

Неделя вторая. Обзор рецептов.

Внимание!

Рецепты рассчитаны на порцию примерно 350-400 гр. Если для вас это слишком мало или слишком много, корректируйте количество ингредиентов в соответствии с вашими потребностями!

<h2>День 8</h2> <hr/> <p>Запеканка с курицей под пюре из цветной капусты</p> <p>Апельсины, запеченные с рисом</p>	<p>Куриное филе 250 гр. (порезать на маленькие кусочки) Кефир 100 мл. соль, перец, кориандр, немного горчицы Цветная капуста 200 гр. (отварить и сделать пюре) соль, перец, карри 1 яйцо Сыр 50 гр.</p> <p>Апельсины – 2 шт. Рис сухой - 70 г Лук – 1 шт. Чеснок – 1 зубчик Соевый соус по вкусу</p>
<h2>День 9</h2> <hr/> <p>Жульен с курицей и грибами</p> <p>Домашние сардельки</p>	<p>Куриное филе -200 г Грибы -100 г Репчатый лук (небольшой) — 1 шт. Натуральный йогурт — 100 г Сыр -50 г Соль Перец Растительное масло 1 ч.л.</p> <p>Куриное филе - 150 г Свинина – 150 г Яйцо – 1 шт. Чеснок – 2 зубчика Соль, перец, мускатный орех – по вкусу</p>

<p>Капуста тушеная с гречкой</p>	<p>Филе курицы — 200-250 гр., Помидор (небольшой) – 1 шт. Лук зеленый — несколько перьев, Укроп, Йогурт натуральный - 2 ст.л. Сыр твердый — 50гр. Специи (средиземноморские травы), соль, перец,</p> <p>Капуста белокочанная - 150 гр. Гречневая крупа – 50 гр. Морковь - 1 шт. Репчатый лук – 1 шт. Томат-паста – 1 ст. ложка Черный молотый перец - по вкусу Соль - по вкусу</p>
<p>День 13</p> <hr/> <p>Рис с брокколи и нутом под острым соусом</p> <p>Паштет</p>	<p>50 гр. пропаренного или бурого риса 100 гр. брокколи, мелко нарезанной 1 чайная ложка оливкового масла 1 столовая ложка готовой горчицы 1 столовая ложка соевого соуса 0,5 чайной ложки острого соуса 200 гр. готового отварного нута</p> <p>Свинина – 200 г Говядина – 200 г Лук репчатый маленький – 1 шт. Зелень 20 г Чеснок – 2 зубчика Соль, перец – по вкусу</p>
<p>День 14</p> <hr/> <p>Белковый салат с кальмарами и сыром</p> <p>Творожная пицца с грибами</p>	<p>Кальмары 100 гр. Помидоры 1 шт. Сыр нежирный 25 гр. Чеснок 1 зубчик Йогурт натуральный 50 мл</p> <p>150 гр. творога (не более 5% жирности) 25 гр. твердого сыра</p>

<p>Овощи, запеченные с ароматным творогом.</p>	<p>1 яичный белок 2 крупных шампиньона 1 средний помидор Зелень, в том числе базилик (можно сушеный). Соль, смесь перцев.</p> <p>50 г стручковой фасоли 30 г брокколи 50 г брюссельской капусты 20 г помидорки (для цвета) 200 г зерненого творога (не более 5% жирности) белок от 1 яйца 2 зубчика чеснока 1,5 см свежего корня имбиря специи: 1/2 ч.л. сушеного чеснока, щепотка паприки, 2 щепотки базилика</p>
---	--

Список покупок на вторую неделю

Овощи, фрукты, зелень

Апельсины	3 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Брокколи	150 гр.
Брюссельская капуста	50 гр.
Грибы	100 гр.
Зелень	
Капуста белокочанная	150 гр.
Картофель	300 гр.
Корень имбиря	1,5 см.
Лимон	2 шт.
Лук зеленый	
Лук репчатый	5 шт.
Лук шнитт (рубленный)	
Морковь	1 шт.
Помидоры	5 шт.
Свекла	350 гр.
Стручковая фасоль	50 гр.
Цветная капуста	200 гр.
Чеснок	2-3 шт.
Шампиньоны крупные	2 шт.

Молочные продукты

Кефир	100 мл.
Молоко	100 мл.
Натуральный йогурт	200 гр.
Сыр	250 гр.
Творог 5%	150 гр.
Творог зерненный 5%	200 гр.

Мясные продукты, яйца

Говядина	200 гр.
Кальмары	100 гр.
Креветки мелкие	150 гр.
Куриное филе	850 гр.
Свинина	650 гр.
Семга	200 гр.
Яйцо	4 шт.

Бакалея

Бальзамический уксус	
Горчица	
Готовый отварной нут	200 гр.
Гречневая крупа	50 гр.
Карри	
Мускатный орех	
Острый соус	
Растительное масло	
Рис пропаренный	120 гр.
Соевый соус	
Соль	
Специи (средиземноморские травы)	
специи: 1/2 ч.л. сушеного чеснока, щепотка паприки, 2 щепотки базилика	
Томатная паста	

Рекомендации по подготовке мясных продуктов:

Заморозить порционно:

Куриное филе	250 гр., 200 гр., 150 гр., 250 гр.
Свинина	150 гр., 200 гр., 300 гр.
Говядина	200 гр.
Кальмары	100 гр.
Креветки мелкие	150 гр.
Семга	200 гр.

Рекомендации по приготовления блюд (из расчета, что готовите вы вечером накануне)

Воскресенье:

Заранее разморозить 250 гр. куриного филе.

Понедельник:

Заранее разморозить 200 гр. куриного филе для обеда и 150 гр куриного филе и 150 гр. свинины для ужина.

Вторник:

Заранее разморозить 200 гр. семги, отварить и почистить 150 гр. креветок.

Среда:

Заранее разморозить 300 гр. свинины.

Четверг:

Заранее разморозить 250 гр. куриного филе.

Пятница:

Заранее разморозить 200 гр. свинины и 200 гр. Говядины

Суббота:

Заранее разморозить 100 гр. кальмаров.

День 8

Обед

Запеканка с курицей под пюре из цветной капусты

Ингредиенты:

Куриное филе 250 гр. (порезать на маленькие кусочки)
Кефир 100 мл.
соль, перец, кориандр, немного горчицы
Цветная капуста 200 гр. (отварить и сделать пюре)
соль, перец, карри
1 яйцо
Сыр 50 гр.

Приготовление:

Куриное филе смешать со специями и кефиром (кефира должно быть столько, чтобы он полностью покрыл мясо), оставить в холодильнике на пару часов. В пюре из капусты добавить специи, яйцо и тщательно перемешать. Выложить грудки в порционные формы, либо в одну большую, сверху выложить капустное пюре. Запекать при 180-200С в течение 45-50 минут. Затем посыпать тертым сыром и запекать до румяной корочки.

Ужин

Апельсины, запеченные с рисом

Ингредиенты:

Апельсины – 2 шт.
Рис сухой - 70 г
Лук – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Соевый соус по вкусу

Приготовление:

Срезать с апельсинов верхушку, удалить при помощи ложки и ножа внутренности, не разрушая корзинку из кожуры. Рис отварить до полуготовности. Мякоть апельсина измельчить, нарезать мелкими кубиками лук. Размять зубчик чеснок. Смешать рис с апельсином, луком и чесноком, уложить в корзиночки из кожуры, сбрызнуть соевым соусом. Запекать при температуре 160 градусов до готовности риса.

День 9

Обед

Жульен с курицей и грибами

Ингредиенты:

Куриное филе -200 г
Грибы -100 г
Репчатый лук (небольшой) — 1 шт.
Натуральный йогурт — 100 г
Сыр -50 г
Соль
Перец
Растительное масло 1 ч.л.

Приготовление:

Для приготовления жульена с курицей и грибами куриное филе отварить или приготовить в пароварке до готовности.

Остудить и мелко порезать.

Лук очистить и тоже мелко порезать.

Грибы можно использовать свежие, тогда их нужно помыть, мелко порезать и пассеровать на сковороде вместе с луком до готовности, а затем уже добавить куриное филе.

В форму выложить курицу с грибами.

Сверху выложить йогурт.

Сыр потереть на крупной терке.

Посыпать сверху жульен тертым сыром.

Духовку разогреть и поставить жульен на 15-20 минут.

Ужин

Домашние сардельки

Ингредиенты:

Куриное филе - 150 г
Свинина – 150 г
Яйцо – 1 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Соль, перец, мускатный орех – по вкусу

Приготовление:

Мясо провернуть через мясорубку дважды. Добавить в фарш яйцо, порубленный чеснок и мускатный орех. Посолить, поперчить. Сформировать «сардельку» и завернуть ее в фольгу. Запекать в духовке при температуре 180 градусов до готовности. Можно также приготовить сардельки на гриле.

День 10

Обед

Картофель «дофине»

Ингредиенты:

Картофель – 300 гр.
Молоко – 0,5 стакана
Сыр – 50 г
Соль – по вкусу
Перец – по вкусу
Чеснок – 1 зубчик
Растительное масло – 1 ч.л.
Мускатный орех – 1 щепотка
Зеленый лук – по вкусу

Приготовление:

1. Блюдо для запекания смазать тертым чесноком и маслом.
2. Картофель вымыть и очистить от кожуры. Затем нарезать кружочками толщиной 2 миллиметра и выложить в форму.
3. В молоко добавить половину тертого сыра, мускатный орех, соль, перец и перемешать.
4. Залить смесью картофель.
5. Посыпать сверху оставшимся сыром. Блюдо с картофелем поставить в разогретую до 200 градусов духовку и запекать в течение 45-50 минут.
6. Подавать в горячем виде с рубленым луком. Приятного аппетита!

Ужин

Рулеты из семги с креветками

Ингредиенты:

Семга - 200 г
Креветки мелкие – 150 г
Лимонный сок – 2 ч. Ложки
Зелень – 10 г
Соль, перец по вкусу

Приготовление:

Отварить креветки до готовности в подсоленной воде. Слить воду и остудить креветки. Мелко нарезать креветки. Измельчить зелень, смешать ее с лимонным соком, заправить полученной смесью креветочный фарш. Слегка поперчить, и выложить на порезанную ломтиками семгу получившуюся массу, свернуть семгу рулетиками. Выложить в кастрюльку и потушить с добавлением воды.

День 11

Обед

Запеченная свинина с помидорами и луком

Ингредиенты:

Мясо свинины 300 гр,
1 помидор,
1 луковица,
5 зуб. Чеснока,
1 ч. л. раст. масла,
Соль , зелень сушеная, тмин, кориандр, молотый перец по вкусу.

Приготовление:

Масло перемешать с солью, перцем, зеленью, молотым кориандром, тмином.
В мясе сделать надрезы не до конца. Намазать маслом со специями.
Порезать помидоры и лук кольцами.
Чеснок дольками. В разрезы вставить по колечку помидора и лука. Посолить.
На фольгу выложить чеснок, сверху мясо, плотно завернуть в фольгу лучше в несколько слоев.
Запечь 1 час при 200 градусах. Раскрыть и оставить еще в духовке мин на 15.

Ужин

Печеная свекла с апельсиновым соусом

Ингредиенты:

Свекла свежая - 350 г (4-5 шт.)
Свежий апельсиновый сок - 1/4 стакана
Бальзамический уксус - 1 ст. л.
Свежий лимонный сок - 1 ч. л.
Черный молотый перец по вкусу
Соль по вкусу
Лук шнитт (рубленный) - 1-2 ст. л.

Приготовление:

Очень удобно и практично запекать свеклу в фольге, при этом она сохраняет все свои соки, витамины и не уменьшается в объеме, как в предыдущем способе запекания. Требования к свекле те же, шкурочка должна быть целой, хвостик сохранить, тщательно ее вымыть. Затем завернуть свеклу в два слоя фольги. Запекать в фольге бурячки можно любого размера, мелкие (желательно одного размера), заверните в один пакет, а крупную свеклу заверните в фольгу отдельно. Солить и смазывать маслом не надо, это ничего не дает, кожа все равно ничего не пропускает, а снимается она после запекания прекрасно. Мелкая свекла запекается около 1 часа, крупная – приблизительно полтора часа и больше.

Тем временем в небольшой миске соединить апельсиновый сок, уксус, лимонный сок, 1/4 чайной ложки соли и щепотку черного молотого перца, хорошо размешать.

Свеклу почистить и порезать дольками толщиной примерно 2,5 см.

Полить печеную свеклу заправкой, хорошо перемешать. Дать свекле остыть при комнатной температуре. При необходимости печеную свеклу еще посолить и поперчить.

Подавать свеклу охлажденной или теплой, посыпав шниттом.

День 12

Обед

"Курица в перце"

Ингредиенты:

Болгарский перец (крупный) – 1 шт.
Филе курицы — 200-250 гр.,
Помидор (небольшой) – 1 шт.
Лук зеленый — несколько перьев,
Укроп,
Йогурт натуральный - 2 ст.л.
Сыр твердый — 50гр.
Специи (средиземноморские травы),
соль, перец,

Режем перцы на две половинки вдоль, чтобы получились как бы чашечки, чистим от внутренностей.

Для начинки куриное филе нарезаем маленькими кубиками. Помидор очищаем от кожицы, для этого нужно залить его кипятком на пару минут, после этого кожица легко снимается. Помидор режем мелкими кубиками. Отдельно нарезаем мелко лук и петрушку. Смешиваем все вместе, добавляем соль, перец и специи, 2 ст.л. йогурта и хорошенько перемешиваем.

Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинку накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим на 30 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов. После 30 минут достаем противень и посыпаем каждый перец натертым сыром. Ставим еще на 10 минут – ждем, чтобы сыр расплавился и образовалась корочка.

Ужин

Капуста тушеная с гречкой

Ингредиенты:

Капуста белокочанная - 150 гр.
Гречневая крупа – 50 гр.
Морковь - 1 шт.
Репчатый лук – 1 шт.
Томат-паста – 1 ст. ложка
Черный молотый перец - по вкусу
Соль - по вкусу

Приготовление:

Очистить, помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Капусту нарезать тонкой соломкой. Разогреть сковороду, выложить лук и морковь. Тушить, помешивая, на среднем огне 2-3 минуты. Добавить капусту. Все перемешать. Тушить, помешивая, на среднем огне 2-3 минуты. Добавить томат. Перемешать и снять с огня. Перебрать и промыть гречку. Вскипятить чайник. В казанок выложить гречку и овощи. Посолить, поперчить, можно добавить любимые специи. Перемешать, залить 1,5 стакана кипятка. Поставить казанок на огонь, довести до кипения. Убавить огонь до самого маленького. Готовить тушеную капусту с гречкой под крышкой около 25 минут. При необходимости добавить еще горячей воды.

День 13

Обед

Рис с брокколи и нутом под острым соусом

Ингредиенты:

50 гр. пропаренного или бурого риса
100 гр. брокколи, мелко нарезанной
1 чайная ложка оливкового масла
1 столовая ложка готовой горчицы
1 столовая ложка соевого соуса
0,5 чайной ложки острого соуса
200 гр. готового отварного нута

Приготовление:

1. Разогреть духовку до 200 градусов.
2. Добавить рис и в два раза больше воды в среднего размера кастрюлю. Довести до кипения, накрыть крышкой, уменьшить пламя и варить до мягкости риса.
3. Тем временем брокколи приправить солью с перцем и распределить по противню. Поместить в духовку и запекать 20-30 минут до мягкости и слегка румяной корочки.
4. Пока рис и брокколи готовятся, взбить горчицу, соевый соус, острый соус и масло.
5. Смешать в крупной миске готовые рис с брокколи, добавить нут и полить соусом.

Ужин

Паштет

Ингредиенты:

Свинина – 200 г
Говядина – 200 г
Лук репчатый маленький – 1 шт.
Зелень 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Отварить мясо до готовности, слить бульон в отдельную посуду, остудить ингредиенты. Провернуть мясо через мясорубку дважды. Провернуть лук, перемешать его с мясом и измельченными чесноком и зеленью. Посолить, поперчить и заправить бульоном до получения желаемой консистенции. Выложить в креманки и украсить зеленью.

День 14

Обед

Белковый салат с кальмарами и сыром

Ингредиенты:

Кальмары 100 гр.
Помидоры 1 шт.
Сыр нежирный 25 гр.
Чеснок 1 зубчик
Йогурт натуральный 50 мл

Приготовление:

1. Кальмары очистить и отварить в подсоленной воде 1-2 минуты. Порезать соломкой.
2. Помидоры тоже порезать соломкой.
3. Чеснок выдавить через пресс. Сыр натереть на крупной терке.
4. Все перемешать и заправить йогуртом.

Творожная пицца с грибами

Ингредиенты:

150 гр. творога (не более 5% жирности)
25 гр. твердого сыра
1 яичный белок
2 крупных шампиньона
1 средний помидор
Зелень, в том числе базилик (можно сушеный).
Соль, смесь перцев.

Приготовление:

Взбить творог с предварительно натертым сыром и белками. На дно формы, смазанной 1 чайной ложкой растительного масла, выложить порезанные полукольцами помидоры, подсолить, поперчить и посыпать базиликом. Затем выложить творожную смесь, разровнять.

Сверху выложить нарезанные пластинками шампиньоны. Посыпать базиликом, зеленью и поперчить. Отправить в разогретую духовку 200 гр. на 25-30 минут.

Ужин

Овощи, запеченные с ароматным творогом.

Ингредиенты:

50 г стручковой фасоли
30 г брокколи
50 г брюссельской капусты
20 г помидорки (для цвета)
200 г зерненого творога (не более 5% жирности)
белок от 1 яйца
2 зубчика чеснока
1,5 см свежего корня имбиря
специи: 1/2 ч.л. сушеного чеснока, щепотка паприки, 2 щепотки базилика

Творог смешиваем с белком, натертым на терке имбирем, сушеным чесноком, и по щепотке паприки и базилика туда. Солить не надо, творог и так соленый. Овощи (кроме помидорки) не размораживая кидаем в кипящую подсоленную воду на 2-3 минуты, откидываем на дуршлаг. Выкладываем все ингредиенты в форму как бы слоями, добавляем помидор и порезанный ломтиками чеснок, посыпаем оставшимся базиликом. Готовим в духовке 12 минут при 170 градусах.