

# КНИГА РЕЦЕПТОВ

от Татьяны @zdorovaya



фитнес - нутрициолог | блогер

# Оглавление

## ЗАВТРАКИ

Запеканка .....	12
Запеканка со сливой .....	13
Запеченная овсянка с яблоком и корицей .....	14
Ржаные панкейки с корицей .....	15
Быстрая пицца на сковороде .....	16
Сырники .....	17
Полезные кексы .....	18
Вафли творожные .....	19
Оладьи с яблоком .....	20
Овсяноблин .....	21
Сочни с творогом .....	22
Блины .....	23
Нежная запеканка из двух слоёв .....	24
ПП торт «Панчо» .....	25
Торт с бананом и йогуртом .....	26
Брауни .....	27
Конфеты за 5 минут .....	28
Творожные кексы .....	29
Смородиновый чизкейк .....	30
Творожная запеканка .....	31
Манник со сливой .....	32
Овсяный пирог со сливами .....	33

# ЗАВТРАКИ

Овсяный тортик .....	34
Синнабоны.....	35
Чизкейк.....	36
ПП пирожное «Картошка».....	37
Шоколадная ватрушка.....	38
Овсяное печенье.....	39
Шоколадные маффины с начинкой.....	40
Шарлотка.....	41
Смородиновый тарт.....	42
Творожные крендельки.....	43
Манные кексы.....	44
Сладенькие рисовые роллы с творогом.....	45
Печенье «Пышечки».....	46
Банановый кекс с изюмом.....	47
Булочки с корицей.....	48
Брауни с апельсином и грецким орехом.....	49
ПП Кулич.....	50
Смородиновые пироженки.....	51
Кекс.....	52
Шоколадные пончики.....	53
Пп профитроли.....	54
Вкусные рулетики.....	55
Яблочный штрудель с изюмом и корицей.....	56
Сладкая пицца на шоколадном овсяноблине.....	57

## САЛАТЫ

Салат с кальмарами .....	59
Салат с семгой .....	60
Салат с китайской капустой .....	61
Салат с дорадой .....	62
Салат с индейкой и орехово-сырным соусом .....	63
Салат «Оливье» .....	64
Салат «Мимоза» .....	65
Салат «Неженка» .....	66
Острый салат с тунцом .....	67
Морковно-чесночный салат .....	68
Салат с курицей и шампиньонами .....	69

## ОБЕДЫ

Запечённый судак с овощами .....	71
Куриные «кармашки» с начинкой .....	72
Мясные стожки .....	73
Курица в соевом соусе с арахисом .....	74
Голубцы .....	75
Гуляш .....	76
Солянка .....	77
Фасолевый суп .....	78
Холодный борщ .....	79
Суп-пюре .....	80
Чахохбили из курицы по-грузински .....	81
Курица с болгарским перцем .....	82
Куриный кебаб .....	83
Куриное филе под соусом гремолата с запеч. картофелем .....	84

# ОБЕДЫ

Венгерский гуляш.....	85
Отбивные из говядины в горчичном соусе+ракушки.....	86
Паста.....	87
Рубленные котлеты.....	88
Куриные тефтели с рисом и брокколи.....	89
Рис с курицей и овощами.....	90
Плов с курицей.....	91
Фаршированные перцы.....	92
Кабачковая запеканка.....	93
Тушеная капуста с курицей.....	94
Лазанья с курицей.....	95
Бефстроганов из курицы.....	96
Вкусный пирог с заливкой.....	97
Полпеттини из говядины с артишоками и кускусом.....	98
Рис с креветками и овощами в соевом соусе.....	99
Куриные рулеты.....	100
Кабачковый торт.....	101
Салат с кальмарами.....	102
Салат с семгой.....	103
Закуска из лаваша.....	104
Фаршированная тыква.....	105
Сырная улитка.....	106
Гречка с курицей и грибами.....	107
Куриный пирог с капустой.....	108
Куриные гнёзда.....	109
Запеканка из булгура с курицей.....	110
Роллы.....	111
Салат «Оливье».....	112

# ОБЕДЫ

Салат «Мимоза».....	113
Рулет с курицей и овощами.....	114
Куриное филе, запеченное с ананасами.....	115
Запеканка жульен .....	116
Свиная вырезка в панировке.....	117
Куриное филе в духовке.....	118
Куриные фрикадельки в сливочном соусе с гречкой.....	119
Рулет из говядины с картофелем.....	120
Фаршированные кабачки.....	121
Курица терияки и овощной салат.....	122
Свинина в кисло-сладком соусе с рисом.....	123
Куриные блинчики.....	124
Домашние тефтели с макаронами.....	125
Куриные зразы с луком и яйцом.....	126
Митболы из говядины с кабачком.....	127
Курица в соусе, наподобие терияке.....	128
Котлеты по-измирски.....	129
Паста с шампиньонами и сыром.....	130
Кабачки с курицей, под яично-сметанным соусом.....	131
Паста с фаршем и сыром.....	132
Куриная запеканка.....	133
Спагетти в томатном соусе.....	134
Очень ленивые голубцы.....	135
Гречка в духовке.....	136

## ПЕРЕКУСЫ

Салат «Неженка».....	138
Острый салат с тунцом.....	139
Морковно-чесночный салат.....	140
Фаршированные помидоры.....	141
Куриные корзинки.....	142
Овощные маффины.....	143
Сырная лепешка.....	144
Легкая пицца.....	145
Кесадилья с говядиной.....	146
Закуска из баклажан.....	147
Быстрая пицца на сковороде.....	148
Сытные блины.....	149
Гуакамоле в лаваше.....	150
Конвертики из лаваша с творогом и бананом.....	151
Сырные кексы.....	152
Сырники.....	153
Конфеты из фиников и орехов.....	154
Творожно-грушевый тарт.....	155
Творожно-ореховое суфле.....	156
Кофейное суфле.....	157
Мармелад.....	158

## УЖИНЫ

Салат с говядиной.....	160
Салат с тунцом.....	161
Салат «Цезарь с курицей».....	162
Веер из баклажан.....	163
Баклажаны, запеченные с грибами и помидорами.....	164

# УЖИНЫ

Салат с дорадой.....	165
ПП пицца.....	166
Салат с индейкой и орехово-сырным соусом.....	167
Салат с китайской капустой.....	168
Не сладкая творожная запеканка.....	169
Яичные роллы.....	170
Спринг роллы.....	171
Треска в духовке.....	172
Куриное филе в томатном соусе с сыром.....	173
Куриные корзинки.....	174
Омлет с грибами, курицей и сыром.....	175
Наггетсы с соусом из нат. йогурта и горчицы.....	176
Нежные котлетки с кабачком.....	177
Курица в соусе с овощами.....	178
Курица с грибами и бульоном.....	179
Куриные рулеты с творогом и сыром.....	180
Кабачковые оладьи.....	181
Ароматные патиссоны и кабачки с курицей.....	182
Яичный блин с начинкой.....	183
Куриный шашлык в духовке.....	184
Кабачки, фаршированные индейкой, в томатном соусе с базиликом.....	185
Куриное соте с овощами.....	186
Запеченные куриные ножки.....	187
Курица с грибами в духовке.....	188
Куриные оладьи с сыром и шампиньонами.....	189
Куриная запеканка.....	190
Омлет в духовке.....	191

# ТОРТЫ

Медовик	193
Торт без выпечки	194
Белковый торт	195
Наполеон	196
Тирамису	197
Торт	198
Чизкейк Нью-Йорк	199
Милена без муки и сахара	200
Пп торт с заварным кремом - сгущёнкой	201
Шоколадный торт	202
Морковный торт с маком и финиками	203
Диетический слоеный торт с конфитюром	204
Торт с арахисовой пастой	205
Торт творожный с клубникой	206
Апельсиновый торт-суфле	207
Чизкейк	208
Пп торт с заварным кремом и бананом	209
Киндер пингви	210
Нежность	211
Тыквенный десерт без выпечки	212
Любаша	213
Алефтина	214
Раиса	215
Морковный торт	216
Овсяный торт	217
Пирог бисквитно-творожный с ягодами	218

# ТОРТЫ

Шоко-пирог со смородиновым кремом .....	219
ПП Сметанник .....	220
Блинный тортик с бананом .....	221
Кокосовый торт .....	222
Прага .....	223
Сгущенное молоко .....	224
Шоколадный торт с нежным муссом .....	225
Веганский шоко-торт .....	226
ПП Торт .....	227
Торт из оладушек .....	228





# ЗАВТРАКИ

— @zdorovaya —

# ЗАВТРАКИ

## Запеканка

КБЖУ на 100 г: 135/13/5,4/8,1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ 50г рисовой муки  
(можно любую)
- ✓ 80г молока 1,5%
- ✓ Творог 5% 360г  
(из брикета, плотный,  
не рассыпчатый и не мягкий)
- ✓ Яйца 3 шт
- ✓ Ягоды 50г
- ✓ подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отделить белки и желтки. Белки взбить до крепкой пены. Желтки отдельно смешать блендером до однородности с остальными ингредиентами. Соединить обе смеси. На дно формы выложить немного ягод, затем тесто, затем ещё немного ягод.

**Выпекать при 180гр ~60 мин.**

Я выпекала в высокой силиконовой форме 15см. Если будет форма большего диаметра, то запеканка будет менее пышная.

Дать запеканке немного остыть в форме и можно доставать.

# ЗАВТРАКИ

## Запеканка со сливой

КБЖУ на 100г: 91/11,8/1/8,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓творог брикетный  
(плотный) 2% 350г
- ✓мягкий творог 200г  
(у меня «домик в деревне 0,1%»)
- ✓3 яйца
- ✓5г разрыхлителя
- ✓215 г свежей сливы без косточки
- ✓рисовая мука 50г  
(или любая другая)
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Нужно просто смешать все ингредиенты блендером до однородности.**  
Переложить в форму, сверху сливы.

**Выпекать в разогретой духовке при 180°C ~50 мин (до румяной корочки).**  
Диаметр формы любой, просто будет толще или тоньше

Форму я ничем не смазывала, к ней не липнет. Если не уверены, смажьте маслом.

Вкуснящая запеканка по простому рецепту, она тает во рту, а сливы идеально дополняют своей кислинкой)

**Общий вес готового блюда: ~762г**

## ЗАВТРАКИ

# Запеченная овсянка с яблоком и корицей

КБЖУ на 100г: 428/34/9/52



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ овсяные хлопья 40 г
- ✓ мюсли без добавок 20г
- ✓ творог 115г
- ✓ молоко 80-90 мл
- ✓ 1 яйцо
- ✓ яблоко 55г
- ✓ подсластитель, корица по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоко режем на мелкие кусочки.

Смешиваем все ингредиенты и выпекаем в духовке 20 мин при 180°C.

Готово

Приятного аппетита

# ЗАВТРАКИ

## Ржаные панкейки с корицей

КБЖУ на 100г: 248/12,7/6,2/34,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ржаная мука 50г

✓кефир 1% 90 мл

✓яйцо 1 шт

✓разрыхлитель 1/2ч.л.

✓подсластитель и корица по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Я использовала испорченный кефир, поэтому для большей воздушности достаньте его с вечера из холодильника. Но это не обязательно, уверена, что вкусно будет и без этих манипуляций.

**Просто смешать все ингредиенты вилкой или венчиком** (тесто должно стекать с ложки) **и жарить на раскаленной антипригарной сковороде без масла с двух сторон.** Переворачивать можно как только на них начнут появляться дырочки.

Подавала со своим любимым натуральным сиропом без сахара

# ЗАВТРАКИ

## Быстрая пицца на сковороде



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### для пиццы (d 26 см):

- ✓ 4 ст.л. рисовой муки (или пшеничной)
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 ст.л. мягкого творога (либо без, заменить молоком)
- ✓ соль
- ✓ щепотка разрыхлителя
- ✓ молоко (до консистенции жидкой сметаны)

#### для начинки:

- ✓ сыр
- ✓ ветчину из индейки (можно заменить на курицу обжаренную или отварную)
- ✓ помидоры
- ✓ немного томатной пасты+йогурт (или аджика/томатная паста + мягкий творог)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Нужно просто смешать все ингредиенты.** Желательно блендером или просто интенсивнее мешать. Молоко добавлять в конце. Тесто должно выливаться на сковороду.

Нарезать помидоры и индейку. Сыр натереть на тёрке или нарезать тонкими ломтиками. Смешать пасту и йогурт.

**Сковороду хорошо разогреваем.** (Если не уверены в сковороде, растереть каплю масла). Выливаем тесто. Сверху сразу соус и выкладываем начинку. Накрываем крышкой, убавляем огонь на минимум.

**Готовим 5 минут,** затем посыпаем сыром и ещё накрываем крышкой до расплавления и готовности.

Ничего не прилипает. Идеально отходит от сковороды.

# ЗАВТРАКИ

## Сырники

КБЖУ на 100г: 140/18,1/3,7/8,4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓творог из брикета 180г
- ✓1 яйцо
- ✓20г-30г+10г на обвалку рисовой муки  
(1 ст.л.;можно любую, но с ней нежнее)
- ✓подсластитель по вкусу,  
у меня сахар 1 ст.л, либо берите fitparad  
номер 7 - 2 мерные ложки
- ✓немного масла для жарки,  
у меня кокосовое,  
но можно любое растительное

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нам нужно просто всё смешать. Масса должна быть сухая и плотная. Сформировать влажными руками маленькие шайбочки, обвалить немного в рисовой муке.

Хорошенько разогреть сковороду! Обязательно! Растереть немного масла. Убавить огонь на минимум. **Зажарить с одной стороны. Перевернуть, зажарить с другой стороны, затем накрыть крышкой и еще ~15 мин готовить.**

Готово. Приятного аппетита

Творог нужно брать проверенный и максимально сухой, т.е. без лишней влаги.

**Общий вес готового блюда: 220г**

# ЗАВТРАКИ

## Полезные кексы

КБЖУ на 100г: 171/9/5/20



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Мука ц/з пшеничная 50 г
- ✓Мука кукурузная 50 г
- ✓Кукурузный крахмал 20 г
- ✓Творог мягкий 5% 250 г
- ✓Яйцо 2 шт
- ✓Молоко 0,5% 60 г
- ✓ягоды 100 г. (у меня замороженные)
- ✓Ванилин: 1 г
- ✓Разрыхлитель: 1 ч.л.
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все сухие ингредиенты.

Добавить все остальное.

Выпекать **при температуре 160° в течение 50-60 минут.**

Готовность проверяйте зубочисткой.

Готовым кексам дать остыть, а затем доставать из формы

Готово

# ЗАВТРАКИ

## Вафли творожные



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### для теста:

- ✓творог в брикете (плотный) 180г
- ✓1 яйцо
- ✓сода 0,5 ч.л.
- ✓110/120г муки любой
- ✓ванилин или ваниль
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Замешиваем тесто как на сырники.

Это вафли по типу сырников. Получается просто бомбически.

Выпекаются в считанные минуты.

Всем приятного аппетита ♥

# ЗАВТРАКИ

## Оладьи с яблоком

КБЖУ на всю порцию: 369/13,6/21/36,3

КБЖУ на 1 шт: 123/4,5/7/12,1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для бисквита:

- ✓кефир 1% 200г
- ✓яйцо 2 шт
- ✓мука 120г (у меня рисовая + пшеничная ц/з 50 на 50)
- ✓яблоко 100г
- ✓щепотка соли и разрыхлителя
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кефир смешиваем с яйцом, мукой и подсластителем.

Яблоки нарезаем небольшими кубиками, добавляем в тесто.

Жарим на предварительно разогретой сухой сковороде под крышкой до готовности.

Готово

# ЗАВТРАКИ

## Овсяноблин

КБЖУ блина без начинки: 265/13,3/8,1/34



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### для блина:

- ✓50г молотых сухих овсяных хлопьев
- ✓1 яйцо
- ✓кефир ~40-50 мл (до густого теста)
- ✓соль или подсластитель

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нужно просто всё смешать. Жарить на хорошо разогретой сковороде с а/п покрытием без масла с двух сторон. Овсяную муку не люблю в этом рецепте, всегда перемалываю хлопья.

**Просто смешиваю ингредиенты в блендер**

Чтобы сделать 2 блина, взяла сковороду маленького диаметра

### ЕЩЕ ВАРИАНТЫ

творог+банан

творог+сыр

творог+сыр+огурец

банан+сыр+шоколад

творожный сыр+красная рыба+огурец

# ЗАВТРАКИ

## Сочни с творогом

КБЖУ на 100г: 196/10,8/2,9/33,2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста (8 шт):

- ✓250 г. цельнозерновой пшеничной муки
- ✓250 г. рисовой цельнозерновой муки
- ✓100 г. кокосовой пасты (или арахисовую пасту)
- ✓3 ст.л. сметаны 10%
- ✓1 яичный белок
- ✓150 г. молока 0,5%
- ✓сахарозаменитель
- ✓разрыхлитель 1 ч.л.
- ✓щепотка соли

#### Для начинки:

- ✓творог обезжиренный брикет 200 г
- ✓1 ст.л. сметаны 10%
- ✓сахарозаменитель
- ✓ванилин
- ✓крахмал кукурузный 1 ст.л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты для теста смешиваем и замешиваем тесто в шар, убираем в холодильник на 30 мин. В это время готовим начинку. Смешиваем все ингредиенты, лучше с помощью блендера, чтобы творог получился мягким и воздушным без комочков.

Достаем тесто. Посыпаем поверхность мукой и раскатываем пласт толщиной ~5-7 мм. Берем форму круглую (или обычную крышку), вырезаем круги. Круги выкладываем на противень застеленный пергаментной бумагой или силиконовым ковриком. На одну сторону круга выкладываем творог ложкой, чайной с горкой. Закрываем второй половиной круга и защепляем углы.

Для смазывания: яичный желток.

Смазываем желтком при помощи кисточки.

И ставим в заранее разогретый духовой шкаф до 200 гр. на 20 мин.

Приятного аппетита

# ЗАВТРАКИ

## Блины



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓ овсяная мука  
или молотые овсяные хлопья 70г
- ✓ кукурузная мука 50г
- ✓ 2 яйца
- ✓ молоко ~300г
- ✓ разрыхлитель 1/3 ч.л.
- ✓ щепотка соли
- ✓ подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рецепт очень сложный и практически невозможно повторить.

Смешиваем все ингредиенты. Жарим на хорошо разогретой сковороде с двух сторон тонкие блинчики.

Лайфхак от подписчицы: чтобы не было комков без использования блендера.

Сначала добавляем только часть молока, перемешиваем. Затем оставшееся молоко

Готово✓

Масло использую только 1-2 капли в начале готовки и в середине процесса.

# ЗАВТРАКИ

## Нежная запеканка из двух слоёв

КБЖУ на 100г: 127/11/6/5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Первый слой:

- ✓творог в брикете 350г (2%)
- ✓1 яйцо
- ✓1 ст.л. кукурузного крахмала
- ✓подсластитель по вкусу

#### Второй слой:

- ✓250г сметаны (10%)
- ✓1 яйцо
- ✓ежевика 60г  
(можно любые ягоды  
или вовсе без них)
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для первого слоя смешиваем все в блендере, добавляем немного воды, чтобы консистенция была более однородная. Переливаем в силиконовую форму. Диаметр моей 17,5 см. Отправляем в разогретую духовку **при температуре 180°C** до появления небольшой румяности, но не до готовности! **У меня ушло ~20мин.**

Готовим второй слой смешиваем всё, кроме ежевики. Выкладываем на первый слой ежевику и сверху заливаем сметанной смесью. **Отправляем в духовку также при 180° С до готовности. ~30-40 минут.** Все духовки пекут по-разному, поэтому поглядывайте.

# ЗАВТРАКИ

## ПП торт «Панчо»

КБЖУ всей порции (как на фото): 370/16/23/22



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### для коржа:

- ✓2 яйца
- ✓15 г рисовой муки  
(можно попробовать заменить кукурузным крахмалом)
- ✓1/4 ч.л. разрыхлителя теста
- ✓1 ч.л. какао
- ✓подсластитель по вкусу

#### для пропитки:

- ✓сварить кофе

#### для крема:

- ✓сметана 10% 100г
- ✓подсластитель по вкусу  
(я без него делала)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Готовим корж.** Разделить яйца на белки и желтки. Взбить белки до пиков. Смешать все остальные ингредиенты с желтками. Добавить в них взбитые белки.

Отправить в силиконовую форму и выпекать ~10-15 минут при 180°C.

**Я использовала силиконовую форму 15 см**, но можно и меньше/больше, от этого лишь изменится время выпечки. Готовый корж разрезать на квадратики, пропитать их кофе.

**Выкладывать слоями:** ряд бисквитов, затем крем, снова ряд бисквитов и т.д.

Можно просто окунуть каждый кусочек бисквита в крем и выложить горкой на тарелке.

### ДЛЯ ГЛАЗУРИ (по желанию, без нее тоже будет вкусно):

2 дольки горького шоколада (у меня 75%)      немного молока

**Смешать и растопить в микре по 10-20 секунд.** Поставили - проверили/помешали и так до однородной консистенции.

По желанию украшаем орехами. Можно добавлять фрукты между слоями, как вашей душе угодно. Можно дать настояться, но я ела сразу бисквит безумно воздушный.

## ЗАВТРАКИ

# Торт с бананом и йогуртом



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### для коржа (3 порции):

- ✓ 8 ст.л. овсяных хлопьев
- ✓ 3 яйца
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 1/2 ч.л. разрыхлителя
- ✓ ваниль, корица
- ✓ 1 ч.л. меда

#### для крема:

- ✓ 1 банан
- ✓ 1 ст.л. йогурта или кефира  
(у меня большая кружка 2%)
- ✓ творог из брикета 100 г  
(у меня 0%)
- ✓ с/з по вкусу, если любите послаще.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для коржа:** хлопья смолоть в муку. Добавить в неё разрыхлитель, корицу, ваниль. Белки отделить от желтков и взбить. Яблоко почистить и сделать из него пюре. Смешать с желтками. Эту смесь добавить в муку, перемешать, добавить мёд. Затем аккуратно ввести взбитые белки и перемешать. Выливаем тесто в форму. Отправляем в разогретую духовку до готовности. У меня около 20 мин пёкся корж. Готовность проверяем зубочисткой.

**В это время готовим крем:** все взбили в блендере.

**Наш корж готов, готовим пропитку:** свежесваренный крепкий кофе

У меня был один толстый корж. Я разрежала пополам, затем каждую часть вдоль. Берём корж обмакиваем в кофе несколько секунд и на тарелку. Сверху крем, далее след. корж и снова крем.

## ЗАВТРАКИ

# Брауни

КБЖУ на 100г: 144,5/4,95/2,6/27,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓рисовая мука 60 г
- ✓яйцо 1 шт
- ✓яблочное пюре 130 г
- ✓какао 2 ст.л.
- ✓разрыхлитель 0,5 ч.л.
- ✓ванилин
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Всё смешать блендером и отправить в разогретую духовку на 20-25 мин при 180°C.

Я выпекала в небольшой прямоугольной силиконовой форме.

Готово внутри он остается влажным и мягким

### ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

- ✓горький шоколад 15 гр
- ✓кокосовая стружка

# ЗАВТРАКИ

## Конфеты за 5 минут

КБЖУ на 100г: 466/14/30/38



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓орехи - 50г, у меня кешью

✓финики без косточки - 50г

✓какао - 5-10г,

у меня "Золотой ярлык»

✓кокосовая стружка ~ 10г

(для обваливания, можно без)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Закидываем всё, кроме кокосовой стружки в блендер. Бжик-бжиик.

Влажными руками лепим конфеты и обваливаем в стружке. Её можно не использовать, а можно заменить на мак, кунжут, измельченные орехи.

Готово

**Общий вес готового блюда: 115г**

# ЗАВТРАКИ

## Творожные кексы

КБЖУ на 100г: 93/5,7/2,3/15,6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓творог в брикете 180г 2%
- ✓1 яйцо
- ✓1 белок
- ✓1 ч.л.разрыхлителя
- ✓ванилин
- и подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородной массы.

Выкладываем в силиконовые формочки

и отправляем в разогретую духовку при 180° С минут на 20. Не устану повторять, что время индивидуально, так что поглядывайте

Готово ✓

# ЗАВТРАКИ

## Смородиновый чизкейк

КБЖУ на 100г: 143,2/10,7/6,9/9,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### для коржа:

- ✓1 ст.л.овсяной муки
- ✓1 ст.л.рисовой муки  
(можете смешать любую муку)
- ✓1 ст.л.какао
- ✓1 ст.л.сухого обезжиренного молока  
(можно заменить ложкой муки)
- ✓1 ст.л.кукурузного крахмала
- ✓10г мака (можно молотые орехи)
- ✓2 ст.л.кефира (у меня 1%)
- ✓1 яйцо
- ✓1 ч.л.разрыхлителя
- ✓подсластитель по вкусу

#### для середины:

- ✓500г рикотты
- ✓2 яйца
- ✓100г творога из брикета (у меня 2%)
- ✓подсластитель по вкусу

#### для верхнего слоя:

- ✓110г ягод (у меня черная смородина)
- ✓10г кукурузного крахмала
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓немного воды~200мл

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для коржа:** всё смешать,перелить в форму и в разогретую духовку на 5 мин при 150°C.

**Для середины:** белки отделить от желтков.Желтки смешать со всеми остальными ингредиентами.Белки взбить до крепких пиков (при переворачивании миски белки не стекают),вмешать в массу с рикоттой.Переложить на основу и выпекать 50 минут при температуре 150°C.

После окончания времени готовки,дать остыть в духовке.

**Для верхнего слоя:** в кастрюльку всыпать все ингредиенты,залить водой и варить на небольшом огне до загустения.

Перелить в форму,завершив приготовление нашего чизкейка.

Убрать в холодильник до утра.

Готово

# ЗАВТРАКИ

## Творожная запеканка

КБЖУ на 100г: 80/9/2,4/5,8



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓500г творога 2% (в брикете беру)
- ✓4 яйца
- ✓100мл молока 0,5%
- ✓2ст.л кукурузного крахмала (~20г)
- ✓1 банан
- ✓черная смородина 100г  
(это по желанию)
- ✓подсластитель
- ✓ванилин

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отделяем желтки от белков. Желтки смешиваем с творогом, ванилином, подсластителем, кукурузным крахмалом, добавляем 100мл молока (если используете сироп топинамбура, то молока меньше).

Все хорошо перемешиваем без комочков. Режем банан на кружки, толщиной 5-8мм, выкладываем на все дно силиконовой формы. Белки взбиваем до пиков (крепкая пена).

Аккуратно смешиваем с творожной массой.

Выливаем в силиконовую форму. Сверху выкладываем смородину.

**Ставим в разогретую духовку 180° С на 40 минут.**

Готово ✓

# ЗАВТРАКИ

## Манник со сливой



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓1 стакан манки (200г)
- ✓2 яйца
- ✓1 стакана кефира (265 мл 1%)
- ✓1 ст.л сливочного масла
- ✓сливы (я взяла 140г, но вам советую взять в два раза больше для большей сочности)
- ✓1 ч.л соды.
- ✓подсластитель и ванилин по вкусу

#### Для пропитки:

- ✓150-200 мл молока с подсластителем (0,5%)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Залить манку кефиром, перемешать и оставить на 30-40 минут для набухания. Яйца слегка взбить вилкой и добавить к настоявшейся манке. Далее добавить подсластитель и сливочное масло. Перемешать до однородности. Сливы очистить от косточек, порезать и смешать с тестом. Перелить в форму (**у меня силиконовая, диаметр 18 см**). Выпекать в предварительно разогретой **до 180° С духовке примерно 40 минут**. Поглядывайте.

Манник должен подняться и подрумяниться.

В конце подогреть молоко, добавить подсластитель и залить эту смесь прямо в форму с готовым манником. Оставить пропитаться на 10 минут и можно есть

Готово ✓

# ЗАВТРАКИ

## Овсяный пирог со сливами

КБЖУ на 100г: 93/5,7/2,3/15,6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ овсяные хлопья 70г
- ✓ овсяные отруби,  
перемолотые в муку 50г
- ✓ кефир 1% 240мл
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 2 яичных белка
- ✓ сливы без косточки 230г
- ✓ разрыхлитель 1 ч.л.
- ✓ подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Овсяные хлопья и отруби залить кефиром, перемешать и дать **настояться минут 20-30**.

Затем добавить яйцо, белки, разрыхлитель и подсластитель.

Я брала сахарозаменитель можно взять банан или яблочное пюре, так консистенция будет еще более нежной и влажной. Все перемешать до однородной массы. Переложить в силиконовую форму, я использовала невысокую диаметром 17,5 см. Сливы разрезать напополам, убрать косточки. Выкладывать сверху по всему периметру пирога. **Отправляем в разогретую духовку на 40-50 минут при 180° С**. Готовность проверять зубочисткой, если сухая, то пирог готов.

Готово ✓

Приятного аппетита

Пирог получается очень и очень нежным и сочным за счет слив.

# ЗАВТРАКИ

## Овсяный тортик

КБЖУ на 100г: 125/11/2,7/14,4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### для коржа:

- ✓ овсяные хлопья 100г
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 100г йогурта без добавок
- ✓ щепотка разрыхлителя, ванилина, подсластителя

#### для крема:

- ✓ 250г творога (у меня валио 0,1%)
- ✓ подсластитель и ванилин по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для коржа:** Хлопья перемолоть в блендере.

Добавить все остальные ингредиенты. Хорошо перемешать.

**Выпекать в заранее разогретой духовке при 180 градусах ~20 мин.**

Я выпекала в двух формах по 12 см одновременно.

**Для крема:** Смешать все для крема. Промазать остывшие коржи.

Сверху украшаем шоколадной крошкой и фруктами/ягодами по вкусу.

**Убираем на ночь в холодильник.**

Утром достаём и наслаждаемся.

Торт рассчитан на 2 порции

# ЗАВТРАКИ

## Синнабоны



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓1 стакан (250мл)тёплого молока
- ✓2,5 ч.л. сухих быстродейст. дрожжей
- ✓2 яйца
- ✓1 ч.л.соли
- ✓80 г растопленного слив. масла
- ✓3,5-4 стакана муки
- ✓70 г сахара

#### Для начинки:

- ✓60 г сливочного масла комн. темп-ры
- ✓1 стакан сахара  
(у меня кокосовый,  
можно обычный или тростниковый)
- ✓2 ч.л.корицы

#### Для крема:

- ✓140г творожно-сливочного сыра
- КРЕМА МОЖНО БОЛЬШЕ**
- ✓сахарная пудра по вкусу
  - ✓пару ложек молока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В тёпое молоко добавить дрожжи. **Оставить на 10 мин.** Затем перемешать, добавить остальные ингредиенты. Муку добавлять в конце постепенно. Сначала вымешивать блендером, затем руками. Тесто должно чуть липнуть к рукам. Накрыть плёнкой, оставить дойти на 1 час.

Достать тесто, раскатать в прямоугольник (толщина 0,5-0,7 мм). Смазать маслом. Смешать сахар и корицу, распределить по тесту ровным слоем. Свернуть рулет. Разрезать на 16 частей (как на видео). Переложить на противень. Накрыть. **Дать постоять 40 мин.**

**Выпекать при 180 г 25-30 мин до румяности.**

Для крема все смешать блендером. Смазать горячие булочки.

Готово.

# ЗАВТРАКИ

## Чизкейк

КБЖУ на 100г: 101,7/8,2/5,5/5,1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для основы:

- ✓2 ст.л. овсяных отрубей
- ✓1 ст.л. пшеничных отрубей
- ✓1 яйцо
- ✓40 мл молока (у меня 3,2%)
- ✓разрыхлитель - примерно 5 г
- ✓подсластитель по вкусу (да побольше )

#### Творожный слой:

- ✓2 яйца
- ✓Ricotta light - 250г
- ✓мягкий творог- 250г (или из брикета)
- ✓подсластитель по вкусу (у меня сахар 2 ст.л.)
- ✓ванилин по вкусу

#### Фруктовая основа:

- ✓свежие/замороженные ягоды/фрукты (у меня замороженная клубника) - 300г
- ✓вода - 150мл
- ✓желатин быстрорастворимый - 10г
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Основа:** все ингредиенты перемешать, выложить в форму (у меня силиконовая ~18 см), выпекать 10 мин при 180°C.

**Творожный слой:** все перемешать хорошенько до однородной массы (в блендере/вручную), затем вылить на основу.

**Выпекать около часа** (возможно меньше/дольше, до легкого румянца) при 180°C. Оставляем остывать в духовке.

**Фруктовая основа:** Ягоды проварить с подсластителем, доведя до кипения. Снять с огня. Желатин развести в воде 150 мл, подогреть до растворения, но НЕ кипятить! Влить желатиновую смесь к ягодной. Я еще перемолола проваренные ягоды перед этим. Смешать тщательно. Не перевзбейте, у меня образовались пузырьки. Вылить ягодную смесь на творожный слой. Оставить застывать на 1-3 часов (я на ночь). Получается чиз весом ~1кг. Готово

## ЗАВТРАКИ

# ПП пирожное «Картошка»

КБЖУ на всю порцию: 369/13,6/21/36,3

КБЖУ на 1шт: 123/4,5/7/12,1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для бисквита:

- ✓Мука (у меня кукурузная) -20гр
- ✓Какао - 1ст.л
- ✓Яйцо-1шт
- ✓Кефир-30мл
- ✓Разрыхлитель -1/2 ч.л
- ✓Подсластитель

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все ингредиенты хорошо перемешиваем, выливаем в форму и в микроволновку на 3 минуты.

В блендере измельчании банан (65гр) и бисквит.

Добавляем грецкий орех (25гр) и снова измельчаем.

Влажными руками формируем пирожное, присыпаем какао и по желанию поливаем растопленным горьким шоколадом.

Приятного аппетита!

# ЗАВТРАКИ

## Шоколадная ватрушка



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для шоколадного теста:

- ✓ мука рисовая - 130 г
- ✓ какао - 3 ст.л
- ✓ 3 яйца
- ✓ сметана 15-20% - 200 г
- ✓ сливочное масло - 50 г
- ✓ сода - 0,5 ч.л
- ✓ подсластитель по вкусу  
(не жалейте, иначе будет невкусно)

#### Для творожного теста:

- ✓ творог - 500 г
- ✓ яйцо - 2-3 шт
- ✓ кукурузный крахмал - 3 ст.л.
- ✓ подсластитель по вкусу
- ✓ ванилин

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Готовим шоколадное тесто:

Соединяем 3 яйца с растопленным сливочным маслом, добавляем сметану и подсластитель, взбить миксером

Смешать сухие ингредиенты для шоколадного теста и перемешать

Всыпать сухие ингредиенты в жидкие, размешать венчиком до однородной структуры

Смазать форму сливочным маслом и выложить туда тесто

Взбить 2 яйца с подсластителем и ванилином, добавить творог и крахмал и довести тесто до однородного состояния без комочков

Аккуратно по одной ложке выкладывать творожное тесто в центр

Творожное тесто не должно доходить до краев шоколадного, должно образовывать круг, диаметром меньше нижнего шоколадного слоя

Оба слоя должны быть на одинаковом уровне. В процессе выпечки шоколадное тесто обволакивает творожное и получается закрытая ватрушка (или открытая как у меня)

**Запекать в духовке 45-50 минут при 180 С.** Дать готовому пирогу остыть и только потом вынуть из формы

# ЗАВТРАКИ

## Овсяное печенье

КБЖУ на 100г: 243/6,9/5,5/43,3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓100 г цельнозерновой пшеничной муки
- ✓50 г перемолотых овсяных хлопьев
- ✓50 г яблочного пюре
- ✓1 ст.л. любого растительного масла (или 10г г кокосового)
- ✓1/2 ч.л. корицы
- ✓65 г крутого кипятка
- ✓1/2 ч.л. соды
- ✓25 г изюма
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яблоко чистим от кожуры и трем на мелкой терке, чтобы получилось 50г пюре.

Смешиваем муку и перемолотые хлопья, добавляем подсластитель (не жалейте, чем слаще, тем вкуснее), корицу, яблоко, масло, изюм.

Всё перемешать, добавить соду, кипяток и вымесить тесто. Оно будет липким, но печенье из него легко лепится. Формируем печенье, берем силиконовый коврик и выкладываем на него.

Отправляем в разогретую духовку на 20-25 минут при температуре 180 ° С.

Готово ✓

# ЗАВТРАКИ

## Шоколадные маффины с начинкой

КБЖУ на 100г: 199/15/4/24



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста (8 шт):

- ✓ кукурузная и рисовая мука 140г (50/50)
- ✓ 2 яйца
- ✓ кефир 1% 170мл
- ✓ какао обезжиренное 1,5 ст.л. (~23г)
- ✓ 1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ арахисовая паста 50г  
(у меня ап с какао)
- ✓ подсластитель по вкусу  
(я использовала сахарозаменитель фитпарад 2 пакетика)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Ставим разогреваться духовку. Смешиваем все ингредиенты, кроме арахисовой пасты. В силиконовые формочки выкладываем столовую ложку теста, затем немного пасты, сверху снова закрываем тестом. Оставляйте немного места, т.к. маффины слегка поднимутся в процессе готовки. **Отправляем в уже разогретую духовку на 15-20 минут при температуре 180 °С.** У меня ушло 18 минут, так что поглядывайте

Готово ✓

Кушать горячими однозначно. Если остыли, погрейте.

Приятного аппетита

**Если у вас нет арахисовой пасты, используйте творог с подсластителем или ягодами, а можно вообще банан использовать.**

**И еще, маленький совет.** Когда готовите выпечку, используйте свежий разрыхлитель. Я часто замечала, что с разрыхлителем, который пролежал открытый некоторое время, ничего не выходит. Выпечка не поднимется, остается плотной и не совсем вкусной. Так что, имейте ввиду

# ЗАВТРАКИ

## Шарлотка



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓150г рисовой муки
- ✓150г кукурузной муки  
(можно попробовать овсяную, но боюсь, что будет горчить а также можно ц/з пшеничную)
- ✓кефир 450 мл
- ✓3 яйца
- ✓1 ч.л.разрыхлителя
- ✓3 яблока
- ✓корица и подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

2 яблока я порезала на мелкие кубики, 1 яблоко тонкими дольками для верха пирога.

Смешала все ингредиенты до однородности, кроме яблок.

Часть теста вылила в силиконовую форму, выложила яблоки-кубики, затем оставшееся тесто. Сверху украшаем яблочными дольками и корицей.

Отправляем в разогретую духовку при 180° С минут на 40-50. Поглядывайте

Готово ✓

# ЗАВТРАКИ

## Смородиновый тарт



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для основы:

- ✓125 г овсяной муки
- ✓80 мл воды

#### Для начинки:

- ✓460 г свежей смородины
- ✓20 г льняной муки
- ✓сахарозаменитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для основы смешиваем воду и муку.** Воду добавляйте постепенно и замешивайте тесто.

Влажными руками выкладывайте в форму, формируя бортики.

Смешиваем всё для начинки. Смородину слегка мнем ложкой, чтобы выделилось немного сока. Выкладываем начинку поверх основы.

**Отправляем в разогретую духовку на 40-50 минут при 180 градусах.**

Готово

Приятного аппетита. Для меня это прям пирог из детства. Очень вкусно. Сразу из формы не доставайте, может развалиться. Я оставила на ночь в холодильнике, к утру он хорошо держал форму

Хватит этого на 3-4 раза. К чаю идеально.

## ЗАВТРАКИ

# Творожные крендельки

КБЖУ на 100г: 195,3/13,4/8,5/15,4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓ мука ц/з 100г  
(у меня кукурузная  
+ц/з пшеничная 50 на 50)
- ✓ творог из брикета 120г  
(у меня 2%)
- ✓ 1 яйцо + 1 жёлток для смазывания
- ✓ кефир 1-2 ст.л. (у меня 1%)
- ✓ разрыхлитель 1/2 ч.л.
- ✓ подсластитель  
(у меня сахарозам fitpatad)
- ✓ мак 1 ст.л

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Творог смешиваем с яйцом

Просеиваем муку и разрыхлитель. Добавляем подсластитель и мак. Кефир добавляем по необходимости (в зависимости от творога, у меня был суховат и я добавила 2 ст.л.). Вымешиваем тесто и скатываем в шар. Заворачиваем в плёнку, отправляем на 30 мин в холодильник. Делим тесто на равные части и раскатываем трубочки. Переплетаем их косичкой и смазываем желтком. **Выпекаем на силиконовом коврикe ~30 мин при 180°C** (до золотистости). Если вы сделаете крендельки небольшого размера, то и печь надо меньше

**И от меня совет:** смотрите на тесто и ориентируйтесь. Если рассыпается, добавьте кефир. Если жидкое, то добавьте муки. Несмотря на то что рецепт точный по граммам, результат может всё равно отличаться поэтому всегда смотрите на консистенции.

**Общий вес готового блюда: 262г**

# ЗАВТРАКИ

## Манные кексы

КБЖУ на 100г: 196,4/11,1/3,9/27,6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓манная крупа 155г
- ✓кефир 1% 230мл
- ✓1 яйцо
- ✓100г 2% творога из брикета
- ✓1 ч.л.разрыхлителя
- ✓1 ч.л.масла  
(у меня кокосовое)
- ✓подсластитель по вкусу  
у меня @fitparad

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Общий вес готового блюда: 430г**

Манку заливаем кефиром и даем настояться 40 мин.

Добавляем остальные ингредиенты. Перекладываем в силиконовые формы для кексов и отправляем в **разогретую духовку минут на 45-50 при 180°C.**

Следите, т.к. все духовки пекут по-разному.

Готово

## ЗАВТРАКИ

# Сладенькие рисовые роллы с творогом

КБЖУ на 100г: 282/25,5/8,3/27,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓1 яйцо + 1 белок
- ✓2 ст.л.рисовой муки
- ✓2 ст.л.молока
- ✓сахарозаменитель
- ✓1/2 ч.л.разрыхлителя
- ✓1 ч.л. какао

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все смешать до однородности и на раскаленную сковородку по 15 сек. с обеих сторон!

Для начинки у меня: творог 2% 70г+сметана 10% 20г.

В конце полила немного сиропа от @fitparad

Просто намазали на блинчик, свернули рулетом и нарезал

Вкусно, просто и сытно

# ЗАВТРАКИ

## Печенье «Пышечки»

КБЖУ на 100г: 292/6,5/5,8/50,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓пшеничная цельнозерновая или овсяная мука 125г+30г (+ для раскатки теста)
- ✓кукурузная мука 125 г
- ✓1 яйцо
- ✓мед 60г (либо сироп. если боитесь нагревать мед, используйте сахарозам вместо него)
- ✓кефир 1% 130г
- ✓сода 1 ч.л.
- ✓2 ст.л.масла, у меня кокосовое (можете взять любое растительное)
- ✓ванилин

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Первым делом ставим духовку греться до 200° С.

Кефир смешиваем с содой, оставляем в сторону.

В отдельную миску просеиваем (обязательно!) муку и ванилин. Сначала возьмите 125г пшеничной ц/з и кукурузной 125 г. Остальное будем добавлять в конце постепенно.

Яйцо взбиваем с медом. Добавляем масло. Перемешиваем.

Яичную смесь соединить с кефиром.

Частями добавлять муку и мешать до однородности. Если тесто сильно липнет к рукам, то добавляйте еще постепенно оставшиеся 30г пшеничной ц/з муки.

Когда тесто перестанет липнуть - оно готово.

Берем силиконовый коврик, присыпаем слегка мукой. Раскатываем тесто в тонкий пласт, не более 5 мм, можно тоньше, т.к. оно поднимется. Вырезаем печенье формочками, у меня в виде сердца. Перекладываем силиконовый коврик с печеньем на противень и отправляем **в уже разогретую духовку на ~10минут**. Печенье готово, как только поднимется и потемнеет. Не упустите этот момент, иначе будут пряник

Я выпекала в два захода, на один противень они не поместились.

# ЗАВТРАКИ

## Банановый кекс с изюмом

КБЖУ на 100г: 247/7,4/4,4/47



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓120г молотых овсяных хлопьев
- ✓2 банана
- ✓1 яйцо
- ✓горсть изюма
- ✓разрыхлитель 1 ч.л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Пюрируем бананы блендере, отправляем к ним яйцо и добавляем молотую овсянку до состояния густого теста. Туда же отправляем разрыхлитель и изюм. Если изюм жесткий, замочите его заранее в кипятке минут на 15.

Готовим в заранее разогретой духовке **при 180°C до СИЛЬНОГО румянца!** Здесь лучше переготовить, чем не доготовить. Я выпекала в прямоугольной силиконовой форме для кекса **примерно 50 мин.**

Брать овсяную муку не рекомендую - она может горчить, да и немного не то с ней получается. Подсластитель добавляйте по желанию. Мне хватило сладости банана.

Готово

# ЗАВТРАКИ

## Булочки с корицей

КБЖУ на 100г: 314/14/10/44



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓1 яйцо
- ✓сливочное масло 25г
- ✓творог плотный из брикета 150г, у меня 2%
- ✓мука 150г (у меня 75г пшеничной +75г рисовой. Можно пшеничную)
- ✓разрыхлитель 0,5 ч.л.
- ✓подсластитель и корица по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Смешать все ингредиенты, кроме корицы.** Масло должно быть комнатной температуры. Замесить тесто. Присыпать немного поверхность мукой. Раскатать тесто в тонкий пласт, толщина примерно 0,5 см. Присыпать ещё немного подсластителем и корицей.

Свернуть в рулет. Убрать в пищевую плёнку и в морозилку на ~ полчаса.

Затем достать, разрезать на кружочки. Выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки или силиконовым ковриком.

**Отправить в духовку при 180г до румяности, ~25-30 мин.**

Готово ✓

# ЗАВТРАКИ

## Брауни с апельсином и грецким орехом



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓2 яйца
- ✓молочный шоколад 60г
- ✓мука пшеничная 150г
- ✓сахар тростниковый/обычный 100г
- ✓сливочное масло 100г
- ✓апельсин 1 шт
- ✓грецкие орехи 50г
- ✓разрыхлитель 1 ч.л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Разогрейте духовку до 190°C.** Отложите 12 половинок грецких орехов для украшения, остальные орехи раздавите плоскостью ножа и мелко нарубите.

Цедру апельсина натрите на мелкой тёрке. В миску выжмите сок апельсина.

В сотейнике растопите сливочное масло (оставьте немного масла для смазывания пергамента), всыпьте сахар, влейте апельсиновый сок и варите, помешивая, на слабом огне в течение 1 минуты до полного растворения сахара.

В миску положите шоколад, рубленые орехи, цедру апельсина, разбейте яйца, просейте муку с разрыхлителем через сито, добавьте щепотку соли и тщательно перемешайте.

**Влейте в тесто сахарно-сливочную смесь и перемешайте.**

Дно формы для запекания застелите пергаментом, смажьте оставшимся сливочным маслом, влейте тесто, разровняйте и разложите сверху половинки грецких орехов, выпекайте **в разогретой духовке 20-30 минут.**

Достаньте апельсиновый брауни из духовки, дайте остыть, нарежьте и подавайте.

# ЗАВТРАКИ

## ПП Кулич

КБЖУ на 100г: 219/8/7/32



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓яйцо 2 шт
- ✓отруби овсяные мелкие/молотые 30г
- ✓мука кукурузная 40г
- ✓мука пшеничная ц/з 30г
- ✓масло кокосовое 10г  
(можно любое растительное масло)
- ✓кефир ~60мл
- ✓изюм 30г
- ✓разрыхлитель 1 ч.л.
- ✓цедра 1 апельсина
- ✓подсластитель по вкусу,  
я использовала фитпарад номер 7  
- 5 мерных ложек

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: ~300г

Натереть кожуру апельсина до белой корочки (белую не трогаем, она горчит).

Яйца взбиваем до увеличения массы в 2-3 раза. Добавляем всё остальное и перемешиваем.

Кефира может уйти меньше/больше. Главное добавляйте до состояния густого теста.

Выпекаем **в разогретой духовке при 180°C** до румяной корочки и сухой зубочистки.

**У меня ушло ~30мин.** Его шапочка растрескается, не пугайтесь-это не традиционный кулич и на вкусе никак не отразится!

Сверху украшаем мягким творогом и посыпкой.

Если готовите заранее, то творогом украшайте непосредственно перед подаче

## ЗАВТРАКИ

# Смородиновые пироженки

КБЖУ на 100г: 240/7,6/7,7/36



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓ овсяные хлопья 120г
- ✓ черная смородина  
(или любые другие кисленькие ягоды) 120г
- ✓ кукурузный крахмал 10г ~1ст.л.
- ✓ кокосовое масло 10г ~2 ст.л.  
(или любое другое ваше любимое)
- ✓ 1 яйцо
- ✓ подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вес готового блюда: **286г**

Блюдо готовится с вечера или за пару часов до приёма пищи.

Итак, овсяные хлопья слегка перемалываем в блендере в крошку, но не в муку. Смешиваем с яйцом, кокосовым маслом и подсластителем.

Смородину (предварительно размороженную) измельчаем в блендере, добавляем подсластитель по желанию и кукурузный крахмал. Берем форму для выпекания. У меня прямоугольная 21,7см на 11,2см. Выкладываем тонким слоем хлопья, затем также тонким слоем смородину. Каждый слой утрамбовываем хорошенько. Далее снова хлопья, смородина и в конце у нас остается немного хлопьев для обсыпки. Распределяем равномерно отправляем в **разогретую духовку на 30 минут при 180° С.**

Готовое блюдо оставить на ночь в холодильнике прямо в форме (либо не пару часов).

Утром достаем, разрезаем на пироженки и наслаждаемся

Приятного аппетита

# ЗАВТРАКИ

## Кекс

КБЖУ на 100г: 187/9/5/25



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓1 яйцо
- ✓60г йогурта без добавок  
(или сметаны/мягкого творога)
- ✓2 ст.л рисовой муки  
(именно с ней выпечка очень вкусная.  
Или обычную пшеничную)
- ✓1 ст.л какао
- ✓1 ч.л разрыхлителя
- ✓подсластитель/сахар - по-вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

По желанию, можно добавить немного растопленного сливочного масла или кокосового капелю)

Все мешаем до однородности, выливаем тесто в любую ёмкость, подходящую для микры. Я взяла обычную углубленную миску.

Отправляем в микроволновку, мощность 700вт ~3 минуты.

Смотрите по готовности. У всех по-разному работает агрегат

Получается пышный кекс. Можно разрезать и промазать кремом, а я просто украсила сверху смесью из: йогурта+какао и полила долькой растопленного шоколада.

Готово

## ЗАВТРАКИ

# Шоколадные пончики

КБЖУ 1 шт - 94/3/3/16 (без глазури и посыпки)



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓Мука 300 г (пшеничная ц/з 150 г, рисовая 150 г)
- ✓Кефир 2,5% 200 мл
- ✓Какао-порошок 10г
- ✓Яйцо 1 шт
- ✓Сода 1/2 ч.л.
- ✓Масло кокосовое 1 ч.л.  
(или другое растительное)
- ✓Стевия/сахар/подсластитель по вкусу  
(если берёте сахар ккал будет больше)
- ✓Разрыхлитель - 1 ч.л.
- ✓Масло сливочное 82,5 % - 30 г.  
(20 гр для теста , 10 г смазывать)
- ✓Шоколад темный горький 50г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В кефир добавить соду, масло растительное и сливочное - перемешать.

Оставить на 5 минут.

Затем добавить яйцо, какао-порошок, подсластитель, муку и разрыхлитель. Замешиваем мягкое эластичное тесто, которое не будет прилипать к рукам. Возможно понадобится чуть меньше или больше муки, т.к. влажность муки всегда разная.

Тесто раскатать (снизу и сверху накрыв пергаментной бумагой) в пласт толщиной 0,5 см.

Стаканом вырезать кружки, а в центре каждого круга вырезать еще один небольшой (крышкой от бутылки).

Выпекать пончики на пергаментной бумаге в предварительно **разогретой до 170° духовке в течение 15-20 минут**, не более (если духовка мощная, могут быть готовы уже через 12 мин). Готовый пончик смазать растопленным сливочным маслом с помощью кондитерской кисти. А затем растопить шоколад с добавлением молока и смазать этой глазурью.

Сверху украшаем кондитерской посыпкой.

# ЗАВТРАКИ

## Пп профитроли

КБЖУ на 100г: 220/8.8/8.2/27.3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓80 гр пшеничной цельнозерновой муки (или обычной пшеничной)
- ✓60 гр рисовой муки
- ✓2 ст.л оливкового масла
- ✓100 мл молока
- ✓100 мл воды
- ✓3 яйца (если крупные, то 2)
- ✓щепотка соли
- ✓немного подсластителя (~1-2 ч.л)

#### Для теста:

- ✓200 гр мягкого творога
- ✓80 гр творожного сыра (сливочный)
- ✓2 ст.л сухого обезжиренного молока
- ✓30 мл. воды
- ✓1 ст.л кукурузной муки
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Воду смешиваем с молоком и нагреваем до кипения, добавляем оливковое масло, подсластитель и щепотку соли. Добавляем муку, перемешиваем, огонь выключаем. Смесь получается очень густой. Когда тесто немного остынет, добавляем поочередно три яйца, перемешиваем блендером и отправляем в кондитерский мешок. На силиконовый коврик выдавливаем будущие профитроли (круглые). **Отправляем в духовку при 180 градусах ~ 30 минут** (смотрите по своей духовке).

**Для крема:** смешиваем творог, сливочный сыр, сом и подсластитель, взбиваем миксером. В кастрюлю наливаем воду, добавляем кукурузную муку или крахмал и варим на медленном огне до загустения. Крахмал соединяем с кремом и снова взбиваем 3 минуты. Разрезаем профитроли и выкладываем крем

**Для глазури:** 40 гр темного шоколада, 40 мл молока/сливок

Для глазури растапливаем шоколад с молоком или сливками в микроволновке, перемешиваем до однородности и смазываем профитроли.

# ЗАВТРАКИ

## Вкусные рулетики

КБЖУ на 100г: 127/10/2,6/16



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для бисквита:

- ✓2 яйца
- ✓2 ст.л ряженки/кефира
- ✓0,5 банана
- ✓4 ст.л ц/з муки
- ✓подсластитель по вкусу

#### Для начинки:

- ✓170 гр мягкого творога
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Для бисквита:

Белки отделить от желтков. Банан пюрировать. Желтки смешать с остальными ингредиентами. Белки взбить до пиков. Соединить все вместе, выложить на силиконовый коврик и выпекать ~ **минут 10 при 180°C**.

Вынуть бисквит и завернуть его в пищевую пленку (чтобы он оставался мягким).

#### Для начинки:

Смешать творог с подсластителем. По желанию можно добавить джем/варенье. Затем распределить по поверхности бисквита. Свернуть рулет (с помощью пищевой пленки) и разрезать на маленькие пироженки.

Готово

# ЗАВТРАКИ

## Яблочный штрудель с изюмом и корицей

КБЖУ на 100г: 141/5,6/0,7/26



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓пшеничная цельнозерновая мука 70 г
- ✓творог в брикете 55 г
- ✓вода 25-30мл
- ✓подсластитель по вкусу

#### Для начинки:

- ✓1 зеленое яблоко
- ✓корица
- ✓изюм 10 г

#### Для обсыпки:

- ✓сахарная пудра

#### Для смазывания:

- ✓желток яйца

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Изюм замачиваем в кипятке. В это время смешиваем творог с водой и подсластителем. Затем постепенно добавляем муку и вымешиваем тесто. Поверхность, на которой будем раскатывать тесто, слегка присыпать мукой. Сформировали форму круга или прямоугольника. Яблоко натереть на тёрке, добавить корицу. Слить воду с изюма, и перемешать все ингредиенты для начинки. Разложить на тесто тонким слоем, отступив место с одного края. По бокам тесто немного завернуть внутрь, чтобы впоследствии начинка не вываливалась. Свернуть рулет. Смазать яичным желтком. Отправить в духовку **при 180 градусах на 30-40 минут**. Поглядывайте. Лучше подольше, чтобы тесто внутри пропеклось.

**Готовое блюдо посыпать сахарной пудрой.**

Если хотите уменьшить калорийность, готовьте меньше теста, уберите изюм или сахарную пудру. Но я советую оставить всё как есть и наслаждаться за завтраком, не думая о каких-то калориях. Штрудель получается очень-очень сытный

# ЗАВТРАКИ

## Сладкая пицца на шоколадном овсяноблине

КБЖУ овсяноблина (без начинки): 223/12/7/26



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для бисквита:

- ✓40г овсяных хлопьев
- ✓1 яйцо
- ✓~35мл кефира (у меня 1%)
- ✓1 ч.л.какао

#### Для начинки:

- ✓немного рикотты
- ✓виноград, клубника
- ✓немного натертого шоколада  
и кокосовая стружка

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Просто нужно перемолоть хлопья, добавить все остальное и жарить с двух сторон на хорошо разогретой антипригарной сковороде без масла. Если сомневаетесь в сковороде, добавьте немного масла, ничего страшного чтобы блин получился, учтите, что тесто не должно быть слишком жидким, как на блины. Оно не должно растекаться полностью на сковороде. Мы разравниваем его ложечкой, формируя форму круга

Для начинки я использовала:

**Чтобы рикотта легла ровно, я её немного взбиваю блендером**

**Завтрак за 5 мин готов**

Приятного аппетита



# САЛАТЫ

— @zdorovaya —

# САЛАТ

## Салат с кальмарами



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓4 варёных яйца
- ✓200г готового риса
- ✓200г кальмаров (у меня копченые)
- ✓1 свежий огурец
- ✓1 луковица
- ✓немного уксуса столового 9%
- ✓соль, перец

### Заправка:

- ✓мягкий творог
- ✓йогурт без добавок
- ✓совсем немного русской горчицы
- ✓соль, пару капель лимонного сока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для начала нарежьте некрупно лук. Залейте его уксусом и добавьте перец. Перемешайте и оставьте мариноваться.

Нарезать яйца, кальмары, огурец (я кубиком), добавьте рис. Через 20-30 мин слейте уксус с лука и добавьте к остальным ингредиентам.

**В качестве заправки** можете использовать все, что душе угодно. Кому майонез, а кому пп майонез. Творог в данном случае будет в большем количестве, йогурта в 2 раза меньше и горчицы совсем чуть-чуть.

# САЛАТ

## Салат с семгой

КБЖУ на 100г: 100/7,5/5/6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Рыба может быть любой
  - форель, семга, лосось
- ✓ Картофель отварной 1 шт (100г)
- ✓ Огурец - 1 шт (100г)
- ✓ Слабосоленая семга 100г
- ✓ Лук зелёный

### Для заправки:

- ✓ 50г сметаны 10%
- ✓ 3-5г горчицы
- ✓ лимонный сок
- ✓ соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отваренный и очищенный картофель режем кубиками.

То же самое проделываем с рыбой и огурцом

Нашинковать зелёный лук

Соединить все ингредиенты в миске и заправить соусом

Готово

Приятного аппетита

## САЛАТ

# Салат с китайской капустой

КБЖУ всего блюда: 119/6,5/4,3/12,4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓китайская капуста 115г
- ✓огурец 60г
- ✓сыр 10г (у меня ламбер)
- ✓йогурт без добавок 1 ст.л.
- ✓ржаной хлебец
- ✓соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Капусту мелко нашинковать, огурец порезать соломкой, сыр натереть на терке, хлебец поломать руками. Всё смешать, посолить, поперчить и заправить йогуртом.

Можно добавить помидоры или кукурузу

Приятного аппетита

# САЛАТ

## Салат с дорадой



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ филе дорады 2 шт
- ✓ огурец 4-5 небольших
- ✓ черри 100г
- ✓ редиска 6 шт
- ✓ салат Романо (или любой другой)

### Для заправки:

- ✓ йогурт без добавок 100г
- ✓ соевый соус 2 ст.л.
- ✓ перец
- ✓ соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе промыть, просушить. Натереть солью и перцем.

Отправить в разогретую духовку на пергаменте при 200гр на 5-7 мин.

Овощи нарезать крупно, черри пополам, салат нарвать руками. Смешать все для заправки.

Готовую рыбу отделить от чешуи и размять вилкой.

Выкладываем на тарелку порционно овощи и рыбу. Сверху поливаем соусом

Готово✓

# САЛАТ

## Салат с индейкой и орехово-сырным соусом

КБЖУ на 100 гр: 96/7/5/3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Черри 6шт
- ✓Сыр мягкий Рикотта 110г
- ✓Редис 30г
- ✓Миндаль 30г
- ✓Лайм 1шт
- ✓Соус Устричный 20г
- ✓Соус Ореховый белый 40г
- ✓Руккола свежая 30г
- ✓Сметана 20% 40г
- ✓Салат романо 100г
- ✓Салат корн 25г
- ✓Индейка грудка 180г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В миске смешайте рикотту с ореховым соусом и сметаной.

Салат романо и рукколу нарвите руками крупно. Смешайте салат корн, романо, рукколу, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом и соком четверти лайма.

Редис нарежьте тонкими кружками. Помидоры черри разрежьте пополам. Миндаль нарубите мелко.

Филе индейки нарежьте брусочком 1х5 см, посолите и сбрызните оливковым маслом.

Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарьте, помешивая, индейку на сильном огне 3 минуты, затем убавьте огонь до слабого, добавьте миндаль и жарьте ещё 1 минуту. В сковороду к индейке добавьте редис, влейте устричный соус, перемешайте и снимите с огня.

Выложите орехово-сырный соус на тарелки, сверху выложите салат, на него – индейку с редисом и миндалём и подавайте, украсив помидорами черри.

Готово✓

# САЛАТ

## Салат «Оливье»

КБЖУ на 100г без заправки: 84,8/9,1/1,7/7,2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓картофель - 3 шт.
- ✓морковь - 1 шт.
- ✓куриные бедра - 2 шт.
- ✓яйцо - 2 шт.
- ✓лавровый лист - 1 шт.
- ✓огурцы соленые - 3 шт.
- ✓горох консервированный - 130г.
- ✓соль по вкусу

### Для заправки:

- ✓1 ст.л. мягкого творога
- ✓1 ч.л.йогурта без добавок
- ✓немного обычной русской горчицы  
(буквально капля)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда без заправки:

Овощи и яйца я отваривала в мультиварке. Это очень удобно. Я просто положила на дно курицу, залила водой, посолила, кинула лаврушку, сверху в чашу на пару яйца, морковь, картофель. Закрываем. Ставим режим "тушение" 40 мин. Можно просто отварить традиционно.

Курицу очистить от кожи и жира, мелко порубить. Морковь натереть на крупной терке. Яйца, огурцы и картофель нарезать кубиками. Всё смешать, добавив горошек и посолив.

**Рецепт моей заправки на порцию салата:**

**Заправка:** всё это кидаем прямо в салатик и смешиваем.

Соль не добавляем, т.к. мы уже посолили салат.

# САЛАТ

## Салат «Мимоза»

КБЖУ всего блюда с учетом заправки (1 большая порция): 386,8/31,2/11,3/38,2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓вареный картофель - 1шт.
- ✓тунец в собственном соку - 80г.
- ✓отварная морковь - 50г.
- ✓вареное яйцо - 1шт.
- ✓соль, заправка по вкусу,
  
- ✓майонезный соус 160г  
или взять сметану+  
немного горчицы+соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все овощи и яйцо должны быть отварены. Тунец мнем вилкой. Чтобы салат был особенно воздушным и нежным, все ингредиенты, кроме рыбы, мы трем на крупной терке сразу в посуду, в которой будет салат. Выкладываем салат слоями в том порядке, в котором указаны ингредиенты.

Каждый слой присаливаем и смазываем заправкой. Завершающими будут: яичный белок-заправка-яичный желток. Заправку и продукты не нужно прижимать ложкой. Они должны естественно ложиться, таким образом у салата будет неповторимый и нежный вкус.

Готово

# САЛАТ

## Салат «Неженка»

КБЖУ на 100г: 98/9,6/5,2/3,3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓150 г ветчины с индейкой
- ✓1 огурец средний (у меня это 130г)
- ✓80 г адыгейского сыра
- ✓2 яйца
- ✓мягкий творог 2 ст.л.(~100г)
- ✓1 крупный зубчик чеснока
- ✓соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца отправляем вариться. Ветчину и огурец режем соломкой. Сыр и отваренные яйца трем на крупной тёрке. Чеснок пропускаем через чеснокодавку, солим. Всё соединяем. Заправляем творогом и перемешиваем.

Готово

# САЛАТ

## Острый салат с тунцом

КБЖУ на 100г: 93,5/11,6/4,6/1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓натуральный тунец  
в собственном соку 130г
- ✓шампиньоны 100г  
(я брала маринованные)
- ✓листья салата 50 г
- ✓моцарелла 140 г (можно меньше)
- ✓1 яйцо
- ✓1 маленький помидор
- ✓укроп
- ✓приправа чесночный перец  
(придаёт пикантности блюду)
- ✓подсолнечное масло 10г ~ 1 ст.л.
- ✓соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйцо отварить. На тарелку выложить часть листьев салата. Сверху выложить тунец, затем резаные шампиньоны. Далее нарезанные кубиками моцарелла, яйцо, помидор, а также оставшаяся часть листьев салата. Для заправки мелко шинкуем укроп, смешиваем с 1 ст.л. масла, приправой -чесночный перец- и солью. Заправляем наш салат и перемешиваем.

Готово

# САЛАТ

## Морковно-чесночный салат

КБЖУ на 100г: 487/52/24/11,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 морковь 70г
- ✓сыр 60г (у меня сулугуни)
- ✓отварное куриное филе 120г
- ✓чеснок 2 зубчика
- ✓сметана 2 ст.л. 10% 90г
- ✓соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Морковь и сыр трем на терке. Филе мелко режем. Чеснок пропускаем через чеснокодавку.

Всё смешиваем, заправляем сметанкой и солим по вкусу.

Готово ✓

## САЛАТ

# Салат с курицей и шампиньонами

КБЖУ на 100г: 137/11,4/9,5/1,7



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓200 г отварной курицы  
без кожи (бедро)
- ✓100г шампиньонов маринованных
- ✓40г грецких орехов
- ✓100г огурца
- ✓100г 10% сметаны
- ✓листья салата  
и немного варёного  
яичного желтка для подачи
- ✓соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Курицу отварить, убрать кожицу. Нарезать все ингредиенты.

Выкладывать слоями на листья салата: курица, шампиньоны, орех, огурец, сметана (сеточку делала с помощью надрезанного пакета).

Сверху украсила яичным желтком. По желанию, слои салата чуть солим.

Также можно добавить сыр



# ОБЕДЫ

— @zdorovaya —

## ОБЕД

# Запечённый судак с овощами

КБЖУ на 100г: 66/8/1/6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓судак 400г
- ✓картофель 500г
- ✓черри 6шт
- ✓оливки 30г
- ✓каперсы 15г (можно без)
- ✓маслины 30г
- ✓тимьян пару веточек
- ✓лимон 1 шт

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Картофель нарезать круглыми кусочками по 1 см.

Отварить в кипящей воде минут 15. Слить воду.

Обжарить на небольшом количестве масла, посолить, поперчить.

Филе судака смазать каплей масла. Посолить, поперчить.

Выложить на рыбу маслины и оливки без косточки, каперсы, черри, разрезанные пополам, тимьян, цедру лимона.

Завернуть в фольгу.

Выпекать 15 мин при 200гр.

Подавать картофель с рыбой.

Готово ✓

## ОБЕД

# Куриные «кармашки» с начинкой

КБЖУ на 100г: 160/31/3,5/1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 600 г
- ✓ помидоры 50 г
- ✓ сыр 80 г
- ✓ сметана 15% 25 г
- ✓ петрушка по вкусу
- ✓ соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На грудке делаем разрезы в виде кармашков. Грудку солим, посыпаем смолью и перцем.

Для начинки: смешиваем тертый сыр, нарезанные мелкими кубиками помидоры, петрушку и сметану.

На дно формы выкладываем помидоры, нарезанные кружочками. На помидоры выкладываем грудку, наполняем кармашки начинкой (лучше накладывать с горкой, потому что в процессе выпекания она сядет).

Ставим в духовку разогретую до 180 градусов до готовности.

# ОБЕД

## Мясные стожки

КБЖУ на 100г: 205/13,6/14,9/2,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ фарш домашний 500г  
(свино-говяжий)
- ✓ 4 вареных яйца
- ✓ картофель 1 шт
- ✓ 2 небольшие луковицы
- ✓ пекинская капуста 260г
- ✓ сыр 100г (у меня ламбер)
- ✓ 1 ст.л. 10% сметаны
- ✓ соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Процесс приготовления, думаю, понятен

Лишнюю воду из начинки обязательно сливайте.

Сначала выпекаем 20 мин без сыра. Потом 15-20 мин с сыром.

## ОБЕД

# Курица в соевом соусе с арахисом

КБЖУ на 100г: 129/17/2,6/7



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 800г
- ✓ болгарский перец красный 2шт
- ✓ арахис 50г
- ✓ 1 луковица
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 150г соевого соуса
- ✓ 1-2 ст.л. кукурузного крахмала  
(или любой муки)
- ✓ по щепотке корицы, имбиря,  
красного перца, подсластителя
- ✓ вода ~250мл

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В сухой сковороде обжарить арахис. Убрать его.  
Добавить нарезанное кусочками филе, обжарить до побеления.  
Добавить измельчённый лук + целые дольки чеснока.  
Через 5 минут убрать чеснок, добавить болгарские перцы.  
Обжарить 5 мин.  
Добавить все специи+подсластитель+соевый соус+воду+крахмал/муку.  
Готовить до загустения соуса.

Готово

Приятного аппетита

Если взять филе бедра, то будет ещё вкуснее и сочнее

Я подавала с рисом.

# ОБЕД

## Голубцы



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓кочан капусты
- ✓500г куриного фарша
- ✓рис 1/2 стакана
- ✓1 луковица
- ✓1 морковь
- ✓3 ст.л. сметаны
- ✓2 ст.л. томатной пасты
- ✓соль, перец
- ✓вода или бульон, по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Рис отварить до полуготовности
  2. Капусту распарить в микроволновке или прокипятить.  
Отрезать листы, удаляя плотный стебель
  3. Обжарить лук и морковь
  4. 1/2 за жарки смешать с фаршем, рисом, 1 ст.л. сметаны и томатной пасты.  
Добавить соль, перец
  5. В листы выложить начинку и сформировать голубцы
  6. Поместить в форму для запекания вниз швом и залить подсоленной водой или бульоном
  7. Смешать 2 ст.л. сметаны с 1 ст.л. томатной пасты и оставшейся за жаркой, смазать голубцы смесью. Либо просто заранее смешать с водой и залить в форму
  8. Долить бульона, чтобы он полностью покрывал голубцы
  9. Выпекать в заранее разогретой духовке при 180 гр ~40-50 мин
- Готово
- Проще сразу смешать бульон с за жаркой, сметаной и томатной пастой и залить в форму

# ОБЕД

## Гуляш



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓600г говяжьей мякоти
- ✓3 болгарских перца
- ✓1 луковица
- ✓1 большая морковь
- ✓помидоры 3 шт
- ✓лавровый лист 2 шт
- ✓соль, перец, приправа чили по вкусу
- ✓1 ст.л.масла
- ✓1 ст.л.муки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нарезать мелко лук. Морковь нарезать на тонкие четвертинки.

Обжарить на 1 ст.л.масла.

В это время очистить перцы от семян, нарезать.

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать.

Накрыть крышкой и тушить.

Мясо промыть, просушить бумажными полотенцами.

Нарезать на кусочки среднего размера.

Обжарить в отдельной сковороде на сильном огне ~2-3 мин.

Добавить чили и муку. Быстро перемешать. Выключить огонь.

К овощам добавить мясо. Немного воды.

Тушить под крышкой, периодически помешивая, в течение часа.

За 10 мин до готовности добавить лавровый лист, соль, перец, специи по желанию.

При подаче украшаем зеленью.

Готово ✓

# ОБЕД

## Солянка

КБЖУ на 100г: 66/8/1/6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓говяжья вырезка 180 гр
- ✓Лук репчатый 1 шт
- ✓Лимон 1 шт
- ✓помидоры 2 шт
- ✓пучок укропа
- ✓лист лавровый 1 шт
- ✓пучок петрушки
- ✓оливки с косточкой 30 гр
- ✓маслины с косточкой 35 гр
- ✓бульон говяжий 800 гр
- ✓грудинка сырокопченая 50 гр
- ✓корнишоны 40 гр
- ✓колбаски охотничьи 2 шт
- ✓чеснок 1 зубчик

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Бульон влейте в кастрюлю и доведите до кипения. Говядину нарежьте средним кубиком, положите в бульон и варите на слабом огне в течение 10 минут.

Лук очистите и нарежьте средним кубиком. Чеснок раздавите, очистите и нарубите мелко.

Колбаски нарежьте средним кубиком, бекон - тонкой соломкой, корнишоны нарежьте полукружками.

Лимон нарежьте на дольки.

Помидор нарежьте крупными дольками, очистите от кожицы, мякоть нарежьте крупно.

Маслины и оливки раздавите, извлеките из них косточки, мякоть нарубите средним кубиком.

Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку подсолнечного масла и обжарьте, помешивая, бекон на сильном огне в течение 2 минут, добавьте лук и жарьте ещё 1 минуту, добавьте колбаски, жарьте 1 минуту, переложите всё в кастрюлю с мясом, сковороду сохраните.

В той же сковороде разогрейте 1 ст. ложку оливкового масла и обжарьте мякоть помидора и корнишоны с лавровым листом на сильном огне в течение 1,5 минут, переложите в кастрюлю.

В кастрюлю добавьте маслины и оливки, варите на слабом огне в течение 5 минут, добавьте чеснок и 2 дольки лимона, снимите с огня, дайте настояться 10 минут.

Разлейте суп по тарелкам, добавьте рубленую зелень и подавайте со сметаной.

# ОБЕД

## Фасолевый суп



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓отварная красная фасоль 500г

(это примерно 250г сырой фасоли)

✓1 небольшой кабачок

✓100г корня сельдерея

✓соль, специи по вкусу

(у меня орегано)

✓чеснок по вкусу

✓петрушка

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отварите фасоль в 500 мл кипящей воды в течение 2-х минут (фасоль предварительно должна быть сварена по инструкции на упаковке).

Очистите корень сельдерея, нарежьте сельдерей и очищенный кабачок маленькими кубиками.

Раздавите, почистите и мелко порубите чеснок, петрушку мелко порубите.

В большой кастрюле разогрейте 1 ст. ложку оливкового масла, слегка обжарьте корень сельдерея на умеренном огне в течение 2-х минут.

Добавьте кабачок и фасоль без воды, добавьте орегано и обжарьте 2 минуты, добавьте воду, в которой варилась фасоль, посолите, поперчите и варите на медленном огне в течение 8 минут до готовности сельдерея.

Добавьте чеснок; слегка разомните готовый суп толкушкой для картофеля, чтобы он стал более однородным (но не до состояния пюре, пусть останутся и твердые кусочки).

Влейте 10 мл оливкового масла, посыпьте петрушкой и подавайте.

# ОБЕД

## Холодный борщ

Общее КБЖУ: 861/38/26/120



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Ветчина из индейки 150г  
(можете заменить на грудку)
- ✓ Картофель сырой 340г
- ✓ Огурец свежий 200г
- ✓ Вода ~1,3л
- ✓ Яйцо 3 шт
- ✓ Свекла маринованная в баночке 240г  
(вместе с жидкостью)
- ✓ Уксус столовый 1-2 ст.л. (по вкусу)
- ✓ соль, зелень по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Необходимо отварить картофель и яйца.

Дать остыть и очистить. Все ингредиенты нарезаем небольшими кубиками.

Мелко рубим зелень. Добавляем баночку свеклы (вместе с соком). Заливаем водой, солим, добавляем уксус. Я люблю убрать в холодильник на пару часов и есть холодным

Подавать со сметаной

Приятного аппетита

# ОБЕД

## Суп-пюре

КБЖУ на 100г: 82/13/2/1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Бобовая смесь 150 гр
  - ✓150г куриного филе
  - ✓морковь
  - ✓лук
  - ✓соль, перец, специи по вкусу
- (по желанию можно добавить сливки,  
а для постящихся - убрать курицу  
и добавить зелень)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Всё элементарно, нужно отварить курочку.  
В куриный бульон закинуть бобовую смесь.  
Только не забудьте перед этим её промыть и варить ~50мин.  
В это время сделать зажарку из моркови и лука.  
Зажарку, соль, перец и специи добавить в конце приготовления.  
Соединить бобовые и курицу. Пробить погружным блендером.  
Готово  
Приятного аппетита  
Я сразу вспомнила детство и бабушкин гороховый суп  
Эта смесь от браволли идеальна для веганов и постящихся.  
Много белка-то, что нужно

## ОБЕД

# Чахохбили из курицы по-грузински

КБЖУ на 100г: 42,4/6,7/0,6/2,5 КБЖУ всего блюда: 646/102,6/8,8/38



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 3 штуки (~420г)
- ✓ красный сладкий перец 150г
- ✓ помидоры 240г (3шт)
- ✓ лук репчатый 1шт
- ✓ чеснок 2 зубчика
- ✓ зелень
- ✓ красный молотый перец 1/4 ч.л.
- ✓ хмели-сунели 1 ч.л.
- ✓ сливочное масло для жарки лука  
или оливковое (3г)
- ✓ соль
- ✓ вода 100-150мл

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сначала приготавливаем все наши ингредиенты. Помидоры обдаем кипятком, снимаем кожуру. Курицу промываем, режем на кусочки. Перец очищаем и режем тонкими пластинками. Лук режем полукольцами. Чеснок и зелень мелко рубим. Все ингредиенты подготовлены, приступаем к готовке.

На масле до золотистости обжариваем лук, потом добавляем перец. В другой сковороде до золотистости обжариваем куриное филе без масла, затем отправляем к луку и перцу, добавляем помидоры, чуть солим и перемешиваем. Вливаем воду, накрываем крышкой и убавляем на самый маленький огонь. **Тушим 20 минут.**

Далее добавляем чеснок, хмели-сунели, зелень, красный молотый перец, тщательно перемешиваем и ещё 10 минут продолжаем тушить на слабом огне под крышкой. Когда готово, выключаем огонь и даём настояться ещё несколько минут.

Готово ✓

Получается очень сочно и нежно, при этом с остринкой и ароматнейшим бульоном.

Такое блюдо оцените и вы и ваши любимые мужчины

в оригинальном рецепте должно быть сухое вино, но я заменила водой

# ОБЕД

## Курица с болгарским перцем



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓900г филе бедра
- ✓сладкий болгарский перец 3шт
- ✓соль, перец
- ✓петрушка
- ✓2 дольки чеснока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нам нужно на раскалённой сковороде без масла обжарить филе. Затем добавить нарезанный болгарский перец и накрыть крышкой.

Тушить на слабом огне под крышкой 15мин. От перца выделится много сок.Затем открыть крышку, добавить крупные дольки чеснока для аромата, соль, перец.

Тушить до почти полного выпаривания жидкости.

За минуту до готовности добавить зелень петрушки

Готово✓

Приятного аппетита ♥

# ОБЕД

## Куриный кебаб

КБЖУ на 100г: 129/17/2,6/7



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриный фарш 500г
- ✓ зелёный лук 10г
- ✓ щепотка молотой зиры
- ✓ щепотка молотого кориандра
- ✓ соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать фарш со всеми ингредиентами. Добавить 2 ст.л. воды.

Отбить фарш (делаете комок и кидаете на стол несколько раз).

Вокруг шпажек сформировать влажными руками куриные кебабы.

Противень застелить бумагой для выпечки. Выложить на него шпажки.

Отправить в разогретую духовку **~на 15 минут при 220 градусах.**

У меня получилось 5 шт из данных ингредиентов

Готово ✓

Приятного аппетита

Специи лучше не менять и не убирать, иначе будут просто куриные котлеты)

# ОБЕД

## Куриное филе под соусом гремолата с запечённым картофелем

КБЖУ на 100г: 81/9,7/1,9/8,2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Руккола 15г
- ✓ Лук репчатый 1 шт
- ✓ Мята 5г
- ✓ Тимьян свежий 4г
- ✓ Чеснок 3 зубчика
- ✓ Клюква замороженная 40г
- ✓ Мандарин 1 шт
- ✓ Яйцо куриное 1 шт
- ✓ Корица молотая щепотка
- ✓ Изюм 25г
- ✓ Петрушка свежая 10г
- ✓ Розмарин свежий 4г
- ✓ Сухари панировочные 15г
- ✓ Картофель 600г
- ✓ Курица грудка 540г
- ✓ Сыр Пармезан 30г
- ✓ Зубочистка 6 шт
- ✓ соль, перец по вкусу
- ✓ нерафинированное масло 110мл

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вес блюда: 950г. Разогрейте духовку до 190° С. Чеснок раздавите, очистите и нарубите мелко. Листочки мяты нарубите мелко. У тимьяна отделите листочки от стеблей. Репчатый лук очистите, половину нарежьте мелким кубиком. Пармезан натрите на мелкой тёрке. С одного края каждой куриной грудки срежьте по 0,5 см мяса и нарубите мелко. Куриные грудки прорежьте вдоль не до конца.

Соедините тёртый пармезан, панировочные сухари, нарезанный репчатый лук, листочки мяты и тимьяна, треть измельчённого чеснока, добавьте половину яйца, молотую корицу, изюм, клюкву, нарубленную курицу, посолите, поперчите и перемешайте. Куриные грудки раскройте "книжкой", нафаршируйте начинкой, закройте и заколите зубочисткой.

Картофель очистите и нарежьте кружочками толщиной 0,5 см. Противень застелите пергаментом, на него выложите картофель, сбрызните маслом, добавьте листочки розмарина, треть чеснока, посолите, перемешайте и запекайте в разогретой духовке в течение 22 минут. Разогрейте в сковороде 2 ст. ложки масла и обжарьте куриные грудки с каждой стороны по 2 минуты на сильном огне, часто переворачивая.

Затем влейте 100 мл воды, убавьте огонь до среднего и тушите под крышкой в течение 15 минут, периодически переворачивая.

С половины мандарина снимите цедру и выжмите из неё сок. Зелень петрушки нарубите мелко, соедините с 70 мл нераф.масла, добавьте цедру и сок половины мандарина, треть чеснока, посолите и тщательно перемешайте.

Подавайте блюдо, украсив рукколой и полейте соусом. Приятного аппетита

# ОБЕД

## Венгерский гуляш

КБЖУ на 100г: 148/7.4/9/9.2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Паста томатная 90г
- ✓ Картофель свежий 500г
- ✓ Паприка сладкая молотая 10г
- ✓ Сахар белый 10г (или подсластитель)
- ✓ мука пшеничная 12г
- ✓ Морковь 150г
- ✓ Петрушка 10г
- ✓ Тимьян свежий 1г
- ✓ Перец красный болгарский 1 шт
- ✓ Чеснок 1 зубчик
- ✓ Говядина вырезка 360 г
- ✓ Оливковое масло 5г
- ✓ Масло подсолнечное  
нерафинированное 30г
- ✓ вода 200г
- ✓ соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вес блюда: 1100 г. Морковь и картофель очистите, морковь нарежьте крупными кусками, картофель - вдоль пополам, листочки тимьяна отделите от стеблей, чеснок раздавите, очистите и нарубите мелко.

Картофель выложите на противень на пергаментный лист, сбрызните оливковым маслом, посолите, посыпьте чесноком и листочками тимьяна и поставьте запекаться в заранее разогретую **до 200 гр духовку на 30 минут**.

Мясо нарежьте кубиком 1,5x1,5 см, болгарский перец нарежьте крупным кубиком, петрушку нарубите мелко вместе со стеблями (оставьте пару листочков на украшение).

Мясо обваляйте в муке; разогрейте в сковороде 2 ст.ложки подсолнечного масла и обжарьте, помешивая, мясо с морковью на сильном огне в течение 2-3 минут до золотистой корочки.

Добавьте паприку, томатную пасту, сахар и болгарский перец и жарьте, помешивая, на среднем огне в течение 1 минуты.

Влейте 200 мл воды, накройте крышкой или фольгой и **тушите на слабом огне в течение 20 минут**;

за 3 минуты до готовности добавьте нарубленную петрушку, посолите по вкусу и перемешайте.

Выложите картофель и гуляш на тарелки и подавайте. Приятного аппетита

# ОБЕД

## Отбивные из говядины в горчичном соусе+ракушки



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Сыр Чеддер 4 шт
- ✓Говядина мякоть 300г
- ✓Сметана 50г
- ✓Лук репчатый 100г
- ✓Морковь 200г
- ✓Петрушка 5 г
- ✓Горчица дижонская 15г
- ✓Смесь 5 перцев 1г
- ✓Сухари панировочные 30г
- ✓Макарон тсп ракушки 200г
- ✓Томаты свежие 100г
- ✓Нерафинированное масло

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогрейте **духовку до 200°C**. Мясо нарежьте на медальоны, отбейте. В миске смешайте горчицу, сметану и смесь "5 перцев". Обмажьте смесью мясо, запанируйте в сухарях. У помидора вырежьте плодоножку и мякоть, нарежьте кружками.

Разогрейте в сковороде 1 ст. л. масла и обжарьте отбивные на среднем огне по 3-4 минуты с каждой стороны. Снимите с огня, сковороду сохраните. Противень застелите пергаментом, на него выложите отбивные, сверху выложите помидор и сыр. Запекайте в разогретой духовке в течение 5 минут.

Отварите ракушки в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут. Слейте воду, макароны сбрызните подсолнечным маслом.

Морковь очистите, нарежьте соломкой или натрите на крупной тёрке. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Листочки петрушки отделите от стеблей.

В сковороде, в которой жарилось мясо, разогрейте 1 ст. ложку подсолнечного масла и обжарьте, помешивая, лук с морковью на среднем огне в течение 7 минут. Добавьте листочки петрушки, отварные ракушки, перемешайте и прогрейте в течение 1 минуты, досолите и поперчите по вкусу. Разложите отбивные по тарелкам, рядом выложите ракушки с овощами и подавайте.

# ОБЕД

## Паста

КБЖУ на 100г: 101/8,4/2,3/11



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ спагетти 300г (в сухом виде)
- ✓ куриное филе 500г
- ✓ красный и желтый перцы 250г
- ✓ шампиньоны 100г
- ✓ лук 100г
- ✓ помидоры черри 100г
- ✓ сыр 50% 100г
- ✓ нерафинированное масло 10г
- ✓ кипяток ~750мл
- ✓ зелень по вкусу
- ✓ чеснок
- ✓ соль, перец, специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес ~2140г.

Наливаем масло в сковороду и ставим на средний огонь. Выкладываем спагетти +нарезанные грудку, шампиньоны, перцы, лук. Добавляем соль, перец, специи. Заливаем кипятком (кипяток должен закрывать овощи). **Закрываем крышкой и на ~15-20 минут оставляем тушиться на среднем огне до готовности макарон.**

Время от времени немного мешаем макароны и курицу, чтобы все приготовилось и не слиплось. Как макароны приготовятся, добавляем помидоры черри, нарезанные на половинки, сыр, натёртый на тёрке, чеснок и зелень по вкусу. Хорошо перемешиваем и держим ещё минутку на огне.

Готово

Приятного аппетита

КБЖУ вашего блюда может отличаться, т.к. все зависит от количества жидкости, если она останется после приготовления.

# ОБЕД

## Рубленые котлеты

КБЖУ на 100г: 123/20,4/1,9/4,6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе - 500г
- ✓ яйцо - 1 шт
- ✓ кукурузный крахмал - 2ст.л.  
(можно заменить мукой)
- ✓ йогурт без добавок - 2ст.л.
- ✓ луковица - 1 шт.
- ✓ зелень
- ✓ перец
- ✓ соль
- ✓ масло для жарки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **600г**

**Время приготовления от начала и до конца занимает минут 15-20.**

Мелко рубим ножом филе и лук. Добавляем к ним яйцо, йогурт, крахмал, зелень. Солим, перчим. Хорошенько всё перемешиваем.

Жарим на сковороде с двух сторон, **по 5-7 минут с каждой.**

Готовятся очень быстро. Я жарила на кокосовом масле.

Готово

Приятного аппетита

## ОБЕД

# Куриные тефтели с рисом и брокколи

КБЖУ на 100г: 94/8/2/9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Куриное филе 300г
- ✓ Рис 100г
- ✓ Брокколи 180г
- ✓ Морковь 80г
- ✓ 1 яйцо
- ✓ Лук репчатый 80г
- ✓ Томатная паста 40г
- ✓ Масло подсолнечное 20г
- ✓ Вода 300г
- ✓ Соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Получается 2-3 порции) смотря кто и сколько ест.

Блюдо с рисом, поэтому гарнир здесь и вовсе не нужен

Рис отварить до полуготовности. Блендером измельчить филе, капусту, половину лука и половину моркови. Добавить к ним рис, яйцо, соль, перец. Всё хорошо перемешать. Сформировать тефтели и выложить на дно формы для выпечки. Готовим соус-оставшиеся морковь и лук мелко режем, обжариваем на масле. Вливаем воду и томатную пасту, соль, перец, доводим до кипения. Заливаем эту смесь в форму с тефтелями. Накрываем плотно фольгой и отправляем в духовку при 200°C примерно на полчаса.

Готово

Приятного аппетита

# ОБЕД

## Рис с курицей и овощами

КБЖУ на 100г: 123/8/3/2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓рис 300г
- ✓1/2 луковицы
- ✓2-3 дольки чеснока
- ✓куриное филе 500г
- ✓шампиньоны свежие 200г
- ✓болгарский перец 2 шт
- ✓1 огурец
- ✓50г кешью
- ✓120г соевого соуса
- ✓растительное масло
- ✓зелёный лук
- ✓соль,перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Получается огромная сковорода, 2 к

Рис необходимо хорошо промыть до прозрачности воды. Поставить вариться. Не делайте из него рисовую кашу. Он должен быть рассыпчатым.

Нарезать лук и чеснок. Обжарить на небольшом количестве масла. Нарезать тонкими ломтиками/соломкой курицу, 1 перец, шампиньоны, зеленый лук. Добавить к луку и чесноку. **Готовить на сильном огне ~10 мин, постоянно помешивая.**

Добавить рис, 100г соевого соуса, зеленый лук и немного соли.

Прогреть все вместе пару минут.

**Приготовить салат:** нарезать соломкой огурец, оставшийся перец, покрошить кешью. Обжарить орехи до румянца. Смешать с овощами, 20 г соевого соуса и оставшимися 20г растительного масла.

Подавать рис, украшенный холодным салатом.

Это очень вкусно, прям пальчики оближешь

## ОБЕД

# Плов с курицей

КБЖУ всего плова: 1689/113/16/268



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓рис для плова 300г
- ✓куриное филе 400г
- ✓морковь крупная 1 шт  
(но я бы добавила побольше)
- ✓луковица крупная 2 шт
- ✓масло для жарки 10г  
(у меня кокосовое)
- ✓приправа для плова 2,5 ст.л
- ✓головка чеснока
- ✓вода ~300мл

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Получается большая сковорода плова ~5 сытных порций

Рис промыли холодной водой и замочили на полчаса. Потом снова промыть.

Курицу режем на кубики. Морковь соломкой, лук полукольцами, чеснок очищаем от верхней шелухи.

Обжариваем лук на сильно разогретой сковороде на масле до золотистости. Отправляем туда курицу, приправу (моя была соленая, поэтому я не солила плов, если надо, то солите на этом этапе). Обжариваем до готовности филе. Убавляем огонь, добавляем морковь, вливаем воду, в центр вставляем чеснок. Закрываем крышку и тушим на маленьком огне минут 15. Потом убираем чеснок, добавляем рис и разравниваем. Вставляем обратно чеснок. Вода должна слегка покрывать рис, если нужно еще воды - добавьте.

Ждем, когда вода начнет бурлить, после чего накрываем крышкой и тушим на самом маленьком огне минут 20.

Готовый плов оставить еще минут на 20, так будет ароматнее, насыщеннее, а рис будет более рассыпчатым.

Перемешиваем и подаем к столу. Готово

ОБЕД

# Фаршированные перцы

КБЖУ 1 шт: 251/20/8/22



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

Всего 5 шт.

✓5 перцев

✓500г куриного фарша

✓100г риса

✓50г йогурта без добавок

✓50г томатной пасты

✓~500 мл кипятка

✓соль,перец

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис отварить до полуготовности. Срезать шапку у перцев и очистить от семян. Рис смешать с фаршем, посолить, поперчить и добавить любимые приправы. Наполняем этой смесью перцы и помещаем их в форму для выпечки.

Воду смешиваем с йогуртом и томатной пастой, солим, перчим.

Заливаем в форму так, чтобы макушки торчали из соуса

**В духовку при 200°C на 1 час**

Готово

ОБЕД

# Кабачковая запеканка

КБЖУ на 100г: 103/12/4/3



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓2 небольших кабачка - 450г
- ✓куриное филе - 420г
- ✓сыр - 100г (у меня "Российский")
- ✓1 яйцо
- ✓1 ст.л.любой муки  
(у меня рисовая)
- ✓соль, перец,  
приправы по желанию

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда ~900г

Кабачок очистить. Натереть на тёрке. Отжать лишнюю жидкость. Добавить яйцо, муку, соль, перец, специи. Всё смешать и ровным слоем распределить по дну формы для запекания. У меня прямоугольная небольшая, но это не принципиально, подойдёт любая. Сверху раскладываем филе, нарезанное небольшими кусками, чуть солим. Сверху слой тёртого сыра. **В духовку при 200 градусах на 30 мин.**

Готово ✓

# ОБЕД

## Тушеная капуста с курицей



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓600 г капусты
- ✓200 г куриной грудки
- ✓1 морковь
- ✓1 луковица
- ✓соль и перец по вкусу
- ✓2 ст. л. томатной пасты

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

1. Капусту шинкуем, кладем в кастрюлю или глубокую сковороду, солим и мнем руками, пока она не станет мягкой и не начнет пускать сок.
2. Доливаем в кастрюльку немного воды, ставим на огонь и тушим 5-7 минут.
3. Мелко режем лук, морковь натираем на крупной терке. Добавляем к капусте.
4. Куриную грудку режем на части.
5. Добавляем в кастрюлю к остальным ингредиентам, перемешиваем, накрываем крышкой и **тушим 15 минут**. В конце добавляем перец и томатную пасту.

Готово

# ОБЕД

## Лазанья с курицей

КБЖУ на 100г: 139/15/4/10



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓4 листа лазаньи (70г, барилла)
- ✓300г куриного филе
- ✓1 яйцо
- ✓репчатый лук 70г
- ✓томатная паста 100г
- ✓сыр 70г (у меня сулугуни)
- ✓вода 1-1,5л
- ✓соль, специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовление длится минут 10-15 остальное за вас делает мультиварка

Филе с луком перемолоть в фарш, добавить яйцо, томатную пасту, соль, специи, перемешать. Сыр натереть на крупной терке. В чашу мультиварки налить воду. Сверху установить чашу для приготовления на пару. В неё выкладывать слоями лист лазаньи-фарш-сыр. Так 4 раза. Закрыть крышку и поставить на режим "на пару" 40 минут.

Готово

Приятного аппетита

По аналогии можете приготовить в духовке.

Я не пробовала, поэтому не подскажу, что к чему.

На фото половина блюда, а **общий вес 670г.**

# ОБЕД

## Бефстроганов из курицы

КБЖУ на 100г: 146/17/4,5/8,7



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 280г  
(можно больше)
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 150г 10% сметаны
- ✓ 30г рисовой муки
- ✓ немного сливочного масла  
для жарки
- ✓ соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе порезать на длинные тонкие кусочки, лук полукольцами. В сковороде растопить сливочное масло, обжарить лук до прозрачности. Затем отправить туда же филе, готовить до его побеления. Далее всыпать муку, обжарить 2-3 минуты. Добавить сметану, соль, перец. Всё тщательно перемешать. Влить немного воды. Тушить под крышкой на маленьком огне 10 минут. Не забывайте периодически помешивать. Соус должен быть несильно жидким, но и не сухим, поэтому варьируйте время тушения на ваш вкус.

Готово ✓

Подаем с зеленью.

# ОБЕД

## Вкусный пирог с заливкой

КБЖУ на 100г: 189/8,6/7/21,6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для основы:

- ✓100г рисовой муки  
(или белой пшеничной)
- ✓100г пшеничной ц/з муки  
(или овсяной)
- ✓1 яйцо
- ✓15г растопленного  
или размягченного слив.масла
- ✓100г кефира (у меня 1%)
- ✓1/2ч.л. разрыхлителя
- ✓щепотка соли

#### Для начинки:

- 50г твердого сыра (50%)
- 100г помидор
- 2 яйца
- 150г йогурта без добавок 2%  
(или сметаны)
- соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для основы:** Просеять муку, смешать с разрыхлителем. Добавить все остальные ингредиенты, замесить тесто. Влажными руками распределить по форме, формируя бортики. У меня диаметр ~18см.

**Для начинки:** сыр и помидор нарезать тонкими ломтиками  
яйца, йогурт и соль смешать венчиком. В форму выкладываем по кругу сыр и помидор заливаем яичной смесью. Выпекаем в разогретой духовке при 180°C ~40мин.

Время приготовления зависит от вашей духовки.

Проверяйте зубочисткой, чтобы заливка не была жидкой.

Готово

# ОБЕД

## Полпеттини из говядины с артишоками и кускусом

КБЖУ на 100г: 192/11/4/28



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ кускус 140г
- ✓ молоко 100г
- ✓ чеснок 2 зубчика
- ✓ сухари панировочные панко 20г
- ✓ фарш говяжий 400г
- ✓ томаты в собственном соку 200г
- ✓ артишоки в масле 30г
- ✓ красный лук 130г
- ✓ немного молотого кориандра и орегано
- ✓ кипяток 220мл
- ✓ соль, перец по вкусу
- ✓ оливковое или кокосовое масло

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Общий вес готового блюда: 1020г (2-3 порции).**

Если негде купить артишоки и сухари панко, просто делайте без них и без молока. Перелейте молоко в миску, добавьте сухари, перемешайте и оставьте в сторону на 5 мин. Фарш выложите в миску и дайте ему постоять пару мин. В фарш добавьте кориандр, посолите и поперчите, влейте к нему молочную смесь и перемешайте. Из фарша сформируйте фрикадельки небольшие. Лук нарежьте кубиком, чеснок почистите и нарежьте тонкими слайсами. В сковороду, разогретую на среднем огне, налейте масло, добавьте чеснок и обжарьте, затем всыпьте кускус и жарьте еще пару минут, помешивая. Затем переложить кускус в миску и залить кипятком 220мл. Закройте плотно крышкой и оставьте на 10 мин. В сковороду, разогретую на сильном огне, влить масло и обжарить с двух сторон по минуте-две фрикадельки. Потом всыпать лук, еще пожарить минут 5. Добавить томаты, артишоки и орегано. Влить 100мл воды и тушить под крышкой минут 7-8. В кускус добавить немного масла и перемешать. На тарелку выкладывать кускус, сверху фрикадельки и полить подливкой, которая образовалась в процессе готовки. Готово

## ОБЕД

# Рис с креветками и овощами в соевом соусе

КБЖУ на 100г: 146/17/4,5/8,7



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓рис 150г  
(у меня белый пропаренный)
- ✓креветки тигровые 500г  
(можно заменить на курицу)
- ✓чеснок 1 зубчик
- ✓соевый соус 4 ст.л.
- ✓1 яйцо
- ✓красный острый перец сухой
- ✓лук репчатый 1/2 шт
- ✓болгарский перец желтый  
и красный по 1 шт
- ✓щепотка сахара
- ✓зелёный лук по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Рис отварить до готовности** (не переварить, должен быть рассыпчатый).

Я, как правило, промываю холодной водой до прозрачности воды. Добавляю рис в кипящую воду, убавляю огонь. Ставлю таймер на 12 мин. Варю, постоянно помешивая.

**Через 12 мин проверяю на вкус, варю ещё 2-3 мин.**

Сливаю, сбрызгиваю маслом.

Креветки очистить, отдельно обжарить с красным перцем, 2-3 мин, не больше.

В сковороде обжарить 10 сек раздавленный чеснок, добавить лук, готовить до побеления.

Затем добавить болгарский перец соломкой, обжарить на сильном огне, постоянно помешивая. Добыть яйцо, соевый соус 2 ст.л., щепотку сахара, перемешать.

Готовить 1 мин. Добавить рис, креветки, зелёный лук, оставшейся соевый соус, перемешать.

Готово

# ОБЕД

## Куриные рулеты



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 1 шт 210г
- ✓ творожный сыр 80г
- ✓ шампиньоны маринованные 40г  
(можно свежие,  
но предварительно обжарить)
- ✓ зелень по вкусу
- ✓ приправа для курицы

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Зелень и шампиньоны измельчить. Взять куриное филе и разрезать вдоль на два пласта. Накрыть пищевой пленкой и отбить молоточком, плёнку убрать. Приправить специями для курицы. Выкладываем ровным слоем на филе сыр, затем зелень, шампиньоны и сворачиваем рулет. Скрепляем зубочистками. Сверху еще немного присыпаем приправой. Дополнительно я не солила, т.к. творожный сыр сам по себе соленый. Берем противень, застилаем силиконовым ковриком, выкладываем рулетики и отправляем в предварительно разогретую **духовку на 30 мин при температуре 180° С.**

Достаем и убираем зубочистки.

Готово ✓

Подаём с любимым гарниром и наслаждаемся

# ОБЕД

## Кабачковый торт



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 кабачок
- ✓1 яйцо
- ✓1 белок
- ✓1 помидор
- ✓0,5 стакана муки  
(любой, у меня рисовая)
- ✓3 зубчика чеснока
- ✓2 ст.л. мягко творога или сметаны  
(я брала творог)
- ✓соль, перец по вкусу
- ✓зелень

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Кабачок чистим. Трем на крупной тёрке. Отжимаем воду. Добавляем яйцо, белок, муку, соль, перец. Перемешиваем хорошенько. Выкладываем на небольшую сковороду ложкой, разравниваем в форму блина. Жарим с двух сторон на раскалённой сковороде. Помидор режем тонкими пластинками. Смешиваем творог, соль и измельчённый чеснок.**

Кладём блин на тарелку, сверху творожный крем, нарезанный помидор и так далее.

**Всего у меня получилось 4 блина.**

Завершающий слой-творожный крем+помидор+нашинкованная зелень.

Готово

Можно кушать сразу, а можно дать немного настояться.

# ОБЕД

## Салат с кальмарами



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓4 варёных яйца
- ✓200г готового риса
- ✓200г кальмаров (у меня копченые)
- ✓1 свежий огурец
- ✓1 луковица
- ✓немного уксуса столового 9%
- ✓соль, перец

### Заправка:

- ✓мягкий творог
- ✓йогурт без добавок
- ✓совсем немного русской горчицы
- ✓соль, пару капель лимонного сока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для начала нарежьте некрупно лук. Залейте его уксусом и добавьте перец. Перемешайте и оставьте мариноваться.

Нарезать яйца, кальмары, огурец (я кубиком), добавьте рис. Через 20-30 мин слейте уксус с лука и добавьте к остальным ингредиентам.

**В качестве заправки** можете использовать все, что душе угодно. Кому майонез, а кому пп майонез. Творог в данном случае будет в большем количестве, йогурта в 2 раза меньше и горчицы совсем чуть-чуть.

# ОБЕД

## Салат с семгой

КБЖУ на 100г: 100/7,5/5/6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Рыба может быть любой
  - форель, семга, лосось
- ✓ Картофель отварной 1 шт (100г)
- ✓ Огурец - 1 шт (100г)
- ✓ Слабосоленая семга 100г
- ✓ Лук зелёный

### Для заправки:

- ✓ 50г сметаны 10%
- ✓ 3-5г горчицы
- ✓ лимонный сок
- ✓ соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отваренный и очищенный картофель режем кубиками.  
То же самое проделываем с рыбой и огурцом  
Нашинковать зелёный лук  
Соединить все ингредиенты в миске и заправить соусом  
Готово  
Приятного аппетита

ОБЕД

## Закуска из лаваша

КБЖУ 1 ролла (386г): 474/28,9/12/61



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ лаваш армянский бездрожжевой 100г
- ✓ консервированная кукуруза 70г
- ✓ 1 небольшой огурец
- ✓ куриное филе 70г
- ✓ сметана 10% 70г
- ✓ желток для смазывания
- ✓ соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе отвариваем и измельчаем. Огурцы режем на кубики. Смешиваем кукурузу, филе, огурцы, сметану и соль. Выкладываем ровным слоем на лаваш. Сворачиваем рулет. Смазываем желтком с помощью кисти и отправляем минут на 10-15 в духовку при 180°C. Готово

Получается гигантский ролл, если хотите меньше, уменьшайте количество начинки. Подавать можно целиком или разрезав на порционные рулетики.

## ОБЕД

# Фаршированная тыква

КБЖУ на 100г (с вычетом кожуры тыквы): 61/5/0,7/9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 небольшая тыква,  
у меня весом 1151г
- ✓булгур 60 г в сухом виде  
(можно заменить на рис)
- ✓куриное филе 150г
- ✓1 крупное яйцо
- ✓соль, перец, специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тыкву моем. Срезаем ровную "шапку". Удаляем лишнюю мякоть и семечки. Натраем тыкву внутри смесью из соли и любимых приправ Накрываем "шапкой". Заворачиваем в фольгу и отправляем в разогретую духовку на 1 час при 220° С. В это время ставим вариться булгур. Куриное филе режем на кусочки и обжариваем, посолив, поперчив и добавив любимые специи (я делала это на сухой антипригарной сковороде). Добавляем в сковороду готовый булгур, вбиваем яйцо, перемешиваем и жарим до готовности. Достаем нашу тыкву, фаршируем начинкой. Накрываем "шапкой" и отправляем обратно в духовку до готовности также при 220° С. У меня ушло 30 мин. Готовность проверяем вилкой или ножом, ее мякоть должна легко протыкаться.

Готово

Это очень простое, вкусное и полезное блюдо

## ОБЕД

# Сырная улитка

КБЖУ на 100г готового блюда: 162/16/5.2/12.4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓220г бездрожжевого лаваша
- ✓100 г.любого твердого сыра
- ✓2 яйца + 1 белок
- ✓200г натурального йогурта  
без добавок (можно кефир/сметану)
- ✓400г куриного фарша  
(я брала куриную грудку)
- ✓1/2 луковицы
- ✓соль
- ✓специи,по желанию

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриную грудку перемолоть в фарш, добавить лук, соль, перец. Обжарить на сухой сковороде. Взбиваем яйца+белок с йогуртом+солью+перцем (перемешиваем вилкой до однородной массы).

Лаваш нарезать поперёк на равные части (практически квадратные)

На каждый полученный пласт выкладываем фарш, посыпаем сыром и скручиваем рулетом. Берем форму для выпечки любую, выкладываем в неё рулеты в виде улитки.

Заливаем яично-йогуртовой массой, следим, чтоб весь лаваш был ею покрыт.

**Выпекаем ~30-40мин. при 180°C до золотистой корочки**

Готово

## ОБЕД

# Гречка с курицей и грибами

КБЖУ всего блюда (1 порция): 295/26/5/38



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ вареная гречка 100г
- ✓ куриное филе 80г
- ✓ лисички 100г
- ✓ 1/2 небольшой луковицы
- ✓ зелень по вкусу,  
у меня листья салата
- ✓ соль, перец по вкусу
- ✓ немного сливочного масла  
для жарки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лисички промываем, лук мелко шинкуем. Обжариваем на сливочном масле.

Куриное филе я мелко порезала и обжарила в отдельной сковороде, чтобы красиво подать к столу (вы можете просто отправить филе к грибам и обжарить все вместе).

Солим и перчим наши грибочки. В конце добавляем вареную гречку и зелень по вкусу.

Перекладываем на тарелку. Сверху кладем кусочки курицы.

Я еще добавила сметанки, но это по желанию.

Готово ✓

ОБЕД

# Куриный пирог с капустой

КБЖУ на 100г: 117/10/2/13



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для теста (форма 17см):

- ✓ кукурузная мука 5 ст.л.(90г)
- ✓ 2 яйца
- ✓ йогурт без добавок 75г
- ✓ кефир 100 мл
- ✓ чуть соли

### Для начинки:

- ✓ куриный фарш 150г
- ✓ капуста 150г
- ✓ зелень
- ✓ соль, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Для теста смешиваем всё.

Для начинки. Капусту отвариваем минут 10 в подсоленной воде. Фарш смешиваем со специями, солью и обжариваем на сухой сковороде. Смешиваем курицу и капусту, добавляем нашинкованную зелень. На дно силиконовой формы вливаем часть теста.

Затем начинка. Сверху покрываем оставшимся тестом.

Отправляем в духовку на 40 мин при температуре 180°C.

Поглядывайте, т.к. все духовки пекут по разному

Готово

# ОБЕД

## Куриные гнёзда

КБЖУ на 100г: 180/25/7/1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 560г
- ✓ луковица
- ✓ 3 яйца
- ✓ 100г российского сыра
- ✓ 1/2 помидора
- ✓ молоко 1,5% 50-70г
- ✓ соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес ~670г

Куриное филе нарезать, смешать с 1 яйцом, луком, солью, перцем. Измельчить с помощью блендера. Добавить в фарш тертый сыр и молоко. Отдельно в миске смешать 2 яйца, соль и нарезанный помидор. Противень застелить силиконовым ковриком. Сформировать из фарша большие котлеты, сделать углубления влажными руками или смоченным стаканом/в моем случае небольшой салатник. Столовой ложкой выкладываем яичную смесь в гнёзда. **Отправляем в разогретую духовку при 200°C на 30 мин.**

Готово

# ОБЕД

## Запеканка из булгура с курицей

КБЖУ на 100 г: 178/17/6,4/12,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриная грудка 400 г
  - ✓ булгур 140 г (~1 стакан в сухом виде)
  - ✓ чеснок 2-3 зубчика
  - ✓ сметана 200 г
  - ✓ 1 яйцо + 2 белка
  - ✓ базилик, соль, перец,  
приправы по вкусу
- (у меня приправа для курицы)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отвариваем булгур до готовности. Режем грудку на мелкие кусочки.

Обжариваем на сухой сковороде в ваших любимых специях. Я использовала приправу для курицы. Измельчаем чеснок. Смешиваем сметану с чесноком, базиликом, яйцом и 2-мя белками. Слегка подсолить. Выложить в форму для запекания (я ничем не смазывала, ничего не пригорело) курицу и булгур. Можете слоями, а можете перемешать.

Сверху полить соусом и отправить **в духовку на 20 мин. при температуре 180 градусов.**

Вкусный обед на всю семью или несколько дней готов

Приятного аппетита

Если хотите уменьшить жирность, замените сметану на йогурт и будет вам счастье

# ОБЕД

## Роллы



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓листы нори 3 шт  
(можно просто взять лавашик)
- ✓1 СПЕЛЫЙ авокадо
- ✓зелень (листья салата,  
укроп, петрушка)
- ✓огурец
- ✓морковь
- ✓соль, специи

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нужен именно спелый авокадо, который нужно размять вилкой.

Берем лист нори, смазываем авокадо, посыпаем солью и специями.

Сверху кладем листья салата, зелень, тонко нарезанные огурец и морковь.

Готово

## ОБЕД

# Салат «Оливье»

КБЖУ на 100г без заправки: 84,8/9,1/1,7/7,2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓картофель - 3 шт.
- ✓морковь - 1 шт.
- ✓куриные бедра - 2 шт.
- ✓яйцо - 2 шт.
- ✓лавровый лист - 1 шт.
- ✓огурцы соленые - 3 шт.
- ✓горох консервированный - 130г.
- ✓соль по вкусу

### Для заправки:

- ✓1 ст.л. мягкого творога
- ✓1 ч.л.йогурта без добавок
- ✓немного обычной русской горчицы  
(буквально капля)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда без заправки:

Овощи и яйца я отваривала в мультиварке. Это очень удобно. Я просто положила на дно курицу, залила водой, посолила, кинула лаврушку, сверху в чашу на пару яйца, морковь, картофель. Закрываем. Ставим режим "тушение" 40 мин. Можно просто отварить традиционно.

Курицу очистить от кожи и жира, мелко порубить. Морковь натереть на крупной терке. Яйца, огурцы и картофель нарезать кубиками. Всё смешать, добавив горошек и посолив.

**Рецепт моей заправки на порцию салата:**

**Заправка:** всё это кидаем прямо в салатик и смешиваем.

Соль не добавляем, т.к. мы уже посолили салат.

# ОБЕД

## Салат «Мимоза»

КБЖУ всего блюда с учетом заправки (1 большая порция): 386,8/31,2/11,3/38,2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓вареный картофель - 1шт.
- ✓тунец в собственном соку - 80г.
- ✓отварная морковь - 50г.
- ✓вареное яйцо - 1шт.
- ✓соль, заправка по вкусу,
  
- ✓майонезный соус 160г  
или взять сметану+  
немного горчицы+соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Все овощи и яйцо должны быть отварены. Тунец мнем вилкой. Чтобы салат был особенно воздушным и нежным, все ингредиенты, кроме рыбы, мы трем на крупной терке сразу в посуду, в которой будет салат. Выкладываем салат слоями в том порядке, в котором указаны ингредиенты.

Каждый слой присаливаем и смазываем заправкой. Завершающими будут: яичный белок-заправка-яичный желток. Заправку и продукты не нужно прижимать ложкой. Они должны естественно ложиться, таким образом у салата будет неповторимый и нежный вкус.

Готово

# ОБЕД

## Рулет с курицей и овощами

КБЖУ на 100г: 149/11,6/1/20



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓120 г пшеничной цельнозерновой муки
- ✓кипяток

#### Для начинки:

- ✓1 небольшое куриное филе
- ✓1 небольшая морковь
- ✓1 маленький кабачок
- ✓1/2 луковицы
- ✓соль, специи по вкусу

#### Для смазывания:

- ✓1 желток и немного воды

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В муку подливаем кипяток по чуть-чуть, вымешивая тесто хорошенько. Оно будет липнуть. Убираем его в морозилку.

Затем готовим начинку. Курицу измельчаем в блендере, морковь и кабачок трем на терке. С кабачка отжимаем воду обязательно. Лук мелко шинкуем. Перемешиваем всё вместе, добавив соль и специи. Я добавила чесночный перец и приправу для курицы.

Достаём тесто из морозилки. Вымешиваем ещё, пока оно не станет меньше липнуть.

Берём силиконовый коврик, чуть посыпаем мукой, раскатываем тесто. Выкладываем тонким слоем начинку, сворачиваем в рулет. Это очень удобно делать силиконовым ковриком, который мы с вами уже посыпали мукой. И для лучшей эстетичности, чтоб начинка не вываливалась, загнийте края теста внутрь.

Смазываем рулет перемешанными желтком и водой с помощью кисти. Отправляем в духовку на **50 мин при температуре 220 градусов**. Все печи пекут по-разному, так что поглядываем. Готово. Подавала с соусом из йогурта, чеснока и базилика.

## ОБЕД

# Куриное филе, запеченное с ананасами

КБЖУ на 100г: 121/15/5/2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 куриное филе (200г)
- ✓несколько колец консервированного ананаса
- ✓сыр 80г
- ✓сметана 40г (10%)
- ✓специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе разрезаем вдоль. Отбиваем слегка, приправляем любимыми специями. Сверху смазываем сметаной, выкладываем кружочки ананаса, посыпаем натертым сыром и в духовку при 180° С на 30-40 минут. Получается нежная и сочная курочка. Неожиданное сочетание, но очень вкусное

ОБЕД

# Запеканка жюльен

КБЖУ на 100г: 133/10,5/5,6/10



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓картофель 300г (4шт)
- ✓шампиньоны  
маринованные 170г (можно свежие)
- ✓сыр 100г (учитывался сулгуни)
- ✓1/2 луковицы
- ✓куриное филе 1шт
- ✓кукурузная мука 2 ст.л.  
(37г, можно рисовую)
- ✓сметана 10% 4 ст.л (200г)
- ✓сливочное масло для жарки лука
- ✓соль по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Очищенный картофель и курицу отвариваем до готовности. В это время мелко шинкуем лук. Сыр трём на терке, измельчаем шампиньоны. Если берете свежие, то их необходимо обжарить.

Лук обжариваем до прозрачности на сливочном масле. Готовое филе измельчаем. Добавляем его к луку, туда же отправляем шампиньоны, сметану и муку, солим, перемешиваем. Тушим, периодически помешивая, под крышкой на маленьком огне минут 10-15, смотрите по состоянию, чтобы не пересушить блюдо. Делаем из картофеля пюре, подсаливаем. Берём форму для выпечки. На дно ровным слоем выкладываем пюре, затем смесь из шампиньонов, лука и курицы. Сверху посыпаем сыром. **Отправляем в духовку при 180°C до расплавления сыра.** Можно сделать это в микроволновке.

Готово ✓

# ОБЕД

## Свиная вырезка в панировке



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ свиная вырезка 350г
- ✓ оливковое масло 3 ст.л.
- ✓ кукурузные хлопья 20г
- ✓ немного розмарина
- ✓ соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Мясо помойте и обсушите (обязательно!).** Разрежьте на два небольших куска. Добавьте к нему розмарин, 2 ст.л. оливкового масла, соль, перец по вкусу. Перемешать. Обвалить в предварительно раздавленных хлопьях. **Духовку поставить греться до 200°C.** В сковороду, разогретую на сильном огне, налейте 1 ст.л. масла и обжарьте мясо по 40 секунд-1 мин. с каждой стороны. Затем переложить в форму для запекания и убрать **в уже разогретую духовку на 14-15 минут.**

Готово ✓

Подавать с любым гарниром. У меня овощи. Очень вкусно с каким-нибудь чесночным соусом очень пикантно, рекомендую

# ОБЕД

## Куриное филе в духовке



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 4шт
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 помидора
- ✓ 2 яйца
- ✓ 200г сметаны
- ✓ 100г сыра
- ✓ соль, перец, сухой чеснок, зелень

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отбить куриное филе. Выложить на дно формы для запекания. Посолить, поперчить. Сверху лук полукольцами. Затем тонкие ломтики помидора. Для заливки смешиваем сметану, яйца, натёртый сыр, соль, перец, сухой чеснок. Заливаем филе.

**Отправляем в духовку при 180 градусах примерно на 30 мин.** В конце можно ещё немного посыпать сыром для румяной корочки.

Готово ✓

Приятного аппетита

Также я делаю и с картофелем. Просто добавляю его на нижний слой тонкими кружочками.

## ОБЕД

### Куриные фрикадельки в сливочном соусе с гречкой

КБЖУ на 100г: 127/9/5/10



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Крупа гречневая 160 г
- ✓ Зира молотая 2 г
- ✓ Кинза свежая 5 г
- ✓ Курица фарш 400 г
- ✓ Сухари панировочные 30 г
- ✓ Горох зеленый замороженный 60 г
- ✓ Мука пшеничная 12 г
- ✓ Масло сливочное 20г
- ✓ Сливки 10% 200 мл

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Гречу отварить. Кинзу нарубить мелко.

В фарш добавить панировочные сухари, зиру, соль. Перемешать и тщательно отбить фарш.

**Сформировать примерно 8-9 фрикаделек.**

Обжарить на 1 ст.л. подсолнечного масла, помешивая, на сильном огне в течение 3 минут.

Фрикадельки убрать. Добавить в эту же сковороду горошек, обжарить на среднем огне 1 мин. Затем убавьте огонь до слабого, добавьте сливочное масло, перемешайте, всыпьте муку и обжарьте, помешивая, 1 мин.

Влейте 200 мл сливок, 70 мл воды, посолите, перемешайте, выложите фрикадельки, накройте крышкой и тушите, периодически помешивая, на слабом огне 8 минут.

Разложите гречку по тарелкам, рядом выложите фрикадельки в соусе и подавайте, украсив рубленой кинзой.

Готово

ОБЕД

# Рулет из говядины с картофелем

КБЖУ на 100г (без сыра): 170/7/12/7



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

### Для рулета:

- ✓ фарш говяжий 400г
- ✓ молотый кориандр 1г
- ✓ репчатый лук 1 шт
- ✓ соль, перец
- ✓ 2 яйца
- ✓ по желанию 20г сыра в начинку

### Для гарнира:

- ✓ картофель 600г
- ✓ масло сливочное 50г
- ✓ соль, укроп

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рулет сворачивать в бумагу для выпечки, а затем в фольгу.

Выпекать 30-40 мин при 180 градусах.

# ОБЕД

## Фаршированные кабачки



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 большой кабачок
- ✓70 г шампиньонов
- ✓1/4 куриного филе
- ✓30 г сыра
- ✓1 ст.л. томатной пасты
- ✓1 ст.л. мягкого творога
- ✓соль, перец, специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Промываем, очищаем кабачок. Разрезаем вдоль на две части. Вырезаем "внутренности" кабачка. Режем их кубиками. Также нарезаем филе и шампиньоны. Смешиваем всё с творогом и томатной пастой, солим, перчим, приправляем по вкусу. Выкладываем начинку на кабачок. Заворачиваем в фольгу, выкладываем в форму и отправляем в духовку **при 200 градусах на полчаса**. В это время трём сыр. После получаса, раскрываем фольгу, посыпаем сыром и **готовим ещё 20 минут**.

## ОБЕД

# Курица терияки и овощной салат



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓500-600г куриного филе
- ✓2ст.л.соевого соуса
- ✓1ст.л.мёда
- ✓1ст.л.томатной пасты
- ✓оливковое масло
- ✓чеснок 6 зубчиков
- ✓кунжут по желанию
- соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Промываем курочку, просушиваем. Обжариваем до золотистой корочки. Мелко режем чеснок. Поджаренное филе вынимаем, вместо него кладём на сковороду чеснок. Пока жарится чеснок, разделяем на мелкие кусочки курицу. Смешиваем мёд, томатную пасту, соевый соус, немного соли. Отправляем нарезанное филе на сковороду к чесноку, обжариваем. Добавляем наш соус, тушим под крышкой на небольшом огне, в конце немного зажариваем. Готово по желанию добавляем кунжут.

## ОБЕД

### Свинина в кисло-сладком соусе с рисом



#### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓свинина вырезка
- ✓соевый соус 3-4 ст.л.
- ✓консервированный ананас 1-2 колечка
- ✓томатная паста 2 ст.л.
- ✓устричный соус 2-3 ст.л.  
(можно пропустить, если нет)
- ✓корень имбиря, небольшой кусочек
- ✓красный лук 1 шт (или 2 небольшие)
- ✓морковь 1 шт
- ✓болгарский перец.  
(лучше взять красный)
- ✓чеснок 1 зубчик
- ✓нерафинир.масло
- ✓рис

#### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис промыть, замочить в холодной воде и отварить

Свинину, ананас и все овощи нарезать. Имбирь и чеснок мелко нарубить

Разогреть в сковороде немного масла. Обжарить мясо. Убрать его

На этой же сковороде обжарить морковь, перец и лук на сильном огне в течение нескольких минут. Убрать их из сковороды

Обжарить имбирь и чеснок. Добавить соевый и устричный соус, 100-150 мл воды, томатную пасту, мясо, овощи, ананас и тушить, помешивая, в течение 3-4 минут

Подавать мясо с рисом и овощами

Готово✓

# ОБЕД

## Куриные блинчики

КБЖУ на 100г: 140,4/19,1/4,6/4,4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 380г
- ✓ шампиньоны свежие 75г (можно без)
- ✓ сыр 60г (у меня Ламбер)
- ✓ молоко 0,5% 100мл
- ✓ яйцо 1шт
- ✓ кукурузный крахмал 20г  
(можно заменить мукой)
- ✓ соль, перец и специи по вкусу  
(у меня сухой чеснок)
- ✓ кокосовое масло для жарки  
(или другое масло)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **586г**

Куриное филе и шампиньоны перемалываем в блендере. Добавляем яйцо, крахмал, соль, перец, специи, тертый сыр и молоко. Перемешиваем хорошенько. Раскаленную сковороду смазать маслом, убавить огонь. Выкладываем наши блинчики столовой ложкой и разравниваем. **Жарим с двух сторон.** Диаметр моей сковороды 14 см.

Готово

Подавать можно с любым гарниром, но блюдо очень сытное и вполне может существовать самостоятельно, поэтому я просто подавала со сметаной.

# Домашние тефтели с макаронами

КБЖУ на 100г готового блюда: 203/9/11/15



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Фарш свиной 300г
- ✓ Фарш говяжий 200г
- ✓ Лук репчатый 1шт
- ✓ Морковь свежая соломка 100г
- ✓ Чеснок 1 зубчик
- ✓ Макароны Фарфалле 200г
- ✓ Орегано 1г
- ✓ Сыр Российский 50г
- ✓ Паста томатная 45г

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук и морковь очистите. Чеснок раздавите, очистите и нарубите мелко. Морковь нарежьте тонкой соломкой, лук нарежьте мелким кубиком.

Сыр нарежьте кубиком 1х1 см. Фарш посолите и тщательно выбейте. Из фарша сформируйте шарики диаметром 3 см (всего у вас должно получиться 8-10 шариков) и приплюсните их, придав форму лепёшки. В центр каждой лепёшки выложите кубики сыра и сформируйте тефтели.

Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку подсолнечного масла и обжарьте тефтели по 2 минуты с каждой стороны на среднем огне, снимите тефтели с огня, сковороду сохраните.

Отварите фарфалле в кипящей подсоленной воде в течение 11 минут. Слейте воду, пасту сбрызните подсолнечным маслом.

В сковороде, в которой жарились тефтели, разогрейте 1 ст. ложку подсолнечного масла и обжарьте лук и морковь на среднем огне 5 минут. Затем добавьте томатную пасту, влейте 200 мл воды, всыпьте орегано, добавьте чеснок и тушите, периодически помешивая, на среднем огне 4 минуты. Снимите соус с огня и пробейте блендером до однородной консистенции, сковороду сохраните.

Верните тефтели в сковороду, залейте их соусом, накройте крышкой или фольгой и тушите на слабом огне в течение 7 минут. Разложите макароны по тарелкам, рядом выложите тефтели с соусом и подавайте.

## ОБЕД

# Куриные зразы с луком и яйцом



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓3 яйца
- ✓Репчатый лук
- ✓Зелёный лук
- ✓Куриное филе 500г
- ✓Овсяные отруби 2 ст.л.
- ✓Соль, специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе и репчатый лук перемалываем с помощью мясорубки или блендера. Добавляем соль, специи по вкусу, 1 сырое яйцо и отруби. Всё смешиваем.

Для начинки отвариваем 2 яйца, режем, смешиваем с нарезанным зелёным луком.

Из фарша лепим мокрыми руками большую лепешку, посередине выкладываем 2 ч.л. начинки. Соединяем края фарша и формируем приплюснутую форму. Жарим на небольшом количестве масла до румяной корочки с двух сторон. **Затем добавляем воды и тушим минут 15.** Готово

Приятного аппетита

## ОБЕД

# Митболы из говядины с кабачком

КБЖУ 1 шт: ~99/5,5/5,6/6,4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓говяжий фарш 400г
- ✓1 кабачок
- ✓1 луковица
- ✓рис 30г
- ✓сухари панировочные 30г
- ✓петрушка
- ✓тимьян
- ✓1 яйцо
- ✓соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рис отварить до готовности.

В фарш добавить яйцо, сухари, рис, мелко нашинкованный лук, 1/2 натертого кабачка, измельченную зелень: тимьян и петрушка. Посолить и поперчить. Хорошо вымешать массу. Сформировать митболы. **Должно получиться 15-16 шт.**

Оставшийся кабачок нарезать тонкими кольцами. Сбрызнуть маслом и выложить на фольгу.

На противень кладём пергамент, сверху митболы и фольгу с кабачком.

Ставим выпекаться в заранее разогретой духовке **при 180 градусах на 25 мин, затем увеличиваем температуру до 200 гр и ещё 5-7 мин.**

Готово✓.

## ОБЕД

# Курица в соусе, наподобие терияке

КБЖУ на 100г: 198/28,8/2,1/14,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓400г куриного филе
- ✓2 ст.л.соевого соуса
- ✓1 ст.л.мёда
- ✓1 ст.л.томатной пасты
- ✓оливковое/кокосовое  
масло для жарки
- ✓чеснок 3-4 зубчика
- ✓кунжут, по желанию 3-5г
- ✓соль,перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **335г**

Промываем курочку, просушиваем. Мелко режем чеснок. Отправляем на сковороду, смазанную маслом, курицу и чеснок. Смешиваем мёд, томатную пасту, соевый соус. Добавляем наш соус на сковороду, чуть солим и перчим, **тушим под крышкой на небольшом огне минуток 5**. Готово по желанию добавляем кунжут.

Приятного аппетита

## ОБЕД

# Котлеты по-измирски

КБЖУ на 100г: 198/28,8/2,1/14,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Фарш говяжий 500г
- ✓ Картофель 400г
- ✓ Помидоры 350г
- ✓ Перец болгарский 300г
- ✓ Лук репчатый 100г
- ✓ Яйцо куриное 1шт
- ✓ Сухари панировочные 40г
- ✓ Томатная паста 25г
- ✓ Масло растительное 10мл
- ✓ Вода 1л
- ✓ Специи
- ✓ Соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Помидоры и картофель нарезать крупными дольками. Перец нарезать крупными кольцами. Лук измельчить ножом. В отдельную емкость выложить томатную пасту, добавить соль и специи, налить воду. В другой емкости фарш смешать с луком, сухарями, яйцом, солью и специями. Из полученной массы сформировать продолговатые котлеты по 50 г. В чашу мультиварки налить масло, выложить котлеты. **Установить программу «ЖАРКА», время приготовления 10 минут.** Нажать кнопку «Старт». За 5 минут до завершения приготовления котлеты перевернуть. Готовить до окончания программы при открытой крышке. Нажать кнопку «Отмена». В чашу мультиварки выложить картофель, помидоры и перец, залить смесью томатной пасты с водой. Закрыть крышку. Установить **программу «ТУШЕНИЕ», время приготовления 40 минут.** Нажать кнопку «Старт». Готовить до окончания программы. Приятного аппетита

## ОБЕД

# Паста с шампиньонами и сыром

КБЖУ на всю порцию: 319/17,3/6,4/48,7



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ спагетти тсп  
(из твердых сортов пшеницы)  
50г в сухом виде
- ✓ молоко 100мл, у меня 0,5%  
(или сливки)
- ✓ шампиньоны 100г
- ✓ 1/2 небольшой луковицы
- ✓ сыр 20г (можно и больше)
- ✓ соль, специи
- ✓ масло для жарки, у меня кокосовое

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Спагетти отвариваем в подсоленной воде до состояния аль-денте, т.е. чтобы внутри они были твердые. Лук мелко режем, обжариваем на сковороде. Добавляем мелко нарезанные шампиньоны. Солим, приправляем, жарим пару минут. Добавляем молоко или сливки и тушим. В конце добавляем пасту. Готовое блюдо посыпаем тертым сыром.

Готово

# ОБЕД

## Кабачки с курицей, под яично-сметанным соусом

КБЖУ на 100г: 198/28,8/2,1/14,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 очень большой кабачок  
или 2 средних
- ✓куриное филе 2 шт
- ✓1 помидор
- ✓4 ст.л. сметаны (у меня 15%)
- ✓твёрдый сыр ~100г
- ✓2 яйца
- ✓3 зубчика чеснока
- ✓соль, перец по вкусу
- ✓масло для смазывания формы

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Чистим и режем кабачок. Режем не крупно и тонко? а можете вообще натереть на тёрке, по желанию.

**Готовим соус:** Сыр трем на терке, делим на две части. Чеснок чистим и пропускаем через чеснокодавку. Режем помидор и измельчаем в блендере. Смешиваем его со сметаной, чесноком, 1 частью тертого сыра, 2 сырых яйца и солим. Даём настояться. В это время режем курицу и перемалываем в блендере. У меня были бедрашки, которые я очистила от кожуры и жира. Добавляем в фарш соль, перец, обжариваем на сухой сковороде.

В отдельной миске смешиваем соус, кабачки и курицу. Тщательно перемешиваем всё. Смазываем форму небольшим количеством масла. Выкладываем нашу смесь.

**Отправляем в разогретую духовку на 30-40 мин при температуре 180 градусов.** Смотрите по состоянию, у всех готовят по-разному. В конце выключаем духовку, посыпаем 2-ой частью сыра. Отправляем обратно, пока печь ещё горячая, на несколько минут, потомиться до расплавления сыра.

Подаём со свежей зеленью.

ОБЕД

# Паста с фаршем и сыром

КБЖУ на 100г: 144/9,6/5/14,8



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓300г макарон из твердых сортов пшеницы
- ✓450г фарш индейки (или любой другой)
- ✓1 луковица
- ✓1 небольшая морковь
- ✓300г томатов в собственном соку
- ✓150г сыра (у меня 50%)
- ✓соль, перец по вкусу
- ✓немного кокосового масла для жарки (или любого другого)

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вес готового блюда ~1560г

Макароны отварить. Нарезать мелко лук и морковь. Обжарить на капле масла.

Добавить к овощам томаты в собственном соку, посолить, тушить 15 мин под крышкой.

Добавить готовые макароны, перемешать.

Отдельно обжарить фарш, посолив и поперчив.

Сыр натереть на терке. Выкладывать слоями в форму для запекания: 1/2 макарон в соус фарш 1/2 сыр оставшиеся макароны сыр. **Отправить в духовку при 180°C на 15 мин.**

Вкуснейшая и ароматная паста готова

Приятного аппетита

ОБЕД

# Куриная запеканка

КБЖУ на 100г: ~157/22/5/6



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 850г
- ✓ 1 яйцо
- ✓ шампиньоны маринованные 150г
- ✓ молоко 100г (1,5% заменить можно на сметану или йогурт без добавок)
- ✓ сыр 120г ("Российский" у меня)
- ✓ отруби овсяные 40г (можно и без них)
- ✓ соль, перец, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **1110г**

Нужно просто все вместе перемолоть. Сыр натереть, само собой. Я делала это погружным блендером. И 20г сыра я посыпала верх запеканки для красоты **за 10 мин до готовности.**

**Выпекать в духовке ~30-40 мин при 200°C.**

Готово

Приятного аппетита

Размер формы неважен. Чем толще будет слой фарша, тем дольше печь.

Всем приятного вечера.

## ОБЕД

# Спагетти в томатном соусе

КБЖУ на 100г: ~157/22/5/6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ спагетти 150г в сухом виде  
(барилла или любые другие, где в составе только твердые сорта пшеницы)
- ✓ куриное филе 2-3 шт
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 3 ст.л. томатной пасты
- ✓ соль, перец, приправы по вкусу
- ✓ вода "на глаз"

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Ставим спагетти вариться до состояния аль-денте. Филе перемалываем в фарш. Добавляем яйцо, соль, перец. Хотя зачем тут яйцо можете и без, но я всегда делаю с ним)) Обжариваем фарш до готовности, добавляем томатную пасту и воду ~150мл. Тушим под крышкой минут 10. Затем добавляем готовые спагетти и готовим без крышки до выпаривания жидкости. НО! Будьте внимательны, немного жидкости должно остаться всё же, иначе блюдо будет сухим.

Спагетти можно и не добавлять, а просто подавать на тарелке, уложив сверху фарш в соусе и специях.

Готово

ОБЕД

# Очень ленивые голубцы

КБЖУ на 100г:53,8/6,9/0,5/4,1



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓рис 100г (можно красный рис или булгур)
- ✓куриный фарш 500г
- ✓капуста 360г (можно пекинскую)
- ✓1 морковь
- ✓1 небольшая луковица
- ✓соль, специи по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **1850г**

Рис тщательно промываем холодной водой. Ставим вариться в подсоленной воде по инструкции на упаковке. В это время режем мелко лук и морковь, шинкуем капусту. Сначала обжариваем в большой сковороде лук и морковь на капле масла, затем отправляем туда капусту. Вливаем немного воды, накрываем крышкой и тушим до мягкости. Отправляем к капусте фарш и жарим с открытой крышкой до побеления и испарения воды. Не забывайте помешивать. На этом этапе также добавляем соль и специи по вкусу. **Затем всыпаем отваренный рис, готовим пару минут.**

Подавать **ОБЯЗАТЕЛЬНО** со сметанкой.

Очень простое и вкусное блюдо без вреда для фигуры готово

## ОБЕД

# Гречка в духовке

КБЖУ на 100г готового блюда: 135/13/5/9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓ Куриное филе 300г

Гречка 70г

Морковь 40г

Кабачок 70г

Помидор 70г

Масло подсолнечное 25г

Лук 40г

Вода 300г

соль, перец, зелень по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: ~920г

Курицу режем на небольшие куски, солим и перчим. Оставляем на 10 мин. Чеснок и зелень измельчить. Гречу заливаем кипятком, добавляем чеснок, зелень, соль, перец. Оставляем запариваться, накрыв крышкой, минут на 10.

Морковь трем на терке, кабачок соломкой, помидор кубиком, лук мелко крошим. В пакет для запекания перекладываем все ингредиенты, солим еще немного по необходимости. Доливаем 300г воды. Аккуратно мешаем все в пакете. Делаем сверху пару маленьких отверстий, чтобы пакет не лопнул. Укладываем в форму и в духовку на 40-50 мин при температуре 180°C.

Готово



# ПЕРЕКУСЫ

— @zdorovaya —

# ПЕРЕКУС

## Салат «Неженка»

КБЖУ на 100г: 98/9,6/5,2/3,3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓150 г ветчины с индейкой
- ✓1 огурец средний (у меня это 130г)
- ✓80 г адыгейского сыра
- ✓2 яйца
- ✓мягкий творог 2 ст.л.(~100г)
- ✓1 крупный зубчик чеснока
- ✓соль по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца отправляем вариться. Ветчину и огурец режем соломкой. Сыр и отваренные яйца трем на крупной тёрке. Чеснок пропускаем через чеснокодавку, солим. Всё соединяем. Заправляем творогом и перемешиваем.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Острый салат с тунцом

КБЖУ на 100г: 93,5/11,6/4,6/1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓натуральный тунец  
в собственном соку 130г
- ✓шампиньоны 100г  
(я брала маринованные)
- ✓листья салата 50 г
- ✓моцарелла 140 г (можно меньше)
- ✓1 яйцо
- ✓1 маленький помидор
- ✓укроп
- ✓приправа чесночный перец  
(придаёт пикантности блюду)
- ✓подсолнечное масло 10г ~ 1 ст.л.
- ✓соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйцо отварить. На тарелку выложить часть листьев салата. Сверху выложить тунец, затем резаные шампиньоны. Далее нарезанные кубиками моцарелла, яйцо, помидор, а также оставшаяся часть листьев салата. Для заправки мелко шинкуем укроп, смешиваем с 1 ст.л. масла, приправой -чесночный перец- и солью. Заправляем наш салат и перемешиваем.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Морковно-чесночный салат

КБЖУ на 100г: 487/52/24/11,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 морковь 70г
- ✓сыр 60г (у меня сулугуни)
- ✓отварное куриное филе 120г
- ✓чеснок 2 зубчика
- ✓сметана 2 ст.л. 10% 90г
- ✓соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Морковь и сыр трем на терке. Филе мелко режем. Чеснок пропускаем через чеснокодавку.

Всё смешиваем, заправляем сметанкой и солим по вкусу.

Готово ✓

# ПЕРЕКУС

## Фаршированные помидоры

КБЖУ на 100г: 350/35/17/13



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓2 крупных помидора
- ✓творог 150г
- ✓сыр 50г
- ✓зелень
- ✓соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Зелень измельчаем, сыр трем на терке. Смешиваем творог, зелень, соль, перец.

С помидор срезаем верхушку и аккуратно вырезаем мякоть.

Внутри раскладываем творожную начинку.

Отправляем в разогретую духовку **на 20 минут при температуре 180° С.**

Затем посыпаем сыром и оставляем в духовке еще на пару минут.

Готово ✓

# ПЕРЕКУС

## Куриные корзинки

КБЖУ на 100г: 136/22/4/1,42



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓480 г куриного филе
- ✓150 г кабачка
- ✓40 г йогурта без добавок
- ✓50 г консервированных шампиньонов
- ✓сыр 40г
- ✓соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Всего у меня получилось 9 штук, каждая примерно по 64г.

Куриное филе перемалываем в фарш, солим, перчим. Кабачок очищаем, трем на крупной тёрке, отжимаем воду (!обязательно!)

Шампиньоны мелко режем. Сыр трем на мелкой тёрке.

Берём силиконовые формы для кексов. Выкладываем куриное филе, оставляя место для начинки. Смешиваем тертый кабачок с яйцом, йогуртом и солью, выкладываем в серединку наших корзиночек. Далее, сверху кладем мелко нарезанные шампиньоны. Отправляем в разогретую духовку **при 180 градусах на 30-40 минут**. В конце посыпаем сыром и готовим до расплавления.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Овощные маффины



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓150г шампиньонов
- ✓2 средних кабачка
- ✓1/2 среднего качана капусты
- ✓2 яйца
- ✓3 ст.л. молотых овсяных отрубей  
(или молотых овсяных хлопьев)
- ✓соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На 7 штук.

Почистить кабачки и вместе со всем остальным измельчить в блендере.

Можно натереть на мелкой терке. Всё на дуршлаг и дождаться, пока стечет жидкость.

Добавить отруби, соль, перец и дать набухнуть отрубям минут 30. Все еще раз перемешать и отправить в силиконовые формы **при 180°C ~30-40 мин.**

Готово

Подавать со сметаной или натуральным йогуртом.

# ПЕРЕКУС

## Сырная лепешка

КБЖУ на 100г: 251/11/9/31



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Кефир 1% 250г (примерно)
- ✓Мука пшеничная 100г
- ✓Мука рисовая 100г
- ✓Сода 0,5 ч.л.
- ✓Сыр 150г (у меня российский)
- ✓по 1 ч.л.сухого чеснока и укропа

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Нужно сыр натереть на мелкой тёрке. Смешать с остальными ингредиентами.  
Замесить тесто. Поделить на 6 частей. Выпекать на сухой сковороде с двух сторон.  
Диаметр моей 20см.  
Готово ✓  
Приятного аппетита

# ПЕРЕКУС

## Легкая пицца

КБЖУ на 100г: 121/10/4/10,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓1 яйцо
- ✓творог в брикете 40 г
- ✓овсяные хлопья мелк. размера 15г
- ✓кукурузная мука 20г (или рисовую)
- ✓кефир 40г
- ✓щепотка соли

#### Для соуса:

- ✓томатная паста 1 ч.л.
- ✓йогурт без добавок 1 ст.л.

#### Для начинки:

- ✓куриное филе ✓помидор
- ✓огурец
- ✓шампиньоны
- ✓сыр (30-40г максимум)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем все для теста, перекладываем в силиконовую форму (диаметр моей 17 см) и **на 20 мин при температуре 200 градусов**. В это время режем тонкими ломтиками все, кроме сыра, для начинки, предварительно обжарив курицу на сухой сковороде. Также смешиваем для соуса томатную пасту и йогурт.

Готовое тесто достаём из духовки, смазываем соусом, выкладываем начинку, можете слегка посолить, а можно и не солить, потому что следующим слоем трем сыр на мелкой тёрке и ещё ненадолго в духовку или микроволновку до его расплавления.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Кесадилья с говядиной



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ фарш говяжий
- ✓ лепёшка тортилья
- ✓ перец болгарский красный 1 шт
- ✓ лук репчатый 100 гр
- ✓ сыр
- ✓ чеснок 1 зубчик
- ✓ соль, чёрный перец
- ✓ карри по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лепёшки Тортилья можно приготовить самим. 300 г кукурузной муки, 100 г пшеничной муки, 4 ст.л растит. масла, 1 ч.л соли, 250 мл холодной воды.)

Обжариваем на сковороде.

Репчатый лук нарежьте мелким кубиком. Болгарский перец нарежьте мелким кубиком.

Обжарьте, помешивая, фарш на сильном огне в течение 3 минут, посолите и поперчите, добавьте любимые приправы.

В сковороду к фаршу добавьте репчатый лук, болгарский перец, убавьте огонь до среднего и жарьте 4 минуты. **Влейте 100 мл воды и тушите ещё 3 минуты.**

Сыр натрите на мелкой тёрке. Выложите фарш на одну половину лепёшек, посыпьте сыром, второй половиной лепёшек накройте фарш и слегка прижмите. На разогретой сковороде обжарьте сложенные лепёшки на сильном огне 20 секунд с 2-х сторон.

# ПЕРЕКУС

## Закуска из баклажан



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓2 баклажана
- ✓2 болгарских перца
- ✓2 помидора
- ✓4 зубчика чеснока
- ✓перец чили  
(можно свежий, можно приправу)
- ✓соль по вкусу
- ✓масло (у меня гхи)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажаны режем на тонкие кружочки. Обжариваем на масле. Блендером измельчаем болгарский перец и томаты + перец чили (у меня была приправа) + чеснок. Заливаем соусом баклажаны, тушим 10 мин.

Продавать можно с обжаренным хлебом.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Быстрая пицца на сковороде



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓4 ст.л.рисовой муки  
(или пшеничной)
- ✓1 яйцо
- ✓соль
- ✓щепотка разрыхлителя
- ✓молоко до консистенции  
жидкой сметаны

#### Для начинки:

- ✓болгарский перец
- ✓сыр
- ✓ветчину из индейки  
(или курицу обжаренную  
или отварную)
- ✓помидоры
- ✓немного томатной пасты+йогурт

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Тесто:** нужно просто смешать все ингредиенты. Желательно блендером или просто интенсивнее мешать. Тесто должно выливаться на сковороду.

**Начинка:** нарезать овощи и индейку, смешать с томатной пастой и йогуртом. Сыр нарезать тонкими ломтиками.

Сковороду хорошо разогреваем. (Если не уверены в сковороде, растереть каплю масла). Выливаем тесто. Сверху сразу выкладываем начинку и ломтики сыра. Накрываем крышкой, убавляем огонь на минимум.

**Готовим 5-7 минут.**

Ничего не прилипает. Идеально отходит от сковороды.

Очень просто и быстро! Обязательно приготовьте.

Приятного аппетита

# ПЕРЕКУС

## Сытные блины

КБЖУ на 100г: 141:8/7/11



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для теста:

- ✓2 яйца
- ✓200 мл молока 2,5%
- ✓40 г.рисовой муки (или пшеничной)
- ✓30г.сыра "Российский"
- ✓1ч.л.сухого укропа
- ✓Сухой чеснок

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сковорода **26 см**

Выход: **8 блинов**

Сыр натереть на мелкой терке.

Смешать все ингредиенты. Жарить на хорошо разогретой сковороде с двух сторон. Если не уверены в покрытии сковороды, смазать ее маслом.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Гуакамоле в лаваше

КБЖУ на всю порцию:356/5/22/34



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Авокадо-1 шт  
(у меня небольшое 120 гр)
- ✓Помидор-1/2 шт
- ✓Чеснок- 1/2 зубчика
- ✓Зелень, соль, специи- по вкусу
- ✓Лаваш ( тонкий)-50 гр

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Спелый авокадо размять вилкой в пюре, помидор, зелень мелко-мелко нарезать, пропустить чеснок через чеснокодавку. Смешать, посолить, приправить. Завернуть начинку в лаваш и поджарить на сухой сковороде до румяности. Готово!

# ПЕРЕКУС

## Конвертики из лаваша с творогом и бананом

КБЖУ на всю порцию: 182/13/2/27



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ бездрожжевой армянский лаваш 170г
- ✓ творог 2% 170г  
(любой: в брикете, зернистый, мягкий)
- ✓ 1/2 банана (можно целый)
- ✓ яичный желток
- ✓ подсластитель по вкусу  
(по желанию)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Всего получается **4 шт**, общий вес **359г**.

Лаваш разрезаем на 4 длинных листа. Банан чистим и режем. Смешиваем с творогом и подсластителем. Выкладываем начинку на край лаваша в виде треугольника и сворачиваем. Промазываем с помощью кисти яичным желтком. Отправляем подсушиться в разогретую духовку на 15 мин при 180° С.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Сырные кексы



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Сыр 150г (до 25% жирности)
- ✓Молоко 200 мл
- ✓2 ст.л.рисовой муки
- ✓2 яйца
- ✓Соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сыр трём, добавляем остальные ингредиенты, смешиваем и разливаем в силиконовые формы.

Выпекаем в духовке 30-40 мин при температуре 180 градусов.

Вуаля!!! Приятного аппетита

# ПЕРЕКУС

## Сырники

КБЖУ на 100 г: 161/18/4/11



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

✓220 г сухого творога

у меня "Простоквашино" 2%

✓150 г творога из брикета (у меня 2%)

✓1 яйцо

✓40 г кукурузного крахмала

(~2-2,5 ст.л)

✓10 г кокосовой стружки

✓щепотка ванилина

✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем все ингредиенты. Жарим на сухой антипригарной сковороде с двух сторон до готовности.

Мои хитрости при приготовлении сырников: творог беру максимально сухой; яйцо одно и небольшое; сковороду хорошенько разогреваю; леплю сырники влажными руками; делаю высокие "шайбочки", потому что так или иначе они немного расползутся в процессе приготовления, а мы ведь хотим, чтобы они сохранили свою пышность; на раскалённую сковородку выкладываю сырники, они очень быстро схватываются, переворачиваю на другую сторону, убавляю огонь и жарю на маленьком огне под крышкой. Вот, пожалуй, и всё.

# ПЕРЕКУС

## Конфеты из фиников и орехов

КБЖУ на 100 г: 327/7/13/44



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓140г фиников без косточки
- ✓орехи 50-60г,  
у меня грецкие и арахис
- ✓какао обезжиренное 30г
- ✓любой сироп  
или кокосовое масло 20г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готовых конфет: **240г**

Время приготовления: **20 минут**

Все сухие ингредиенты отправляем в блендер, взбиваем до однородности. Сироп или кокосовое масло слегка подогреваем, добавляем в финиково-ореховую смесь. Хорошенько перемешиваем. Сироп/масло используется для большей липкости массы. Затем просто берем и лепим наши конфетки. Отправляем на пару часов в холодильник.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Творожно-грушевый тарт

КБЖУ на 100г: 91/9/2/9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для основы:

- ✓ овсяная мука 100г (можете взять цельнозерновую пшеничную)
- ✓ кукурузный крахмал 2 ст.л. (30г)
- ✓ 2 белка
- ✓ мягкий творог 70г
- ✓ подсластитель  
(по желанию, я не добавляла в основу)

#### Для начинки:

- ✓ 2 пачки творога в брикетах по 180 г  
(у меня 2%)
- ✓ одна сладкая крупная груша (250г)
- ✓ кукурузный крахмал 1 ст.л. (15г)
- ✓ кефир 50 мл (у меня 1%)
- ✓ 2 желтка
- ✓ подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешиваем все ингредиенты для теста. Оно будет липкое. Влажными руками выкладываем его в силиконовую форму, формируя основу и бортики. Отправляем в разогретую духовку на 10 мин при 180°C.

В это время берем одну пачку творога. Смешиваем с кефиром и подсластителем в блендере. Это будет первый слой начинки. Для второго слоя грушу очищаем от семечек. Трем на терке. Отжимаем лишнюю жидкость, если её много. Смешиваем с оставшимися ингредиентами: крахмал, творог и желтки. На готовую основу выкладываем сначала смесь из творога и кефира. Разравниваем. Затем выкладываем творожно-грушевую смесь. Отправляем в духовку минут на 40-45 при 180°C. Готовый тарт я оставила в холодильнике на ночь.

Утром достаём и наслаждаемся очень нежным и мягким тартom. Вкусно как в холодном, так и в теплом виде.

# ПЕРЕКУС

## Творожно-ореховое суфле

КБЖУ на 100г: 325/47/10/11



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для основы:

- ✓творог брикетный  
или мягкий 200г (у меня 1%)
- ✓молоко 1% 150мл
- ✓желатин быстрорастворимый 7-10г
- ✓10 г кедровых орехов  
(или любые другие)
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Желатин залить молоком и поставить на огонь, до его полного растворения.

Но не кипятить!

Отправить в блендер творог, орехи, молочно-желатиновую смесь и подсластитель.

Взбить до однородной массы, перелить в большую кружку и в холодильник на 1 час.

# ПЕРЕКУС

## Кофейное суфле

КБЖУ на 100г: 77/8,8/2,7/4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓100 мл свежесваренного кофе (можно растворимый)
- ✓180г йогурта без добавок (густой)
- ✓10г быстрорастворимого желатина
- ✓1 яичный белок
- ✓1-2 ст.л.какао, у меня обезжиренное
- ✓сахар или сахарозаменитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Белок взбить до крепких пиков (при переворачивании миски белки не стекают).

Залить желатин 100мл кофе, поставить на огонь до его полного растворения (не кипятить!). Смешать взбитый белок с какао, йогуртом и сахарозаменителем, добавить кофейно-желатиновую смесь и хорошенько перемешать.

Перелить в форму (у меня обычный пластиковый контейнер), отправить в холодильник до застывания.

Готово

# ПЕРЕКУС

## Мармелад



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓200 мл свежевыжатого апельсинового сока
- ✓2 ст.л.мёда
- ✓30 г быстрорастворимого желатина dr.oetker

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать все ингредиенты. Подогреть, но не кипятить, постоянно помешивая. Перелить в силиконовые формы и убрать в холодильник на несколько часов, либо в морозилку на 15 мин.

Готово

Приятного аппетита

Можно ещё обвалить в кокосовой стружке или посыпать натертым шоколадом



# УЖИНЫ

— @zdorovaya —

# УЖИН

## Салат с говядиной



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓говяжья вырезка 100г
- ✓2 небольших маринованных огурчика
- ✓1 небольшой свежий огурец
- ✓1/2 помидора
- ✓сметана 10%
- соль, перец, зелень
- сыр, по желанию

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Говядину нарезать тонкой соломкой и отварить.

Все остальные ингредиенты также режем тонкой соломкой.

Заправляем сметаной, солим, перчим.

Подаем с зеленью и тертым сыром

Главное не готовить слишком много, иначе можно всё съесть нечаянно

А если добавить грибы, то будет просто бомба))))

## УЖИН

# Салат с тунцом

КБЖУ на 100г: 285/38/10/10



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ тунец в собственном соку 120г
- ✓ хрустящий салат фриллис 30г
- ✓ 4 перепелиных яйца
- ✓ морковь маленькая 70г
- ✓ огурец 40г
- ✓ оливковое масло 1 ст.л.5 г
- ✓ соль, приправа
- ✓ чесночный перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйца и морковь отварить. Почистить, морковь натереть на терке, а яйца разрезать пополам. Салат и огурец измельчить. Тунец размять вилкой. Смешать соль, чесночный перец и оливковое масло. Овощи, яйца и тунец выкладываем слоями.

Сверху поливаем заправкой.

Готово

Это очень легко и вкусно. Рекомендую не заменять ничем чесночный перец, он придает остринку блюду.

## УЖИН

# Салат «Цезарь с курицей»

КБЖУ на одну порцию: 254/34,1/8/10,3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 100г
- ✓ помидоры черри 100г
- ✓ листья салата 50г
- ✓ сыр 20г (у меня "Российский")
- ✓ 1/2 хлебца

### Для заправки:

- ✓ творог мягкий 1 ст.л.(у меня 0,1%)
- ✓ йогурт без добавок 1 ч.л.
- ✓ немного горчицы
- ✓ сок лимона
- ✓ соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе режем и обжариваем на сухой сковороде, посолив и поперчив. Готовится буквально 5 мин. Смешиваем все для заправки. Выкладываем на тарелку - листья салата, курицу, нарезанные черри, яйца, заправка, крошим хлебец и украшаем тертым сыром.

Готово

Вместо сухарей еще можно брать отруби

# УЖИН

## Веер из баклажан



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 большой баклажан
- ✓1 куриное филе
- ✓30 г сыра
- ✓1 помидор
- ✓чеснок, соль и зелень по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Приготовление максимально несложное. Берём баклажан, режем на листы, не прорезая до основания. Листы я делала толщиной около 1 см. Солим его. Оставляем на час, чтобы ушла горечь и стекла водичка. Режем куриное филе небольшими кусками. Помидор режем тонкими пластинками и наполам. Сыр трем на крупной тёрке. Шинкуем чеснок и зелень. Когда прошёл час, смазываем каждый лист баклажана чесноком, кладём помидор, на него куриное филе и так на каждый "лепесток" баклажана. Ставим в разогретую духовку при 180 градусах на 30-40 минут. Затем посыпаем сыром и отправляем до его расплавления. Готовое блюдо украшаем зеленью.

# УЖИН

## Баклажаны, запеченные с грибами и помидорами

КБЖУ на одну порцию: 254/34,1/8/10,3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 крупный баклажан
- ✓2 помидора
- ✓вареные грибы ~200г  
(у меня лисички)
- ✓сыр 100г (у меня российский)
- ✓сметана 3 ст.л.(у меня 10%)
- ✓чеснок 2 зубчика
- ✓соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной около 1 см. Я еще очистила кожуру, т.к.у меня она зачастую получается жестковатой. **Хорошо посолить, оставить на 30 минут** (это делается для того, чтобы они не горчили). Затем баклажаны промыть в холодной воде. Помидоры нарезать кружочками. Грибы нарезать мелко. Чеснок мелко порубить.

Сметану смешать с чесноком. Сыр натереть на мелкой терке.

В форму для запекания выложить баклажаны, немного посолить.

На баклажаны выложить помидоры. Затем грибы. На них по 1 ч.л. сметаны.

Сверху посыпать сыром. Поставить в духовку. Запекать **при температуре 180 градусов в течение 30-35 минут**. При подаче посыпать зеленью.

Готово

# УЖИН

## Салат с дорадой



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ филе дорады 2 шт
- ✓ огурец 4-5 небольших
- ✓ черри 100г
- ✓ редиска 6 шт
- ✓ салат Романо (или любой другой)

### Для заправки:

- ✓ йогурт без добавок 100г
- ✓ соевый соус 2 ст.л.
- ✓ перец
- ✓ соль

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе промыть, просушить. Натереть солью и перцем.

Отправить в разогретую духовку на пергаменте при 200гр на 5-7 мин.

Овощи нарезать крупно, черри пополам, салат нарвать руками. Смешать все для заправки.

Готовую рыбу отделить от чешуи и размять вилкой.

Выкладываем на тарелку порционно овощи и рыбу. Сверху поливаем соусом

Готово✓

## УЖИН

# ПП пицца

КБЖУ на 100г: 130/22,8/3/1,8



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓500г куриного фарша
- ✓1/2 небольшой луковицы
- ✓1,5 ст.л. пшеничных отрубей
- ✓начинка любая  
(у меня 1 маленький помидор, маринованные или свежие шампиньоны 50г и сыр 80г 15%)
- ✓соль, специи

### Для соуса:

- ✓1 ч.л. томатной пасты
- ✓50г йогурта без добавок

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **622г**

Лук измельчаем в блендере, смешиваем с фаршем и отрубями. Солим, перчим. Влажными руками выкладываем фарш в форму и выравниваем. Либо просто распределяем в круг по 1 ст.л. фарша. Я сделала 6 маленьких пицц, которые выпекала на силиконовой коврике. Вы можете приготовить одну большую. **Отправляем в духовку на 10 минут при 200° С**, после чего смешиваем пасту и йогурт+соль и специи, смазываем нашу пиццу.

Режем помидоры и шампиньоны для начинки и выкладываем.

Отправляем в духовку **на 15 мин при 200° С**, потом посыпаем тертым сыром и еще на 5 мин в духовку.

Готово

## УЖИН

# Салат с индейкой и орехово-сырным соусом

КБЖУ на 100 гр: 96/7/5/3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Черри 6шт
- ✓Сыр мягкий Рикотта 110г
- ✓Редис 30г
- ✓Миндаль 30г
- ✓Лайм 1шт
- ✓Соус Устричный 20г
- ✓Соус Ореховый белый 40г
- ✓Руккола свежая 30г
- ✓Сметана 20% 40г
- ✓Салат романо 100г
- ✓Салат корн 25г
- ✓Индейка грудка 180г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В миске смешайте рикотту с ореховым соусом и сметаной.

Салат романо и рукколу нарвите руками крупно. Смешайте салат корн, романо, рукколу, посолите, поперчите, сбрызните оливковым маслом и соком четверти лайма.

Редис нарежьте тонкими кружками. Помидоры черри разрежьте пополам. Миндаль нарубите мелко.

Филе индейки нарежьте брусочком 1х5 см, посолите и сбрызните оливковым маслом.

Разогрейте в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарьте, помешивая, индейку на сильном огне 3 минуты, затем убавьте огонь до слабого, добавьте миндаль и жарьте ещё 1 минуту. В сковороду к индейке добавьте редис, влейте устричный соус, перемешайте и снимите с огня.

Выложите орехово-сырный соус на тарелки, сверху выложите салат, на него – индейку с редисом и миндалём и подавайте, украсив помидорами черри.

Готово✓

УЖИН

# Салат с китайской капустой

КБЖУ всего блюда: 119/6,5/4,3/12,4



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓китайская капуста 115г
- ✓огурец 60г
- ✓сыр 10г (у меня ламбер)
- ✓йогурт без добавок 1 ст.л.
- ✓ржаной хлебец
- ✓соль, перец по вкусу

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Капусту мелко нашинковать, огурец порезать соломкой, сыр натереть на терке, хлебец поломать руками. Всё смешать, посолить, поперчить и заправить йогуртом.

Можно добавить помидоры или кукурузу

Приятного аппетита

## УЖИН

# Не сладкая творожная запеканка

КБЖУ всего блюда: 292/47/9,5/4,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓творог из брикета 2% 180 г
- ✓сыр сулугуни 30 г
- ✓шампиньоны маринованные 50 г  
(можно свежие,  
но предварительно обжарить)
- ✓2 яичных белка
- ✓зелень по вкусу
- ✓соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Шампиньоны порезать на мелкие кусочки. Сыр натереть на терке. Зелень мелко нашинковать. Смешать все ингредиенты, посолить и поперчить. Переложить в небольшую силиконовую форму.

Отправить в разогретую духовку на 30-40 минут при температуре 180°

# УЖИН

## Яичные роллы



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 яйцо+2 белка
- ✓1 ст.л.клетчатки  
или молотых отрубей
- ✓соль, перец

### Начинка:

- ✓слабосоленая семга
- ✓творожный сыр
- ✓огурец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Смешать всё и жарить 2 блинчика на антипригарной сковороде с двух сторон.

Если сковорода не анти, а очень даже "пригарная" смажьте маслом.

Начинка: намазать творожный сыр на блин,  
разложить рыбку и огурец, свернуть ролл.

## УЖИН

# Спринг роллы

КБЖУ на 100 гр: 91/9/0,5/11



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓рисовая бумага 6 листов (40г)
- ✓куриное филе 130г
- ✓морковь сырая 50г
- ✓огурец 60г
- ✓зелёный лук 30г
- ✓соль, специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: ~345г

Куриное филе обжарить на сухой сковороде, нарезать тонкими ломтиками. Овощи нарезать соломкой, нашинковать лук. Всё это дело мы смешиваем, солим, приправляем специями. Я обожаю хмели-сунели.

В большую тарелку наливаем кипячёной воды (тёплой или прохладной). **Кладём туда по одному листы рисовой бумаги на 20-30 секунд, пока не размякнут.** Аккуратно достаём, выкладываем начинку примерно по 1 ст.л. и сворачиваем в рулет. Не забывайте подогнуть края, чтобы потом ничего не вывалилось

Подавала с соусом из йогурта без добавок+сок лимона+соль+специи

## УЖИН

# Треска в духовке

КБЖУ на 100г: 74,6/7,4/4/3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ филе трески 300г
- ✓ брокколи 100г
- ✓ кабачок 300г
- ✓ цветная капуста 100г
- ✓ сливки 20% 120г
- ✓ сыр моцарелла 50г
- ✓ укроп, соль, перец
- ✓ немного оливкового  
или кокосового масла для жарки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Включить духовку греться до 200° С.

Кабачок очистить от кожуры. Нарезать кубиком все овощи, филе на небольшие куски, измельчить зелень, сыр натереть на терке.

Растереть немного масла на раскаленной сковороде. Обжарить на сильном огне кабачок 2 мин, добавить брокколи и цветную капусту, перемешать и обжарить пару минут буквально, посолив и поперчив. В форму для запекания выкладываем слоями 1/2 часть овощей, кусочки трески (солим, перчим), затем 1/2 сыра, оставшаяся часть овощей, сыр и укроп. Залить сливками и в духовку на 15 минут.

Готово

## УЖИН

# Куриное филе в томатном соусе с сыром

КБЖУ на 100г: 367/52,1/10,6/13,1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 200г
- ✓ морковь 50г
- ✓ немного лука 20г
- ✓ томатная паста 1 ст.л.
- ✓ сыр российский 20г
- ✓ соль, перец, специи по вкусу
- ✓ немного масла для жарки,  
у меня кокосовое

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Разогреть сковороду, растереть масло. Обжарить нарезанные морковь, лук. Затем добавить куриное филе, соль, перец и любимые специи. Добавить томатную пасту, немного воды, перемешать. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне минут 5-7, а можно и 10. Готовое блюдо посыпать тертым сыром.

Сочно и диетично

В обед добавьте спагетти, а на ужин овощи и наслаждение вам обеспечено

## УЖИН

# Куриные корзинки

КБЖУ на 100г: 159/26,7/4,9/0,8



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓450г куриного филе
- ✓пачка брикетного творога 2% 180г
- ✓1 яйцо
- ✓чеснок 2 шт
- ✓сыр ламбер 50г
- ✓зелень, соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **577 г, 9 шт.**

Куриное филе перемолоть в фарш, посолить, поперчить, добавить яйцо.

Выкладывать в силиконовые формы для кексов, оставляя серединку для начинки.

Смешиваем творог с измельченным чесноком, зеленью и солью. Выкладываем в наши

"корзинки" по 1 ч.л. Отправляем в разогретую духовку на **30 мин при 200° С.** В конце

посыпam натертым сыром.

## УЖИН

# Омлет с грибами, курицей и сыром

КБЖУ на 100г: 159/26,7/4,9/0,8



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ парочка шампиньонов
- ✓ 1 куриная сосиска,  
(или взять куриное филе)
- ✓ 1 яйцо + 1 белок
- ✓ немного сыра, грамм 10-20
- ✓ зелень по вкусу, у меня руккола
- ✓ соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сначала нарежем шампиньоны и кинем их на сковороду тушиться в воде. В это время натрем немного сыра, смешаем с яйцами, добавив соль и перец. К шампиньонам отправим обжариваться нарезанную сосиску. Затем зальем всё это яичной смесью, перемешаем и обжарим пару минут. В конце кинула зелень, в холодильнике была только руккола.

Очень быстрый и очень вкусный белковый ужин готов

## УЖИН

# Наггетсы с соусом из нат. йогурта и горчицы



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 яйцо
- ✓Куриное филе 2шт
- ✓Молотые овсяные отруби
- ✓Соль, перец, специи

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взболтала соль, специи с яйцом. Порезала филе, обмакнула в яичной смеси, затем в отрубях, выложила на дно мультиварки, 15 мин с одной, 15 мин с другой стороны и вуаля! Все готово. Приятного аппетита

УЖИН

## Нежные котлетки с кабачком



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 400г
- ✓ яйцо 1 шт
- ✓ кабачок 150 г
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ соль, перец

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе превращаем в фарш. Добавляем яйцо, измельчённые чеснок и лук. Кабачок трем на терке, максимально отжимаем воду. Добавляем в фарш, солим, перчим, тщательно перемешиваем. Лепим котлетки и жарим на хорошо разогретой сухой антипригарной сковороде. Я сначала зажариваю с двух сторон, затем добавляю водички и тушу на медленном огне под крышкой до готовности.

Также можно приготовить в духовке. Кому как больше нравится.

Готово

## УЖИН

# Курица в соусе с овощами



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Куриное филе 500г
- ✓ Кабачок среднего размера
- ✓ Морковь 1 шт
- ✓ Луковица небольшая 1 шт
- ✓ Зелень, соль
- ✓ Приправа для курицы
- ✓ Базилик
- ✓ Чеснок 2-3 зубка
- ✓ Томатная паста 1-2 ст. ложки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Филе режем небольшими кусочками, чуть-чуть солим, добавляем приправу для курицы. Даём время настояться и промариноваться. Лук режем полукольцами, морковь трём на крупной тёрке. Кабачок чистим и режем тонкими кольцами. Чеснок измельчаем. Когда курица промариновалась, жарим её минут 10 до золотистой корочки. Отдельно поджариваем лук с морковью, добавляем кабачок, чеснок, томатную пасту и стакан воды. Тушим минут 15. Я делала это в мультиварке. За 5 минут до готовности опустила курицу в овощную смесь, добавила базилик. Подавала, посыпав, зеленью. Всё, что необходимо обжаривать, делала на капле масла.

Все продукты очень простые и доступные, а вкус блюда получается очень насыщенный подойдёт и для обеда и для ужина

## УЖИН

# Курица с грибами и бульоном

КБЖУ на 100г: 82/13/2/1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 600г
- ✓ шампиньоны свежие 250г
- ✓ сметана 10% 150г
- ✓ пару долек чеснока
- ✓ специи, соль, перец по вкусу
- ✓ вода 300мл
- ✓ немного масла для жарки,  
я всегда использую кокосовое

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: 1110г

Куриное филе нарезаем кубиками  
шампиньоны режем как вашей душе угодно

Обжариваем курицу на сильном огне до золотистости, чтобы буквально немного появилась корочка. Убираем её в сторону

В эту же сковороду отправляем шампиньоны, очищенные дольки чеснока, жарим

Добавляем воду, сметану, соль, перец, тушим на небольшом огне минут 10

Переливаем соус с грибами в небольшую форму для запекания

Туда же отправляем курицу

Посыпаем специями, у меня тимьян

**В духовку при 180°C на 20 мин**

Если лень заморачиваться, то тушите всё вместе в сковороде

Готово

Кушать обязательно с бульоном

## УЖИН

# Куриные рулеты с творогом и сыром

КБЖУ на 100г: 161,8/29/4,1/0,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе (у меня 240г)
- ✓ творог из брикета 2% - 90г
- ✓ сыр российский - 20г
- ✓ соль, специи, зелень

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: ~250г

Филе отбить и натереть солью. Смешать творог, зелень, соль. Нарезать мелко сыр. Филе смазать творожной смесью и посыпать сыром. Свернуть рулет, закрепив зубочисткой.

Посыпать специями, у меня тимьян. **Отправить в духовку на 30 мин при 200°C.** Я выпекала на силиконовом коврике, поэтому ничем не смазывала.

Сочные куриные рулетики готовы

# УЖИН

## Кабачковые оладьи



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓3 средних кабачка
- ✓творог из брикетов примерно 120 г
- ✓3-4 ст.л. овсяных отрубей  
(у меня были смолотые в муку)
- ✓2 яйца небольших или 1 большое
- ✓соль, специи, зелень по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Рецепт на несколько порций.

Кабачки натираем на крупной тёрке, сливаем лишнюю жидкость, иначе не получатся.

Все ингредиенты смешиваем. Разогреваем сковороду!обязательно! и жарим с двух сторон до готовности. Я выкладывала на сухую сковороду столовой ложкой и разравнивала, чтобы была не толстая оладушка. Если нет возможности готовить без масла, добавьте каплю и разотрите. Готово

Приятного аппетита.

## УЖИН

# Ароматные патиссоны и кабачки с курицей

КБЖУ на 100г: 69/1/5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 2 шт
- ✓ 1 кабачок (540г)
- ✓ 1 патиссон ✓ 1 луковица
- ✓ 1 небольшая морковь
- ✓ 1 яйцо
- ✓ томатная паста 2 ст.л.
- ✓ йогурт без добавок 4 ст.л.
- ✓ соль, перец, зелень,  
приправы по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Лук и морковь не крупно шинкуем. Сначала обжариваем морковь, затем добавляем лук.

В это время куриное филе перемалываем в фарш, добавляем яйцо, соль, перец и отправляем на сковороду к луку и моркови. Обжариваем до золотистости.

Пока жарится курица, чистим от кожуры и семечек патиссон и кабачок. Обжариваем их до полуготовности в отдельной сковороде. Когда овощи и курица готовы, соединяем их. Добавляем любимые специи, зелень, томатную пасту, йогурт и немного воды. Всё перемешиваем. Накрываем крышкой и тушим на маленьком огне минут 15-20.

Вот и всё, готово

# УЖИН

## Яичный блин с начинкой

КБЖУ на 100г: 233/31/9/2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓1 яйцо
- ✓2 белка
- ✓20 мл молока 0,5%
- ✓80 г творога из брикета 2%
- ✓20 г сыра
- ✓соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Взбиваем вилочкой яйцо, белки и молоко, чуть подсаливаем и перчим. Жарим на антипригарной сковороде без масла блинчик.

Чтобы он не развалился, я хорошенько раскаливаю сковороду, выливаю смесь, сразу закрываю крышкой, буквально 40-50 секунд и омлет "схватывается", аккуратно переворачиваю на другую сторону. Смешиваю тертый сыр и творог, выкладываю на половину блина и накрываю другой половиной.

Готово ✓

## УЖИН

# Куриный шашлык в духовке

КБЖУ на 100 гр: 131/25/1,6/2,3.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 850г
- ✓ болгарский перец 2 шт
- ✓ шампиньоны 200г
- ✓ кефир 150г
- ✓ луковица 1 шт
- ✓ соль, перец по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Куриное филе нарезать на кусочки, добавить лук кольцами/полукольцами, молотый перец и кефир. Поставить под пресс и отправить в холодильник мариноваться на 3-4 часа, а лучше на ночь. Шпажки для шашлыка замочить в воде, чтобы они у вас не сгорели в духовке. Или можно просто выкладывать шашлык на решетку, а снизу поставить противень.

Достаем филе, солим, перемешиваем. Режем болгарский перец, промываем шампиньоны. На шпажки насаживаем в хаотичном порядке все ингредиенты. Я еще поперчила, чтобы было поострее и сверху выложила лучок.

Отправляем в разогретую духовку при **200°C до готовности**. В процессе готовки один раз перевернуть шашлык. У меня ушло 25 мин на режиме "гриль".

**САМОЕ важное - не стараться сделать его румяным, иначе вы рискуете получить сухую курицу.**

# УЖИН

## Кабачки, фаршированные индейкой, в томатном соусе с базиликом

КБЖУ на 100 гр: 54/5/2/3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓Базилик 5 г
- ✓Розмарин 2г
- ✓Чеснок 2 зубчика
- ✓Кабачки 2 шт
- ✓Уксус бальзамический 20г
- ✓Паста томатная 90г
- ✓Паприка копченая 4г
- ✓Перец зеленый горошком 1г
- ✓Перец черный горошком 1г
- ✓Фарш из индейки 300г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Разогрейте духовку до 200 С.** Кабачки разрежьте вдоль пополам. Из каждой половины кабачка аккуратно удалите сердцевину и нарубите сердцевину мелко.

Чёрный и зелёный перец измельчите с помощью ножа. Листочки розмарина отделите от стеблей и нарубите мелко. Чеснок раздавите, очистите и нарубите мелко. Листочки базилика отделите от стеблей и нарубите мелко (оставьте немного листочков на украшение).

Для начинки в миске соедините фарш, нарубленные сердцевинки кабачков, посолите, добавьте розмарин, половину чеснока, половину чёрного и зелёного перцев (или больше для большей остроты).

Для соуса в миске соедините томатную пасту, базилик, оставшийся чеснок, копчёную паприку, бальзамический уксус, 400 мл воды, посолите по вкусу и перемешайте.

Кабачки наполните начинкой, выложите в форму для запекания.

**Полейте кабачки томатным соусом и запекайте в разогретой духовке 30 минут.**

Готово ✓

## УЖИН

# Куриное соте с овощами

КБЖУ на 100 гр: 85/13,8/0,9/5,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 350г
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 1 небольшой морковь
- ✓ 1 красный болгарский перец
- ✓ свежие шампиньоны 160г
- ✓ 1 помидор
- ✓ соль, перец по вкусу
- ✓ немного масла для жарки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **665г**

Куриное филе режем тонкими вытянутыми ломтиками. Лук мелко шинкуем. Морковь и перец режем соломкой, шампиньоны и помидор на небольшие кусочки.

Разогреваем сковороду, растираем каплю масла. Обжариваем филе до золотистости, добавляем шампиньоны, жарим пару минут, постоянно помешивая. Затем добавляем и обжариваем лук и морковь. Потом перец. Еще немного жарим. В конце добавляем помидор. Солим, перчим. **Добавляем немного воды и тушим под крышкой минут 15.**

Готово

Очень легкое и низкокалорийное блюдо

## УЖИН

# Запеченные куриные ножки

КБЖУ на 100 гр: 86/7/4/3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриная голень ~500г
- ✓ 2 помидора
- ✓ 1 кабачок
- ✓ красный лук 1 шт
- ✓ капуста цветная замороженная 100г
- ✓ брокколи замороженная 100г
- ✓ томаты в собственном соку перетертые 150г
- ✓ замороженный горошек 60г
- ✓ мёд 20г
- ✓ розмарин свежий
- ✓ молотый кориандр шепотка
- ✓ соль, перец по вкусу
- ✓ 1 ст.л. оливкового масла
- ✓ петрушка по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Кабачок очистить от кожуры. Нарезать все овощи. Зелень отделить от стеблей и также мелко нарубить.

Добавить к овощам масло, посолить, перемешать.

В сотейник всыпать кориандр, 15 сек обжарить. Добавить томаты, немного воды, 10г мёда, посолить, поперчить, проварить 1 мин. Снять с огня.

Куриные голени обжарить на сильном огне с двух сторон в течение 1-2 мин. Смазать оставшимися 10г мёда.

Выложить в форму для запекания овощи, сверху ножки, залить соусом. Накрыть фольгой.

Выпекать в предварительно **разогретой духовке при 200 градусах 30мин.**

**Снять фольгу и ещё 20-30 мин.**

## УЖИН

# Курица с грибами в духовке

КБЖУ на 100 гр: 123/17/5/1,8



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 500г
- ✓ шампиньоны свежие 250г
- ✓ сыр 100г (у меня "Российский")
- ✓ йогурт без добавок 150г
- ✓ 2 яйца
- ✓ вода ~100мл
- ✓ чеснок
- ✓ соль, перец, специи по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: ~950г

Шампиньоны нарезать и обжарить на сухой сковороде парк минут. Филе нарезать небольшими ломтиками. Можно чуть отбить. Выложить на дно формы для запекания (маслом смазывать не нужно). Солим, перчим. Сверху кладем шампиньоны.

**Для соуса** смешать яйца+воду+йогурт+соль+перец+специи+измельченный чеснок. Залить этой смесью блюдо, сверху посыпать натертым сыром.

**Отправить в духовку на 30-40 мин при 180°C**

Готово

## УЖИН

# Куриные оладьи с сыром и шампиньонами

КБЖУ на 100 гр: 140,4/19,1/4,6/4,4



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 380г
- ✓ шампиньоны свежие 75г
- ✓ сыр 60г (у меня Ламбер)
- ✓ молоко 0,5% 100мл
- ✓ яйцо 1шт
- ✓ кукурузный крахмал 20г  
(можно заменить мукой)
- ✓ соль, перец и специи по вкусу  
(у меня сухой чеснок)
- ✓ кокосовое масло для жарки  
(или другое масло)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: **586г**

Куриное филе и шампиньоны перемалываем в блендере. Добавляем яйцо, крахмал, соль, перец, специи, тертый сыр и молоко. Перемешиваем хорошенько. Раскаленную сковороду смазать маслом, убавить огонь. Выкладываем наши оладьи столовой ложкой и разравниваем. **Жарим с двух сторон буквально несколько минут.**

Готово

Подавать можно с любым гарниром, но блюдо очень сытное и вполне может существовать самостоятельно, поэтому я просто подавала со сметаной.

# УЖИН

## Куриная запеканка



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ куриное филе 200г
- ✓ Мука 40г
- ✓ натёртый сыр 50г
- ✓ Соль, специи по вкусу;
- ✓ молоко 40 мл;
- ✓ масло сливочное 20г
- ✓ яйцо 1 шт.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отделяем желтки от белков.

Отвариваем куриную грудку.

Режем его на кусочки и закидываем в блендер.

Добавляем туда же молоко, муку, желток, специи и соль, масло сливочное, сыр.

Перемалываем все до однородности.

Белок взбиваем до крепких пиков (при переворачивании миски белки не стекают и не выпадают). Аккуратно вводим в нашу массу.

Формочки смазываем маслом и выливаем на 2/3 куриную смесь.

**Выпекаем при 180 гр 25 - 30 мин.**

Готово ✓

## УЖИН

# Омлет в духовке

КБЖУ на 100 гр: 102/7/6/2



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓6 яиц
- ✓300 мл молока (у меня 0,5%)
- ✓соль
- ✓10г сливочного масла

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: ~550г

Ингредиенты на 2-3 порции, смотря кто и сколько ест

Желтки отделить от белков. Желтки смешать венчиком с молоком и солью. Белки взбить до устойчивой плотной пены. Соединить лопаткой аккуратно обе смеси. Форму смазать маслом. Заполнить яичной смесью на 2/3

Выпекать **при 200°C ~35-45 мин.** Ориентируйтесь по вашей духовке и по готовности в духовке омлет хорошо поднимется, а после немного опадет - это нормально

Готово

Подаем к столу с салатом из свежих овощей и наслаждаемся) есть можно в любое время дня



# ТОРТЫ

— @zdorovaya —

# ТОРТЫ

## Медовик

КБЖУ на 100г: 203/7/4/33



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Бисквит:

- ✓4 яйца
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓3 ст ложки мёда
- ✓1 ч л ложка разрыхлителя
- ✓140 гр муки  
(у меня рисовая и кукурузная)

#### Крем:

- 300 гр греческого  
йогурта (или сметаны)
- подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отделите белки от желтков. Взбейте 4 белка до пены. Затем добавляйте постепенно 4 желтка, 3 ст. л. меда, подсластитель, 1 ч. л. гашеной уксусом соды (или разрыхлитель) и муку. Муку надо просеять! Так тесто получится более воздушным. Тесто должно быть похожим на густую сметану. Вылейте его в форму, и **выпекайте бисквит 30-50 минут при температуре 170–180 °С.**

У меня форма 21 см. Проверьте готовность зубочисткой! Она должна быть сухой. Разрежьте бисквит на коржи (я разрежала на 3 части)

Смешать все. Затем промазать каждый корж получившимся кремом.

**Украшение:** Я взяла верхний корж, поломала его на небольшие кусочки и смолола в блендере. Посыпала получившейся крошкой торт. Готово

# ТОРТЫ

## Торт без выпечки



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Основа:

- ✓печенье песочное 700г
- ✓грецкие орехи (по желанию)

#### Заливка:

- ✓вода 130 мл.
- ✓сахар 130г
- ✓какао 60г
- ✓сливочное масло 150г

#### Глазурь:

- ✓сливки 100г
  - ✓Какао 40г
  - ✓Сахар 60г
- (Или растопленный шоколад)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Половину печенья я мелко проломала руками, половину измельчила в блендере.

Смешала и прогрела все для заливки в сотейнике. Залила печенье, перемешала.

Утрамбовала в форму (у меня раздвижное кольцо).

Смешала и прогрела все для глазури. Залила ей торт, украсила грецкими орехами.

Убрала на ночь в холодильник.

Готово

# ТОРТЫ

## Белковый торт

КБЖУ на 100г: 203/7/4/33



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Бисквит:

- ✓4 яйца
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓3 ст ложки мёда
- ✓1 ч л ложка разрыхлителя
- ✓140 гр муки  
(у меня рисовая и кукурузная)

#### Крем:

- ✓300 гр греческого йогурта  
(или сметаны)
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Отделите белки от желтков. Взбейте 4 белка до пены. Затем добавляйте постепенно 4 желтка, 3 ст. л. меда, подсластитель, 1 ч. л. гашеной уксусом соды (или разрыхлитель) и муку. Муку надо просеять! Так тесто получится более воздушным. Тесто должно быть похожим на густую сметану. Вылейте его в форму, и **выпекайте бисквит 30-50 минут при температуре 170–180 °С.**

У меня форма 21 см. Проверьте готовность зубочисткой! Она должна быть сухой. Разрежьте бисквит на коржи (я разрежала на 3 части)

Смешать все. Затем промазать каждый корж получившимся кремом.

**Украшение:** Я взяла верхний корж, поломала его на небольшие кусочки и смолочила в блендере. Посыпала получившейся крошкой торт. Готово

# ТОРТЫ

## Наполеон

КБЖУ на 100г: 190/11,9/6,4/20,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Коржи:

- ✓3 яйца
- ✓20г кукурузного крахмала
- ✓ванильный сироп 20г  
(или любой другой:  
кленовый, сироп топинамбура и т.д.  
Можно взять ароматизатор пару капель)

#### Крем:

- ✓300 мл молока 1,5%
- ✓сухое обезжиренное молоко 40г  
(или детская смесь)
- ✓10г кукурузного крахмала
- ✓подсластитель по вкусу  
(у меня фитпарад номер 7-10г)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Коржи:** Смешать венчиком до однородной консистенции. Выпекать на сухой раскалённой сковороде тонкие коржики. Диаметр моей 20см. Чем суше будут коржики, тем лучше.

Обрезать их до прямоугольной формы. Обрезки высушить в микроволновке.

**Крем:** Смешать все. Варить в сотейнике до загустения, постоянно помешивая. Дать остыть немного.

**Собираем:** корж+крем+крошка из обрезков+корж+крем+крошка из обрезков. И так, пока все ингредиенты не закончатся.

Поставить в холодильник настаиваться.

**Готово**✓

# ТОРТЫ

## Тирамису



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для печенья:

- ✓3 яйца
- ✓3 ст.л. рисовой муки (или пшеничной)
- ✓разрыхлитель 1/2ч.л.
- ✓подсластитель по вкусу  
(у меня торт для семьи, поэтому 2 ст.л. сахара)

#### Крем:

- ✓230г мягкого творога  
(идеально вписывается валио, он имеет нежный вкус)
- ✓220г творожного сливочного сыра  
(альметте/виолетте/или вовсе использовать только творог)
- ✓подсластитель по вкусу  
(у меня 3ст.л.сахара)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

На форму 18 см

#### Для печенья:

Выпекать ~15-20 мин в разогретой духовке при 180гр.

Я использовала пергамент для выпечки.

#### Для крема: взбить все вместе блендером

Выкладывать в форму слоями печенье и крем.

Убрать на ночь в холодильник. Утром посыпать какао и наслаждаться

# ТОРТЫ

## Торт



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Бисквит (форма 12см):

- ✓3 яйца
- ✓45г рисовой муки
- ✓15г овсяной муки
- ✓50г йогурта орт без добавок
- ✓1/3 ч.л.разрыхлителя
- ✓щепотка ванилина
- ✓краситель по желанию
- ✓подсластитель по вкусу,  
у меня фитпарад номер 7 - 3 грамма

#### Крем:

- ✓360г мягкого творога 5%
- ✓200г творожно-сливочного сыра  
(у меня Violette)
- ✓подсластитель по вкусу,  
у меня фитпарад номер 7 ~1 ч.л.

#### Для пропитки:

- ✓немного воды с подсластителем

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Бисквит:** Отделяем белки и желтки. Желтки смешиваем с остальными ингредиентами. Белки взбиваем в сухой и чистой посуде без грамма желтка. Взбиваем долго 3-5 мин. Белки готовы, когда при переворачивании миски они неподвижны. Аккуратно, лопаткой, смешиваем обе смеси. Я готовила **в двух силиконовых формах 12 см. 180 градусов, 30 мин.** Готовность проверяем зубочисткой. Если форма больше, то и ингредиенты увеличивайте.

**Готовые бисквиты остудить. Разрезать каждый на 2. Итого 4 коржа.** Смешать воду с подсластителем. Пропитать коржи с двух сторон (ложкой или кондитерской кистью). Для крема взбить творог+сыр с подсластителем. Если в банке с творогом жидкость - обязательно слить ее. Взбиваем мы не для того чтобы взбить крем, а для того чтобы растворился подсластитель. Промазываем готовые коржи кремом. Убираем в холодильник на ночь. Утром достаём и наслаждаемся  
Глазурь делала на глаз. Смешала немного воды и быстрорастворимого желатина. Подогрела в микроволновке. Добавила йогурт+краситель. Глазурью украшаем обязательно **ХОЛОДНЫЙ** торт, чтобы она застывала на нем

# ТОРТЫ

## Чизкейк Нью-Йорк

КБЖУ на 100г: 325/5/25/18



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Рецепт на форму D=20см

- ✓Сыр Hochland  
творожный сливочный 700 гр
- ✓Смесь ягод замороженная 150г
- ✓масло сливочное 150г
- ✓сливки 33% 200 мл
- ✓Ваниль стручковая 1 шт
- ✓Крахмал кукурузный 35г
- ✓Яйцо куриное 2 шт
- ✓Печенье круглое 35шт  
(1 упаковка)
- ✓Сахар белый 120г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Разогрейте духовку до 180 °С.** Печенье измельчите в мелкую крошку.

Стручок ванили разрежьте вдоль пополам и соскоблите ножом семена. В миску с печеньем влейте растопленное сливочное масло и перемешайте до однородной консистенции. Распределите песочную основу по форме для запекания диаметром 20 см ровным слоем, сделайте бортики высотой 3 см и выпекайте в разогретой духовке 10 минут. Достаньте выпеченную основу из духовки. Убавьте температуру до 120 °С.

В миске соедините сливочный сыр, 100 г сахара, 30 г крахмала, семена ванили и взбивайте миксером до однородной консистенции в течение 2 минут, затем постепенно добавляйте сливки с яйцами и продолжайте взбивать ещё 3 минуты. Выложите сырную массу на корж. На дно духовки поставьте кастрюлю с водой, на средний уровень - противень с чизкейком и выпекайте в течение 70-80 минут.

Достаньте форму с чизкейком из духовки, дайте слегка остыть, накройте пищевой плёнкой, сверху сделайте в плёнке небольшой надрез и уберите торт в холодильник на 3-4 часа до полного застывания, затем достаньте его из формы.

В сотейник положите ягодную смесь, 20 г сахара и варите, помешивая, на среднем огне 2 минуты, затем всыпьте 5 г крахмала и продолжайте варить ещё 1 минуту, снимите ягоды с огня и дайте остыть **ОБЯЗАТЕЛЬНО** (а-то я навалила горячие ягоды ). Украсьте чизкейк ягодами и листочками мяты. Готово ✓

# ТОРТЫ

## Милена без муки и сахара

КБЖУ на 100г: 351/25/18/35,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа:

- ✓2,5 ст.л. с горкой  
мелких овсяных отрубей  
(40г, можно взять пшеничные)
- ✓1 яйцо
- ✓1 белок
- ✓йогурт без добавок 1 ст.л.(20г)
- ✓разрыхлитель 1/2 ч.л. (5г)

#### Для пропитки:

- ✓йогурт без добавок 100г
- ✓арахисовая паста 20г  
(у меня арахисовая паста с какао)

Время приготовления: ~15 минут

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Первым делом включаем греться духовку. Смешиваем вилкой все ингредиенты для коржа. Даем постоять буквально 5 минут, не больше. Переливаем в силиконовую форму. Диаметр моей 17см. **Отправляем в уже разогретую духовку на 10 минут при 180° С.** Готовность проверяем зубочисткой.

Смешиваем для крема йогурт и арахисовую пасту. Она сладкая, поэтому подсластитель в крем не добавляла.

Корж режем на 4 одинаковые части и промазываем кремом, собирая в торт.

Готово

**Получится 1 большой кусок торта**

Если нет пасты, то просто смешайте любимый сироп/джем/какао/просто подсластитель и йогурт, либо мягкий творог/сметана. И будет вам счастье. Для супер активных можно приготовить пасту самим, рецепт [#арахисоваяпаста\\_здоровая](#)

Ждать, пока пропитается, не обязательно. Можно есть сразу, он итак тает во рту

Можно и в микроволновой печи, кстати, только по времени в два раза меньше, чем в духовке

## ТОРТЫ

# Пп торт с заварным кремом - сгущёнкой

КБЖУ на 100г с с/з: 124/7,8/5,2/10,9    КБЖУ на 100г с сахаром: 165/7,8/5,2/21



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа:

- ✓4 яйца
- ✓40г рисовой муки  
(или пшеничной)
- ✓4 мерные ложки фитпарада  
номер 7 (или 1 ст.л.сахара)
- ✓50 мл питьевого йогурта/кефира
- ✓немного разрыхлителя

#### Для крема:

- ✓300г молока 1,5%
- ✓180г мягкий творог 5%
- ✓1 желток (из бисквита)
- ✓25г кукурузного крахмала  
(или обычной пшеничной муки)
- ✓подсластитель по вкусу/2 ст.л.сахара
- ✓щепотка ванилина

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для коржей** (диаметр 16 см, 2 формы, тесто сразу на 2 коржа, либо берите 1 форму большего диаметра):

Желтки отделяем от белков и взбиваем в крепкую пену (при переворачивании миски белки не вытекают). Смешиваем отдельно 3 желтка (1 желток пойдёт в крем) и остальные ингредиенты. Вводим белки.

Распределяем тесто по двум формам (у меня силиконовые, ничем не смазываю) и выпекаем 15 минут при температуре 180 г.

Готовые коржи разрезаем вдоль и получаем 4 коржа.

**Для крема:** молоко подогреваем, убавляем огонь, добавляем кук.крахмал, желток, подсластитель, ванилин. Перемешиваем тщательно. Варим, постоянно помешивая до загустения. Главное, не упустить момент, когда крем загустел (иначе будет комками).

Крему даём остыть, добавляем творог. Взбиваем. Собираем торт: корж-крем-корж-крем. Даём настояться от 2-3ч. Украшаем по желанию.

# ТОРТЫ

## Шоколадный торт



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Коржи (форма 16см):

- ✓4 яйца
- ✓30 гр рисовой муки
- ✓10 гр какао
- ✓4 мерные ложки фитпарада
- ✓50 мл питьевого йогурта/кефира
- ✓немного разрыхлителя

#### Крем:

- ✓150 гр творожного сливочного сыра, у меня альметте
- ✓150 гр мягкого творога
- ✓1-2 ст.л. какао
- ✓подсластитель по вкусу

#### Для глазури:

- ✓50 гр горького шоколада
- ✓20 мл сливок

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для коржей (диаметр 16 см, 2 формы, тесто сразу на 2 коржа)**

Белки отделяем от желтков и взбиваем в крепкую пену. Смешиваем отдельно все ингредиенты и вводим белки.

Распределяем тесто в двух формах и выпекаем 15 минут при температуре 180 гр.

#### Сборка торта:

Коржи разрезаем вдоль (в итоге получится 4 коржа). Пропитываем их молоком. Смазываем коржи кремом и собираем торт.

**Готовим глазурь.** Шоколад и сливки отправляем в микроволновку импульсами по 5-10 сек, должна получиться густая однородная масса.

Слегка остужаем глазурь и покрываем ею торт.

**Готово**

# ТОРТЫ

## Морковный торт с маком и финиками

КБЖУ на 100г: 140/6/9/16



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Коржи (форма 16-18см):

- ✓160 г. моркови  
(2 шт среднего размера)
- ✓20 г. мака
- ✓60 г. фиников (8-10 шт)
- ✓3 яйца
- ✓50 г. рисовой муки  
(2 ст/л с горкой) можно пшеничную
- ✓1 ст/л кокосового масла  
(или любое растительное)
- ✓1/2 ч.л. корицы
- ✓1 ч.л. разрыхлителя
- ✓подсластитель  
(я использовала Фитпарад н-7,5 г)
- ✓Ванилин

#### Крем:

- ✓300 г. мягкого творога 0,1 %
- ✓100 г. маскарпоне  
(или творожного сливочного сыра)
- ✓Подсластитель  
(Фитпарад )

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Можно использовать сахарную пудру, в коржи и крем, если употребляете сахар, но калорийность будет другая.

Морковь натереть на мелкой тёрке. Финики промыть, залить кипятком на 10 мин, убрать косточки. Желтки отделить от белков. К желткам добавить все ингредиенты- морковь, финики, мука, масло, корица, подсластитель, ваниль, разрыхлитель и всю эту массу пробить блендером в однородную. Добавить промытый мак. Белки взбить до крепких пиков и аккуратно ввести в общую массу, перемешать.

Выкладываем тесто в смазанную форму (на дно положить пергамент) и **выпекаем 40 минут при t 170°C.**

#### Делаем крем:

Творог, сыр и подсластитель слегка взбить на невысокой скорости.

Бисквит очень аккуратно разрезать на 3 части, смазать кремом и украсить по желанию. Я посыпала молотым фундуком

**Убираем в холодильник на ночь!**

# ТОРТЫ

## Диетический слоеный торт с конфитюром

КБЖУ на 100г: 95/8/4/6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Коржи (форма 16-18см):

- ✓ яйца 6 шт
- ✓ сухое обезжиренное молоко 35 г  
(или обычное сухое молоко или детская смесь)
- ✓ кукурузный крахмал 10 г
- ✓ чай каркаде 10 г  
(но можно без него)
- ✓ агар-агар 15 г (если делаете без чая каркаде, то не нужен)
- ✓ сок 1/3 лимона
- ✓ разрыхлитель 5г

#### Крем:

- ✓ сахарозаменитель 20г  
(фитпард номер 7)
- ✓ мягкий творог 0,1% 150г
- ✓ йогурт без добавок 2% 130г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Сухое молоко обжарить на сухой сковороде, постоянно помешивая. Измельчить в блендере. Яйца разделить на белки и желтки. К желткам добавить сухое молоко, крахмал, немного подсластителя и разрыхлитель. Перемешайте до однородной массы. Белки с щепоткой соли взбить до устойчивой пены (при переворачивании миски белки не стекают и не выпадают). Ввести белки в желтковую смесь, аккуратно мешать лопаткой сверху вниз. Переложить в форму для выпечки, у меня силиконовая 22см. **Выпекать в разогретой духовке при 180г 20 мин.** Проверять готовность зубочисткой. Готовый корж остудить и разрезать вдоль на 2 коржа.

Залить каркаде 400 мл горячего кипятка, оставить на 3 мин. Процедить. В получившуюся жидкость добавить агар-агар, немного подсластителя, сок лимона, проварить до кипения, затем убавить огонь и варить еще 1-2 мин. Полностью остудить, так чтобы смесь загустела

**Для крема смешать творог и йогурт+подсластитель.**

Один корж смазать половиной конфитюра, затем половина крема. В прослойку я еще добавила голубику. Затем сверху второй корж, конфитюр и крем.

Украсьте по желанию. **Убрать в холодильник минимум на 2 часа. Готово!**

# ТОРТЫ

## Торт с арахисовой пастой

КБЖУ на 100г: 351/25/18/35,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа:

- ✓2,5 ст.л. с горкой мелких овсяных отрубей (40г, можно взять пшеничные)
- ✓1 яйцо
- ✓1 белок
- ✓йогурт без добавок 1 ст.л.(20г)
- ✓разрыхлитель 1/2 ч.л. (5г)

#### Для пропитки:

- ✓йогурт без добавок 100г
- ✓арахисовая паста 20г (у меня арахисовая паста с какао)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Время приготовления: ~20 минут**

Первым делом включаем греться духовку.

Смешиваем вилкой все ингредиенты для коржа.

Даем постоять буквально 5 минут. Переливаем в силиконовую форму. Диаметр моей 17см.

**Отправляем в уже разогретую духовку на ~10 минут при 180° С.** (Время индивидуально).

Готовность проверяем зубочисткой.

**Смешиваем для крема йогурт и арахисовую пасту.**

Она сладкая, поэтому подсластитель никуда не добавляла.

Корж режем на 4 одинаковые части и промазываем кремом, собирая в тортик.

**Готово!**

# ТОРТЫ

## Торт творожный с клубникой

КБЖУ на 100г: 351/25/18/35,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа (форма 10см):

##### Темный бисквит:

- ✓1 яйцо
- ✓1 ст. л. отрубей (молотых)
- ✓подсластитель
- ✓1 ст. л. муки (у меня рисовая)
- ✓1 ст. л. какао без горки  
(на мой взгляд, dr. Oetker лучший)

##### Белый бисквит:

- ✓1 яйцо
- ✓1 ст л отрубей (молотых)
- ✓1 ст л муки
- ✓подсластитель

##### Крем:

- ✓подсластитель
- ✓250 гр мягкого творога

##### Украшение:

- ✓клубника 10 шт

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Яйцо делим на белки и желтки. Белок взбиваем к крепкую пену, добавляем желток, подсластитель, взбиваем. Добавляем какао, муку, молотые отруби и перемешиваем.

**Выпекаем при 180 гр мин 20.** Проверяем спичкой серединку, она должна быть сухой. Форму предварительно смазать маслом, если форма не силиконовая.

По такому же принципу печем белый бисквит.

Когда бисквиты будут готовы, немного остужаем их и нарезаем на небольшие кубики.

**Крем:** смешиваем творог и подсластитель. Клубнику режем на кусочки

Торт я готовила в суповой тарелке. Просто застелила пакетиком.

Выкладываем немного крема, хаотично кладем кусочки, клубнику, потом опять крем. И так до конца. Закрываем пакетиком и в холодильник на ночь.

**Разворачиваем пакет, кладем тарелку и переворачиваем. Снимаем пакет)**  
**Готов**

# ТОРТЫ

## Апельсиновый торт-суфле

КБЖУ на 100г: 107/12/2,7/7,8



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Бисквит (форма 16-20см):

- ✓4 яйца
- ✓мука рисовая - 40 гр
- ✓СОМ (сухое обезжиренное молоко) - 40г (или мука)
- ✓ванилин, разрыхлитель,
- ✓подсластитель.

#### Для творожного слоя:

- ✓мягкий творог - 400 гр
- ✓желатин - 8 гр
- ✓молоко - 150 гр
- ✓подсластитель

#### Для апельсинового слоя:

- (Можно лимон и грейпфрут)
- ✓1 лимон
  - ✓вода 150 мл (может больше)
  - ✓желатин - 8 г
  - ✓подсластитель

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Готовим бисквит:

Белки отделить от желтков. Просеять муку и СОМ. Добавить к желткам. Белки взбить до крепких пик, добавить к желткам. Всыпать разрыхлитель, ванилин и подсластить.

**Выпекать в силиконовой форме при 180 гр минут 20.**

#### Для творожного слоя:

Желатин замочить в молоке. Как только он набухнет, нагреть, но не кипятить. Дать остыть, добавить к творогу, подсластить.

Бисквит достать, срезать купол и поместить в форму. Сверху распределить творожный слой и оставить застывать в холодильнике (а лучше в морозилке).

#### Для апельсинового слоя:

Выжать сок апельсина, процедить через сито (оставить пару долек на украшение).

Желатин замочить в воде. Также нагреваем, добавляем сок, подсластитель. Даем остыть.

Достаем торт из холодильника. Украшаем дольками лимона и заливаем соком сверху.

Даем застыть и можно наслаждаться легким тортиком

# ТОРТЫ

## Чизкейк

КБЖУ на 100г: 101,7/8,2/5,5/5,1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Основа:

- ✓2 ст.л. овсяных отрубей
- ✓1 ст.л. пшеничных отрубей
- ✓1 яйцо
- ✓40 мл молока (у меня 3,2%)
- ✓разрыхлитель - примерно 5 г
- ✓подсластитель по вкусу  
(да побольше)

#### Творожный слой:

- ✓2 яйца
- ✓Ricotta light - 250г
- ✓мягкий творог- 250г (или из брикета)
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓ванилин по вкусу

#### Фруктовая основа:

- ✓свежие/замороженные ягоды/фрукты  
(у меня консервированные персики) - 300г
- ✓вода - 150мл (для желатина)
- ✓желатин быстрорастворимый - 10г
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Основа:

Все ингредиенты перемешать, выложить в форму (силиконовая ~18 см), выпекать 10 мин при 180°C

#### Творожный слой:

Все перемешать хорошенько до однородной массы (в блендере/вручную), затем вылить на основу. Выпекать около часа (возможно меньше/дольше, до легкого румянца) при 180°C Оставляем остывать в духовке.

#### Фруктовая основа:

Желатин развести в воде 150 мл, подогреть до растворения, но НЕ кипятить ни в коем случае! Персики перемолоть в блендере и добавить подсластитель. Влить желатиновую смесь. Смешать тщательно. Не перевзбейте, могут образоваться пузырьки. Вылить фруктовую смесь на творожный слой.

Оставить застывать на 1-3 часов (я на ночь). Получается чиз весом ~1кг

**Готово!**

Приятного аппетита

Время приготовления может отличаться, т.к. все духовки пекут по-разному.

# ТОРТЫ

## Пп торт с заварным кремом и бананом

КБЖУ на 100г: 890/50,3/21,77/125,12    один кусок на 170ккал/10,06/4,3/25



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для блинов:

- ✓6 ст.л. рисовой муки
- ✓3 яйца
- ✓~180 мл.молока
- ✓1/5 ч.л. разрыхлителя
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓1ст.л. какао

#### Для крема:

- ✓500 мл. молока
- ✓30 г.кукурузного крахмала
- ✓1 яйцо
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓ванилин

#### Для прослойки:

- ✓200 г банана

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для блинов:** смешиваем все ингредиенты. Даем постоять тесту около 8-10 мин. Выпекаем на сухой, сильно разогретой сковороде, с двух сторон

#### Для крема:

Яйцо растираем с подсластителем и ванилином. Добавляем молоко и крахмал. Молока может уйти чуть меньше или чуть больше. Ставим в сотейнике на небольшой огонь. Постоянно мешаем крем, пока он не загустеет. Как только крем загустеет, можно снимать с огня, крем готов. Если крем не густеет, попробуйте чуть сделать посильнее огонь, затем убавить. И постоянно мешаем. Либо нужно добавить еще немного крахмала.

Берем большое блюдо, на него кладем уже готовый и остывший блин, промазываем его кремом и выкладываем нарезанные кружочки банана. Так проделываем с каждым слоем. Верхний топовый слой должен закончиться кремом. Сверху можно выложить все что угодно для украшения и посыпать какао

# ТОРТЫ

## Киндер пингви



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Бисквит:

- ✓5 ст.л. молотых овсяных хлопьев
- ✓1 яйцо
- ✓6 ст.л. молока (у меня 0,5%)
- ✓0,5 ч.л. разрыхлителя
- ✓Сахарозаменитель по вкусу
- ✓1 ст.л. какао (у меня Dr.Oetker)

#### Начинка:

- ✓Творог 150г (я брала мягкий)
- ✓С/з
- ✓Молоко 50 мл
- ✓Желатин 2,5 ч.л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Корж.

Все смешать и в свч-печь на мощности 700w на 2,5 минуты.

#### Начинка.

Желатин развести в 100 г воды, добавить в него молоко, с/з, творог. Все смешать блендером до однородной массы. У меня получилась очень жидкая, поставила на несколько минут в холодильник. После чего разрежала наш корж и промазала приготовленной смесью. И снова в холодильник. Аромат дома был очень вкусный, как будто готовила шоколад

# ТОРТЫ

## Нежность

КБЖУ на 100г: 162/16/6/9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### На 1 корж (форма 20см):

- ✓4 ст.л.овсяной муки
- ✓4 ст.л.кукурузной муки
- ✓2 белка
- ✓150-200 мл молока (у меня 0,5%)
- ✓1 ч.л.разрыхлителя
- ✓подсластитель по вкусу

#### Крем:

- ✓600г сметаны (10%)
- ✓2 ст.л.какао (у меня 1%)
- ✓подсластитель по вкусу  
(у меня фитпарад)

#### Для пропитки:

- ✓1ст молока

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Пишу ингредиенты на 1 корж:

Таких коржей я сделала 4 шт., т.е. если вы хотите большой торт, то все ингредиенты умножаем на 4. Количество молока варьируйте, чтобы тесто не было совсем как вода, начните со 150 мл, если надо, то добавьте еще.

#### Просто смешиваем всё для коржа, переливаем в силиконовую форму.

Выпекаем каждый корж по очереди в предварительно разогретой духовке. При 180° С минут 10-15. Смотрите по состоянию, все духовки пекут по-разному. Проверяйте зубочисткой, если она сухая, то корж готов. Здесь главное не упустить момент и не пересушить наши коржики. Один из коржей я подольше посушила в духовке, перемолола в блендере и использовала полученную крошку для обсыпки. Если нет блендера, поломайте корж, уложите в пакетик и скалкой раскатайте до нужного состояния.

**Пропитка:** каждый корж наколоть вилкой по всей площади, ложкой поливать молоком.

#### Для крема: смешиваем всё для крема.

Собираем наш торт. Берем ранее пропитанный молоком корж, очень обильно смазываем кремом, не жалейте-так будет вкуснее и нежнее. Сверху снова корж-крем-корж. Завершающим слоем будет крем, а сверху украшаем крошкой, которую перемальвали в блендере.

**Готово.** Я оставила на ночь пропитаться.

# ТОРТЫ

## Тыквенный десерт без выпечки

КБЖУ на 100г: 107/4/4/16



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа:

- ✓орехи (у меня кешью) 50г
- ✓финики без косточки 100г

#### Для тыквенного слоя:

- ✓тыквенное пюре 600г
- ✓молоко обезжиренное 200г
- ✓желатин быстрорастворимый 20г
- ✓подсластитель по вкусу,  
у меня @fitparad

#### Для шоколадной глазури:

- ✓горький шоколад 50г

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Корж.** Финики и орехи замочить на пару часов в холодной воде. Промыть и просушить обязательно. Измельчить блендером до однородности. Я использовала силиконовую форму диаметром 17 см. И советую использовать именно силикон, иначе не извлечете аккуратно.

**Распределяем по дну смесь из орехов и фиников.**

**Тыквенный слой.** Для него можно использовать готовое тыквенное пюре или сделать его самим. Я отварила тыкву (20мин). Затем измельчила блендером до однородности. Далее быстрорастворимый желатин нужно смешать в сотейнике с молоком и подсластителем, нагреть до полного растворения, не доводя до кипения.

**Смешать тыквенное пюре и желатиновую смесь.** Залить в форму с коржом. Убрать прямо в форме в холодильник до застывания, я отправила на ночь.

**Готовый десерт полить растопленным шоколадом** (растапливаем на водяной бане). Дождаться пока шоколадный слой застынет.

**Готово!**

# ТОРТЫ

## Любаша

КБЖУ на 100г: 139/13/2/15



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для печенья:

- ✓3 желтка
- ✓4 белка
- ✓80 г муки (у меня кукурузная +цельнозерновая пшеничная 50/50)
- ✓5г ванилина
- ✓5г сахарной пудры  
или ванильного сахара
- ✓щепотка соли
- ✓подсластитель  
или сахарозаменитель

#### Крем:

- ✓440 г мягкого творога 0,1%  
(у меня Valio, он очень вкусный)
- ✓10г (1ч.л.) обезжиренного какао
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Готовим печенье.

Желтки взбиваем с подсластителем или сиропом и ванилином. Просеиваем половину муки. Перемешиваем. В отдельной посуде взбиваем с щепоткой соли белки до крепкой пены. Пока взбиваем, добавляем подсластитель. Немного белковой пены перемешиваем с желтковой смесью. Просеиваем оставшуюся часть муки. Перемешиваем. Добавляем остальные белки. Аккуратно перемешиваем до однородности. Берем кондитерский мешок или, как сделала я, просто плотный пакет и вырезаем отверстие. На силиконовый коврик выдавливаем тесто, формируя печенье плоской вытянутой формы. Сверху присыпаем сахарной пудрой или ванильным сахаром. **Отправляем в разогретую духовку на 13 минут при температуре 180° С.** Готовое печенье охлаждаем и снимаем с коврика. **Творог смешиваем с подсластителем.**

**Выкладываем слоями:** печенье, творог, печенье, творог. Когда будет последний слой печенья, оставшийся творог смешиваем с какао и покрываем этой смесью.

#### Оставляем пропитаться на несколько часов.

Форму использовала одноразовую фольговую, и вам рекомендую. Её легко разрезать ножницами, чтобы аккуратно извлечь торт, не повредив его структуру. Размер формы 21,7см на 11,2см. **Вес готового блюда 561г.**

# ТОРТЫ

## Алефтина

КБЖУ на 100г: 131,9/6,5/3,8/16,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для 1 коржа:

- ✓1 яйцо
- ✓1 ст.л.овсяных отрубей,  
смолотых в муку
- ✓0,5 ст.л.кукурузного крахмала

#### Крем:

- ✓1 желток
- ✓1 ст.л.кукурузного крахмала
- ✓200 мл 0,5% молока
- ✓подсластитель по вкусу  
у меня @fitparad

#### Для глазури:

- ✓100 мл 0,5% молока
- ✓1 ч.л.обезжиренного какао
- ✓0,5 ст.л.кукурузного крахмала
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Для коржа.

Яйцо взбиваем в пену, добавляем все остальное, перемешиваем. Переливаем в силиконовую форму, диаметр моей 17,5 см. **Отправляем в разогретую духовку при 180° С на 8-10 минут.** Смотрите по состоянию. Таким образом я сделала 2 коржа.

#### Для крема.

Подогреваем молоко, добавляем все остальное и варим, постоянно помешивая до загустения.

Берем наши 2 коржа, режем поперек напополам. Смазываем каждый корж кремом и выкладываем друг на друга.

#### Для глазури.

Смешиваем все ингредиенты и варим до загустения, постоянно помешивая. Готовый торт поливаем глазурью.

Оставляем пропитаться.

Готово!

# ТОРТЫ

## Раиса

КБЖУ на 100г: 118/7,4/2/16,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржей:

- ✓100г овсяных отрубей
- ✓1 яйцо, 2 белка
- ✓150мл 0,5% молока
- ✓1 ч.л.разрыхлителя
- ✓ванилин и подсластитель по вкусу

#### Крем:

- ✓1 желток
- ✓1 ст.л.кукурузного крахмала
- ✓200мл 0,5% молока
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Коржи:** из данных ингредиентов получается торт на два приема пищи или на двух человек (на фото разрезан на 4 небольших куска). Готовить нужно с вечера.

Смешиваем всё для коржей, кроме отрубей (тесто будет очень жидкое). Их добавляем в последнюю очередь и даем настояться 5-10 минут для набухания. Кстати, я делала эти коржи и с отрубями, смолотыми в муку, и покрупнее. Получается вкусно и с теми и с другими. Затем я выпекала 3 тонких коржа. Форма силиконовая, диаметр 17см. Просто выливала немного теста, чтоб покрывало дно формы, и разравнивала. Выпекать буквально 8-10 минут в разогретой духовке при 180° С. Готовность проверяем зубочисткой. Коржики получаются тонкие, почти как пышные блины.

**Крем:** подогреваем в кастрюльке молоко, добавляем остальные ингредиенты. Варим на небольшом огне, постоянно помешивая, до загустения.

Готовые коржи разрезаем каждый на 2 равные части. Собираем наш торт: корж, крем, корж, крем и т.д. Отправляем в холодильник на ночь пропитаться. Готово

Утром достаём, режем на кусочки и наслаждаемся. по желанию украшаем. У меня крошка из грецких орехов.

Торт очень нежный и сладкий, как будто со сгущенкой

# ТОРТЫ

## Морковный торт

КБЖУ на 100г: 96/7,8/2,6/10,6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржей(на 2 порции):

- ✓1 средняя морковь ~100г
- ✓пшеничные отруби мелкие 50г
- ✓овсяные хлопья 40г
- ✓200мл 1% кефира
- ✓2 яйца
- ✓1 ч.л. корицы
- ✓1 ч.л. разрыхлителя
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓щепотка соли

#### Крем:

- ✓мягкий творог Valio 0,1% 170г  
(или любой другой мягкий творог)
- ✓йогурт без добавок 40г  
(любой йогурт без добавок)
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Коржи:** Перед приготовлением рекомендую попробовать морковь, чтобы она не горчила. Готовим корж. Белки отделяем от желтков. Морковь трем на мелкой терке. Овсяные хлопья слегка измельчаем в блендере, не в муку. Белки взбиваем с щепоткой соли до стойкой пены. Желтки смешиваем с остальными ингредиентами. Аккуратно добавляем в эту смесь взбитые белки, перемешиваем до однородной массы. Тесто будет очень воздушное.

Перекладываем в силиконовую форму. Диаметр моей 23 см. Отправляем в разогретую духовку на 30-40 минут при 180° С. Готовность проверяем зубочисткой. Корж будет очень нежным и мягким, не пересушите его в духовке. Даем остыть в форме и только тогда достаем. Разрезаем на 4 одинаковых части.

**Для крема:** смешиваем все ингредиенты.

Обильно промазываем каждый кусочек и отправляем на ночь в холодильник.

Готово ✓

# ТОРТЫ

## Овсяный торт

КБЖУ на 100г: 163/9/4/21



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа:

- ✓8 ст.л.овсяных хлопьев
- ✓3 яйца
- ✓1/2 ч.л.разрыхлителя.
- ✓ванилин и подсластитель по вкусу

#### Крем:

- ✓1 банан
- ✓творог в брикете 70-80г
- ✓йогурт без добавок 3 ст.л. (100-110г.)

#### Пропитка:

- ✓чашка кофе

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Коржи:** хлопья перемалываем в блендере.

Отделяем белки от желтков. Желтки, разрыхлитель, ванилин и подсластитель добавляем к овсянке, перемешиваем. Белки взбиваем до крепких пиков (чтобы при переворачивании блюда, белки не вытекали и держали форму). Аккуратно вводим белки в овсяную смесь. Я добавляла по частям и перемешивала снизу вверх лопаткой.

Перекладываем тесто в силиконовую форму. **Диаметр моей формы 23см. Отправляем в разогретую духовку при 180°C.** Готовность проверяем зубочисткой, если сухая - значит готово. Мне хватило **13 минут.**

Пока выпекается корж, смешиваем в блендере всё для крема.

Готовый корж разрезаем на 4 одинаковых части. "Окунаем" в кофе для пропитки.

Промазываем кремом и выкладываем в форме торта.

Я оставила на ночь пропитаться, но можно кушать и сразу.

Готово

# ТОРТЫ

## Пирог бисквитно-творожный с ягодами

КБЖУ на 100г: 123/11/5/10



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для формы 17см:

- ✓ 3 ст л овсяных отрубей  
или овсянки  
(в блендере измельчить до муки)
- ✓ 4 яйца
- ✓ 200 гр творога
- ✓ Подсластитель
- ✓ Ягоды по вкусу,  
примерно 300 гр,  
у меня чёрная смородина

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Приготовление:

В блендере смешиваем творог, 1 яйцо и подсластитель.

Белки отделяем от желтков. Взбиваем белки до пиков вместе с подсластителем.

Не прекращая взбивать, добавляем желтки и взбиваем еще минутку.

Выключаем блендер и вводим муку. Аккуратно снизу вверх перемешиваем лопаткой.

Выкладываем часть теста в форму. Наверх кладем творожную начинку, стараемся разровнять. Далее выкладываем ягоды и "закрываем" наш пирог остатками бисквитного теста

**Печем наш пирог при 180 гр 30 мин до сухой палочки.**

P.S. Белки взбиваем в идеально чистой посуде (сухой). С белком не должно быть и граммульки желтка. Взбиваем сначала на низких оборотах и постепенно увеличиваем мощность. Готовы белки тогда, когда вы можете перевернуть миску вверх ногами и белки не упадут на пол.

Также, очень важно аккуратно перемешивать муку. Иначе есть шанс, что все наши старания по взбиванию, будут напрасны (перемешиваем не как кашу вари, а именно снизу вверх).

Приятного аппетита

# ТОРТЫ

## Шоко-пирог со смородиновым кремом.

КБЖУ на 100г: 98/12,2/1,9/7,9



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для основы:

- ✓30 г овсяных отрубей
- ✓1 яйцо + 2 белка
- ✓100 г творога в брикете (у меня 2%)
- ✓1 ч.л.какао ~ 7 г (у меня 0-1%)
- ✓5 г разрыхлителя
- ✓подсластитель по вкусу

#### Крем:

- ✓110 г чёрной смородины  
(можете взять любые ягоды/фрукты)
- ✓150 г.мягкого творожка  
(у меня Данон 0%)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Приготовление:

Ставим духовку разогреваться до 180 градусов. Для основы смешиваем все ингредиенты. Перекладываем в силиконовую форму. Диаметр моей формы 17 см. Отправляем в духовку при 180 градусах на 15 мин. до сухой зубочистки.

В это время смешиваем в блендере ягоды и творог. Готовый корж смазываем кремом, который выходит густым и не стекает с основы.

Готово

Приятного аппетита

С данной основой можно делать абсолютно любую начинку. Корж можно приготовить не только в духовке, но и пожарить на сухой сковороде на медленном огне по 12-15 мин с каждой стороны. Приготовив два коржа, можно сделать полноценный торт. В общем, полет фантазии безграничен

# ТОРТЫ

## ПП Сметанник

КБЖУ на 100г: 90/8,6/2/8,3



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа:

- ✓100г овсяных отрубей  
(у меня мелкие, фирма "Myllyn Paras")
- ✓1 яйцо
- ✓2 белка
- ✓150 мл молока 0,5%
- ✓1 ч.л. разрыхлителя
- ✓ванилин и подсластитель по вкусу

#### Крем:

- ✓мягкий творог Valio 0,1% 150г
- ✓йогурт без добавок 90г
- ✓ванилин и подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Ингредиенты на 2 порции, общий вес: 490г

**Для коржа:** смешиваем все ингредиенты до однородной массы, кроме отрубей. Тесто будет как вода, не пугайтесь. В конце добавляем отруби и даем настояться минут 5-10 для набухания. **Переливаем в силиконовую форму, диаметр моей 23см. Отправляем в предварительно разогретую духовку на 15 минут при температуре 180° С. Готовность проверять зубочисткой.**

Пока печется корж, смешиваем все для крема. Я сделала это в блендере. По сути, может быть любой творог и йогурт, главное, чтоб консистенция получилась однородная, густая и при этом нежная. Творог Valio сюда идеально вписался, т.к. он очень приятный на вкус и придает блюду небольшую сливочность.

Готовый корж разрезаем на 4 одинаковых части. Каждую обильно промазываем кремом. Коржи будут пытаться сползти друг с друга, но мы отважно возвращаем их на место, формируя торт, затем на ночь в холодильник.

Готово ✓

# ТОРТЫ

## Блинный тортик с бананом.

КБЖУ на 100г: 107/4,6/1,5/19,7



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для блинов:

- ✓3 ст.л.рисовой муки
- ✓1 яйцо+1белок
- ✓110-120мл молока 0,5%
- ✓1/5 ч.л.разрыхлителя
- ✓1 ч.л.обезжиренного какао
- ✓подсластитель

#### Крем:

- ✓250 мл молока 0,5%.
- ✓1 яйцо
- ✓25 г кукурузного крахмала
- ✓30 мл воды
- ✓подсластитель
- ✓ванилин

#### Прослойка:

- ✓2 банана

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Общий вес готового блюда: 771г (~2 порции)

Смешиваем все ингредиенты для блинов. Даем настояться тесту 10 минут. Тесто будет густоватое. Жарим на хорошо разогретой антипригарной сковороде без масла. Не пересушите, следите

Для крема: кукурузный крахмал заливаем 30 мл воды и перемешиваем. В сотейник наливаем молоко, не доводя до кипения, добавляем ванилин, подсластитель, яйцо и разбавленный крахмал. Постоянно помешивая, варим до загустения на маленьком огне. Бананы режем кружочками.

Собираем торт: блин, крем, банан и т.д. Последний слой - крем.

Оставляем пропитаться на ночь.

Готово

# ТОРТЫ

## Кокосовый торт

КБЖУ на 100г: 144,8/5,6/6,4/20



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для бисквита:

- ✓рисовая мука 100г  
(ничем заменить нельзя).
- ✓1 яйцо+2 белка.
- ✓50г сметаны 10%.
- ✓1 ч.л.разрыхлителя.
- ✓щепотка соли.
- ✓подсластитель по вкусу

#### Крем:

- ✓200 мл молока 0,5%
- 1 желток
- 15 г кукурузного крахмала.
- 20 г кокосовой стружки.
- подсластитель по вкусу

#### Пропитка:

- ✓теплая вода 100-150мл
- подсластитель

#### Обсыпка:

- ✓10г кокосовой стружки

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Для бисквита:** яйцо и белки взбиваем с щепоткой соли до увеличения массы в объёме в несколько раз. Просеиваем туда смешанные:муку и разрыхлитель, затем добавляем сметану. Перемешиваем до однородности. Выпекаем в силиконовой форме диаметром 17 см в предварительно разогретой духовке ~14 мин при 180° С. Готовность проверяем зубочисткой, следите, т.к.у всех духовки пекут по-разному. Готовый корж разрезаем вдоль на 2 шт.

**Для пропитки:** смешиваем теплую воду с подсластителем и пропитываем коржи. Я делала это с помощью кисти. Обильненько так, не жалею. Чем больше, тем мягче будут коржики.

**Для крема:** 180 мл молока подогреваем в кастрюльке, но не кипятим. Отдельно перемешиваем 20 мл молока с желтком, крахмалом, кокосовой стружкой и подсластителем. Добавляем к подогретому молоку и на медленном огне варим, постоянно помешивая, до загустения. Занимает буквально пару минут. Промазываем наши коржи.

**Для обсыпки:** посыпаем торт стружкой и оставляем пропитаться. Я оставила на ночь.

P.S. если нет рисовой муки, то перемалываем рис в кофемолке и просеиваем. Можно и в блендере, если он справится с этим. Мой - слабой мощности и не может перемолоть рис в муку

# ТОРТЫ

## Прага

КБЖУ на 100г: 263/9,9/16,3/27,6



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа:

- ✓1 яйцо
- ✓сахзам по вкусу
- ✓сметана 10% 120 г
- ✓1 ч.л. разрыхлителя
- ✓1/2 банки сгущенного молока без сахара
- ✓2 ст.л. какао порошка(у меня обезжиренное)
- ✓160 г.отрубей перемолотых  
(овсяные, можно пшеничные)

#### Крем:

- ✓1/2 банки сгущ.молока без сахара
- ✓50 г. молока 0,5%
- ✓2 ст.л. кукурузного крахмала
- ✓1 яичный желток
- ✓сахзам по вкусу
- ✓1 ч.л. какао
- ✓ароматизатор "Ром"(можно без него).

#### Глазурь:

- ✓90 г.горького шоколада 70%;
- ✓30 г. кокосового масла  
(можно сливочного).

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

В глубокую миску разбиваем яйцо. Добавляем сахзам и взбиваем миксером. Добавляем сметану, разрыхлитель, сгущенку, какао и все хорошо перемешиваем. Вводим отруби. Тесто должно получиться по консистенции, как оладушки, не жидкое и не густое. Сначала положите отрубей грамм 150 и потом, если нужно, добавляйте еще.

**Выкладываем тесто в форму(у меня 25 см). Выпекаем в заранее разогретой духовке до 180° С ~25 мин.** Проверяем зубочисткой готовность. Ориентируйтесь всегда на свой опыт.

**Для крема:** ставим на огонь сгущенное молоко, добавляем желток и сахзам, хорошо и быстро все перемешиваем. Добавляем какао. Крахмал размешиваем в молоке и отправляем тоже в крем, постоянно помешивая. Как только крем начнет густеть, добавляем ароматизатор (я не добавляла).Как только крем загустеет, снимаем с огня и даем остыть. Собираем торт. Остывший корж разрезаем поперек на 4 равные части. Каждую часть смазываем кремом и выкладываем друг на друга. **Готовим глазурь:** на паровой бане растапливаем кокосовое масло и шоколад. Пока он горячий, поливаем наш торт сверху и промазываем бока. Ставим на 4 часа в холодильник.

Готово ✓ **Общий вес готового блюда: ~760г, т.е. 3-4 порции. Торт ОЧЕНЬ сытный!**

# ТОРТЫ

## Сгущенное молоко

КБЖУ на 100г: 150/11,8/2,9/21,5



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для 4 коржей (форма-17см):

- ✓5 яиц
- ✓отруби овсяные 3 ст.л.
- ✓какао обезжиренное 2 ст.л.
- ✓мука рисовая 3 ст.л
- ✓кукурузный крахмал 2 ст.л
- ✓разрыхлитель 1ч.л.
- ✓сахарозаменитель по вкусу
- ✓Также можно добавить 3 ст.л. сухого обезжиренного молока, (возьмите чуть больше молока)

#### Крем:

- ✓сухое обезжиренное молоко 3ст.л
- ✓кукурузный крахмал 1ст.л
- ✓молоко 0,5% 100мл
- ✓сахарозаменитель по вкусу
- ✓мягкий творог 180г (у меня валио 0,5%)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Коржи:** отделяем белки от желтков. Смешиваем все сухие ингредиенты с желтками (я взяла только 3 желтка) и молоком. Взбиваем белки с щепоткой соли. Смешиваем их с желтковой смесью. **Выпекать коржи в силиконовой форме при 180°C ~10 минут.** Я выпекала сначала 3 коржа, а затем еще один корж и отдельно остатки теста, которые в дальнейшем пойдут на верх торта.

#### Для крема:

Обжариваем сухое молоко на сковороде до золотистости. Измельчаем в кофемолке, смешиваем с крахмалом и молоком. Доводим до загустения на маленьком огне. Остужаем и перемешиваем с творожком. Я в конце еще добавила немного молока, т.к. крем получился слишком густой.

Из остатков теста делаем крошку. Я смолочила в блендере.

Промазываем коржи кремом. Сверху посыпаем крошкой.

Готово

**Общий вес готового блюда: 615г**

# ТОРТЫ

## Шоколадный торт с нежным муссом

КБЖУ на 100г: 121,7/7,9/3,9/18,1



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для коржа (форма-18см):

- ✓80г овсяных отрубей смолотых в муку
- 50г фиников без косточки
- 2 яйца
- 30г обезжиренного какао
- 1 ч.л.разрыхлителя
- 120мл свежесваренного кофе
- подсластитель по вкусу,
- у меня сахарозаменитель 1 мерн.ложка
- 50мл 1% кефира
- (может не понадобится)

#### Мусс:

- ✓300мл 0,5% молока
- 15г кукурузного крахмала
- 1 ст.л.обезжиренного какао
- 2 желтка
- 5г быстрорастворимого желатина
- 60мл воды
- подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Коржи:** отделяем белки от желтков. Измельчаем финики в блендере, заливаем кофе 80мл.Добавляем туда же отруби, какао, желтки, подсластитель и разрыхлитель, всё это смешиваем. Белки взбиваем с щепоткой соли до стойкой пены(при переворачивании миски белки не стекают).Смешиваем обе смеси.В конце я добавила 50мл кефира, т.к.масса получилась тугой, ориентируйтесь на ваше тесто. Переливаем в силиконовую форму(18см), Отправляем в разогретую духовку при 180° до сухой зубочистки, у меня ушло ~25мин. Следите,т.к.все духовки пекут по-разному. Готовый корж наколоть вилкой и пропитать оставшимися 40мл кофе.

**Готовим мусс.** В 50мл молока добавляем крахмал, какао и подсластитель, мешаем. Смешиваем эту смесь с остальными 250мл молока,2-мя желтками и ставим на огонь, варим до загустения, постоянно помешивая. 5г желатина залить 60мл воды и поставить на маленький огонь до полного растворения(не кипятить!).Добавить желатиновую смесь в смесь с молоком и какао, взбить блендером. Залить в форму поверх коржа и убрать в холодильник на 2-3 часа до полного застывания(можно на ночь).

Готово. Торт очень легко извлекается из формы. **Общий вес готового блюда: 666г**

# ТОРТЫ

## Веганский шоко-торт

КБЖУ на 100г: 282,5/8,5/11,6/40



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для 2 коржей (форма-17см):

- ✓рисовая мука 100г
- ✓пшеничная цельнозерновая мука 60г
- ✓какао 1ст.л.
- ✓семена льна 20г
- ✓мед 1 ст.л. (или сироп без сахара)
- ✓кокосовое масло 10г  
(или любое другое растит.)
- ✓вода ~220мл
- ✓разрыхлитель 1 ч.л.

#### Крем:

- ✓80г арахиса (или арахисовой пасты)
- ✓2 банана перезрелых
- ✓какао 1 ст.л.

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

**Коржи:** нам необходимо смолоть семена льна в блендере или кофемолке. Просеять к ним муку и добавить все остальные ингредиенты. Если хотите слаще-добавляйте больше меда, но и воды тогда тоже понадобится чуть больше. Её мы добавляем ~220мл, добиваясь консистенции, при которой тесто аккуратно стекает с ложки.

Отправляем в две силиконовые формы (или в одной по очереди), и в разогретую духовку при 180°C до сухой зубочистки. У меня ушло~10мин. Вы наблюдайте сами, все духовки пекут по-разному.

**Для крема:** орехи перемалываем в блендере или кофемолке до состояния кашицы. Делается в несколько подходов. Чуть помолоти, дали отдохнуть блендеру. Арахис начнет выделять масло и еще немного смолоть (это, кстати, скрытый рецепт арахисовой пасты). Добавить бананы, какао и взбить до однородности.

Если бананы не перезрелые, на 1 мин отправьте в микроволновку.

Смазываем коржи и оставляем пропитаться в холодильнике.

Готово

**Общий вес готового блюда: 540г**

# ТОРТЫ

## ПП Торт

КБЖУ на 100г без глазури: 108/8,4/2,3/14    КБЖУ на 100г с глазурью: 133/8,8/4/15,5.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### 4 Бисквита (d-15см):

- ✓4 яйца
- ✓8 ст.л. рисовой муки  
(можно пшеничную)
- ✓йогурт без добавок 240г
- ✓какао 2 ст.л.
- ✓разрыхлитель 15г
- ✓подсластитель по вкусу  
(сахар ~3ст.л.или  
фитпарад номер 7~5г)

#### Крем:

- ✓570г мягкого творога
- ✓подсластитель по вкусу
- ✓1 ст.л.какао (можно без)

#### Для глазури(по желанию):

- ✓горький шоколад 40г
- ✓молоко ~20мл
- ✓5г кокосового масла (или оливкового)

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вес торта ~1130г

Для 4-х бисквитов, диаметр 15 см: Необходимо просто все смешать. Я поделила тесто на 2 части и в 2 захода приготовила их в микроволновке. 700Вт на 3-3,5 минуты. Форма должна быть с высокими бортиками. Либо большего диаметра и не высокие бортики. Проверяем бисквит зубочисткой.

Затем дала им полностью остыть и разрежала каждый на 2 части. Они получаются ну очень пышные

**Для пропитки: теплая вода+подсластитель**

**Смешать и пропитать каждый корж**

Для крема: чтобы крем был густой, творог должен быть холодный, из холодильника. Взбить миксером и промазать коржи. Убрать на ночь в холодильник.

Для глазури (по желанию): шоколад мелко порубить, смешать с молоком. Растопить на водяной бане или в микроволновке импульсами, по 10 сек.

Добавить в растопленный шоколад масло. Чайной ложкой полить края холодного торта глазурью. Готово

# ТОРТЫ

## Торт из оладушек



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

#### Для оладьев:

- ✓1 яйцо, 1 белок
- ✓5 ст.л. кукурузной муки
- ✓стакан кефира (~200-250 мл)
- ✓1/2 ч.л. разрыхлителя
- ✓подсластитель по вкусу

#### Крем:

- ✓1 ст.л. перемолотой в блендере чёрной смородины
- ✓1 ст.л. сметаны
- ✓1 ст.л. кефира
- ✓подсластитель по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

#### Готовим оладьи:

Взбиваем яйца, добавляем все остальные ингредиенты.

Тесто не должно быть слишком жидким, чтобы наши оладьи не были сухими.

Жарим на разогретой антипригарной сковороде без масла.

**1 оладушка ~ 2 ст.л. теста.** Как только начинают появляться дырочки, значит можно уже переворачивать.

Затем смешиваем всё для крема и промазываем каждый оладушек, выкладывая в виде торта. Чтобы ничего не развалилось, каждый оладушек прижимайте друг к другу.