., мука 150 г, сах.зам, ванилин по вкусу, разрыхлитель.

**Приготовление:** Смешиваем рикотту с яйцом, подсластителем и ванилином. Ставим в холодильник. Взбиваем 4 яйца с творогом, подсластителем, мукой, разрыхлителем и ванилином. Выкладываем половину теста в форму. На него ложкой кладём рикотту в хаотичном порядке или в виде рисунка. В промежутке кладём половину клубники(вишни или смородины). Сверху выкладываем вторую часть теста и снова ложкой рикотту оп-оп. Украшаем клубникой (вишней или смородиной). Выпекаем 50 минут при 180°C.

## • ЭКСПОНЕНТА

(высокобелковый молочный напиток)

250 мл+ 2 хлебца

## • КОНФЕТЫ ИЗ КУРАГИ И КОКОСА

Ваша порция - 40 г

**Ингредиенты:** Курага - 100 г, кокосовая стружка - 50 г, какао-порошок - 1 ст.л.

**Приготовление:** Курагу промыть и замочить в кипятке на 5 минут, затем воду слить. Пюрировать (измельчить) курагу. К пюрированной кураге добавить кокосовую стружку (ее может понадобиться чуть больше или меньше, в зависимости от сорта кураги и сколько воды она впитает при замачивании в кипятке), тщательно перемешать. Из полученной массы сформировать конфеты любой формы. Обвалить в какао порошке. Вкусные домашние конфеты из кураги и кокоса готовы.

## • ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК С ЧАЕМ

По поводу фирмы консультируйтесь со мной, так как в каждом батончике разный кбжу.

## • ТРЕУГОЛЬНИК С ЯЙЦОМ, СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 55 г лаваша (прямоугольник), 2 вареных яйца, 5 г укропа (можно больше, если хочется), 35 г сметаны (15%), 30 г твёрдого сыра (до 40% жирности), соль, чеснок по вкусу.

**Приготовление:** Сыр и яйцо натереть на терке, укроп мелко нарезать, добавить сметану и соль, перемешать. Завернуть в лаваш и обжарить по паре минут на сухой сковороде

## • НЕЖНЫЕ ЗАКУСОЧНЫЕ РУЛЕТКИ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** ветчина 200 г (из разрешённых на канале), творожный сыр 90 г, перец болгарский (красный и желтый) 100 г, укроп.

**Приготовление:** Перец и укроп нарезаем мелко, смешиваем с творожным сыром. Берём ломтик ветчины, смазываем его начинкой, сворачиваем в рулет. Получаются мини-рулетики. Каждый рулетик протыкаем шпажкой, украшаем по желанию зелёным луком.



• **КВАШЕНАЯ КАПУСТА С ЛУКОМ** и чайной ложкой подсолнечного масла (230 г). Можно добавлять на завтрак и обед этот перекус!

# 40 ВАРИАНТОВ ОБЕДА

## • ЛЕНИВЫЙ ПЛОВ

Ваша порция - 320 г

**Ингредиенты:** Куриное филе(филе индейки) - 500 г, рис(булгур) - 250 г, морковь -180 г, лук - 220 г, чеснок - 3-4 зубчика, сладкая паприка - 1 ч.ложка. куркума - 1 ч. ложка, соль и перец - по вкусу.

**Приготовление:** Морковь режем небольшими брусками, лук полукольцами, мясо на небольшие кусочки. Обжариваем лук (помешивая) пару минут без масла (если у вас не антипригарная сковорода - смазываем тонким слоем масла губкой), добавляем морковь, жарим 2-3 минуты, добавляем мясо, жарим ещё 5-7 минут. Добавляем приправы, соль, перец. Рис(лучше использовать пропаренный) промываем и высыпаем к мясу с овощами, заливаем кипятком (на 1-2 см вода должна покрывать рис) и тушим 20-25 минут до готовности.

## • КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ГРИБАМИ

+ гречка/рис/булгур (55 г)

Ваша порция печени - 210 г

**Ингредиенты:** Печень куриная (можно свиную) - 500 г, шампиньоны - 300 г, молоко 1.5% - 100 мл, перец черный молотый 3 г, петрушка 20 г, соль по вкусу.

**Приготовление:** Печень потушить с небольшим количеством горячей(кипяченой) воды 8-10 минут. Свежие грибы порезать, пожарить (отдельно от печени) до готовности (можно добавить немного репчатого лука, по вкусу). Смешать с печенью, посолить, поперчить. Залить молоком и довести до кипения. Подавать, посыпав зеленью.

## • САЛАТ С СЁМГОЙ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** салат Айсберг 100 г, помидор 220 г, сёмга(или форель) с/с 80 г, яйцо отварное, соус (йогурт греческий 2%-50 г, горчица половина 1 ч.л., сушеный чеснок, укроп, соль, перец по вкусу)

**Приготовление:** Все измельчить. Добавить соус и перемешать.

## • САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

Ваша порция 320 г + куриное филе (200 г)

**Ингредиенты:** Свекла ~ 990 г, чеснок 20 г - по вкусу, сметана 15% 2 ст.л., соль/перец - по желанию.

**Приготовление:** Отварить свеклу, почистить. Натереть свеклу на терке. Добавить измельченный чеснок к свекле. Посолить/поперчить по желанию. Заправить сметаной, перемешать

## • КРОШКА-КАРТОШКА

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 2 средних картофелины, 75 г копченого филе курицы (либо отварного филе в готовом виде), 35 г сыра, 1 ст.л. сметаны 15%, укроп по вкусу.

**Приготовление:** Картофель запечь в фольге (или отварить в мундире). Разрезать пополам, ложкой сделать углубление (удалив немножко картофеля). Сыр натереть на терке, грудинку порезать мелким квадратиком. Перемешать сыр, грудинку, сметану и вынутый картофель. Выложить на половинки картошки и в духовку на 5 минут или в микроволновку на 2, чтобы расплавился сыр. Сверху посыпать порезанным укропом.



## • НЕЖНЫЙ МИНТАЙ

Ваша порция 280 г в готовом виде  
+ рис/гречка/булгур/пшено в сухом виде 55 г  
(на выбор)

**Ингредиенты:** Филе минтая 500 г (можно заменить на хек или пангасиус), сметана 15% 150 г, маринованные огурцы 2 шт., укроп, чеснок 2 зубчика, соль, специи по вкусу.

**Приготовление:** Для соуса режем мелко огурчики или натираем на тёрке, чеснок выдавливаем через пресс, укроп шинкуем и смешиваем всё это со сметаной. Режем минтай на кусочки и выкладываем в форму для запекания, солим, добавляем специи и заливаем получившимся соусом. Отправляем в разогретую до 180°C духовку примерно на 30 минут.

## • СЛИВОЧНАЯ ПАСТА С КУРИНЫМ ФИЛЕ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 160 г куриной грудки, 50 г макарон тв. сортов пшеницы, 70 г сливок (10%), 40 г лука, 60 г шампиньонов, 30 г твердого сыра (пармезан или любой до 40%), соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** Нарезаем куриную грудку небольшими полосками. Забрасываем на сковороду, посыпаем солью, перцем, и готовим на среднем огне до легкой золотистой корочки с обеих сторон. Примерно по 5 минут с каждой стороны. Одновременно ставим воду на макароны, подсаливаем, а как закипит, забрасываем макароны. Лук нарезаем мелко, грибы небольшими кусочками. Со сковородки убираем филе, и туда же забрасываем лук и грибы. Обжариваем до мягкости. Заливаем сливки, перчим их, и перемешиваем. Когда закипят, выкладываем филе. Готовом еще 2-3 минуты. Натираем твердый сыр, хорошенько вымешиваем. Забрасываем уже готовые макароны, вымешиваем. Можно слегка присыпать зеленью.

## • КУРИНОЕ ФИЛЕ

(жареное без масла либо запечённое)(230г)  
+ макароны из тв. сортов пшеницы (65г)

## • САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Креветки очищенные -130 г, авокадо - 50 г, моцарелла 45% - 40 г, базилик по вкусу, помидоры -150 г, масло оливковое - 3 мл, сок лимона - 3 мл, семена кунжута (можно без них) - 1 г.

**Приготовление:** Креветки отвариваем и очищаем. Авокадо чистим, нарезаем, смазываем соком лимона. Моцареллу и помидоры нарезаем. Соединяем все ингредиенты, сбрызгиваем маслом и посыпаем семенами.

## • ТЕФТЕЛИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

+гречка/рис/макароны тв. сортов в сухом виде - 55 г. Ваша порция тефтели: 220 г

**Ингредиенты:** Филе индейки или курицы 700 г, лук репчатый 100 г, морковь 100 г, 2 яйца, сыр (до 40%) 50 г, сливки 10% 200 мл, 3-4 зубчика чеснока, соль, перец, зелень по вкусу.

**Приготовление:** Мясо помыть, обсушить, перекрутить в фарш(или очень мелко порезать) Морковь, чеснок и лук можно измельчить в блендере либо через мелкую терку. Соединить мясо с овощами, добавить 2 яйца, посолить, поперчить. Сформировать мясные шарики. Выложить в форму для запекания и отправить на 15 мин в разогретую духовку на 200 градусов. В это время готовим соус: сливки соединяем с тертым сыром, зубчиком чеснока, немного солим. Через 15 минут достаём тефтели из духовки, заливаем сливочным соусом и отправляем еще на 20 минут в духовку.



## • САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И ФИЛЕ

Ваша порция - 350 г + ломтик хлеба/хлебец

**Ингредиенты:** Филе куриное - 200 г, пекинская капуста - 150 г, фасоль красная консервированная - 100 г, йогурт геческий - 100 г, горчица дижонская зернистая - 1 ч.л., 1-2 средних помидора, чеснок - 1-2 головки по вкусу, соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** Филе порезать на кусочки. Отварить, либо потушить на сковороде с любимой приправой (без глутамата натрия) Капусту нарезать. В салатницу добавить фасоль. Далее добавить филе индейки, капусту, помидоры. Перемешать. Далее **соус:** посолить, поперчить по вкусу, добавить чеснок и опять перемешать.

## • ЛЕНИВАЯ ЛАЗАНЬЯ

Ваша порция - 350 г готового блюда  
+огурец(или перец)

**Ингредиенты:** Фарш куриный (чистый фарш либо филе куриное перекрученное) - 500 г, 2 луковицы, 500 г шампиньонов, лаваш (тонкий, бездрожжевой), 150 мл молока 1,5%, 1 ст.л. муки (любой), Сыр 35% 30 г.

**Приготовление:** Грибы обжариваем с луком(смазав сковороду маслом губкой), мясной фарш солим и перчим. В форму для запекания и выкладываем слоями: лаваш, фарш, лаваш, грибы, лаваш и т.д. Готовим **молочный соус:** 1 ст. ложку муки размешиваем в молоке, добавляем соль и доводим до кипения, снимаем с огня, соус должен загустеть. Заливаем этой смесью «лазанью», посыпаем сыром и ставим в духовку на 30-40 мин. до румяной корочки. Грибы можно заменить помидорами.



## • ПП-ЗАПЕКАНКА С ГОВЯДИНОЙ В СЫРНО-СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 260 г говяжьего фарша (можно просто постную часть говядины), 1 небольшая луковица, 160 г стручковой фасоли (или можно брокколи), 60 г сметаны 15%, 40 г сыра 35%, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, соль, специи по вкусу.

**Приготовление:** Фарш посолить, добавить лук, чеснок, специи. Перемешать, отбить(если это не фарш) и выложить на дно формы для запекания. Сверху равномерно выложить стручковую фасоль. Залить сырно - сливочным соусом - (сметану смешать с яйцом, добавить половину натертого сыра, посолить, добавить специи и перемешать.) Запекать под фольгой 30-40 мин при 180°C. Дальше убрать фольгу, посыпать оставшимся сыром и ещё минут 10 до подрумянивания.

## • ЯЙЦА, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 1 среднее куриное филе, 170 г белокочанной капусты, 1 крупный стебель сельдерея, 1 зубчик чеснока, 2 средних помидор, соль по вкусу, 2 яйца.

**Приготовление:** Филе нарезаем на маленькие кусочки. Мелко рубим сельдерея и капусту. В сковороде на сильном огне быстро обжариваем курицу, 2-3 мин. Перекладываем в горшок или форму для запекания. Уменьшаем огонь до среднего, кладем сельдерея и капусту, добавляем воду и тушим, помешивая, до мягкости, около 5-7 минут. Пока жарятся овощи, нарезаем помидор и мелко рубим чеснок. Готовые овощи кладем в горшок к курице. Добавляем помидор и чеснок, солим по вкусу и перемешиваем. Сверху вбиваем яйца, солим. Ставим горшок, не накрывая, в разогретую до 200°C духовку и запекаем, пока яйца не схватятся, около 20-25 минут.

## • КУРИНЫЙ БУЛЬОН

(вместо картошки добавляем рис) чуть больше половины стакана риса+хлебец (2 шт). Можно добавить ещё 2 варёных яйца.

## • ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

\*Едим все

!+колбаса «Милано» 100 г

(или куриное филе в готовом виде 140 г)  
и ломтик хлеба

**Ингредиенты:** 1-2 помидора, 1-2 огурца, 1 болгарский перец, 70 г черных маслин или оливок (можно без них если не любите), 80 г сыра фета, половина красной луковицы (можно меньше), 1 ч.л. свежесжатого лимонного сока, 2 ч.л. оливкового масла, соль, перец, орегано.

**Приготовление:** Очистите лук и нарежьте тонкими полукольцами. Овощи крупно нарежьте и сложите в салатницу. Сверху выложите лук, маслины и крупно нарезанный сыр фета. Заправьте салат лимонным соком, орегано и оливковым маслом, посолите и поперчите.

## • СЫРНО-КУРИНЫЕ ВАТРУШКИ

+огурец и помидор(или перец)

+ломтик хлеба(хлебцец)

Едим все!

**Ингредиенты:** Куриное филе 1 шт., половина средней луковицы, сыр 35% - 55 г (немного в фарш, немного для посыпки сверху), 1 яйцо, мука 1,5 ст.л с горкой (у меня овсяная, вы можете использовать любую), специи, соль, греческий йогурт - 75 г.

**Приготовление:** Отправляем в блендер курочку, лук, сыр, яйцо, йогурт и специи. Измельчаем. Понемножку добавляем в фарш муку и перемешиваем ложкой, превращаем фарш в тесто (не очень плотное), влажными руками катаем шарики. Выкладываем на противень, делаем углубление. Отправляем в духовку на 15 - 20 минут при 180°C. Сыр трём на тёрке, измельчаем по желанию зелень. В углубление отправляем сыр, зелень и ещё на 5 минут в духовку.

## • ХЕК (ЛИБО МИНТАЙ)

можно жарить без масла,  
либо запечь (230 г) +рис (60 г)  
либо гречка (60 г)

## • ПП-ТЕПЛЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

Ваша порция - 330 г

**Ингредиенты:** Говядина - 300 г, стручковая фасоль - 300 г, лук репчатый - 100 г, перец болгарский - 200 г, помидоры черри - 200 г, масло оливковое - 10 г, Чеснок - 2 зубчика, зелень - 50 г, тмин по вкусу, соль, перец по вкусу

**Приготовление:** Для начала нужно промыть фасоль, оторвать кончики с двух сторон и отварить в кипящей, подсоленной воде 3 мин. Откинуть на дуршлаг и дать остыть. Пока фасоль остывает обжарить на сухой раскалённой сковороде мясо до испарения жидкости. Как только жидкость испарилась добавить масло и нарезанный кубиком лук. Хорошо перемешать и жарить в течение 5 мин. Затем добавить тмин, хорошо перемешать и жарить ещё 5 мин. Перец нарезать полосками и добавить к мясу, хорошо перемешать и жарить 10 мин. И завершающим этапом добавить в сковороду остывшую фасоль, половинки помидоров, нарезанный чеснок и зелень, посолить и поперчить. Хорошо перемешать. Подержать под крышкой ещё 8-10 мин.



## • ЗАПЕКАНКА КАПУСТНАЯ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ

Ваша порция в готовом виде - 330 г

**Ингредиенты:** Белокочанная капуста - 500 г, лук репчатый - 1 шт., куриный фарш (чистое филе, без других добавок!) - 500 г, яйцо куриное - 2 шт., томатная паста (не кетчуп) - 2 ст. л., греческий йогурт 2% - 100 г, соль, перец черный молотый по вкусу, зелень.

**Приготовление:** Капусту тонко нашинковать и отправить в кипящую воду на 10 мин. Лук нарезать полукольцами и тушить на сковороде с водой. Добавить фарш и готовить, пока мясо не побелеет. Йогурт смешать с томатной пастой, посолить и поперчить. На пекарскую бумагу выложить половину капусты и фарш, равномерно распределить 1/2 йогуртового соуса. Выложить оставшуюся капусту, полить йогуртом и смазать взбитыми яйцами. Выпекать в разогретой до 180°C духовке 30-40 минут. Посыпать зеленью.

## • РУЛЕТКИ ИЗ КАБАЧКОВ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

Ваша порция - 320 г

**Ингредиенты:** Кабачок - 1 шт., куриная грудка, чеснок - 2 зубчика, сыр твёрдый - 30 г, помидор - 1 шт., оливковое масло - 1 ч.л., соль, черный молотый перец - по вкусу, зелень.

**Приготовление:** Кабачок вымыть и нарезать тонкими пластинами вдоль. Выстелить противень бумагой для выпечки, разложить кабачки, немного смазать оливковым маслом и посолить, поставить противень в разогретую до 180°C духовку на 5 минут, чтобы кабачки лучше сворачивались в рулетики. Грудку нарезать тонкими продольными ломтиками, немного отбить, посолить и поперчить. Для соуса: смешать оливковое масло, чеснок, специи и зелень. Кабачки смазать соусом, затем выложить полоски курочки, сыр и помидор. Скрутить в рулетики, скрепить рулетики зубочистками и запечь в духовом шкафу при 180°C минут 20. Сверху посыпать тёртым сыром и ещё на 5 минут отправить в духовку.

## • БУЛГУР С КУРИНЫМИ ГОЛЕНЯМИ В ДУХОВКЕ

Большая порция выходит, на всю семью!

Ваша порция - 2 голени (кожу не едим!)

и 180 г булгура в готовом виде!

**Ингредиенты:** 120 г булгура, 6 голеней куриных (вес около 720 г в сыром виде с костями и кожей), 40 г лука, 120 г моркови, 2 зубчика чеснока, соль, приправы для курицы, 100 г сметаны 15%, 5 г подсолнечного масла.

**Приготовление:** Голени выкладываем в миску, добавляем 70 г сметаны, соль и специи, оставляем на 15-30 минут, можно и на ночь. Лук мелко режем, морковь трем, обжариваем на масле. Булгур промываем, я промываю в стакане. В форму для запекания выкладываем морковь с луком, чеснок, булгур, солим, перчим, потом выкладываем голени. Заливаем водой (воды по объему в 2-2,5 раза больше, чем булгура. Если булгура ¼ стакана, то воды чуть больше ½ стакана). Сверху выкладываем сметану из маринада выше (если осталась), закрываем фольгой и на 40 минут в духовку на 180°C, потом открываем. Смазываем сметаной (30г) и отправляем подрумяниться. Если немного воды осталось, она впитается по мере остывания булгура.



## • САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ

**\*Едим половину!**

**Ингредиенты:** 250 г пекинской капусты, 1,5 куриного филе, 1 огурец, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, соль, перец, натуральный йогурт.

**Приготовление:** Ставим отваривать куриное филе (для аромата добавляем морковь, репчатый лук и лавровый лист). Шинкуем пекинскую капусту. Мелко крошим зеленый лук. Огурец нарезаем соломкой. После того, как наше куриное филе отварилось, нарезаем мелким кубиком. Все выкладываем в салатник, перемешиваем, солим и перчим. Заправляем натуральным йогуртом.

## • МЯСО, ЗАПЕЧЕННОЕ С ТЫКВОЙ

**Ваша порция говядины - 220 г в готовом виде, тыквы - 170 г в готовом виде.**

**Ингредиенты:** Говядина(постная часть) - 600 г, тыква -1 кг, 1-2 красных болгарских перца, соль, перец, молотая паприка, пара зубчиков чеснока, зелень.

**Приготовление:** Тыкву очищаем и режем кубиками. Режем перец. Небольшими кусочками нарезаем мясо. Солим, перчим, натираем молотой паприкой. В силиконовую форму выкладываем половину овощей, затем мясо, и вторую половину овощей. Каждый слой посыпаем измельченным чесноком и солим по вкусу. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую до 180°C духовку где-то на час. Перед подачей посыпаем рубленой зеленью.

## • САЛАТ «ПОЛЬЗА»

**Ваша порция - 275 г**

**Ингредиенты:** Куриное филе 350 г, брокколи - 200 г, сыр до 45% - 70 г, йогурт греческий 2% - 100 г, зелёный лук 20-30 г, чеснок 1 зуб (можно без), соль и перец по вкусу.

**Приготовление:** Куриное филе отвариваем и разбираем на волокна. Брокколи отвариваем буквально 2-3 минуты и разбираем кусочки. Сыр режем мелкими кубиками. Зелёный лук также нарезаем. В йогурт добавляем измельчённый чеснок (по желанию), солим и заправляем салат! Получается просто и очень вкусно!

## • СЫРНЫЙ СУП

**Ваша порция - 350-400 мл**  
**Можно с хлебцем!**

**Ингредиенты (на 5 порций):** Куриное филе - 200 г, плавленый сыр - 250 г, брокколи - 200 г, морковь - 120 г, лук репчатый - 1/2 головки, вода - 1 литр.

**Приготовление:** В кипящую воду опускаем вариться нарезанное на кубики филе. Варим на огне выше среднего. Через полчаса к получившемуся бульону и вареной курочке добавляем нарезанный на небольшие кубики плавленый сыр. Часто мешаем, снимаем пенку, если появляется. Варим и сейчас, и дальше на среднем огне. Через 15 минут добавляем порезанные на крупные кусочки брокколи и варим еще 10 минут. Нарезаем небольшими кубиками лук и натираем на крупной тёрке морковь. Добавляем в суп. Варим еще 5 минут, и блюдо готово.



## • **ДИЕТИЧЕСКИЙ ЧИЗКЕЙК С ЯГОДАМИ**

Ваша порция - 280 г

**Ингредиенты:** Сухая овсянка 100 г, яичный белок 2 шт, желток 1 шт, нежирный мягкий творог 800 г, желатин 20 г, смородина 70 г, сахарозаменитель по вкусу.

**Приготовление:** Овсянку перемалываем в блендере, смешиваем с яйцами, добавляем сахарозаменитель и перемешиваем. Смесь выкладываем тонким слоем в форму и ставим в духовку на 180°C на 10-15 мин. Желатин растворяем в воде, разогреваем и остужаем. 3/4 желатиновой воды смешиваем с творогом и сахарозаменителем. Получившуюся смесь выкладываем на остывший овсяный корж и отправляем в холодильник на 2-4 часа. На застывший чизкейк выкладываем ягоды и заливаем оставшейся желатиновой водой и снова отправляем в холодильник на 2-4 часа.

## • **ПЕЧЕНОЧНЫЕ РУЛЕТКИ**

Ваша порция - 280 г

**Ингредиенты:** Печень - 500 г (говяжья, куриная), 1 яйцо, лук, специи по вкусу (без глутамата натрия в составе), мука (у меня рисовая) 1-2 ст л. **Для начинки:** лук, морковь, 1 яйцо, сыр легкий (25-35%) - 45 г, зелень по вкусу, сметана 15% - 1 ст.л.

**Приготовление:** В блендер отправляем печень, лук и специи. Добавляем 1-2 ст л муки, смотрим на консистенцию (должно получиться жидкое тесто). Жарим блинчики с 2х сторон по 1,5 минуты (маслом смазываем, если не антипригарная).

**Для первой начинки:** Обжариваем лук и морковь (можно потушить на воде).

**Для второй:** Варим яйца, трем на терке. Добавляем сыр, зелень и ложку сметаны. Перемешиваем.

Блинчики выкладываем внахлест, выкладываем начинку, заворачиваем в рулет, нарезаем порционно.

## • **ХОЛОДНИК**

Ваша порция - 350 мл+ломтик хлеба (25 г)

**Ингредиенты:** вареная свекла - 3 шт. средние, яйца куриные вареные - 4 шт, огурцы свежие - 3 шт., лук зеленый - 1 пучок, укроп свежий - 1 пучок, кефир 1% - 1 литр, сметана 15%-3 ст л, стакан воды, соль, перец

**Приготовление:** Трем свеклу на крупной терке. Огурцы, яйца режем кубиком. Режем лук, укроп. Солим, все перемешиваем, добавляем кефир, воду и снова перемешиваем. Ставим в холодильник на час.



## • КУРИНЫЙ ПИРОГ

Ваша порция - 280 г+огурец/помидор/перец

**Ингредиенты:** Куриное филе - 300 г, картофель(сырой) -150 г, лук - 2 шт средние, яйцо - 2 шт, творог мягкий - 125 г, кефир 1,5% - 120 мл, мука цельнозерновая(гречневая,ржаная) - 100 г, соль,перец - по вкусу

**Приготовление:** Куриное филе нарезаем мелкими кусочками, добавляем натертый на крупной терке картофель и мелко нарезанный лук. Солим,перчим по вкусу. Начинка готова. **Для теста** смешиваем яйца, творог, кефир и муку. Выливаем половину теста в форму (моя 20 см), далее выкладываем начинку и выливаем вторую половину теста. Ставим в разогретую до 180С духовку на 50-60 мин.



## • РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ С КАБАЧКОМ

Ваша порция-260 г

(можно есть с огурцами и помидорами)

**Ингредиенты:** Треска - 500 г, семга - 125 г, кабачок -1 маленький, морковь - 1 шт., лук - 1 шт., соль, черный перец.

**Приготовление:** Овощи почистить. Морковь натереть на терке. Все ингредиенты пропустить через самую мелкую мясорубку. Добавить специи по вкусу. Сформировать котлетки. Выпекать на фольге или пергаментной бумаге 25 минут при 200°С.

## • ТВОРОЖНАЯ ПИЦЦА

Ваша порция - 265 г

**Ингредиенты:** Творог обезжиренный 2 пачки, сыр маложирный 50 г, шампиньоны 100 г, яичный белок 3 шт, помидор 200 г, базилик 30 г, укроп 30 г, соль и специи по вкусу.

**Приготовление:** Сыр натереть на крупной терке, смешать с творогом и взбитыми белками. Форму для пиццы смазать немного маслом, если она не силиконовая. Помидоры порезать кольцами, выложить в форму, посолить, поперчить, посыпать половиной базилика. Выложить сырно-творожную массу, по верху нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать оставшимся базиликом, укропом, посолить, поперчить. Поставить форму в заранее разогретую духовку.и печь 20-25 минут при температуре 180°С до готовности.

## • САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

**Ингредиенты:** 140 гр. куриного филе (взвесить в сыром виде и запечь, отварить или пожарить), 1 вареное куриное яйцо, 250 г помидоров (обычных или черри), до 70 г пекинской капусты, 25 г. любого твердого сыра, 1 ломтик простого черного или тостового хлеба, любая зелень. **Соус:** 2 ст. л. греческого йогурта 2%, 1 ч. л. горчицы, 1 измельченный зубчик чеснока и по желанию лимонный сок, соль, специи.

**Приготовление:** Филе (готовое), яйцо, помидоры и капусту нарезать, сыр натереть на крупной терке. Хлеб (50 г) нарезать на кубики и обжарить на сухой сковороде со всех сторон. Смешать все ингредиенты для соуса и заправить им салат. Кофе/чай по желанию (максимум с 1 чайной ложкой сахара без горки).

## • ОЛАДЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Ваша порция - 300 г

**Ингредиенты:** Кабачок 500 г, яйцо 2 шт., мука (рисовая, кукурузная, овсяная) 3-4 ст ложки, соль (щепотка), перец по вкусу, чеснок (по вкусу)

**Приготовление:** Натираем на терке кабачок(слишком сочный отжать и слить лишнюю воду). Добавляем к кабачку соль,перец,яйца и чеснок. Добавляем муку и все тщательно перемешиваем. Сковороду смазываем маслом (не льём много!!!) и начинаем обжаривать с разных сторон.

## • ФИЛЕ ПОД ШУБОЙ

Ваша порция 250 г

**Ингредиенты:** Куриное филе - 300 г, помидор - 1 шт., картофель - 2 шт., лук - 1 шт., сыр - 70 г (до 35% жирности, т.е. твердый), натуральный йогурт - 2 ст.л., соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Грудку ополосните под водой и обсушите бумажными полотенцами. Разрежьте грудку вдоль и слегка отбейте каждый ломтик с обеих сторон. Ломти должны получиться не слишком тонкими – примерно 1 см в толщину. Выложите грудки в жаропрочную форму для запекания. Картофель натрите на мелкой терке и выложите его на куриные грудки ровным слоем. Помидор порежьте тонкими кольцами и выложите сверху на картофель. Следующий слой – кольца лука. Сверху смажьте йогуртом. Прямо положите по 1 столовой ложке. От этого шапочка и сама грудка получатся сочными. В конце присыпьте все тертым на мелкой терке сыром и отправьте в духовку на 30–35 минут (180°C). Запекайте, пока грудка и картофель не будут полностью готовыми.

## • РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

+гречка/чечевица/нут/рис (45 г)

Ваша порция котлет - 190 г

**Ингредиенты:** 500 г. рыбы (хек, минтай, пангасиус, камбала, зубатка, тилапия), 1 средняя морковь, сыр до 40% - 50 г., рис отварной - 2 ст.л., 1 яйцо, 1 средняя луковица, 1 ст. ложка сметаны 15%, соль, перец, зелень - по вкусу.

**Приготовление:** Мелко нарезаем рыбу. К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке. Далее сметану, яйцо, специи, соль и зелень. Ложкой хорошо перемешиваем фарш. Лепим котлеты, выкладываем их на сковороду и жарим без масла (либо тонким слоем предварительно промазываем губкой сковороду). Также можно запечь в духовке (180\* 25-30 минут, смотря какая духовка)

## • ОВОЩНОЙ САЛАТ

(помидор+огурец+лук, заправка -1 ст.ложка сметаны(15%) либо 1 чайная ложка масла)+консерв.тунец в собственном соку(160 г)либо куриная грудка (180 г, жареная без масла! или запечённая)

## • «НАГГЕТСЫ»

Ваша порция-240 г

**Ингредиенты:** Куриное филе - 250 г, яйца - 2 шт., хлеб (хлебцы) - 100 г, соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Нарезаем филе на кусочки, солим, перчим. Сушим хлеб в духовке 20-30 минут при 180°C и измельчаем его на крупные крошки. Взбиваем яйца. Кусочки курицы обмакиваем в яйцо, затем обваливаем в сухарях и выкладываем на противень, застеленный бумагой для выпечки. Запекаем наггетсы 10-15 минут в разогретой до 180°C духовке. В качестве соуса можно использовать натуральный йогурт.

## • СУП С ФОРЕЛЬЮ

Ваша порция - 360 мл

**Ингредиенты:** 50г форели, у меня была слабосоленая, можно свежую или консервы, например горбушу, 100 г 10% сливок, 170 г картофеля, 50 г лука, 50 г моркови, 30 г сладкого перца, 5 г подсолнечного масла, 500 мл воды, зелень для подачи, соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Воду поставить нагреваться, картофель нарезать кубиками и закинуть в кипящую воду. Лук мелко нарезать, морковь натереть, перец нарезать кубиком, обжарить на масле. Добавить к картошке. Когда картофель будет почти готов, добавить нарезанную рыбу и варить 5 минут на среднем огне, посолить, поперчить. Добавить сливки, прогреть. Перед подачей посыпать зеленью.

## • САЛАТ «ЭКЗОТИК»

\*Едим все!

**Ингредиенты:** куриное филе 200 г, шампиньоны -150 г, 60 г твёрдого сыра (до 40%), 1 огурец, грецкие орехи - 40 г, чернослив - 35 г. **Для заправки:** Йогурт натуральный 2% - 90 г, горчица зерненная - 1 ч.л

**Приготовление:** Курицу, грибы обжарить на сковороде до готовности. Нарезать. Чернослив залить кипятком на несколько минут. Слить воду и нарезать. Грецкие орехи измельчить. Огурец нарезать. Сыр натереть. Смешать все ингредиенты и заправить.

# 37 ВАРИАНТОВ УЖИНА

## • ПП-САЛАТ «ПОД ШУБОЙ» \*Едим все!

**Ингредиенты:** 100 г вареной свеклы, 100 г вареной моркови, 2 вареных яйца, 40 г зеленого лука (можно репчатый), 3-4 ч.л. греческого йогурта, 100 г слабосоленой форели (семги).

**Приготовление:** Свеклу, морковь и яйца натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить. Рыбу порезать на кубики. Выложить в разъемное кольцо свеклу, промазать йогуртом. Далее: морковь, йогурт, яйца, йогурт, лук, затем рыбу. Лучше оставлять на ночь в холодильнике для пропитки.

## • ФАРШИРОВАННЫЙ ПЕРЕЦ Ваша порция - 300 г

**Ингредиенты (на 2 порции):** Болгарский перец - 2 шт., куриный фарш - 240 г, чеснок - 1 зубчик, специи - по вкусу.

**Приготовление:** Перец разрезаем пополам, убираем серединку и семечки. Обрезаем края для ровности. Фарш смешиваем с нарезанными остатками перца и с чесноком. Добавляем специи. Начиняем половинки фаршем. Выпекаем 30-35 минут в разогретой до 180° духовке.



## • САЛАТ КУРИНЫЙ С АНАНАСОМ \*Едим все!

**Ингредиенты:** Филе куриное - 250 г, консервированная кукуруза - 120 г, ананасы консервированные - 65 г, твердый сыр(до 40%) - 40 г, сметана 15% - 1 ст. л

**Приготовление:** Отвариваем куриное филе в слегка подсоленной воде. Доводим до готовности, остужаем и разбираем на кусочки среднего размера. Добавляем к курице кукурузу, ананас нарезанный кубиком, натираем сыр, перемешиваем. Заправляем сметаной.

## • ТУШЕНАЯ ПЕЧЕНЬ (куриная, говяжья) в кефире(1,5% жирности) 280 г в сыром виде+55 г гречки/риса в сухом виде.

Можно использовать приправу без глутамата натрия. Соли чуток!

## • ГОРБУША С БРОККОЛИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СЛИВКАХ Ваша порция - 230 г горбуши + 200 г брокколи

**Ингредиенты:** горбуша - 1 кг, брокколи - 400 г, сливки 10% - 250 мл, соль, черный молотый перец, оливковое масло.

**Приготовление:** Стейки или филе горбуши вымойте, посолите, посыпьте перцем. Форму для запекания с высокими бортиками смажьте оливковым маслом (тонким слоем!). На дно выложите горбушу. Кожуру по желанию можно предварительно срезать, я запекала с кожей. Свежую или замороженную брокколи отварите в небольшом количестве подсоленной воды в течение 2 минут, откиньте на дуршлаг, затем переложите к рыбе. Залейте горбушу и брокколи сливками. При необходимости еще немного посолите. Накройте форму фольгой и отправьте в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.

## • СОЧНОЕ ФИЛЕ

### В СОЕВОМ МАРИНАДЕ

+макароны тв.сортов пшеницы (55 г)

Ваша порция филе - 200 г

**Ингредиенты:** Филе куриное - 500 г, твердый сыр до 40% - 150 г, помидоры средние - 2 шт., йогурт натуральный 2% - 50 г, чеснок - 4 зубчика, соевый соус - 40 мл, приправы по вкусу(без глутамата натрия!)

**Приготовление:** Сделать маринад для мяса: смешать соевый соус с приправами и выдавленным через пресс чесноком(2 головки). Замариновать филе на 30 минут в этом маринаде. Пока филе маринуется: нарезать сыр ломтиками, помидоры - дольками. Йогурт смешать с раздавленным чесноком(2 головки). Каждый кусочек филе слегка надрезать 2 или 3 раза и вложить в эти надрезы сыр и помидоры. Смазать йогуртово-чесночной смесью. Вложить филе на противень. Запекать в духовке при температуре 200 градусов примерно 30-40 минут.

## • САЛАТ С ЯЗЫКОМ И СВЕКЛОЙ

Ваша порция - 340 г

**Ингредиенты:** Говяжий язык - 200 г, свёкла вареная - 2 шт, сыр Фета - 30 г, сухарики - 20 г, зелень, соль по вкусу, оливковое масло - 1 ч.л.

**Приготовление:** Говяжий язык предварительно отварите до готовности. Очистите вареный язык от кожи и охладите. Говяжий язык нарежьте брусочками, к нему добавьте свеклу. Сыр фета и сухарики нарезаем кубиками. Нарезаем зелень. Заправляем салат оливковым маслом.

## • КУРИЦА С ФАСОЛЬЮ

Ваша порция: 350 г в готовом виде+ломтик хлеба(хлебц) 25 г по вкусу.

**Ингредиенты:** куриное филе 400 г, фасоль 250 г, кукуруза 50 г, 1 крупная луковица, 3 зубчика чеснока, помидор 100 г, томатная паста 2 ст. л, соль, перец, зелень по вкусу.

**Приготовление:** Фасоль предварительно отварить. Курицу разрезаем на маленькие кусочки. Добавляем лук полукольцами, отварную фасоль, кукурузу, полстакана кипятка(если нужно-можно чуть больше),пасту, тушим около 10 минут. Теперь добавляем специи и солим, помидоры, перемешиваем, закрываем крышкой, тушим еще 7-10 минут до готовности.

## • КУРИЦА ПО-АЛБАНСКИ

\*Едим все!

+консервированный горошек (180 г)

или морская капуста 220 г

**Ингредиенты:** 1 среднее куриное филе, 1 яйцо, половина средней луковицы (можно без лука), 1 зубчик чеснока, 2 ч.л сметаны 15%, 1 ст.л муки, соль, специи, зелень по вкусу.

**Приготовление:** Курицу нарезаем кубиками не больше сантиметра. Измельчаем лук, выдавливаем чеснок. Добавляем яйцо, сметану, соль и специи по вкусу, нарезанную зелень и муку. Всё хорошенько перемешиваем, накрываем пленкой и отправляем в холодильник на пару часов(но можно жарить уже через 10-15 минут,по желанию). Выкладываем ложкой на разогретую сковороду, обжариваем с двух сторон на среднем огне (сковороду смазываем губкой каплей масла).



## • ТУШЕННЫЕ ОВОЩИ

(замороженные, без риса!!! 200 г)+запеченное куриное филе (150 г), либо запечённый хек (минтай) (250 г), либо запечённая скумбрия (140 г)

## • ТВОРОГ

(1-4%, 200 г)+яблоко (банан)

## • САЛАТ СО СВЕКЛОЙ, КУРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ

Ваша порция - 320 г  
+1 ломтик хлеба (25 г) или хлебец

**Ингредиенты:** Свекла - 400 г, куриное филе (отварное или запечённое) - 150 г, сыр до 40% - 40 г, грецкий орех - 30 г, чеснок 1-2 зубчика, зелень по вкусу. **Заправка:** Греческий йогурт 1 ст.л. или оливковое масло 1 ч.л.

**Приготовление:** Куриное филе отварить или запечь. Порезать кубиками. Свеклу отварить (можно запечь) и потереть на крупной тёрке. Сыр и чеснок потереть на мелкой тёрке. Зелень мелко порезать. Орехи раскрошить. Все смешать и заправить.

## • КУРИНОЕ ФИЛЕ В СЫРНОМ СОУСЕ

Ваша порция - 220 г  
+60 г гречки/риса/пшена

**Ингредиенты:** Куриная грудка 1 шт., сметана 10% - 250 г, сыр нежирный 50 г.

**Приготовление:** Филе нарежьте тонкими пластиками и быстро обжарьте на разогретой сухой сковороде. Посолите и поперчите. К филе добавьте сметану, хорошенько перемешайте и убавьте огонь. Добавьте мелко натертый сыр и снова перемешайте. Как только сыр расплавится - можно подавать к столу.

## • САЛАТ А-ЛЯ НИСУАЗ

\*Едим все!

**Ингредиенты:** Тунец консервированный - 210 г, листья салата - сколько угодно, помидоры - 2 шт., варёные яйца - 2 шт., варёный картофель - 1 средняя шт., оливки зеленые - 50 г (по желанию), оливковое масло - 2 ч.л., французская горчица - 2 ч.л., соль, специи - по вкусу.

**Приготовление:** Отварите картошку и яйца и нарежьте на дольки. На тарелку выложите листья салата, полейте смесью оливкового масла и горчицы. Дольками порежьте помидоры. Разложите картофель, яйца и помидоры на листья салата. Сверху выложите тунец и оливки. Посолите, поперчите по вкусу.

## • САЛАТ «ВЕЛИКОЛЕПИЕ»

\*Едим все!

**Ингредиенты:** 2 варёных яйца, огурец, 120 г вареного куриного филе, 120 г белой консервированной фасоли. **Заправка:** сметана 15% - 45 г, соль, зелень, приправы: перец, сухой чеснок.

**Приготовление:** Нарезать филе, огурец, яйца, промыть фасоль, всё перемешать. Нарубить мелко зелень, добавить к сметане, посолить, приправить. Заправить салат и наслаждаться!



## • САЛАТ С ТУНЦОМ И СМЕТАННЫМ СОУСОМ

Ваша порция - 300 г

**Ингредиенты:** 1 огурец, 1 баночка тунца с/с (в натуральном соку), 2-3 вареных яйца, 1 долька чеснока, 1 ст.л сметаны 15%, 2 ч.л. зернистой горчицы, соль, перец, специи (по вкусу), лук (лучше красный, он слаще).

**Приготовление:** Огурцы, лук, яйца нарезаем. Из банки с тунцом сливаем воду, добавляем в салат. Выдавливает чеснок, солим, перчим, заправляем сметаной и горчицей, перемешиваем и наслаждаемся.

## • САЛАТ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

+филе куриное (запечённое или варёное)  
130 г в готовом виде.

**Ингредиенты:** 2 вареных яйца, 150 г готовой фасоли, 1 огурец, 140 г кукурузы, зеленый лучок и петрушка. **Для заправки:** 1,5 ст ложки греческого йогурта, 0.5 ч.ложки горчицы, соль, перец, Фасоль подойдет и свежая, и замороженная.

**Приготовление:** У свежей фасоли отрезаем хвостики и режем на кусочки примерно по 2 см. Замороженную фасоль закидываем в кипящую соленую воду и варим буквально пару минут, после того как закипела. Нарезаем уже остывшую. Яйца и огурцы нарезаем кусочками чуть меньше фасоли. Мелко рубим зелень. Отдельно смешиваем сметану с горчицей и специями. Открываем банку кукурузы и все соединяем.

## • САЛАТ «ГОВЯЖИЙ» Ваша порция - 330 г

**Ингредиенты:** Отварная говядина (постная часть, без множества прослоек жира) - 300 г, средний болгарский перец - 1 шт., солёные огурцы - 70 г, корейская морковь - 100 г, грибы шампиньоны - 300 г, лук - 1шт., **ПП - заправка:** Греческий йогурт - 1 ст.л., чеснок - 2 зубчика, соль, перец, зелень по вкусу.

**Приготовление:** Очищенный лук нарежьте небольшим кубиком. Грибы промойте и нарежьте ломтиками. На смазанной маслом сковороде(смазать можно губкой, тонким слоем) обжарьте лук в течение нескольких минут. Добавьте грибы и помешивая, обжарьте их до готовности. Во время жарки приправьте грибы с луком небольшим количеством соли и перца. Дайте полностью остыть. Овощи и мясо нарезать соломкой. В конце сделать заправку и все тщательно перемешать.

## • САЛАТ С СЫРОМ ФЕТА

**Ингредиенты:** 1 помидор, половинка болгарского перца, 1 крупный огурец, 40 г сыра фета или 40 г моцареллы (в рассоле), 150 г куриного филе (запечь, отварить или пожарить без масла) или 100 г конс. в собственном соку тунца, любая зелень и листья - по желанию, оливковое масло, соль. Все порезать и смешать.

## • РВАНЫЙ ПИРОГ ИЗ ЛАВАША \*Едим все!

**Ингредиенты:** Лаваш бездрожжевой - 40 г, сыр 35% - 40 г, ветчина (элитный люкс) - 120 г, помидор 2 шт, зелень по вкусу, яйца 3 шт, оливковое масло 5 мл.

**Приготовление:** Лаваш рвём, сыр, ветчину, овощи мелко нарезаем. Соединяем все ингредиенты, хорошо перемешиваем, выкладываем на сковороду, смазанную маслом, разравниваем, готовим под крышкой на среднем огне 10 минут. Переворачиваем с помощью тарелки и готовим еще около 7 минут.

## • САЛАТ «БЕЛКОВОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ»

Ваша порция - 320 г + ломтик хлеба (хлебца)

**Ингредиенты:** Филе индейки(курицы) - 200 г, сыр 35% - 50 г, морковь по-корейски - 100 г, кукуруза - 70 г, чеснок - 1 зубчик ( по вкусу), корнишоны - 6 шт., сметана 15% - 2 ст.л., зелень любимая, соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** Филе отвариваем, нарезаем. Огурцы нарезаем. Сыр натереть на крупной тёрке, измельчить чеснок, нарубить зелень. Добавляем к ингредиентам сметану (солим, перчим по вкусу) и тщательно перемешиваем.



## • ПП-РОЛЛЫ БЕЗ РИСА

Ваша порция готового продукта - 330 г

**Ингредиенты:** Листья нори - 3 шт, огурец - 1 шт., творог - 250 г, малосольная рыба - 300 г, творожный сыр - 60 г, соль по вкусу, вода.

**Приготовление:** Творожный сыр с творогом пробиваем блендером до мягкой консистенции. (Так удобнее выкладывать, чем по отдельности. Но если хотите почувствовать крупинки творога - можете делать слоями) На лист нори выкладываем нашу творожную смесь, на матовую сторону, сверху огурец и рыба. Скручиваем, убираем в холодильник на 20 минут. После нарезаем каждый ролл на 6-8 шт.

**P.S.:** Когда начнёте скручивать ролл, смочите пальцы в воде и пройдите по листу нори на конце. Так ролл не распадётся и будет держать форму.

## • ПИЦЦА НА «ТЕСТЕ» ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Ваша порция - 290 г

**Ингредиенты:** Куриная грудка 300 г, половинка репчатого лука, яйцо 1 шт., помидор 1 шт., твердый сыр до 35% - 40 г, шампиньоны 100 г, соль, черный перец по вкусу.

**Приготовление:** Для основы пиццы куриное филе, лук и соль измельчить в блендере, смешать с яйцом, залить в форму и поставить на 15 минут в предварительно разогретую до 180°C духовку. Для соуса помидор очистить от кожуры, отжать лишнюю воду, измельчить в блендере с солью и перцем. Намазать соус на основу. Нарезать шампиньоны, разложить на пиццу, сверху натереть сыр и снова отправить в духовку на 15 минут при температуре 180°C.



## • ИНДЕЙКА В СЛИВКАХ

200 г в готовом виде+50 г в сухом виде  
макарон тв.сортов пшеницы

**Ингредиенты:** 400 г филе индейки (можно курицы или хека/минтая/пангасиуса), 80 г черри, 100 г сливок (10%), 50 г твёрдого сыра (до 35% жирности), 40 г панировочных сухарей, соль, специи.

**Приготовление:** Филе немного отбить, посолить, приправить, залить сливками и оставить на 30-60 мин (можно прямо в форме для запекания). Выложить сверху помидоры. Сыр натереть, смешать с сухарями и посыпать филе. Запекать в разогретой духовке на 180°C примерно 25-30 мин. Мне хватило 25 минут, но духовки разные, проверяйте филе на готовность вилкой.

## • САЛАТ «БУСЫ НА СНЕГУ»

Ваша порция: 280 г+ломтик хлеба(30 г)

**Ингредиенты:** 200 г. отварного куриного филе (можно использовать индейку), 4 вареных яйца, 150 г. маринованных огурцов, 150 г. отварной моркови, 60 г. сыра до 40% жирности, 140 г. сметаны 15% 1-2 зубчика чеснока, укроп/петрушка по вкусу, соль, перец по вкусу, зерна граната (10-12) для украшения (можно без них!)

**Приготовление:** Куриное филе, яйца и морковь отварить. Филе и огурцы мелко нарезать. Белки, желтки, сыр, морковь натереть на терке. Сметану посолить, поперчить. Нарезать мелко зелень, чеснок натереть и добавить к сметане. Все тщательно перемешать. Выкладываем слоями: курицу, сметанный соус, огурцы, снова соус, морковь, соус, сыр с желтками, соус, сверху выкладываем белки и украшаем зернами граната.

## • САЛАТ «НАСЛАЖДЕНИЕ»

Ваша порция - 280 г

**Ингредиенты:** Вареная куриная грудка - 200 г, редис - 200 г, огурцы - 2 шт, зелень, яйца - 3 шт., сметана нежирная - 3 ст.л., горошек зеленый консервированный - 150 г.

**Приготовление:** Огурец и редис режем их на маленькие кусочки. Вареную куриную грудку режем на маленькие кусочки. Добавляем к курице порезанные вареные яйца. Добавляем консервированный зеленый горошек. Все ингредиенты весеннего салата смешиваем и заправляем сметаной.

## • САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И АЙСБЕРГОМ

Ваша порция - 330 г

**Ингредиенты:** Кальмары 350 г, огурец 200 г, айсберг 100 г (можно заменить пекинской капустой), лук красный 1/2 шт., яйцо вареное 3 шт., йогурт классический 200 г (у меня teos), чеснок 5 г (по желанию), укроп 5 г (по желанию), соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** Кальмары (если тушки, чистим от пленок, жилок и хрящиков) заливаем кипятком и оставляем на 5 мин. Воду сливаем режем кольцами. Айсберг, огурец, яйца режем соломкой. Лук полукольцами. Йогурт смешиваем с чесноком, укропом и специями. Смешиваем все ингредиенты и заправляем соусом.

## • САЛАТ «НЕЖНОСТЬ»

Ваша порция - 250 г

**Ингредиенты:** 100 г огурца, 100 г помидор, 100 г сладкого перца, 100 г кукурузы консервированной, 70 г отварного/запеченного куриного филе, 50 г 15% сметаны, соль, перец по вкусу, сухой чеснок и базилик - по щепотке.

**Приготовление:** Огурцы нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови, добавить в салатник. Филе копченой курицы разобрать на волокна или нарезать, добавить к огурцам. Остальные овощи нашинковать небольшими кусочками, добавить кукурузу. Делаем заправку из сметаны, соли, перца сухого чеснока и базилика. Салат перемешать и посолить при необходимости.

## • ТУШЕНАЯ РЫБА С ТОМАТАМИ

Ваша порция - 270 г

**Ингредиенты:** Филе белой рыбы - 1 кг (у меня минтай), помидор - 1-2 шт., лук - 50 г (мелко порезанный), чеснок - 7 г, петрушка - 30 г, вода - 250 г, соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Разогрейте сотейник, обжарьте в нем лук и чеснок в течение 4 минут, добавьте помидоры и петрушку, уменьшите огонь и потомить еще 4 минуты. Выложите рыбу, залейте водой и тушите, пока рыба не приготовится - около 10 минут. Посолите и поперчите, разложите по глубоким мискам и подавайте.

## • РЫБНЫЙ ПИРОГ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Ваша порция - 250 г

**Ингредиенты:** Рыбные консервы в собственном соку (горбуша или тунец) - 250 г, 3 яйца (одно варим) и 2 яичных белка, творог мягкий 0% - 200 г, мука овсяная или цельнозерновая - 70 г, сыр твердый низкой жирности - 40 г, лук репчатый 1 шт, пучок свежей зелени (укроп, зеленый лук, петрушка и пр.) - 30 г, соль, перец и специи по вкусу.

**Приготовление:** Для приготовления заливки взбиваем яйца и яичные белки до однородности, добавляем мягкий творог и муку, соль еще раз взбиваем миксером. В тесто трем сыр, перемешиваем. Для начинки достаем кусочки тунца из сока, удаляем косточки, разминаем. Вареное яйцо режем кубиками. Лук и зелень мелко режем, смешиваем с рыбой, все перчим и добавляем другие специи по вкусу. Смешиваем начинку с тестом, и выкладываем в форму для запекания. Пирог ставим в разогретую до 180-200°C духовку на 15-20 минут.

## • СКУМБРИЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ НА ПОДУШКЕ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ваша порция 200 г рыбы и чуть овощей  
(можно ломтик хлеба добавить ржаного  
или цельнозернового)

**Ингредиенты:** Скумбрия - 300 г, лук - 1 шт., морковь - 1 шт., болгарский перец - 1 шт., помидор - 1 шт., лимон - 1/2 шт., соль, специи - по вкусу.

**Приготовление:** Морковь очистите и натрите на крупной терке. Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками. Лук почистите и нарежьте полукольцами. Перец очистите и нарежьте кубиками. Все овощи перемешайте. Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите и посыпьте приправами по вкусу. Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном. Овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите скумбрию. Завяжите конец пакета. Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200°C. Подавайте ее вместе с овощами.

• **«РАФАЭЛЛО ИЗ КУРИЦЫ»**  
+ломтик ржаного хлеба (или хлебец)

**Ингредиенты:** Куриное филе (отварное) - 150 г, сыр твердый (60 г в шарики + 40 г для украшения)- 100 г, чеснок - 3 зубчика, сметана или йогурт без добавок - 50 г.

**Приготовление:** Сыр натираем на мелкой терке. Отварное куриное филе нарезаем кусочками и измельчаем с помощью блендера. Смешиваем половину натертого сыра, фарш из куриного филе и чеснок, пропущенный через давилку. Сметану добавляем к полученной массе, хорошенько вымешиваем. Из полученной массы формируем шарики. Обваливаем шарики в натертом сыре. Охлаждаем в течение 20-30 минут, готово!

• **РЫБА «ПО-ФРАНЦУЗСКИ»**  
**НА УЖИН**  
\*Едим половину!

**Ингредиенты:** Филе рыбы - 500 г (хек, минтай, тилапия, судак), помидор - 1 шт., натуральный йогурт - 1 ст.л., сыр нежирный (твёрдый) - 50 г, соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Рыбу нарезать небольшими кусочками. Посолить, поперчить, оставить на 15-20 минут. Выложить в форму. Следующим слоем идут нарезанные кружочками помидоры. Далее смазываем йогуртом. Натираем на мелкой терке сыр. Выкладываем последним слоем. Отправляем в духовку на 30-40 минут.

• **ЗАКУСКА ИЗ КАБАЧКОВ**  
\*Едим все!

**Ингредиенты:** Кабачки - 240 г, творог мягкий обезжиренный - 150 г, перец болгарский 75 г, помидор 75 г, чеснок 2 зубчика, соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** Кабачки нарезаем тонкими слайсами. Можно нарезать с помощью овощечистки. Обжариваем с двух сторон по 30 секунд. Измельчаем болгарский перец и чеснок. Смешиваем с творогом. Солим, перчим. Делаем рулетики.

• **САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ»**  
\*Едим все!

**Ингредиенты:** Огурец соленый - 70 г, говядина(постная часть) - 280 г, лук(любой) - 50 г, морковь - 95 г, сметана 15% - 55 г, горошек консервированный - 80 г, чеснок - 1-2 зубчика, соль, перец по вкусу.

**Приготовление:** Говядину отварить или потушить без масла(40-50 минут). Морковь и лук нарезать полукольцами. Потушить овощи(без использования масла) до готовности. Огурцы нарезать кубиками или тонкими кружочками(так вкуснее). Консервированный горошек открыть и слить воду. В тарелку выкладываем все ингредиенты, заправляем сметаной. Все тщательно перемешать(можно украсить зеленью).

• **ПАСТА С КУРИЦЕЙ**  
**В ТОМАТНОМ СОУСЕ**  
\*Едим все!

**Ингредиенты:** Куриное филе(или филе индейки) -150 г, макароны тв.сортов - 50 г, томатная паста без сахара - 45 г, сыр до 40% - 30 г, помидоры черри - 200 г. 1-2 зубчика чеснока, петрушка, орегано, соль, перец - по вкусу.

**Приготовление:** Слегка обжариваем лук, туда добавляем филе, немного воды и тушим минут 10. Затем добавляем томатную пасту и помидоры, нарезанные обычным кубиком. Тушим еще минут 5-7. Сыр трем на мелкой тёрке и также добавляем в соус. Тушим это до готовности периодически добавляя немного воды. В конце добавляем чеснок, соль, перец, орегано и петрушку. Отвариваем пасту и перемешиваем с соусом.



• **МИДИИ СО СТРУЧКОВОЙ  
ФАСОЛЬЮ**  
\*Едим все!

**Ингредиенты:** Стручковая фасоль в размороженном виде - 210 г., мидии в размороженном виде (можно заменить креветками или кальмаром) - 170 г., сметана 15%- 1 ст.л., соль, перец, чеснок, укроп - по вкусу.

**Приготовление:** Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности(4-5 минут), слить воду. Перекладываем фасоль в сковороду, добавляем сметану и пару ложек воды. Тушим на маленьком огне. Параллельно ставим варить мидии до готовности(5-6 минут). Как только сварились мидии, добавьте их к фасоли. Тушим все вместе 3-4 минуты. Солим, перчим. Добавляем чеснок и укроп(по вкусу) и все тщательно перемешиваем.



• **САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ  
И ТУНЦОМ**  
Едим все!

**Ингредиенты:** Тунец в собственном соку-150 г, кукуруза консервированная - 2 ст.л. моцарелла лайт - 110 г, перец болгарский - 1 шт(средний), помидоры(любые) - 2 шт (если черри, то 6 шт), салатные листья(можно заменить пекинской капустой), оливковое масло -1-2 чайные ложки.

**Приготовление:** Нарезать овощи и вместе с салатными листьями выложить в тарелку. Сверху добавляем кукурузу, тунец и моцареллу. Солим по вкусу и заправляем маслом.



## • ПП - КУЛИЧ

(порция 180 гр готового продукта)+чай/кофе

**Ингредиенты:** ржаная мука (овсяная, гречневая) - 150 г, яйца - 2 шт, творог 5% - 200 г, мёд - 1 ст. ложка, сода - 1 ч. ложка, лимонный сок - 1 ч. ложка, ванилин - по вкусу, изюм - 45 г, йогурт без добавок - 100 мл, желатин - 1 ч. л.

**Приготовление:** Кладём в миску муку, яйца, творог, мёд, соду, лимонный сок и ванилин. Все ингредиенты перемешиваем и добавляем к ним изюм(предварительно замоченный в теплой воде). Замешиваем тесто и кладём его в заранее смазанную маслом форму. Отправляем в разогретую до 160 градусов духовку на час. В это время отдельно смешиваем йогурт с желатином (можно добавить немного сахарозаменителя). Остывший кулич поливаем получившимся кремом.