

ККАЛ
438

БЖУ
31.6 25.5 17.3

Омлет с творогом и зеленью

Ингредиенты

- Яйца 2 шт (100 г)
- Мягкий творог 5% 100 г
- Хлеб цельнозерновой 1 ломтик 40 г
- Укроп, петрушка — по вкусу
- Соль, перец — по вкусу
- Оливковое масло 5 г (для сковороды)

Инструкции:

- Смешайте яйца с творогом и мелко нарезанной зеленью, посолите и поперчите.
- На сковороде с небольшим количеством масла обжарьте омлет под крышкой на медленном огне до готовности (~7 минут).
- Поджарьте ломтик хлеба на сухой сковороде или в тостере.
- Подавайте омлет с тостом.



ККАЛ
290

БЖУ
15.2 8.3 38.2

Смузи с ягодами, бананом и йогуртом

Ингредиенты

- Греческий йогурт 2% 150 г
- Банан 90 г
- Ягоды (замороженные или свежие) 80 г
- Семена чиа 7 г
- Вода или лёд — по желанию

Инструкции:

- Все ингредиенты поместите в чашу блендера.
- Взбейте до однородности.
- При необходимости добавьте немного воды или льда для нужной консистенции.



ККАЛ
506

БЖУ
48.5 11.6 39.3

Куриная грудка с киноа и овощами

Ингредиенты

- Куриная грудка 180 г
- Киноа (сухая) 50 г
- Кабачок 100 г
- Горошек 40 г
- Перец 60 г
- Лук 20 г
- Оливковое масло 7 г
- Чеснок, базилик, соль — по вкусу

Инструкции:

- Курицу запеките или отварите со специями, нарежьте ломтиками.
- Киноа промойте, отварите в 2 частях воды до готовности.
- Овощи обжарьте на оливковом масле с чесноком до мягкости.
- Подавайте всё вместе, присыпав свежим базиликом.



ККАЛ
567

БЖУ
44.8 15.4 36.4

Рыба с картофелем и брокколи

Ингредиенты

- Филе трески или хека 220 г
- Картофель 130 г
- Брокколи 120 г
- Оливковое масло 5 г
- Соль, перец, лимон — по вкусу

Инструкции:

- Рыбу посолите, приправьте и запекайте 15–20 минут при 180°C.
- Картофель отварите и слегка разомните.
- Брокколи отварите или готовьте на пару до мягкости.
- Подавайте рыбу с овощами, сбрызните маслом и лимоном.



ККАЛ

452

БЖУ

31.8 17.9 38.2

Сырники с изюмом

Ингредиенты

- Творог 5% 180 г
- Яичный желток 1 шт
- Мука рисовая 25 г
- Изюм 12 г
- Растительное масло 5 г
- Сметана 10% 25 г
- Ягоды 60 г

Инструкции:

- Смешайте творог, желток, муку и изюм.
- Сформируйте сырники и обжарьте на растительном масле до румяной корочки с двух сторон.
- Подавайте со сметаной и ягодами.



ККАЛ
453

БЖУ
33.4 15.4 40.1

Запечённое яблоко

Ингредиенты

- Яблоко — 180 г
- Мёд — 5 г
- Грецкие орехи — 12 г
- Йогурт 2% — 120 г
- Мягкий творог 5% — 200 г

Инструкции:

- Разрежьте яблоко пополам, удалите сердцевину.
- В углубления положите орехи и мёд.
- Запеките при 180°C 15 минут.
- Подавайте с творогом и йогуртом.



ККАЛ
503

БЖУ
38.5 15.7 41.5

Тёплый салат с булгуром

Ингредиенты

- Булгур (сухой) 45 г
- Филе индейки (готовое или запечённое) 120 г
- Брокколи (можно замороженную) 100 г
- Перец сладкий 50 г
- Оливковое масло 5 г
- Лимонный сок, чеснок, зелень — по вкусу
- Соль, перец

Инструкции:

- Отварите булгур до готовности в слегка подсоленной воде (примерно 1:2 по объёму).
- Индейку нарежьте и обжарьте на сухой сковороде или прогрейте, если уже готова.
- Брокколи и перец слегка потушите с оливковым маслом.
- Смешайте булгур, индейку и овощи. Добавьте лимонный сок, чеснок, специи и зелень по вкусу.



ККАЛ
392

БЖУ
49.2 13.9 11.7

Запеканка из индейки и кабачков

Ингредиенты

- Филе индейки 220 г
- Кабачок 180 г
- Лук 30 г
- Сметана 10% 25 г
- Сыр твёрдый 20% 12 г
- Хлебцы ржаные 2 шт

Инструкции:

- Мелко нарежьте филе, кабачок и лук.
- Смешайте с ложкой сметаны, добавьте соль и перец.
- Выложите в форму, посыпьте тёртым сыром.
- Запекайте при 180°C около 25 минут.



ККАЛ
554

БЖУ
9.9 24.1 74.6

Пшённая каша на кокосовом молоке

Ингредиенты

- Крупа пшённая 70 г
- Кокосовое молоко 17% 130 г
- Груша 100 г
- Изюм 15 г
- Мёд 5 г
- Масло сливочное 5 г
- Грецкие орехи 10 г
- Хлебц ржаной 1 шт

Инструкции:

- Пшено промойте, залейте 1:3 водой, варите до готовности.
- Добавьте кокосовое молоко, мёд, масло и проварите ещё пару минут.
- Нарезьте грушу мелким кубиком, добавьте вместе с изюмом в тёплую кашу. Перемешайте и подавайте.



ККАЛ
278

БЖУ
6.7 Г 10.7 38.7

Хлебцы с арахисовой пастой и бананом

Ингредиенты

- Рисовые хлебцы 3 шт
- Арахисовая паста 20 г
- Банан 120 г

Инструкции:

Намажьте хлебцы пастой, выложите сверху ломтики банана.



ККАЛ

511

БЖУ

42.7 12.7 48.1

Паста с тунцом и томатным соусом

Ингредиенты

- Макароны из твердых сортов (сухие) 70 г
- Тунец в собственном соку 120 г
- Томаты в собственном соку 120 г
- Лук 30 г
- Чеснок 1 зубчик
- Оливковое масло 6 г
- Итальянские травы, соль, перец

Инструкции:

1. Отварите макароны до состояния аль денте, слейте воду.
2. Нарежь лук и чеснок, обжарьте на оливковом масле до мягкости.
3. Добавьте томаты, потуши 5–7 минут, приправьте.
4. Добавьте тунец (слей жидкость), аккуратно перемешай.
5. Смешайте пасту с соусом и прогрейте 1–2 минуты.



ККАЛ
408

БЖУ
44.4 7.4 40.2

Овощное соте с курицей и зеленью

Ингредиенты

- Куриное филе 160 г
- Цукини 100 г
- Баклажан 70 г
- Помидоры 70 г
- Болгарский перец 50 г
- Оливковое масло 6 г
- Чеснок, базилик, соль, перец
- Булгур (сухой) 40 г

Инструкции:

- Нарезьте куриное филе кубиками, обжарьте на сухой сковороде до золотистой корочки.
- Нарезьте овощи кубиками, обжарьте на оливковом масле 5–7 минут.
- Добавьте курицу к овощам, приправьте, тушите под крышкой 3–5 минут. Отварите булгур.
- Посыпьте базиликом и подайте тёплым.

