

@NINAALEXANDROVAA

# КНИГА ПП РЕЦЕПТОВ

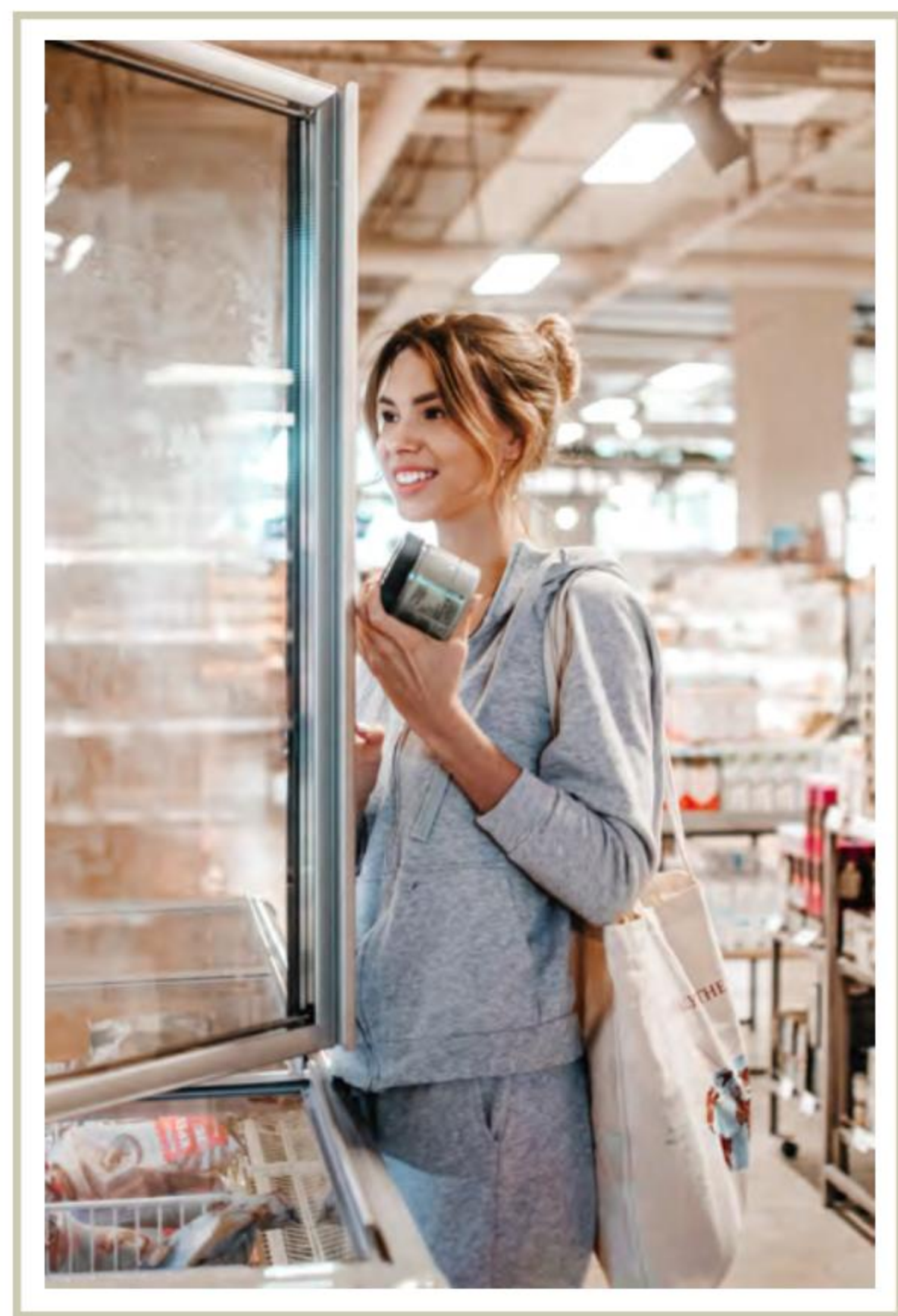




## ПРИВЕТ!

Меня зовут Нина, и я уже 4 года соблюдаю правильное питание. Я безумно люблю поесть — никогда не голодала, не сидела на жестких диетах, потому что это совсем не для меня. Даже мама говорила: «Нина, я никогда не переживаю, что ты станешь анорексичкой, потому что поесть ты любишь больше всего на свете».

И учитывая этот факт, мне удастся поддерживать свой вес в 55 кг при росте 174 см уже на протяжении двух лет без всяких ограничений.



Начав свои спортивные марафоны, я столкнулась с мнением, что правильное питание невкусное и на нем невозможно долго продержаться. Я же считаю, что правильное питание — это не только вареная куриная грудка и гречка. Для меня это разнообразие вкусных и полезных продуктов, которые прекрасно сочетаются между собой. Я бы даже сказала, что правильное питание намного вкуснее обычного.

Поверь, все очень вкусно, и твои домашние тоже с радостью перейдут на этот вид питания, если ты приготовишь какое-нибудь блюдо по этим рецептикам.





## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ?

У тебя в руках книга, которая облегчит задачу с готовкой и просчетом калорий. Теперь ты сможешь быстро найти, что приготовить на завтрак, обед или ужин. И когда пойдёшь в магазин за продуктами, будешь точно знать, что покупать.

Ещё одна польза этой книги в том, что тут просчитан калораж и БЖУ (белки, жиры, углеводы). Если ты просчитываешь свои калории в FatSecret (либо в другом счетчике калорий), то тебе даже не нужно будет искать там ингредиенты, ведь уже всё посчитано за тебя.

К тому же можно есть завтраки на ужин: например, я часто ем омлет или овсяноблин. Или выбрать рецепт из обедов и сделать его на ужин.

Все крупы указаны в сухом виде, мясо и морепродукты – в сыром. Для того, чтобы вам было легче измерять граммы, приобретите кухонные весы – стоят недорого, но очень облегчат задачу с готовкой.

Если вы захотите перекусить в перерывах между основными приемами пищи, то можете выбрать что-то из раздела десертов.

Надеюсь, вам очень понравятся рецепты и вы найдете те, которые станут вашей визитной карточкой.

Давай же уже приступим к нашему путешествию под названием **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**.





# Завтраки

Овсяноблин с бананом .....	8	Яйца с помидорами .....	23
Омлет с помидорами .....	9	Омлет с грибами и пармезаном .....	24
Бананово-овсяная каша .....	10	Тосты со скрамблом .....	25
Тосты с арахисовой пастой и ягодами .....	11	Цельнозерновой хлеб .....	26
Домашние мюсли .....	12	Творожные трубочки .....	27
Тосты с авокадо и яйцом .....	13	Овсяноблин с вареньем .....	28
Сырники .....	14	Черничные протеиновые кексы .....	29
Шакшука .....	15	Кефирный овсяноблин .....	30
Банановые оладушки .....	16	Блинчики .....	31
Омлет в духовке .....	17	Тосты с авокадо и творожным сыром .....	32
Сырники с шоколадом .....	18	Хлебцы с тунцом .....	33
Куриноблин .....	19	Сырники с рикоттой в духовке .....	34
Творожная запеканка на сковороде .....	20	Итальянские брускетты .....	35
Сметанные блинчики .....	21		
Лавашики с творожным сыром и помидорами .....	22		



# Обеды

Пицца из цельнозерновой муки.....	36	Кальмары с кускусом .....	47
Куриные котлеты в духовке .....	37	ПП шаурма с говядиной.....	48
Курица в азиатском стиле....	38	Овсяноблин с курицей .....	49
ПП-Цезарь .....	39	Тушеная курица с гречкой .....	50
Стеклянная лапша с овощами .....	40	Свекольный салат .....	51
Куриная грудка с кускусом и горошком .....	41	Салат с грушей дор-блю.....	52
Куриные голени в горчице .....	42	Паста с томатами и базиликом .....	53
Теплый салат с курицей .....	43	Паста песто с курицей .....	54
Судак с кускусом в голландском соусе .....	44	Куриные розочки с сыром .....	55
Рыбная лепёшка.....	46	Котлеты куриные с брокколи .....	56
		Пицца на творожном тесте .....	57



# Ужины

Дорадо, запеченная в духовке .....	58
Салат с креветками и рукколой .....	59
Паста с креветками .....	60
Куриные маффины .....	61
Спринг роллы .....	62
Тёплый салат с кабачками .....	63
Помидоры со страчателлой .....	64
Рыба в медовом маринаде с картофелем .....	65
Белковый омлет с брокколи .....	66
Креветки с соевым соусом .....	67
Боул с киноа и креветками .....	68
Капрезе .....	69
Поке с морепродуктами .....	70
Чечевичный суп .....	71
Курица с кускусом в йогуртовом соусе .....	72



# Десерты

Овсяное печенье с фруктами .....	73	Творожные корзиночки в духовке .....	83
Лёгкий банановый тортик .....	74	Медовик .....	84
Ягодно-творожный пирог .....	75	Йогуртовый тортик .....	86
Творожные колечки .....	76	Творожный тортик .....	87
Творожная ватрушка с яблоками .....	77	Шоколадный рулет.....	88
Шоколадно-творожный тортик .....	78	Булочки синнабон .....	89
Шоколадный тортик без яиц .....	79	Пасхальный кулич .....	90
Конфеты «Рафаэлло» .....	80	Кефирные оладушки .....	91
Кексы с изюмом .....	81	Сладкая пицца на сковороде.....	92
Шоколадно-банановый магкейк .....	82	Шоколадные оладушки .....	93
		Облепиховый смузи .....	94
		Яблочный штрудель .....	95
		Банановое мороженое .....	96



## ОВСЯНОБЛИН С БАНАНОМ

**К** 478

**Б** 54

**Ж** 10

**У** 54

### Ингредиенты:

Овсянка — 50 гр

Молоко — 150 гр

Банан — ½ шт

Скуп протеина — 1 шт (можно без него)

Яйцо — 1 шт



### Приготовление:

1. В блендере взбить овсянку, молоко, протеин, банан, яйцо.
2. Полученную смесь выливаем на сухую сковородку. Главное, чтобы она была антипригарной.
3. Ставим на слабый огонь, накрываем крышкой.
4. Выпекаем 4-5 минут.
5. Сверху можно выложить сыр и любую другую начинку, какая вам нравится. Это может быть арахисовая паста, банан, фрукты, ягоды, фруктозя, сыр, орехи.





## ОМЛЕТ С ПОМИДОРАМИ

К 368

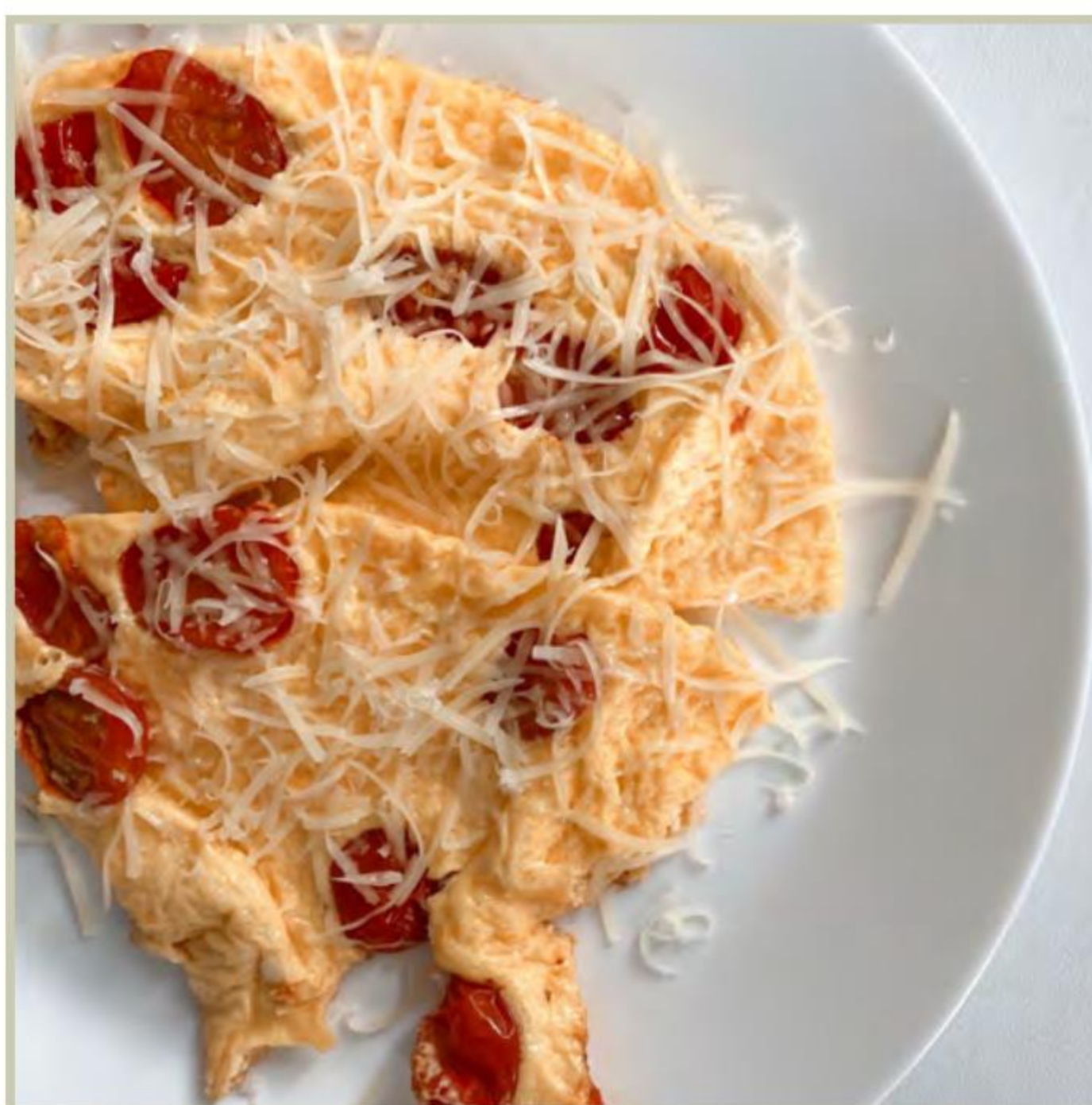
Б 22

Ж 25

У 12

### Ингредиенты:

Яйца – 2 шт  
Молоко – 150 гр  
Помидоры – 80 гр  
Сыр – 30 гр  
Оливковое масло – 1 ч.л



### Приготовление:

1. Взбиваем два яйца с молоком (вилкой, венчиком или блендером).
2. Добавляем соль и перец.
3. В это время нагреваем сковородку, наливаем 1 ч.л оливкового масла и добавляем нарезанные помидоры.
4. Выливаем нашу смесь омлета. Убавляем огонь до слабого и ставим под крышку на 5 мин. Это поможет подняться омлету, и он будет нежным и вкусным.
5. Снимаем омлет с огня, сверху добавляем натертый сыр.
6. Подаем омлет в горячем виде.



## БАНАНОВО-ОВСЯНАЯ КАША

**К 513**

**Б 15**

**Ж 16**

**У 77**

### Ингредиенты:

Банан — 1 шт  
Арахисовая паста — 1 ст.л  
Овсянка — 50 гр  
Фрутоняня — 100 гр  
Молоко — 150 гр



### Приготовление:

1. Насыпаем овсянку в кастрюлю, заливаем ее молоком и добавляем 100 гр воды.
2. Ставим на сильный огонь, после закипания уменьшаем до слабого и время от времени помешиваем около 10-15 минут.
3. Когда каша уже готова, давим вилочкой банан, добавляем в кастрюлю.
4. Также добавляем фрутоняню и арахисовую пасту.
5. По желанию украшаем бананом и фруктами.



## ТОСТЫ С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ И ЯГОДАМИ

К 426

Б 15

Ж 22

У 38

### Ингредиенты:

Цельнозерновой хлеб — 2 шт  
Арахисовая паста — 4 ч.л  
Фрукты или ягоды — банан 50 гр,  
клубника 20 гр



### Приготовление:

1. Хлеб поджариваем на сухой сковороде — так он будет хрустящим и горячим, будто ты его только что сама приготовила. Обжариваем с двух сторон по минуте.
2. Мажем толстым слоем арахисовой пасты.
3. Сверху выкладываем любимые фрукты и ягоды (это может быть банан, клубника, голубика, яблоко).



## ДОМАШНИЕ МЮСЛИ

К 386

Б 9

Ж 11

У 64

### Ингредиенты:

Овсянка — 40 гр  
Мёд — 15 гр  
Курага — 10 гр  
Чернослив — 10 гр  
Миндаль — 8 гр  
Кешью — 8 гр  
Корица — ½ ч.л



### Приготовление:

1. Нарезаем все сухофрукты и орешки.
2. Разбавляем в 70 гр воды мёд.
3. Добавляем к сухофруктам нашу овсянку (важно выбирать ту, которую нужно варить от 10 мин) и выливаем концентрат мёда, все перемешиваем.
4. Добавляем корицу, ещё можно ванилин.
5. Разогреваем духовку до 170 градусов. Выстилаем на противень пергамент или фольгу. Выкладываем нашу смесь.
6. Ставим на 40 минут в духовку, постоянно подходим и перемешиваем.
7. По истечении времени достаём из духовки и даём остыть.
8. Можете увеличить ингредиенты в несколько раз, сможете потом пересыпать их банку и доставать по необходимости, чтобы они были под рукой для быстрого завтрака. Этот рецепт рассчитан на одну порцию.
9. Мюсли можете заливать молоком, йогуртом, ряженкой или смузи из фруктов.



## ТОСТЫ С АВОКАДО И ЯЙЦОМ

**К** 558

**Б** 18

**Ж** 40

**У** 27

### Ингредиенты:

Авокадо — ½ шт  
Хлеб цельнозерновой — 2 шт  
Оливковое масло — 1 ч.л  
Чеснок — 5 гр  
Творожный сыр — 40 гр  
Яйца — 2 шт



### Приготовление:

1. В глубокой чашке давим вилочкой авокадо, добавляем творожный сыр.
2. Солим, добавляем чеснок.
3. Поджариваем на сухой сковороде хлеб с двух сторон по 1 минуте.
4. Откладываем хлеб на тарелку.
5. Распределяем нашу массу авокадо по тостам.
6. В сковороду выливаем оливковое масло, разбиваем 2 яйца, жарим.
7. Выкладываем яйца на наши тосты — подаем в горячем виде.



## СЫРНИКИ

**К** 350

**Б** 45

**Ж** 11

**У** 24

### Ингредиенты:

Творог в брикете – 200 гр  
Мука рисовая – 20 гр  
Яйцо, только белок – 1 шт  
Арахисовая паста – 10 гр  
Арахис – 5 гр



### Приготовление:

1. Творог смешиваем с белком, добавляем муку, все перемешиваем. Масса должна получиться плотная и не липнущая к рукам, если липнет, добавь ещё муки.
2. Формируем сырники в виде шариков, обваливаем в муке и жарим на хорошо разогретой антипригарной сковороде на маленьком огне.
3. Готовятся сырники 3-5 минут с каждой стороны, до образования золотистой корочки.
4. Выкладывая на тарелку, поливаем арахисовой пастой и посыпаем орешками.



## ШАКШУКА

**К** 369

**Б** 21

**Ж** 14

**У** 46

### Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Оливковое масло — 1 ч.л  
Чеснок — 3 зубчика  
Болгарский перец — 1 шт  
Помидоры — 100 гр  
Черный перец — по вкусу  
Зира (кориандр) — 1 ч.л  
Томатная паста — 200 гр



### Приготовление:

1. Мелко режем чеснок.
2. Выливаем на сковороду оливковое масло, ставим на средний огонь.
3. Выкладываем чеснок, обжариваем 1 минуту.
4. Добавляем мелко нарезанные помидоры и болгарский перец. Тушим 5-7 минут.
5. Перчим, солим.
6. Добавляем томатную пасту и посыпаем зирой. Огонь уменьшаем до слабого и тушим 10 минут.
7. Спустя время кладем яйца — жарим 6 минут.
8. Можно подавать прям на сковороде.



## БАНАНОВЫЕ ОЛАДУШКИ

К 614

Б 35

Ж 15

У 89

### Ингредиенты:

Банан — 2 шт

Яйцо — 1 шт

Сметана — 2 ст.л

Разрыхлитель

Рисовая мука — 50 гр

Скуп протеина — 1 шт (можно без него)

Кокосовое или оливковое масло — 1 ч.л



### Приготовление:

1. Подави вилкой спелые бананы. Не используй блендер — так кусочки будут лучше чувствоваться внутри.
2. Добавь яйцо, две ложки сметаны, разрыхлитель и скуп протеина.
3. Начиная постепенно добавлять рисовую муку: тесто должно получиться густым, чтобы хорошо отлипало от сковородки.
4. Обжаривай на хорошо прогретой сковороде с добавлением масла до румяной корочки с двух сторон.
5. Подавать можно в виде бананового торта: промажь между слоями сметаной с джемом без сахара.
6. Можно подавать с ягодами или фруктами.
7. Если поставить в холодильник на несколько часов, то слои пропитаются и получится настоящий ПП-торт.





## ОМЛЕТ В ДУХОВКЕ

К 255

Б 25

Ж 13

У 6

### Ингредиенты:

Яйцо – 2 шт  
Молоко – 65 гр  
Куриная грудка – 30 гр  
Брокколи – 20 гр  
Помидор – 30 гр  
Сладкий перец – 20 гр



### Приготовление:

1. Яйца и молоко перемешиваем в блендере.
2. Добавляем куриную грудку и любимые овощи.
3. Отправляем в разогретую духовку на 20-30 минут, до образования румяной корочки.



## СЫРНИКИ С ШОКОЛАДОМ

К 388

Б 29

Ж 9

У 48

### Ингредиенты:

Творог в брикете — 135 гр  
Мука рисовая — 15 гр  
Яйцо, только желток — 1 шт  
Шоколад с высоким содержанием какао — 13 гр  
Яблоко — 50 гр  
Киви — 55 гр  
Мёд — 15 гр



### Приготовление:

1. Творог смешиваем с белком, добавляем муку, все перемешиваем. Масса должна получиться плотная и не липнущая к рукам, если липнет, добавьте ещё муки. Внутри кладем дольку шоколада.
2. Формируем сырники в виде шариков, обваливаем в муке и жарим на хорошо разогретой антипригарной сковороде на маленьком огне.
3. Готовятся сырники 3-5 минут с каждой стороны, до образования золотистой корочки.
4. Выкладывая на тарелку, поливаем медом и добавляем фрукты.



## КУРИНОБЛИН

К 257

Б 32

Ж 13

У 0

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт  
Курица – 100 гр в готовом виде  
Соль, перец – по вкусу  
Овощи



### Приготовление:

1. Нарезаем курицу и кладем в блендер, добавляем одно яйцо и тщательно перемешиваем.
2. На хорошо разогретую антипригарную сковороду выкладываем в виде лепешки и жарим с двух сторон на маленьком огне.
3. Выкладываем на тарелку, добавляем овощи.



## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА НА СКОВОРОДЕ

**К** 451

**Б** 44

**Ж** 20

**У** 22 (БЕЗ НАЧИНКИ)

### Ингредиенты:

Яйца – 2 шт  
Творог – 170 гр  
Молоко – 20 гр  
Кукурузная мука – 25 гр  
Яблоко



### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы.
2. Вылить на антипригарную сковороду и обжарить с двух сторон.
3. Добавить начинку.



## СМЕТАННЫЕ БЛИНЧИКИ

К 341

Б 24

Ж 18

У 19

### Ингредиенты:

Яйцо – 2 шт  
Сметана – 75 гр  
Разрыхлитель – 3 гр  
Кукурузная мука – 12 гр  
Творог – 50 гр  
Мёд – 5 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородной массы.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде формируем блинчики.
3. Выкладываем на тарелку, поливаем вареньем без сахара и посыпаем арахисом.



## ЛАВАШИКИ С ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ И ПОМИДОРАМИ

К 471

Б 33

Ж 19

У 40

### Ингредиенты:

Мягкий творог — 170 гр  
Кинза свежая — 10 гр  
Помидоры — 70 гр  
Моцарелла или обычный сыр — 50 гр  
Лаваш — 1 лист  
Соль, перец — по вкусу  
Чеснок — 1 зубчик



### Приготовление:

1. В мягкий творог добавь порезанную кинзу, соль, перец и мелко рубленый чеснок.
2. нарежь сыр кружками.
3. Расстели лаваш, подели его на 4 части, если он большой.
4. Начиная распределять творожную смесь по половине лаваша, сверху выложи помидоры и сыр. Закрой нетронутой стороной.
5. Обжаривай на сухой сковороде до образования румяной корочки.
6. Подавай в горячем виде.



## ЯЙЦА С ПОМИДОРАМИ

К 198

Б 12

Ж 12

У 10

### Ингредиенты:

Яйца — 2 шт  
Оливковое масло — 1 ч.л  
Помидоры — 120 гр  
Черный перец — по вкусу  
Кориандр — ½ ч.л



### Приготовление:

1. Выливаем 1 ч.л оливкового масла на сковородку — ждем немного пока прогреется масло.
2. Помидоры выкладываем и начинаем обжаривать 2 минуты, солим, перчим, добавляем кориандр (лучше, если он будет молотый).
3. Через 3 минуты разбиваем яйца и кладем их в сковороду.
4. Когда яйца будут готовы, сверху можно посыпать сыром (по желанию).
5. Подавать исключительно в горячем виде.



## ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И ПАРМЕЗАНОМ

**К** 350

**Б** 25

**Ж** 22

**У** 11

### Ингредиенты:

Яйца – 2 шт  
Молоко – 150 гр  
Грибы – 100 гр  
Оливковое масло – 1 ч.л  
Пармезан – 20 гр



### Приготовление:

1. Взбиваем два яйца с молоком (вилкой, венчиком или блендером).
2. Добавляем соль и перец.
3. В это время нагреваем сковородку, наливаем 1 ч.л оливкового масла и добавляем нарезанные грибы.
4. Выливаем нашу смесь омлета, убавляем огонь до слабого и ставим под крышку на 5 мин. Это поможет подняться омлету, и он будет нежным и вкусным.
5. Снимаем омлет с огня, сверху добавляем натертый сыр.
6. Подаем омлет в горячем виде.
7. Можете рядом выложить рукколу с помидорами.





## ТОСТЫ СО СКРАМБЛОМ

**К 507**

**Б 26**

**Ж 26**

**У 39**

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт

Молоко – 100 гр

Грибы – 50 гр

Творожный сыр – 20 гр



### Приготовление:

1. На сухой сковороде поджариваем цельнозерновой хлеб с двух сторон до румяной корочки – перекладываем на тарелку.
2. Взбиваем два яйца с молоком (вилкой, венчиком или блендером). Добавляем соль и перец.
3. В это время нагреваем сковородку наливаем 1 ч.л оливкового масла и добавляем нарезанные грибы.
4. Выливаем нашу смесь и начинаем постоянно помешивать, превращая в скрамбл. Через 2-3 минуты снимаем с огня.
5. Тост намазываем творожным сыром, выкладываем скрамб и посыпаем пармезаном.
6. Подаем на стол в горячем виде.



## ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

НА БУХАНКУ **К** 2250  
НА КУСОЧЕК **К** 187

**Б** 74  
**Б** 6

**Ж** 77  
**Ж** 6

**У** 321  
**У** 26

### Ингредиенты:

Цельнозерновая мука — 500 г  
Тёплая вода — 300 г  
Сухие дрожжи — 8 г  
Оливковое масло — 3 ст.л  
Семечки подсолнечника — 50 гр  
Щепотка сахара — для того,  
чтобы тесто поднялось  
Соль — по вкусу



### Приготовление:

1. 180 гр муки положить в чашку, добавить дрожжи, щепотку сахара и воду. Все перемешать. Отставить тесто на 15 минут, чтобы опара поднялась.
2. Когда 15 минут прошло, добавляем в тесто ещё 320 гр муки, вливаем 2 ст.л оливкового масла, солим и добавляем 50 гр семечек.
3. Замешиваем наше тесто — оно не должно липнуть к рукам. Оставляем на 20 минут, чтобы тесто отдохнуло.
4. Когда 20 минут прошло, добавляем 1 ст. л оливкового масла и выкладываем в форму (можно предварительно смазать маслом, чтобы легко отошло).
5. Ставим в духовку на 200 градусов на 25-35 минут.



## ТВОРОЖНЫЕ ТРУБОЧКИ

К 367

Б 32

Ж 11

У 31

### Ингредиенты:

Яйцо – 2 шт  
Молоко – 15 гр  
Разрыхлитель – 2 гр  
Кукурузная мука – 20 гр  
Мёд – 15 гр  
Творог – 95 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородной массы.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде формируем блинчики.
3. Выкладываем на тарелку, добавляем начинку и заворачиваем в трубочки.



## ОВСЯНОБЛИН С ВАРЕНЬЕМ

К 294

Б 14

Ж 8

У 42

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт  
Геркулес долгой варки – 20 гр  
Молоко – 20 гр  
Банан – 85 гр  
Мягкий творог – 30 гр  
Варенье без сахара – 20 гр  
Арахис – 2 гр



### Приготовление:

1. Геркулес перемалываем в кофемолке до состояния муки.
2. В блендере смешиваем перемолотый геркулес, яйцо и молоко.
3. На хорошо разогретую антипригарную сковороду выкладываем в виде лепешки и жарим с двух сторон на слабом огне.
4. Выкладываем на тарелку, добавляем начинку.



## ЧЕРНИЧНЫЕ ПРОТЕИНОВЫЕ КЕКСЫ

**К 614**

**Б 50**

**Ж 33**

**У 28** (НА ДВЕ ПОРЦИИ)

### Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт  
Творог — 150 гр  
Рикотта — 125 гр  
Черника замороженная — 35 гр  
Рисовая мука — 25 гр  
Скуп протеина — 1 шт  
Разрыхлитель — 2 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем в глубокой чашке яйцо, творог, рикотту, чернику, рисовую муку и протеин.
2. Получаем густую массу, которую выкладываем в формочки для кексов.
3. Ставим их в разогретую духовку на 200 градусов на 25 минут.
4. Подавать можно со сметаной, джемом, фруктами.



## КЕФИРНЫЙ ОВСЯНОБЛИН

**К 328**

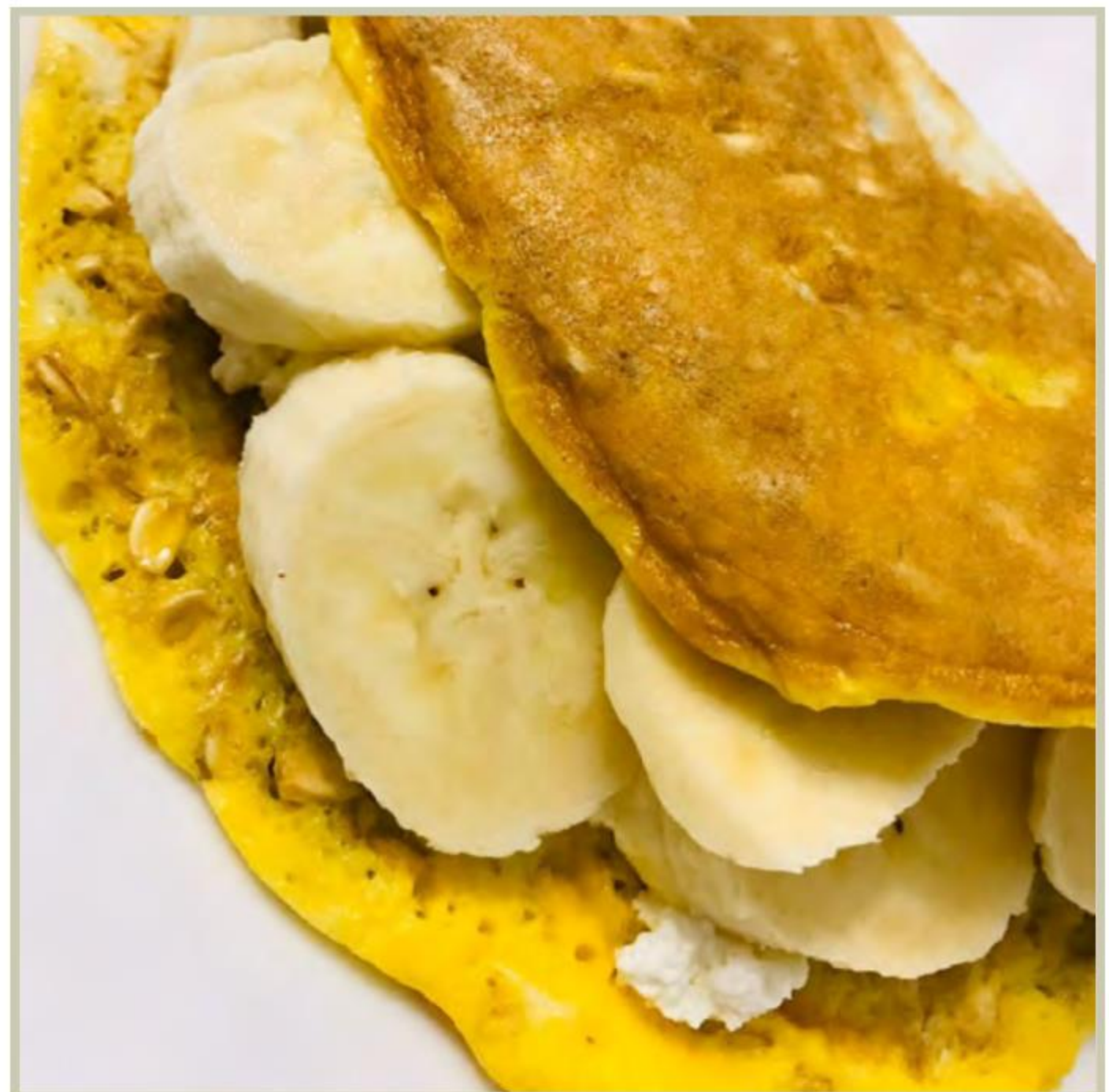
**Б 26**

**Ж 19**

**У 11**

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт  
Геркулес долгой варки – 15 гр  
Кефир – 35 гр  
Творожный сыр – 30 гр  
Икра лососевая – 50 гр



### Приготовление:

1. Геркулес перемалываем в кофемолке до состояния муки.
2. В блендере смешиваем перемолотый геркулес, яйцо и кефир.
3. На хорошо разогретую антипригарную сковороду выкладываем в виде лепешки и жарим с двух сторон на слабом огне.
4. Выкладываем на тарелку, добавляем творожный сыр и икру.



## БЛИНЧИКИ

К 261

Б 12

Ж 8

У 33

### Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт, 50 гр  
Рисовая мука — 30 гр  
Кефир — 60 гр  
Разрыхлитель — 2 гр  
Варенье без сахара — 15 гр  
Арахис — 5 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородной массы.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде формируем блинчики.
3. Выкладываем на тарелку, поливаем вареньем без сахара и посыпаем арахисом.



## ТОСТЫ С АВОКАДО И ТВОРОЖНЫМ СЫРОМ

К 403

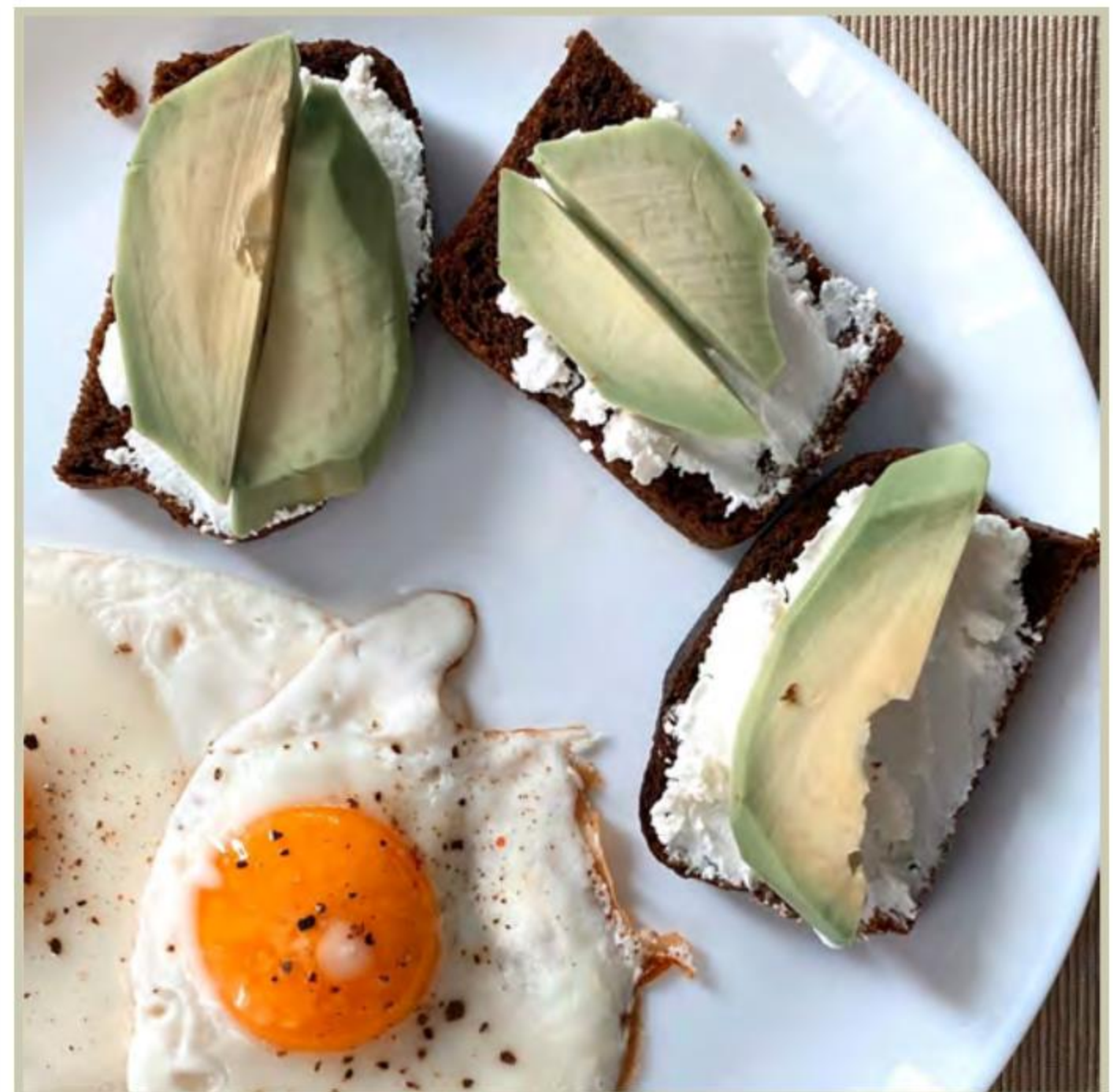
Б 8

Ж 27

У 28

### Ингредиенты:

Авокадо – 1 шт  
Цельнозерновой хлеб – 2 шт  
Творожный сыр – 30 гр  
Крупная гималайская соль –  
по вкусу



### Приготовление:

1. Поджариваем наш хлеб на сковородке с двух сторон до румяной корочки, перекладываем на тарелку.
2. Творожный сыр размазываем по тостам.
3. Сверху выкладываем авокадо и посыпаем крупной солью.





## ХЛЕБЦЫ С ТУНЦОМ

К 154

Б 11

Ж 9

У 6

### Ингредиенты:

Хлебцы — 2 шт

Творожный сыр — 30 гр

Тунец в собственном соку — 50 гр



### Приготовление:

1. Хлебцы намазываем творожным сыром.
2. Тунец выкладываем сверху.
3. Можно украсить огурцами или помидорами сверху.



## СЫРНИКИ С РИКОТТОЙ В ДУХОВКЕ

**К 584**

**Б 38**

**Ж 33**

**У 34** (НА ДВЕ ПОРЦИИ)

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт  
Творог – 150 гр  
Рикотта – 125 гр  
Курага – 20 гр  
Рисовая мука – 15 гр  
Ваниль – 2 гр  
Разрыхлитель – 2 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем в глубокой чашке яйцо, творог, рикотту, курагу (ее мы мелко режем), рисовую муку и ваниль.
2. Получаем густую массу, которую выкладываем в формочки для кексов.
3. Ставим их в разогретую духовку на 200 градусов на 25 минут.
4. Подавать можно со сметаной, джемом, фруктами.



## ИТАЛЬЯНСКИЕ БРУСКЕТТЫ

К 270

Б 13

Ж 11

У 27

### Ингредиенты:

Помидоры — 100 гр  
Бasilik сушеный или  
свежий  
Бальзамический соус или  
уксус — 1 ст.л  
Оливковое масло — 1 ч.л  
Пармезан — 10 гр  
Цельнозерновой хлеб — 2 шт  
Моцарелла — 35 гр  
Руккола — 30 гр  
Чеснок — 4 гр



### Приготовление:

1. Поджариваем цельнозерновой хлеб на сковороде с двух сторон до румяной корочки, перекладываем на тарелки.
2. На сковороду выливаем оливковое масло, добавляем помидоры, затем мелко рубленый чеснок и базилик. Обжариваем в течении 2-3 минут. Когда томаты будут готовы вливаем в них 1 ст.л бальзамического соуса или уксуса.
3. На хлеб выкладываем моцареллу, нарезанную кружочками, и затем нашу томатную смесь.
4. Сверху выкладываем рукколу и натертый пармезан.



## ПИЦЦА ИЗ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ МУКИ

**К 1177**

**Б 50**

**Ж 32**

**У 174** (НА ДВЕ ПОРЦИИ)

### Ингредиенты:

Цельнозерновая мука – 250 гр  
Сухие дрожжи – 5 гр  
Оливковое масло – 1 ст.л  
Томатная паста – 100 гр  
Пармезан или любой другой сыр – 50 гр  
Орегано – 3 гр  
Теплая вода – ½ стакана



### Приготовление:

1. Замешиваем тесто в миске: вода, дрожжи, оливковое масло, соль и мука. Доводим до состояния, когда уже тесто не прилипает к рукам, и начинаем раскатывать.
2. Томатную пасту выливаем в миску, добавляем оливковое масло, орегано и соль.
3. Тесто поливаем слегка оливковым маслом, выкладываем пасту и добавляйте любую начинку, какую больше любите.
4. Ставьте на 10 минут в духовку на 220 градусов. Вынимаем и едим горячей.



## КУРИНЫЕ КОТЛЕТЫ В ДУХОВКЕ

НА 8 КОТЛЕТ **К** 847  
НА 1 КОТЛЕТУ **К** 105

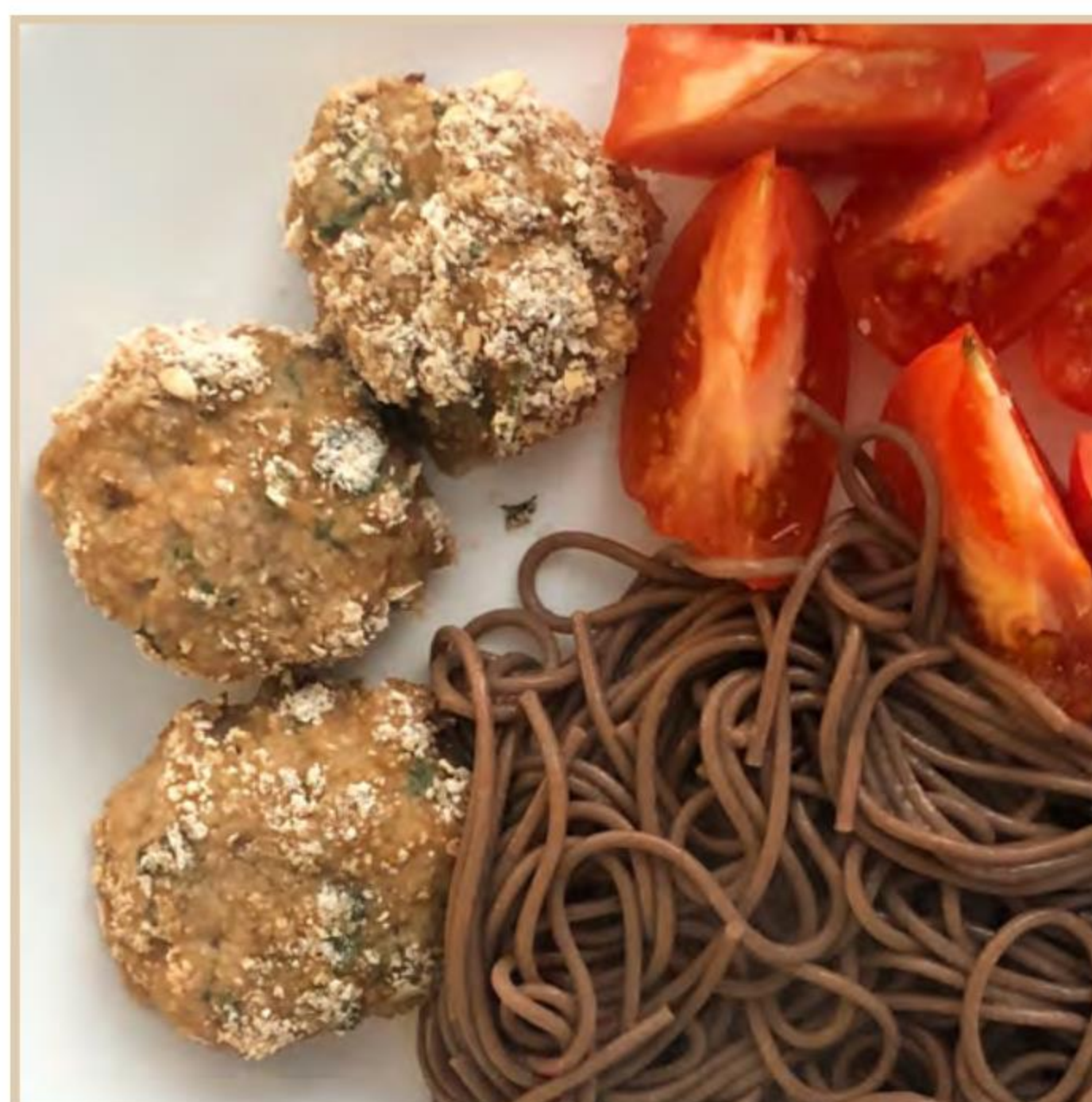
**Б** 89  
**Б** 11

**Ж** 46  
**Ж** 5

**У** 13  
**У** 2

### Ингредиенты:

Фарш из курицы — 300 гр  
Яйцо — 1 шт  
Перемолотые овсяные хлопья — 20 гр  
Соль, перец, чесночная приправа — по вкусу



### Приготовление:

1. В фарш добавь яйцо, овсяные хлопья, соль, перец, чесночную приправу. Сделай массу однородной.
2. Сформируй котлеты, обваляй их в овсяных хлопьях.
3. Застели противень фольгой, выложи котлеты. Поставь в духовку на 25 минут.
4. Котлеты можно заморозить и доставать, когда тебе нужно.



## КУРИЦА В АЗИАТСКОМ СТИЛЕ

К 386

Б 40

Ж 2

У 50

### Ингредиенты:

Филе курицы — 150 гр  
Рис — 40 гр  
Мёд — ½ ст.л.  
Соевый соус — 3 ст.л  
Приправа карри — 5 гр  
Зелёный лук, кинза, чеснок,  
перец — по вкусу



### Приготовление:

1. Для соуса разведи мёд в горячей воде 50 мл, добавь 3 ст.л соевого соуса, затем перец, чеснок, приправу карри.
2. Куриное филе отбей задней стороной ножа, порежь на кусочки, положи их в соус на 20 минут.
3. Возьми рукав для запекания и сложи туда кусочки, полей сверху нашим соусом. Закрой рукав с двух сторон и отправь в духовку на 30 минут на 180 градусов.
4. Начни готовить рис: залей 40 гр риса 200 мл воды, поставь на огонь, после выкипания воды сними с огня.
5. Выложи курочку сверху на рис, полей нашим соусом, сверху положи порезанный зелёный лук и кинзу.



## ПП-ЦЕЗАРЬ

К 362

Б 37

Ж 19

У 7

### Ингредиенты:

Курица — 80 гр  
Творожный сыр — 40 гр  
Горчица — 1 ч.л  
Чеснок сушеный — 3 гр  
Листья салата (латук или айсберг) — 50 гр  
Помидоры черри — 60 гр  
Натуральный йогурт — 100 гр  
Пармезан — 20 гр  
Орегано — по вкусу



### Приготовление:

1. Делаем для курицы маринад: смешиваем творожный сыр или сметану, горчицу, соль, чеснок.
2. Маринуем 20 мин в холодильнике.
3. Выкладываем курицу на фольгу без масла, ставим в духовку на 20 минут.
4. Перемешиваем салат (латук или айсберг), черри, пармезан, соус (натуральный йогурт, немного горчицы, соль, перец).
5. Выкладываем сверху кусочки курицы.
6. Сверху посыпаем орегано.



## СТЕКЛЯННАЯ ЛАПША С ОВОЩАМИ

К 268

Б 3

Ж 11

У 40

### Ингредиенты:

Стеклянная лапша (фунчоза) — 40 гр  
Шампиньоны — 50 гр  
Болгарский перец — ½ шт  
Кабочок — ½ шт  
Кедровые орешки — 10 гр  
Кунжут — 4 гр  
Оливковое масло — 1 ч.л

### Для соуса терияки:

Соевый соус — 3 ст.л  
Мёд — 1 ч.л  
Вода — 30 мл  
Сушеный чеснок — 3 гр



### Приготовление:

1. Режем все овощи полосочками.
2. Выливаем оливковое масло и выкладываем овощи на разогретую сковородку буквально на 2 минуты, обжариваем.
3. Смешиваем все ингредиенты для соуса терияки в отдельной чашке.
4. Стеклянную лапшу отвариваем в горячей воде 3-4 минуты.
5. Кладём соус терияки, затем стеклянную лапшу и кедровые орешки. Все перемешиваем, и наше блюдо готово.
6. Сверху посыпаем кунжутом, подаем в горячем виде.





## КУРИНАЯ ГРУДКА С КУСКУСОМ И ГОРОШКОМ

К 349

Б 35

Ж 8

У 30

### Ингредиенты:

Куриное филе – 100 гр

Кускус – 40 гр

Горошек и замороженная  
стручковая фасоль – 50 гр

Соль, перец – по вкусу

Оливковое масло – 1 ч.л



### Приготовление:

1. Курицу отбиваем, солим, перчим.
2. Выкладываем на противень фольгу и кладем курицу.
3. Ставим в разогретую духовку на 20 минут на 200 градусов.
4. Кускус запариваем 150 мл горячей воды, ставим под крышку.
5. На сковороду выливаем оливковое масло, добавляем горошек и стручковую фасоль, обжариваем 3-4 минуты. Затем кладем наш кускус, солим и перчим, обжариваем 1 минуту.
6. Выкладываем на тарелку кускус и куриное филе.



## КУРИНЫЕ ГОЛЕНИ В ГОРЧИЦЕ

К 444

Б 54

Ж 22

У 2

### Ингредиенты:

Куриные голени — 200 гр

Горчица — 2 ст.л

Соль, перец, сушеный  
чеснок — по вкусу



### Приготовление:

1. Куриные голени выкладываем в чашку. К ним добавляем горчицу, солим и перчим по вкусу, а также добавляем наш сушеный чеснок.
2. Ставим мариноваться в холодильник на 20 минут. Если хотите очень нежное мясо, поставьте на 3-4 часа, тогда оно будет таять во рту.
3. Выкладываем на противень фольгу и кладем на него куриные голени, закрываем сверху фольгой.
4. Ставим в хорошо разогретую духовку на 25 минут на 200 градусов.
5. Спустя 25 минут снимаем верхнюю фольгу и еще запекаем 10 минут.
6. Подаем с любым салатом или гарниром.



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ

**К** 496

**Б** 35

**Ж** 36

**У** 4

### Ингредиенты:

Куриная грудка — 80 гр  
Салатный микс — 50 гр  
Авокадо — 50 гр  
Семечки подсолнечные — 10 гр  
Творожный сыр — 40 гр  
Оливковое масло — 1 ч.л



### Приготовление:

1. Куриную грудку режем на кусочки, обжариваем 5-7 минут на антипригарной сковороде без масла, солим и перчим.
2. Салатный микс кладем в чашку, добавляем мелко порезанное авокадо, семечки, творожный сыр и нашу курицу.
3. Сверху поливаем оливковым маслом.
4. Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде .



## СУДАК С КУСКУСОМ В ГОЛЛАНДСКОМ СОУСЕ

**К** 545

**Б** 26

**Ж** 34

**У** 31

### Ингредиенты:

Судак — 100 гр

Кускус — 40 гр

Оливковое масло — 1 ч.л

Соль — по вкусу

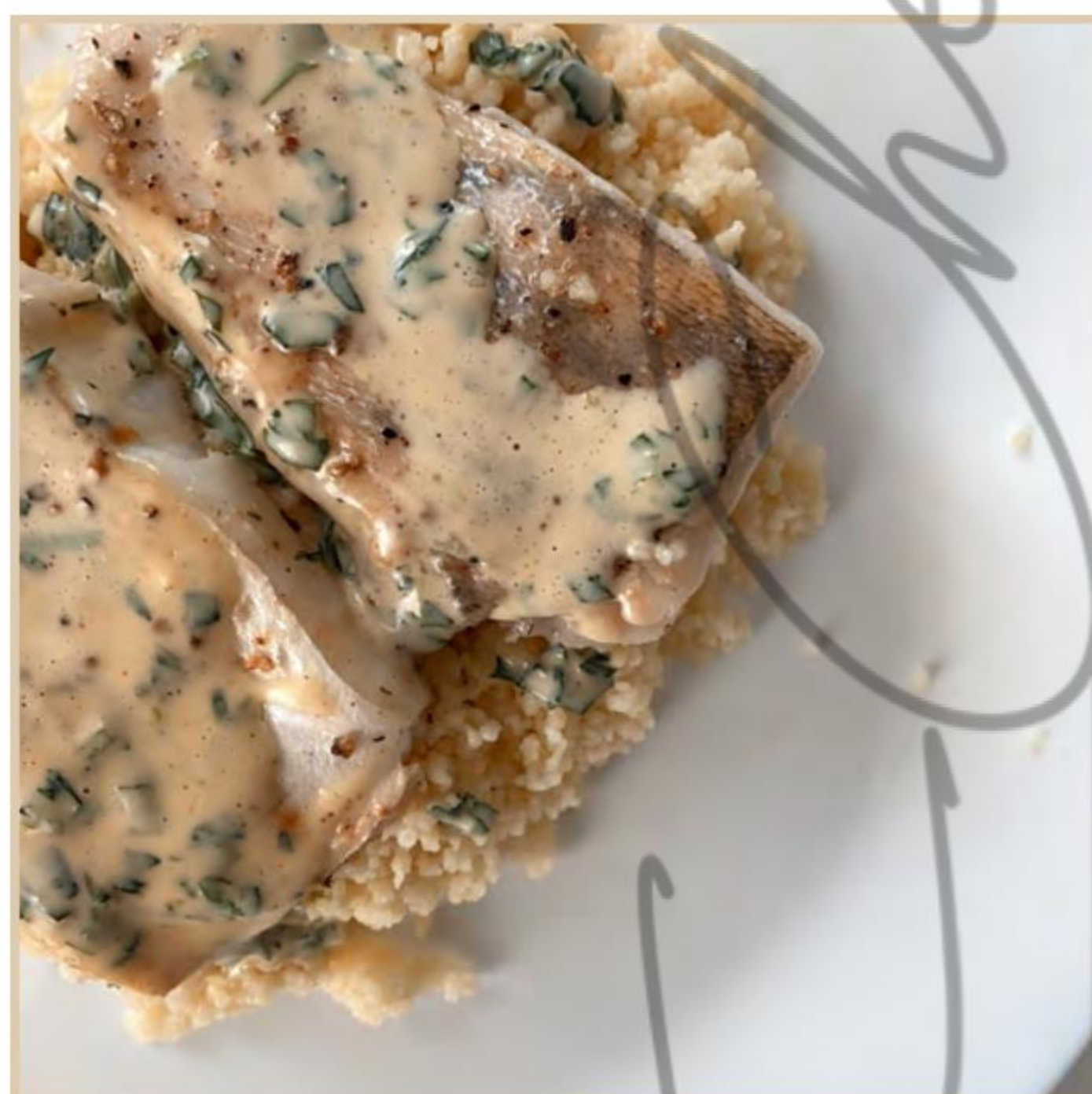
### Для соуса:

Масло сливочное — 30 гр

Желток — 1 шт

Лимонный сок — 1 ч.л

Соль — по вкусу



### Приготовление:

1. Для приготовления соуса нам нужно будет разделить масло на три части. Самый большой кусок топим на медленном огне и отставляем в сторону.

2. Взбиваем желток, добавляем лимонный сок и щепотку соли, добавляем маленький кусок масла и сразу ставим на огонь на водяную баню, нагретую градусов до 60.

3. Взбиваем минуты 2, пока желтки не загустеют и соус не станет кремообразным. Важно, чтобы огонь был маленьким. Держите под рукой миску с холодной водой, если желтки загустевают слишком быстро или появляются комки, немедленно остудите дно кастрюли в холодной воде, продолжая взбивать, чтобы дать желткам остыть.

Продолжение рецепта на следующей странице



### **Приготовление:**

4. Снимаем кастрюлю с огня, сразу добавляем второй маленький кусок масла, и вбиваем его в желтки.

5. Начинаем вливать растаявшее масло из п.1. Сначала по капле, не переставая взбивать, потом чуть большими порциями.

6. Разогреваем сковороду, наливаем 1 ч.л оливкового масла и выкладываем нашу рыбку. Обжариваем по три минуты с двух сторон, солим, перчим.

7. Кускус 40 гр заливаем кипятком 100 гр, ставим под крышку на 5 минут.

8. Выкладываем кускус на тарелку, сверху выкладываем рыбу. Поливаем голландским соусом и украшаем петрушкой.



## РЫБНАЯ ЛЕПЕШКА

К 257

Б 32

Ж 13

У 0

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 штука

Горбуша в готовом виде – 125 гр

Специи – по вкусу

Овощи



### Приготовление:

1. Стейк горбуши выкладываем на фольгу, посыпаем специями и отправляем на 20 минут в духовку, разогретую до 180 градусов.
2. Достаем рыбу из духовки, нарезаем и кладем в блендер. Добавляем одно яйцо и тщательно перемешиваем.
3. На хорошо разогретую антипригарную сковороду выкладываем в виде лепешки и жарим с двух сторон на медленном огне.
4. Выкладываем на тарелку, добавляем овощи.



## КАЛЬМАРЫ С КУСКУСОМ

К 292

Б 20

Ж 6

У 36

### Ингредиенты:

Кальмары — 70 гр  
Кускус — 40 гр  
Петрушка — 5 гр  
Апельсин — 30 гр  
Вяленые томаты — 10 гр  
Оливковое масло — 1 ч.л



### Приготовление:

1. Заливаем 40 гр кускуса 100 мл кипятка, ставим под крышку на 5 минут.
2. В это время обжариваем кальмары на сковороде на 1 ч.л оливкового масла 3 минуты.
3. Параллельно готовим заправку к кускусу: режем мелко апельсин, петрушку и вяленые томаты. Через 5 минут все добавляем в кашу, солим и перчим.
4. Выкладываем кальмары и рядом кускус.



## ПП ШАУРМА С ГОВЯДИНОЙ

К 288

Б 18

Ж 9

У 31

### Ингредиенты:

Говяжий фарш — 50 гр  
Лаваш — 1 шт  
Листья салата — 10 гр  
Лук — 5 гр  
Помидоры черри — 30 гр  
Натуральный йогурт — 50 гр  
Укроп — 5 гр  
Сушеный чеснок — 2 гр  
Оливковое масло — 1 ч.л  
Соль, перец — по вкусу



### Приготовление:

1. Говяжий фарш обжариваем на оливковом масле 7 минут, солим и перчим.
2. В чашку выливаем йогурт, мелко режем укроп и добавляем чеснок, перец, соль.
3. Зрительно размеряем половину лаваша: на одну половину намазываем наш соус и выкладываем сначала листья салата, затем помидоры, лук и фарш.
4. Закрываем второй стороной лаваша, можно завернуть конвертиком.
5. Обжариваем при желании на сухой сковороде до румяной корочки.





## ОВСЯНОБЛИН С КУРИЦЕЙ

**К** 455

**Б** 30

**Ж** 20

**У** 36

### Ингредиенты:

Овсянка — 50 гр

Яйцо — 1 шт

Молоко — 100 гр

Куриное филе — 60 гр

Творожный сыр — 40 гр

Помидоры черри — 60 гр

Зеленый лук — по вкусу

Соль, перец — по вкусу



### Приготовление:

1. Режем на кусочки куриное филе, обжариваем на сухой сковороде 6-7 минут, солим, перчим. Перекладываем на тарелку.

2. Овсянку, яйцо, молоко, соль и перец взбиваем в блендере.

3. Выливаем нашу смесь на хорошо разогретую сухую сковородку и ставим под крышку на 5 минут на средний огонь.

4. Когда овсяноблин будет готов, выкладываем его на тарелку, мажем творожным сыром.

5. Выкладываем курицу, помидоры и посыпаем зеленым луком.



## ТУШЕНАЯ КУРИЦА С ГРЕЧКОЙ

НА 2 ПОРЦИИ **К** 652  
НА 1 ПОРЦИЮ **К** 326

**Б** 48  
**Б** 24

**Ж** 18  
**Ж** 9

**У** 77  
**У** 38

### Ингредиенты:

Гречка — 100 гр  
Куриное филе — 150 гр  
Чеснок — 10 гр  
Морковь — 60 гр  
Оливковое масло — 3 ч.л  
Соль, перец — по вкусу



### Приготовление:

1. Выливаем 1 ч.л оливкового масла на сковороду. Зубчики чеснока режем на четвертинки и обжариваем на слабом огне 2 минуты.
2. Мелко режем морковь и добавляем к чесноку, обжариваем 3 минуты.
3. Курицу также мелко режем и добавляем к моркови, обжариваем 5 минут.
4. Выкладываем на сковороду нашу гречку и к ней добавляем еще 2 ч.л оливкового масла.
5. Обжариваем гречку 1-2 минуты: так у гречки получится сливочный вкус.
6. Заливаем нашу гречку горячей водой 230 мл и накрываем крышкой.
7. Варим до полного выпаривания воды на небольшом огне.



## СВЕКОЛЬНЫЙ САЛАТ

К 249

Б 11

Ж 4

У 45

### Ингредиенты:

Свекла – 400 гр

Натуральный йогурт – 100 гр

Чеснок – 4 гр

Соль – по вкусу



### Приготовление:

1. Варим свеклу в большой кастрюле с большим количеством воды. Свекла примерно варится 2- 4 часа, поэтому планируйте заранее готовку.
2. Готовность свеклы проверяется по ее мягкости: вилка должна легко в нее входить.
3. Слейте воду и дайте свекле немного остыть.
4. Натрите свеклу на крупной терке, к ней добавьте натуральный йогурт, мелко рубленый чеснок и соль.
5. Подавать в холодном виде.



## САЛАТ С ГРУШЕЙ ДОР-БЛЮ

К 435

Б 2

Ж 32

У 40

### Ингредиенты:

Рукола — 100 гр

Груша — ½ шт

Сыр дор-блю — 30 гр

Грецкие орехи — 10 гр

Сливочное масло — 20 гр

Мёд — 1 ч.л

### Для заправки:

Оливковое масло — 2 ч.л

Лимонный сок — 2 ч.л

Горчица — 1 ч.л



### Приготовление:

1. Сковороду ставим на средний огонь, выкладываем сливочное масло.
2. Грушу режем пластинками, выкладываем в сливочное масло и добавляем 1 ч.л меда.
3. Карамелизируем нашу грушу до золотистой корочки 3-4 минуты.
4. В это время готовим соус: смешиваем в чашке оливковое масло, лимонный сок, горчицу, в полученный соус кладем рукколу и перемешиваем.
5. Выкладываем на тарелку рукколу, сверху грушу. Кусочками режем сыр дор-блю и мелко порезанный грецкий орех.



## ПАСТА С ТОМАТАМИ И БАЗИЛИКОМ

**К** 451

**Б** 16

**Ж** 21

**У** 47

### Ингредиенты:

Паста — 50 гр

Томатный соус — 150 гр

Чеснок — 10 гр

Пармезан — 20 гр

Оливковое масло — 3 ч.л

Базилик — по вкусу



### Приготовление:

1. Отвариваем пасту в горячей воде до состояния al dente.
2. На сковороду выливаем 3 ч.л оливкового масла, чеснок режем на четвертинки, обжариваем на среднем огне 2-3 минуты. Если огонь будет большим — чеснок сгорит.
3. Добавляем томатную пасту. Можно сделать самим, натерев помидоры на терке, либо купить уже готовую.
4. Ставим под крышку на медленный огонь на 15 минут.
5. Потом добавляем базилик и еще тушим 5 минут.
6. В это время сливаем воду из макарон.
7. Когда 20 минут прошло, добавляем нашу пасту к соусу, все перемешиваем и раскладываем по тарелкам.
8. Сверху выкладываем натертый пармезан и украшаем базиликом.



## ПАСТА ПЕСТО С КУРИЦЕЙ

К 512

Б 35

Ж 23

У 38

### Ингредиенты:

Паста — 40 гр  
Куриное филе — 80 гр

### Для соуса:

Руккола — 50 гр  
Пармезан — 10 гр  
Рикотта — 15 гр  
Чеснок — 4 гр  
Петрушка — 5 гр  
Кешью — 10 гр  
Оливковое масло — 2 ч.л  
Соль — по вкусу



### Приготовление:

1. Отвариваем пасту в горячей воде до состояния al dente.
2. Наше куриное филе отбиваем задней стороной ножа, солим, перчим и отправляем в разгоретую до 180 градусов духовку (положите на противень фольгу и сверху курицу прикройте фольгой) на 25 минут.
3. Готовим наш соус песто: смешиваем все ингредиенты в блендере.
4. Когда паста будет готова, сливаем всю воду и добавляем к ней наш соус песто.
5. Рядом выкладываем курицу. Можно украсить помидорами черри, а также еще сверху посыпать пармезаном .



## КУРИНЫЕ РОЗОЧКИ С СЫРОМ

К 335

Б 42

Ж 15

У 2

### Ингредиенты:

Яйцо — 2 шт

Куриная грудка — 90 гр в готовом виде

Сыр — 5 гр

Помидоры

Специи — по вкусу



### Приготовление:

1. Куриную грудку нарезаем на полоски и сворачиваем в розочки. Скрепляем зубочистками и отправляем на 40 минут в духовку, разогретую до 180 градусов.

2. Достаем из духовки и посыпаем натертым сыром.

3. Добавляем яйца и помидоры, посыпаем специями.



## КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ С БРОКОЛЛИ

К 215

Б 11

Ж 8

У 29

### Ингредиенты:

Курица – 100 гр

Яйцо – 1 шт

Брокколи – 20 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородной массы.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде формируем котлетки и обжариваем с двух сторон.
3. Посыпаем специями и по желанию можно добавить сметану или творожный сыр.





## ПИЦЦА НА ТВОРОЖНОМ ТЕСТЕ

**К** 449

**Б** 52

**Ж** 15

**У** 23

### Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт

Творог в брикете — 100 гр

Рисовая мука — 25 гр

Курица — 60 гр

Сыр — 30 гр



### Приготовление:

1. Яйцо смешиваем с творогом.
2. В полученную смесь добавляем муку и перемешиваем до однородной массы.
3. Выкладываем на противень в виде кружочка и отправляем в разогретую духовку на 20 минут до румяной корочки.
4. Достаем из духовки и добавляем начинку, отправляя в духовку на 15 минут, чтобы сыр хорошо расплавился.



## ДОРАДО, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ

**К** 477

**Б** 36

**Ж** 36

**У** 1

### Ингредиенты:

Дорадо – 200 гр

Лимон – ½ шт

Оливковое масло – 1 ст.л

Соль, перец – по вкусу



### Приготовление:

1. Потрошим рыбу: разрезаем ей пузико и достаем внутренности.
2. Лимон нарезаем кружочками.
3. Внутри рыбы кладем дольки порезанного лимона 3 шт.
4. Делаем надрезы наверху у рыбы и кладем наши дольки (как показано на картинке).
5. Солим, перчим с двух сторон.
6. Сверху поливаем 1 ст.л оливкового масла.
7. Перекладываем на фольгу и отправляем в духовку на 180 градусов на 25 минут.



## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И РУККОЛОЙ

К 415

Б 37

Ж 28

У 37

### Ингредиенты:

Руккола — 100 гр  
Креветки — 80 гр  
Помидоры черри — 80 гр  
Пармезан — 30 гр  
Бальзамический уксус — 1 ст.л  
Оливковое масло — 2 ст.л  
Лимонный сок — 1 ч.л  
Бальзамический соус — 1 ч.л  
(можно без него)



### Приготовление:

1. Моем рукколу и кладем ее в большую чашку. Добавляем к ней бальзамический уксус, 1 ст.л оливкового масла и лимонный сок.
2. Разогреваем сковороду и добавляем 1 ст.л оливкового масла, выкладываем креветки, обжариваем три минуты, солим и перчим.
3. Выкладываем нашу рукколу на тарелку и сверху выкладываем креветки.
4. Режем пополам помидоры и выкладываем.
5. Сверху посыпаем тертым пармезаном.
6. Поливаем бальзамическим соусом.



## ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ

**К** 559

**Б** 43

**Ж** 15

**У** 64

### Ингредиенты:

Паста – 50 гр  
Креветки – 100 гр  
Томатная паста – 150 гр  
Чеснок – 5 гр  
Оливковое масло – 1 ст.л  
Пармезан – 10 гр  
Базилик – по вкусу



### Приготовление:

1. Отвариваем пасту в горячей воде до состояния al dente.
2. На сковороду выливаем 1 ст.л оливкового масла, чеснок режем на четвертинки, обжариваем на среднем огне 2-3 минуты. Если огонь будет большим – чеснок сгорит.
3. Добавляем томатную пасту. Можно сделать её самостоятельно, натерев помидоры на терке, либо купить уже готовую.
4. Ставим под крышку на медленный огонь на 15 минут.
5. Затем добавляем креветки и базилик. Ещё тушим 5 минут.
6. В это время сливаем воду из макарон.
7. Когда 20 минут прошло, добавляем нашу пасту к соусу, все перемешиваем и раскладываем по тарелкам.
8. Сверху выкладываем натертый пармезан и украшаем базиликом.



## КУРИНЫЕ МАФФИНЫ

К 353

Б 33

Ж 18

У 12

### Ингредиенты:

Куриный фарш — 100 гр  
Яйцо — 1 шт  
Рисовая мука — 15 гр  
Кинза (кориандр) — 6 гр  
Зира — 2 гр  
Соль, перец — по вкусу



### Приготовление:

1. Смешиваем в чашке куриный фарш, яйцо, рисовую муку и специи.
2. Режем мелко кинзу и добавляем в фарш.
3. Берем формочки и раскладываем по ним.
4. Ставим на противень формочки и отправляем в духовку на 200 градусов на 25 минут.
5. Получается вкус, как у шашлычка, можно даже есть в холодном виде.



## СПРИНГ РОЛЛЫ

К 143

Б 11

Ж 2

У 18

### Ингредиенты:

Рисовая бумага – 2 шт  
Креветки – 40 гр  
Листья салата – 10 гр  
Рисовая лапша (вареная и остывшая) – 20 гр  
Морковь (тертая) – 10 гр  
Огурец – 30 гр  
Свежее манго (спелое обязательно) – 40 гр



### Приготовление:

1. Мокрыми руками растираем рисовый лист. Главное не сделать его совсем мягким.
2. Отступив от правого и левого края 4-5 см, выложите на лист креветки, лист салата, горсть рисовой лапши, натертой моркови и огурца, а также ломтик манго.
3. Загните боковые края к центру и заверните ролл.
4. Аналогично сделайте остальные роллы. Можно подавать, например, с соусом терияки (3 ст.л соевого соуса + 1 ч.л меда + чеснок 4 гр).



## ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КАБАЧКАМИ

К 266

Б 1

Ж 27

У 5

### Ингредиенты:

Кабачок — ½ шт

Помидоры — 100 гр (можно не черри)

Кинза — 30 гр

Оливковое масло — 2 ст.л

Приправа для курицы (без Е добавок), соль — по вкусу



### Приготовление:

1. Нарезаем кабачок на пластинки (чтобы они были не сильно тонкие, но и не очень толстые).
2. Разогреваем сковороду и выливаем на нее оливковое масло, выкладываем кабачки и обжариваем до золотистой корочки, чтобы они не были очень мягкими, но и не жесткими.
3. Посыпаем приправой для курицы.
4. Помидоры тонко режем. Когда кабачки будут готовы, выкладываем к ним.
5. Режим мелко кинзу и добавляем в чашку, посыпаем солью по вкусу.



## ПОМИДОРЫ СО СТРАЧАТЕЛЛОЙ

К 382

Б 11

Ж 34

У 8

### Ингредиенты:

Сладкие помидоры – 150 гр

Страчателла – 100 гр

Оливковое масло – 1 ст.л

Бальзамический уксус – 1 ч.л



### Приготовление:

1. Режем помидоры крупно в тарелку.
2. Выкладываем их, оставляя центр свободным. В центр выкладываем страчателлу.
3. Поливаем оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
4. При желании сверху можно посыпать базиликом.





## РЫБА В МЕДОВОМ МАРИНАДЕ С КАРТОФЕЛЕМ

К 774

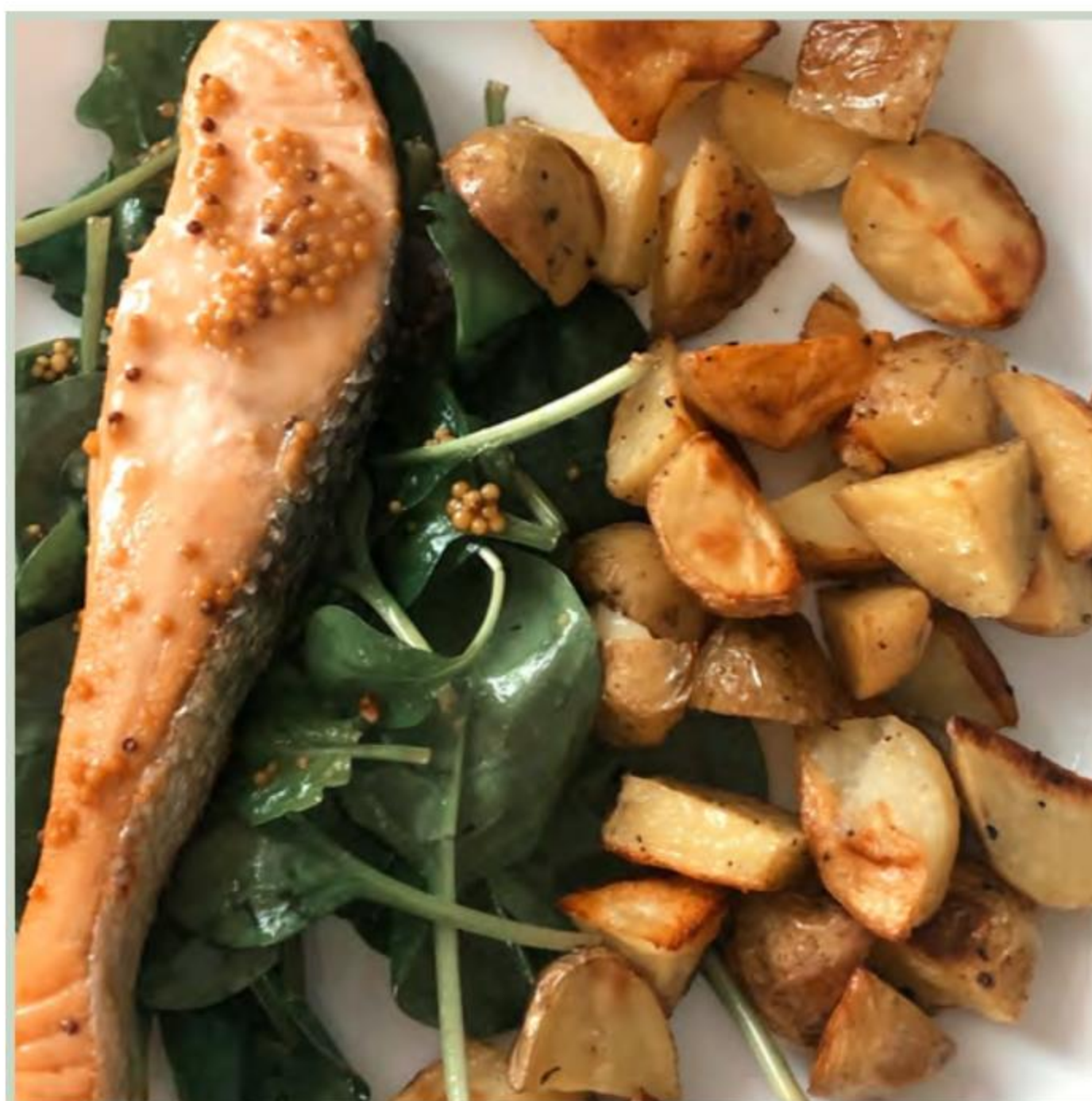
Б 41

Ж 42

У 58

### Ингредиенты:

Форель — 150 гр  
Картофель молодой — 200 гр  
Оливковое масло — 2 ст.л  
Лимонный сок — 1 ч.л  
Мёд — 1 ст.л  
Горчица — 1 ч.л



### Приготовление:

1. Для соуса в отдельной чашке смешиваем: оливковое масло, лимонный сок, горчицу и мед.
2. Выкладываем рыбу в соус и оставляем ее немного промариноваться.
3. Картофель режем на дольки и выкладываем на фольгу, посыпаем солью и перцем.
4. Отправляем в духовку на 20 минут на 200 градусов.
5. Когда 20 минут прошло, достаем нашу рыбу из соуса и выкладываем к картофелю запекаться на 15 минут.
6. Достаем спустя время и поддаем в горячем виде. Можно рядом положить шпинат, сбрызнув его лимонным соком.



## БЕЛКОВЫЙ ОМЛЕТ С БРОККОЛИ

К 226

Б 18

Ж 12

У 8

### Ингредиенты:

Белок — 3 шт

Желток — 1 шт

Молоко — 150 гр

Брокколи — 50 гр

Оливковое масло — 1 ч.л

Соль, перец — по вкусу



### Приготовление:

1. Взбиваем венчиком белки и желток, добавляем молоко, солим, перчим.
2. В это время разогреваем сковороду и выливаем оливковое масло, выкладываем брокколи и обжариваем 5 минут.
3. Когда 5 минут прошло, заливаем белковой смесью, ставим под крышку и уменьшаем огонь до минимума.
4. Выпекаем 5-6 минут.
5. Подаем горячим, сверху можно посыпать сыром.



## КРЕВЕТКИ С СОЕВЫМ СОУСОМ

К 350

Б 66

Ж 8

У 3

### Ингредиенты:

Креветки в панцире – 300 гр

Соевый соус – 6 ст.л

Укроп – 10 гр

Чеснок – 8 гр

Оливковое масло – 1 ч.л



### Приготовление:

1. Разогреваем сковороду и наливаем оливковое масло.
2. Кладем креветки, слегка обжариваем.
3. Выливаем соевый соус.
4. Мелко режем чеснок и укроп, кладем в креветки.
5. Тушим 5-6 минут.
6. Подаем в теплом виде.



## БОУЛ С КИНОА И КРЕВЕТКАМИ

К 495

Б 31

Ж 19

У 50

### Ингредиенты:

Киноа — 40 гр  
Креветки — 80 гр  
Авокадо — 50 гр  
Помидоры черри — 40 гр

### Для соуса:

Соевый соус — 3 ст.л  
Мед — 2 ч.л  
Чеснок — 4 гр



### Приготовление:

1. Отвариваем крупу киноа в чашке: 40 гр крупы заливаем 100 гр воды.
2. Ставим на средний огонь под крышку.
3. На сковороду выливаем оливковое масло, выкладываем креветки и обжариваем 1 минуту, затем выливаем наш соус. Обжариваем еще 3 минуты.
4. Кубиками режем авокадо и помидоры.
5. Когда киноа будет готово, выкладываем в глубокую тарелку.
6. Выкладываем сверху креветки и наше авокадо, помидоры.
7. Поливаем все нашим соусом, который остался от креветок.
8. Можно украсить, посыпав кунжутом.



## КАПРЕЗЕ

К 360

Б 26

Ж 24

У 7

### Ингредиенты:

Сладкие помидоры – 150 гр

Моцарелла – 100 гр

Руккола – 70 гр

Лимонный сок – 1 ч.л

Оливковое масло – 1 ст.л

Бальзамический уксус – 1 ч.л



### Приготовление:

1. Моем рукколу и кладем ее в большую чашку. Добавляем к ней бальзамический уксус, 1 ст.л оливкового масла и лимонный сок.
2. Режем помидоры и моцареллу кружочками.
3. Выкладываем их на рукколу.
4. Поливаем бальзамическим соусом по желанию.



## ПОКЕ С МОРЕПРОДУКТАМИ

К 389

Б 29

Ж 13

У 33

### Ингредиенты:

Рис — 40 гр  
Бобы эдамаме — 30 гр  
Креветки — 40 гр  
Авокадо — 25 гр  
Тунец — 30 гр  
Лосось — 30 гр  
Морские водоросли — 30 гр  
Лимонный сок — 1 ст.л  
Оливковое масло — 1 ч.л  
Соевый соус — 1 ч.л  
Кунжут — 3 гр



### Приготовление:

1. Отвариваем рис в ковшике, немного солим.
2. Отвариваем бобы эдамаме в подсоленной воде 8 минут, достаем из стручка.
3. Если боитесь есть свежие морепродукты, то слегка обжарьте на капле оливкового масла. Буквально минуту.
4. Готовим заправку в чашке: смешиваем лимонный сок и соевый соус.
5. Выкладываем рис в тарелку и слоями выкладываем все ингредиенты, как на картинке.
6. Сверху посыпаем кунжутом.



## ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП

**К 320**

**Б 20**

**Ж 5**

**У 53**

### Ингредиенты:

Чечевица – 80 гр

Томаты – 80 гр

Лук – ½ шт

Чеснок – 5 гр

Морковь – 40 гр

Оливковое масло – 1 ч.л

Соль, перец – по вкусу



### Приготовление:

1. Обжариваем на оливковом масле чеснок на медленном огне.
2. Затем к нему добавляем лук, режем не мелко, обжариваем минуту.
3. Натираем на терке морковь и обжариваем 1 минуту.
4. Затем выкладываем помидоры, порезанные на кубики.
5. В это же время наливаем в кастрюлю 1 л воды, когда закипит – высыпаем чечевицу, варим 15 минут.
6. Спустя время выкладываем нашу заготовку и еще варим 5 минут.
7. Снимаем с огня. Можно взбить в блендере и будет крем-суп.



## КУРИЦА С КУСКУСОМ В ЙОГУРТОВОМ СОУСЕ

К 329

Б 32

Ж 5

У 35

### Ингредиенты:

Кускус — 40 гр  
Куриное филе — 100 гр  
Натуральный йогурт — 100 гр  
Огурец — ½ шт  
Соленый огурец — ½ шт  
Чеснок — 3 гр  
Зеленый лук — 2 гр



### Приготовление:

1. Запариваем 40 гр кускуса 100 мл воды, ставим под крышку на 5 минут.
2. Курицу отбиваем ножом, солим, перчим.
3. Выкладываем на фольгу и отправляем в духовку на 25 минут.
4. Готовим соус: смешиваем йогурт, мелко нарезанные огурцы, чеснок и лук, солим.
5. Когда курица готова, выкладываем к ней кускус и сверху поливаем йогуртом.





## ОВСЯНОЕ ПЕЧЕНЬЕ С ФРУКТАМИ

**К** 593

**Б** 17

**Ж** 16

**У** 103 (НА 6 ПЕЧЕНЕК)

### Ингредиенты:

Овсянка – 100 гр

Груша – 1 шт

Финики – 3 шт

Кешью – 20 гр

Корица, ваниль – 2 гр



### Приготовление:

1. Перемалываем овсянку с кешью в блендере, но не сильно. Добавляем кипяток и делаем жижу.

2. Грушу тушим на сковороде с корицей и ванилью (без масла) – можете добавлять немного водички.

3. Финики мелко режем, добавляем к овсянке. Затем добавляем нашу грушу. Делаем однородную массу и лепим печеньки, выкладываем на пергамент. В духовку на 200 градусов на 15-20 минут.



## ЛЕГКИЙ БАНАНОВЫЙ ТОРТИК

К 313

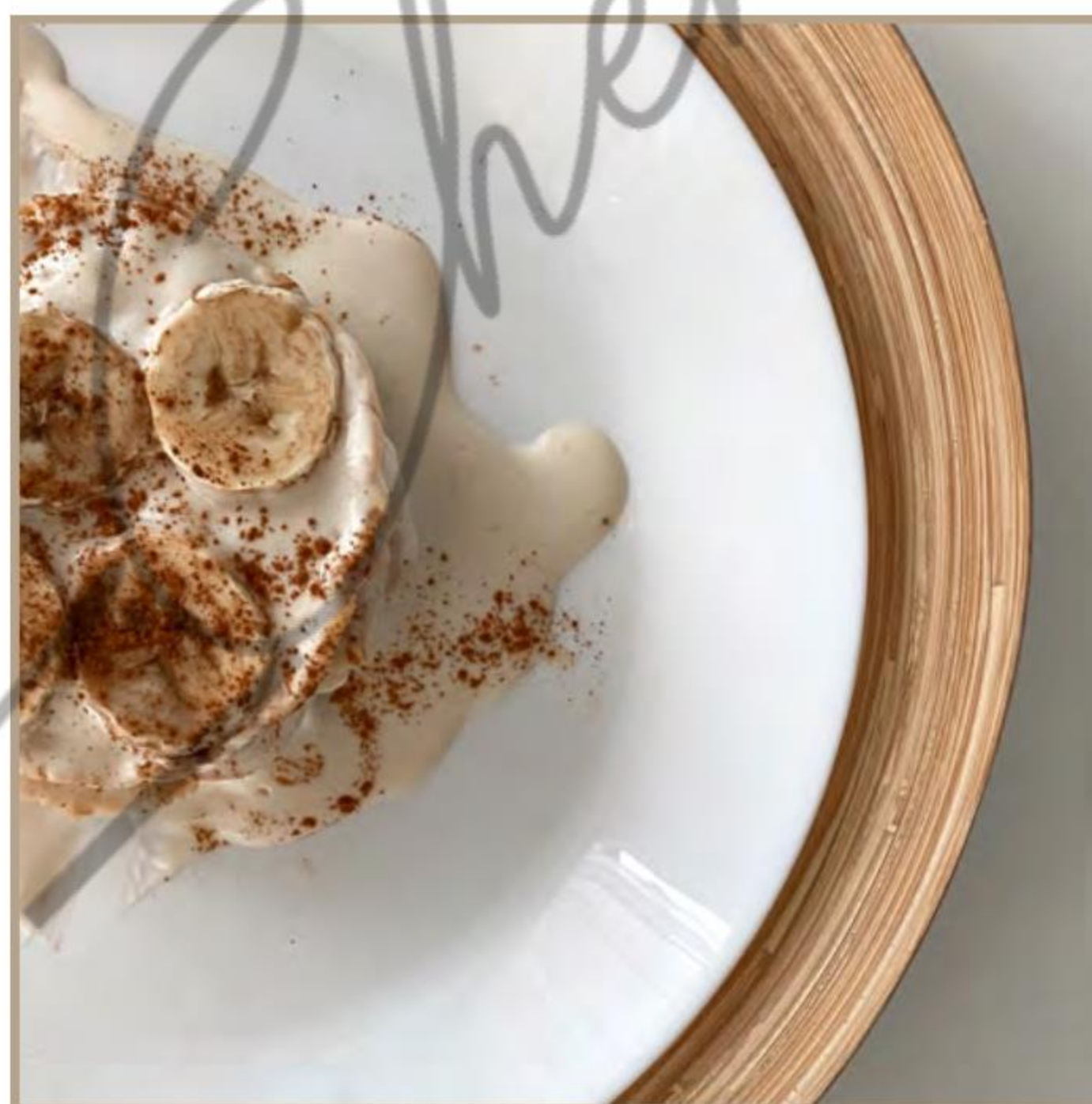
Б 21

Ж 5

У 45

### Ингредиенты:

Хлебцы Dr.Korner  
(карамельные) – 3 шт  
Мягкий творог – 50 гр  
Молоко – 70 гр  
Скуп протеина – 15 гр  
Банан – ½ шт



### Приготовление:

1. Делаем нашу пропитку: смешиваем мягкий творог, молоко и скуп протеина.
2. Выкладываем все слоями и пропитываем нашим кремом, между хлебцами кладём банан и отправляем в холодильник на ночь.
3. Утром встаём и наслаждаемся.



## ЯГОДНО-ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

К 363

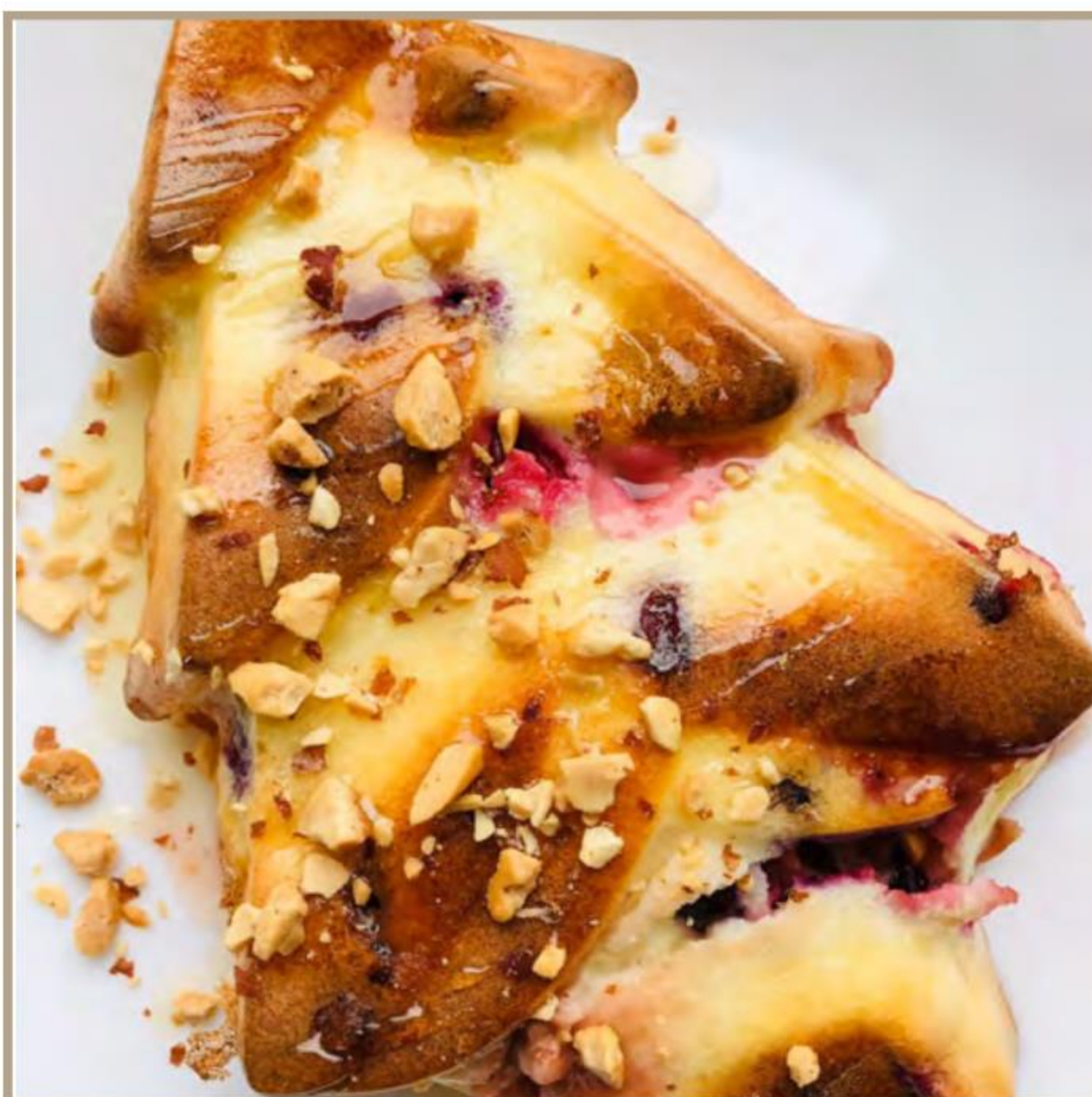
Б 26

Ж 10

У 41

### Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт, 50 гр  
Рисовая мука — 25 гр  
Творог — 80 гр  
Йогурт — 60 гр  
Ягоды — 40 гр  
Мёд — 10 гр  
Арахис — 5 гр



### Приготовление:

1. Яйцо и рисовую муку перемешиваем в блендере, добавляем творог и йогурт.
2. Добавляем в полученную массу ягоды и аккуратно перемешиваем ложкой.
3. Выкладываем массу в форму для выпечки и отправляем в разогретую духовку на 35 минут до образования золотистой корочки.
4. Выкладываем на тарелку, поливаем медом и посыпаем арахисом.



## ТВОРОЖНЫЕ КОЛЕЧКИ

К 334

Б 26

Ж 14

У 26

### Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт, 50 гр  
Творог в брикете — 80 гр  
Рисовая мука — 20 гр  
Изюм — 10 гр  
Орехи — 3 гр  
Арахисовая паста — 7 гр



### Приготовление:

1. Белок отделяем от желтка и взбиваем до стойких пиков.
2. Творог, желток, муку, изюм и ванилин перемешиваем до однородной массы, добавляем взбитые белки.
3. Формируем колечки, выкладываем на хорошо разогретую антипригарную сковороду, обжариваем с двух сторон до образования золотистой корочки.
4. Выкладываем на тарелку и посыпаем арахисом, поливаем арахисовой пастой.



## ТВОРОЖНАЯ ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ

К 376

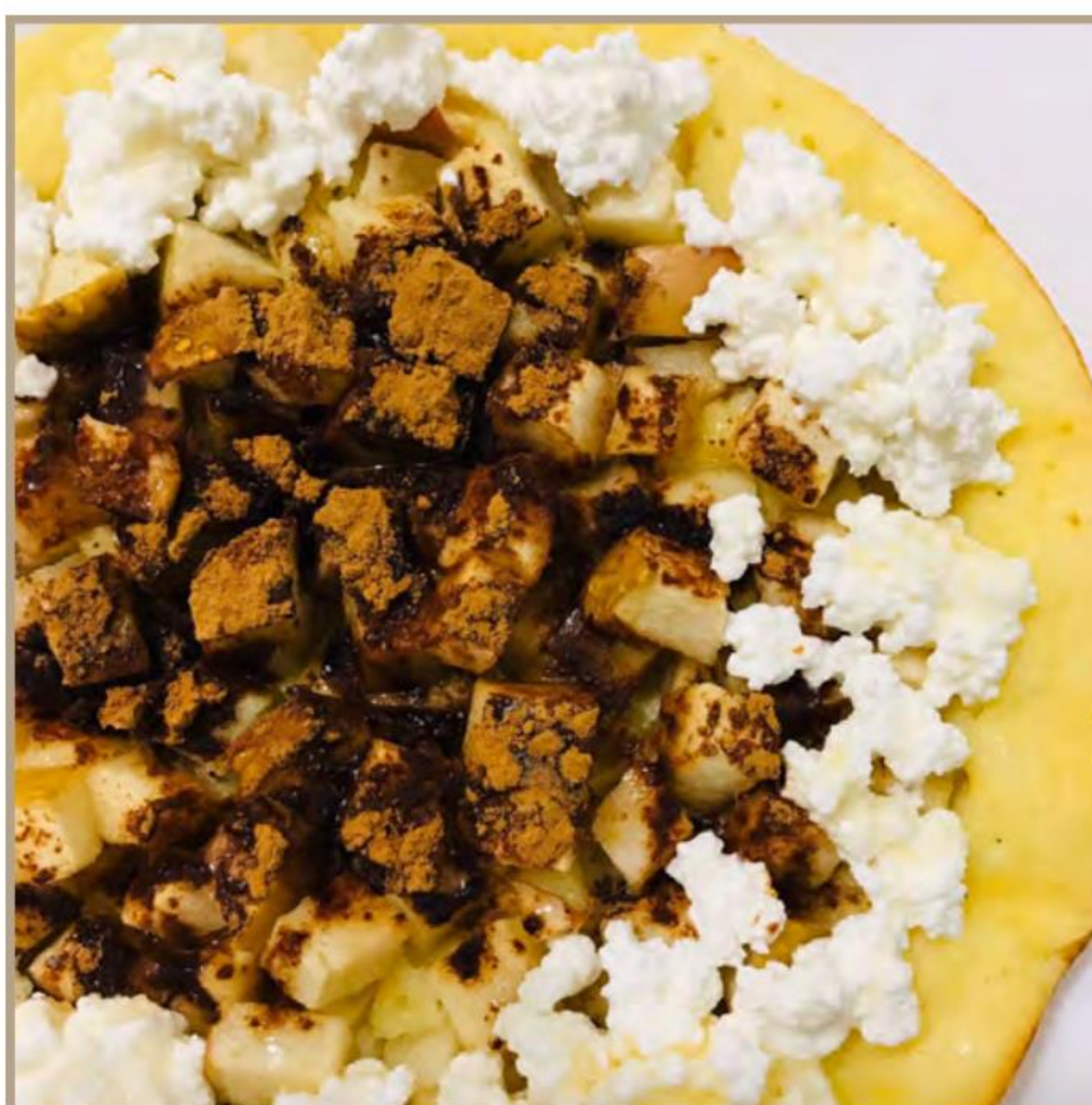
Б 52

Ж 3

У 40

### Ингредиенты:

Яйцо, только белок – 1 шт  
Творог в брикете – 150 гр  
Кукурузная мука – 20 гр  
Кукурузный крахмал – 20 гр  
Разрыхлитель – 3 гр  
Яблоки – 90 гр  
Корица – 2 гр  
Творог – 45 гр  
Мёд – 10 гр



### Приготовление:

1. Творог смешиваем с белком, разрыхлителем и разминаем вилочкой, кукурузную муку и кукурузный крахмал добавляем постепенно и перемешиваем до образования однородной массы.
2. Выкладываем полученную массу на противень в виде ватрушки, внутри делая небольшую выемку.
3. Яблоки нарезаем кубиками и выкладываем внутрь ватрушки, посыпаем корицей и отправляем в духовку на 30 минут до образования корочки.
4. Выкладываем на тарелку, добавляем творог и сверху поливаем мёдом.



## ШОКОЛАДНО-ТВОРОЖНЫЙ ТОРТИК

К 392

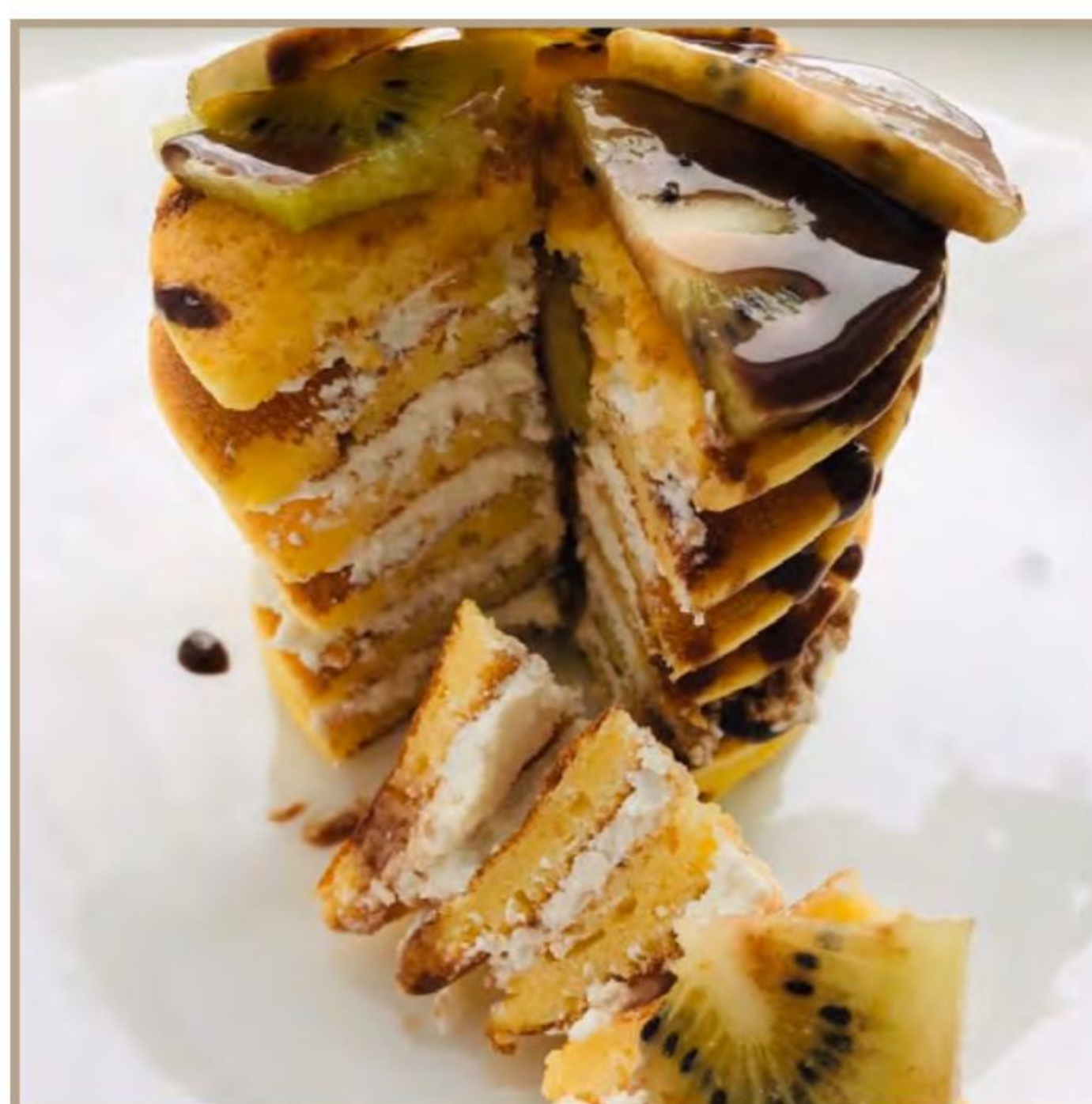
Б 41

Ж 7

У 42

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт  
Мука рисовая – 40 гр  
Натуральный йогурт – 40 гр  
Мягкий творог – 75 гр  
Творог – 100 гр  
Разрыхлитель – 3 гр  
Шоколадный сироп без сахара – 15 гр  
Киви – 20 гр



### Приготовление:

1. Яйцо, муку, йогурт, творог и разрыхлитель выкладываем в блендер и смешиваем все ингредиенты до однородной массы.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде выкладываем массу в виде кружочков.
3. Готовятся оладьи на медленном огне 3-5 минут с каждой стороны, до образования золотистой корочки.
4. Выкладываем слоями: оладьи – творог. После чего ставим в холодильник на несколько минут, чтобы торт пропитался.
5. Добавляем киви и поливаем сиропом.



## ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТИК БЕЗ ЯИЦ

К 262

Б 18

Ж 4

У 39

### Ингредиенты:

Рисовая мука – 40 гр  
Молоко – 70 гр  
Какао – 3 гр  
Разрыхлитель – 3 гр  
Мягкий творог – 100 гр  
Шоколадный сироп без сахара – 15 гр



### Приготовление:

1. В блендере смешиваем муку, молоко, какао и разрыхлитель до однородной массы.
2. Выливаем полученную массу на антипригарную сковороду и обжариваем с двух сторон на медленном огне, до образования пузырьков.
3. Разрезаем на четыре части, выкладываем на тарелку слоями: блинчик – творог, сверху поливаем сиропом.



## КОНФЕТЫ РАФАЭЛЛО

К 216

Б 22

Ж 13

У 5

### Ингредиенты:

Мягкий творог – 100 гр  
Кокосовая стружка – 10 гр  
Арахис  
Шоколадный сироп без сахара – 15 гр



### Приготовление:

1. Берем творог и формируем шарики, внутрь кладем орешек.
2. Обваливаем шарики в кокосовой стружке.
3. Выкладываем на тарелку и поливаем сиропом.





## КЕКСЫ С ИЗЮМОМ

К 284

Б 27

Ж 8

У 30

### Ингредиенты:

Рисовая мука – 20 гр  
Греческий йогурт – 20 гр  
Яйцо – 1 шт  
Творог – 100 гр  
Мёд – 10 гр  
Корица – 2 гр



### Приготовление:

1. В блендере смешиваем муку, йогурт, яйцо и творог до однородной массы.
2. Выливаем полученную массу в силиконовые формочки и выпекаем при 180 градусов минут 25.
3. Выкладываем на тарелку.



## ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ МАГКЕЙК

К 292

Б 12

Ж 7

У 42

### Ингредиенты:

Рисовая мука — 30 гр  
Молоко — 60 гр  
Яйцо — 1 шт  
Банан — 60 гр  
Разрыхлитель — 3 гр  
Какао — 3 гр  
Шоколадный сироп без сахара — 5 гр



### Приготовление:

1. В блендере смешиваем муку, молоко, яйцо, банан, разрыхлитель и какао до однородной массы.
2. Выливаем полученную массу в чашку или маленькую глубокую тарелку и ставим в микроволновку на 3-5 минут.
3. Выкладываем на тарелку и поливаем сиропом.



## ТВОРОЖНЫЕ КОРЗИНОЧКИ В ДУХОВКЕ

К 418

Б 30

Ж 38

У 17

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт

Творог брикетный – 100 гр

Мягкий творог – 50 гр

Рисовая мука – 25 гр

Ягоды – 30 гр

Шоколад без сахара – 15 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородной массы.
2. Раскладываем по формам.
3. Ставим в разогретую на 180 градусов духовку на минут 20-30.
4. Сразу не доставать, выключить духовку и дать им остыть.



## МЕДОВИК

**К** 157

**Б** 9

**Ж** 3

**У** 30 (НА 100 ГР БЕЗ ЯГОД)

### Ингредиенты:

Яйца — 3 шт  
Рисовая мука — 125 гр  
Цельнозерновая мука — 125 гр  
Вода — 150 гр  
Мёд — 20 гр  
Разрыхлитель — 5 гр  
Мягкий творог — 200 гр



### Приготовление:

1. Смешать муку, разрыхлитель.
2. Добавить яйца, воду и мёд, замесить густое тесто.
3. Визуально разделите тесто на 4 части: выпекать коржи будем по отдельности. Я брала силиконовую форму.
4. Выпекаем в духовке при 180 градусах примерно 3-5 минут для каждого коржа. Не передержите, иначе будет печенье.
5. Затем обрезаем неровные края. Или как я: выпекала в круглой форме, вырезала из коржей квадраты.

Продолжение рецепта на следующей странице



### Приготовление:

6. Обрезки будем подсушивать на сковороде, чтобы они стали хрустящими. Выложите их на разогретую сковороду, слегка помешиваете, затем поломайте на маленькие кусочки.
7. Для крема смешиваем мягкий творог и мед.
8. Собираем торт: корж — крем — крошка и так до конца. Затем обмазать торт по краям и посыпать сверху крошкой, украсить по желанию.
9. Убираем в холодильник на ночь или 3-4 часа, чтобы пропитался.



## ЙОГУРТОВЫЙ ТОРТИК

К 393

Б 36

Ж 12

У 32

### Ингредиенты:

Яйцо — 1 шт  
Мука рисовая — 20 гр  
Натуральный йогурт — 100 гр  
Разрыхлитель — 2 гр  
Мягкий творог — 170 гр  
Ягоды — 15 гр  
Арахисовая паста — 5 гр  
Арахис — 5 гр



### Приготовление:

1. Яйцо, муку, йогурт, разрыхлитель выкладываем в блендер и смешиваем все ингредиенты до однородной массы.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде выкладываем массу в виде кружочков.
3. Готовятся оладьи на медленном огне 3-5 минут с каждой стороны, до образования золотистой корочки.
4. Выкладываем слоями: оладьи — творог. После чего ставим в холодильник на несколько минут, чтобы торт пропитался.
5. Добавляем начинку.



## ТВОРОЖНЫЙ ТОРТИК

**К** 174

**Б** 11

**Ж** 9

**У** 13 (НА 100 ГР БЕЗ ЯГОД И СИРОПА)

### Ингредиенты для первого слоя:

Мягкий творог — 250 гр  
Яйцо — 1 шт  
Рисовая мука — 30 гр  
Изюм

### Ингредиенты для второго слоя:

Яйца — 3 шт  
Рисовая мука — 40 гр  
Разрыхлитель — 5 гр

### Ингредиенты для начинки:

Сироп  
Ягоды



### Приготовление:

1. Для первого слоя смешиваем творог, яйцо, муку и изюм, все хорошо перемешиваем вилочкой и выливаем в силиконовую форму, ставим в духовку на 15 минут при 180 градусов.
2. Готовим второй слой: в блендере смешиваем яйца, муку и разрыхлитель.
3. Достаем форму, сверху первого слоя выливаем полученную массу и отправляем в духовку на 30 минут.
4. Выключаем духовку и даем настояться минут 5, после чего достаем и выкладываем на тарелку, добавляем сироп и ягоды.



## ШОКОЛАДНЫЙ РУЛЕТ

**К 215**

**Б 11**

**Ж 8**

**У 29** (БЕЗ НАЧИНКИ)

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт  
Молока – 100 гр  
Рисовая мука – 30 гр  
Какао – 2 гр  
Творог – 100 гр  
Мёд – 10 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем все ингредиенты в блендере до однородной массы.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде формируем блинчик и обжариваем с двух сторон.
3. Выкладываем на тарелку, поливаем медом, накладываем творог и закатываем в трубочку.





## БУЛОЧКИ СИННАБОН

К 238

Б 5

Ж 2

У 50 (НА 100 ГР)

### Ингредиенты:

Молоко – 120 гр

Дрожжи – 8 гр

Мёд – 20 гр

Банан – 70 гр

Яйцо – 1 шт

Мука рисовая – 150 гр

Мука пшеничная – 150 гр



### Приготовление:

1. Смешиваем тёплое молоко, мед и дрожжи. Оставляем на 10 минут.
2. Добавляем банан, яйцо и щепотку соли. Тщательно перемешиваем.
3. Добавляем муку. Сначала взбиваем миксером, а потом вымешиваем тесто руками, должно получиться эластичное, чтобы не липло к рукам. Оставляем тесто в теплом месте на 1 час.
4. Раскатываем тесто в тонкий пласт и равномерно посыпаем корицей.
5. Скручиваем тесто в рулет и разрезаем на булочки.
6. Кладём булочки в форму для выпекания и оставляем на 30 минут, чтобы они поднялись.
7. После этого ставим выпекать на 30 минут при 180 градусах.
8. Достаём булочки и наносим крем в виде творожного сыра.



## ПАСХАЛЬНЫЙ КУЛИЧ

**К** 210

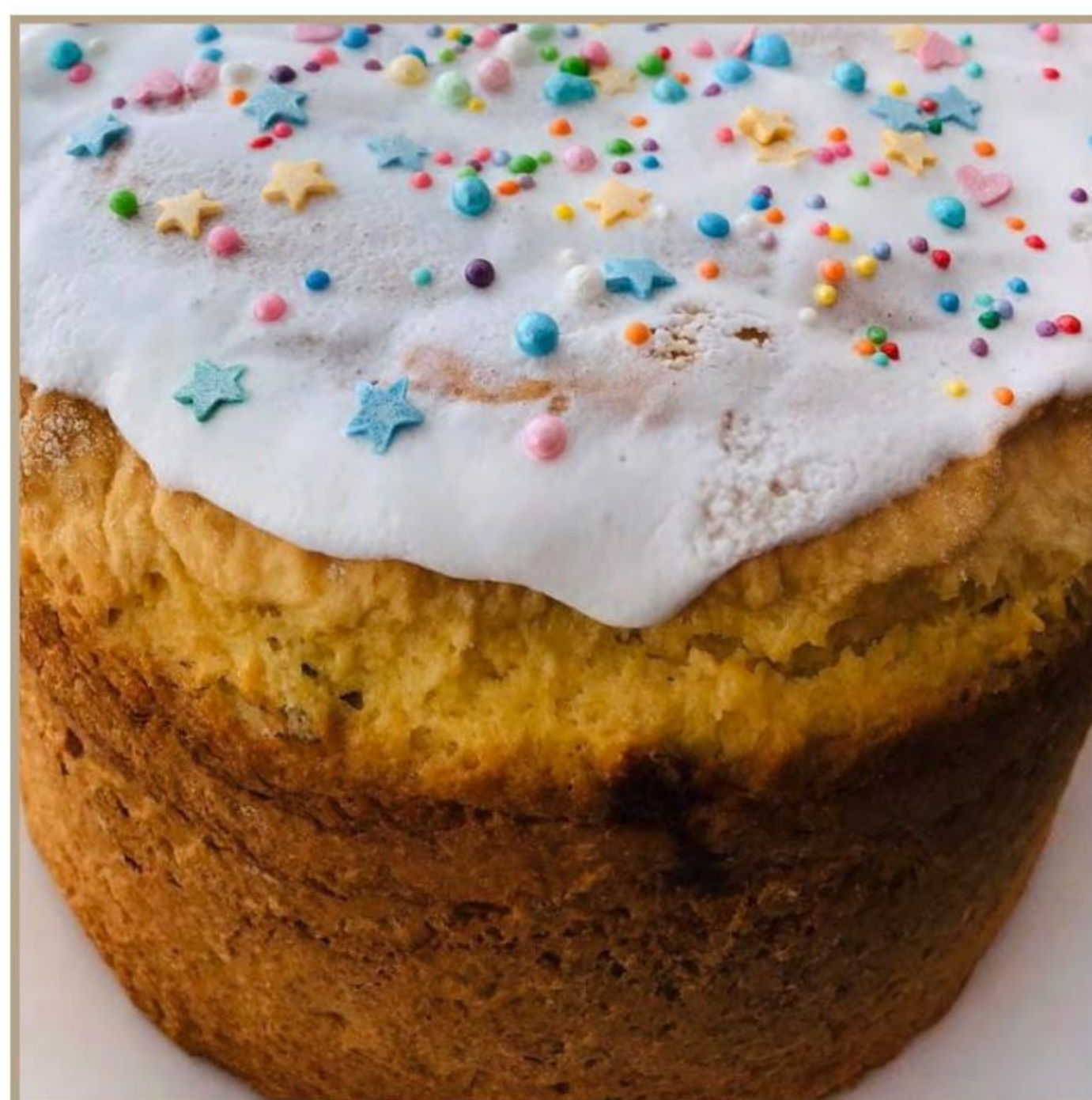
**Б** 12

**Ж** 11

**У** 18 (НА 100 ГР БЕЗ ГЛАЗУРИ)

### Ингредиенты:

Мука рисовая — 45 гр  
Мука пшеничная — 45 гр  
Масло сливочное — 20 гр  
Яйцо — 3 шт  
Творог брикетный — 100 гр  
Разрыхлитель — 5 гр  
Цукаты или изюм  
Глазурь  
Посыпка



### Приготовление:

1. Хорошо смешиваем в ёмкости масло (комнатной температуры), яйца, творог, подсластитель.
2. Далее добавляем муку, разрыхлитель и цукаты (можно изюм), замешиваем тесто (получается густое).
3. Выкладываем в форму и выпекаем при 180 градусах в течение 35-40 минут.
4. Смешиваем творожный сыр с мягким творогом, подсластителем, перемешать и нанести на шапку поностью остывшего кулича. Добавляем посыпку.



## КЕФИРНЫЕ ОЛАДУШКИ

К 393

Б 36

Ж 12

У 32

### Ингредиенты:

Яйцо – 1 шт  
Мука рисовая – 100 гр  
Кефир – 100 гр  
Дрожжи  
Сода – 5 гр  
Уксус  
Подсластитель – 2 гр



### Приготовление:

1. В теплый кефир добавляем дрожжи, даем настояться пока они полностью растворятся. Добавляем яйцо, размешиваем блендером, соду гасим уксусом, добавляем подсластитель и муку, размешивая до однородной массы. Тесто должно получиться густое.
2. На хорошо разогретой антипригарной сковороде выкладываем массу в виде кружочков.
3. Готовятся оладьи на медленном огне 3-5 минут с каждой стороны, до образования золотистой корочки.



## СЛАДКАЯ ПИЦЦА НА СКОВОРОДЕ

**К** 446

**Б** 38

**Ж** 12

**У** 44

### Ингредиенты:

Яйцо – 2 шт  
Брикетный творог – 130 гр  
Кукурузная мука – 25 гр  
Разрыхлитель – 3 гр  
Груша – 60 гр  
Апельсин – 50 гр  
Мёд – 12 гр  
Сметана – 15 гр



### Приготовление:

1. Смешать все ингредиенты в блендере до получения однородной массы.
2. Вылить на антипригарную сковороду и обжарить с двух сторон.
3. Смазать пиццу сметаной и добавить начинку.



## ШОКОЛАДНЫЕ ОЛАДУШКИ

К 388

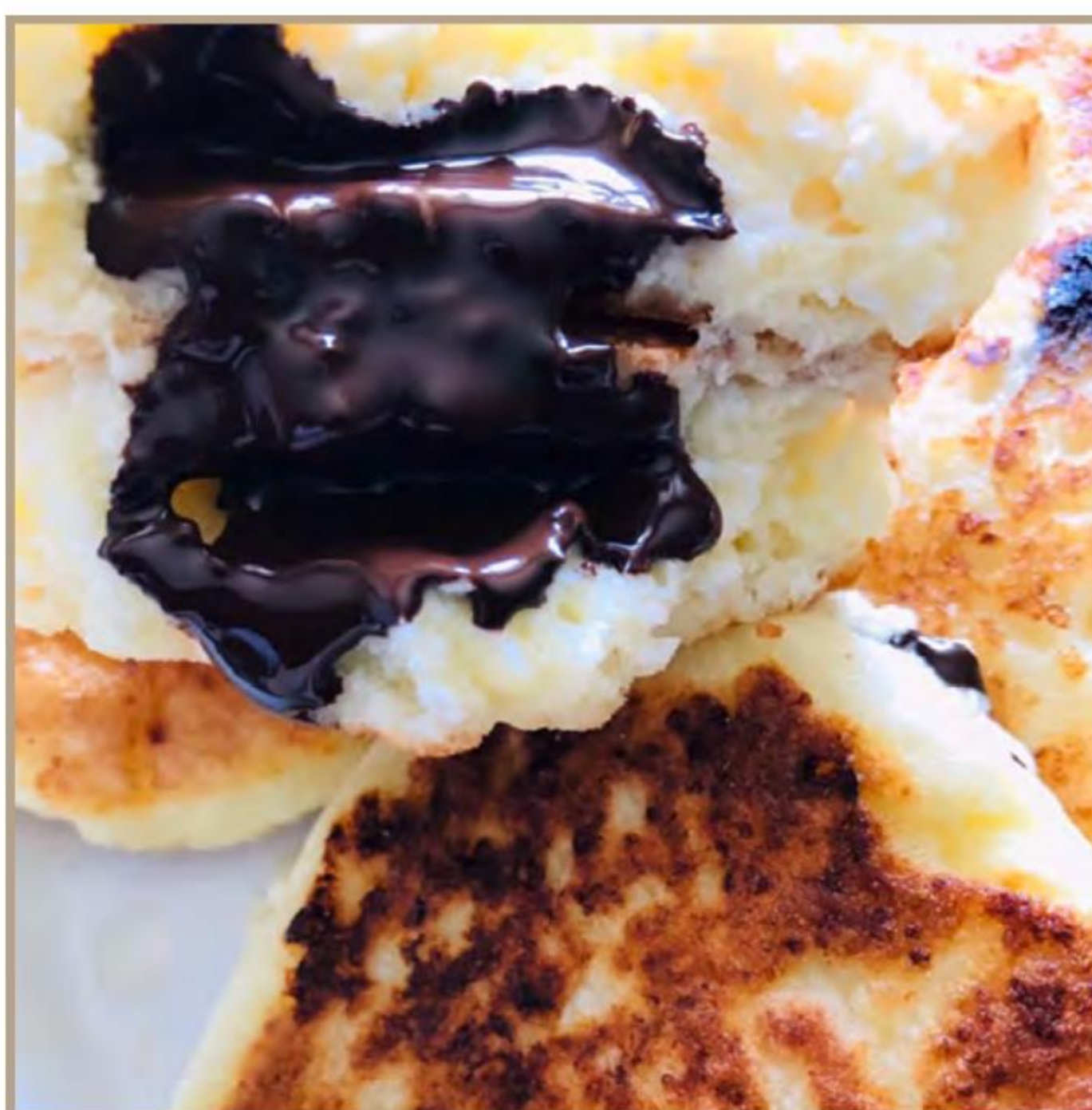
Б 29

Ж 9

У 48

### Ингредиенты:

Творог в брикете — 135 гр  
Мука рисовая — 15 гр  
Яйцо, только желток — 1 шт  
Шоколад с высоким содержанием какао — 30 гр  
Мёд — 15 гр  
Кокосовое масло — 1 ч.л



### Приготовление:

1. Творог смешиваем с желтком, добавляем муку, все перемешиваем. Масса должна получиться плотная и не липнущая к рукам, если липнет, добавьте ещё муки. Внутри кладем дольку шоколада.
2. Формируем оладушки в виде шариков, обваливаем в муке и жарим на хорошо разогретой антипригарной сковороде на кокосовом масле, на маленьком огне.
3. Готовятся оладушки 3-5 минут с каждой стороны, до образования золотистой корочки.
4. Выкладывая на тарелку, поливаем медом.



## ОБЛЕПИХОВЫЙ СМУЗИ

К 104

Б 1

Ж 2

У 22

### Ингредиенты:

Облепиха — 50 гр

Ананас — 50 гр

Вода — 100 мл

Мёд — 1 ч.л



### Приготовление:

1. Взбиваем в блендере облепиху и ананас.
2. Добавляем воду и мёд.



## ЯБЛОЧНЫЙ ШТРУДЕЛЬ

К 289

Б 16

Ж 7

У 43

### Ингредиенты:

Яблоко — 1 шт  
Протеиновое мороженое — 100 гр  
Мёд — 1 ст.л  
Корица — 1 ч.л  
Орехи — 8 гр



### Приготовление:

1. Яблоки разрезаем напололам и вытаскиваем косточки, используя ложку.
2. Поливаем их медом и посыпаем корицей.
3. Кладем на фольгу и немножко на нее наливаем воду, чтобы происходило испарение.
4. Отправляем в духовку на 20-25 минут.
5. Рядом с запеченными фруктами выкладываем шарик протеинового мороженого и посыпаем орехами.



## БАНАНОВОЕ МОРОЖЕНОЕ

К 278

Б 28

Ж 3

У 34

### Ингредиенты:

Банан — 1 шт

Молоко — 100 гр

Скуп протеина — 1 шт



### Приготовление:

1. Взбиваем в миксере банан, потом добавляем молоко и скуп протеина.
2. Разливаем в формочки и кладем в морозильник на 6 часов.
3. Можно подавать с фруктами или орешками.