

# БОЛЕЕ 500 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ РЕЦЕПТОВ

ШКОЛА ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

HEALTHLIFE.SCHOOL

12+

Школа Здоровой Жизни

**Более 500 самых  
полезных рецептов**

«ЛитРес: Самиздат»

2018

## **Школа Здоровой Жизни**

Более 500 самых полезных рецептов / Школа Здоровой Жизни — «ЛитРес: Самиздат», 2018

Вы желаете максимально разнообразить рацион своей семьи, сделать его здоровым, вкусным и питательным? В книге «Самые полезные рецепты» собраны простые, легкие в приготовлении и полезные блюда на каждый день. Вы найдете меню из соусов, мясных блюд, фантазийных блюд для детей, концентрированные витаминные бульоны, омолаживающие и оздоровительные напитки, питательные салаты и супы. Все рецепты построены на основе функциональной нутрициологии и не содержат продуктов, приносящих вред! Изображение для обложки книги взято из бесплатного банка фото без указания авторства.

© Школа Здоровой Жизни, 2018

© ЛитРес: Самиздат, 2018

## **Вступление**

Добро пожаловать, друзья! если вы читаете эту книгу, значит Вы встали на тропу сбалансированного питания и здорового образа жизни.

В книге "Самые полезные рецепты", собраны простые, легкие в приготовлении и полезные блюда на каждый день. Вы найдете меню их соусов, мясных блюд, фантазийных блюд для детей, концентрированные витаминные бульоны, омолаживающие и оздоровительные напитки, питательные салаты и супы.

Наше меню должно быть просто эстетически красивым. а природа уже постаралась напитать нас и нашу семью самыми лучшими дарами.

В этой книге особо внимание уделено десертам. так как именно они, зачастую являются злейшим врагом для нашего тела. Отныне они будут правильными и безвредными.

Красоты, здоровья и гармонии Вам!

*Школа здоровой жизни, наш сайт: <https://healthlife.school/probuzhdeniye-vesennyi-kurs>*

**Эликсиры красоты и здоровья**



**Пробиотический зеленый сок для питания кишечной микрофлоры**



- 300 мл сока квашеной капусты
- 1 огурец
- 1 стебель сельдерея
- 1 пучок листьев салата
- 1 пучок петрушки

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

✓ количество порций – 2 стакана,

✓ тип питания – для всех типов.

**Супер Тархун из эстрагона для улучшения пищеварения.**



- 1 л воды
  - ½ пучка свежей зелени эстрагона (тархун)
  - 1 лимон
  - 1 ст. л. сырого органического меда (исключить на антикандидной программе) или стевия по вкусу
  - горсть ягод для украшения (например, черника)
- Отправить все в блендер. Если нужно – процедить, добавить лед и разлить по стаканам.
- ✓ количество порций – 4 стакана,
- ✓ тип питания – для всех типов.
- Зеленый сок с фенхелем для очищения организма**



- 1 головка фенхеля
- 2 огурца
- 1 яблоко
- кусочек имбиря и/или лимон

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

#### НА ЗАМЕТКУ

Фенхель добавляет сладковатый, освежающий вкус.

#### **Лимонад из листьев свеклы для розового румянца**



- *листья свеклы*
- *1 пучок петрушки*
- *3 стебля сельдерея*
- *2 огурца*
- *2 зеленых яблока*
- *½ лимона*

Все в соковыжималку.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

**Мультивитаминный освежающий тыквенный сок**



- 200 мл сока тыквы
- имбирь – кусочек или молотый, по вкусу
- 1 пучок петрушки
- 2 огурца
- 1 зеленое яблоко
- 1 стебель сельдерея
- мята

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

**Традиционный зеленый сок**



- 70 % от объема – 2–3 огурца
- 30 % от объема – 2 стебля сельдерея
- можно добавить для вкуса лимон или лайм

Отправить все в соковыжималку, затем перелить в красивый бокал или стакан.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

*Для белкового типа можно добавить любой рекомендованный программой жир.*

**Зеленый сок с витграссом для полного оздоровления.**



- 1 огурец
- 2 стебля сельдерея
- 4 зеленых яблока
- 1 ст. л. органического порошка травы пшеницы (витграсса)\*

Отправить все в соковыжималку. После этого добавить в сок витграсс (можно приобрести в интернет-магазине) и смешать все в блендере.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

### **Как проращивать пшеницу для сока (витграсс)**

*Пшеницу желательно брать органическую. Если она не прорастет, купите другой фирмы.*

*Замочите пшеницу в воде на 8-10 часов (лучше на ночь). Слейте воду и положите в сито, поместите в подходящую по объему чашу. Накройте крышкой сито с пшеницей. Промывайте пшеницу под водой 3–4 раза в день.*

*На 2-й или 3-й день вы заметите первые ростки. Когда они достигнут размера 2 см, можете высаживать их в землю. Засыпьте немного землей и опрыскивайте первые дни, пока не появятся зеленые ростки. Потом можно поливать из лейки.*

*Дайте пшенице прорасти на 20–30 см... и можно срезать для сока!*

#### Рецепт миндального молока



- 100 г неочищенного миндаля
- 300 мл воды

Взять сырой необработанный миндаль (можно купить в интернет-магазине). Залить водой и вымочить в течение 5–8 часов в холодильнике (лучше подержать всю ночь). Воду слить. Положить миндаль в блендер как есть – с кожурой. Добавить очищенной воды – примерно на 1 часть миндаля 2–3 части воды. Перемолоть в блендере, пока миндаль не станет совсем мелким. Пропустить через сито и отжать оставшийся жмых. Молоко готово!

Молоко хранится в холодильнике не более 1–2 суток.

- ✓ количество порций – 1 стакан, 1 порция,
- ✓ тип питания – для всех типов.

*Таким же образом готовится молоко и из других орехов и семечек: кунжутных, тыквенных, конопляных, а также из риса и других злаковых.*

**Зеленый сок с ананасом для улучшения пищеварения и жиросжигания**



- 2 кольца ананаса
- ½ пучка кинзы
- 2 стебля сельдерея
- 4 зеленых яблока

Отправить все в соковыжималку, затем разлить по красивым бокалам.

✓ количество порций – 1 стакан,

✓ тип питания – для всех типов.

**САЛАТЫ**



**Кальмары пикантные**



**КБЖУ: 97 кКал, 18 / 2.4 / 2.7 Ингредиенты**  
250 грамм кальмаров

сок 1/3 лимона

1 небольшой зубчик чеснока

зелень петрушки

соль и специи по вкусу **Приготовление**

Кальмары очистить (варить не нужно), нарезать кольцами и соломкой.

Чеснок и петрушку мелко нарезать.

Разогреть антипригарную сковороду и обжарить кальмары в течение 2-х минут (выкладывать их на сухую сковороду, масло не добавлять).

Далее добавить чеснок, зелень, соль, специи, влить лимонный сок и хорошо помешать, что бы прижарки от кальмара растворились в соке. На это уйдёт ещё не более минуты.

Готово. Самое важное в приготовлении: не переварить/пережарить кальмары, иначе будет нежующаяся резина.

### **ЗАКУСКИ**



**Слабосоленая семга**



**КБЖУ: 200 кКал, 30.8 / 8.6 / 0.1 Ингредиенты**

500 грамм филе семги

1 столовая ложка морской соли

лавровый лист

несколько горошков душистого перца **Приготовление**

Филе рыбы обсыпать и аккуратно втереть соль.

В стеклянную посуду положить лавровый лист, сверху на него филе и разложить горошки перца.

Посуду герметично закрыть и отправить в холодильник на 6-8 часов. За это время нужно 3-4 раза перевернуть рыбу.

**Твердый сыр**



**КБЖУ: 137 кКал, 15.2 / 6.4 / 4.7 Ингредиенты**

500 миллилитров жидкого молока

500 грамм зернистого творога

2 желтка

0,5 чайной ложки соли

0,5 чайной ложки соды **Приготовление**

В кипящее молоко добавляем творог. Варим, пока сыворотка не отделится.

Массу откидываем на сито с марлей.

Берем кастрюльку с антипригарным дном, смазываем его каплей растительного масла. Отправляем в нее творог, желтки, соду, соль. Все хорошо перемешиваем. Можно добавить зелень.

Ставим на огонь и варим до однородного состояния. Она будет тянуться и очень легко пригорает! Далее ее переложить в емкость, прикрыть пищевой пленкой и охладить.

**Творожные шарики**



**КБЖУ: 91 кКал, 12.6 / 3.6 / 2 Ингредиенты**

100 грамм творога из брикетов

несколько веточек зелени

зубок чеснока

щепотка соли

может потребоваться кефир или молоко **Приготовление**

Творог разминаем/размешиваем до однородной массы. Если он у вас сухой и плохо лепится, добавьте немного жидкости в виде обезжиренного молока или кефира.

Мелко рубим зелень, пропускаем через пресс чеснок. Все добавляем в творог и немного солим.

Скатываем шарики и украшаем по желанию.

Внимание! Помидор использовался для декора. Употреблять его можно только с этапа «Чередование».

**Сыр "Адыгейский"**



**КБЖУ: 277 кКал, 19.4 / 10.8 / 22.5 Ингредиенты**

1 литр жидкого молока

1 литр кефира (1%)

3 яйца

3 чайные ложки соли с горкой **Приготовление**

Кефир и молоко выливаем в кастрюлю. Греем на плите. В отдельной мисочке взбиваем яйца и соль. Тонкой струйкой добавляем в молочно-кефирную смесь.

Доводим до кипения, варим пока не начнет отделяться творог от сыворотки.

Друшлаг выстилаем марлей в 2 слоя. В него выливаем всю массу.

Даем стечь и немного остыть.

После завязываем и отправляем под гнет минимум на 3-4 часа.

**Паштет из печени**



**КБЖУ: 200 кКал, 27.2 / 8.9 / 3 Ингредиенты**  
500 грамм куриной печени (или другой)  
1 луковица

соль, перец **Приготовление**

Лук нарезаем мелкими кубиками и жарим на сковороде. Добавляем печень и жарим до готовности. После этого немного солим и перчим.

Массу перекладываем в блендер и перемалываем до однородности. Если получилась очень сухая масса – можно добавить воды. Охлаждаем и можно есть.

***СУПЫ***



## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



Курица на соли



**КБЖУ: 231 кКал, 18 / 15.6 / 0 Ингредиенты**

1 тушка деревенской курицы

1 кг. соли

1 лимон **Приготовление**

Курицу вымыть, просушить бумажным полотенцем. Целый лимон наколоть и положить внутрь курицы (можно яблоко). Ножки связать, крылья обернуть фольгой. Соль высыпать в форму для выпечки. Сверху уложить курицу спинкой вниз и отправить в разогретую духовку до 180 градусов на время: 1 кг = 35 минут запекания. У меня была курица 1.8 кг., запекала ее 1 час.

Если сомневаетесь в готовности – зубочисткой проколите бедро, должен пойти чистый и прозрачный сок. Если розовый – допекайте, но не пересушите! Готовую курицу аккуратно перекладываем в блюдо.

Вкусная и тёплой, и холодной. Отлично идёт в салаты.

### **Люля-кебаб**



**КБЖУ: 111 кКал, 20.8 / 2.6 / 1.3 Ингредиенты**

500 грамм куриной грудки

1 яйцо

1 небольшая свежая луковица

соль, специи, черный молотый перец по вкусу **Приготовление**

Все ингредиенты отправить в блендер и измельчить.

Берем шпажки, облепливаем их фаршем, выкладываем на разогретую сковороду и жарим до золотистого состояния.

Доливаем чуть-чуть воды, накрываем крышкой и тушим 5-7 минут.

**Сосиски**



**КБЖУ: 145 кКал, 25.9 / 3.6 / 0.2 Ингредиенты**

500 грамм куриной грудки

2 яйца

соль, черный молотый перец по вкусу

### **Приготовление**

Грудку перемолоть, можно это делать как в мясорубке, так и в блендере. Добавить все остальные ингредиенты. Перемешать.

Взять пищевую пленку, на нее ложкой выкладывать полученный фарш, скрутить «колбаской» и завязать с двух сторон. Так в пленке и отправляем в кипящую воду вариться на 7-10 минут.

Это блюдо можно замораживать и по необходимости готовить.

Внимание! На фото сосиски представлены с грибами. Грибы на диете Дюкана относятся к овощным продуктам и разрешены с этапа "Чередование".

**Пышный омлет**



**КБЖУ: 176 кКал, 14.6 / 11.2 / 2.7 Ингредиенты**

20 грамм творога

2 яйца

50 миллилитров жидкого молока

соль, перец по вкусу **Приготовление**

Яйца взбиваем с солью и перцем. Добавляем молоко и все хорошо смешиваем. Добавляем творог, перемешиваем.

Отправляем в духовку выпекаться при 180 градусах примерно 50-60 минут.

Вот и все. Наш пышный омлет готов!

**Пельмени**



**КБЖУ: 147 кКал, 19 / 6.3 / 3.6 Ингредиенты для теста**

1 яйцо

1 столовая ложка перемолотых овсяных отрубей

1 столовая ложка льняной муки

1 столовая ложка изолята

щепотка соли **Ингредиенты для фарша**

200 грамм фарша из куриного филе

1 маленькая свежая луковица

щепотка черного молотого перца **Приготовление теста**

Отделяем желток от белка и кладем его в мисочку. К нему высыпаем остальные ингредиенты и растираем массу.

Далее по капле (!) добавляем белок и доводим тесто до состояния, который не липнет к рукам и его можно раскатывать скалкой.

Раскатываем тесто. Стол и скалку можно обсыпать клейковиной (уйдет еще 1/2 ст.л).

**Приготовление фарша**

Все ингредиенты смешать. **Готовим пельмени**

Раскатываем тесто, с помощью стакана вырезаем круги и лепим пельмени. Или используем пельменницу.

### **Рыбные котлеты**



**КБЖУ: 140 кКал, 18 / 6 / 4.4 Ингредиенты**

700 грамм рыбы (у меня толстолобик)

2 яйца

3 столовые ложки овсяных отрубей

пучок зелени

2 столовые ложки натурального йогурта

соль и специи по своему вкусу **Приготовление**

Рыбу чистим, снимаем шкуру, извлекаем косточки. Режем на кусочки и отправляем в чашу измельчителя.

Туда же добавляем все остальные ингредиенты и измельчаем.

Формируем котлеты и жарим с двух сторон. Я жарила без масла.

Далее доливаем немного воды, закрываем крышкой и пропариваем котлеты пару минут.

**Пастрома**



**КБЖУ: 157 кКал, 33 / 1.7 / 0.1 Ингредиенты**

500 грамм куриного филе

соль и специи по вкусу **Приготовление**

Куриную грудку обтираем солью и специями и оставляем на 2-3 часа.

После этого хорошо разогреваем духовку до 220 градусов и на этой температуре запекаем грудку на фольге 15 минут.

После этого выключаем огонь и оставляем мясо в закрытой духовке на 3 часа. Не открываем и не подглядываем.

### **Скумбрия в фольге**



**КБЖУ: 231 кКал, 12.8 / 15.9 / 0.5 Ингредиенты**

1 тушка скумбрии

лимон

соль, специи **Приготовление**

Скумбрию почистить, вымыть, нарезать кусочками. Выложить на фольгу.

Посолить, добавить специи по вкусу.

Лимон нарезать дольками/кружочками и выложить на рыбу.

Завернуть скумбрию в фольгу и поместить в разогретую до 190 градусов духовку примерно на 40 минут.

После открыть фольгу и подрумянить рыбу, оставив в духовке еще примерно на 5 минут.

**Мясной рулет**



**КБЖУ: 147 кКал, 29.1 / 1.5 / 2.3 Ингредиенты**

700 грамм куриного филе

3 зубчика чеснока

35 грамм желатина

соль, зелень и специи по вкусу

### **Приготовление**

Грудку режем мелкими кубиками. Чеснок тоже мелко режем. Все ингредиенты смешиваем и выкладываем в рукав для запекания. Плотно завязываем и отправляем запекаться в духовку на 45 минут при 180 градусах.

Немного охлаждаем и формируем рулет. После того, как завязали – оставляем остывать и застывать и уже через 2 часа рулет готов к употреблению.

**Лосось запеченный**



**КБЖУ: 142 кКал, 19.8 / 6.3 / 0.1 Ингредиенты**

стейки лосося

лимон

соль и специи по вкусу **Приготовление**

Стейки рыбы выложить на фольгу. Посолить и добавить специи.

Посолить, добавить специи по вкусу.

Завернуть лосось в фольгу и поместить в разогретую до 190 градусов духовку примерно на 30 минут.

После открыть фольгу и ещё подрумянить рыбу примерно 5 минут.

Перед подачей сбрызнуть соком лимона.

**Омлет Пуляр**



**КБЖУ: 157 кКал, 12.7 / 10.9 / 0.7 Ингредиенты**

3 яйца

щепотка соли **Приготовление**

Белки отделить от желтков, взбить в крепкую пену.

Желтки взболтать в отдельной емкости, посолить.

В разогретую сковороду выливаем желтки. Как только они "схватились", убавляем огонь на минимум и выкладываем сверху белки. Накрываем крышкой и оставляем на пару минут.

Омлет готов, когда белки не липнут к пальцу (проверяем так готовность).

Разрезаем его пополам и складываем белками внутрь.

**Котлеты из крабового мяса**



**КБЖУ: 99 кКал, 8 / 4 / 7.2 Ингредиенты**

5 натуральное крабовое мясо

1 яйцо

зелень, специи по вкусу **Приготовление**

Трем крабовое мясо на средней терке, смешиваем с яйцом, выкладываем на сковороду и слегка обжариваем с двух сторон.

**Куриный рулет с омлетом и твердым сыром**



**КБЖУ: 147 кКал, 25.9 / 4 / 1 Ингредиенты**

500 грамм куриной грудки

30 грамм твердого сыра

1 яйцо

соль и специи по своему вкусу **Приготовление**

Сначала нужно приготовить омлет. Для этого необходимо взболтать яйцо, добавить в него соль и специи и жарить на сковороде с двух сторон под крышкой, на допустимом количестве масла.

Далее куриное филе разрезать вдоль на две части и каждую часть немного отбить, предварительно положив между слоями пищевой пленки.

Вложить приготовленный омлет и сыр и завернуть рулетом.

Далее его завернуть в фольгу и отправить выпекаться в духовку минут на 35 при 180 градусах.

**Куриные наггетсы**



**КБЖУ: 135 кКал, 25 / 2 / 2.4 Ингредиенты**

500 грамм куриной грудки

100 миллилитров кефира (1%)

4 столовые ложки овсяных отрубей (если отруби крупные – немного измельчите их кофемолкой)

соль, специи по вкусу **Приготовление**

Грудку режем на кусочки толщиной 2 сантиметра, добавляем соль, специи и заливаем кефиром. Отправляем мариноваться. По времени лучше на сутки – будет нежнее.

Перед приготовлением достаем каждый кусочек и обваливаем в отрубях. Выкладываем на противень и запекаем. Можно готовить в аэрогриле на режиме «курица» 25 минут. Так же запекать и в духовке.

**Куриная грудка на гриле**



**КБЖУ всего блюда: 220 кКал, 46 / 2.4 / 0**

**Ингредиенты**

половинка куриного филе

соль

смесь специй для гриля, карри **Приготовление**

Грудку помыть, посолить, обсыпать специями и оставить минут на 20.

Выложить на разогретый электрогриль и жарить до готовности. У меня заняло примерно 6-7 минут. Если нет аэрогриля – запекаем в рукаве в духовке до готовности

**Запечённый карп**



**КБЖУ: 168 кКал, 24 / 8 / 0 Ингредиенты**  
свежая рыба  
5-6 долек лимона

соль, приправы **Приготовление**

Рыбу чистим, потрошим, на «тушке» делаем поперечные надрезы, закладываем в них лимон. Посыпаем солью, любимыми специями. Если любите, можно ещё «нафаршировать» шпинатом.

Накрываем фольгой и ставим в духовку.

200 °С, ~ 30 минут.

Снимаем фольгу и даём карпу подрумяниться (ещё 7-10 минут).

**Омлет в рукаве**



**КБЖУ: 147 кКал, 10.7 / 9.7 / 3.5 Ингредиенты**

4 яйца

180-200мл молока

щепотка соли

рукав для запекания **Приготовление**

Ставим большую кастрюлю с водой на огонь. Пока она закипает, взбиваем яйца до состояния пены. Добавляем соль, опять взбиваем.

Продолжая взбивать, добавляем молоко.

Берем рукав для запекания. Выливаем в него яично-молочную смесь и туго завязываем.

Окунаем в кипящую воду и варим 20-25 минут.

Вода должна хорошо кипеть!

Спустя указанное время достаем наше блюдо из кастрюли, освобождаем из пакета и выкладываем на тарелку.

### **Котлеты из крабового мяса и куриной грудки**



**КБЖУ: 117 кКал, 18.4 / 2.6 / 3.9 Ингредиенты**

250 грамм куриной грудки

100гр крабового мяса

1 яйцо

небольшая луковица, зелень, соль и специи по вкусу **Приготовление**

Мясо пропустить через мясорубку. Крабовое мясо натереть на терке. Добавить яйцо, зелень, лук и перемешать.

Сформировать котлетки и тушить на антипригарке под крышкой с двух сторон до готовности.

**Гнезда с фаршем**



**КБЖУ: 134 кКал, 13.8 / 7.6 / 2.5 Ингредиенты**

300 грамм куриного фарша

1 маленькая луковица

1 куриное яйцо

4 перепелиных яйца

2 столовые ложки овсяных отрубей

соль и специи по своему вкусу **Приготовление**

Лук нарезать мелкими кубиками. Добавить к нему фарш, куриное яйцо, Посолить, поперчить и все перемешать.

Готовый фарш разделить на 4 части, из каждой сформировать котлету и сделать внутри углубление, чтобы получились «гнезда».

В каждое углубление вылить сырое перепелиное яйцо. Можно запечь котлеты до полуготовности и потом вылить яйца (желток будет ярче).

Противень застелить бумагой для выпечки, выложить на него котлеты и отправить запекаться на 30 минут при 180 градусах.

Подавать горячими.

**ВЫПЕЧКА**



**Бризоль**



**КБЖУ: 112 кКал, 14.8 / 4.4 / 2.8 Ингредиенты**

2 яйца

150 грамм куриного фарша

1/2 луковицы

зелень, соль, чёрный молотый перец по вкусу

### **Приготовление**

Мясо перемалываем с 1/2 луковицы, солью и перцем. Затем его нужно раскатать на доске в тонкий блинчик по диаметру сковороды. Некоторые делают это с пищевой пленкой: раскатывают мясо скалкой между двумя слоями плёнки. Еще один вариант – выложить фарш на доску и примять ложкой.

Яйца разболтать вилкой, добавить немного соли и перца. Капаем каплю масла на сковороду и растираем салфеткой/кистью.

В разогретую сковороду вылить яичную смесь и сразу же положить сверху мясной блин. Или наклонить доску под острым углом и фарш съедет в яичную смесь. Быстренько ложкой подправить погрешности.

Жарить несколько минут. Потом перевернуть на мясную сторону, накрыть крышкой и поддерживать так на маленьком огне в два раза дольше, чем жарили первую сторону. Блинчик сложить вдвое, мясом вовнутрь, украсить зеленью.

Из данных ингредиентов лучше всего готовить «Бризоль» на сковороде диаметром 24-26 см.

### **Рыбный пирог**



**КБЖУ: 178 кКал, 14.2 / 7.8 / 12.7 Ингредиенты**

3 яйца

3 столовые ложки овсяных отрубей

0,5 чайной ложки разрыхлителя

50 грамм творога

50 миллилитров жидкого молока

начинка для пирога может быть любой, для этапа атака подойдет тунец в собственном соку (без масла)

### **Приготовление**

Рыбу необходимо размять вилкой.

Готовим тесто: отделяем желтки от белков.

Сначала в желтки вмешиваем отруби, творог, молоко, разрыхлитель.

Отдельно взбиваем до густой пены белки с щепоткой соли.

Медленно вводим к белкам смесь с желтками, все аккуратно размешиваем, чтоб получилась однородная масса.

Выливаем в форму половину смеси – далее рыбу – вторую часть смеси.

Выпекать пирог при температуре 180 гр. около 30 минут.

#### **Лодочки с перепелиными яйцами**



**КБЖУ: 157 кКал, 14.6 / 7.1 / 7.5 Ингредиенты**

100 грамм творога из брикетов (или деревенского)

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

щепотка соли

1/3 чайной ложки разрыхлителя

3 столовые ложки твердого сыра (на ДД – рецепт, на ПП – 45%)

3 перепелиных яйца **Приготовление**

В творог добавить отруби, разрыхлитель, 1 яйцо, посолить и тщательно перемешать массу. Она должна хорошо лепиться!

Отщипнуть половину теста, скатать в руках в шар, растянуть его на ладони до овала, защипнуть края и приподнять немного бортики – сделать в виде лодочек. Таким образом сделать вторую лодочку из 2-й половины теста.

Положить их на пергамент для выпечки. Сверху посыпать тертым сыром.

Разогреть духовку до 180 градусов и выпекать около 15 минут.

Внутрь (на сыр) вбить по 1 перепелиному яйцу и отправить запекаться еще на 10 минут.

#### **Галета с мясом**



#### **КБЖУ: 111 кКал, 15 / 1.5 / 9.5 Ингредиенты**

150 грамм творога из брикетов (или деревенский)

2 столовые ложки овсяных отрубей

2 столовые ложки пшеничных отрубей

200 грамм фарша из куриной грудки

1 луковица

зелень/специи/соль добавляем по своему вкусу **Приготовление**

В творог добавляем отруби, немного соли и вымешиваем тесто.

Тесто руками разминаем и растягиваем, образуя круг.

Лук мелко режем и смешиваем с фаршем. Добавляем зелень, специи, немного соли. Если фарш получился очень сухой, можно добавить немного воды и все хорошо перемешать.

В середину теста выкладываем фарш, оставляя по 2 сантиметра свободного края. После этого края «захлестываем» на фарш.

Ставим галету выпекаться в разогретую духовку при 180 градусах на 25-30 минут.

### **Булочки**



**КБЖУ: 162 кКал, 22.6 / 5.6 / 4.9 Ингредиенты**

120 грамм творога из брикетов (или деревенский)

2 яйца

1 столовые ложки обезжиренной сметаны или мягкого творожка "President"

4 столовые ложки муки из овсяных отрубей

4 столовые ложки клейковины

щепотка соли и специи по вкусу **Приготовление**

Творог хорошо перетереть, чтобы не было крупинок. Добавить яйца. Перемешать.

Добавить разрыхлитель, сметану (или мягкий творожок). Перемешать.

Добавить отруби, соль, специи, клейковину. Хорошо перемешать, сформировать булочки. Выпекать их при 180 градусах около 35 мин.

**Соломка**



**КБЖУ: 218 кКал, 23 / 9.3 / 10.5 Ингредиенты**

150 грамм творога из брикетов или деревенский

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

1 яйцо

1/3 чайные ложки разрыхлителя

щепотка соли, специи по желанию

семена льна или кунжут

### **Приготовление**

Ставим духовку на 200 градусов.

Смешиваем творог, отруби, яйцо, разрыхлитель. Немного солим массу. Выкладываем ее в плотный полиэтиленовый пакет. Отрезаем уголок. На духовочную решетку помещаем силиконовый коврик. На него из пакета выдавливаем тесто в форме длинных (около 10 см.) палочек. Сверху посыпаем семенами льна или кунжутом.

Выпекаем в духовке 15-20 минут. Следим за состоянием!

Когда палочки приготовятся, перекладываем их на решетку, даем остыть.

## Творожные корзинки



**КБЖУ: 150 кКал, 21.1 / 6.2 / 1.2 Ингредиенты для основы**

250 грамм сырого куриного филе

1 яйцо

2 столовые ложки овсяных отрубей

**Ингредиенты для начинки**

150 грамм творога из брикетов

зелень по вкусу

50 грамм твердого сыра ( 45%) **Приготовление**

Филе, отруби, яйцо отправить в блендер и измельчить. Посолить, поперчить и перемешать.

Зелень нарезать, добавить в творог и перемешать.

Взять небольшие силиконовые формочки и выложить в него фарш, создавая углубления и бортики.

Добавить творог, посыпать сыром и отправить выпекаться в разогретую духовку на 30-35 минут при 190 градусах.

**Батон**



**КБЖУ: 164 кКал, 22.2 / 5.7 / 5 Ингредиенты**

120 грамм творога из брикетов (хорошо, если деревенский)

2 яйца

1 столовая ложка маложирной сметаны или мягкого творожка "President"

5 столовых ложек муки из овсяных отрубей

3 столовые ложки клейковины, или льняной муки

щепотка соли

1/3 чайная ложка разрыхлителя

специи по вкусу. Хорошо подойдут "Итальянские травы" **Приготовление**

Творог хорошо перетереть. Добавить яйца. Перемешать.

Добавить разрыхлитель, сметану (или мягкий творог). Перемешать.

Добавить отруби, соль, специи, клейковину. Хорошо перемешать, сформировать батон и выпекать при 180 градусах около 30-35 минут.

***ДЕСЕРТЫ***



## Йогурт



**КБЖУ йогурта = КБЖУ используемого молока**

### **Ингредиенты**

1 литр сырого молока

1 флакон закваски «Йогурт» **Приготовление**

Кастрюлю, ложку, баночки обдать кипятком.

Молоко греем до температуры около 38-40 градусов.

Оно должно быть немного теплее температуры тела, но не горячее (проверяем каплей на руку).

Вскрыть флакон с заквасками, добавить немного молока и перемешать (растворить). Вылить все в кастрюлю и все перемешать.

Разлить по баночкам, прикрыть (не запечатывать!) пищевой плёнкой (чтоб ворсинки с полотенца/плёда не попали), укутать чем-то тёплым и поставить в тёплое место без сквозняков. Я ставлю в духовку. Включать ее не надо!

Оставляю на ночь.

Полезные бактерии, которые содержатся в закваске, размножаются при указанной температуре примерно 6-12 часов (чем дольше он стоит тем плотнее и кислее).

Соевое и миндальное молоко требует больше времени на ферментацию.

После закрыть баночки крышками и поставить в холодильник на 4 часа. Но полный вкус раскрывается в процессе созревания в холодильнике в течение суток.

После этого наш йогурт готов к употреблению.

### **Белковый торт**



**КБЖУ: 119 кКал, 17.2 / 4.9 / 1.3 Ингредиенты**

2 яйца

2 белка

1 столовая ложка овсяных отрубей

200 грамм творога из брикетов (или деревенский)

150 грамм отварной куриной грудки

зелень и соль по вкусу **Приготовление**

Яйца и белки взбиваем, добавляем соль, отруби. Хорошо перемешиваем.

Жарим блинчики с двух сторон на небольшой сковороде (d=14-15 см).

Отварную куриную грудку режем на маленькие кусочки.

В творог добавляем немного соли и зелени. Все перемешиваем.

Складываем наш торт: блин – творог – мясо – блин... И так далее.

Отправляем в холодильник пропитываться.

Получается 6-7 блинчиков.

**КАШИ**



**Каша из отрубей**



**КБЖУ всего блюда: 200 кКал, 11 / 7.8 / 22 Ингредиенты**

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

150 миллилитров жидкого молока (сырого)

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Молоко поставить на огонь, довести до кипения. Засыпать отруби.

Варить кашу, постоянно помешивая, 3-4 минуты. Добавить подсластитель

**Хачапури из творога**



**КБЖУ: 192 кКал, 16.8 / 8.3 / 12.6 Ингредиенты**

1 яйцо

3 столовые ложки с горкой овсяных отрубей (или муки)

100 грамм творога

30 грамм натертого сыра

примерно 50 миллилитров молока

зелень

1/2 чайной ложки разрыхлителя **Приготовление**

Яйцо взболтать, добавить отруби, разрыхлитель и перемешать. Вмешать творог, сыр и постепенно вводить молоко. Добавить нарубленную зелень. Все хорошо перемешать. Сковороду разогреть, смазать маслом, выложить массу в виде блина и жарить на медленном огне под крышкой. Перевернуть и обжарить с другой стороны. Есть тёплым и нахваливать вселенную за рецепт ;)

**Яичные блины с творогом**



**КБЖУ: 146 кКал, 15.6 / 8.5 / 1.3 Ингредиенты**

2 яйца

50 грамм творога

соль, зелень, специи – по вкусу **Приготовление**

Яйца хорошо взбить, добавить соль, специи.

На разогретую сковороду капнуть каплю растительного масла и растереть его бумажной салфеткой.

Вылить яичную смесь и жарить с двух сторон до готовности.

На полученный блин выложить творог и свернуть рулетом.

**Яйцо пашот**



**КБЖУ: 86 кКал, 7 / 6 / 0.4 Ингредиенты**

1 яйцо

1 столовая ложка яблочного уксуса на 1 литр воды **Приготовление**

Поставить кастрюлю с водой на огонь.

В отдельную емкость аккуратно разбейте яйцо.

В кастрюлю с водой обязательно добавьте столовую ложку уксуса и тщательно перемешайте воду. Теперь начните создавать с помощью ложки или кулинарной лопатки воронку, раскручивая воду.

Как только вы получите воронку, резко переливайте яйцо в кастрюлю. Если вы все сделали правильно, белок должен будет обернуть яичный желток и вам останется лишь варить яйцо в горячей, но не кипящей воде около 4-5 минут.

Аккуратно достаньте уже готовое яйцо-пашот из кастрюли и дайте ему немного обсохнуть.

**Японский омлет**



**КБЖУ: 160 кКал, 11.6 / 9.7 / 5.2 Ингредиенты**

3 яйца

1 столовая ложка соевого соуса

щепотка подсластителя

масло для смазывания сковороды **Приготовление**

Яйца взбиваем венчиком до однородной массы. Добавляем соевый соус и подсластитель. Аккуратно перемешиваем, чтоб не образовались пузыри.

Разогреваем сковороду на среднем огне, смазываем маслом. Выливаем 3 часть яичной массы. Как только блинчик «схватился», закручиваем его рулетом и оставляем на краю сковороды. Под него выливаем ещё смесь и опять закручиваем, когда блинчик начинает припекаться.

Готовый «рулет» нарезаем порционно.

***Сладкие блюда***



**Ароматные булочки**



**КБЖУ: 161 кКал, 22.4 / 5.6 / 5.3 Ингредиенты для теста**

100 грамм творога из брикетов

1/3 чайной ложки соды

1 яйцо

подсластитель по вкусу

4 столовые ложки овсяных отрубей смолотых в муку

2 столовые ложки льняной муки

**Ингредиенты для начинки**

100 грамм творога из брикетов

корица по вкусу

подсластитель по вкусу

**Приготовление**

Взбалтываем яйцо, добавляем подсластитель, творог. Перемешиваем.

Добавляем отруби. Перемешиваем.

Высыпая 1 ст.л. льняной муки. Перемешиваем и смотрим на состояние теста. Если оно уже такое, что можно раскатать, большее ее не добавляем. Если нет – чуть-чуть досыпаем...

Обсыпаем льняной мукой стол и скалку (2 ст.л. хватит и в тесто, и на обсыпку), раскатываем тесто прямоугольным пластом.

Готовим начинку – все смешиваем.

С одного края теста и до середины выкладываем начинку, закручиваем "колбаской" и режем на несколько "порций" шириной около 2 см. Получается 8-9 штук.

Отправляем булочки выпекаться при 180 гр около 25 минут.

#### **Бисквитный рулет**



**КБЖУ: 181 кКал, 12 / 10 / 10.2 Ингредиенты для бисквита**

4 яйца

100 грамм йогурта

1 чайная ложка разрыхлителя

подсластитель по вкусу

#### **Ингредиенты для крема**

100 грамм йогурта

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Белки взбиваем до крепких пиков. Все остальные ингредиенты смешиваем. Аккуратно вводим белки. Перемешиваем. Массу выкладываем на силиконовый коврик в виде прямоугольника и отправляем выпекаться в предварительно разогретую духовку. Выпекаем при 200 градусах 15 минут. Корж охлаждаем. Намазываем кремом, скручиваем и оставляем пропитываться.

## Блинный торт



**КБЖУ: 134 кКал, 10.2 / 6.3 / 7.6 Ингредиенты для выпечки блинов**  
300 миллилитров кефира

1/2 чайной ложки соды

2 яйца

овсяные отруби около 4-5 столовых ложек – чтобы тесто по консистенции было как густая сметана

щепотка соли

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Все ингредиенты соединить, хорошо перемешать. Не прекращая мешать добавить тонкой струйкой кипяток, чтобы тесто стало жидкое. Можно сделать не очень жидкое, тогда блины будут толстенькие. Выпекать заварные блины на сковороде небольшого диаметра (15 см) с двух сторон. **Крем**

В качестве крема берем мягкий творог и добавляем в него подсластитель по вкусу.

**Булочки с корицей**



**КБЖУ: 176 кКал, 21.2 / 7 / 6.8 Ингредиенты для теста**

100 грамм творога

1/3 чайной ложки соды

100 грамм овсяных отрубей смолотых в муку

подсластитель по вкусу **Ингредиенты для начинки**

100 грамм творога

корица по вкусу

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Все ингредиенты смешиваем. Вымешиваем тесто руками и отправляем в холодильник на 20 минут. Тем временем готовим начинку – все ингредиенты смешиваем. Достаем тесто, раскатываем тонким, прямоугольным пластом. С одного края и до середины выкладываем начинку, закручиваем «колбаской» и режем на несколько «порций» шириной около 2 см. Получается 8-9 штук. Отправляем выпекаться при 180 градусах около 25 минут.

**Ватрушки**



**КБЖУ: 160 кКал, 21.7 / 6 / 4.2 Ингредиенты для теста**  
120 грамм творога

2 яйца

1 столовая ложка мягкого творожка "President"

5 столовых ложек муки из овсяных отрубей

3 столовые ложки клейковины

щепотка соли

1/3 чайной ложки разрыхлителя

подсластитель по вкусу **Ингредиенты для творожной части**

100 грамм творога

белок 1 яйца

подсластитель по вкусу **Приготовление теста**

Творог хорошо перетереть. Добавить яйца. Перемешать. Добавить разрыхлитель, мягкий творог. Перемешать. Добавить отруби, соль, специи, клейковину. Хорошо перемешать, сформировать булочки с небольшими углублениями посередине. **Приготовление "начинки"**

Творог соединить с белком и подсластителем. Ложкой выложить в углубления булочки. Отправить выпекаться при 180 градусах около 30-35 минут.

Внимание! Изюм можно использовать с этапа "Стабилизация".

**Глазированные сырки**



**КБЖУ одного сырка: 77 кКал, 10 / 3 / 4.3 Ингредиенты**

400 грамм творога

2 чайной ложки какао

2 чайной ложки агар-агара

300 миллилитров молока

3 желтка

подсластитель по вкусу

**Приготовление**

В творог добавляем подсластитель и тщательно перемешиваем.

Готовим глазурь для наших сырков: в молоко добавляем какао, агар-агар, подсластитель и желтки. Все перемешиваем и ставим на огонь, варим до загустения – состояния пасты.

Берем силиконовые формы, с помощью кисточки наносим глазурь на дно формочек и на стенки. В середину кладем начинку. Сверху промазываем еще глазурью «запечатывая» сырок. Отправляем в холодильник для застывания. На выходе – 6 сырков.

**Диетический джем**



**КБЖУ: 8 кКал, 1.9 / 0 / 0.1 Ингредиенты**

3 столовые ложки чая каркаде в сухом виде

400 миллилитров воды

подсластитель по вкусу

2 чайные ложки агар-агара

### **Приготовление**

Воду наливаем в кастрюльку и ставим на огонь. Доводим до кипения и кидаем все ингредиенты. Варим минут 5. Охлаждаем и едим с творогом, сырниками, блинами, булочками... Можно достать половину лепестков, а остальные оставить – вкусно, когда они попадаются.

**Киндер Пингви**



**КБЖУ: 137 кКал, 9.6 / 3.4 / 14.2 Ингредиенты для бисквита**

1 столовая ложка овсяных отрубей, смолотых в муку

1,5 столовых ложки пшеничных отрубей, смолотых в муку

1 чайная ложка какао

2 яйца

50 миллилитров жидкого молока

1 столовая йогурта

1 чайная ложка разрыхлителя

подсластитель по вкусу

**Ингредиенты для суфле**

250 грамм творога

1 йогурт (~125 грамм)

10 грамм желатина

100 миллилитров жидкого молока

подсластитель по вкусу

### **Приготовление бисквита**

Все смешиваем до однородности. Ставим выпекаться при 180 градусах около 15 минут. После выпекания разрезаем вдоль на две части. **Приготовление суфле**

Желатин замачиваем в молоке на 10 минут. Все остальные ингредиенты взбиваем.

Желатин ставим на медленный огонь и нагреваем до растворения.

Медленной струйкой вливаем в взбитую массу.

Отправляем в холодильник на 15-20 минут, чтобы чуть-чуть «затянулся», но не застыл!

Сборка: половинка коржа кладется в форму, сверху выливается суфле и накрывается второй половинкой. Отправляется для застывания в холодильник.

### **Корзинки с кремом**



**КБЖУ: 154 кКал, 18.1 / 7.2 / 3.9 Ингредиенты для теста**

200 грамм творога

3 столовых ложки овсяных отрубей

1 яйцо

подсластитель по вкусу

1/2 чайной ложки разрыхлителя **Приготовление**

Творог перетереть через сито. Все ингредиенты перемешать, дать постоять 15-20 минут.

После этого мокрыми руками отщипываем кусочки теста и разминаем его в формочках, делая углубление в серединке, формируем корзинки. И выпекаем.

Для выпечки можно использовать духовку или аэрогриль на температуре 180 градусов, 20 минут.

В процессе выпекания серединка корзиночек будет подниматься, поэтому ее нужно периодически приминать дном небольшого стакана (рюмки).

В качестве крема можно использовать обезжиренный творог. Для крема на этапе Чередувание подойдет пудинг (например марки Dr.Oetker), а на этапе Закрепление – ягоды.

**Крем для тортов**



**КБЖУ: 160 кКал, 15.6 / 8.2 / 1.5 Ингредиенты**  
200 грамм творога

200 грамм Адыгейского сыра

около 70 миллилитров молока

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Сыр и творог нарезать на кусочки, отправить в блендер и измельчить до однородной массы, добавить подсластитель. Постепенно добавляем молоко до нужной консистенции и гладкой, шелковистой текстуры.

### **Молочные облака**



**КБЖУ: 41 кКал, 3.9 / 1.1 / 3.7 Ингредиенты**

200 миллилитров жидкого молока

1 чайная ложка (с горкой) желатина

50 миллилитров воды

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Выливаем молоко в емкость для взбивания и отправляем в морозилку до плотной ледяной корочки.

Желатин заливаем водой и оставляем на 20 минут.

Достаем из морозилки молоко и взбиваем его до увеличения в объеме.

Емкость с желатином ставим на огонь и нагреваем до растворения.

Постепенно вливаем желатиновую водичку и продолжаем взбивать молоко, пока оно не начнет густеть.

Можно поставить в холодильник и они ещё сильнее схватятся.

Внимание! Клубника в десерте использовалась для декора. Употреблять ее можно только с этапа «Закрепление».

**Нежный крем**



**КБЖУ: 160 кКал, 15.6 / 8.2 / 1.5**

**Ингредиенты**

200 грамм творога

200 грамм адыгейского сыра

около 70 миллилитров жидкого молока

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Сыр и творог нарезать на кусочки, отправить в блендер и измельчить до однородной массы, добавить подсластитель. Постепенно добавляем молоко до нужной консистенции и гладкой, шелковистой текстуры.

### **Овсяноблин**



**КБЖУ всего блюда: 144 кКал, 11 / 8 / 5.8 Ингредиенты**

1 яйцо

2 столовых ложки овсяных отрубей

30 миллилитров жидкого молока

1/4 чайной ложки разрыхлителя (будет пышнее)

подсластитель по вкусу – если должен быть сладким, если нет, то соль и/или специи **Приготовление**

Все ингредиенты смешать и выпекать под крышкой на сковороде d=16 см с двух сторон. В качестве крема можно использовать йогурт без добавления сахара, творог. Фрукты/ягоды допускается использовать только с этапа «Закрепление».

### **Печенье из отрубей**



**КБЖУ: 189 кКал, 12.8 / 8.6 / 14.1 Ингредиенты**

2 яйца

3 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

1/2 чайной ложки разрыхлителя

2 чайные ложки какао

2 чайные ложки ягод годжи

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Все ингредиенты перемешать, массу выложить ложкой на силиконовый коврик и выпекать при 180 градусах около 20 минут.

Из данных ингредиентов получается 6 больших печенек (немного больше традиционного овсяного).

#### **Роллы из пшеничного блина**



**КБЖУ всего блюда: 266 кКал, 22.6 / 12 / 17.3 Ингредиенты**

1 яйцо

1 столовая ложка пшеничных отрубей смолотых в муку

1 столовая ложка кефира (1%)

1/3 чайной ложки разрыхлителя

2 чайные ложки какао

50 грамм творога

2-3 чайные ложки джема Walden Farms

подсластитель по своему вкусу **Приготовление**

Смешиваем все ингредиенты, кроме творога и джема.

Массу выливаем на подогретую сковороду (d=26) и выпекаем под крышкой с двух сторон. Творог перемешиваем до однородной массы, чтобы не было крупинок.

На немного теплый блин выкладываем творожную массу, распределяем джем и закручиваем блин рулетом.

Режем порционно.

Внимание! Ягоды и фрукты использовались для декора. Употреблять их можно только с этапа «Закрепление».

**Сочники**



**КБЖУ: 171 кКал, 17.5 / 6.6 / 11**  
**Ингредиенты для теста**

100 грамм творога

60 грамм овсяных отрубей, смолотых в муку

50 грамм пшеничных отрубей, смолотых в муку

1/2 чайной ложки разрыхлителя

1 яичный желток

### **Ингредиенты для начинки**

150 грамм творога

1 яичный белок

ваниль

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Тесто: в творог (100 грамм) постепенно добавляем муку из отрубей и разрыхлитель. Вымешиваем тесто. Оно должно получиться мягкое и эластичное.

Начинка: все ингредиенты соединяем. Отщипываем небольшой кусочек теста, раскатываем и вырезаем круг (стаканом). На одну половинку выкладываем начинку, второй закрываем. Можно "защипать" в виде вареника. Смазываем желтком и отправляем выпекаться в духовке примерно на 25 минут при 180 градусах.

### **Сырники с отрубями**



**КБЖУ: 142 кКал, 17.4 / 6.6 / 2.9 Ингредиенты**

1 яйцо

250 грамм творога из брикетов

2 столовые ложки овсяных отрубей

1/2 чайной ложки разрыхлителя

подсластитель по вкусу

ванилин на кончике ножа **Приготовление**

Яйцо взбить с подсластителем. Добавить все остальные ингредиенты и тщательно перемешать.

Жарить сырники на сковороде с антипригарным покрытием, под крышкой. Предварительно можно ее смазать несколькими каплями растительного масла. Тесто выкладывать ложкой.

**Творожный десерт**



**КБЖУ: 75 кКал, 10.3 / 2.5 / 2.5 Ингредиенты для фруктового слоя**  
100 миллилитров воды

Сок концентрированный вишневый до нужного цвета  
1 чайная ложка агар-агара

подсластитель по вкусу

**Ингредиенты для творожного слоя**  
200 миллилитров жидкого молока

200 грамм творога из брикетов

2 чайной ложки агар-агара

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Готовим "фруктовый" слой: все ингредиенты смешиваем, ставим на огонь и варим 2-3 мин.

Разливаем по формам. Если использовать маленькие для маффинов, получается 7 шт. Отправляем остывать и застывать.

Готовим творожный слой: в молоко добавляем подсластитель и агар. Варим 2-3 мин.

Творог взбиваем блендером. Молочную массу добавляем тонкой струйкой и еще немного взбиваем.

Выливаем на застывший фруктовый слой и опять отправляем в холодильник застывать.

### **Творожный десерт (2)**



**КБЖУ: 88 кКал, 10.1 / 3.3 / 4.4 Ингредиенты**

150 грамм творога

200 грамм йогурта

150 миллилитров жидкого молока

15 грамм желатина

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Желатин растворить в молоке и оставить на 10-15 минут «набухать». Творог перемешиваем с подсластителем, немного растирая. Но не взбивайте блендером, пусть будут небольшие крупинки.

Добавляем йогурт. Перемешиваем до однородности.

Желатин с молоком ставим на огонь и доводим до растворения желатина. Но не даем закипеть.

Тонкой струйкой вливаем в творожную массу. Хорошенько перемешиваем, разливаем по формам и отправляем в холодильник до застывания.

Внимание! Конфетка в виде малинки на фото добавлена для декора.

### **Творожные кексы**



**КБЖУ: 166 кКал, 19.4 / 8.8 / 1.8 Ингредиенты**

200 грамм творога из брикетов

2 яйца

1 чайная ложка разрыхлителя

ваниль и подсластитель по вкусу **Приготовление**

Все ингредиенты смешать, разлить по силиконовым формам и отправить выпекаться при 150 градусах до румяной корочки (20-25 мин). На выходе получается около 10 штук.

**Творожный пирог с ягодами годжи**



**КБЖУ: 181 кКал, 21 / 7.6 / 6.8 Ингредиенты для коржа**

200 грамм творога

4 столовые ложки овсяных отрубей

подсластитель по вкусу **Ингредиенты для начинки**

300 грамм творога

100 грамм йогурта

1 яйцо

1 столовая ложка ягод годжи

подсластитель по вкусу **Приготовление коржа**

Творог перемешиваем с отрубями и сахарозаменителем. Эту массу распределяем по силиконовой форме (d=20), образуя бортики.

Разогреваем духовку до 180 градусов и ставим в нее корж. Выпекаем 10 минут. **Приготовление начинки**

Творог для начинки отправляем в блендер, добавляем йогурт, яйцо и взбиваем. Вводим ягоды годжи и перемешиваем. Достаем корж из духовки и выкладываем на него творожную массу. Отправляем пирог в духовку на 30 минут.

Внимание! Клубника использовалась для декора. Употреблять ее можно с этапа «Закрепление».

### **Шоколадный десерт**



**КБЖУ: 89 кКал, 4.6 / 4.4 / 8 Ингредиенты**

200 миллилитров жидкого молока

2/3 чайные ложки агар-агара

2 чайные ложки обезжиренного какао

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Молоко ставим на огонь, нагреваем.

В него засыпаем агар-агар, какао, подсластитель и провариваем пару минут. Постоянно помешиваем.

Выливаем в формы и отправляем в холодильник на 1-1,5 часа.

Внимание! Шоколад использовался для украшения блюда. Его на атаке есть нельзя.

**Напитки**

**Жиросжигающий коктейль**



**КБЖУ всего блюда: 92 кКал, 5.8 / 2.1 / 11.3 Ингредиенты**  
200 миллилитров кефира (1%)

молотый красный перец – на кончике ножа

по 1/2 чайной ложки молотого имбиря и корицы **Приготовление**

Все смешать и выпить :) **Рекомендации**

Чаще всего жиросжигающий коктейль «кефир корица перец имбирь» пьют на ночь – в это время степень его воздействия на организм заметно возрастает. Если полученный напиток окажется слишком острым, то количество жгучего перца можно уменьшить, а массовую часть корицы увеличить (до 1-2 ч.л.).

**Молочный коктейль**



**КБЖУ всего блюда: 135 кКал, 13.2 / 0.4 / 21 Ингредиенты**

2 столовые ложки сухого молока

1 стакан воды

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Все смешать в шейкере и готово. Обратите внимание, для приготовления вкусного коктейля используйте сухое молоко высокого качества.

***Несладкие блюда***

**Адыгейский сыр в нори**



**КБЖУ: 238 кКал, 24 / 9 / 11.6 Ингредиенты**

40 грамм листов нори

50 грамм адыгейского сыра

1 яйцо **Приготовление**

Сыр нарезать полосками. Яйцо взболтать в тарелочке. Листы нори немного смочить водой. Выложить кусочек сыра, завернуть, обмокнуть в яйце и жарить с двух сторон по пару минут.

**Баклажанная икра**



**КБЖУ: 48 кКал, 2 / 0.2 / 10 Ингредиенты**

1 луковица

1 морковь

2 помидора

3 баклажана

1-2 зубочка чеснока

зелень, соль, специи по вкусу **Приготовление**

Баклажан режем на небольшие кубики, солим и оставляем минут на 15-20 стечь. Этот «сок» не используем, выливаем.

Чистим лук и режем на небольшие кусочки. Сковороду разогреваем и наливаем в нее растительное масло (по норме). Высыпаем лук и жарим на среднем огне до золотистости.

Морковь чистим и режем на небольшие кусочки. Добавляем к луку и продолжаем жарить на минимальном огне под крышкой. Также на этом этапе добавляем баклажаны и выдавливаем через пресс чеснок.

На последнем этапе нужно добавить помидоры и зелень.

Икру необходимо тушить на медленном огне до полного приготовления. Сока овощей должно хватить для тушения. Масло подливать не нужно.

**Баклажаны в соусе**



**КБЖУ: 70 кКал, 6.3 / 2.4 / 5.8 Ингредиенты**

3 баклажана (~800 грамм)

700 грамм помидор или густой томатный сок

180 грамм творога

1 зубочек чеснока или 1/2 ч.л. чесночного порошка

1 яйцо

60 грамм сыра (27%)

соль, базилик, петрушка **Приготовление**

Баклажаны нарезать пластинами, посолить, оставить на 30 минут. Тем временем пюрируем помидоры. И готовим начинку: в творог добавляем чеснок через пресс (или порошок), щепотку соли, нарезанную петрушку и яйцо. Перемешиваем. Баклажаны обжарить на гриле (или сухой сковороде). В форму для запекания вылить пюре, добавить нарезанный базилик. На баклажаны выложить начинку и закрутить рулетами. Выложить в форму на пюре, посыпать сыром и запекать при 180 градусах примерно 20 минут.

**Баклажаны как грибы**



**КБЖУ: 100 кКал, 5 / 4.8 / 9.2 Ингредиенты**

3 баклажана

2 луковицы

2 яйца

1 столовая ложка растительного масла

приправа с ароматом грибов

соль по вкусу **Приготовление**

С баклажан срезаем кожицу и режем их пальчиками, примерно 1х2 см. Отправляем в кастрюлю.

Яйца взбиваем до пенки. Заливаем баклажаны яйцами, хорошо перемешиваем. Закрываем крышкой и в течение часа перемешиваем еще 4-5 раз. В результате яиц не останется даже на дне кастрюли.

Лук режем полукольцами.

После того, как баклажаны настоялись 1 час, слегка поджариваем на растительном масле, добавляем немного соли. Добавляем лук и продолжаем жарить 3-5 минут. Высыпаем приправу с ароматом грибов и доводим блюдо до готовности.

**Баклажаны под шубой**



**КБЖУ: 85 кКал, 5.1 / 4.2 / 6.7 Ингредиенты**

1 баклажан

2 помидора

50 грамм обезжиренного йогурта

соль, чеснок по вкусу

2 столовые ложки тертого твердого сыра **Приготовление**

Баклажаны нарезать кольцами, посолить и оставить на 1 час. После этого обжарить их на сухой сковороде без использования масла. В йогурт выдавить чеснок, перемешать. Помидор нарезать кольцами по диаметру баклажанов. Каждый баклажан смазать творожком, сверху положить кружок помидора. Блюдо выложить на противень, посыпать сыром и отправить на несколько минут в духовку, до расплавления сыра.

**Баклажаны Удачные**



**КБЖУ: 140 кКал, 10 / 7.2 / 8.8 Ингредиенты**

1 баклажан

100 грамм мяса

30 грамм сыра

2 столовые ложки соевого соуса

### **Приготовление**

Баклажаны нарезать кружочками, посолить и оставить на 40-60 минут. Мясо тоже нарезать, замариновать в соевом соусе. Взять шпажку, нанизать баклажан и мясо, завернуть "шампур" в фольгу и отправить в духовку примерно на 30 минут при температуре 200 градусов.

Открываем фольгу, посыпав тертым сыром и отправляем в духовку до его расплавления.

### **Блины**



**КБЖУ: 121 кКал, 5.9 / 5.2 / 13 Ингредиенты**

2 столовые ложки кукурузного крахмала

100 миллилитров жидкого молока

1 столовая ложка нежирного йогурта

2 яйца

2 столовые ложки крутого кипятка

сода на кончике ножа

щепотка соли

подсластитель по вкусу

### **Приготовление**

Взбиваем яйца с щепоткой соли, подсластитель. Вливаем молоко – все взбиваем.

Добавляем йогурт и соду. Взбиваем.

Аккуратно добавляем кукурузный крахмал, все взбиваем чтобы не образовалось комочков.

На последнем этапе вливаем кипяток. Еще раз все хорошо взбиваем и можно печь блины!

Из данной порции получается 5-6 тонких блинов диаметром 24 см.

Начинку для блинов вы можете приготовить на свой вкус. В качестве сметаны можно взять обезжиренный мягкий творог.

### **Бочонки из кабачков**



**КБЖУ: 85 кКал, 11 / 3 / 3.6**  
**Ингредиенты**

1 молодой кабачок

150 грамм мяса

зелень

30 грамм твердого сыра

соль, специи

### **Приготовление**

Кабачки режем поперек предпочтительным размером (3-4 см.). Чайной ложкой аккуратно выскабливаем "внутренность", образуя бочонки. Мясо (сырое) режем на мелкие кусочки или измельчаем в блендере/мясорубке. Мякоть кабачка рубим на небольшие кусочки, зелень режем и перемешиваем с мясом. Солим, добавляем специи. Бочонки плотно наполняем полученным фаршем и отправляем в духовку примерно на 30-35 минут при 180 градусах. Посыпаем блюдо тертым сыром и возвращаем в духовку до его расплавления.

### **Буженина**



**КБЖУ: 274 кКал, 26 / 18 / 2 Ингредиенты**

700 грамм нежирного мяса

1 небольшая морковь

0,5 чайной ложки паприки  
0,5 чайной ложки чесночного порошка  
1 столовая ложка хмели-сунели

**соль Приготовление**

Мясо нарезать пластинами, отбить, посолить. Специи смешать. Морковь почистить и нарезать.

На фольгу выложить мясо внахлест, добавить специи, морковь, скрутить рулетом и оставить на пару часов.

После ставим в духовку запекаться при 180 °С. ~ 60-90 минут.

Готовому мясу дать остыть, затем нарезать.

Подавать в холодном виде.

**Веер из баклажан**



**КБЖУ: 78 кКал, 9.7 / 2.1 / 5 Ингредиенты**

1 свежий баклажан

1 свежий помидор

1 зубок чеснока

1,5 – 2 столовые ложки натертого твердого сыра

соль и зелень по вкусу **Приготовление**

Баклажан помыть и нарезать веером, не прорезая до основания. Ширина «лепестков» должна быть не более 1 сантиметра. Посолить, оставить на 1 час.

Чеснок пропустить через пресс и разложить на каждый «лепесток» баклажана. Также вложить помидор, нарезанный кольцами.

Положить баклажан в посуду и запекать в духовке 30 минут при 180 градусах.

Достать из духовки, посыпать зеленью, сыром и отправить обратно до расплавления сыра.

#### **Вяленые томаты**



#### **КБЖУ: 156 кКал, 3.6 / 5.1 / 25.2 Ингредиенты**

1,5 килограмма свежих томатов

1 столовая ложка оливкового масла

2-3 зубочка чеснока

несколько веток базилика

соль, перец, специи и травы по вкусу **Приготовление**

Нарежьте томаты на четвертинки, мякоть удалите ложкой. Выложите их на противень и полейте оливковым маслом (удобно использовать масло в спрее).

Затем посыпьте томаты солью, черным перцем или другими специями/травами. Зубочки чеснока разрежьте пополам и разложите их в произвольном порядке между дольками томатов.

Отправьте противень в предварительно разогретую до 100 градусов духовку и готовьте 7-8 часов с приоткрытой дверцей.

В результате томаты будут выглядеть сморщено, но аппетитно.

Возьмите небольшую банку, ошпарьте ее и крышку кипятком. На дно положите немного чеснока, несколько листьев базилика, добавьте половину полученных вяленых томатов, опять базилик и далее остальные томаты.

Накройте банку крышкой и храните закуску в холодильнике.

**Говядина в мультиварке**



**КБЖУ: 172 кКал, 16 / 10 / 4.3 Ингредиенты**

700 грамм говядины

3 столовые ложки томатной пасты

2 луковицы

1 морковь

1/2 столовые ложки горчицы

250 миллилитров воды

соль, специи **Приготовление**

Я все готовлю в мультиварке-скороварке Мулинекс Cook4Me. Можно использовать обычную мультиварку на режиме «тушение» или скороводу.

Лук мелко режем, морковь крупнее, обжариваем в чаше мультиварки на небольшом количестве масла.

Добавляем нарезанную кубиками говядину и другие ингредиенты.

Включаем режим «быстрое приготовление» и выставляем время.

В мультиварке-скороварке готовится 25 минут.

На скороводе или в обычной мультиварке около 1 часа.

**Грибная икра**



**КБЖУ: 52 кКал, 5 / 1.9 / 4.3 Ингредиенты**  
500 грамм грибов

одна луковица

одна морковь

1 столовая ложка натурального йогурта или мягкого творожка

соль, специи по своему вкусу

### **Приготовление**

Лук чистим, режем и обжариваем на небольшом количестве масла.

Морковь чистим, трём на терке, добавляем к луку и обжариваем.

Грибы чистим, режем, отправляем в сковороду к овощам и продолжаем жарить.

Всю массу солим, если нужно добавляем специи. Добавляем творожок/йогурт и тушим массу до готовности.

После немного охлаждаем, измельчаем в блендере и можно есть.

**Грудка в панировке**



**КБЖУ: 139 кКал, 21.4 / 3.7 / 5 Ингредиенты**

800 грамм куриного филе

пучок шпината  
70 грамм адыгейского сыра  
1 яйцо  
3 столовые ложки овсяных отрубей  
соль, специи по вкусу  
1 луковица  
1 морковь  
2 столовые ложки томатной пасты  
примерно 150 мл. воды **Приготовление**

Филе разрезать «карманом», посолить (учитывайте солёность сыра!), поперчить, добавить специи и оставить минут на 20.

Тем временем нарезать шпинат и сыр, смешать их вместе. Этой массой нафаршировать филе. Если его распирает, заколите зубочистками.

Взболтать яйцо. В другую тарелку высыпать отруби. Обмакиваем филе в яйцо, далее в отруби. И так пару раз.

Обжарить на сковороде до золотистой корочки (по 2-3 минуты с каждой стороны).

Лук нарезать, морковь натереть и обжарить на сковороде. Добавить томатную пасту, немного соли, воду и протушить 5-7 минут.

Филе выложить в форму для запекания, залить «подливкой» и отправить в духовку на 25 минут при 180 °С.

#### **Грудка с баклажанами и сыром**



**КБЖУ: 120 кКал, 19 / 3.3 / 5.5 Ингредиенты**

600 грамм куриного филе (или индейки)  
1 маленький белый баклажан или 1/2 большого  
1 болгарский перец  
70 грамм сыра  
1 столовая ложка сметаны/натур.йогурта  
1 помидор

1/2 чайной ложки горчицы

соль, перец **Приготовление**

Баклажаны и перец режем, обжариваем на капле масла. Трём сыр, добавляем обжаренные овощи и сметану/йогурт. Солим, перчим, перемешиваем. Помидор режем кольцами, выкладываем на дно посуды для запекания. Сверху – филе, делаем в нем надрезы в виде «лодочек», солим, смазываем горчицей, заполняем подготовленной массой из сыра и овощей. Отправляем в разогретую духовку до 180 градусов примерно на 35-40 минут.

**Грудка с сыром**



**КБЖУ: 119 кКал, 20.1 / 3.2 / 13 Ингредиенты**

250 грамм куриной грудки

30 грамм адыгейского сыра

1 помидор

соль, специи

1 столовая ложка кефира (1%) **Приготовление**

Грудку залить кефиром и оставить на пару часов.

Сыр и помидор нарезать кусочками.

В грудке сделать надрезы, туда поместить сыр с помидором. Посолить, добавить специи и запекать в духовке примерно 40 минут при 180 градусах.

Сначала накрыть фольгой, а за 5-7 минут до готовности открыть и дать чуть-чуть подрумяниться.

**Грудка с фетой**



**КБЖУ: 160 кКал, 26 / 5.2 / 0.3 Ингредиенты**  
300 грамм куриного филе

50-70 грамм сыра Фета

зелень

специи

### **Приготовление**

Берем куриное филе, обваливаем в специях, делаем в нем надрез в виде "кармана". Сыр разминаем вилкой, добавляем нарубленную зелень и черный перец. Перемешиваем и этой массой фаршируем грудку.

Заворачиваем в пергамент для выпечки. Кладём на сухую сковороду, накрываем крышкой и томим на медленном огне до готовности с одной и со второй стороны (примерно 15-20 минут).

### **Деруны из сельдерея**



**КБЖУ: 113 кКал, 6.5 / 7 / 6.3 Ингредиенты**

200 грамм корня сельдерея

50 грамм тертого твердого сыра

1 яйцо

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 маленькая луковица

соль и специи по вкусу

1 чайная ложка растительного масла

### **Приготовление**

Корень сельдерея промыть, очистить, натереть на терке, смешать с яйцом, отрубями, сыром. Добавить соль, специи. Все перемешать.

Сковороду смазываем маслом (можно жарить без добавления масла, на сухой сковороде с антипригарным покрытием). На неё столовой ложкой выкладываем "оладьи" и жарим на среднем огне под крышкой с двух сторон.

**Жар-птица**



**КБЖУ: 58 кКал, 3.5 / 2.7 / 4.7 Ингредиенты**  
500 грамм баклажан

200 грамм помидор

1 зубок чеснока

200 грамм куриной грудки

35 грамм твердого сыра

соль, зелень и специи по вкусу **Приготовление**

Баклажаны помыть и нарезать "веером", не прорезая до основания. Ширина "лепестков" должна быть не более 1 см, оптимально 0,5 см. Посолить, оставить на 1 час.

Чеснок пропустить через пресс или мелко нарезать.

Помидоры и куриную грудку нарезать небольшими кусочками.

На каждый "лепесток" баклажана выложить помидор, кур.грудку, чеснок.

Положить баклажан в посуду и запекать в духовке 30-40 минут при 180 градусах. Смотрите по состоянию! Баклажан должен полностью приготовиться.

Зелень мелко нарезать, сыр натереть на тёрке.

Достать баклажан из духовки, посыпать зеленью, сыром и отправить обратно до расплавления сыра.

**Жульен**



**КБЖУ: 140 кКал, 13 / 5.7 / 9.3 Ингредиенты**

150 грамм куриного филе

250 грамм свежих шампиньонов

1 луковица

150 миллилитров жидкого молока

80 грамм твердого сыра

2 столовые ложки кукурузного крахмала

растительное масло для жарки (по норме)

соль по вкусу **Приготовление**

Куриное филе нарезать небольшими кубиками.

Шампиньоны почистить и нарезать, лук мелко покрошить.

Обжарить лук на норме масла, затем добавьте шампиньоны. Жарить до полуготовности.

Добавить филе, посолить, поперчить и продолжать жарить, пока не выпарится вода.

Соединить молоко с крахмалом, вылить эту смесь к грибам и филе, потушить пару минут, пока масса не загустеет.

Выложить ее в кокотницы, посыпать сверху тертым сыром допустимой жирности.

**Заварные блины с мясом**



**КБЖУ: 103 кКал, 5.9 / 4.3 / 10 Ингредиенты**

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

2 столовые ложки кукурузного крахмала

3 яйца

250 миллилитров кефира (1%)

100 миллилитров горячей воды

1/4 чайной ложки пищевой соды

1 чайная ложка растительного масла для смазывания сковороды

подсластитель по вкусу

щепотка соли **Приготовление**

Отруби перемешать с кефиром и оставить на 1 час при комнатной температуре.

Яйца слегка взбить, добавить кефир с отрубями, крахмал, подсластитель и соль. Все тщательно перемешать.

Воду довести до кипения, добавить соду, размешать и вылить в тесто, непрерывно перемешивая его венчиком. Оставить тесто еще на 30 минут.

Сковороду разогреть и с помощью кисточки смазать немного растительным маслом. Выпекать блины на маленьком огне.

**Закуска "Свечи"**



**КБЖУ: 45 кКал, 5.5 / 1.5 / 2.7 Ингредиенты**  
100 грамм творога деревенского или из брикетов

1 длинный огурец

1/3 свежей моркови

1/2 зубочка чеснока

соль, зелень

### **Приготовление**

В творог добавляем измельченную зелень, чеснок. Солим. Перемешиваем.

Огурец моем, режем овощечисткой на тонкие "ленты".

На 1/3 выкладываем творожную смесь, закручиваем рулетом.

Украшаем "огоньком" из моркови.

**Запеканка с капустой и мясом**



**КБЖУ: 90.7 кКал, 12.4 / 2.5 / 4 Ингредиенты**

250 грамм свежей капусты

250 грамм мяса

1 луковица (около 100 грамм)

2 яйца + 1 белок

2 столовые ложки овсяных отрубей

зелень, соль, специи по своему вкусу **Приготовление**

Капусту нашинковать. Мясо и лук нарезать небольшими кусочками.

Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить...

Вылить в форму и запекать при 180 градусах до готовности.

Можно посыпать сыром допустимой жирности.

**Запеканка с сыром**



**КБЖУ: 201 кКал, 25.6 / 9.2 / 2.5 Ингредиенты**

1 яйцо

2 столовые ложки жидкого молока

1,5 столовые ложки овсяных отрубей

150 грамм куриной грудки

40 грамм твердого сыра

небольшое количество лука

соль и специи по вкусу

### **Приготовление**

Яйцо взбить, добавить соль, специи, молоко и отруби. Все перемешать.

Мясо, лук и сыр мелко нарезать.

Выложить в силиконовую форму слой мяса, сверху сыр, лук. Залить все смесью из яйца, молока и отрубей.

Поставить выпекаться в духовку при 180 градусах около 25 минут.

### **Кабачки в кляре**



**КБЖУ: 110 кКал, 4.5 / 3.6 / 14.4 Ингредиенты**

1 кабачок

2 яйца

примерно 30 миллилитров кефира (1%)

2 столовые ложки кукурузного крахмала

соль и зелень по вкусу

1/2 чайной ложки масла для жарки **Приготовление**

Кабачки режем на кусочки толщиной ~0,7 мм. Солим и оставляем на 20-30 минут.

После этого яйца взбалтываем, добавляем кефир и мелко нарубленную зелень.

Разогреваем сковороду, смазываем небольшим количеством масла.

Обваливаем кабачки сначала в крахмале, после – в яичной смеси и жарим на маленьком огне до золотистости.

### **Кабачковая икра**



**КБЖУ: 63 кКал, 2 / 0.7 / 13**

### **Ингредиенты**

1 килограмм кабачков

1 большая морковь

2 средние луковицы

2 столовые ложки томатной пасты без сахара

2 зубочка чеснока (индивидуально количество)

соль и черный молотый перец по вкусу

по желанию можно добавить перетертый лавровый лист

### **Приготовление**

Мелко нарезаем лук, обжариваем на минимальном, допустимом количестве масла.

Добавляем тертую морковь, обжариваем.

Режем кубиками кабачки, добавляем лук с морковью и все тушим 45-50 минут.

Добавляем томатную пасту, соль, перец, чеснок через пресс. Тушим еще 10-15 минут.

Охлаждаем, измельчаем блендером и можно есть.

### **Кабачковая лазанья**



**КБЖУ: 86 кКал, 11.5 / 2.6 / 3.9**  
**Ингредиенты**

300 грамм кабачков

400 грамм мяса

2 помидора

1 перец

1 луковица

150 грамм натурального йогурта без добавок (или кефира)

1 яйцо

50 грамм твёрдого сыра

чеснок по вкусу

зелень, соль по вкусу

### **Приготовление**

Кабачки нарезать тонкими пластинами, посолить и дать постоять минут 20. После этого обжарить на сухой сковороде с двух сторон. Из мяса сделать фарш и тоже обжарить на сковороде (соль, специи добавляйте по желанию). Лук, помидор, перец нарезать кусочками/кружочками – по желанию. В форму для выпечки выкладываем слой кабачков, сверху фарш, помидор, лук, перец, чеснок. Повторяем второй слой в этом же порядке.

В йогурт добавляем рубленую зелень, яйцо, немного солим и перемешиваем. Заливаем нашу "лазанью". Отправляем запекаться при 180 градусах около 40 минут. Смотрим по состоянию. За 5 минут до готовности посыпаем твёрдым сыром.

### **Кабачковые вафли**



**КБЖУ: 139 кКал, 8.5 / 5.5 / 11.8**  
**Ингредиенты**

500 грамм кабачков

100 грамм Адыгейского сыра

4 столовые ложки овсяных отрубей

1 яйцо

зелень, соль, чесночный порошок **Приготовление**

Кабачок натереть на тёрке. Посолить и оставить на 30-40 минут.

После этого хорошо (!) отжать сок (его вылить).

В кабачок натереть сыр, вбить яйцо, добавить нарезанную зелень и отруби, все перемешать.

Разогреть вафельницу, смазать пластины кокосовым маслом, выкладывать тесто и жарить до готовности (примерно 7 минут).

**Капуста в кляре**



**КБЖУ: 71 кКал, 4.9 / 3.2 / 7 Ингредиенты**

500 грамм цветной капусты

1 яйцо

1 столовая ложка жидкого молока

1 столовая ложка растительного масла

соль и специи по вкусу **Приготовление**

Капусту промыть под проточной водой, разобрать на небольшие соцветия и опустить в кипящую воду. Посолить. Варить 5-7 минут. В мисочке взбиваем яйцо, добавляем молоко. Взбиваем. Добавляем специи/травы. Каждое соцветие окунаем в кляр и жарим на сковороде с маслом с разных сторон до готовности.

### **Капустный пирог**



**КБЖУ: 109 кКал, 15.7 / 2.9 / 5.3 Ингредиенты**  
500 грамм фарша из куриной грудки

1 яйцо

1 столовая ложка овсяных отрубей

2 моркови

2 луковицы

250 грамм капусты белокочанной

1 столовая ложка томатной пасты

1/4 чайная ложка кунжута

1 чайная ложка кокосового масла

### **Приготовление**

Лук чистим, режем. Обжариваем на кокосовом масле.

Морковь чистим, трём на терке, добавляем к луку и тоже обжариваем.

Капусту режем, тоже отправляем в сковороду и обжариваем до золотистости.

Грудку перемалываем, добавляем яйцо, отруби. Солим. Все перемешиваем.

Полученный фарш выкладываем в форму для запекания, образуя бортики. Небольшое кол-во оставляем чтобы закрыть "пирог". В середину добавляем капусту. Закрываем её оставшимся фаршем.

Смазываем томатной пастой, посыпаем кунжутом и отправляем запекаться при 200 градусах около 35 минут.

### **Киш с тунцом**



**КБЖУ: 129 кКал, 16 / 5.5 / 2.9 Ингредиенты для основы**

200 грамм творога

4 столовые ложки овсяных отрубей

щепотка соли **Ингредиенты для начинки**

1 банка тунца в собственном соку

60 грамм адыгейского сыра

100 грамм брокколи

2 яйца

50 миллилитров жидкого молока **Приготовление основы**

Творог перемешиваем с отрубями, чуть-чуть солим. Эту массу распределяем по силиконовой форме небольшого размера (d=20 см), образуя высокие бортики.

Разогреваем духовку до 180 градусов и ставим в нее корж. Выпекаем 10 минут. **Тем временем готовим начинку**

Тунец из банки перекладываем в дуршлаг, чтобы стекла вся вода/сок.

Сыр нарезаем кубиками, а брокколи разделяем на соцветия.

Яйца смешиваем с молоком.

После того, как корж выпекался 10 минут, достаём его из духовки (духовку не выключаем!), выкладываем на него слой рыбы, далее сыр и брокколи. Заливаем все яично-молочной смесью и отправляем запекаться до готовности, примерно 20-25 минут. Смотрим по состоянию!

После выпекания достаём из духовки и немного охлаждаем.

### **Корзинки с грибами**



**КБЖУ: 173 кКал, 9 / 11.3 / 9 Ингредиенты для основы**

250 грамм сырого куриного филе

1 яйцо

**2 столовые ложки овсяных отрубей Ингредиенты для начинки**

200 грамм жареных грибов с луком

перец

зелень

50 грамм твердого сыра **Приготовление**

Филе, отруби, яйцо отправить в блендер и измельчить. Посолить, поперчить и перемешать.

Взять небольшие силиконовые формочки и выложить в него фарш, создавая углубления и бортики.

Добавить жаренные грибы, нарезанный перец, посыпать сыром и отправить выпекаться в разогретую духовку на 30-35 минут при 190 градусах.

#### **Котлеты из печени**



**КБЖУ: 188 кКал, 22.4 / 8.2 / 6.4 Ингредиенты**

500 грамм куриной печени

1 большая луковица

1 зубчик чеснока

1 яйцо

1 столовая ложка овсяных отрубей

1 столовая ложка кукурузного крахмала

соль, перец и приправы по вкусу **Приготовление**

Чеснок мелко режем, лук небольшими кубиками. Все остальные ингредиенты отправляем в блендер и перемешиваем/измельчаем. Добавляем лук, чеснок и перемешиваем. На сковороду капаем каплю масла, растираем салфеткой. Столовой ложкой выкладываем котлеты и жарим их с двух сторон до готовности.

#### **Котлеты из тыквы**



**КБЖУ: 100 кКал, 16 / 2 / 4.7 Ингредиенты**  
300 грамм куриного филе

200 грамм сырой тыквы

1 яйцо

1 луковица

соль, перец и специи по вкусу

### **Приготовление**

Из филе делаем фарш. Тыкву измельчаем в блендере, лук мелко режем. Добавляем яйцо, соль и специи. Все хорошенько перемешиваем. Жарим котлеты без масла на антипригарной сковороде.

**Котлеты на гриле**



**КБЖУ: 170 кКал, 16.9 / 8 / 7 Ингредиенты**

300 грамм куриного фарша

1 луковица

2 столовые ложки овсяных отрубей, смолотых в муку

1 яйцо

соль, специи по вкусу **Приготовление**

Лук мелко нарезать, смешать все ингредиенты.

Сформировать котлеты и выложить на разогретый электрогриль. Жарить с двух сторон до готовности.

**Котлеты с кабачком**



**КБЖУ: 98 кКал, 16.9 / 2.4 / 2 Ингредиенты**  
300 грамм фарша филе индюшки

1/3 молодого кабачка

1 небольшое яйцо

1,5 столовые ложки овсяных отрубей

соль, специи, зелень по вкусу

### **Приготовление**

Кабачок натереть на тёрке (кожуру не очищала), немного посолить и оставить минут на 20. После отжать сок и добавить кабачок к фаршу. Туда же вбить яйцо, засыпать отруби и мелко нарубленную зелень. Посолить, добавить специи и перемешать. Разогреваем сухую сковороду, выкладываем котлеты, накрываем крышкой и жарим с двух сторон до готовности. Огонь минимальный.

### **Красный борщ**



**КБЖУ: 24 кКал, 3.4 / 0.3 / 2.1 Ингредиенты**

3 литра воды

500 грамм куриной грудки

2 свеклы небольшого размера

1 средняя морковь

1 средняя луковица

700 грамм капусты

4 столовых ложек томатной пасты, без содержания сахара и масла

соль, специи по своему вкусу **Приготовление**

Сварить бульон, посолить.

На крупной терке натереть свеклу, морковь, луковицу нарезать мелкими кубиками.

На антипригарную сковороду выложить лук, обжарить его до золотистости. Далее добавить свеклу и морковь и продолжать жарить до полуготовности овощей.

Томатную пасту развести водой и влить в овощи. Протушить 10 минут.

Нашинковать капусту. В бульон сложить тушеные овощи, капусту и варить на среднем огне 15-20 минут.

### **Куриные котлеты с кабачком и творогом**



**КБЖУ: 137 кКал, 23.5 / 3.2 / 1.7 Ингредиенты**

600 грамм фарша из куриной грудки

100 грамм творога

1 небольшой кабачок

1 яйцо

2-3 зубчика чеснока

соль, молотый черный перец, зелень по вкусу

### **Приготовление**

Кабачок натереть на мелкой терке, отжать лишнюю жидкость. Чеснок очень мелко порубить ножом. В блендере сделать куриный фарш, добавить творог, сырое яйцо, соль, перец. Все ингредиенты смешать. Добавить мелко нарезанную свежую зелень. Смачивая руки холодной водой, сформировать котлеты круглые и немного приплюснутой формы. Обжарить до золотистой корочки с двух сторон на хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием. Затем уменьшить огонь, закрыть крышкой, чуть-чуть подлить воды и протушить в течение 15 минут.

### **Куриные маффины**



**КБЖУ: 113 кКал, 14 / 3.3 / 3.2 Ингредиенты**

200 грамм куриного филе

1 луковица

1 помидор

2 яйца

50 мл. молока

соль, специи, зелень **Приготовление**

Из филе делаем фарш, солим, перчим... Я это все делаю за 5 секунд в измельчителе.

В форму для выпечки маффинов выкладываем фарш в виде "корзиночек" (размазываем по стенкам).

Помидоры режем на кусочки и кладём в "корзинки", добавляем нарубленную зелень.

Яйца взбалтываем, чуточку солим, добавляем молоко и этой смесью заливаем будущие маффины.

Отправляем в разогретую духовку до 180 градусов на 25 минут.

P.S.

Можно внутрь добавить твёрдый сыр / фету. КБЖУ: 113 кКал, 14 / 3.3 / 3.2.

Если хотите белковое блюдо, можно убрать желтки. КБЖУ: 78 кКал, 13.7 / 0.7 / 3.4.

**Куриные ножки**



**КБЖУ: 113 кКал, 11 / 6.4 / 3.2 Ингредиенты**  
50 грамм лука

50 грамм моркови

100 грамм помидора черри

100 грамм брокколи

250 грамм куриных ножек деревенских

соль

специи (карри)

### **Приготовление**

Лук и морковь чистим и режем. Брокколи делим на небольшие соцветия. Черри просто моем, резать не нужно.

Мясо солим, используем любимые специи. Предварительно я его не мариную.

Овощи выкладываем в форму для запекания. Сверху – ножки.

Накрываем фольгой и отправляем запекаться при 200 градусах около 30 мин. После открываем фольгу и подрумяниваем блюдо ещё примерно 10 минут. Смотрим по готовности.

### **Куриный рулет**



**КБЖУ: 113 кКал, 16 / 3.9 / 2.3 Ингредиенты**

300 грамм куриного филе

3 шампиньона

3 яйца

1/2 луковицы

1 столовая ложка овсяных отрубей

зелень, соль, специи **Приготовление**

Грибы и лук чистим, режем, обжариваем до готовности.

Яйца взбалтываем, добавляем нарезанную зелень, отруби, соль, специи, обжаренные овощи и выливаем «омлет» на сковороду. Жарим с двух сторон до готовности.

Филе (или другое мясо) отбиваем, солим, перчим...

Сверху выкладываем омлет, закручиваем рулетом, сверху обтираем молотой паприкой, оборачиваем фольгой и отправляем в разогретую духовку до 180 градусов на 30 минут.

#### **Куриный рулет с кабачком**



**КБЖУ: 143 кКал, 29 / 1.6 / 1.1 Ингредиенты**

250 грамм куриного филе

50 грамм кабачка

соль по вкусу **Приготовление**

Куриное филе перерезать на две части вдоль и немного отбить. С одного края вложить нарезанный соломкой кабачок, посолить и завернуть рулетом. После этого завернуть его в фольгу и отправить выпекаться в духовку на 30-35 минут при 180 градусах.

**Лодочки**



**КБЖУ: 91 кКал, 12 / 2.2 / 5.4 Ингредиенты**

1 баклажан

200 грамм куриного филе

1 луковица

1 морковь

1 помидор

30 грамм твердого сыра

соль и зелень по вкусу **Приготовление**

Баклажан разрезать вдоль на две одинаковые половинки, аккуратно вырезать сердцевину и нарезать ее кубиками.

Все остальные ингредиенты, кроме сыра, нарезать на одинаковые кусочки-кубики. Все смешать в миске, посолить и добавить зелень.

Этой смесью наполнить лодочки из баклажана и поставить в духовку на 20-25 минут.

За 5 минут до полной готовности посыпать сверху сыром.

**Лодочки из кабачков**



**КБЖУ: 77 кКал, 9.5 / 2.3 / 3.8 Ингредиенты**

1 молодой кабачок

150 грамм куриной грудки

1 маленький помидор

зелень

30 грамм твердого сыра

соль, специи

### **Приготовление**

Кабачки режем вдоль на две половинки.

Чайной ложкой аккуратно выскабливаем "внутренность", образуя лодочки.

Мясо (сырое) режем на мелкие кусочки. На такие же кусочки рубим мякоть кабачка ("внутренность") и перемешиваем с мясом.

Солим, добавляем специи и нарезанную зелень.

Помидор режем дольками.

Лодочки плотно наполняем полученным фаршем, сверху выкладываем помидор.

Отправляем в духовку примерно на 30 минут при 180 градусах.

Посыпаем блюдо тертым сыром и возвращаем в духовку до его расплавления.

### **Луковый пирог**



**КБЖУ: 159 кКал, 10.2 / 4.5 / 20 Ингредиенты**

2 средние луковицы нарезанные на небольшие кусочки и обжаренные до золотистости

1 яйцо

100 миллилитров кефира (1%)

2 столовые ложки творога

2 столовые ложки овсяных отрубей

1 столовая ложка пшеничных отрубей

1 столовая ложка сухого молока

1 столовая ложка кукурузного крахмала

1 чайная ложка разрыхлителя

щепотка соли и подсластитель

1-2 чайной ложки семян льна **Приготовление**

Яйцо взбиваем с подсластителем. Добавляем кефир, творог, хорошо перемешиваем до однородной массы. Добавляем отруби, крахмал, сухое молоко и разрыхлитель. Перемешиваем и даем тесту настояться 10-15 минут. После вводим лук и перемешиваем. Сверху пирог посыпаем семенами льна и отправляем выпекаться в предварительно разогретую духовку до 180 градусов на 30-35 минут. Диаметр формы для выпечки около 15 сантиметров.

**Малосольные огурцы**



**КБЖУ: 19 кКал, 1 / 0.2 / 3.5 Ингредиенты**

1 килограмм свежих огурцов

1 зубок чеснока

1 столовая ложка соли **Приготовление**

Огурцы помыть, отрезать "попки" и разрезать вдоль. Положить в пакет. Добавить чеснок, зелень и соль. Все хорошо перемешать. Завязать пакет, чтобы не поступал воздух и оставить в тепле на 2 часа. После этого охладить в холодильнике и можно есть.

**Маринованные кабачки**



**КБЖУ: 79 кКал, 0.9 / 4.4 / 9 Ингредиенты**  
1 средний кабачок

щепотка соли

небольшой зубчик чеснока

1 столовая ложка оливкового масла

сок лимона по вкусу

зелень, черный молотый перец

подсластитель по вкусу **Приготовление**

Кабачки очистить от кожуры (если очень молодые, можно не чистить). Овощечисткой нарезать кабачки «лентами», можно потереть на терке для приготовления моркови по-корейски. Сердцевину с семечками лучше не использовать.

Приготовленные кабачки посолить и оставить на 30 минут.

Тем временем готовим маринад, смешивая все остальные ингредиенты.

После того, как наши кабачки постояли и пустили сок, отжимаем их и перекладываем в емкость. Заливаем маринадом, хорошо перемешиваем.

Отправляем в холодильник на 2-3 часа.

**Морковный рулет**



**КБЖУ: 78 кКал, 9.7 / 1.4 / 7 Ингредиенты**

500 грамм сырой моркови

4 белка

250 грамм творога

2 столовые ложки сметаны (10%) или йогурта

1 зуб. чеснока

зелень

соль **Приготовление**

Морковь трём на крупной тёрке и обжариваем до готовности. Немного охлаждаем. Белки взбиваем с щепоткой соли, смешиваем с морковкой и выкладываем на силиконовый коврик в виде квадрата. Выпекаем в разогретой духовке до 190 градусов примерно 20 минут. Творог

смешиваем с нарубленной зеленью, сметаной, чесноком через пресс и щепоткой соли. Выкладываем на испечённый «корж» и закручиваем рулетом. Далее оборачиваем все в пищевую пленку и отправляем в холодильник на 3-4 часа. Перед подачей нарезать порционно.

### **Мясной пирог с баклажанами**



**КБЖУ: 110 кКал, 11.7 / 4.2 / 6 Ингредиенты**

2 баклажана

300 грамм куриного филе

2 луковицы

1 морковь

2 яйца

50 грамм твердого сыра

50 миллилитров жидкого молока

соль, специи, зелень по своему вкусу **Приготовление**

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, сложить в миску и оставить на 15-20 минут. Лук нарезать полукольцами и обжарить до золотистого цвета. Морковь очистить и нарезать кусочками, отправить к луку и жарить до полуготовности. Куриное филе пропустить через

мясорубку. В форму для запекания выложить слой баклажан. Далее лук с морковью. Следующий слой – распределить фарш по всему диаметру. Сверху пирог закрыть еще одним слоем баклажан. Взбить яйца с молоком и залить этой смесью пирог. Отправить в духовку на 40 минут при 180 градусах. За 5 минут до полной готовности посыпать сверху сыром.

### **Мясной рулет**



**КБЖУ: 142 кКал, 22.8 / 3.7 / 3.3 Ингредиенты для рулета**

600 грамм фарша (например, 450 грамм куриного + 150 грамм говяжьего)

1 куриное яйцо

4 столовые ложки жидкого молока

1 средняя луковица

соль, специи по вкусу

### **Ингредиенты для начинки**

5-6 перепелиных яиц

около 100-150 грамм любых сырых овощей

### **Приготовление**

В фарш вмешиваем куриное яйцо, специи, соль, лук, молоко.

Все измельчаем и перемешиваем в блендере.

Перепелиные яйца отвариваем и чистим. Резать их не нужно.

Фарш прямоугольником раскладываем на фольгу, толщиной около 1 см.

Сверху выкладываем перепелиные яйца и овощи.

Закручиваем рулетом, защипываем края и оборачиваем фольгой.

Помещаем на противень для выпечки, он не развернется.

Отправляем в духовку запекаться при 200 градусах около 45 минут.

За 10 минут до готовности разрезать фольгу и дать рулету подрумяниться.

**Мясо под овощами**



**КБЖУ: 93 кКал, 14.8 / 2.8 / 2 Ингредиенты**  
250 грамм филе индейки

30 грамм лука

100 грамм помидора

30 грамм твердого сыра

специи, соль

### **Приготовление**

Лук, филе и помидоры нарезать и выложить слоями, после чего отправить в духовку примерно на 30 минут при 180 градусах. За несколько минут до готовности посыпать сыром и ещё несколько минут подержать в духовке, до расплавления сыра.

### **Несладкие сырники**



**КБЖУ: 157 кКал, 15.4 / 5.6 / 10.9 Ингредиенты**

150 грамм творога

1,5 столовые ложки крахмала

1 столовая ложка пшеничных отрубей

щепотка соли, черный молотый перец

1 яйцо

40 грамм твердого сыра **Приготовление**

Сыр натереть на мелкой терке. Все ингредиенты смешать, добавить соль и перец по вкусу. На антипригарный противень капнуть каплю растительного масла, растереть его салфеткой. Выложить сырники ложкой.

Духовку разогреть на 200 градусов. Поставить в нее сырники. Печь по 15 минут с каждой стороны.

**Сметана**



**КБЖУ: 154 кКал, 11 / 3.9 / 15.4 Ингредиенты**

500 миллилитров кефира

**Приготовление**

Кефир кладем в морозилку до полного замораживания, часов на 7-10. После этого разрезаем пакет и выкладываем кусок замороженного кефира на дуршлаг с марлей, снизу должна быть емкость для сыворотки. Оставляем размораживаться и стекать (можно оставить на ночь). То, что осталось в марле – и есть наша сметана. Из 0,5 литра кефира получится примерно 130-150 грамм густой сметаны.

**Овощное рагу**



**КБЖУ: 51 кКал, 1.5 / 0.5 / 10 Ингредиенты**

2 баклажана

1 луковица

1 морковь

2 помидора

1 кабачок

1-2 зубочка чеснока

зелень, соль, специи по вкусу **Приготовление**

Баклажан режем на небольшие кубики, солим и оставляем минут на 15-20 стечь. Этот «сок» не используем, выливаем.

Чистим лук и режем на небольшие кусочки. Сковороду разогреваем и наливаем в нее растительное масло (по норме). Кладем лук и жарим на среднем огне до золотистости.

Морковь чистим и режем на небольшие кусочки. Добавляем к луку и продолжаем жарить на минимальном огне под крышкой. Также на этом этапе добавляем баклажаны и выдавливаем через пресс чеснок.

Далее добавляем кабачок, предварительно нарезанный кусочками. Если он молодой, кожуру можно не снимать.

На последнем этапе нужно добавить помидоры и зелень.

Рагу необходимо тушить на медленном огне до полного приготовления, примерно, в течение 10-15 минут. Сока овощей должно хватить для тушения. Если вам попались сухие овощи, добавьте немного воды.

### **Овощное рагу (2)**



**КБЖУ: 54 кКал, 2.5 / 0.4 / 11 Ингредиенты**

1 луковица

1 морковь

2 помидора

2 перца

2 баклажана

1-2 зубочка чеснока

зелень, соль и специи по вкусу

2 столовые ложки томатной пасты

**Приготовление**

Баклажан режем на небольшие кубики, солим и оставляем минут на 15-20 стечь. Этот «сок» не используем, выливаем. Чистим лук и режем на небольшие кусочки. Сковороду разогреваем немного, добавляем масло. Кладем лук и жарим на среднем огне до золотистости.

Морковь чистим и режем на небольшие кусочки. Добавляем к луку и продолжаем жарить на минимальном огне под крышкой. Также на этом этапе добавляем баклажаны, нарезанный перец и выдавливаем через пресс чеснок.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.