



**Алтайские
продукты**

МЕНЮ

на 14 дней

СОДЕРЖАНИЕ (1 неделя)

	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Ужин</i>
<i>ПН</i>	Каша овсяная на молоке с медом, орехами и яблоком..... 10	Крем суп из чечевицы с куриной грудкой..... 13	Судак с овощами на пару..... 15
<i>ВТ</i>	Шарлотка с яблоками..... 17	Каша гречневая с грибами и говядиной..... 18	Пицца с курицей на основе из кабачков..... 21
<i>СР</i>	Сырные вафли с зеленью..... 23	Тефтели с капустным соусом.... 25	Суфле из индейки с паровыми овощами и сырным соусом..... 26
<i>ЧТ</i>	Ленивые вареники с овсяной мукой, медом, йогуртом и облепиховым джемом..... 28	Курица с рисом и овощами..... 31	Судак тушеный с овощами..... 33
<i>ПТ</i>	Гранола с медом..... 35	Суп-пюре из тыквы с семенами льна..... 36	Суфле из щуки..... 39
<i>СБ</i>	Омлет с овощами в духовке..... 41	Курица с гречкой в духовке..... 43	Паста с птицей, грибами и тертым сыром..... 44
<i>ВС</i>	Сырники с ягодой и сметаной..... 46	Плов из говядины с перловой крупой..... 49	Индейка с овощами в духовке..... 51

СОДЕРЖАНИЕ (2 неделя)

	<i>Завтрак</i>	<i>Обед</i>	<i>Ужин</i>
<i>ПН</i>	Тыквенные оладьи..... 53	Теплый салат с фасолью и мясом..... 54	Овощное рагу с индейкой..... 57
<i>ВТ</i>	Сырные бублики..... 59	Жульен с курицей и грибами в сметанном соусе..... 61	Говядина мраморная с овощами..... 62
<i>СР</i>	Алтайский чизкейк с медом и ягодой облепихи..... 64	Овощной суп с курицей и лапшой..... 67	Запеканка с фаршем и цуккини..... 69
<i>ЧТ</i>	Яблочные оладушки из гречки..... 71	Судак запеченный со свежим овощным гарниром..... 72	Говядина с черносливом и пюре из цветной капусты..... 75
<i>ПТ</i>	Творожная запеканка с сухофруктами..... 77	Рассольник с перловой крупой..... 74	Биточки духовые из судака с овощами..... 80
<i>СБ</i>	Оладьи из кукурузной крупы поленты с сыром и овощами.... 82	Борщ..... 85	Котлеты из птицы со свежими овощами..... 87
<i>ВС</i>	Яйцо пашот на гренке из злакового хлеба с ветчиной..... 88	Паста с грибами и овощами..... 91	Ленивые голубцы..... 93

О пользе алтайских продуктов для здоровья

Вряд ли кому-то надо доказывать, что наше здоровье во многом зависит от того, что мы едим. Правильно составленный рацион питания, в котором соблюдается баланс всех необходимых организму веществ, – основа здоровья и отличного самочувствия!

Нам с вами повезло – в Алтайском крае выращивают и изготавливают столько натуральных, качественных, экологически чистых продуктов питания, что мы легко можем постоянно питаться только вкусной и здоровой пищей, приготовленной из них!

В данном буклете приводятся базовые принципы формирования меню для сбалансированного питания с помощью простых продуктов, которые производятся на Алтае.



Правила подбора меню:

1. Рассчитайте необходимый минимум калорий для вашего организма с помощью специальных формул расчета, которыми можно воспользоваться в открытых источниках.

2. Рассчитайте необходимое количество белков. Оптимальное количество белков: 1 г на 1 кг массы.

3. Подсчет жиров. Исключать жиры из рациона нельзя. Замените их полезными жирами: растительными маслами, жирными сортами рыбы. Оптимальное количество в день: 1 г на 1 кг массы.

4. Подсчет углеводов. Их количество рассчитывается исходя из общего количества калорий в день. В 1 г белков и углеводов 4 кКал, в 1 г жиров 9 кКал. Вычтя белки и жиры из общего объема калорий, вы получите нужное количество углеводов в день.



Суточная потребность калорий в рационе должна соответствовать энергозатратам в течение дня. Другими словами, если вы съедаете за день 2200 Ккал, то столько же или чуть больше должны израсходовать, чтобы ваш вес оставался в норме. Суточная норма для каждого человека разная, зависит от пола, возраста, профессии, активности в течение дня.

Также необходимо соблюдать правильное соотношение получаемых с пищей белков, жиров и углеводов.

Белки – это строительный материал для мышечных волокон. Жиры являются основным источником энергии в организме. Углеводы также необходимы – они источник клетчатки и пектинов.

Важнейшей составляющей питания являются витамины, макроэлементы и микроэлементы, которые поступают в организм только с продуктами.

Поступление всех этих веществ в организм получается лишь при разнообразной пище, включающей следующие основные группы продуктов: молочные, хлебобулочные, крупяные, макаронные изделия, мясо и птица, рыба, яйца, масла, овощи и фрукты.

Принципы рационального питания

Первый принцип рационального питания – энергетическое равновесие – предполагает соответствие энергетической ценности суточного рациона энергозатратам организма, не больше и не меньше.

Второй принцип рационального питания – сбалансированное питание. Это значит, что в организм должны поступать те вещества, которые ему нужны, и в том количестве или пропорциях, в которых это нужно. Соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе должно быть строго определенным. Кратко нормы рационального питания можно представить следующим образом: животные жиры – 10%; растительные жиры – 12%; животные белки – 6%; растительные белки – 7%; сложные углеводы – 60%; сахара – 5%.

Третий принцип рационального питания – режим питания. Режим рационального питания характеризуется следующим образом: дробное питание 3-4 раза в сутки; регулярное питание – всегда в одно и то же время; равномерное питание; последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна.





Основы рационального питания

1. Для того, чтобы рацион был полноценным и сбалансированным, необходимо потреблять разнообразные продукты, содержащие множество разных питательных веществ, микроэлементов, витаминов. Так вы сможете удовлетворить потребности организма в полном объеме.

2. Обязательно при каждом приеме пищи съедайте хлеб, злаки, макаронные изделия или картофель. В этих продуктах содержится много белка и углеводов, а также клетчатка, минеральные вещества (кальций, магний, калий), витамины (аскорбиновая кислота, каротиноиды, фолиевая кислота, витамин B6), при этом в чистом виде эти продукты обладают невысокой калорийностью.

3. Овощи и фрукты (а также бобовые) – обязательный компонент дневного рациона. В день вам необходимо съесть не менее 500 гр овощей и фруктов. В овощах содержатся необходимые организму пищевые волокна, витамины, органические кислоты и антиоксиданты. Особенно полезны зеленые и листовые овощи – шпинат, брокколи, руккола, салат, зелень, огурцы, брюссельская капуста.

4. Каждый день необходимо потреблять молочные продукты с низким содержанием соли и жира – это ценный источник кальция.

5. Жирное мясо замените на рыбу, птицу, яйца, бобовые или постное мясо. Белка в них содержится столько же, а вот ненужный животный жир есть незачем – необходимое в соответствии с нормами рационального питания количество животного жира вы получите и из маложирных сортов мяса, рыбы и птицы.

6. Выбирайте обезжиренные продукты, откажитесь от привычки есть хлеб с маслом, вместо жареной на масле пищи предпочитайте вареную или запеченную. Откажитесь от маргаринов и рафинированных масел – в них больше вредных веществ, чем полезных.

7. Ограничьте употребление быстрых углеводов и сахаров. Помните, что их доля по нормам рационального питания составляет всего лишь 5% от общей суточной калорийности (это всего 150-200 ккал в сутки).

8. Пейте воду. Для взрослого человека (не спортсмена) суточная норма воды – 2 литра, для спортсмена – 3-3,5 литров. Вода необходима для всех химических реакций в организме, без нее вы просто не сможете жить.

9. Норма употребления поваренной соли для взрослого человека – 6 г в сутки. Современный же человек употребляет около 18 г поваренной соли в сутки. Откажитесь от употребления соленых, копченых и консервированных продуктов, научитесь есть слабосоленую пищу.

10. Значение индекса массы тела (ИМТ) вычисляется по формуле: вес в кг делится на рост в метрах в квадрате. При значении ИМТ менее 18,5 у вас недостаток массы тела, при значении ИМТ более 25 – лишний вес. Контролируйте свой вес.

11. Основа рационального питания – здоровая натуральная пища. Все ненатуральное в своем рационе стремитесь заменить натуральным.





ПН | ЗАВТРАК

Каша овсяная на молоке

*с медом, орехами и
яблоком*

Тарелка овсяной каши содержит четверть суточной нормы растворимой клетчатки. В волокнах данной крупы содержатся натуральные антиоксиданты и важный элемент – бета-глюкан, играющий большую роль в поддержании иммунитета, нормализации пищеварения. Мед в составе каши служит прекрасной заменой сахару, а также обладает пре- и пробиотическими свойствами – источниками витаминов и микроэлементов.

Каша овсяная на молоке

с медом, орехами и яблоком



4 порции



35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

хлопья овсяные
(геркулес) – 160 г
молоко – 500 г
вода – 300 мл
миндаль, фундук – 80 г
яблоко среднего размера
мед – 80 г
масло сливочное – 60 г
мята
корица молотая
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

В кипящую воду добавьте овсяные хлопья, убавьте огонь и варите, помешивая, до загустения 3-5 минут, затем влейте молоко. Продолжайте варить кашу на медленном огне еще 5-10 минут, в зависимости от вида овсянки. Если жидкость начнет выкипать, а хлопья еще будут не готовы, долейте горячего молока или воды. В почти готовую кашу добавьте соль и корицу, перемешайте.

Когда блюдо будет готово, снимите его с огня, накройте кастрюлю крышкой и дайте постоять 5-7 минут. Добавьте сливочное масло.

В это время подсушите на сковородке орехи и раздробите их. Украсьте кашу дольками яблок, орехов, полейте медом.

ПН | ЗАВТРАК

Белки – 4,2 г
Жиры – 10,8 г
Углеводы – 23,1 г
Ккал – 206,5
на 100 г продукции

Крем суп из чечевицы

с куриной грудкой



4 порции



60 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

вода для бульона – 3 л
чечевица – 500 г
филе куриное (грудка) – 200 г
лук репчатый – 100 г (1 шт)
помидор – 120 г (1 шт)
морковь – 120 г (3 шт)
чеснок – 1 зубчик
масло подсолнечное – 20 г
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Для начала отварите бульон из куриной грудки. В готовый бульон добавьте чечевицу и варите, примерно 10-15 минут.

В то время пока варится чечевица, нарежьте крупными кубиками овощи. Нарезанные овощи посолите, посыпьте перцем по вкусу и пассеруйте около 5 минут на подсолнечном масле.

Затем овощи отправьте в кастрюлю к чечевице и варите еще несколько минут. Дайте супу немного остыть, после чего пюрируйте смесь до однородности. Крем-суп готов.

ПН | ОБЕД

Белки – 16,4 г

Жиры – 2,6 г

Углеводы – 27,3 г

Ккал – 198,5

на 100 г продукции

Судак на пару

с овощами



4 порции



35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе судака – 1200 г
капуста брокколи – 800 г
лук-порей – 200 г
масло подсолнечное – 50 г
мёд – 20 мл
перец (болгарский) – 480 г
(4 шт)
соус соевый – 10 мл
тимьян (чабрец) свежий – 10 г

ТЕХНОЛОГИЯ

Капусту брокколи разберите на соцветия. Перец очистите от семян и нарежьте тонкими полукольцами. Нашинкуйте лук порей.

На противень расстелите пергамент (по размеру больше, чем длина филе рыбы). В центре разложите нарезанную капусту брокколи. Сверху капусты выложите вымытое и просушенное филе судака, присыпьте нарезанным луком, перцем и положите веточку тимьяна. Заверните пергамент с двух сторон, оставьте небольшое отверстие, чтобы пар при нагревании мог выходить. Выложите рыбу с овощами в судок пароварки. Добавьте один сладкий перец – целый, или разрезанный пополам. После того как он станет мягким, его можно будет использовать для украшения блюда. Варите на пару в течение 20 минут.

Тем временем займитесь приготовлением соуса: смешайте 1 ч. л. соевого соуса с 1 ч. л. жидкого меда и 1 ст. л. подсолнечного масла. Спустя 10 минут после начала приготовления блюда, полейте рыбу с овощами получившимся соусом и продолжайте варить ещё 10 минут. Готовую рыбу украсьте полосками перца и, по желанию, дольками лимона.

ПН | УЖИН

Белки – 9,6 г
Жиры – 2,4 г
Углеводы – 3,5 г
Ккал – 71,4
на 100 г продукции

Шарлотка

с яблоками



4 порции



45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

яблоки – 350 г (2 шт)

яйцо куриное – 3 шт

мука овсяная – 200 г

молоко – 90 мл

разрыхлитель – 1 ч.л

корица – 1 ч.л

ванилин

мед – 80 г

ТЕХНОЛОГИЯ

Яблоки очистите от кожуры и сердцевины и нарежьте на небольшие дольки. Яйца и мед взбейте венчиком до пышной пены. Добавьте молоко, муку, разрыхлитель, ванилин и перемешайте до однородности. Выложите в форму для запекания яблоки, посыпьте их корицей, сверху влейте получившееся тесто. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 35-40 минут.

ВТ | ЗАВТРАК

Белки – 6,6 г

Жиры – 3,6 г

Углеводы – 23,7 г

Ккал – 153,9

на 100 г продукции



ВТ | ОБЕД

Каша гречневая

*с грибами и
мясом говядины*

В гречке содержится рекордное количество витаминов группы В, микроэлементов, полноценных белков, а самое главное – в ней отсутствует глютен. Мясо говядины является важным источником железа, а также фосфора и калия.

Каша гречневая

с грибами и мясом говядины



1 порция



85 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

говядина (мякоть) – 100 г
крупа гречневая – 50 г
морковь – 30 г
лук репчатый – 30 г
грибы – 40 г
масло подсолнечное – 20 г
зелень
лавровый лист
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Мясо разрежьте на небольшие кусочки, морковь – соломкой, лук мелко нашинкуйте, грибы порежьте ломтиками. Морковь, лук и грибы пассеруйте на подсолнечном масле поочередно: сначала морковь, потом лук с грибами до золотистого цвета.

Говядину обжарьте отдельно, добавив к ней соль, специи по вкусу. На дно горшочка выложите кусочки говядины, сверху на мясо – пассерованные лук, морковь и грибы.

Гречку хорошо промойте и добавьте в горшочек, посолите и залейте все крутым кипятком. Вода должна быть выше гречки на 2-3 см. Накройте горшочек крышкой и поставьте в разогретую до 180 градусов духовку на 40-50 минут. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

ВТ | ОБЕД

Белки – 10,3 г
Жиры – 12,6 г
Углеводы – 14,4 г
Ккал – 212,7
на 100 г продукции

Пицца с курицей

на основе из кабачков



4 порции



30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

кабачок – 600 г (2 шт)

мука овсяная – 40 г

яйцо куриное – 1 шт

филе куриное (грудка) – 250 г

помидор – 180 г (2 шт)

перец болгарский – 50 г
(1/2 шт)

сыр – 100 г

паста томатная – 50 г

сыр творожный – 90 г

масло подсолнечное – 20 г

соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Куриную грудку нарежьте на произвольные кусочки и потушите на сковороде под крышкой, добавив немного воды. Кабачок натрите на мелкой терке, посолите и дайте постоять 10-15 минут. Помидор и перец нарежьте на небольшие кубики. Сыр натрите на мелкой терке.

Для соуса смешайте томатную пасту с творожным сыром.

Отожмите выделившийся сок кабачков, добавьте яйцо, овсяную муку и щепотку соли. Хорошо перемешайте вилкой. Получившуюся смесь разделите на 4 части и сформируйте основы для пиццы. На сковороду добавьте немного масла и обжарьте каждую с обеих сторон. Основы положите на противень, предварительно застеленный бумагой для выпечки, и смажьте их соусом. Сверху распределите курицу, помидоры и перец, посыпьте сыром и отправьте пиццу в разогретую до 180 градусов духовку на 10 минут.

ВТ | УЖИН

Белки – 7,8 г

Жиры – 6,02 г

Углеводы – 5,12 г

Ккал – 106,02

на 100 г продукции

Сырные вафли

с зеленью



4 порции



35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

яйцо куриное – 1 шт
мука пшеничная
цельнозерновая – 120 г
кефир – 150 мл
сыр твердый – 150 г
сливочное масло – 50 г
зелень
сода – 0,5 ч.л
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Растопите сливочное масло. Сыр натрите на мелкой терке. Измельчите зелень.

Кефир смешайте с яйцом, добавьте сливочное масло, соль, соду, муку, перемешайте. Затем положите сыр и зелень.

Готовьте в вафельнице 8-10 минут в зависимости от мощности. Если у вас нет вафельницы, можно приготовить в виде кексов в духовке или в виде оладьев на сковороде, добавив чуть больше кефира и сделав тесто чуть более жидким.

Подавайте со сметаной и кофе.

СР | ЗАВТРАК

Белки – 12,5 г
Жиры – 16,4 г
Углеводы – 15,2 г
Ккал – 258,8
на 100 г продукции

Тефтели

с капустным соусом



4 порции



45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе куриное – 400 г
лук репчатый – 60 г
чеснок – 2 г (1 зубчик)
сыр – 40 г
капуста – 200 г
вода – 150 мл
яйцо куриное – 1 шт
куркума – 0,5 ч.л
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Отварите до готовности капусту, измельчите ее в блендере с половиной зубчика чеснока, тертым сыром и водой. Получившийся соус посолите, поперчите, добавьте куркуму.

В куриный фарш положите измельченный лук и чеснок, яйцо, специи. Сформируйте из фарша тефтели, расположите их в форму для запекания, залейте капустным соусом и запекайте при температуре 180 градусов 30 минут.

СР | ОБЕД

Белки – 15,2 г
Жиры – 2,6 г
Углеводы – 2,3 г
Ккал – 93,6
на 100 г продукции



СР | УЖИН

Суфле из индейки

*с паровыми овощами
и сырным соусом*

В мясе индейки находятся важные микроэлементы, витамины группы В, оно является ценным источником магния. Овощи, приготовленные на пару, сохраняют все полезные витамины и микроэлементы. А сыр содержит все витамины, особенно В2, А и D.

Суфле из индейки

с паровыми овощами и сырным соусом



4 порции



40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе индейки – 100 г
яйцо куриное – 4 шт
сливки 10% – 320 мл
сыр твердый – 40 г
капуста брокколи – 120 г
капуста цветная – 160 г
кабачок – 160 г
морковь – 80 г
чеснок – 2 г (1 зубчик)
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Очищенные и порезанные овощи – кабачки, морковь, капусту отварите на пару до готовности.

Тем временем мякоть индейки измельчите в блендере, добавив чеснок, соль, перец, и 1/2 стакана сливок. Взбейте белки в густую пену и добавьте к фаршу, тщательно перемешайте. Полученную массу разложите по формочкам, смазанным растительным маслом, и отправьте в духовку, разогретую до 180 градусов на 20 минут.

Для приготовления соуса смешайте сливки с сыром и нагрейте до загустения, после чего добавьте два желтка и перемешайте. Через пару минут снимите с огня.

Подавайте суфле с паровыми овощами, политыми соусом.

СР | УЖИН

Белки – 5,7 г
Жиры – 11,7 г
Углеводы – 3,5 г
Ккал – 141,1
на 100 г продукции



ЧТ | ЗАВТРАК

Ленивые вареники

*с овсяной мукой,
медом, йогуртом и
облепиховым джемом*

Особенность таких вареников в овсяной муке, которая содержит незначительное количество клейковины. Это сказывается на качестве теста – оно получается более рассыпчатым, в отличие, например, от пшеничной муки. Творог, йогурт в составе блюда – кладезь минералов и микроэлементов, а облепиховый джем и мед способствуют поддержанию иммунитета, благодаря большому содержанию витаминов.

Ленивые вареники

с овсяной мукой, медом, йогуртом и облепиховым джемом



4 порции



45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

мука овсяная – 200 г
творог 3-5% – 400 г
йогурт натуральный без сахара – 200 г
яйцо куриное – 1 шт
мед – 60 г
облепиховый джем – 60 г
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Творог разомните при помощи вилки, добавьте соль, мед и яйцо, перемешайте, затем вмешайте до однородности овсяную муку. Тесто раскатайте в тонкую колбаску и нарежьте на кусочки.

Придайте кусочкам теста продолговатую или круглую форму и при необходимости обкатайте их в овсяной муке.

В кипящую воду положите вареники и, как только они всплывут, извлеките их из воды шумовкой и сложите на тарелку.

Готовые полезные ленивые вареники подавайте на стол с йогуртом и облепиховым джемом.

ЧТ | ЗАВТРАК

Белки – 12,9 г
Жиры – 5,2 г
Углеводы – 20,83 г
Ккал – 189,84
на 100 г продукции

Курица

с рисом и овощами



4 порции



50 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе куриное (грудка) –
550 г

помидоры – 200 г (2 шт)

перец болгарский – 200 г
(2 шт)

лук репчатый – 100 г

чеснок – 2 г (1 зубчик)

рис – 250 г

масло подсолнечное – 30 г

соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Начните с нарезки овощей. Лук и перец порежьте соломкой, помидоры – небольшими кубиками. Чеснок мелко порубите. Затем нарежьте куриное филе кусочками.

На подсолнечном масле пассеруйте лук, добавьте к нему курицу и обжарьте с двух сторон. Затем всыпьте оставшиеся овощи – помидоры, перец и чеснок. Посолите, поперчите по вкусу. Тушите под крышкой в течение 15 минут. Затем добавьте к мясу и овощам рис, залейте кипяченой водой так, чтобы она перекрывала рис на 1,5-2 см. Продолжайте тушить до готовности риса.

ЧТ | ОБЕД

Белки – 11,3 г

Жиры – 3,2 г

Углеводы – 12,6 г

Ккал – 123,9

на 100 г продукции

Судак тушеный

с овощами



1 порция



40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе судака – 1200 г
морковь – 380 г (4 шт)
лук репчатый – 100 г (1 шт)
лук порей – 40 г
корень сельдерея – 80 г
перец болгарский – 200 г
(2 шт)
томатная паста – 40 г
вода – 250 мл
масло подсолнечное – 20 г
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Филе судака порежьте на порционные куски, посолите, поперчите и обваляйте в муке. Слегка обжарьте на разогретой с подсолнечным маслом сковороде. Обжаренного судака переложите на тарелку и отставьте пока в сторону. Пассеруйте натертую морковь. Добавьте к ней порезанный репчатый лук и порезанный соломкой корень сельдерея. Продолжайте пассеровать овощи около 10 минут. Затем добавьте к ним порезанный перец и лук порей, томатную пасту и стакан воды. Добавьте по вкусу соль и перец. Положите к овощам обжаренного судака, накройте крышкой и тушите на маленьком огне 5 минут.

ЧТ | УЖИН

Белки – 12,02 г
Жиры – 1,63 г
Углеводы – 3,09 г
Ккал – 75,22
на 100 г продукции

Гранола

с медом



4 порции



90 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

хлопья овсяные – 140 г
семечки подсолнечника – 4 ст. л
корица молотая – 0,5 ст. л
масло растительное (кедровое, подсолнечное или любое другое на выбор) – 20 мл
орехи – 60 г
яичные белки – 2 шт
мед – 60 г
сухофрукты (курага, финики, инжир, изюм, вяленая вишня) – 60 г
соль – 0,5 ч.л

ТЕХНОЛОГИЯ

Яичные белки с солью взбейте миксером до густой белой пены. Добавьте к ним корицу, мед, масло. Перемешайте миксером до однородности. Крупно порубите орехи. Они могут быть любыми, например, фундук, кешью, миндаль или грецкие орехи. Смешайте орехи в большой миске с овсяными хлопьями и семенами, затем введите белковую массу и очень хорошо перемешайте. Все компоненты смеси должны быть «смазаны» белковой массой.

Противень покройте бумагой для выпечки, выложите массу в один слой. Запекайте при температуре 120-150 градусов 15 минут. Затем смесь хорошо перемешайте деревянной лопаткой и снова поместите противень в духовку. Запекайте до золотистого цвета, перемешивая смесь через каждые 5-7 минут.

Пока смесь запекается, мелко нарежьте сухофрукты – любые, на ваш вкус. Когда смесь готова, достаньте противень из духовки и дайте граноле остыть. Остывшую гранолу переложите в емкость, добавьте сухофрукты и перемешайте. Готовую гранолу можно подавать на завтрак с молоком, йогуртом или кефиром. Хранить гранолу нужно в герметичной емкости в сухом прохладном месте не более 2-х недель.

ПТ | ЗАВТРАК

Белки – 10,5 г
Жиры – 22,1 г
Углеводы – 41,6 г
Ккал – 407,6
на 100 г продукции



ПТ | ОБЕД

Суп-пюре ИЗ ТЫКВЫ

с семенами льна

Тыква и семена льна содержат витамины группы В, витамин Е и многие другие минералы и антиоксиданты. Большое количество мононенасыщенных жиров в составе ингредиентов является прекрасным источником омега-3 жирных кислот. Эти продукты служат источником полноценных белков, легко усваиваемого жира и кальция. Относительно много в их содержании калия и фосфора. А молоко в составе блюда, даже в небольшом количестве, содержит все витамины, особенно В2, А и D.

Суп-пюре из тыквы

с семенами льна



4 порции



45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

мякоть тыквы – 480 г

масло тыквенное – 20 г

мука льняная – 40 г

вода или легкий овощной
бульон – 210 мл

молоко – 120 мл

сливки жирностью 10% –
100 мл

петрушка

соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Тыкву очистите от кожуры, мякоть нарежьте небольшими кубиками. В небольшой кастрюле с толстым дном разогрейте тыквенное масло, выложите тыкву и обжаривайте ее, помешивая, на среднем огне в течение 10 минут. Следите, чтобы она не пригорела. Кубики тыквы должны лишь слегка подрумяниться и стать в меру мягкими.

Посыпьте тыкву мукой и жарьте, помешивая, 2 минуты. Затем влейте горячую воду и горячее молоко. Доведите до кипения на сильном огне. Затем варите 10 минут, убавив огонь и постоянно помешивая.

В тыквенный суп добавьте сливки и соль – по вкусу. Варите 3 минуты после повторного закипания, затем снимите с огня и измельчите погружным блендером. Посолите, добавьте специи по вкусу.

При подаче суп посыпьте мелко нарезанной петрушкой и семенами льна.

ПТ | ОБЕД

Белки – 3,4 г

Жиры – 4,9 г

Углеводы – 5,9 г

Ккал – 80,7

на 100 г продукции

Суфле из щуки



4 порции



40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе щуки – 350 г
лук репчатый – 80 г (1 шт)
яйцо куриное – 2 шт
масло подсолнечное – 40 г
сливки 10% – 75 мл
масло сливочное – 30 г
соль и черный молотый
перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Духовку предварительно разогрейте до 200 градусов. Белки отделите от желтков и взбейте венчиком в крепкую пену, добавив щепотку соли. Блендером измельчите и смешайте в однородную массу филе щуки, лук, два желтка, сливки, соль и черный перец. Аккуратно введите в эту массу взбитые белки.

Для выпекания лучше использовать порционные силиконовые формочки – из них можно легко извлечь готовое суфле. Формочки смажьте сливочным маслом и выложите туда приготовленную массу. Выпекайте в духовке примерно 20 минут – суфле должно немного подняться и слегка подрумяниться.

Не открывайте духовку слишком широко, когда будете проверять готовность блюда, чтобы суфле не опало.

Готовому суфле следует дать постоять пару минут, после того, как достанете его из духовки. Подавать можно как в формочках, так и без них. На гарнир хорошо подойдет салат из свежих овощей.

ПТ | УЖИН

Белки – 12,3 г
Жиры – 12 г
Углеводы – 1,8 г
Ккал – 163,7
на 100 г продукции

Омлет с овощами

в духовке



4 порции



50 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

яйцо куриное – 6 шт
смесь овощная
замороженная – 300 г
масло подсолнечное – 20 г
молоко – 120 г
сливочное масло – 10 г
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Для приготовления этого вкусного и полезного завтрака подготовьте небольшую форму для выпечки, и разогрейте духовку до 180 градусов. Форму для запекания смажьте сливочным маслом.

Тем временем сковороду поставьте на средний огонь, налейте в нее подсолнечное масло, подождите, пока оно нагреется. После чего выложите в сковороду заранее размороженную овощную смесь и обжаривайте овощи, периодически помешивая, в течение 5-7 минут. Затем выложите овощи в приготовленную форму.

Яйца взбейте с молоком, добавьте по вкусу соль, перец. Вылейте яичную смесь в форму с овощами. Поставьте форму с омлетом в успевшую разогреться до нужной температуры духовку на 15-20 минут. За это время блюдо приготовится и приобретет золотистый цвет. Подавайте блюдо на стол, украсив свежей зеленью.

СБ | ЗАВТРАК

Белки – 6,2 г
Жиры – 8,5 г
Углеводы – 5,4 г
Ккал – 122
на 100 г продукции

Курица с гречкой

в духовке



4 порции



60 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе куриное – 500 г
крупя гречневая – 200 г
вода(кипяток) – 200 мл
лук репчатый – 80 г (1 шт)
чеснок – 2 г (1 зубчик)
масло подсолнечное – 20 г
масло сливочное – 15 г
тмин по вкусу
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Куриное филе порежьте на крупные кусочки, посолите, поперчите, добавьте тмин, хорошо перемешайте. Гречневую крупу промойте, залейте кипятком, добавьте соль и оставьте набухать на 30 минут.

Лук порежьте полукольцами, чеснок мелко нарубите. Глубокую форму смажьте растительным маслом, выложите в нее гречку вместе с водой, добавьте лук и чеснок, перемешайте и равномерно распределите по дну формы. Поверх крупы уложите курицу, на нее – кусочки сливочного масла. Накройте форму фольгой и отправьте в разогретую до 180 градусов духовку на 45 минут. Затем снимите с формы фольгу, и опять отправьте в духовку до зарумянивания – на 10-15 минут.

СБ | ОБЕД

Белки – 17,4 г
Жиры – 5 г
Углеводы – 17,6 г
Ккал – 185,5
на 100 г продукции



СБ | УЖИН

Паста

с птицей, грибами и тертым сыром

Мясо птицы содержит мало холестерина и много полиненасыщенных жирных кислот, которые помогают восстанавливать обмен веществ. Также куриный белок превосходит прочие сорта мяса по количеству аминокислот, необходимых организму человека.

Спагетти из твердых сортов пшеницы – кладезь витаминов группы В (В1, В2, В9), Е, РР, аминокислоты триптофан, минеральных веществ (железо, калий, марганец, фосфор), клетчатки.

Паста

с птицей, грибами и тертым сыром



4 порции



30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

спагетти из твердых сортов пшеницы – 200 г
филе куриное – 320 г
сыр твердый – 40 г
шампиньоны – 80 г
сливки 10% – 320 мл
масло сливочное – 80 г
масло подсолнечное – 80 г
желток яичный – 1 шт
базилик, петрушка для украшения по вкусу
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

В большом количестве воды отварите спагетти согласно инструкции на упаковке. Готовую пасту отбросьте на дуршлаг, при этом оставьте 150 мл. жидкости, в которой варились макаронные изделия.

Разогрейте в сковороде подсолнечное масло, добавьте порезанные шампиньоны и обжаривайте несколько минут, затем к грибам добавьте куриное филе, нарезанное крупными кусочками, и сливочное масло, обжарьте все до полуготовности. Влейте в сковороду сливки и жидкость, оставленную от варки спагетти. Прогревайте смесь, пока сливки не начнут густеть. В загустевшую смесь добавьте натертый сыр, сырой яичный желток и тщательно перемешайте. Посолите и поперчите по вкусу. В получившуюся сливочно-сырную смесь добавьте пасту и перемешайте.

Готовое блюдо посыпьте натертым сыром, рубленой петрушкой и базиликом.

СБ | УЖИН

Белки – 11,4 г
Жиры – 12,7 г
Углеводы – 14,8 г
Ккал – 220,3
на 100 г продукции



Сырники

с ягодой и сметаной

Основной ингредиент блюда – творог – является одним из самых полезных кисломолочных продуктов, он легко усваивается и положительно влияет на работу организма человека. Сочетание в рецепте творога и сметаны служит двойным источником полноценного белка, жира, кальция, фосфора и витаминов группы В.

Сырники

с ягодой и сметаной



4 порции



30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

творог – 320 г
сахарный песок – 40 г
сахарная пудра – 40 г
яйцо куриное – 1 шт
мука овсяная – 120 г
крупа кукурузная – 120 г
сметана – 120 г
масло подсолнечное – 20 г
клубника
облепиха
ванилин
мята

ТЕХНОЛОГИЯ

Творог смешайте с яйцом, сахаром, ванилином, мукой. Из получившейся массы скатайте круглые шарики, обваляйте в кукурузной крупе и сформируйте сырники.

Запекайте сырники в духовке при температуре 150-170 градусов около 10-15 минут.

Подавайте с ягодами и сметаной, предварительно посыпав сахарной пудрой и украсив листиками свежей мяты.

ВС | ЗАВТРАК

Белки – 11,3 г
Жиры – 8,3 г
Углеводы – 26,7 г
Ккал – 227,2
на 100 г продукции

Плов из говядины

с перловой крупой



4 порции



90 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

говядина (мякоть) – 400 г
крупка перловая – 200 г
лук репчатый – 100 г (1 шт)
морковь – 100 г (2 шт)
паста томатная – 40 г
зира – 1 г (щепотка)
чеснок – 40 г (1 целая головка)
масло подсолнечное – 70 мл
вода – 1 л
специи по вкусу
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Предварительно замочите перловую крупу не менее чем на 1 час.

Мясо промойте, очистите от жил и пленок и нарежьте на небольшие кусочки. Репчатый лук нарежьте полукольцами, морковь – брусками. В казан налейте масло и хорошенько его нагрейте. Выложите нарезанное мясо и жарьте до румяной корочки, затем добавьте лук. Когда лук станет золотистого цвета, добавьте морковь и продолжайте обжаривать, пока морковь не станет мягкой. Постоянно помешивая, добавьте томатную пасту и зиру. Затем всыпьте специи, например паприку и барбарис, и залейте мясо горячей водой. Когда жидкость закипит, посолите, накройте казан крышкой и тушите мясо с овощами около 40 минут. Далее выложите в казан промытую перловую крупу, равномерно распределите и добавьте кипяток – он должен подниматься над крупой на 2 сантиметра. Когда жидкость закипит, убавьте огонь до минимума, в центр добавьте целую, очищенную от шелухи, головку чеснока, закройте блюдо крышкой и варите 40-45 минут. Когда жидкость полностью испарится и крупа разварится, снимите плов с огня и перемешайте его. Блюдо можно подавать к столу!

ВС | ОБЕД

Белки – 11,28 г
Жиры – 14,01 г
Углеводы – 19,6 г
Ккал – 249,75
на 100 г продукции

Индейка с овощами

в духовке



4 порции



120 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе индейки – 450 г
тыква – 250 г
картофель – 120 г (1-2 шт)
морковь – 40 г (1 шт)
фасоль стручковая – 100 г
чеснок – 2 г (1 зубчик)
масло тыквенное – 40 г
соус соевый – 3 ст. л
специи по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Филе индейки крупно нарежьте и сложите в ёмкость с крышкой. Посыпьте филе перцем, паприкой, а также, по желанию, можете добавить приправу для птицы. Добавьте к мясу соевый соус и тщательно всё перемешайте. Ёмкость накройте крышкой и уберите в холодильник на 1 час.

В это время подготовьте овощи.

Нарежьте кубиками картофель, тыкву – кубиками немного крупнее, морковь – кружками. Чеснок нарежьте пластинками. Сложите все овощи в миску, добавьте стручковую фасоль. Посыпьте солью и прованскими травами.

По истечении часа достаньте филе индейки из холодильника, соедините с овощами, добавьте тыквенное масло и снова всё хорошо перемешайте.

Индейку с овощами переложите в форму для запекания, плотно накройте фольгой (можете завернуть в фольгу или использовать рукав для запекания).

Разогрейте духовку до 200 градусов, поставьте в неё форму и готовьте блюдо до 40 минут. При подаче запеченную в духовке индейку с овощами можете посыпать зеленью.

ВС | УЖИН

Белки – 6,6 г
Жиры – 10,3 г
Углеводы – 4,7 г
Ккал – 137,9
на 100 г продукции

Тыквенные оладьи



4 порции



30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

тыква запечённая – 140 г
яйцо куриное – 2 шт
мука овсяная – 160 г
разрыхлитель – 0,5 ч.л
молоко – 250 мл
мед – 30 г
ванилин
корица – 0,5 ч.л
имбирь молотый – 0,5 ч.л
орех мускатный – 0,5 ч.л
масло подсолнечное – 10 г
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Смешайте погружным блендером тыкву, яйца, молоко, мед.

Отдельно смешайте муку, разрыхлитель, соль, специи, ванилин. Объедините обе смеси и перемешайте до однородности.

Выпекайте оладьи на сковороде, смазанной подсолнечным маслом, с двух сторон на среднем огне по 1-2 мин. При подаче, по желанию, полейте медом или сметаной.

ПН | ЗАВТРАК

Белки – 7,1 г

Жиры – 5,7 г

Углеводы – 17,7 г

Ккал – 150,5

на 100 г продукции



ПН | ОБЕД

Теплый салат

с фасолью и мясом

Польза фасоли для организма человека заключается в том, что она содержит клетчатку, моно- и полиненасыщенные жирные кислоты и большое количество белка, являющегося основным строительным материалом для клеток организма. Мясо говядины служит источником железа и богато белком, который в сочетании с овощами полноценно усваивается организмом.

Теплый салат

с фасолью и мясом



1 порция



35 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

говядина отварная – 140 г
фасоль консервированная
или отварная – 200 г
огурец свежий – 80 г (1 шт)
перец болгарский – 80 г
(1 шт)
чеснок – 2 г (1 зубчик)
листья салата
петрушка (или кинза)
масло кедровое – 20 г
уксус яблочный – 1 ч.л
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Мякоть говядины заранее отварите или пожарьте, нарезав соломкой. Огурцы нарежьте соломкой, смешайте с мясом и отварной фасолью. Туда же добавьте сладкий перец, нарезанный соломкой, листья салата, мелко измельченную петрушку и чеснок.

Мясной салат заправьте кедровым маслом, оно придаст блюду яркий вкус. Посолите и поперчите по вашему желанию. В конце добавьте 1 чайную ложку яблочного уксусу.

ПН | ОБЕД

Белки – 9,4 г

Жиры – 8 г

Углеводы – 7,5 г

Ккал – 139,7

на 100 г продукции

Овощное рагу

с индейкой

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе индейки – 500 г
картофель – 150 г (1-2) шт)
перец болгарский – 100 г (1 шт)
помидор – 100 г (1 шт)
баклажан – 100 г (1 шт)
кабачок – 100 г (1/3 шт)
лук репчатый – 80 г (1 шт)
капуста белокочанная – 200 г
морковь – 100 г (1-2 шт)
чеснок – 2 г (1 зубчик)
масло подсолнечное – 20 г
сок томатный – 200 мл
соль, перец по вкусу



4 порции



60 минут

ТЕХНОЛОГИЯ

Филе индейки промойте, нарежьте небольшими кусочками. В сотейник влейте немного масла и обжарьте 5-6 минут. Очистите и промойте лук, морковь, нарежьте произвольными кусочками среднего размера. Добавьте к мясу. Перемешайте. Тушите 2-3 минуты. Баклажан и кабачок нарежьте крупными кусочками. Добавьте овощи в чашу, снова перемешайте. К тушеному с овощами мясу добавьте резаный кусочками картофель и перец, нашинкованную тонкой соломкой капусту, дольки помидор. Продолжайте тушить. Раздавите зубчик чеснока и добавьте к остальным ингредиентам. Влейте томатный сок. Подсолите и поперчите. Перемешайте. Накройте крышкой и тушите до готовности в течение 20 минут.

ПН | УЖИН

Белки – 4,8 г
Жиры – 5,8 г
Углеводы – 5 г
Ккал – 91,6
на 100 г продукции

Сырные бублики



4 порции



30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

творог 5% – 200 г
мука пшеничная
цельнозерновая – 70 г
яйцо куриное – 2 шт
сыр твёрдый – 100 г
чеснок – 1 г (1/2 зубчика)
разрыхлитель – 1 ч.л
кунжут для посыпки
зелень
соль – 0,25 ч.л

ТЕХНОЛОГИЯ

Творог смешайте с мелко нарезанной зеленью, чесноком и солью. В творожную смесь введите муку, 1 яйцо, разрыхлитель, натертый на крупной терке сыр (немного сыра оставьте для подачи).

Сформируйте бублики, выложив их на пергаментную бумагу. Смажьте их яйцом, посыпьте сыром и кунжутом.

Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке около 15 минут.

Такой завтрак оценят даже истинные гурманы.

ВТ | ЗАВТРАК

Белки – 17,7 г
Жиры – 10,6 г
Углеводы – 10,2 г
Ккал – 207,1
на 100 г продукции

Жульен

с курицей и грибами в сметанном соусе



4 порции



45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе куриное (грудка)
– 400 г

шампиньоны – 300 г

сметана 10% – 150 г

сыр твердый – 100 г

лук репчатый – 80 г

мука – 1 ч.л

масло подсолнечное для
жарки – 25 г

масло сливочное – 10 г

соль, перец, специи
по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Куриную грудку нарежьте небольшими кусочками. Нагрейте сковороду с подсолнечным маслом, выложите кусочки куриного мяса и обжаривайте до золотистого цвета со всех сторон. Слегка посолите, поперчите, добавьте любимые специи.

Лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте отдельно на подсолнечном масле, помешивая, до мягкости и слегка золотистого цвета.

Также отдельно пассеруйте шампиньоны – 5-7 минут.

Шампиньоны, курицу и лук соедините, добавьте 1 чайную ложку муки с горкой, перемешайте.

Сметану перемешайте с небольшим количеством воды и вылейте на сковороду к мясу и грибам. Потушите 2-3 минуты на небольшом огне.

Разложите полученную массу в одну форму для запекания, посыпьте тертым сыром. Запекайте при температуре 180 градусов до тех пор, пока сыр не расплавится и зарумянится.

ВТ | ОБЕД

Белки – 12,9 г

Жиры – 7,7 г

Углеводы – 1,4 г

Ккал – 126,2

на 100 г продукции



ВТ | УЖИН

Говядина мраморная

с овощами

Польза мраморной говядины заключается в правильном соотношении насыщенных и мононенасыщенных жиров. Такое мясо богато витаминами E, PP, K и группы B, в нем имеется множество минералов, необходимых нашему организму. Овощи – источник клетчатки, полезных для организма человека витаминов, которые помогают иммунитету.

Говядина мраморная

с овощами



4 порции



25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

говядина (стейк) –
4 шт. по 200 г

масло подсолнечное – 10 г

хлеб цельнозерновой – 40 г

помидоры черри – 30 г

руккола или другая
салатная зелень – 10 г

лук репчатый красный – 10 г

масло подсолнечное
холодного отжима – 10 г

соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Стейки приготовьте на гриле в течение 5-8 минут, один раз перевернув в середине жарки. Посыпьте солью и перцем и уберите отдохнуть на 5 минут, накрыв фольгой.

Хлеб нарежьте кубиками, поджарьте на сухой сковороде. Помидоры черри разрежьте пополам. Лук нарежьте тонкими полукольцами. В салатной чашке соедините помидоры, лук, рукколу и сухарики, заправьте подсолнечным маслом.

Ваш полезный ужин готов.

ВТ | УЖИН

Белки – 13,8 г

Жиры – 12,3 г

Углеводы – 6,7 г

Ккал – 192,4

на 100 г продукции



СР | ЗАВТРАК

Алтайский чизкейк

*с медом и ягодой
облепихи*

Чизкейк считается одним из самых полезных десертов, ведь его рецепт включает творожную основу, а в этом рецепте он дополняется облепихой и медом, содержащими целый комплекс витаминов и микроэлементов.

Алтайский чизкейк

с медом и ягодой облепихи



6 порций



75 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

сыр творожный – 400 г
сливочное масло – 80 г
листовой желатин – 12 г
мед – 60 г
мята для украшения

Для основы:

печенье сухое – 150 г
масло сливочное – 120 г

Для топпинга:

мед – 20 г
джем облепиховый

ТЕХНОЛОГИЯ

Для основы чизкейка поломайте печенье и сложите в комбайн или блендер. Положите нарезанное кусочками масло и смешайте до однородности. Застелите разъемную форму для выпечки пленкой так, чтобы края свисали. Выложите массу из блендера в форму и равномерно распределите руками, чтобы получились дно и бортики высотой примерно 1 см. Поставьте форму в холодильник на 1 час.

Сливочное масло размягчите до комнатной температуры. Замочите желатин в холодной воде на 10 мин. Нагрейте в емкости мед, добавьте желатин к меду, и перемешайте до растворения.

Творожный сыр, сливочное масло и медово-желатиновую смесь взбейте погружным блендером до гладкости. Выложите сырную массу на основу из печенья, не вынимая ее из формы, разровняйте верх. Поставьте в холодильник на 4 часа.

Затем аккуратно извлеките чизкейк из формы на блюдо. Готовый чизкейк подавайте с медом и джемом из облепихи.

СР | ЗАВТРАК

Белки – 7,9 г
Жиры – 2,08 г
Углеводы – 22,6 г
Ккал – 310,9
на 100 г продукции

Овощной суп

с курицей и лапшой



4 порции



45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе куриное – 300 г
чеснок – 2 г (1 зубчик)
лапша из твердых сортов
пшеницы – 100 г
морковь – 80 г (1 шт)
масло подсолнечное – 20 г
зелень
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Отварите бульон из куриной грудки. На сковороде пассеруйте натертую морковь, мелко нарезанный лук и рубленый чеснок около 5 минут.

В бульон к филе добавьте лапшу, варите еще минут 5. Добавьте пассерованные овощи, посолите и поперчите по вкусу, посыпьте зеленью

СР | ОБЕД

Белки – 16,1 г
Жиры – 4,9 г
Углеводы – 16 г
Ккал – 172,3
на 100 г продукции

Запеканка

с фаршем и цуккини



4 порции



60 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

фарш говяжий – 400 г
цуккини – 600 г (2-3 шт)
помидоры – 150 г (2 шт)
лук репчатый – 80 г (1 шт))
чеснок – 2 г (1 зубчик)
маслины или оливки – 100 г
сыр – 100 г
масло подсолнечное – 40 г
томатная паста – 50 г
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

На сковороде разогрейте масло, добавьте измельчённые лук и чеснок, обжаривайте несколько минут. Добавьте фарш, посолите, поперчите по вкусу. Жарьте на среднем огне, помешивая. Затем добавьте томатную пасту и измельченные помидоры, томите еще пару минут и снимите с огня. Нарежьте маслины (оливки) и натрите на терке сыр.

Цуккини вымойте, обсушите, нарежьте пластинками. В форму для запекания первым слоем выложите цуккини, затем 1/3 мясной начинки, немного маслин. Затем снова слой цуккини, фарша и маслин (количество слоев зависит от высоты формы). Сверху присыпьте все тертым сыром. Отправьте форму, накрыв фольгой, в разогретую до 200 градусов духовку. Выпекайте в течение 30 минут.

СР | УЖИН

Белки – 6,5 г
Жиры – 88 г
Углеводы – 3,85 г
Ккал – 125,59
на 100 г продукции

Яблочные оладушки

из гречки



4 порции



40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

каша гречневая
отварная – 200 г
яйцо куриное – 1 шт
кефир – 150 мл
мед – 1 ст.л
мука пшеничная
цельнозерновая – 200 г
яблоки – 2 шт
разрыхлитель – 0,5 ст.л

ТЕХНОЛОГИЯ

Приготовьте гречневую кашу, как указано на упаковке. Яблоки натрите на крупной терке. Если яблоко слишком сочное, то после натирания на терке его нужно слегка отжать. Смешайте натертые яблоки с гречкой и добавьте к ним все остальные ингредиенты. Перемешайте смесь блендером (используя насадку для замешивания теста, чтобы сохранить гречневые крупинки).

Застелите пергаментной бумагой противень, чуть смажьте маслом, посыпьте мукой, выложить оладушки на расстоянии друг от друга и запекайте около 15 минут при температуре 180 градусов.

ЧТ | ЗАВТРАК

Белки – 5,5 г
Жиры – 1,7 г
Углеводы – 27,7 г
Ккал – 130,5
на 100 г продукции



ЧТ | ОБЕД

Судак запеченный

*со свежим овощным
гарниром*

Такое блюдо является источником жиров и белков, при этом углеводов в нем не содержится. Рыба обогащает организм мононенасыщенными жирами, которые являются прекрасными источниками омега-3 жирных кислот.

В состав ингредиентов блюда также входят витамины группы В, витамин Е, жирные кислоты, белки, волокна, фосфор, цинк, железо, и многие другие минералы, антиоксиданты.

Судак запеченный

со свежим овощным гарниром



4 порции



30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе судака – 200 г
базилик сухой – 1 г
цедра лимона – 3 г
масло подсолнечное – 20 г
масло льняное – 20 г
перец болгарский – 15 г
листья салата
огурец – 100 г (1 шт)
помидоры – 160 г (2 шт)
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Подготовьте маринад для филе судака: смешайте соль, перец, сушеный базилик, цедру лимона, натертую на мелкой терке, и подсолнечное масло. Залейте рыбу маринадом и оставьте на 10-15 минут. Разогрейте духовку до температуры 230 градусов. Рыбу заверните в фольгу и запекайте в духовке в течение 4-5 минут.

Свежие овощи произвольно нарежьте, смешайте с зелеными листьями салата, подсолите и полейте льняным маслом.

Запеченное филе судака выкладываем на тарелку и поливаем соком, который образовался во время запекания, рядом кладем овощной гарнир.

ЧТ | ОБЕД

Белки – 6,7 г
Жиры – 6,8 г
Углеводы – 1,6 г
Ккал – 94,3
на 100 г продукции

Говядина с черносливом

и пюре из цветной капусты



4 порции



60 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

говядина (мякоть) – 500 г
приправа для мяса – 0,5 ч.л
лук репчатый – 120 г
морковь – 100 г
чернослив – 70 г
чеснок – 2 г (1 зубчик)
масло подсолнечное – 20 г
вода (кипяток, 1,5 стакана)
– 375 мл
капуста цветная – 300 г
масло сливочное – 50 г
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Мясо нарежьте порционными кусочками небольшого размера. Выложите на хорошо разогретую сковороду с растительным маслом и обжарьте на сильном огне, периодически помешивая, до румяной корочки.

Лук нарежьте полукольцами, морковь соломкой. Добавьте овощи к мясу и обжаривайте, помешивая, в течение 2-3 минут. Затем добавьте промытый чернослив, соль, чёрный молотый перец и специи по вкусу.

После чего содержимое сковороды залейте кипятком, доведите блюдо до кипения, затем убавьте огонь до минимума и тушите около 45-50 минут.

Для гарнира измельчите при помощи блендера, отваренную в подсоленной воде цветную капусту, добавив сливочное масло и соль по желанию.

Ваш вкусный и полезный ужин готов!

ЧТ | УЖИН

Белки – 9,2 г
Жиры – 10,7 г
Углеводы – 6,4 г
Ккал – 157,6
на 100 г продукции

Творожная запеканка

с сухофруктами



4 порции



60 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

творог 5-9 % – 540 г

яйцо куриное – 3 шт

мед – 80 г

сухофрукты (чернослив,
курага) – 50 г

мука пшеничная
цельнозерновая – 30 г

крупа манная – 30 г

ванилин

масло подсолнечное – 10 г

соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Сухофрукты промойте и замочите в горячей воде.

Творог взбейте блендером с яйцом, солью, медом и ванилью. Добавьте муку, манную крупу и еще раз перемешайте.

Нарежьте сухофрукты и добавьте в творожную массу.

Смажьте форму для выпечки маслом, вылейте получившуюся смесь и выпекайте около 40 минут при температуре 170 градусов. Готовую запеканку оставьте в форме ещё на 5-10 минут, а затем нарежьте порционными кусочками и подавайте к столу!

ПТ | ЗАВТРАК

Белки – 13,6 г

Жиры – 6 г

Углеводы – 16,9 г

Ккал – 175,4

на 100 г продукции

Рассольник

с перловой крупой



4 порции



80 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

картофель – 400 г
соленый огурец – 50 г (2 шт)
морковь – 80 г (1 шт)
лук репчатый – 80 г (1 шт)
помидоры – 80 г (1 шт)
крупя перловая – 100 г
масло подсолнечное – 20 г
вода – 1,5 л
зелень
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Перловку замочите в горячей воде на 1 час. Мелко нарежьте лук и помидоры, морковь натрите на терке. Пассеруйте овощи на сковороде не более 10 минут. Нарежьте кубиками картофель и соленые огурцы. Доведите воду до кипения, опустите в нее промытую перловку, варите в течение 30 минут. Затем добавьте картофель и огурцы. Варите еще около 15 минут. Добавьте пассерованные на сковороде морковь и лук с помидорами. Варите до готовности овощей.

ПТ | ОБЕД

Белки – 3,6 г

Жиры – 2,6 г

Углеводы – 20,4 г

Ккал – 115,8

на 100 г продукции



ПТ | УЖИН

Биточки духовые из судака

с овощами

Данное блюдо способно насытить организм человека витамином РР, необходимым для регуляции обмена углеводов и белков, снижения холестерина в крови, улучшения работы мозга. Овощи в составе рецепта являются источником клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Биточки духовые из судака

с овощами



4 порции



60 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

филе судака – 400 г
сливки 10% – 320 г
яйцо куриное – 4 шт
хлеб цельнозерновой – 80 г
молоко – 100 мл
лук репчатый – 40 г
масло топленое – 80 г
масло сливочное – 10 г
сыр твердый – 40 г
петрушка
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

На топленом масле пассеруйте лук. Филе судака смешайте с рубленной-зеленью, пассерованным луком и смоченным в молоке хлебом. Всю массу прокрутите на мясорубке или блендере. Сформируйте биточки. Выложите получившиеся котлетки на застеленный пергаментом противень и запекайте при температуре 180 градусов около 10-15 минут. В качестве гарнира можете приготовить овощи на пару.

Для приготовления соуса смешайте сливки с сыром и нагрейте до загустения, после чего добавьте два желтка и перемешайте. Через пару минут снимите с огня. Подавайте котлетки с овощной смесью и соусом.

ПТ | УЖИН

Белки – 6,8 г
Жиры – 6,3 г
Углеводы – 4,9 г
Ккал – 102,7
на 100 г продукции



СБ | ЗАВТРАК

Оладьи из кукурузной крупы поленты

с сыром и овощами

Кукурузная крупа обладает полезными питательными свойствами, поскольку содержит витамины А и Е, никотиновую кислоту, цинк, фосфор, аминокислоты, клетчатку. Для тех, кто следит за своим питанием, важно знать, что кукурузная крупа относится к категории цельнозерновых, поскольку ее частички содержат остатки оболочек зерна и его зародыша. Овощи – это неотъемлемая часть рациона человека. Они полезны, благодаря высокому содержанию в них витаминов, макро- и микроэлементов в легкой для усвоения организмом форме.

Оладьи из кукурузной крупы поленты *с сыром и овощами*

СБ | ЗАВТРАК

Белки – 3,9 г
Жиры – 8,4 г
Углеводы – 14,8 г
Ккал – 150,2
на 100 г продукции



4 порции



45 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

крупка кукурузная (полента) – 160 г
сыр творожный – 160 г
огурец – 100 г (1 шт)
перец болгарский – 40 г (1/3 шт)
капуста пекинская – 40 г
сметана 10% – 80 г
масло сливочное – 80 г
вода – 320 мл
зелень – 3 г
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Вскипятите воду, посолите и сразу засыпьте кукурузную крупу. Готовьте до загустения, периодически перемешивая. Форму для выпечки смажьте сливочным маслом, выложите в нее поленту, аккуратно разровняйте, выпекайте при температуре 180 градусов до золотистой корочки. Дайте полностью остыть.

Тем временем разомните творожный сыр вилкой, добавьте к нему измельченную зелень, перемешайте до однородной массы. Овощи нарежьте соломкой, заправьте их сметаной.

Разрежьте лепешку из поленты на одинаковые кусочки, намажьте их сырной массой. Сверху разместите измельченные овощи и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Борщ



4 порции



90 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

говядина (мякоть) – 150 г
капуста белокочанная – 100 г
свёкла – 100 г (1 шт)
перец болгарский – 80 г
(1/2 шт)
баклажан – 50 г
помидор – 70 г
морковь – 100 г
лук репчатый – 100 г
зелень
лавровый лист – 1 шт
масло подсолнечное – 20 г
соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Для начала приготовьте говяжий бульон – мякоть говядины отварите в течение 40 минут. Достаньте мясо из бульона и порежьте небольшими кусочками.

Во время варки бульона займитесь овощами.

У помидора удалите сердцевину и кожицу, баклажан очистите от кожуры, почистите морковь, лук, свёклу, перец освободите от сердцевины и семечек. Затем порежьте кубиками баклажан и помидор. Свеклу, морковь и перец лучше нарезать соломкой, капусту – нашинковать. Мелко измельчите лук и зелень.

Морковь и лук слегка пассеруйте на сковороде на подсолнечном масле.

Опустите овощи в бульон: сначала лук и морковь, через 5 минут – помидор, перец, баклажан, капусту и лавровый лист. Как суп закипит, добавьте свёклу и убавьте огонь – тогда свёкла не утратит свой цвет. На тихом огне варим еще 15 минут, затем добавьте зелень и нарезанное мясо, посолите и поперчите на ваш вкус.

СБ | ОБЕД

Белки – 4,8 г

Жиры – 5 г

Углеводы – 5,5 г

Ккал – 86,1

на 100 г продукции

Котлеты из птицы

со свежими овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ

фарш куриный – 550 г
яйцо куриное – 1 шт
хлопья овсяные – 100 г
лук репчатый – 100 г
паприка – 0,5 ч. л
чеснок – 1 г (1/2 зубчика)
молоко – 100 мл
масло подсолнечное
для жарки – 30 г
помидоры – 80 г (1 шт)
огурец – 80 г (1 шт)
перец – 80 г (1 шт)
лист салата – 40 г
масло подсолнечное
для заправки – 20 г
соль и перец по вкусу



4 порции



40 минут

ТЕХНОЛОГИЯ

Взбейте куриное яйцо вместе с молоком. Залейте этой смесью овсяные хлопья на 25 минут. Тем временем, почистите лук и чеснок, лук мелко нашинкуйте, чеснок пропустите через пресс. Смешайте овощи с фаршем, специями, смесью яиц, молока и хлопьев. Вымешайте все до однородности и сформируйте котлеты.

В разогретую сковороду выложите подготовленные изделия, обжарьте с двух сторон на среднем огне.

Приготовьте салат из свежих овощей: нарежьте огурцы, помидоры и перец, салатные листья порвите руками на средние кусочки, заправьте его подсолнечным маслом.

СБ | УЖИН

Белки – 12,4 г
Жиры – 5,6 г
Углеводы – 7,3 г
Ккал – 129
на 100 г продукции



ВС | ЗАВТРАК

Яйцо пашот на гренке из злакового хлеба

с ветчиной

Куриное яйцо – это сбалансированный продукт, который содержит легкоусвояемый (при отсутствии аллергии) белок и множество незаменимых аминокислот. Гренки из зернового хлеба – кладезь клетчатки, витаминов и микроэлементов.

Яйцо пашот на гренке из злакового хлеба *с ветчиной*

ВС | ЗАВТРАК

Белки – 13,1 г
Жиры – 13,5 г
Углеводы – 17,1 г
Ккал – 244,3
на 100 г продукции



4 порции



25 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

хлеб зерновой – 400 г
ветчина из куриных
грудок – 200 г
яйцо куриное – 4 шт
масло сливочное – 40 г
вода – 1 л
зелень
соль по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Начните с приготовления яйца-пашот. Поставьте на плиту воду. Как только вода закипела, убавьте огонь и посолите ее. Яйцо аккуратно разбейте в миску, не повредив желток. Затем с помощью венчика сделайте воронку в кастрюле и аккуратно влейте в эту воронку яйцо. Варите 3-3,5 минуты. Выньте яйцо шумовкой.

Обжаренный с двух сторон на сухой сковороде хлеб, смажьте сливочным маслом. Тонко нарежьте ветчину. Готовые яйца-пашот выложите на тосты с ветчиной и подавайте, украсив зеленью.

Паста

с грибами и овощами



4 порции



30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

спагетти из твердых сортов пшеницы – 200 г

шампиньоны свежие – 200 г

лук репчатый – 100 г
(1 шт)

перец болгарский – 80 г
(1 шт)

базилик свежий

масло подсолнечное – 40 мл

сметана 15% – 100 мл

соль и перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Поставьте на плиту кастрюлю с подсоленной водой для пасты. Пока вода закипает, нарежьте овощи и грибы для соуса. Лук нашинкуйте тонкими полукольцами или нарежьте мелкими кубиками, грибы нарежьте пластинами. Перец освободите от сердцевины и семечек, нарежьте небольшими кубиками. В сковороде или сотейнике разогрейте масло, добавьте туда лук и тушите его до прозрачности. Затем добавьте грибы и продолжайте тушить на сильном огне, пока вся жидкость не испарится. Посолите грибы с луком по вкусу.

В кипящую воду опустите пасту и варите в соответствии с рекомендациями на упаковке. Добавьте к грибам с луком перец, нарезанный кусочками. Обжаривайте в течение 2-3 минут на тихом огне до мягкости перца и далее тушите до полной готовности грибов. Влейте в соус сметану или 10% сливки. Приправить соус можно любыми специями по своему вкусу, например базиликом. Перемешайте, прогрейте. Через минуту соус начнет загустевать. До кипения доводить его не нужно. Как только соус станет гуще, его можно снимать с огня.

Откиньте готовую пасту на дуршлаг. Выложите пасту на тарелки, сверху добавьте грибной соус и сразу же подавайте к столу.

ВС | ОБЕД

Белки – 4,8 г

Жиры – 8,2 г

Углеводы – 22,3 г

Ккал – 184,5

на 100 г продукции

Ленивые голубцы



4 порции



60 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

фарш куриный – 500 г
капуста белокочанная – 400 г
яйцо куриное – 2 шт
рис – 70 г
морковь – 100 г (1 шт)
лук – 80 г (1 шт)
сметана 10% – 200 г
паста томатная – 50 г
вода – 150 мл
масло подсолнечное – 20 г
соль, перец по вкусу

ТЕХНОЛОГИЯ

Отварите рис до полуготовности. Капусту и лук мелко порубите, морковь натрите на крупной терке. Соедините рис, фарш и яйца, к ним добавьте овощи, посолите, поперчите, перемешайте до однородности. Сформируйте голубцы. Слегка подрумяньте их на сковороде с обеих сторон, чтобы при запекании они не потеряли форму.

Затем приготовьте соус: смешайте сметану, воду и томатную пасту. Выложите голубцы в форму для запекания и залейте соусом. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке 40 минут.

ВС | УЖИН

Белки – 10,2 г
Жиры – 4,01 г
Углеводы – 6,21 г
Ккал – 97
на 100 г продукции



**Алтайские
продукты**

Ваша здоровая привычка!

книга рецептов

Подготовлено управлением Алтайского края по пищевой, перерабатывающей, фармацевтической промышленности и биотехнологиям при участии Профессионального образовательного частного учреждения «Барнаульский кооперативный техникум Алтайского крайпотребсоюза»

Над выпуском работали: Баданина К.А., Князева А.В., Кондыков А.А., Праздникова О.А.

Врач-диетолог высшей категории: Галкина О.М.

Преподаватель, коуч, тьютор Барнаульского кооперативного техникума, эксперт WorldSkills Russia: Астроушко В.В.

Фотоматериалы: Клещев В.С.

Дизайн, верстка,
производство буклета:

Душа Алтай[®]
Настоящие подарки
www.dushaaltaya.ru