



# ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

*Анна  
Samedova*

*Telegram @nutriguide\_anna*

# ЗАВТРАКИ

*Telegram @nutriguide\_anna*



# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## ОВСЯНАЯ КАША

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсянка (геркулес 20 минут варки).

Вода 1/2 стакана.

Молоко 1/2 стакана.

Соль по вкусу.

Сливочное масло 82,5%

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овсянку залить водой и убрать в холодильник на ночь.

Утром добавить молоко и варить на медленном огне 5 минут.

Добавить сливочное масло.

В готовую кашу можно добавить ягоды (свежие или замороженные), фрукты (банан, киви, яблоко и т.д.), орехи или семена, сухофрукты.



# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## ТОСТЫ С АВОКАДО И ЯЙЦОМ ПАШОТ

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Хлеб (цельнозерновой, из ржаной муки).

Спелый авокадо 1/2.

Соль и перец (или любые специи по вкусу).

2 куриные яйца.

Зелень.

Помидоры (3-4 черри или 1 большой).

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Хлеб обжарить на сковороде или тостере до хрустящей корочки. Очищенный авокадо измельчить до однородной массы в блендере (если есть), либо размять вилкой, и добавить специи. Отварить яйца пашот. Намазать на обжаренный хлеб авокадо, выложить на тост яйцо пашот, у которого надрезать край так чтобы вытек желток, сверху выложить зелень (руккола, укроп, петрушка). Нарезать помидоры и выложить.

К тостам можно добавить ветчину или красную рыбу.





## ПОДСКАЗКА

*Простые рецепты дома!*

### КАК ПРИГОТОВИТЬ ЯЙЦО ПАШОТ

---

#### СПОСОБ 1

В кастрюле вскипятить воду и уменьшить огонь, ложкой перемешать воду, чтобы образовалась воронка, яйцо разбить в миску, не повредив желток и его опустить в воду и готовить 2-3 минуты, чтобы белок схватился.

#### СПОСОБ 2

Разбить яйцо на пленку или целлофановый одноразовый пакет, так чтобы не повредить желток, завязать пленку/пакет узлом (формируя мешочек без воздуха), затем опустить мешочек в кипящую воду и варить 2-5 минут, чтобы белок схватился.



# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## СЫРНИКИ С ТЫКВОЙ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 2-5% 80-100 гр (мягкий или зерненный).

Тыква 40 гр.

1 куриное яйцо.

Манная крупа 2 ч. л.

Мука 1-2 ст. л. (цельнозерновая, рисовая, кукурузная, кокосовая).

Корица/соль/сахар по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог размять, добавить в него корицу/соль по желанию. Очищенную мякоть тыквы натереть на мелкой терке. Взбить 1 яйцо, по желанию добавить 1 ст. л. сахара (лучше тростниковый/коричневый). К творогу добавить натертую тыкву, взбитое яйцо и 2 чайных ложки манной крупы, все хорошо перемешать. Из получившегося теста, сформировать форму сырников, обвалять их в муке. Жарить сырники на умеренно разогретой сковороде по 3 минуты с каждой стороны.

К готовым сырникам можно добавить 1-2 ч. л. меда или сметану 10-12% жирности.



# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## СЫРНИКИ С СЫРОМ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 5% 150 гр.

Сыр 30 гр.

Мука 20 гр. (цельнозерновая, рисовая, кокосовая, кукурузная).  
1 яйцо.

Специи по желанию.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог размять. Натереть сыр на терке. Смешать натертый сыр, творог, муку и специи. Сформировать форму сырников. Обжарить их на сковороде, до золотистого цвета, по 2-3 минуты с каждой стороны.

К готовым сырникам можно добавить сметану 10-12% жирности, овощи и зелень.



# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## ГРЕЧКА С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Гречка.  
1 куриные яйцо.  
Сыр.  
Спелый авокадо 1/4 или 1/2.  
Огурец 1 шт.  
Помидор 1 шт. или черри.  
1 ст. л. оливкового масла.  
Зелень.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварить гречку. Отварить яйцо вкрутую (около 5 минут) и пожарить на сковороде так, чтобы желток был не сухим, а жидковатым. Выложить гречку на тарелку, нарезать яйцо на половинки. Добавить кусочек сыра ломтиком грамм 10-15 или натереть на терке. Нарезать овощи в миску кубиками - огурец, помидор, авокадо. По желанию, в нарезанный салат, добавить зелень - рукколу, листья салата, петрушка, укроп. Добавить специй и оливковое масло.

По желанию к блюду можно добавить ветчину или куриное филе.





# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## ЯБЛОЧНЫЕ ОЛАДУШКИ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоки 3 шт.

Йогурт греческий 2 ст. л.

Яйцо 1 шт.

Корица, по вкусу.

Мука 4 ст. л. (цельнозерновая, рисовая, кокосовая, кукурузная)

Сливочное масло или растительное масло 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоки помыть и очистить от кожуры. Натереть очищенные яблоки на крупной терке и добавить яйцо, греческий йогурт, муку, корицу по желанию, все хорошо смешать до однородной массы. Разогреть сковороду на умеренном огне, добавить масло. На разогретой сковороде выпекать оладушки на медленном огне с двух сторон до золотистого цвета - сначала жарить под крышкой, затем без крышки по 3 минуты. Выложить получившиеся оладушки на тарелку.

К готовым оладушкам можно добавить сметану 10-12% жирности, натуральный йогурт или 1-2 ч. л. меда.



# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## БЛИНЫ С РЫБОЙ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Мука рисовая 80 гр.

Молоко 160 гр.

Яйцо 1 шт.

Соль, сахар (тростниковый/коричневый) по вкусу.

Для начинки: красная рыба 160 гр., огурец 100 гр., творожный сыр, листья салата (или другая зелень).

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйца взбить с сахаром, солью и молоком. Добавить муку и хорошо перемешать. Готовить блин на разогретой сковороде, по минуте с каждой стороны. Нарезать все ингредиенты для начинки. По желанию смазать готовые блины творожным сыром. Выложить на блины зелень, огурец, рыбу. Завернуть начинку в блины.





# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## РОЛЛЫ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш.

Сыр до 25% (легкий) 30 гр.

Яйцо 1 шт.

Ветчина 100 гр.

Помидоры 50 гр. (1 большой или черри).

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яйцо взбить. И готовить омлет на хорошо разогретой сковороде, свернуть омлет пополам. На лаваш выложить омлет, сыр, ветчину и нарезанные помидоры. Свернуть все в ролл, обжарить его на сковороде до золотистого цвета.

\*Как выбрать качественную ветчину: в состав хорошей ветчины должно входить только мясо свинины, вода, сахар и соль (может быть добавка нитрит натрия, уксус - допускается).

Должны отсутствовать усилители вкуса и прочие добавки, соя и крахмал, разрыхлитель.



# ЗАВТРАК

*Простые рецепты дома!*

## ОМЛЕТ С ТОМАТАМИ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

2 яйца.

Помидоры 50 гр. (1 большой или черри).

Молоко 15 мл.

Соль и специи по вкусу.

Сыр до 25% (легкий).

Дополнительно можно добавить/обжарить перец, лук, зеленая фасоль, ветчину.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Помидоры очистить от кожуры и нарезать кубиками. Яйца взбить с молоком и специями. Слегка обжарить помидоры и добавить взбитые яйца. Готовить омлет под крышкой на медленном огне 3-5 минут. По желанию можно добавить зелень (руккола, петрушка, укроп, шпинат). Готовый омлет сверху посыпать тертым сыром.

# ОБЕДЫ

*Telegram @nutriguide\_anna*



## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### КУРИЦА С ГРИБАМИ И СПАГЕТТИ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе 290 гр.

Шампиньоны 100 гр.

Лук 50 гр.

2 зубчика чеснока.

Соль и специи по вкусу

Сыр до 25% (легкий).

Спагетти/макароны (цельнозерновые из твердых сортов пшеницы, для примера марка Barilla).

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе нарезать тонко, так чтобы можно было свернуть в рулет. Филе отбиваем, добавив специй по вкусу. Грибы, лук и чеснок обжарить на сковороде до золотистого цвета. На куриное филе выложить обжаренные овощи и сыр, свернуть в рулет. Закрепить рулет можно зубочисткой. Обжарить рулеты на сковороде, до готовности (20-25 минут) под закрытой крышкой. Отварить спагетти до готовности.

К готовому блюду можно добавить овощной салат.



## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### ЛЕГКИЕ КОТЛЕТЫ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Фарш куриный или из индейки 500 гр.

Творог 5% 180 гр.

Специи по вкусу.

Зелень.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Творог размять вилкой. Фарш смешать с творогом и добавить специи, зелень по желанию. Тщательно перемешать и сформировать форму котлет. Выложить на противень (стеклянную или керамическую посуду). Запекать в духовке при 180 градусах 35 минут.

Гарнир к котлетам может быть любая крупа, овощи, макароны.





## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Фарш любой 300 гр.

Гречка 1,5 стакана.

Вода 2 стакана.

Морковь 1 шт.

Лук 1 шт.

Специи по вкусу.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Морковь натереть на терке, лук нарезать кубиками. Обжарить на медленном огне до золотистого цвета. Добавить на сковороду фарш, обжарить и добавить томатную пасту, готовить до полуготовности. Добавить гречку и залить все водой, добавить специи по вкусу. Готовить на медленном огне 20 минут, пока не выпарится вода, если гречка не готова, можно добавить немного воды и готовить до готовности. В конце добавить зелень.

Если есть мультиварка, то выложить все ингредиенты в микроволновку и выставить режим тушения на 30 минут.

Также, можно готовить в духовке.





## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### РУБЛЕННЫЕ КОТЛЕТЫ С КАБАЧКОМ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе 600 гр.

Кабачок 150 гр.

Яйцо куриное 1 шт.

Мука 30 гр. (цельнозерновая, рисовая, кокосовая, кукурузная).

Специи по вкусу.

Зелень (укроп) по желанию.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе нарезать очень мелко (кубиками или соломкой). Нарезать мелко кабачок. Смешать рубленное филе, кабачок, яйцо, муку, специи, зелень. Сформировать форму котлет. Обжаривать на сковороде по крышечке до готовности до 10 минут с каждой стороны.

Также, можно запекать в духовке на 180 градусах 30 минут.

Гарнир к котлетам может быть любая крупа, овощи, макароны.



## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Капуста белокочанная 350 гр.

Лук 100 гр.

Морковь 100 гр.

Куриный фарш 420 гр.

Томатная паста 100 гр.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нашинковать, лук нарезать, морковь натереть на терке. Обжарить овощи на сковороде до золотистого цвета. Залить небольшим количеством воды и тушить на медленном огне 10-15 минут. Затем к фаршу добавить обжаренные овощи добавить и все хорошо перемешать. Сформировать небольшие голубцы и выложить в глубокий противень или кастрюлю. Томатную пасту смешать с водой и залить голубцы. Ставим голубцы в духовку и выпекаем при 180-200 градусах 25-30 минут.

Гарнир к голубцам может быть любая крупа, овощи, макароны.



## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### ТЫКВЕННЫЙ СУП-ПЮРЕ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква 250 гр.

Лук 1 шт.

Чеснок 2 зубчика.

Морковь 1 шт.

Сливки 10%, 200 мл.

Вода.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарезать кубиками, чеснок нарезать или натереть на терке, морковь нарезать кубиками. Тушить лук, морковь, чеснок в кастрюле до золотистого цвета. Тыкву нарезать крупными кубиками и добавить к овощам, залить водой, так чтобы вода накрывала тыкву. Варить под крышкой 10 минут, пока тыква не станет мягкой. Добавить специи по вкусу. Все взбить блендером, добавить сливки и снова взбить до состояния крем-супа.

К супу-пюре можно добавить сухарики из 1/3 хлеба, можно добавить тыквенные семечки.

Из мяса можно подавать с тефтелями/фрикадельками.



## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### ЧЕЧЕВИЧНЫЙ СУП-ПЮРЕ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Чечевица красная 1 стакан.

Лук 1 шт.

Чеснок 2 зубчика.

Морковь 1 шт.

Перец болгарский 1 шт.

Помидоры 200 гр.

Вода 3 стакана.

Специи по вкусу.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Лук нарезать кубиками, чеснок нарезать или натереть на терке. Тушить/жарить лук и чеснок в кастрюле до золотистого цвета. Морковь натереть на терке, помидор и перец нарезать кубиками. Добавить овощи в кастрюлю. Добавить промытую чечевицу и специи, залить водой. После готовности чечевицы взбить все блендером до однородной массы. По вкусу можно добавить сливки и взбить до крем-супа.

К супу-пюре можно добавить сухарики из ц/з хлеба.

Из мяса можно подавать с тефтелями/фрикадельками.



## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### ГРИБНОЙ СЛИВОЧНЫЙ СУП

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Шампиньоны 500 гр.

Сливки 10% 200 мл.

Картофель 200 гр.

Сыр плавленый 80 гр.

Лук 60 гр.

Чеснок 1 зубчик.

Соль и специи по вкусу.

Вода 800 мл.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Шампиньоны, лук и чеснок нарезать и обжарить на сковороде до золотистого цвета. Картофель нарезать небольшими кубиками, переложить все в кастрюлю и залить водой. Довести картофель до кипения и добавить лук, шампиньоны и чеснок. Готовить суп 10–15 минут, под закрытой крышкой (до готовности картофеля). Уменьшить огонь, добавить сливки и сыр, все перемешать. Готовить суп ещё 5–7 минут, чтобы сыр полностью расплавился.

Из мяса можно подавать с тефтелями/фрикадельками.



## ОБЕД

*Простые рецепты дома!*

### СОСИКИ ДОМАШНИЕ

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе 420 гр.

Лук 100 гр.

Чеснок 1 зубчик

Молоко 1.5% 80 мл.

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

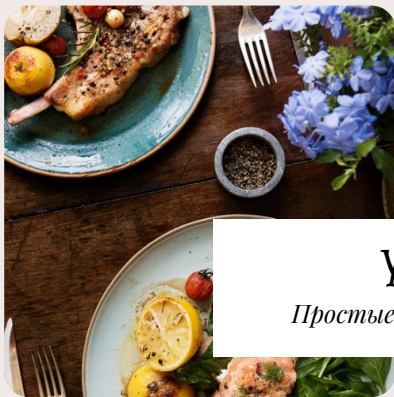
В блендера смешать все ингредиенты – филе, лук, чеснок, молоко. Добавить соль и специи по вкусу. Взбить в блендере до однородности. Получившийся фарш выложить на пищевую пленку и свернуть в форме сосиски. Концы можно закрепить ниткой. Отварить сосиски в кипящей воде 25–30 минут, до готовности.

Подавать сосиски можно с любой крупой, овощами, макаронами.



# УЖИНЫ

*Telegram @nutriguide\_anna*



# УЖИН

*Простые рецепты дома!*

## ЗАПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Баклажаны 300 гр.

Фарш говяжий 280 гр.

Сыр 50 гр.

Лук 50 гр.

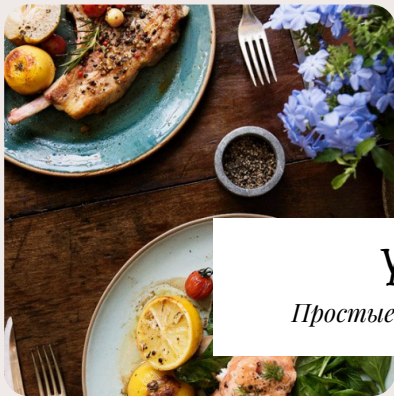
Специи по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Баклажаны нарезать кольцами. Мелко нарезать лук. Подготовить фарш - добавить нарезанный лук и специи по вкусу. На нарезанные баклажаны выложить фарш и отправить в духовку на 180 градусов на 30 минут. Готовые баклажаны сверху посыпать сыром.

Для удобства в баклажанах можно сделать ямку, вынув ложно половину мякоти.





# УЖИН

*Простые рецепты дома!*

## ЗАПЕЧЕННЫЕ КАБАЧКИ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачки или цуккини 500 гр. (2 шт.).

Куриное филе 270 гр.

Сыр 60 гр.

Шампиньоны 200 гр.

Лук 50 гр.

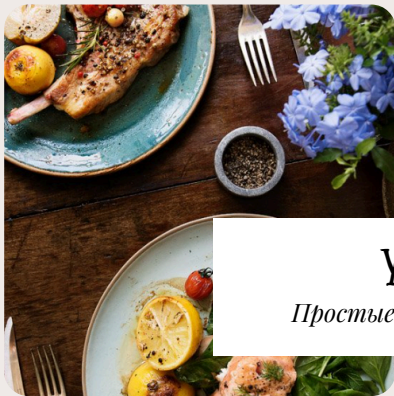
Специи по вкусу.

Оливковое масло 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Кабачок разрезать пополам и вырезать из половин середины. Смазать кабачки оливковым маслом. Куриное филе нарезать кубиками, нарезать грибы и лук. Обжарить филе и овощи в сковороде до полуготовности. Затем, получившуюся начинку выложить на кабачки и посыпать сыром. Отправить в духовку на 180 градусов на 30 минут.

Можно подавать с любым ПП-соусом.



# УЖИН

*Простые рецепты дома!*

## КУРИЦА С КАБАЧКАМИ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе 400 гр.  
Кабачок 400 гр.  
Чеснок 2 зубчика.  
Сыр 30 гр.  
Помидоры 100 гр.  
Йогурт натуральный 150 гр.  
Специи по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе, кабачок, чеснок и помидор нарезать как удобно, сыр натереть на терке. Натуральный йогурт смешать со специями и чесноком, дополнительно можно добавить горчицу.. На противень выложить кабачок, затем куриное филе и помидоры. Смазать все получившимся соусом и посыпать сыром. Отправить в духовку на 180 градусов на 30 минут.

# САЛАТЫ

*Telegram @nutriguide\_anna*



# САЛАТЫ

*Простые рецепты дома!*

## САЛАТ ТЕРТЫЙ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Капуста белокочанная 150 гр.

Морковь 100 гр.

Свекла 150 гр.

Масло оливковое 1 ст. л.

Специи по вкусу.

Зелень.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Капусту нашинковать полосками (чем тоньше, тем лучше). Морковь и свеклу натереть на терке (хорошо, если есть корейская терка). Нарезать зелень (укроп, петрушка, зеленый лук). Добавить специй по вкусу, добавить оливковое масло. Можно сбрызнуть соком лимона. Все хорошо перемешать.





# САЛАТЫ

*Простые рецепты дома!*

## САЛАТ ЗЕЛЕНЬЙ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Спелый авокадо 1/2.
- Огурец 1 шт.
- Салат зеленый "айсберг" и руккола.
- Масло оливковое 1-2 ст. л.
- Сок лимона 1 ст. л.
- Специи по вкусу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать все овощи как удобно. Авокадо сбрызнуть соком лимона. Все ингредиенты перемешать. Заправить оливковым маслом.

Можно как и на ужин, так и на обед. Можно добавить белок - филе куриное или креветки.





# САЛАТЫ

*Простые рецепты дома!*

## САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Морковь 1 шт.
- Зеленое яблоко кислое 1 шт.
- Капуста белокочанная 100 гр.
- Сок лимона 1 ст. л.
- Оливковое масло 1 ст. л.
- Можно добавить огурец и свеклу.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Яблоко очистить от кожуры. Морковь натереть на мелкой терке, яблоко натереть на крупной терке. Если решите добавлять огурец и свеклу, то тоже натереть на мелкой терке, а капусту мелко нашинковать. Сбрызнуть лимонным соком и добавить оливковое масло. Можно добавить зелень по вкусу.

Подойдет как и на ужин, так и на обед. Можно добавить белок - филе куриное или креветки.





# САЛАТЫ

*Простые рецепты дома!*

## САЛАТ С ТУНЦОМ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Тунец консервированный (состав-вода, соль, рыба) 150 гр.

Кукуруза 10 гр.

Огурец 1 шт.

Перец болгарский 1 шт.

Зелень (листья салата и руккола).

Сыр твердый (пармезан) 30 гр.

Оливковое масло 1 ст. л.

Сок лимона.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Овощи и тунец нарезать как удобно, смешать все ингредиенты. Добавить нарезанную зелень. Добавить оливковое масло и сбрызнуть соком лимона.

Хорошо подойдет на ужин.





# САЛАТЫ

*Простые рецепты дома!*

## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕЙПФРУТОМ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Авокадо 1/2.

Креветки 100 гр.

Грейпфрут 1/2.

Зелень (листья салата и руккола).

Помидоры черри 5 шт.

Семена тыквенные 1 ст. л.

Оливковое масло 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Авокадо, грейпфрут, черри нарезать как удобно. Креветки отварить и очистить. Смешать все ингредиенты. Добавить нарезанную зелень. Добавить оливковое масло и сбрызнуть соком лимона.

Хорошо подойдет на ужин. Вместо грейпфрута можно добавить манго.







# САЛАТЫ

*Простые рецепты дома!*

## САЛАТ С КУРИЦЕЙ И АПЕЛЬСИНАМИ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе 120 гр.  
Авокадо 40 гр.  
Листья салата.  
Помидоры 60 гр.  
Кукуруза 60 гр.  
Апельсин 1 шт.  
Огурец 60 гр.  
Апельсиновый сок 3 ч. л  
Йогурт 50 гр.  
Горчица, специи по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриное филе обжарить на сковороде до готовности, дать остыть. Овощи и апельсин нарезать кубиками. Сделать соус – смешать апельсиновый сок, йогурт, горчицу и специи. Смешать нарезанные овощи и апельсин, курицу, зелень, добавить соус.

Хорошо подойдет на ужин.



# САЛАТЫ

*Простые рецепты дома!*

## САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Моцарелла 70 гр.

Руккола.

Помидоры 100 гр.

Маслины 80 гр.

Лук 30 гр.

Оливковое масло 1 ст. л.

Специи по вкусу (подойдут итальянские травы).

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Моцареллу и овощи нарезать как удобно. Смешать все ингредиенты, добавить листья салата. Добавить специи и заправить оливковым маслом.

Хорошо подойдет на ужин.



# ПЕРЕКУСЫ

*Telegram @nutriguide\_anna*



# ПЕРЕКУСЫ

*Простые рецепты дома!*

## ПЕРЕКУСЫ НА 150 ККАЛ

---

### ВАРИАНТЫ

Два вареных яйца + огурец и зелень.

Натуральный йогурт + 10 гр. орехов.

Два мандарина + 15 гр. горького шоколада (70%).

Зеленое яблоко + 2 хлебца.

100 гр. тунца + 200 гр. овощей.

Творог 5% + 50 гр. ягод.

Два хлебца + творожный сыр 30 гр. + огурец.





# ПЕРЕКУСЫ

*Простые рецепты дома!*

## ПРИМЕРЫ ДРУГИХ ПЕРЕКУСОВ

---

### ВАРИАНТЫ

Кефир 2.5% 350 гр. + Фрукты или ягоды 220 гр.

Хлебцы 30 гр. + Творожный сыр 50 гр. + Красная рыба 60 гр. + Огурец 50 гр.

Хлебцы 30 гр. + Арахисовая паста 40 гр. + Яблоко 80 гр.

Любой сыр 50 гр. + Фрукты 200 гр.

Протеиновый батончик или протеиновый коктейль + Фрукты 200 гр.

Яйцо 1 шт. + Кусочек сыра 30 гр. + Хлеб ц/з 35 гр. или хлебцы.

Мягкий творог 5% 170 гр. + Фрукты или ягоды 100 гр.

Йогурт протеиновый + Фрукты или ягоды 200 гр.

Кефир 2.5% 350 гр. + Хлеб ц/з или хлебцы 30 гр.

Орехи 30 гр. + Сухофрукты 20 гр.



**БОНУС**

*Telegram @nutriguide\_anna*



## БОНУС

*Простые рецепты дома!*

### БУРГЕР

---

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриный фарш 180 гр.

Лук 20 гр.

Сыр до 25% (легкий) 30 гр.

Огурец, помидор и салат.

Томатная паста 30 гр. или любой ПП-соус.

Для теста:

Творог 2% 100 гр.

Рисовая мука 70–80 гр.

Яйцо 1 шт.

Разрыхлитель 1/2 ч.л

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Булочки: творог размять вилкой, добавить к творогу яичный белок, муку, соль и разрыхлитель. Все хорошо перемешать и дать тесту постоять 10–15 минут. Затем, из получившегося теста сформировать булочки, сверху смазать их желтком и посыпать кунжутом. Отправить в духовку выпекаться на 25 минут при 180 градусах.



## БОНУС

*Простые рецепты дома!*

### БУРГЕР

---

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Котлеты: для котлет смешать фарш, лук, соль и специи. Сформировать котлеты и обжарить их на сковороде или гриле до готовности. Нарезать овощи и сыр.

Собирать бургеры: булочки смазать томатной пастой или ПП-соусом, выложить на булочки зелень, овощи, сыр и котлеты в любом удобном порядке.





# СОУСЫ

*Telegram @nutriguide\_anna*



# СОУСЫ

*Простые рецепты дома!*

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Способ приготовления всех соусов с помощью блендера. Для приготовления понадобится всего пару минут и блендер, в котором взбить указанные ингредиенты.

### ДЛЯ СПАГЕТТИ

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 помидора без кожицы, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, перец по вкусу. Взбить в блендере.

### ДЛЯ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

4 ст. л. натурального йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. оливкового масла, специи по вкусу.

### К МЯСУ, КУРИЦЕ

---

## ИНГРЕДИЕНТЫ

2 помидора без кожицы, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1/2 стакана натур. йогурта, 1 ч. л. лимонного сока, пучок петрушки.



# СОУСЫ

*Простые рецепты дома!*

## ДЛЯ МАКАРОН, ОВОЩЕЙ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Спелый авокадо, 1/2 натурального йогурта, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. приправы карри. Взбить в блендере.

## К МЯСУ, ПТИЦЕ, РЫБЕ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 печеное яблоко, 2/3 стакана натурального йогурта, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. приправы карри. Взбить в блендере.

### ПЕСТО

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

60 г любимых орехов, семечек (кедровых, кешью, тыквенных семян), 100 г сыра пармезан, 1 ст. л. оливкового или кунжутного масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, пучок зеленого базилика, 2 ст. л. воды. Взбить в блендере





# СОУСЫ

*Простые рецепты дома!*

## КЕТЧУП

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

1 крупный очищенный помидор, 1 красный сладкий перец (без сердцевины), 1/4 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока. Взбить в блендере, после смесь довести до кипения, проварить минуту, остудить.

## МАЙОНЕЗ

---

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Спелый авокадо, сок 1/2 лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. горчицы, 1 зубчик чеснока.



# MACRA

*Telegram @nutriguide\_anna*



## ВИДЫ МАСЕЛ

*Простые рецепты дома!*

### МАСЛО НА КУХНЕ

---

#### ПОДХОДИТ ДЛЯ ЖАРКИ

Подходят рафинированные масла.

Кокосовое рафинированное (точка дымления 204 градуса).

Рисовое масло (точка дымления 254 градуса).

Топленое и масло ГХИ (точка дымления 270 градусов).

Масло авокадо (точка дымления 270 градусов).

Масло виноградной косточки (точка дымления 216 градусов).

#### ПОДХОДИТ ДЛЯ ЗАПРАВКИ САЛАТОВ

Подходят нерафинированные масла.

Льняное масло.

Оливковое масло Extra Virgin (первого отжима).

Кунжутное масло.

Масло грецкого ореха.





TELEGRAM КАНАЛ



@ANNA\_NUTRIGUIDE

ПОДПИШИСЬ 

*Telegram @nutriguide\_anna*