

# Неделя третья. 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 15</h2> <hr/> <p>Рис с креветками</p> <p>Творожно-апельсиновое желе</p>	<p>Рис пропаренный 50 гр. Креветки очищенные 250 гр. Соевый соус 50 мл. Имбирь 10 гр.</p> <p>200 гр. творога 5% 2 крупных апельсина 100 мл. молока 2 чайных ложки агар-агар или желатина</p>
<h2>День 16</h2> <hr/> <p>Сырный суп с белыми грибами</p> <p>Куриное суфле</p>	<p>50 г белых сушеных грибов 200 г картофеля 50 г сыра 100 г моркови лук порей (репчатый лук по вкусу) соль перец</p> <p>Куриное филе 300-350 гр. 10 гр. желатина специи по желанию</p>
<h2>День 17</h2> <hr/> <p>Домашняя варёная колбаса</p>	<p>Филе куриное (или индейка) - 200 г Молоко - 60 мл Белок яичный – 1 шт Соль Перец черный</p>

<p>Салат из моркови и яиц</p> <p>Салат с зерненным творогом</p>	<p>Приправы</p> <p>Морковь сырая - 80 гр. Яйцо вареное - 1 шт. Йогурт натуральный 5% - 30 мл. Чеснок по вкусу – 1 зубчик Соль по вкусу</p> <p>1 небольшой огурец 10-12 помидорок черри 200-250 грамм зерненого творога 2-3 листочка зеленого салата Соль по вкусу</p>
<p>День 18</p> <hr/> <p>Рис с курицей в томатном соусе</p> <p>Рис с овощами</p>	<p>Куриная грудка 250 г Рис 50 г Томатная паста – 2 ст. ложки Лимонный сок 1 ч. ложка Соль, перец по вкусу</p> <p>Рис пропаренный 70 гр. Брокколи 50 гр. Перец красный 1 шт. Перец желтый 1 шт. Лук репчатый 1 шт. Соль, перец, приправы и прованские или итальянские травы по вкусу Соевый соус по вкусу</p>
<p>День 19</p> <hr/> <p>Фрикадельки в томатном соусе</p>	<p>300 г говяжьего фарша (делаем сами) 1 зубчик чеснока, измельченный 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки 1/2 чайной ложки семян тмина (по желанию) соль и перец по вкусу 1 яйцо зелень рубленой петрушки для украшения</p> <p><b>Для томатного соуса:</b> 2 головки репчатого лука, мелко нарезанного 200 г свежих помидор (можно заменить</p>

<p><b>Свекла цацики</b></p>	<p>консервированными в собственном соку) 1 столовую ложку томатной пасты щепотка тертого мускатного ореха</p> <p>2 зубчика чеснока, измельченных 1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока Соль 1 чашка натурального йогурта Свежемолотый черный перец 300 гр. измельченной отварной свеклы 1 столовая ложка свежего укропа</p>
<p><b>День 20</b></p> <hr/> <p><b>Фриттата с чечевицей</b></p> <p><b>Системный тортик</b></p>	<p><i>Начинка:</i> 50 гр. томатов черри, разрезанных пополам 100 гр. вареной коричневой или зеленой чечевицы 1 луковица 6-8 маслин без косточки 50 гр. сыра фета 2 столовые ложки рубленой свежей петрушки</p> <p><i>Фриттата:</i> 1ч.л. оливкового масла 3 крупных яйца 50 мл. молока ½ Чайных ложки соли ½ Чайной ложки черного перца</p> <p>Криспы 4 шт (30-35 гр) Творог 5% 200 гр. Йогурт натуральный 5% 30 мл. Сыр 50 гр.</p>
<p><b>День 21</b></p> <hr/> <p><b>Вегетарианская лазанья</b></p>	<p>100 гр. листов для лазаньи из твердых сортов пшеницы 1 чайная ложка оливкового масла 1 луковица, порезать кубиками 2 зубчика чеснока, порубить 100 гр. замороженного шпината, разморозить, лишнюю жидкость отжать 1цуккини, порезать кубиками 1 помидор, порезать кубиками</p>

<p><b>Соус маринара</b></p>	<p>1 чайная ложка молотого орегано  100 гр. соуса маринара (смотрите рецепт ниже)  6-7 шт. оливок, порезать на части  50 гр. сыра,  1 яйцо, взбитое,  свежемолотый черный перец</p> <p>Масло оливковое — 3 ч. л.  Помидор (в собственном соку, 1 банка или свежие без шкурки) — 900 гр.  Чеснок (мелконарезанный) — 2 зуб.  Базилик (измельчить) — 2 ст. л.  Лук репчатый — 1 шт  Морковь (маленькая) — 1 шт  Орегано (сушеный) — 2 ч. л.  Соль (если необходимо)  Перец белый (по вкусу)  Лист лавровый — 2-3 шт.</p>
<p><b>Креветки, запеченные в духовке с соусом</b></p>	<p>400 грамм больших очищенных креветок  1 ст.л. свежего лимонного сока  1 зубчик измельченного чеснока  0,5 ч.л. натертой цедры лимона  молотый красный перец  1 ст.л. нарезанной свежей петрушки</p>

# Список покупок на третью неделю

---

## Овощи, фрукты, зелень

Апельсины	1 шт.
Базилик свежий измельченный	2 ст.л.
Белые сушеные грибы	50 гр.
Брокколи	50 гр.
Зеленый листовой салат	2-3 листочка
Картофель	200 гр.
Лимон	3 шт.
Лук порей по вкусу	
Лук репчатый	6 шт.
Морковь	300 гр.
Огурец свежий	1 шт.
Перец желтый	1 шт.
Перец красный	1 шт.
Петрушка	
Помидоры	1 шт.
Помидоры (в собственном соку, 1 банка или свежие без шкурки)	900 гр.
Помидоры свежие (можно заменить консервированными в собственном соку)	200 гр.
Помидоры черри	200 гр.
Свекла	300 гр.
Укроп	
Цуккини	1 шт.
Чеснок	2-3 шт.
Шпинат замороженный	100 гр.

## Молочные продукты

Молоко	200 мл.
Натуральный йогурт	250 мл.
Сыр	150 гр.
Сыр фета	50 гр.
Творог 5%	400 гр.
Творог зерненный 5%	250 гр.

## Мясные продукты, яйца

Большие очищенные креветки	400 гр.
Креветки мелкие очищенные	250 гр.
Куриное филе (или индейка)	800 гр.
Фарш говяжий домашний	300 гр.
Яйцо	7 шт.

## Бакалея

Агар или желатин	20 гр.
Вареная коричневая или зеленая чечевица	100 гр.
Имбирь	
Криспы	4 шт.
Лист лавровый	2-3 шт.
Листы для лазаньи из твердых сортов пшеницы	100 гр.
Маслины без косточки	6-8 шт.
Мускатный орех	
Оливки без косточки	6-7 шт.
Орегано	2 ч.л.
Рис пропаренный	170 гр.
Соевый соус	
Тмин	
Томатная паста	100 гр.

# Рекомендации по подготовке мясных продуктов:

---

Заморозить порционно:

Куриное филе (или индейка)	350 гр., 250 гр., 200 гр.
Большие очищенные креветки	400 гр.
Креветки мелкие очищенные	250 гр.
Фарш говяжий домашний	300 гр.

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

---

## **Воскресенье:**

Заранее подготовить 250 гр. креветок (отварить, почистить).

## **Понедельник:**

Заранее разморозить 300-350 гр. куриного филе.

## **Вторник:**

Заранее разморозить 200 гр куриного филе или индейки.

## **Среда:**

Заранее разморозить 250 гр. куриного филе.

## **Четверг:**

Заранее разморозить 300 гр фарша.

## **Пятница:**

Нет рекомендаций.

## **Суббота:**

Заранее подготовить большие очищенные креветки 400 гр.



# День 15

---

## Обед

### Рис с креветками

**Ингредиенты:**

Рис пропаренный 50 гр.  
Креветки очищенные 250 гр.  
Соевый соус 50 мл.  
Имбирь 10 гр.

**Приготовление:**

На разогретую сковороду высыпать сухой рис. Прогреть рис, постоянно помешивая. После этого долить в рис немного кипящей воды и оставить тушить до готовности. Нарезать корень имбиря и обжарить его на другой сковороде, добавив соевого соуса. Выложить туда же креветки и готовить их несколько минут. Смешать креветки с рисом и подавать в горячем виде.

## Ужин

### Творожно-апельсиновое желе

**Ингредиенты:**

200 гр. творога 5%  
2 крупных апельсина  
100 мл. молока  
2 чайных ложки агар-агар или желатина

Из апельсинов выжать сок. Молоко подогреть с 1 ч.л. агара или желатина, сразу взбить блендером с творогом. Апельсиновый сок подогреть с оставшимся агаром или желатином, можно перемешать с мякотью апельсинов (без белых прожилок). Слойками выкладывать творог и апельсиновый сок, охладить в течение 2-3 часов в холодильнике.

# День 16

---

## Обед

### Сырный суп с белыми грибами

**Ингредиенты:**

50 г белых сушеных грибов  
200 г картофеля  
50 г сыра  
100 г моркови  
лук порей (репчатый лук по вкусу)  
соль  
перец

**Приготовление:**

Грибы залить горячей водой и оставить на 30 минут. Затем их нарезать небольшими кусочками. В кастрюлю налить воду (250 мл.), довести до кипения, добавить грибы, посолить. Варить около 30 минут. Лук порей нарезать кольцами (репчатый мелко нарезать). Морковь натереть на средней терке. Картофель почистить, нарезать кубиками или брусочками. К грибам добавить картофель, варить около 10 минут. Затем добавить лук и морковь. В конце приготовления добавить сыр, если необходимо, посолить, поперчить. Перемешать, убрать с огня.

## Ужин

### Куриное суфле

**Ингредиенты:**

Куриное филе 300-350 гр.  
10 гр. желатина  
специи по желанию

**Приготовление:**

Куриное филе отварить в овощном бульоне (или просто сварить со специями и овощами, но овощи в готовом блюде не едим). Готовое мясо измельчить в мясорубке. Желатин размочить в бульоне по инструкции, смешать с мясом и выложить смесь в формочки, отлично подойдут силиконовые. Убрать в холодильник на несколько часов.

# День 17

---

## Обед

### Домашняя варёная колбаса

#### Ингредиенты:

Филе куриное (или индейка) - 200 г

Молоко - 60 мл

Белок яичный – 1 шт

Соль

Перец черный

Приправы

#### Приготовление:

1. Сырое филе режем на кусочки. Измельчаем охлажденное куриное (индюшиное) филе в блендере до кремообразного состояния, добавляем белки, перец и соль по вкусу. По желанию можно добавить мускатный орех. 2. Вливаем в фарш холодное молоко и перемешиваем до однородности. 3. На прямоугольный кусок пищевой пленки выкладываем 1/3 фарша, заворачиваем в колбаску и завязываем края ниткой. Так проделываем еще 2 раза. Получается 3 колбаски. 4. В кастрюлю наливаем воду и ставим на огонь, доводим до кипения и уменьшаем огонь до минимума. Вода не должна кипеть. В воду выкладываем колбаски и придавливаем их блюдцем, чтобы они не всплывали. Варим их 60 минут. 5. Вынимаем колбаски и остужаем. 6. Снимаем пленку. 7. На столе раскладываем пергаментную бумагу, посыпаем бумагу приправами, травами (лучше взять итальянские травы). Кладем на травы колбаску и заворачиваем. Так делаем с каждой колбаской. Убираем в холодильник на 8 часов, можно на ночь. Перед подачей снимаем бумагу и нарезаем.

### Салат из моркови и яиц

#### Ингредиенты:

Морковь сырая - 80 гр.

Яйцо вареное - 1 шт.

Йогурт натуральный 5% - 30 мл.

Чеснок по вкусу – 1 зубчик

Соль по вкусу

#### Способ приготовления:

Морковь потереть на мелкой терке, яйцо потереть на крупной терке, сложить все в чашку, посолить, заправить йогуртом. По желанию можно добавить зубчик чеснока (натереть на мелкой терке или пропустить через чеснокодавку).

## Ужин

### Салат с зерненным творогом

#### Ингредиенты

1 небольшой огурец

10-12 помидорок черри

200-250 грамм зерненого творога

2-3 листочка зеленого салата

Соль по вкусу

**Приготовление:**

Помидорки порезать на половинки, огурец почистить и порезать, посолить-поперчить по вкусу, добавить творог, перемешать, выложить на листья салата.

# День 18

---

## Обед

### Рис с курицей в томатном соусе

#### Ингредиенты:

Куриная грудка 250 г  
Рис 50 г  
Томатная паста – 2 ст. ложки  
Лимонный сок 1 ч. ложка  
Соль, перец по вкусу

#### Приготовление:

Отварите рис. Слейте воду. Отставьте в сторону. Нарежьте куриное филе кусочками. Разогрейте сковороду с небольшим количеством растительного масла. Обжарьте курицу в течение 2-3 минут, помешивая, добавьте немного воды и потушите еще 2-3 минуты. в кружке с водой разведите томатную пасту. Влейте в сковороду с курицей. Посолите, поперчите мясо, добавьте лимонный сок. Тушите 5 минут. Выложите рис на тарелку, а сверху положите курицу в кисло-сладком соусе.

## Ужин

### Рис с овощами

#### Ингредиенты:

Рис пропаренный 70 гр.  
Брокколи 50 гр.  
Перец красный 1 шт.  
Перец желтый 1 шт.  
Лук репчатый 1 шт.  
Соль, перец, приправы и прованские или итальянские травы по вкусу  
Соевый соус по вкусу

#### Приготовление:

Отвариваете пропаренный рис.  
Овощи режете довольно крупно и запекаете в духовке. Овощи не должны тушиться, они должны запечься немного, но не сгореть.  
Соль, перец, приправы и прованские или итальянские травы по вкусу. Все это занимает не больше 10 минут, овощи должны остаться слегка твердые.  
Выключаете духовку и к овощам добавляете рис. Аккуратно перемешиваете, и уже доводите до своего вкуса все вместе.

# День 19

---

## Обед

### Фрикадельки в томатном соусе

#### Ингредиенты:

300 г говяжьего фарша (делаем сами)  
1 зубчик чеснока, измельченный  
1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки  
1/2 чайной ложки семян тмина (по желанию)  
соль и перец по вкусу  
1 яйцо  
зелень рубленой петрушки для украшения

#### Для томатного соуса:

2 головки репчатого лука, мелко нарезанного  
200 г свежих помидор (можно заменить консервированными в собственном соку)  
1 столовую ложку томатной пасты  
щепотка тертого мускатного ореха

1. Соедините говядину, чеснок, петрушку, тмин (если используете), соль и перец по вкусу, перемешайте. Добавьте яйцо, снова перемешайте, разделите фарш на части (20 частей); 2. Сформируйте фрикадельки. (Чтобы легче сделать фрикадельки, можно руки периодически опускать в холодную воду, тогда фарш не будет липнуть к рукам и шарики получатся аккуратными); 3. Помидоры и лук мелко порезать или измельчить в блендере с мускатным орехом, солью и перцем. Выложить томаты в кастрюлю, добавить томатную пасту, довести до кипения, затем уменьшить огонь; 4. Аккуратно выложить фрикадельки к соусу, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 40-45 минут, периодически помешивая; 5. Готовые фрикадельки подавать в томатном соусе украсив зеленью петрушки. Блюдо фрикадельки в томатном соусе получается сочным и очень ароматным. Для усиления вкуса в фарш можно добавить Ваши любимые специи.

## Ужин

### Свекла цацики

#### Ингредиенты

2 зубчика чеснока, измельченных  
1 столовая ложка свежавыжатого лимонного сока  
Соль  
1 чашка натурального йогурта  
Свежемолотый черный перец  
300 гр. измельченной отварной свеклы  
1 столовая ложка свежего укропа

#### Приготовление:

Соедините в миске чеснок с лимонным соком и солью по вкусу. Дайте постоять около 10 минут.

Добавьте йогурт, перец, свеклу. Подавайте охлажденным.

# День 20

---

## Обед

### Фриттата с чечевицей

#### Ингредиенты:

##### Начинка:

50 гр. томатов черри, разрезанных пополам  
100 гр. вареной коричневой или зеленой чечевицы  
1 луковица  
6-8 маслин без косточки  
50 гр. сыра фета  
2 столовые ложки рубленой свежей петрушки

##### Фриттата:

1ч.л. оливкового масла  
3 крупных яйца  
50 мл. молока  
½ Чайных ложки соли  
½ Чайной ложки черного перца

#### Приготовление:

В большой миске перемешать помидоры черри, чечевицу, лук, оливки, 25 гр сыра, зелень петрушки.

Разогреть духовку до 200 гр. Форму для запекания смазать маслом. Взбейте вместе яйца, молоко, соль и перец и вылейте в подогретую форму. Поставьте в духовку на 5 минут на самый низ. Посыпьте сверху начинку. Выпекайте еще 15-18 минут, пока фриттата не подрумянится. Посыпать оставшимся сыром Фета и петрушкой по вкусу. Подавать теплой.

## Ужин

### Системный торт

#### Ингредиенты:

Криспы 4 шт (30-35 гр)  
Творог 5% 200 гр.  
Йогурт натуральный 5% 30 мл.  
Сыр 50 гр.

#### Приготовление:

Творог смешать с йогуртом, посолить, можно добавить по желанию чеснок. Каждый крисп смазываем полученной смесью, присыпаем сыром каждый слой. Можно чередовать с зеленым луком. Получается очень сытно и вкусно) Приятного аппетита.

# День 21

---

## Обед

### Вегетарианская лазанья

#### Ингредиенты

100 гр. листов для лазаньи из твердых сортов пшеницы  
1 чайная ложка оливкового масла  
1 луковица, порезать кубиками  
2 зубчика чеснока, порубить  
100 гр. замороженного шпината, разморозить, лишнюю жидкость отжать  
1 цуккини, порезать кубиками  
1 помидор, порезать кубиками  
1 чайная ложка молотого орегано  
100 гр. соуса маринара (смотрите рецепт ниже)  
6-7 шт. оливок, порезать на части  
50 гр. сыра,  
1 яйцо, взбитое,  
свежемолотый черный перец

#### Приготовление:

Разогреть духовку до 180 градусов. Листы лазаньи приготовить согласно инструкции на упаковке. Тем временем, в сковороде разогреть оливковое масло, добавить лук, пассеровать 3 минуты, добавить чеснок, орегано, цуккини, пассеровать еще 2 минуты. Добавить шпинат и соус, посолить по вкусу, варить 1-2 минуты, потом выключить огонь и отставить в сторону. В средней миске смешайте яйцо, сыр и перец. Собираем лазанью. На дно формы для запекания положить ложку соуса, потом слой листов для лазаньи, порцию овощной смеси, порцию сырной смеси, немного оливок, повторите последовательность еще один-два раза. Закончив слоем сыра. Прикрыть форму фольгой, выпекать в течение 20 минут, после этого снять фольгу и выпекать еще 15-20 минут.

### Соус маринара

#### Ингредиенты:

Масло оливковое — 3 ч. л.  
Помидор (в собственном соку, 1 банка или свежие без шкурки) — 900 гр.  
Чеснок (мелконарезанный) — 2 зуб.  
Базилик (измельчить) — 2 ст. л.  
Лук репчатый — 1 шт  
Морковь (маленькая) — 1 шт  
Орегано (сушеный) — 2 ч. л.  
Соль (если необходимо)  
Перец белый (по вкусу)  
Лист лавровый — 2-3 шт.

#### Приготовление:

Томаты обесшкурить (консервированные очистить, а свежие подержать минуту в кипятке и снять шкурку).

Нарезать мелко лук, чеснок, томаты, морковь натереть на мелкой терке.

Базилик мелко нарезать, лучше постричь ножницами.

Разогреть масло в большой сковороде или кастрюле с толстым дном на среднем огне.

Пассеровать лук 2-3 минуты, добавить чеснок, морковь и пассеровать еще 2 минуты. Положить



базилик, орегано, резаные томаты и весь сок из банки (или немного воды). Посолить по вкусу. Тушить на маленьком огне минут 40, постоянно помешивая. Вытащить лаврушку. Разлить по баночкам и поставить в холодильник или заморозить. Можно использовать при приготовлении различных блюд, добавлять в пасту, морепродукты, рис, использовать в качестве основного соуса для пиццы.

## Ужин

### Креветки, запеченные в духовке с соусом

#### Ингредиенты:

400 грамм больших очищенных креветок  
1 ст.л. свежего лимонного сока  
1 зубчик измельченного чеснока  
0,5 ч.л. натертой цедры лимона  
молотый красный перец  
1 ст.л. нарезанной свежей петрушки

#### Приготовление:

1. Разогреть духовку до 250°C.
2. Выложить креветки в один слой в форму для выпечки.
3. Смешайте лимонный сок и все остальные ингредиенты, кроме петрушки. Залейте этой смесью креветки.
4. Выпекайте при 250°C в течение 8-10 минут, пока креветки не будут готовы.
5. Достать запеченные креветки и посыпать свежей петрушкой. По желанию, блюдо можно полить лимонным соком. Подавать к столу сразу.