

Книга рецептов

от Натальи Карпиевич



ЗАВТРАКИ

Протеиновые оладьи	01
Запеканка из греческого йогурта с ягодами	02
Сырники с крахмалом	03
Пирог-запеканка с лавашом и творогом	04
Овсяноблин	05
Блин из кабачков	06
Высокобелковая каша	07
Яичница с помидорами	08
Яблочные сырники	09
Каша кукурузно-тыквенная	10
Творожная галета со сливами	11
Хлеб тыквенный	12
Булочки со шпинатом и тыквой	13
Запеканка с яблоками	14
Хлеб из отрубей, творога и шпината	15
Оладьи с яблоком	16
Вафли с протеином	17

ЗАВТРАКИ

Тыквенные вафли	18
Блин из лаваша	19
Пицца из лаваша	20
Творожные вафли	21
Яблочные вафли	22
Хлеб творожный	23
Пп галета на творожном тесте	24
Творожная плетенка	25
Пп торт из яблок	26

ОБЕДЫ

Тушеная куриная печень с луком	27
Минтай тушеный с луком и морковью	28
Перец фаршированный	29
Котлеты из фарша с картошкой	30
Горбуша в соусе	31
Голубцы из пекинки с булгуром	32
Паста с креветками и соусом из тыквы	33
Драники в вафельнице	34
Котлеты в вафельнице	35
Спагетти с кабачком и куриной грудкой	36
Яйца в помидорах	37

УЖИНЫ

Заливной пирог с яйцами и тунцом	38
Пирог из лаваша с мясным фаршем и сыром	39
Ленивая пицца	40
Пирог с тунцом и картошкой	41
Плов для стройнейших	42
Паста с сыром из творога	43
Яйца в болгарском перце	44
Картофельный пирог с курицей и грибами	45
Пицца из тунца	46
Блинчики с начинкой из сердца	47
Пп салат мимоза	48
Паста с креветками и соусом из тыквы	49
Вафли из красной чечевицы	50

ПРОТЕИНОВЫЕ ОЛАДЬИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
140 ккал

БЕЛКИ
13,5 г

ЖИРЫ
5,1 г

УГЛЕВОДЫ
10,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Протеин	50 гр.
Кефир	150 гр.
Яйцо	1 шт.
Мука любая	30 гр.
Соль	
Разрыхлитель	
Масло	3 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

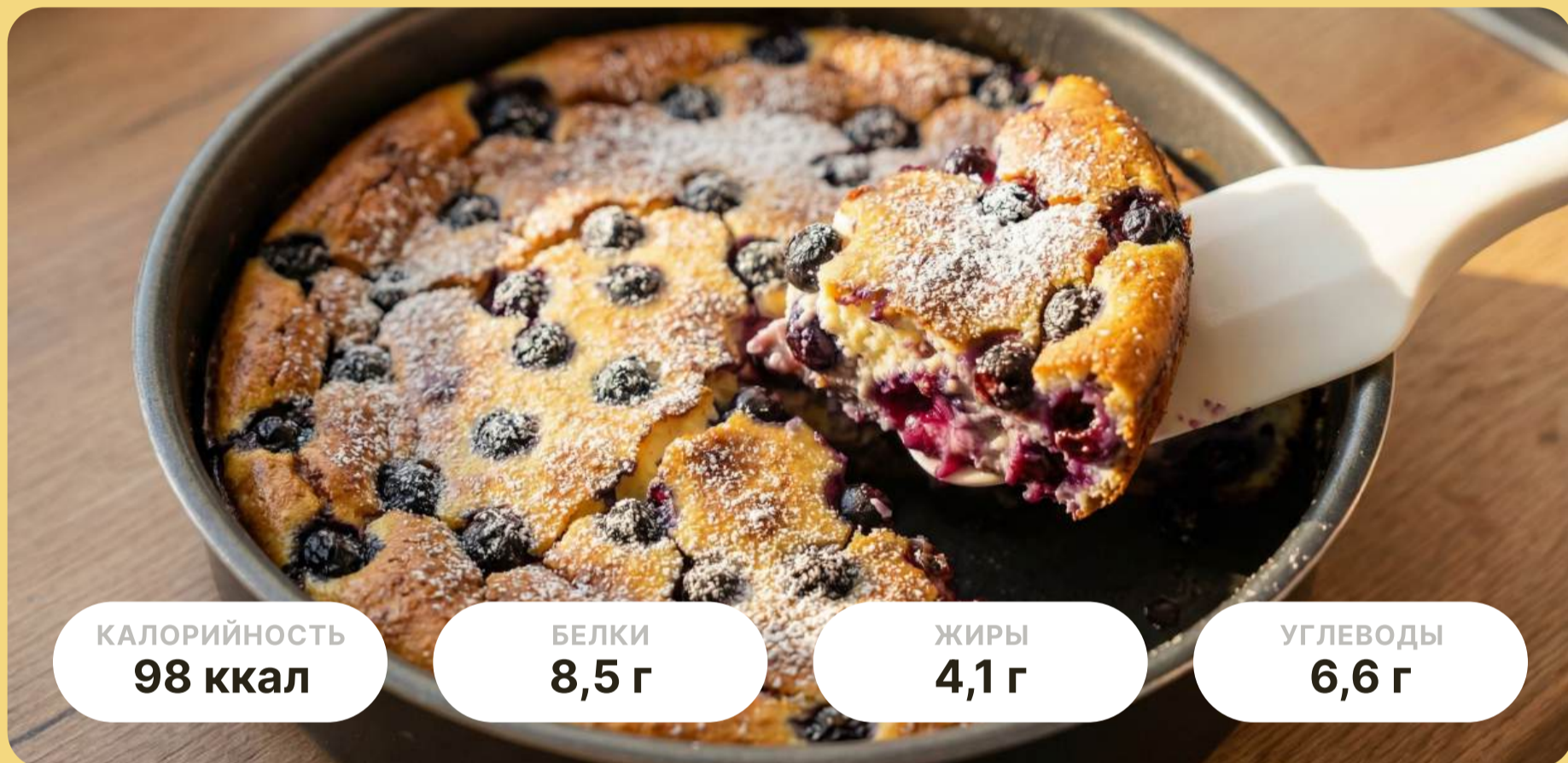
Соедините все ингредиенты и хорошо перемешайте до получения однородной массы.

Консистенция теста для оладий должна быть как у сметаны.

По желанию добавьте любых ягод или нарежьте мелкими кусочками яблоко 🍏 🍎, тоже получится очень вкусно 😊

Вкус оладий будет варьироваться в зависимости от аромата и сладости протеина.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ГРЕЧЕСКОГО ЙОГУРТА С ЯГОДАМИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
98 ккал

БЕЛКИ
8,5 г

ЖИРЫ
4,1 г

УГЛЕВОДЫ
6,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Йогурт	250 гр.
Яйца	2 шт.
Мука рисовая	1 ст. л.
Сахарозаменитель	2-4 гр.
Любые ягоды	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать все ингредиенты, сверху положить вишню и запекать 25-30 минут при 180 градусах.

Столько же, примерно времени понадобится для приготовления в аэрогриле.

Диаметр моей формы 13 см

Перед употреблением, дайте немного остыть или полностью.

Температура и время приготовления могут меняться в зависимости от мощности.

СЫРНИКИ С КРАХМАЛОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
110 ккал

БЕЛКИ
14,4 г

ЖИРЫ
2,9 г

УГЛЕВОДЫ
6,2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 1%	200 гр.
Яйцо	1 шт.
Крахмал кукурузный	15 гр.
Сахарозаменитель	2 гр.
Соль	

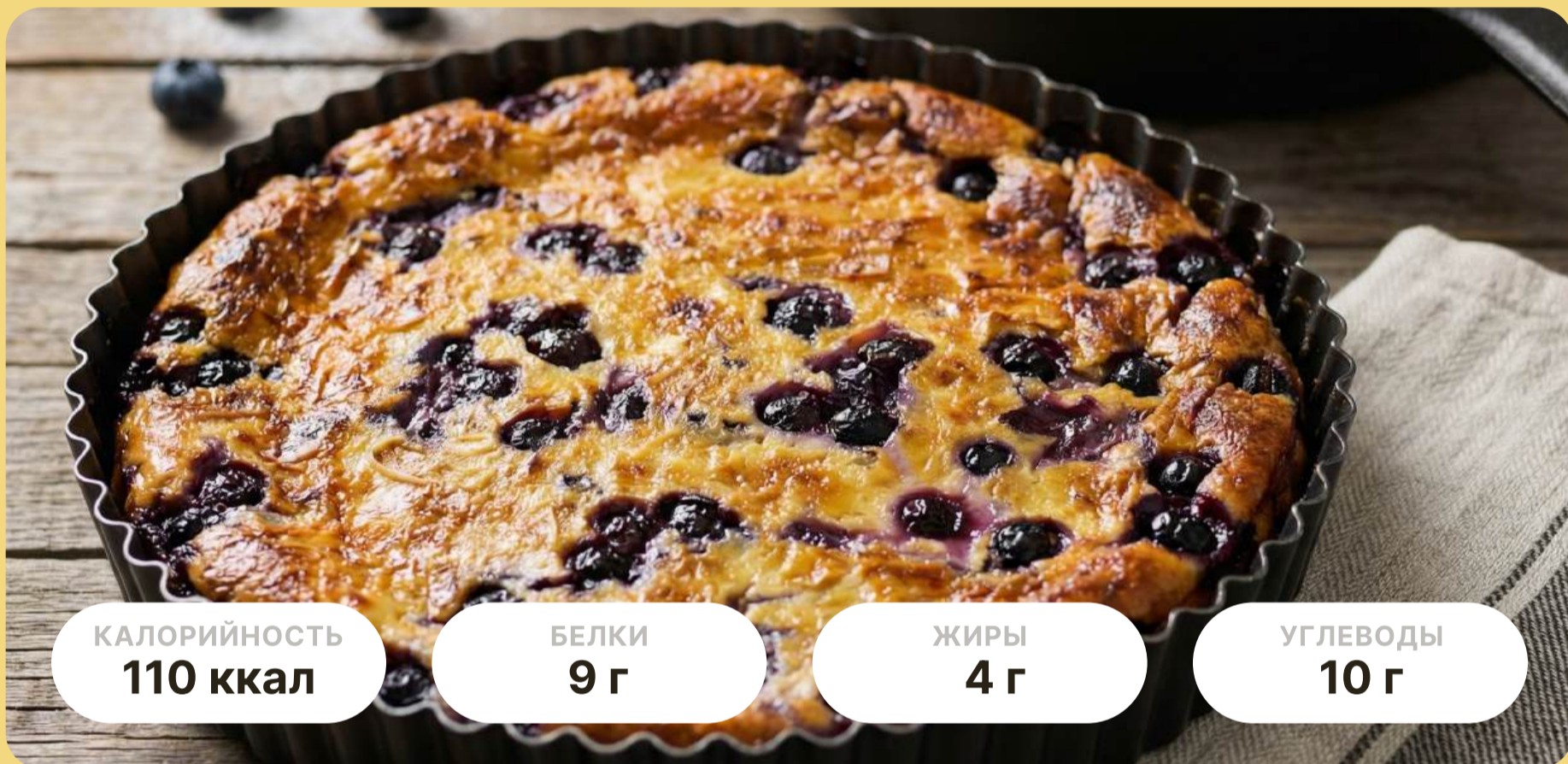
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сырники с крахмалом готовятся очень просто и быстро.

Сочетание крахмала и творога придает готовым сырникам необычайную нежность.

Они отлично держат форму при жарке и не разваливаются. Никаких особенных умений для их приготовления не нужно.

ПИРОГ-ЗАПЕКАНКА С ЛАВАШОМ И ТВОРОГОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
110 ккал

БЕЛКИ
9 г

ЖИРЫ
4 г

УГЛЕВОДЫ
10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш	100 гр.
Яйца	3 шт.
Йогурт без добавок	250 гр.
Творог зернистый	340 гр.
Подсластитель	8 гр.
Соль	2 гр.
Ванилин	по желанию

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать яйца, соль, подсластитель, йогурт, творог и перемешать.

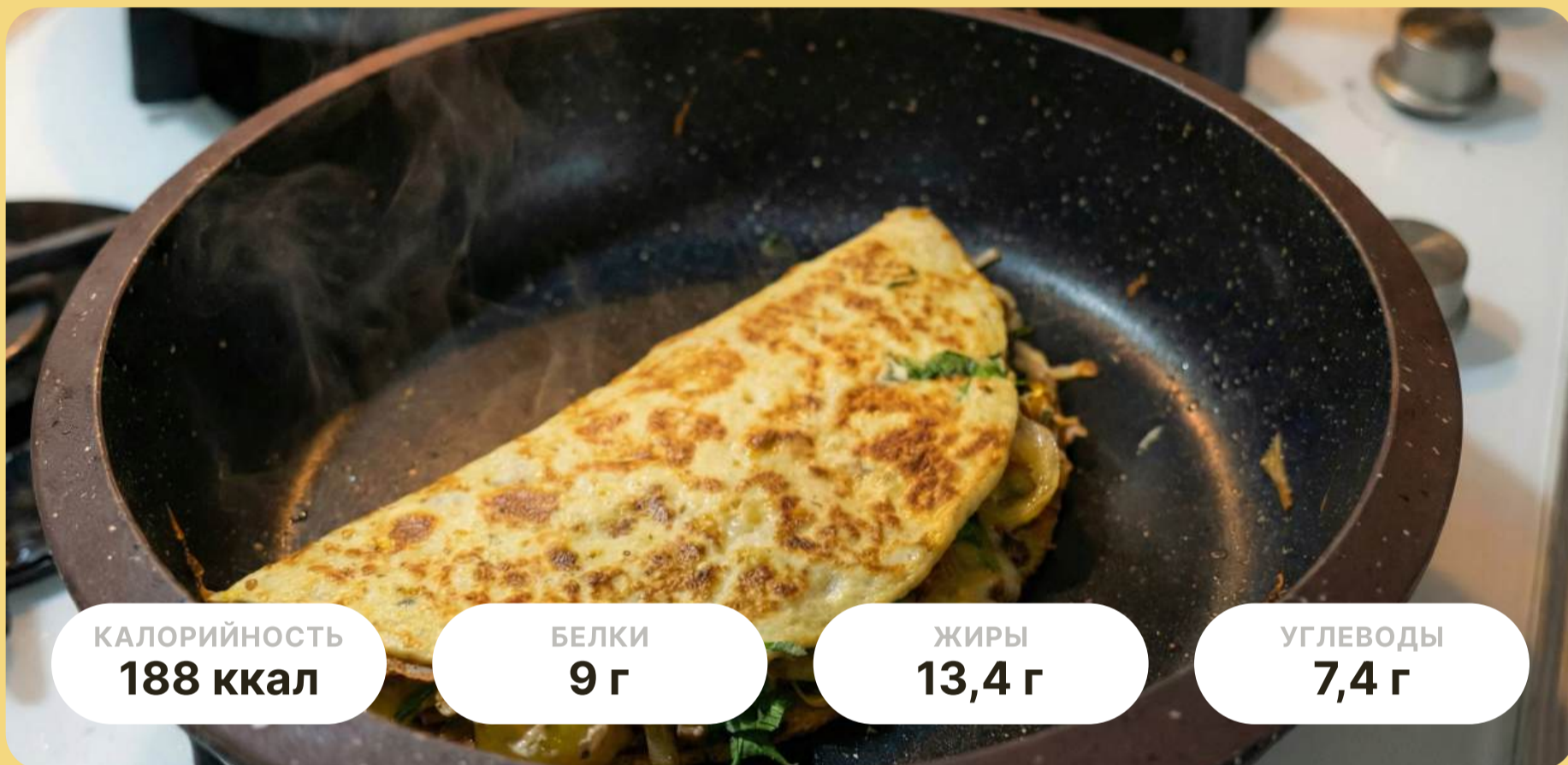
Добавить мелко нарезанный лаваш.

По желанию добавить ягоды и ванилин.

На дно формы для выпекания положить круглый лаваш, сверху залить получившуюся смесь.

Выпекать в духовке 20-30 минут на средней мощности (до готовности).

ОВСЯНОБЛИН



ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсянка	40 гр.
Яйца	1 шт.
Молоко 1,5%	40 гр.
Соль	
Масло оливковое	2 гр.
Творожный сыр	30 гр.
Сыр твердый 50%	30 гр.
Ветчина свиная	30 гр.
Помидоры	30-40 гр.
Зелень	
Кетчуп	1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

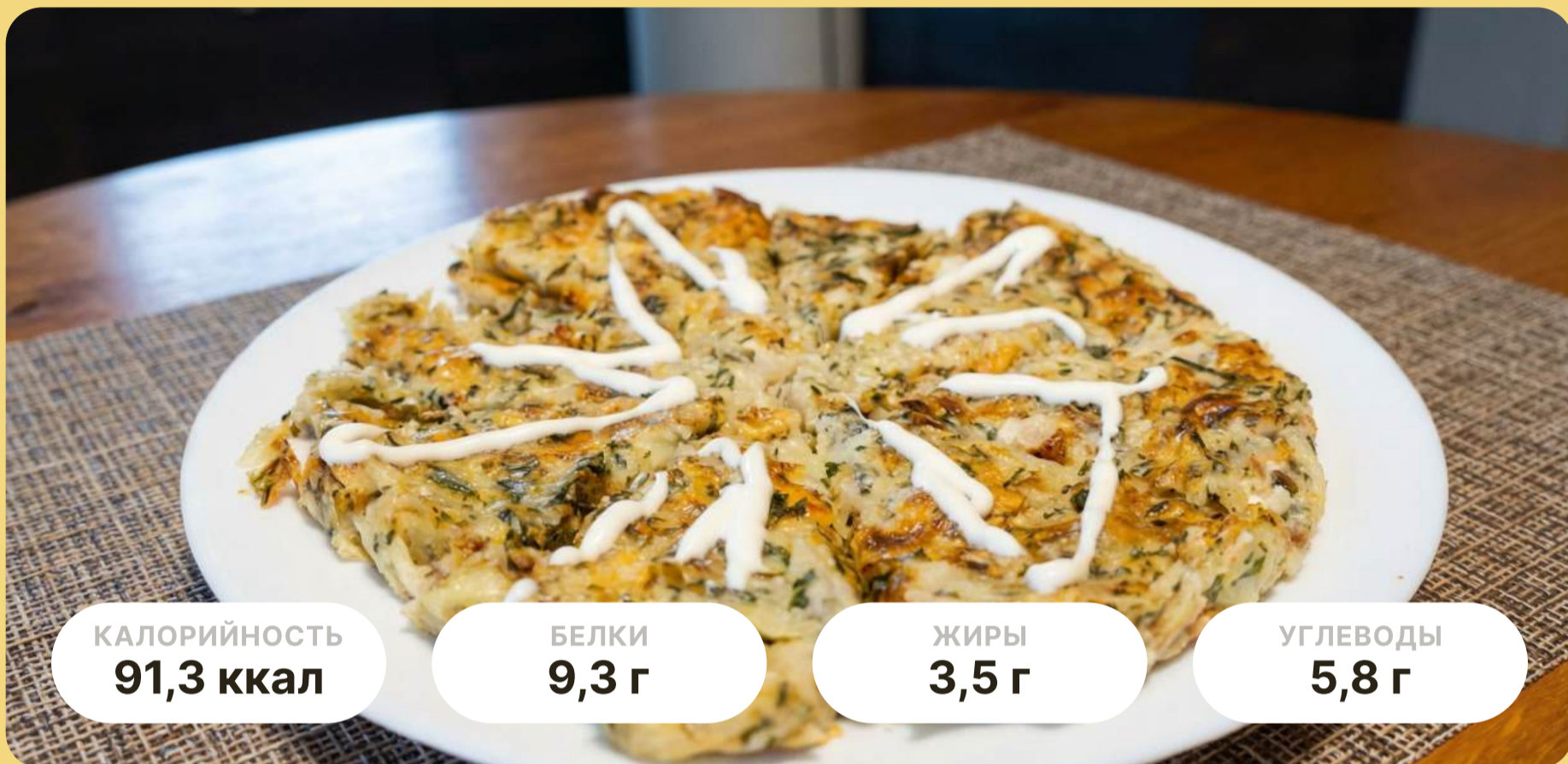
Смешать яйцо, молоко, овсяные хлопья, соль и перемешать.

Готовую смесь вылить на сковороду.

Сверху смазать творожным сыром и кетчупом, положить сверху сыр, ветчину, помидоры на одну половину.

Согнуть блин пополам и жарить до готовности.

БЛИН ИЗ КАБАЧКОВ



КАЛОРИЙНОСТЬ
91,3 ккал

БЕЛКИ
9,3 г

ЖИРЫ
3,5 г

УГЛЕВОДЫ
5,8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок	200 гр.
Тунец	50 гр.
Яйца	1 шт.
Творог 5%	80 гр.
Сыр легкий	20 гр.
Мука	20 гр.
Зелень	
Перец черный	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натереть кабачок, сыр, добавить творог, яйцо, зелень, тунец и смешать.

Полученную смесь положить на сковороду и жарить до готовности с двух сторон.

ВЫСОКОБЕЛКОВАЯ КАША



КАЛОРИЙНОСТЬ
199 ккал

БЕЛКИ
11 г

ЖИРЫ
5,2 г

УГЛЕВОДЫ
25,8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсянка	50 гр.
Вода	1 ст.
Яичный белок	100 гр.
Масло сливочное	5 гр.
Соль	

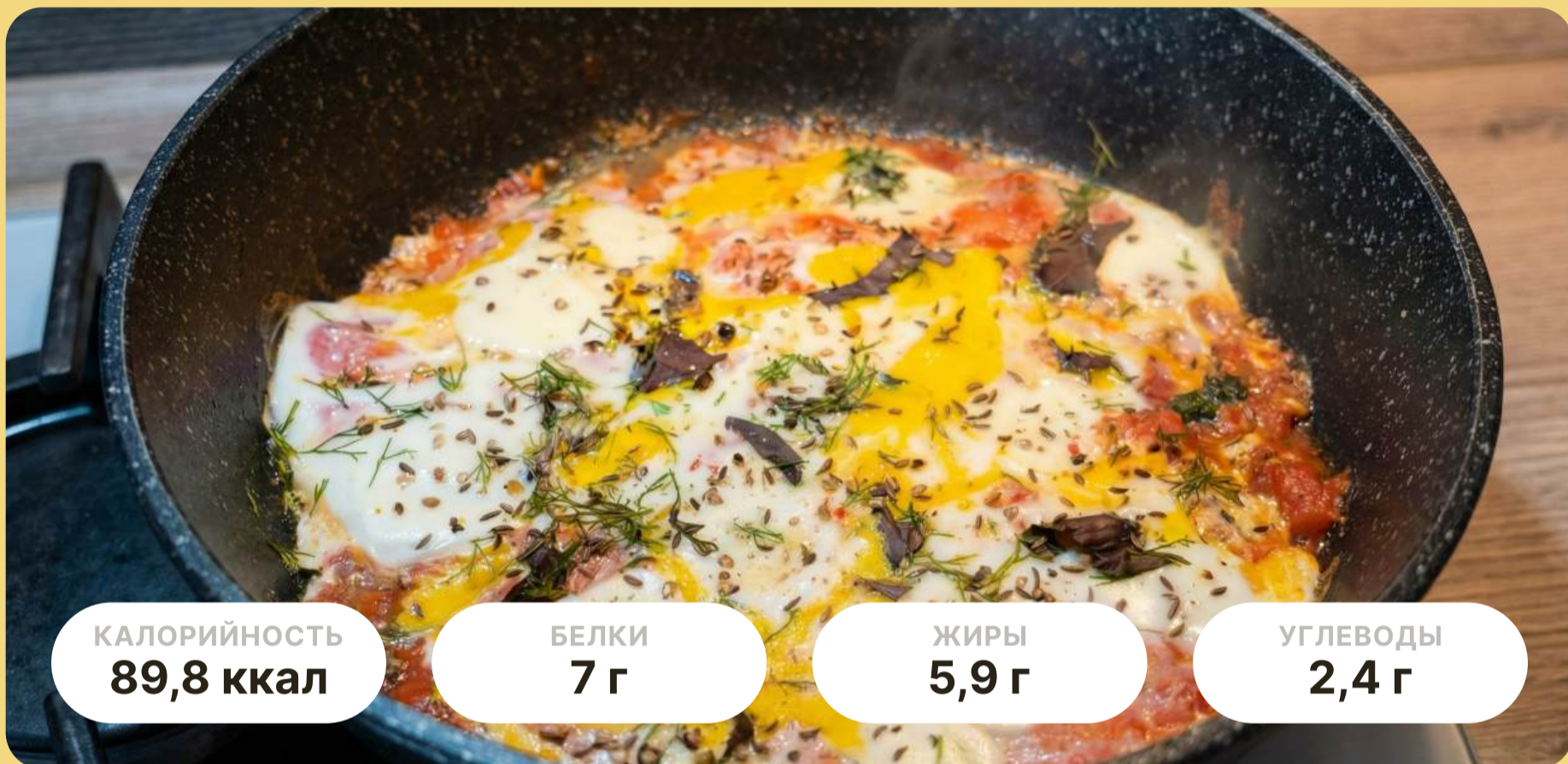
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В небольшой кастрюле доведите до кипения воду и засыпьте овсяные хлопья. Убавьте огонь и готовьте, пока большая часть воды не впитается.

Немного взбейте яичный белок и добавьте в овсянку. Перемешивайте кашу в течение 1—2 минут, пока белки не загустеют.

По желанию можете подавать с нарезанными бананами, ягодами, сиропом

ЯИЧНИЦА С ПОМИДОРАМИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
89,8 ккал

БЕЛКИ
7 г

ЖИРЫ
5,9 г

УГЛЕВОДЫ
2,4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Помидор	1 шт.
Яйца	2 шт.
Моцарелла	50 гр.
Соль	
Зелень	
Чеснок	

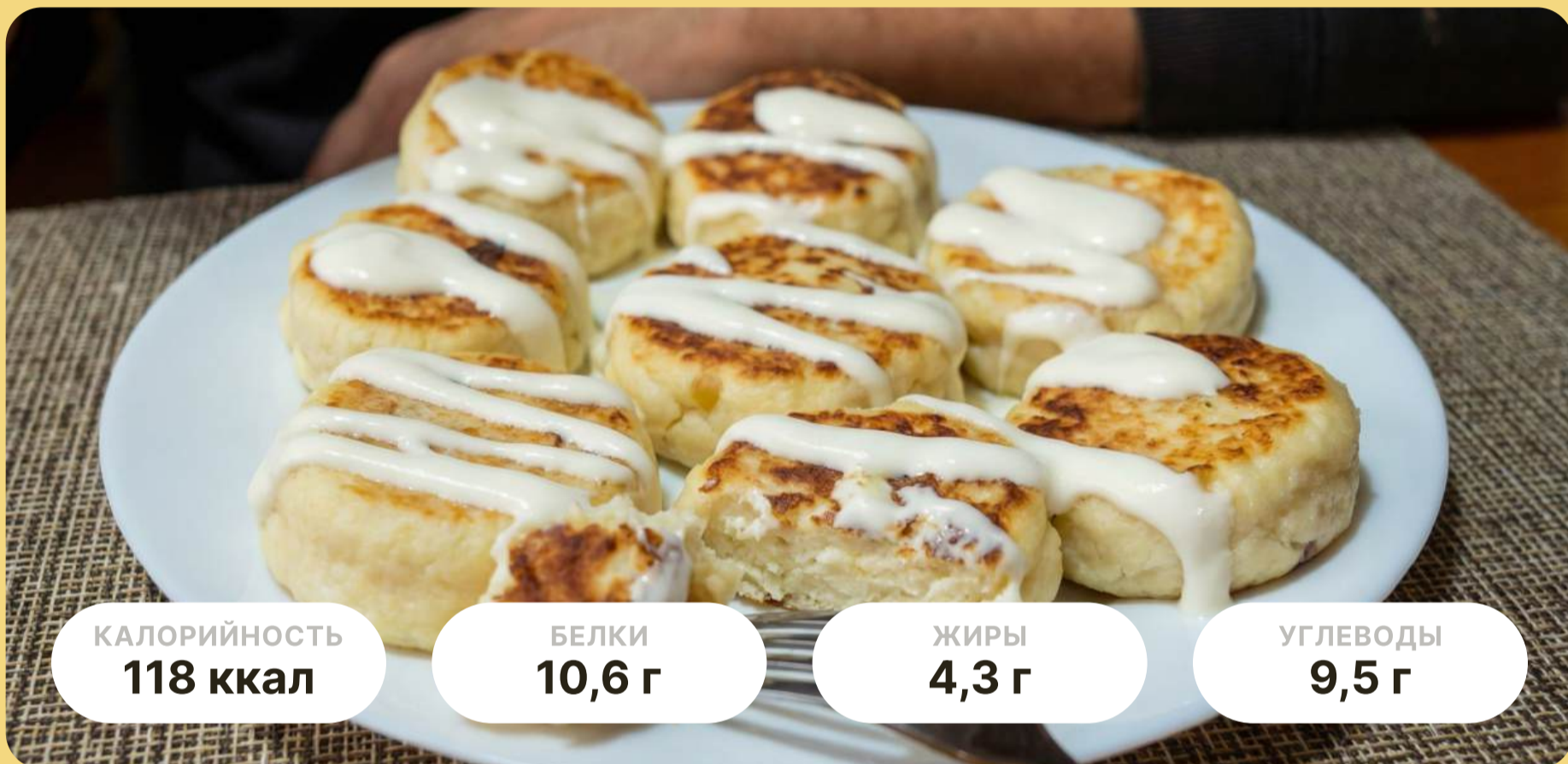
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разрезать помидор на 2 половины и положить на раскаленную сковороду.

Снять кожуру с помидоров и вилкой размять по поверхности сковороды.

Сверху залить яйца, добавить соль, моцареллу, зелень и жарить до готовности.

ЯБЛОЧНЫЕ СЫРНИКИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
118 ккал

БЕЛКИ
10,6 г

ЖИРЫ
4,3 г

УГЛЕВОДЫ
9,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 5%	600 гр.
Яйца	1 шт.
Сахарозаменитель	6 гр.
Манка	50 гр.
Ванилин	
Соль	
Яблоки	200-300 гр.
Мука	2 ст. л.
Масло	6 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать творог, сахарозаменитель, соль, ванилин, яйцо и взбить блендером до однородной консистенции.

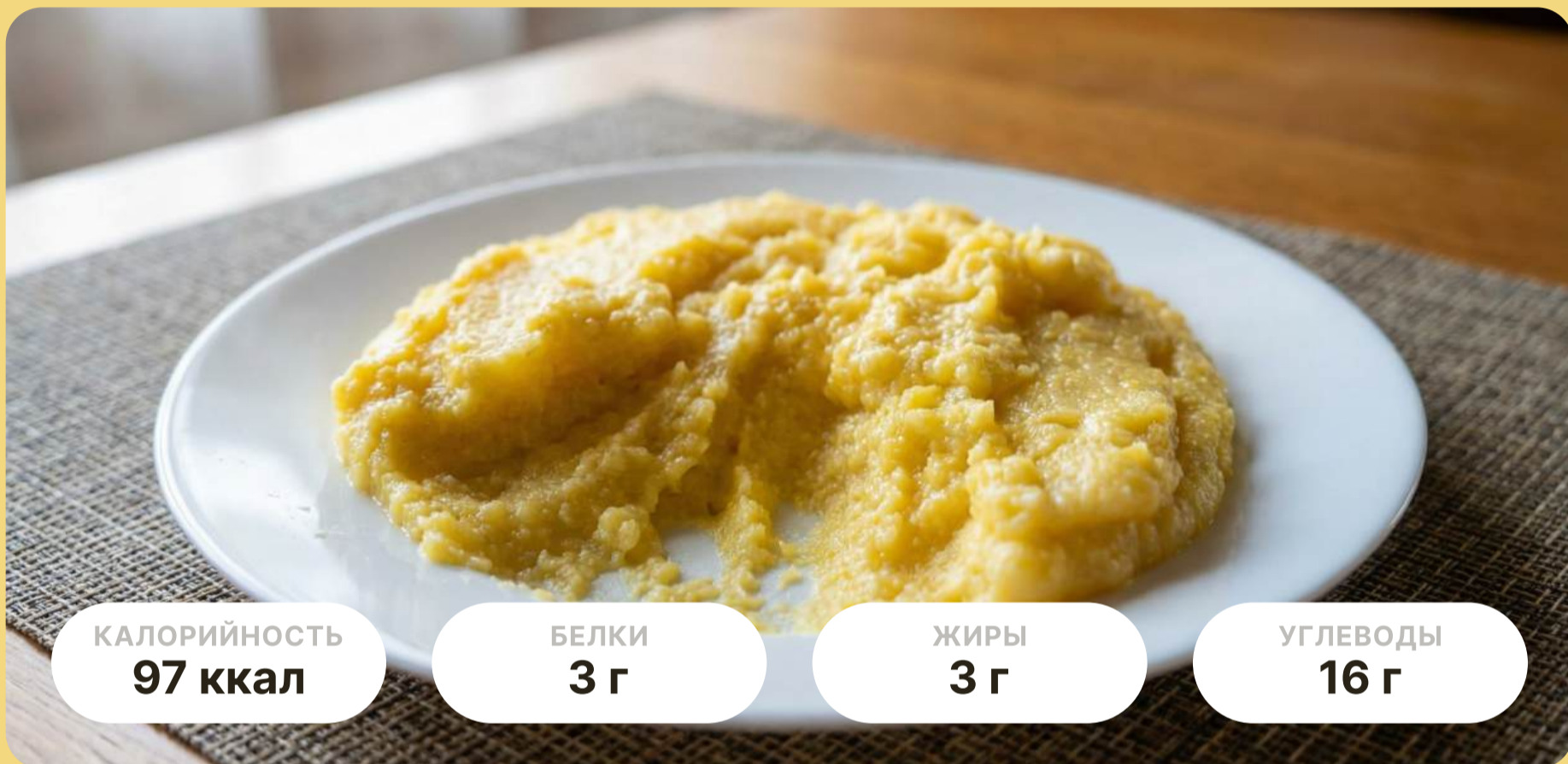
Добавить манку и перемешать.

Почистить и нарезать яблоки маленькими кубиками.

Добавить яблоки в смесь и перемешать.

Сделать из смеси колбасу, нарезать на части и жарить до готовности на маленьком огне, чтобы яблоки успели потушиться.

КАША КУКУРУЗНО-ТЫКВЕННАЯ



КАЛОРИЙНОСТЬ
97 ккал

БЕЛКИ
3 г

ЖИРЫ
3 г

УГЛЕВОДЫ
16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква	180-200 гр.
Крупа кукурузная	100 гр.
Вода	200 гр.
Молоко	300 гр.
Масло сливочное	10 гр.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Очистить тыкву от кожуры, семян и натереть на терке.

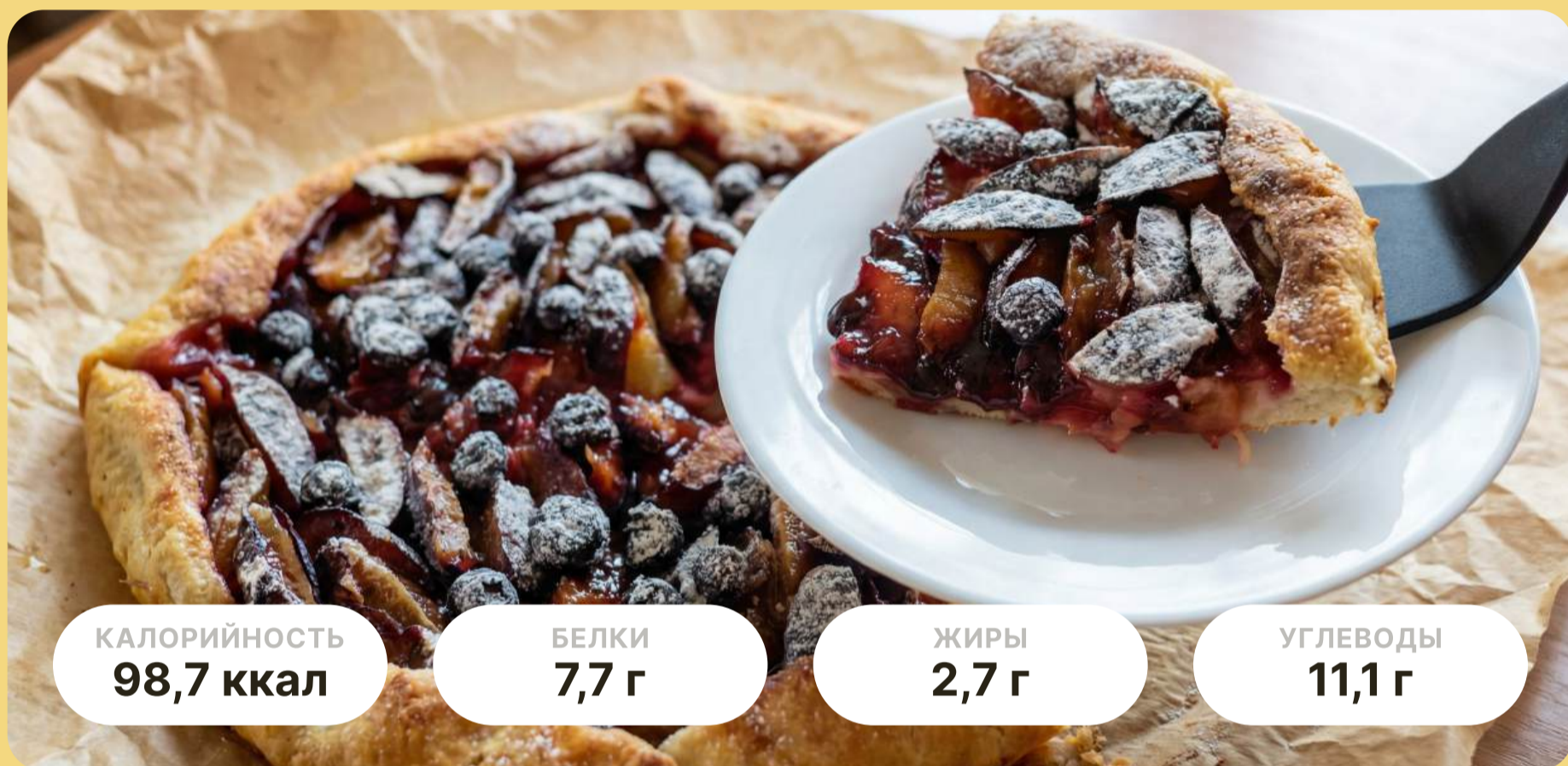
Промыть крупу и смешать с тыквой.

Залить всё водой. Немного проварить.

Добавить молоко, соль и варить 5-10 минут не перемешивая.

В готовую кашу добавить кусочек сливочного масла.

ТВОРОЖНАЯ ГАЛЕТА СО СЛИВАМИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
98,7 ккал

БЕЛКИ
7,7 г

ЖИРЫ
2,7 г

УГЛЕВОДЫ
11,1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 5%	400 гр.
Мука	65 гр.
Яйцо	1 шт.
Сливы	450-500 гр.
Крахмал	1 ст. л.
Разрыхлитель	10 гр.
Сахарозаменитель	8 гр.
Ванилин	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

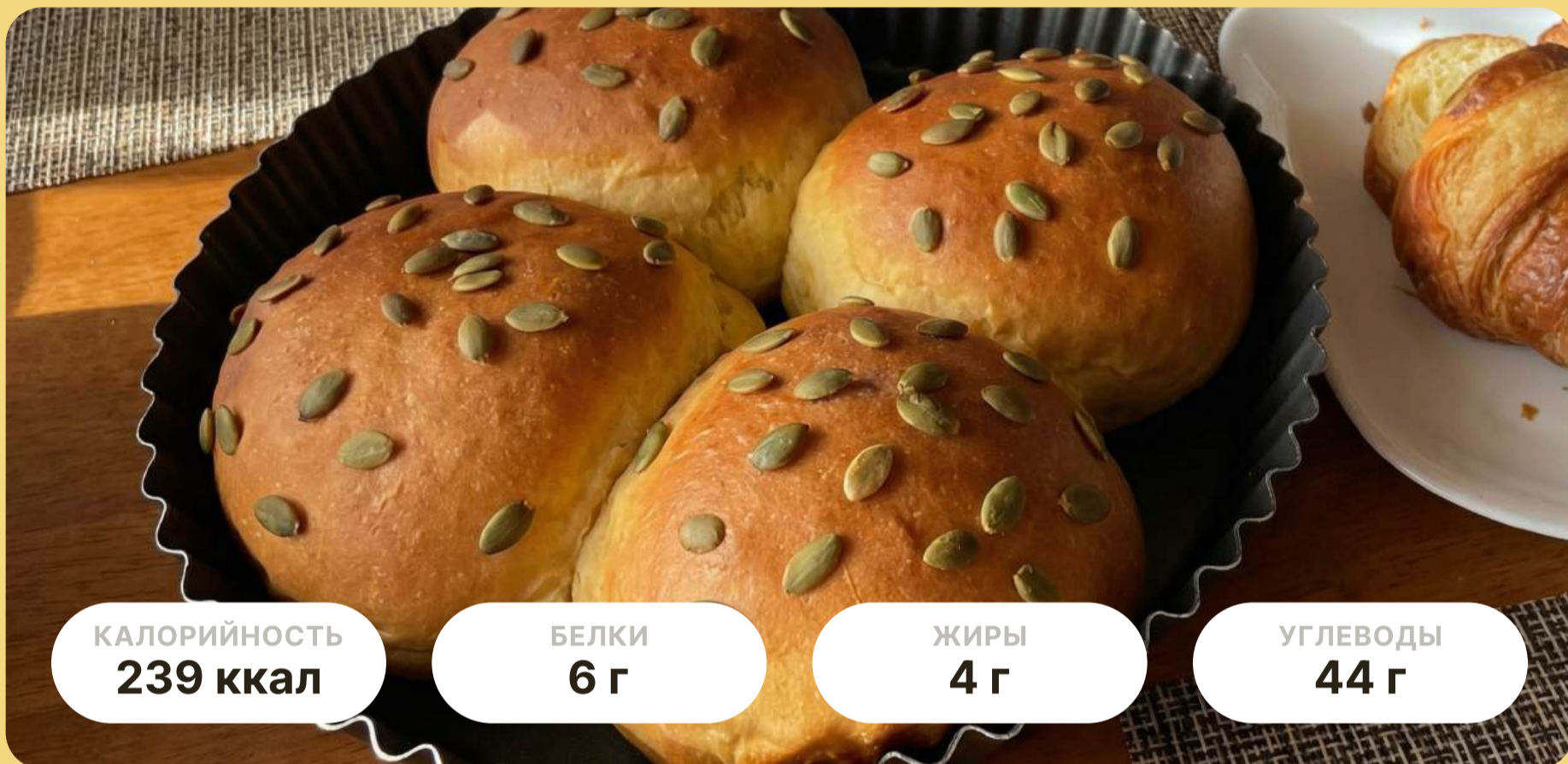
Смешать творог, сахарозаменитель, яйцо, соль, ванилин, разрыхлитель, муку.

Нарезать сливы дольками и обвалять в крахмале.

Выложить полученное тесто на листе бумаге в форме для запекания. Сверху засыпать сливы.

Запекать в духовке при 180 градусах до готовности

ХЛЕБ ТЫКВЕННЫЙ



КАЛОРИЙНОСТЬ
239 ккал

БЕЛКИ
6 г

ЖИРЫ
4 г

УГЛЕВОДЫ
44 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Дрожжи	20 гр. (сухие 7 гр.)
Пюре тыквы	250 гр.
Вода	100 мл.
Молоко 1,5%	150 мл.
Сахарозаменитель	8 гр.
Мука	600 гр.
Соль	12 гр.
Масло	40 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать воду, молоко, дрожжи, сахарозаменитель, соль, пюре тыквы (готовится в микроволновке), муку и перемешать в блендере при комнатной температуре (до 24 градусов).

Замешать тесто руками постепенно добавляя сливочное масло и положить в тарелку под пленку на 50-60 минут.

Положить тесто в форму для запекания и оставить минут на 10.

Выпекать 40 минут при 180 градусах.

БУЛОЧКИ СО ШПИНАТОМ И ТЫКВОЙ



КАЛОРИЙНОСТЬ
239 ккал

БЕЛКИ
6 г

ЖИРЫ
4 г

УГЛЕВОДЫ
44 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Дрожжи	20 гр. (сухие 7 гр.)
Пюре тыквы	150 гр.
Шпинат	125 гр.
Вода	100 мл.
Молоко 1,5%	150 мл.
Мука	600 гр.
Сахарозаменитель	8 гр.
Соль	12 гр.
Масло	40 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать воду, молоко, дрожжи, шпинат, сахарозаменитель, соль, пюре тыквы (готовится в микроволновке), муку и перемешать в блендере при комнатной температуре (до 24 градусов).

Замешать тесто руками постепенно добавляя сливочное масло и положить в тарелку под пленку на 50-60 минут.

Положить тесто в форму для запекания и оставить минут на 10.

Выпекать 40 минут при 180 градусах.

ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
99 ккал

БЕЛКИ
6,6 г

ЖИРЫ
3,7 г

УГЛЕВОДЫ
9,9 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

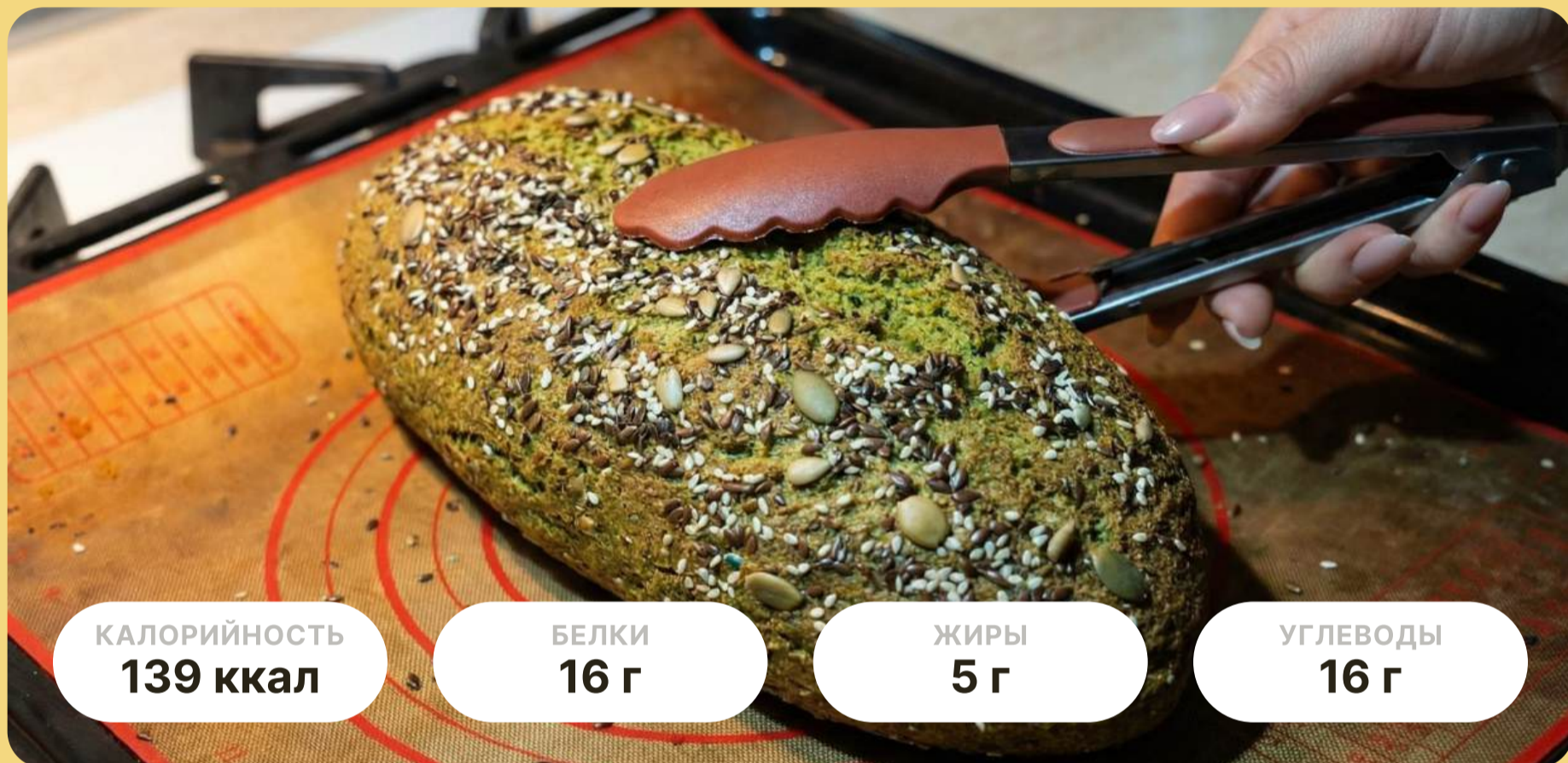
Творог мягкий 5%	150 гр.
Яйцо	1 шт.
Яблоки	100-120 гр.
Яичный белок	1 шт.
Крахмал кукурузный	20 гр.
Разрыхлитель	1 ч. л.
Сахарозаменитель	2 гр.
Корица или ванилин	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать творог, яйцо, яичный белок, сахарозаменитель, соль, мелко нарезанные яблоки, разрыхлитель, крахмал.

Залить смесь в форму для запекания и запекать в духовке до готовности.

ХЛЕБ ИЗ ОТРУБЕЙ, ТВОРОГА И ШПИНАТА



КАЛОРИЙНОСТЬ
139 ккал

БЕЛКИ
16 г

ЖИРЫ
5 г

УГЛЕВОДЫ
16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Шпинат	70 гр.
Творог 3%	450 гр.
Отруби	200 гр.
Яйца	4 шт.
Соль	0,5 ч. л.
Разрыхлитель	1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать в блендере шпинат, яйца, творог.

Залить в кастрюлю смесь, добавить разрыхлитель, отруби и перемешать.

Дать настояться под пленкой 50-60 минут.

Запекать в духовке 50-60 минут при 180 градусах.

ОЛАДЬИ С ЯБЛОКОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
111,6 ккал

БЕЛКИ
6,7 г

ЖИРЫ
2,6 г

УГЛЕВОДЫ
14,8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

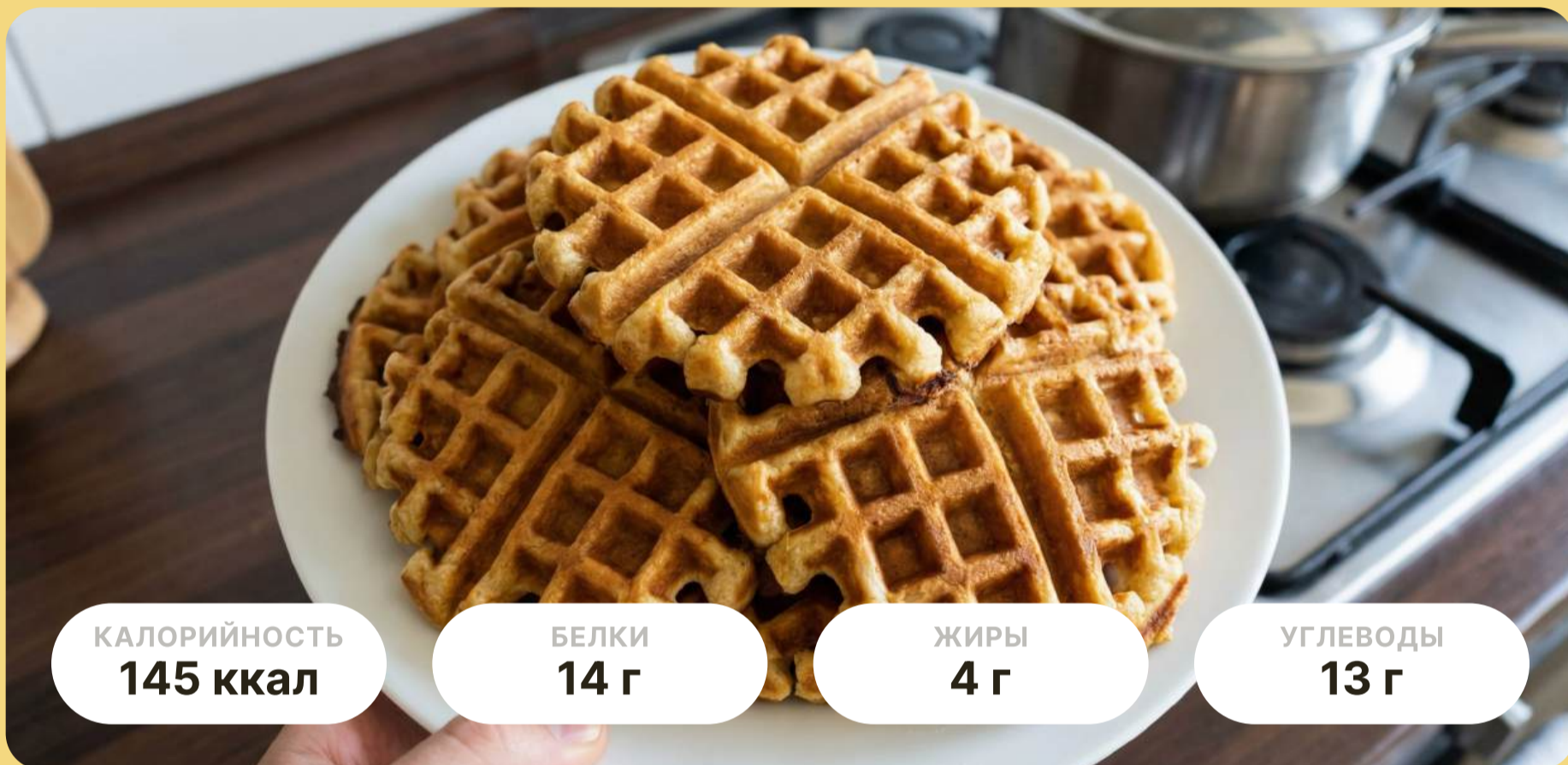
Йогурт	150 гр.
Мука	40 гр.
Яйцо	1 шт.
Яблоко	100 гр.
Крахмал	1 ст. л.
Разрыхлитель	0.5 ч. л.
Сахарозаменитель	2 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать йогурт, яйцо, муку, сахарозаменитель, соль, разрыхлитель, мелко нарезанное яблоко.

Выпекать на сковороде до готовности.

ВАФЛИ С ПРОТЕИНОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
145 ккал

БЕЛКИ
14 г

ЖИРЫ
4 г

УГЛЕВОДЫ
13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

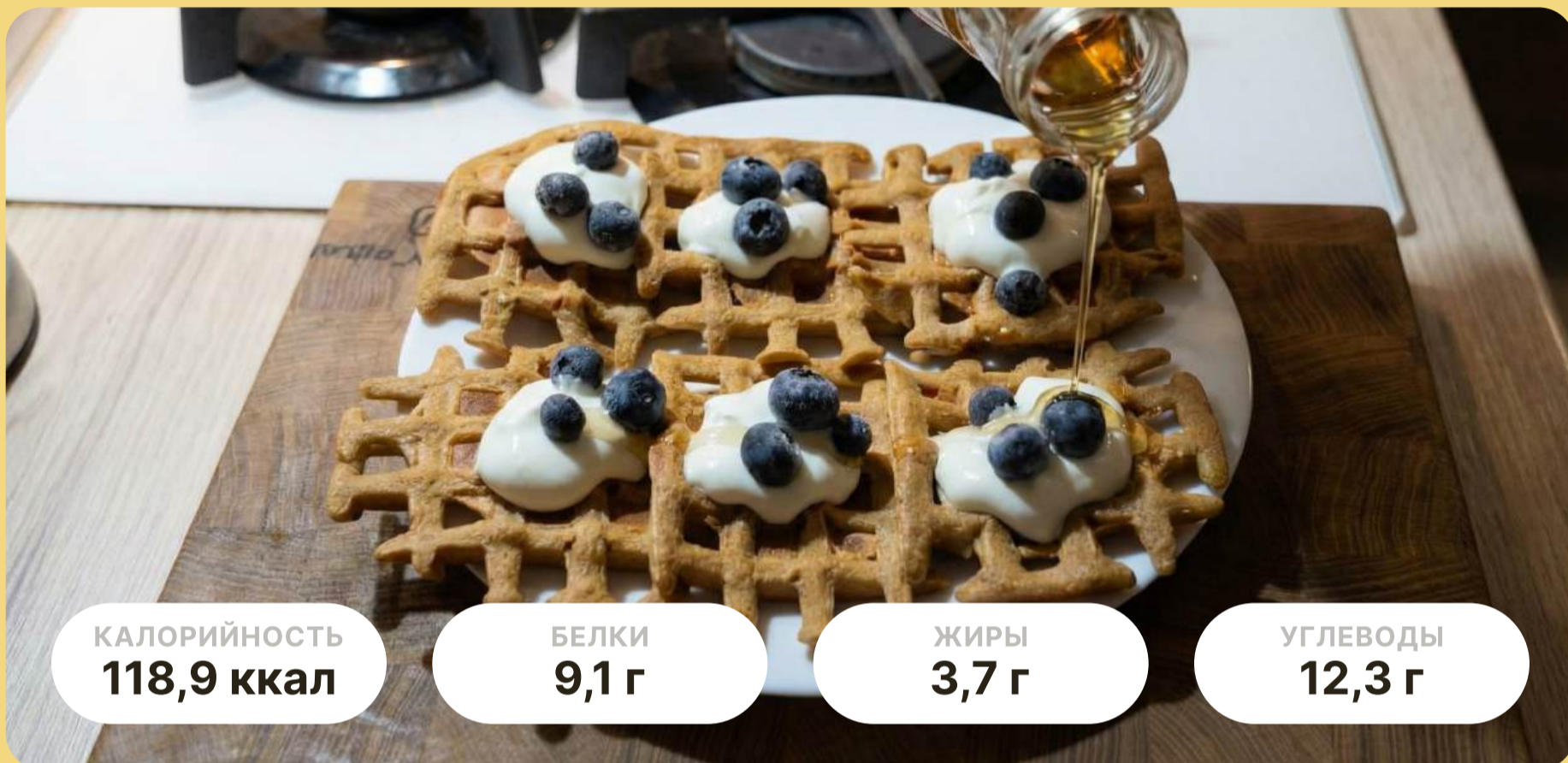
Йогурт	200 гр.
Мука	35 гр.
Яйцо	1 шт.
Протеин	30 гр.
Разрыхлитель	1 ч. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать йогурт, яйцо, разрыхлитель, муку, протеин.

Запечь в вафельнице.

ТЫКВЕННЫЕ ВАФЛИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
118,9 ккал

БЕЛКИ
9,1 г

ЖИРЫ
3,7 г

УГЛЕВОДЫ
12,3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква	100 гр.
Кефир 3,2%	100 гр.
Мука ц/з	40 гр.
Яйцо	1 шт.
Протеин	20 гр.
Корица	
Сахарозаменитель	
Имбирь	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать тыкву, яйцо, кефир, соль, сахарозаменитель и взбить в блендере.

Добавить муку, корицу, разрыхлитель, имбирь, протеин и смешать в блендере.

Запечь в вафельнице.

БЛИН ИЗ ЛАВАША



КАЛОРИЙНОСТЬ
177 ккал

БЕЛКИ
13 г

ЖИРЫ
7 г

УГЛЕВОДЫ
15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш	120 гр.
Творог 2%	100 гр.
Сыр сулугуни	60 гр.
Яйца	2 шт.
Яичный белок	2 шт.
Соль и специи	по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Положить лаваш на сковороду, сверху вылить 2 яйца и 2 яичных белка.

Сверху положить творог и сыр.

Закрыть лавашом сверху.

Жарить до готовности под крышкой.

ПИЦЦА ИЗ ЛАВАША



КАЛОРИЙНОСТЬ
120 ккал

БЕЛКИ
11 г

ЖИРЫ
4 г

УГЛЕВОДЫ
10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш	70 гр.
Яичный белок	100 гр.
Яйцо	1 шт.
Сыр легкий	30 гр.
Творог 5%	50 гр.
Помидор	70 гр.
Специи	По вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

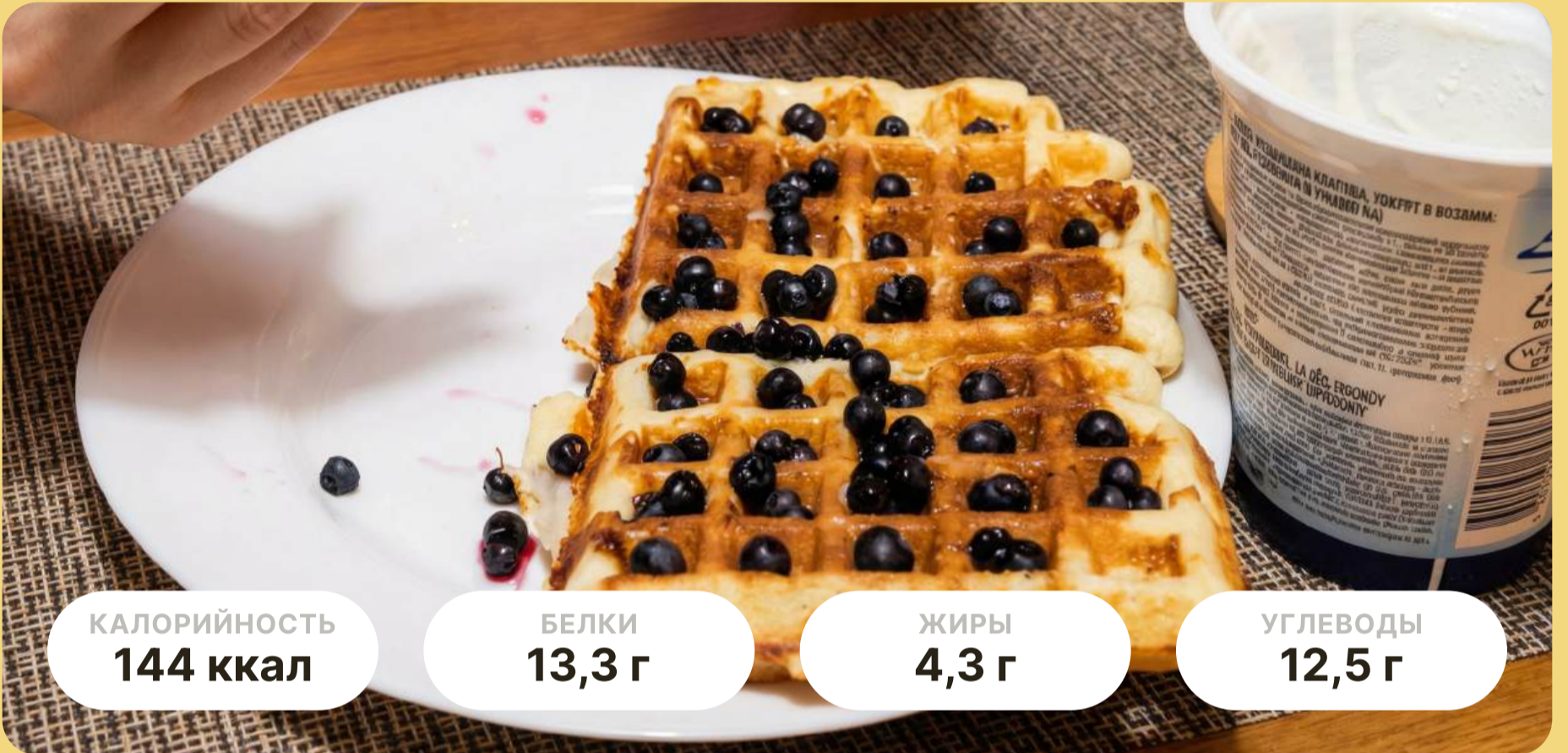
Мелко нарезать лаваш.

Смешать лаваш, яичный белок, яйцо, сыр, творог.

Добавить помидор и специи.

Жарить на сковороде до готовности.

ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
144 ккал

БЕЛКИ
13,3 г

ЖИРЫ
4,3 г

УГЛЕВОДЫ
12,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 5%	200 гр.
Яичный белок	70 гр.
Яйцо	1 шт.
Мука	50 гр.
Соль	
Разрыхлитель	
Сахарозаменитель	
Ванилин	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать творог, яичный белок, яйцо, сахарозаменитель, разрыхлитель, ванилин, соль.

Смесь положить в вафельницу и жарить до готовности.

ЯБЛОЧНЫЕ ВАФЛИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
107 ккал

БЕЛКИ
7,6 г

ЖИРЫ
1,9 г

УГЛЕВОДЫ
15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоко	250 гр.
Яичный белок	70 гр.
Яйцо	1 шт.
Мука	50 гр.
Молоко 1,5%	100 гр.
Протеин	30 гр.
Разрыхлитель	
Сахарозаменитель	
Соль	
Корица или ванилин	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

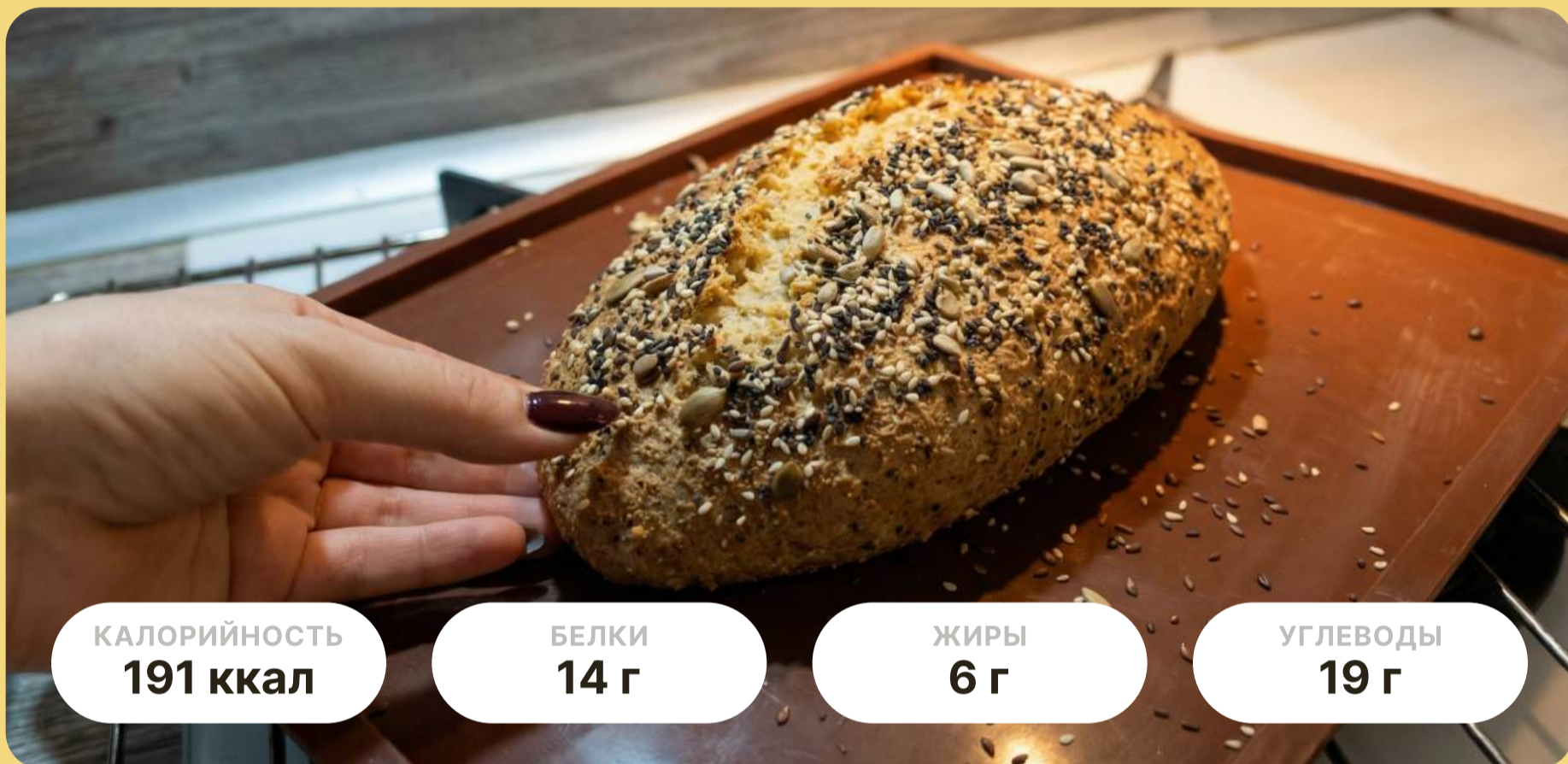
Снять кожуру с яблок и натереть на мелкой терке.

Смешать яйцо, яичный белок, соль, сахарозаменитель, разрыхлитель, молоко, муку, протеин, яблоки.

Добавить корицу или ванилин по желанию.

Смесь положить в вафельницу и жарить до готовности.

ХЛЕБ ТВОРОЖНЫЙ



КАЛОРИЙНОСТЬ
191 ккал

БЕЛКИ
14 г

ЖИРЫ
6 г

УГЛЕВОДЫ
19 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья/мука	250 гр.
Яйца	3 шт.
Творог 5%	500 гр.
Разрыхлитель	1 ч. л.
Соль	0,5 ч. л.
Семечки	

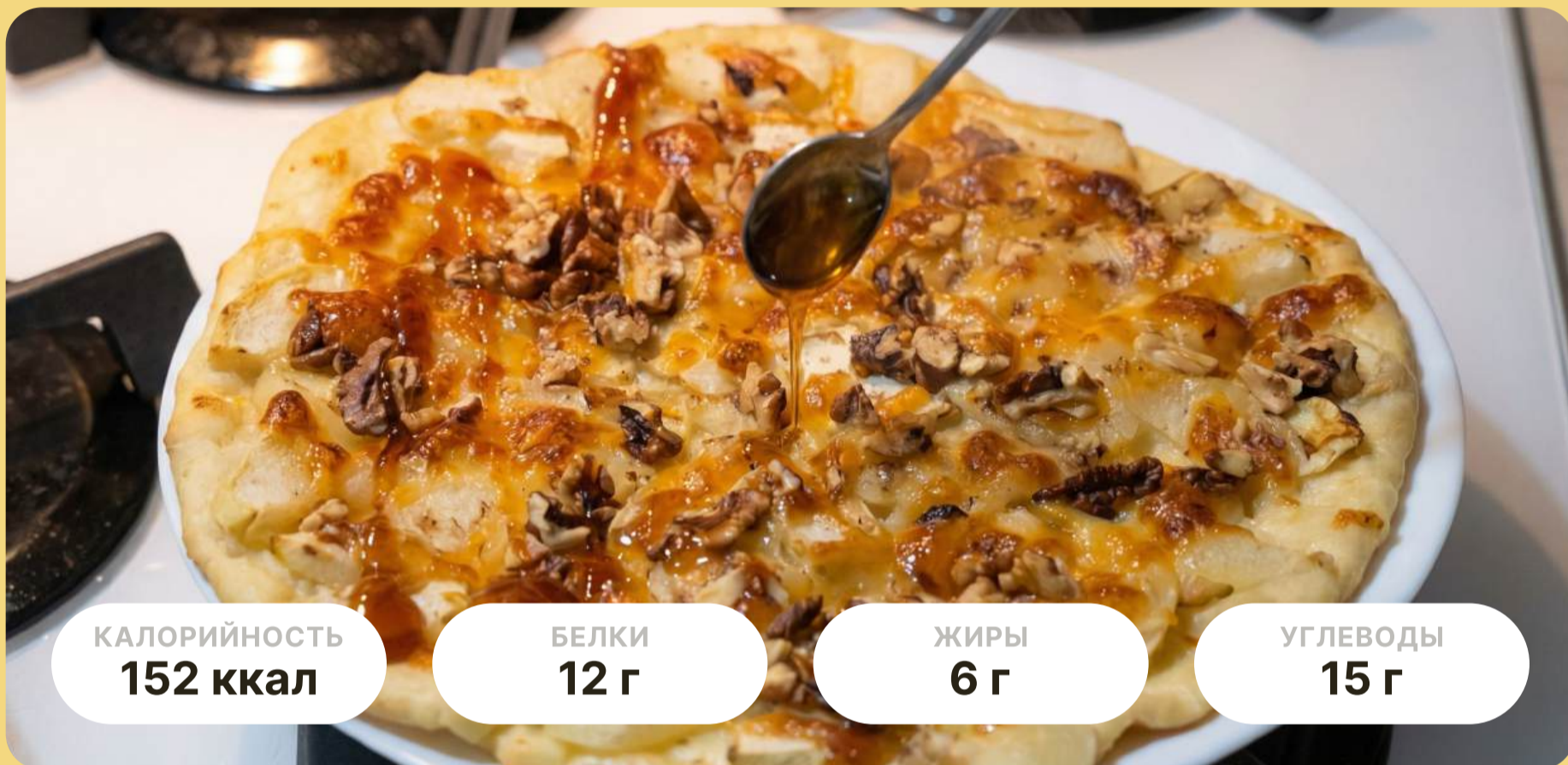
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать творог, яйца, соль и взбить блендером.

Добавить овсяную муку или хлопья и разрыхлитель.

Сформировать форму мокрыми руками, насыпать сверху семечки и запекать 45-50 минут при 180 градусах.

ПП ГАЛЕТА НА ТВОРОЖНОМ ТЕСТЕ



КАЛОРИЙНОСТЬ
152 ккал

БЕЛКИ
12 г

ЖИРЫ
6 г

УГЛЕВОДЫ
15 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 1%	250 гр.
Мука	60 гр.
Яйцо	1 шт.
Сахарозаменитель	2 гр.
Соль	
Сыр любой	50 гр.
Груша	2 шт.
Орехи	25-30 гр.
Мед	15 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

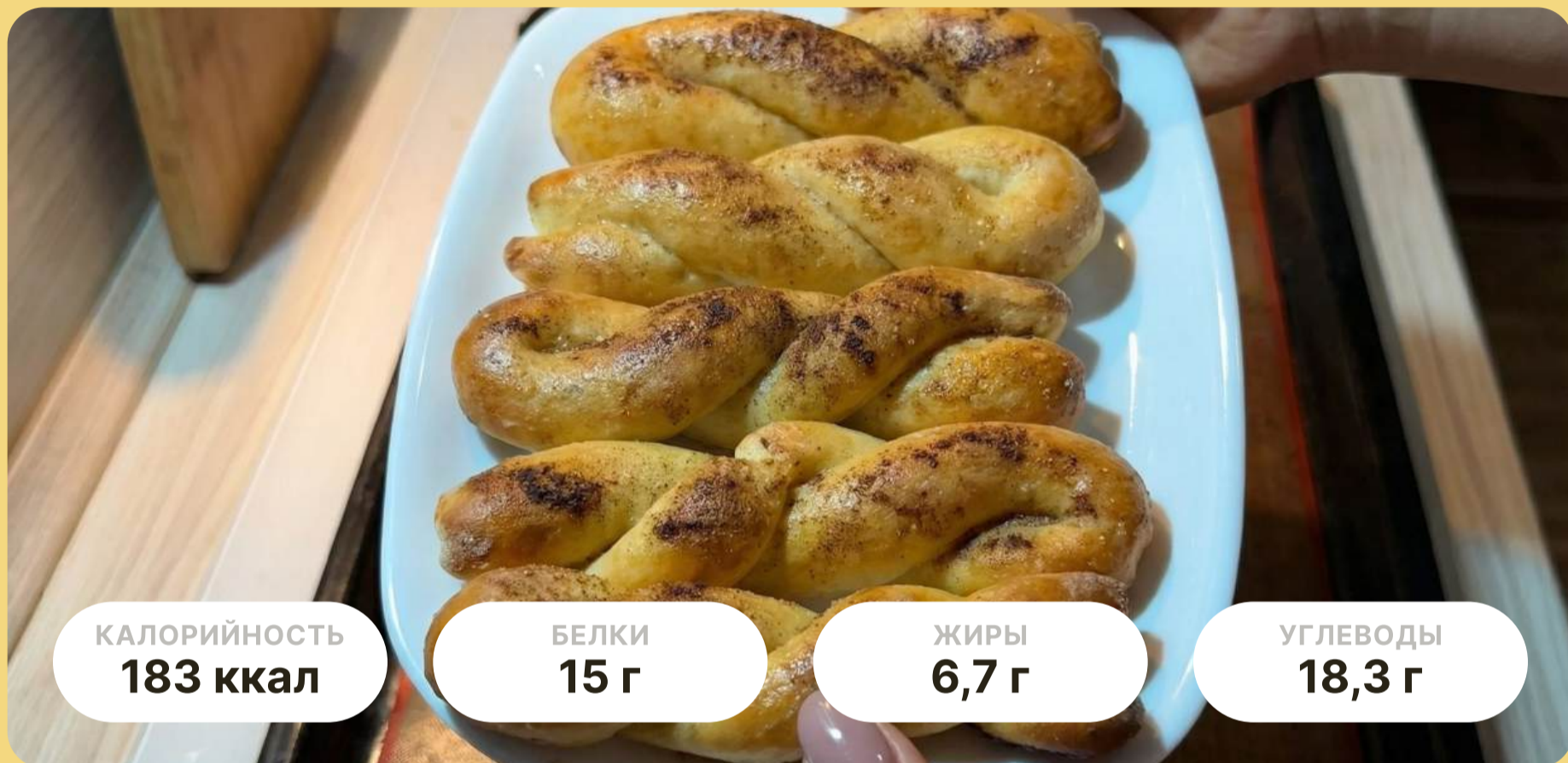
Смешать творог, яйцо, сахарозаменитель, муку, соль.

Из получившегося теста сформировать лепешку.

Положить грушу, сыр, орехи в лепешку.

Выпекать в духовке до готовности.

ТВОРОЖНАЯ ПЛЕТЕНКА



КАЛОРИЙНОСТЬ
183 ккал

БЕЛКИ
15 г

ЖИРЫ
6,7 г

УГЛЕВОДЫ
18,3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Творог 2%	200 гр.
Желток	1 шт.
Мука	70 гр.
Сахарозаменитель	4 гр.
Разрыхлитель	0,5 ч. л.
Сливочное масло	5 гр.
Ванилин	
Соль	
Корица	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

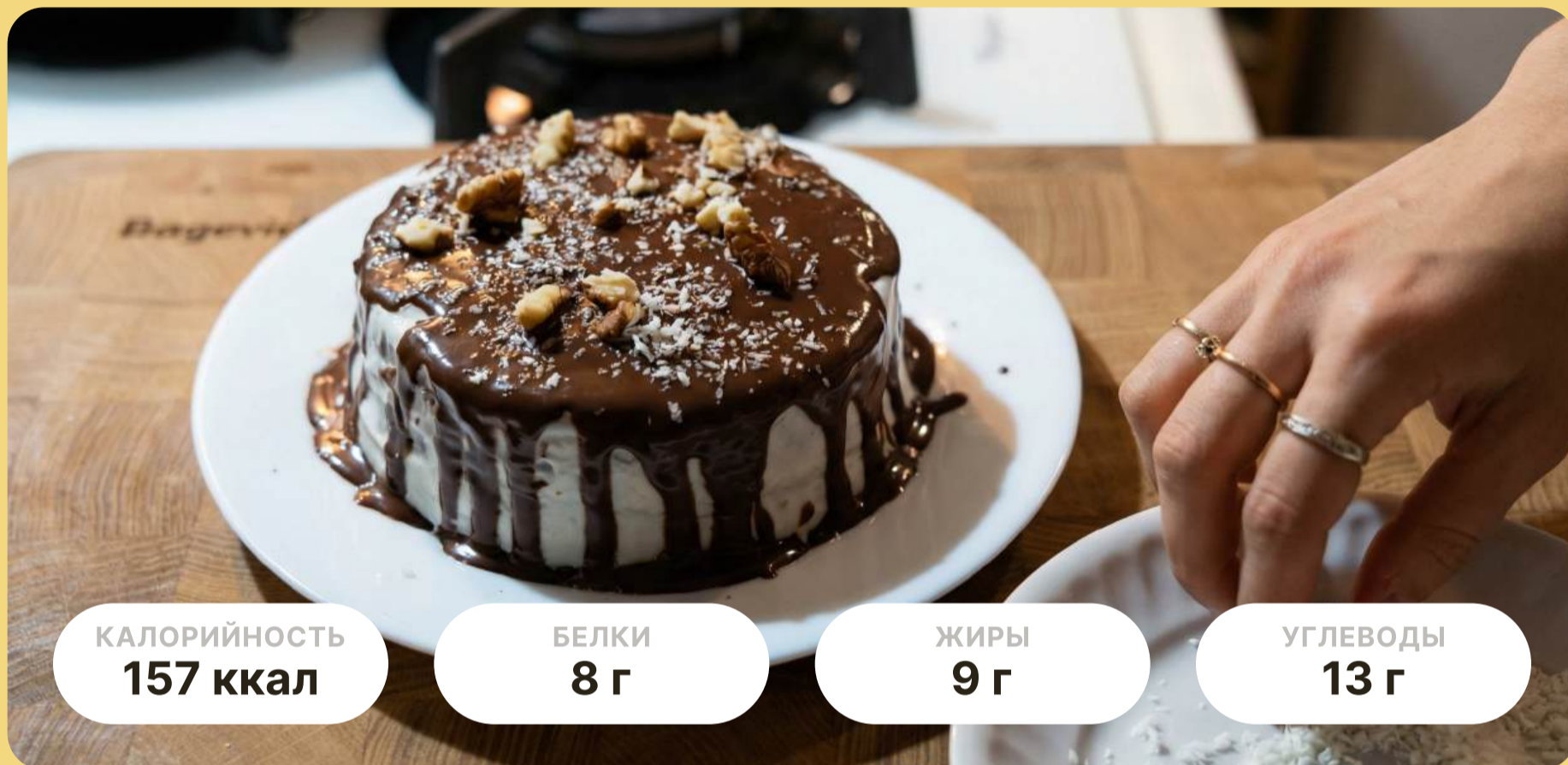
Смешать творог, сахарозаменитель, яйцо, соль, ванилин, разрыхлитель, муку.

Нарезать сливы дольками и обвалять в крахмале.

Выложить полученное тесто на листе бумаге в форме для запекания. Сверху засыпать сливы.

Запекать в духовке при 180 градусах до готовности

ПП ТОРТ ИЗ ЯБЛОК



КАЛОРИЙНОСТЬ
157 ккал

БЕЛКИ
8 г

ЖИРЫ
9 г

УГЛЕВОДЫ
13 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яблоко	2 шт.
Яйца	2 шт.
Какао	2 ст. л.
Разрыхлитель	1 ч. л.
Сахарозаменитель	6 гр.
Йогурт греческий	200 гр.
Ванилин	
Масло	5 гр.
Орехи	5 гр.
Кокосовая стружка	3-5 гр.
Горький шоколад б/с	15 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

В блендер нарезать яблоки, добавить 2 яйца и смешать.

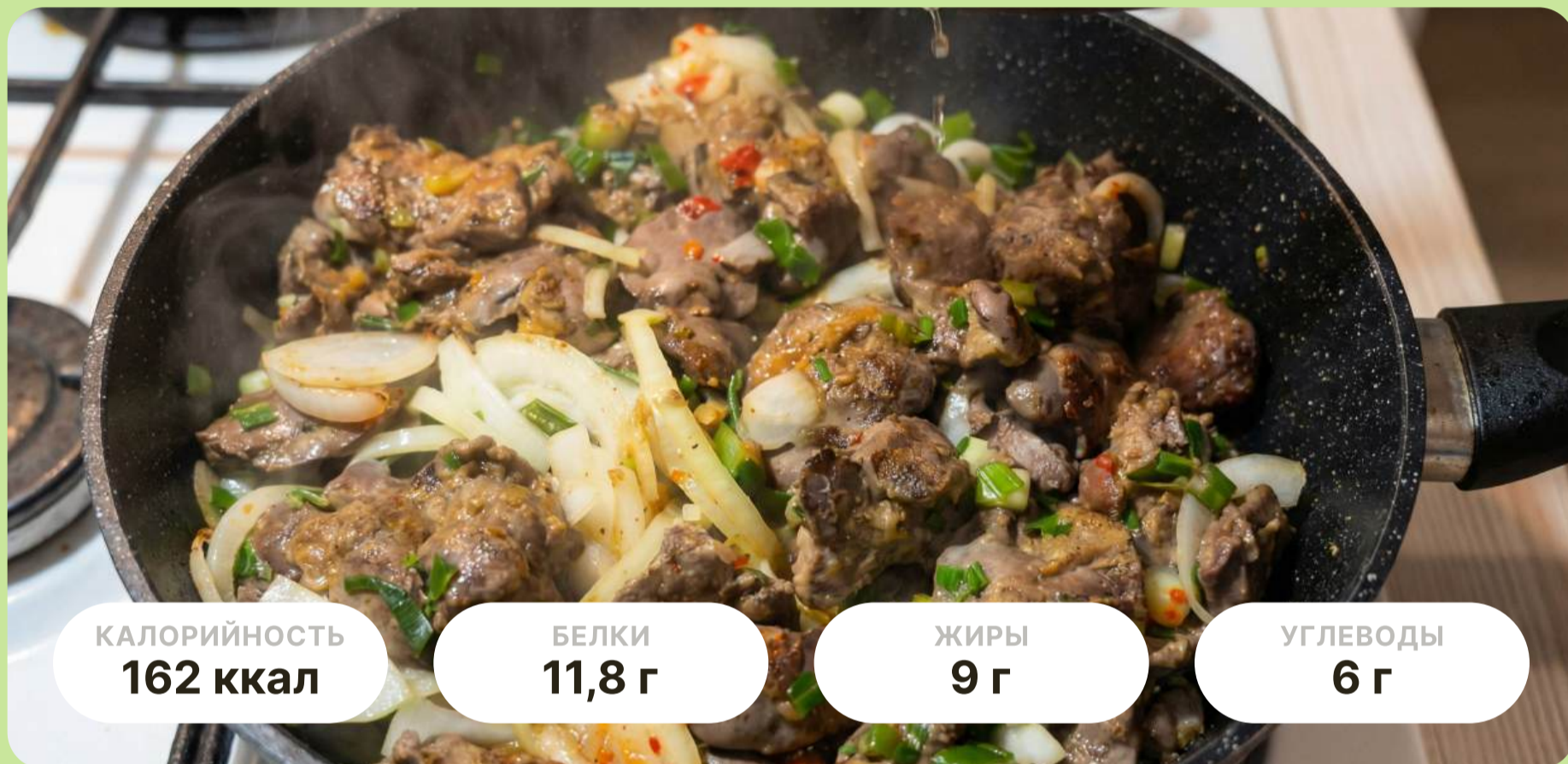
Добавить какао, разрыхлитель, соль, сахарозаменитель и размешать.

Полученную смесь готовить в аэрогрилле до готовности.

Для начинки смешать йогурт, сахарозаменитель, ванилин.

Добавить горячий шоколад без сахара с маслом, орехи и кокосовую стружку.

ТУШЕНАЯ КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ С ЛУКОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
162 ккал

БЕЛКИ
11,8 г

ЖИРЫ
9 г

УГЛЕВОДЫ
6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Печень куриная	500 гр.
Лук репчатый	2-3 шт.
Масло	2-3 ст. л.
Мука	2 ст. л.
Соль и специи	По вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для панировки засыпать в пакет муку, соль, специи и перемешать.

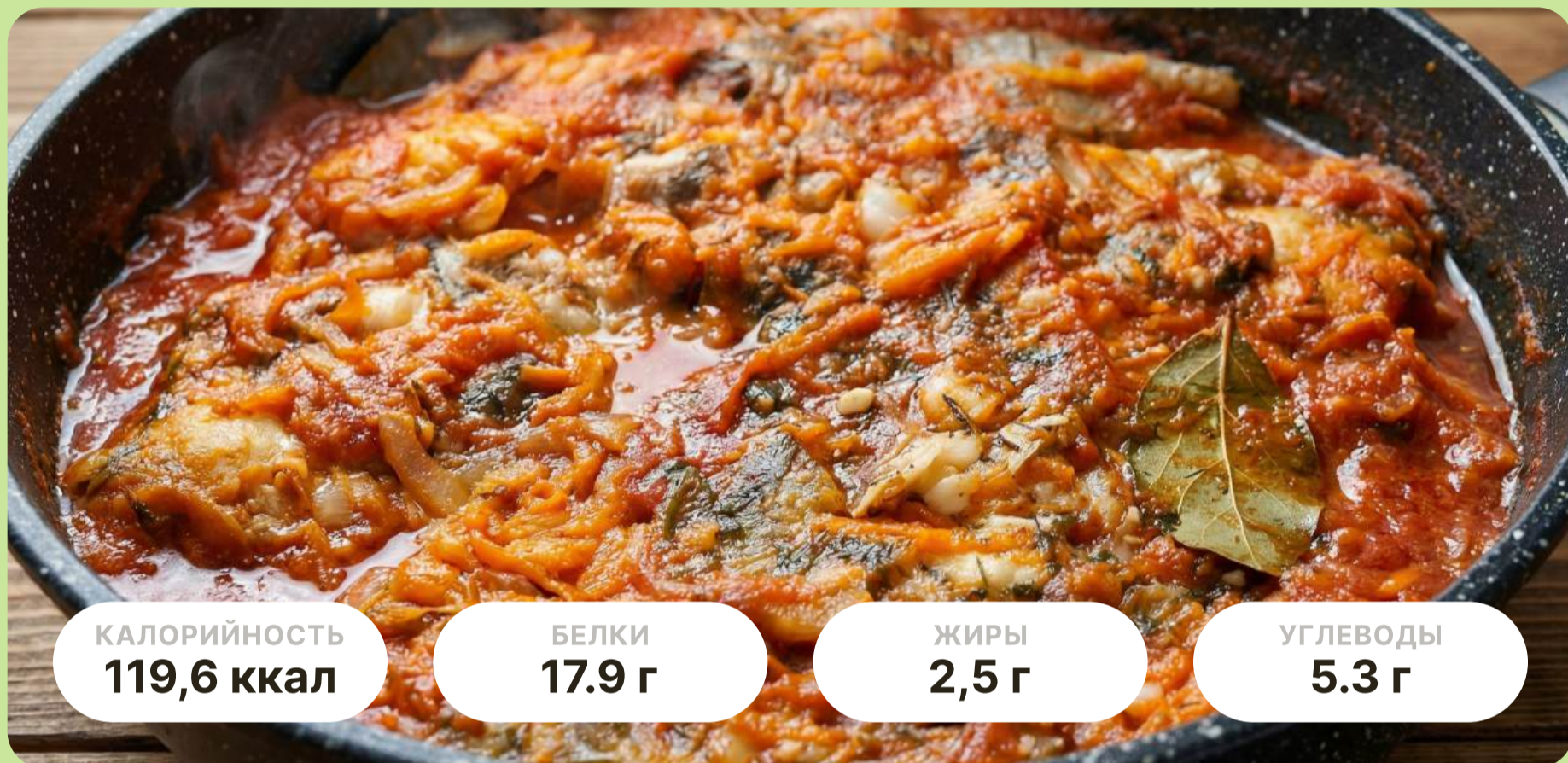
Положить печень в пакет и перемешать.

Высыпать печень в панировке на разогретую сковороду и жарить со всех сторон.

В процессе добавить лук, перец.

Томить несколько минут, потом перемешать и ещё немного потомить под крышкой.

МИНТАЙ ТУШЕНый С ЛУКОМ И МОРКОВЬЮ



КАЛОРИЙНОСТЬ
119,6 ккал

БЕЛКИ
17.9 г

ЖИРЫ
2,5 г

УГЛЕВОДЫ
5.3 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Минтай	1 кг.
Лук	2 шт.
Морковь	2 шт.
Масло растительное	2 ст. л.
Томатная паста	2-3 ст. л.
Соль	
Зелень	
Чеснок	
Перец	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать минтай и положить на раскаленную сковороду до готовности.

Натереть морковь, лук и немного пожарить на сковороде.

Сверху выложить минтай, перец, соль, зелень, томатную пасту и перемешать.

Тушить до готовности.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ



КАЛОРИЙНОСТЬ
147 ккал

БЕЛКИ
9 г

ЖИРЫ
3 г

УГЛЕВОДЫ
21 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Перец	1300 гр.
Фарш (постная свинина)	330 гр.
Булгур	150 гр.
Лук	1 шт.
Морковь	1 шт.
Соль	
Перец	
Зелень	
Томатная паста	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Извлечь из перцев сердцевину.

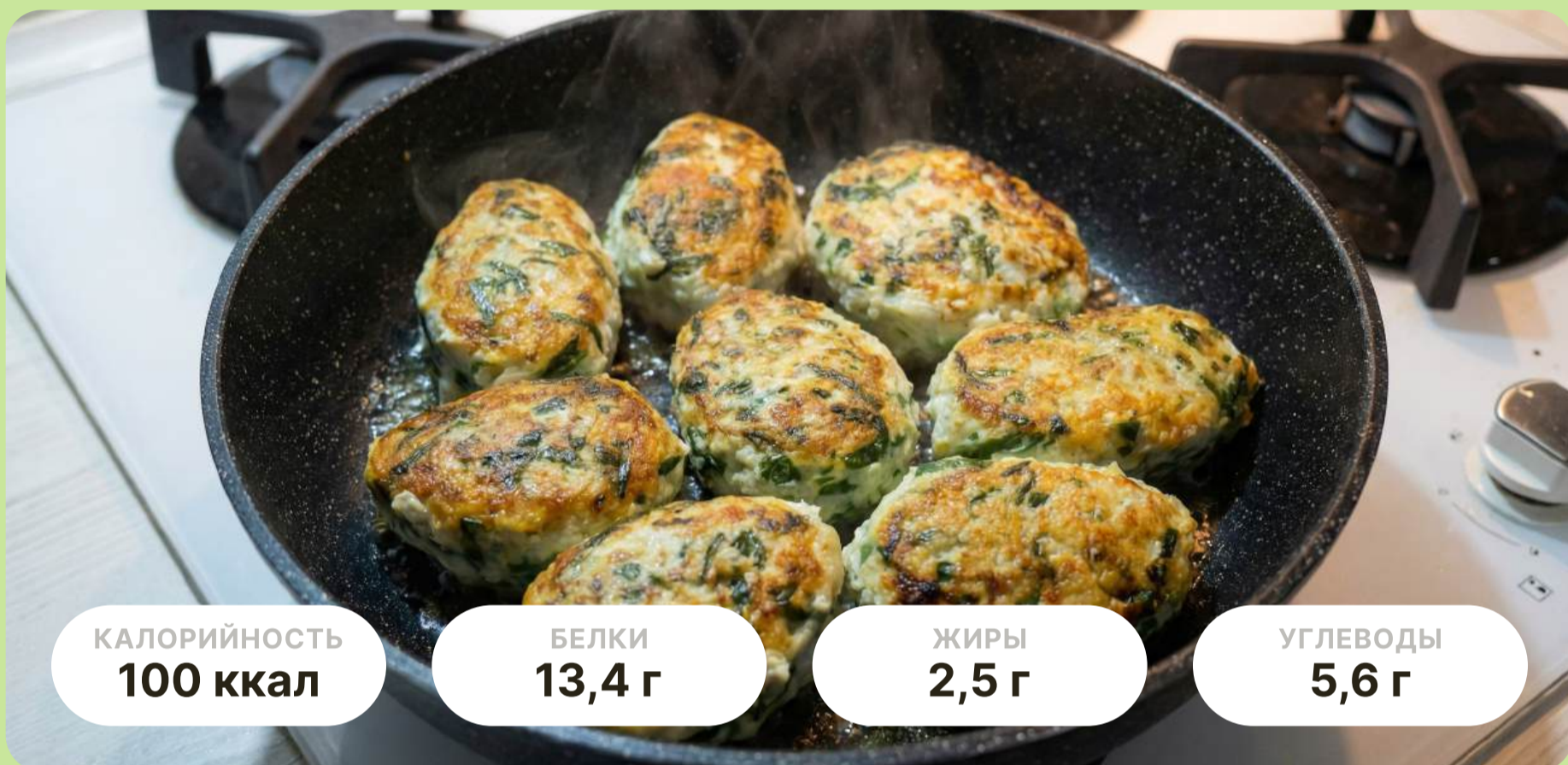
Смешать лук, морковь, остатки перцев, зелень, булгур готовый, специи, соль, фарш, томатную пасту и разбавить немного водой.

Положить начинку в перцы.

Для заливки смешать перец, томатную пасту, воду, соль.

Залить перцы в кастрюле заливкой и готовить на среднем огне до закипания, затем убавить огонь и держать до готовности.

КОТЛЕТЫ ИЗ ФАРША С КАРТОШКОЙ



КАЛОРИЙНОСТЬ
100 ккал

БЕЛКИ
13,4 г

ЖИРЫ
2,5 г

УГЛЕВОДЫ
5,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Куриное филе	450 гр.
Картошка	200 гр.
Лук	100 гр.
Чеснок	1 з.
Яйцо	1 шт.
Зелень	50 гр.
Масло растительное	10 гр.
Соль	
Специи	
Шпинат	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

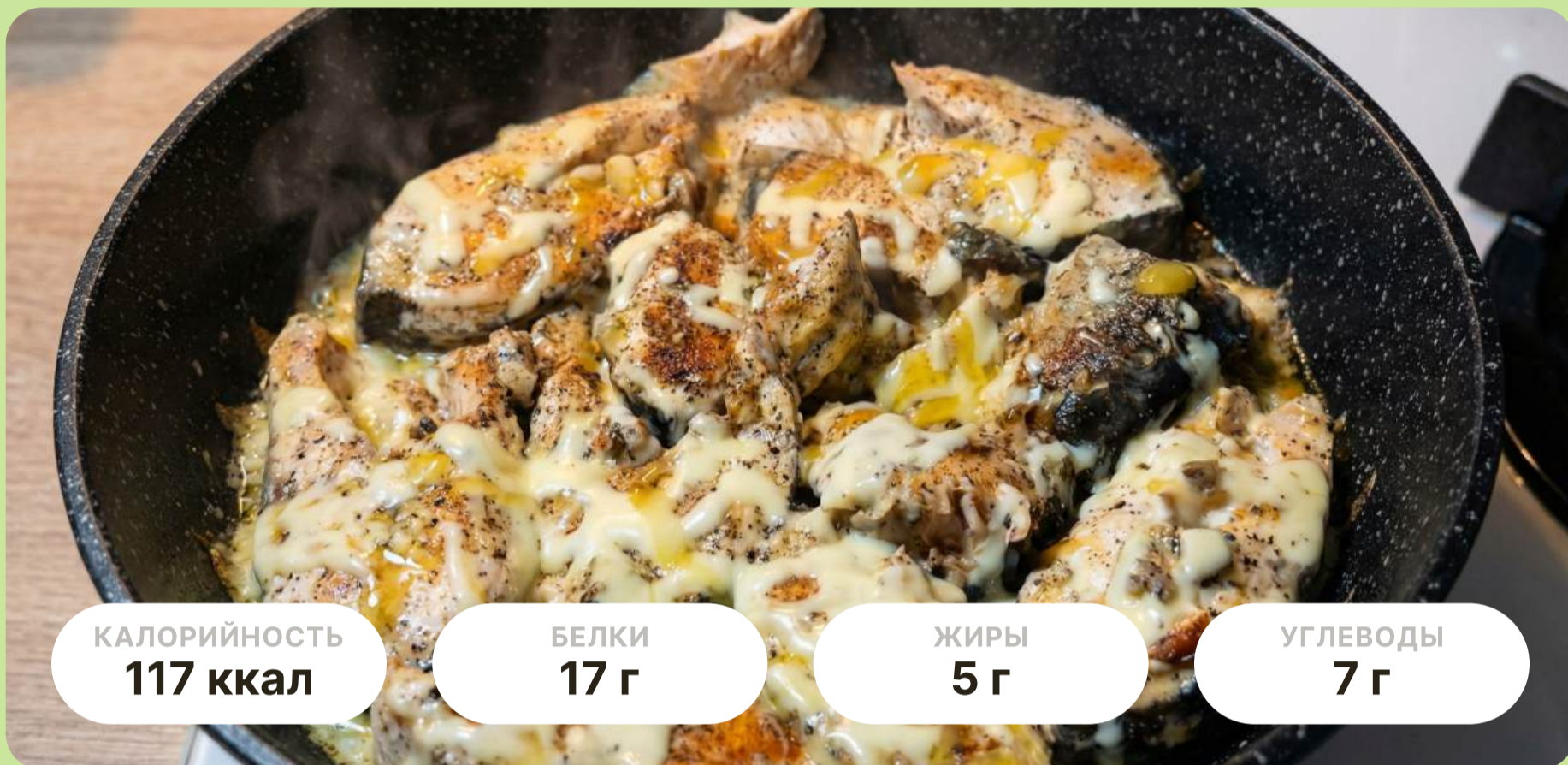
Прогнать через мясорубку куриное филе, лук, чеснок, картошку.

Смешать фарш, шпинат, соль, чеснок, специи, яйцо.

Из получившейся смеси сформировать котлеты и положить на раскаленную сковороду.

Жарить до готовности.

ГОРБУША В СОУСЕ



КАЛОРИЙНОСТЬ
117 ккал

БЕЛКИ
17 г

ЖИРЫ
5 г

УГЛЕВОДЫ
7 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Горбуша	800 гр.
Сметана 18%	100 гр.
Сыр легкий	30 гр.
Мука	200 гр.
Чеснок	2-3 з.
Масло растительное	10 гр.
Соль	
Перец	
Специи	
Зелень	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рыбу промыть, почистить, нарезать на стейки.

Обжарить с двух сторон на хорошо разогретой сковороде с каплей масла (по 2-3 минуты на сторону).

Убрать рыбу со сковороды, выложить мелко порезанный чеснок и немного обжарить.

Добавить сметану + воду, рисовую муку и довести до кипения на малом огне. Выложить обратно рыбу, накрыть крышкой и тушить ещё 15 минут, один раз перевернув кусочки, и посыпать сыром.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ПЕКИНКИ С БУЛГУРОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
53 ккал

БЕЛКИ
4,7 г

ЖИРЫ
1,9 г

УГЛЕВОДЫ
4,8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Капуста пекинская	1 шт.
Фарш	500 гр.
Булгур	100 гр.
Морковь	1 шт.
Лук	1-2 шт.
Чеснок	1 з.
Томатная паста	2-3 ст. л.
Масло	10 гр.
Соль	
Специи	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Отварить листья капусты, чтобы обмякли.

Смешать фарш, лук, чеснок, зелень, специи, соль.

Смесь завернуть в листья капусты.

В бульон от капусты добавить перец, томатную пасту, специи, соль.

Выложить голубцы в кастрюлю, сверху положить обжаренную морковь, залить бульоном и варить 60 минут на слабом огне.

ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ ИЗ ТЫКВЫ



КАЛОРИЙНОСТЬ
120 ккал

БЕЛКИ
6 г

ЖИРЫ
4,9 г

УГЛЕВОДЫ
13,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Спагетти	60 гр.
Креветки	100 гр.
Тыква	200 гр.
Сливки 10%	100 гр.
Сыр легкий	25 гр.
Чеснок	1 з.
Специи	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

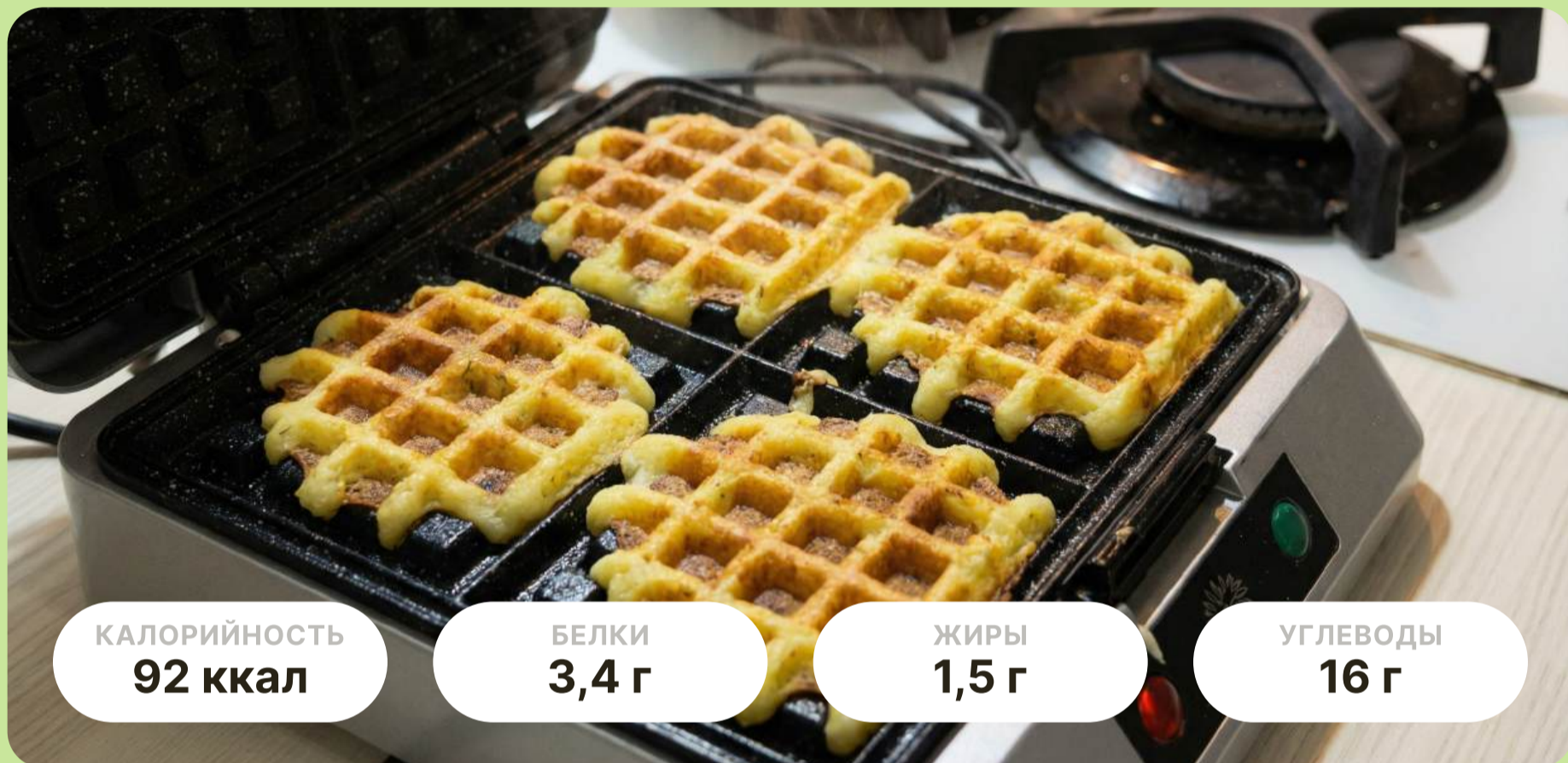
В блендере перемешать тыкву, чеснок, специи, соль, сливки.

Сварить спагетти и разморозить креветки.

Натереть сыр на терке.

На сковороде выложить креветки, соус, спагетти, сыр и жарить до готовности.

ДРАНИКИ В ВАФЕЛЬНИЦЕ



КАЛОРИЙНОСТЬ
92 ккал

БЕЛКИ
3,4 г

ЖИРЫ
1,5 г

УГЛЕВОДЫ
16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель	400 гр.
Яйцо	1 шт.
Мука	20 гр.
Лук	60 гр.
Соль	
Укроп	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать в блендере картофель, лук, яйцо.

Добавить соль, зелень, муку.

Перемешать и положить в вафельницу.

Жарить до готовности.

КОТЛЕТЫ В ВАФЕЛЬНИЦЕ



КАЛОРИЙНОСТЬ
116,4 ккал

БЕЛКИ
17,2 г

ЖИРЫ
3,4 г

УГЛЕВОДЫ
2 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свинина постная 200 гр.

Филе куриное 200 гр.

Лук 100 гр.

Чеснок 1 з.

Соль

Специи

Зелень

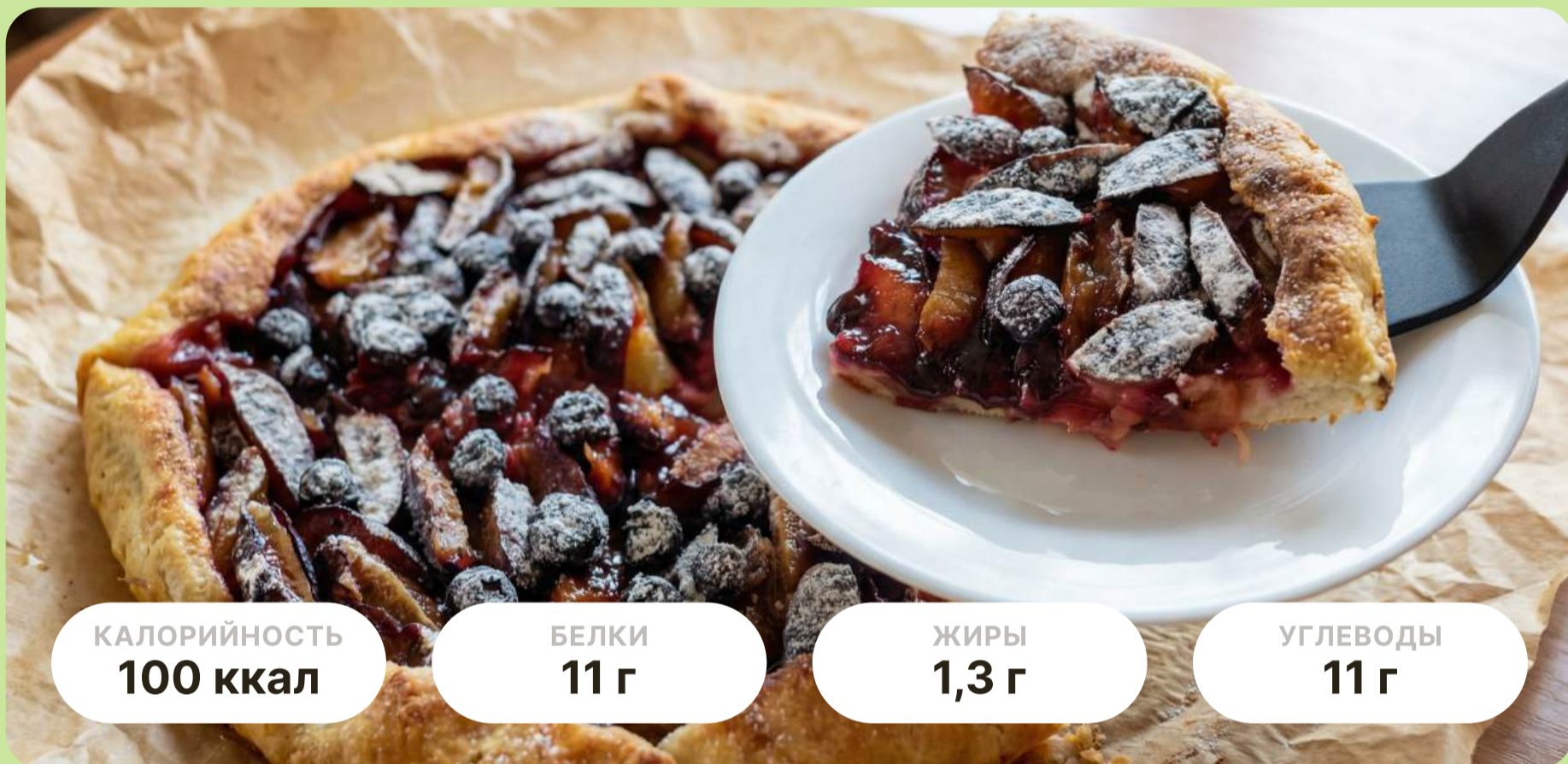
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать фарш из свинины и куриного филе, лук, чеснок тертый, соль, зелень, специи.

Сформировать котлеты из получившейся смеси на пергаментной бумаге.

Котлеты в пергаментной бумаге жарить в вафельнице до готовности.

СПАГЕТТИ С КАБАЧКОМ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ



КАЛОРИЙНОСТЬ
100 ккал

БЕЛКИ
11 г

ЖИРЫ
1,3 г

УГЛЕВОДЫ
11 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Кабачок	1 шт.
Куриное филе	300-350 гр.
Спагетти	120 гр.
Сыр легкий	40 гр.
Чеснок	1 з.
Соевый соус	
Специи	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Тонко нарезать куриное филе.

Сварить спагетти.

Смешать филе, специи, соль, чеснок, соевый соус.

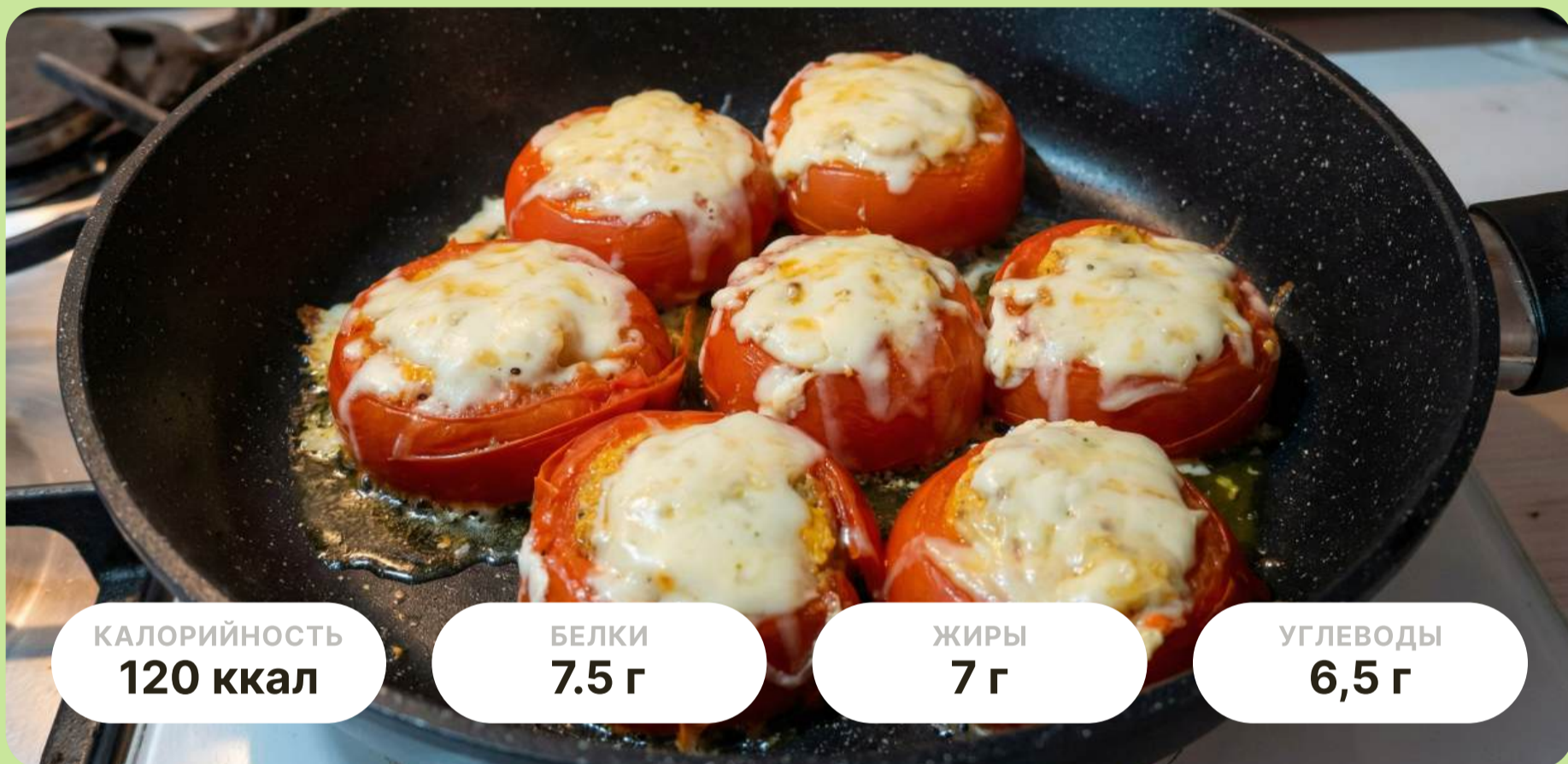
Нарезать и посолить кабачок.

Получившуюся смесь жарить на сковороде.

Добавить кабачок.

Тушить до готовности.

ЯЙЦА В ПОМИДОРАХ



КАЛОРИЙНОСТЬ
120 ккал

БЕЛКИ
7.5 г

ЖИРЫ
7 г

УГЛЕВОДЫ
6,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Помидоры	2 шт.
Яйцо	2 шт.
Чеснок	2 з.
Мука	1 ст. л.
Сливочное масло	10 гр.
Сыр легкий	40 гр.
Перец	
Зелень	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Нарезать помидоры крупными толстыми кольцами и убрать сердцевину, мелко нарезать мякоть помидоров.

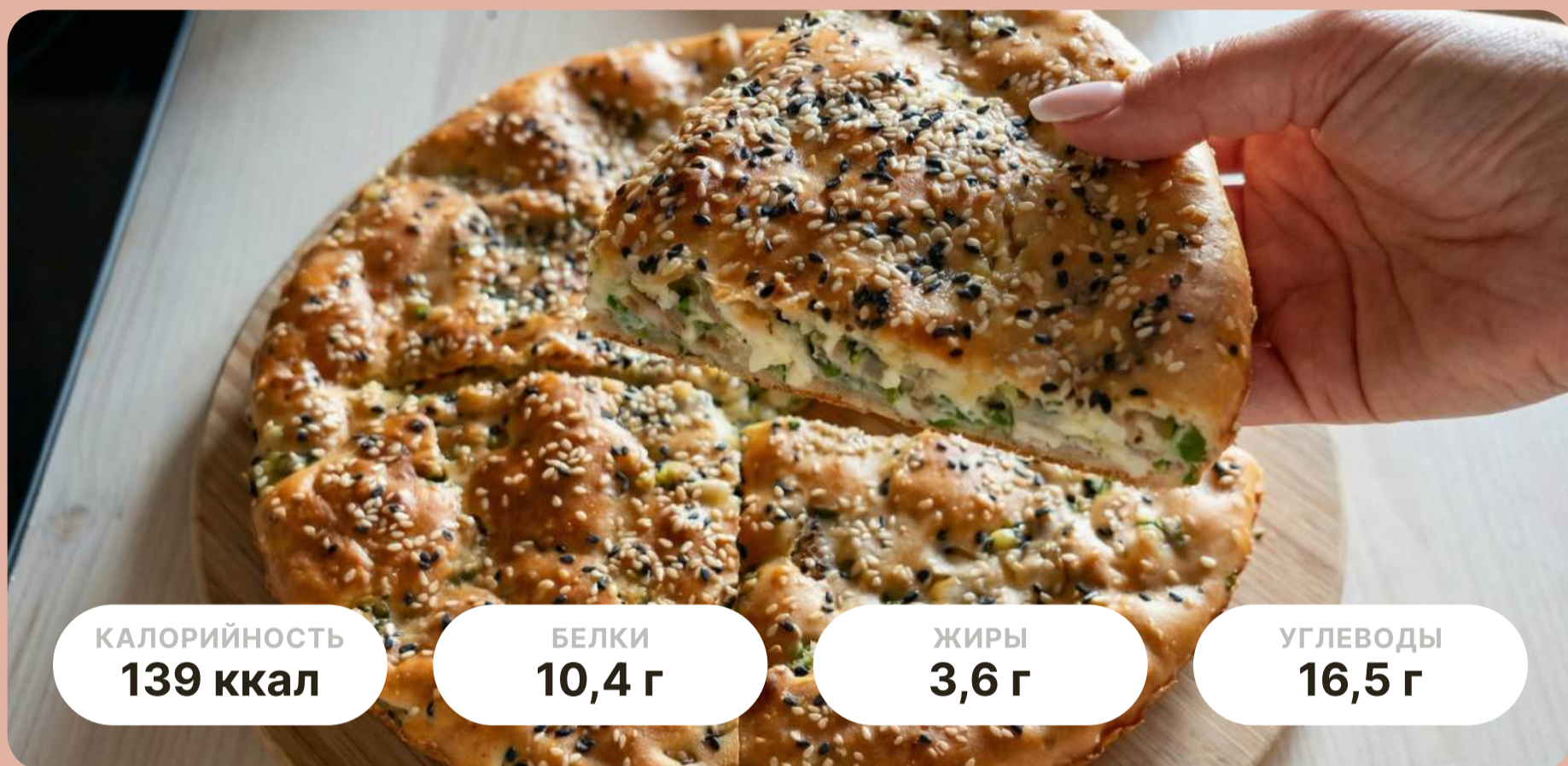
Смешать мякоть помидоров, зелень, яйца, чеснок, соль, перец, муку.

Выложить на раскаленной сковороде кольца помидора.

Залить в кольца получившуюся смесь и сверху насыпать сыр.

Тушить под крышкой до готовности.

ЗАЛИВНОЙ ПИРОГ С ЯЙЦАМИ И ТУНЦОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
139 ккал

БЕЛКИ
10,4 г

ЖИРЫ
3,6 г

УГЛЕВОДЫ
16,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца	6 шт.
Кефир	350 мл.
Мука	200 гр.
Соль	1 ч. л.
Сахарозаменитель	2 гр.
Сода	0,5 ч. л.
Тунец	250 гр.
Зеленый лук	50 гр.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Для начинки смешать тунец, вареные яйца, лук, соль, перец.

Смешать яйца, соль, сахарозаменитель, кефир, соду, муку.

Аккуратно залить смесь в форму, добавить начинку и сверху залить оставшейся смесью.

Выпекать до готовности.

ПИРОГ ИЗ ЛАВАША С МЯСНЫМ ФАРШЕМ И СЫРОМ



КАЛОРИЙНОСТЬ
176 ккал

БЕЛКИ
11,9 г

ЖИРЫ
5,2 г

УГЛЕВОДЫ
19,1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Фарш куриный	200 гр.
Лаваш	150 гр.
Лук	1 шт.
Молоко	150 гр.
Яйца	2 шт.
Сыр твердый	20 гр.
Перец	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать фарш, лук, соль, немного воды.

Закатать смесь в фарш.

Нарезать на роллы и положить в кастрюлю.

Для заливки смешать яйца, молоко, соль и залить сверху роллы.

Сверху посыпать сыром.

Выпекать в духовке до готовности.

ЛЕНИВАЯ ПИЦЦА



КАЛОРИЙНОСТЬ
135 ккал

БЕЛКИ
9,1 г

ЖИРЫ
6,7 г

УГЛЕВОДЫ
9,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш	100 гр.
Помидор	1/2 шт.
Болгарский перец	1/2 шт.
Ветчина	120 гр.
Сыр 50%	80 гр.
Яйца	3 шт.
Молоко	100 мл.
Соль	
Специи	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Мелко нарезать лаваш, ветчину, перец, помидор, натереть сыр.

Смешать яйца, молоко, соль, специи.

Высыпать лаваш на сковороду и залить получившейся смесью.

Сверху положить сыр ветчину, перец, помидор и готовим 15 минут на медленном огне.

ПИРОГ С ТУНЦОМ И КАРТОШКОЙ



КАЛОРИЙНОСТЬ
146 ккал

БЕЛКИ
10 г

ЖИРЫ
4 г

УГЛЕВОДЫ
16 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Лаваш	200 гр.
Картошка	3 шт. (360 гр.)
Яйца	3 шт.
Тунец	240 гр.
Сметана	80 гр.
Сахарозаменитель	1 гр.
Масло сливочное	5 гр.
Соль	
Кориандр	
Перец	
Зелень	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натереть картошку соломкой. Для начинки смешать яйца, сметану, сахарозаменитель, специи, соль, зелень.

Сделать из лаваша круг нужного диаметра, остатки мелко нарезать.

Получившуюся смесь вылить в картошку, добавить тунец, лаваш и перемешать.

Положить в сковороду лаваш и засыпать сверху начинку и укрываем лавашом.

Ставим в духовку до готовности.

ПЛОВ ДЛЯ СТРОЙНЕЙШИХ



КАЛОРИЙНОСТЬ
115 ккал

БЕЛКИ
7 г

ЖИРЫ
3 г

УГЛЕВОДЫ
14 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Свинина постная	440 гр.
Рис	230 гр.
Лук	130 гр.
Морковь	160 гр.
Зера	0,5 ч. л.
Масло растительное	5 гр.
Томатная паста	1-2 ст. л.
Соль	
Барбарис	
Перец	

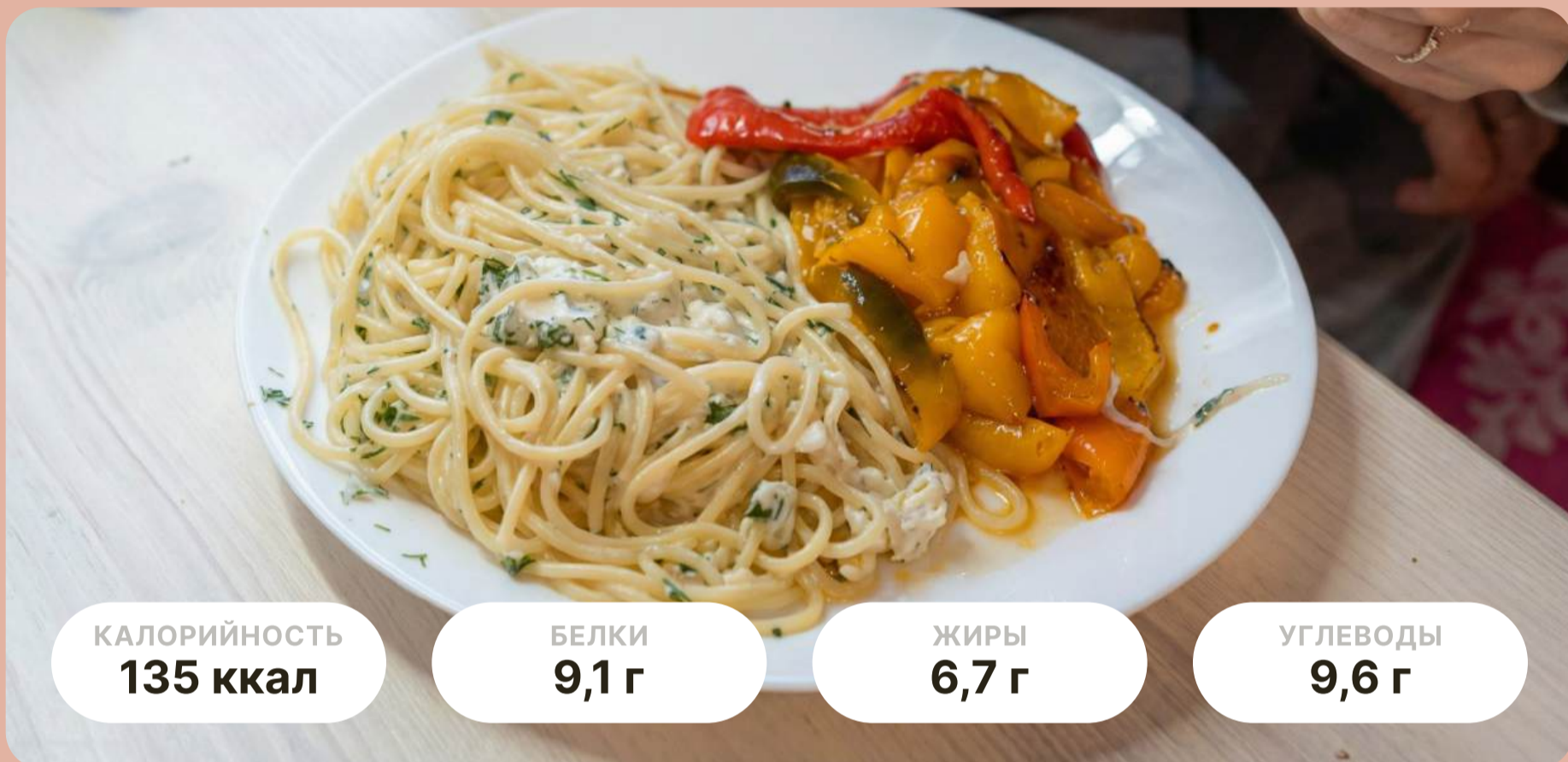
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обжарить мясо на сковороде, добавить лук, морковь, перец.

Добавить промытый рис, соль, залить водой. добавить томатную пасту, чеснок, зеру, барбарис.

Тушить до готовности.

ПАСТА С СЫРОМ ИЗ ТВОРОГА



КАЛОРИЙНОСТЬ
135 ккал

БЕЛКИ
9,1 г

ЖИРЫ
6,7 г

УГЛЕВОДЫ
9,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Болгарский перец	1 шт.
Творог 1%	200 гр.
Спагетти	70 гр.
Соль	
Сода	
Специи	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

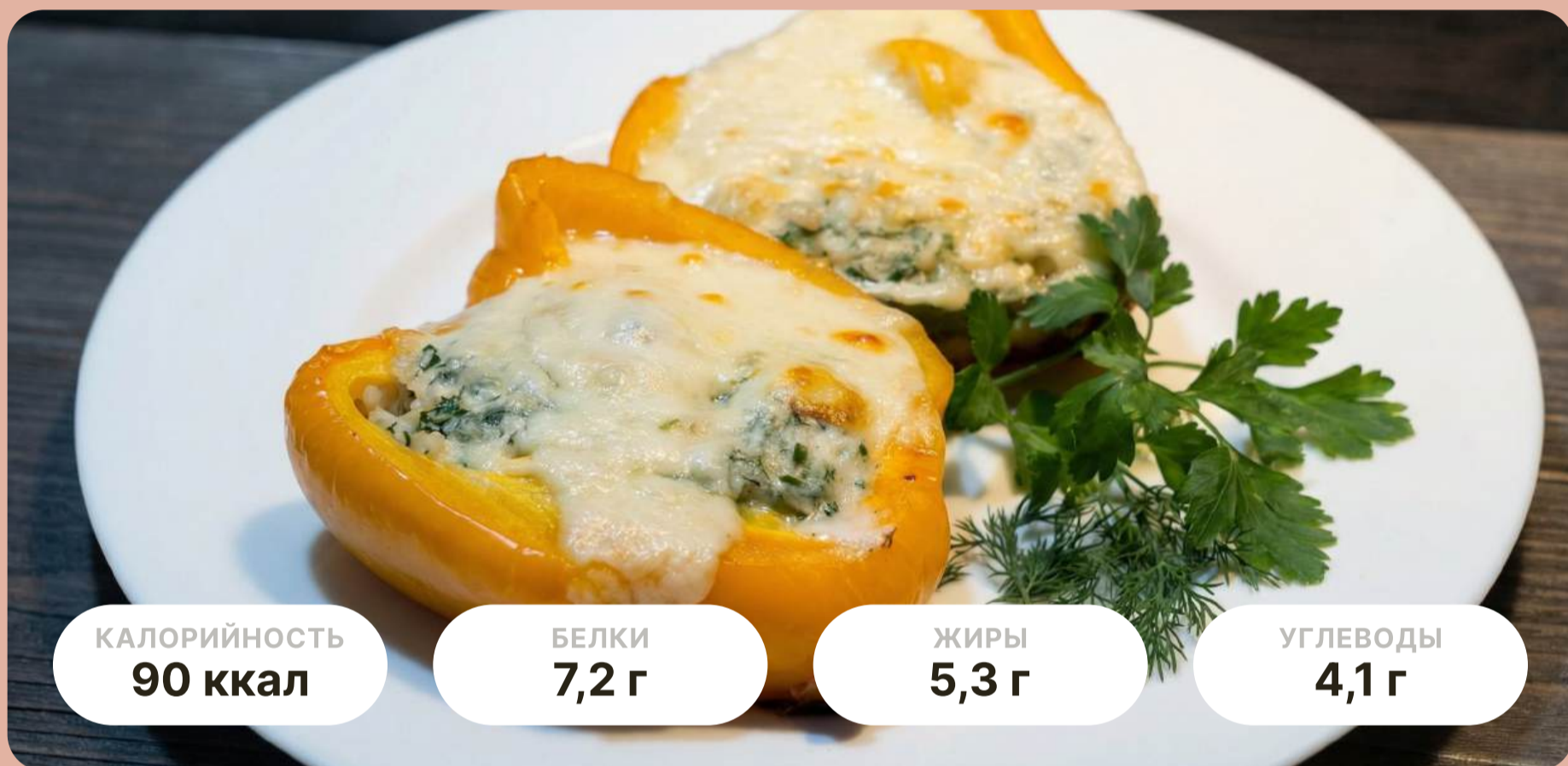
Положить на сковороду творог, соль, соду, специи и размазать по сковороде.

Сварить спагетти.

Добавить спагетти в сковороду и тушить до готовности.

Отлично сочетается с запеченым перцем.

ЯЙЦА В БОЛГАРСКОМ ПЕРЦЕ



КАЛОРИЙНОСТЬ
90 ккал

БЕЛКИ
7,2 г

ЖИРЫ
5,3 г

УГЛЕВОДЫ
4,1 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Перец болгарский	2 шт.
Яйца	3 шт.
Молоко	2-3 ст. л.
Сыр пармезан	20 гр.
Сыр моцарелла	50 гр.
Помидоры черри	4 шт.
Зелень	
Перец	
Соль	
Чеснок	
Паприка	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Смешать яйца, молоко, соль, перец, зелень, сушеный чеснок, паприку, натертый пармезан.

Разрезать перцы на 2 половины и убрать сердцевины.

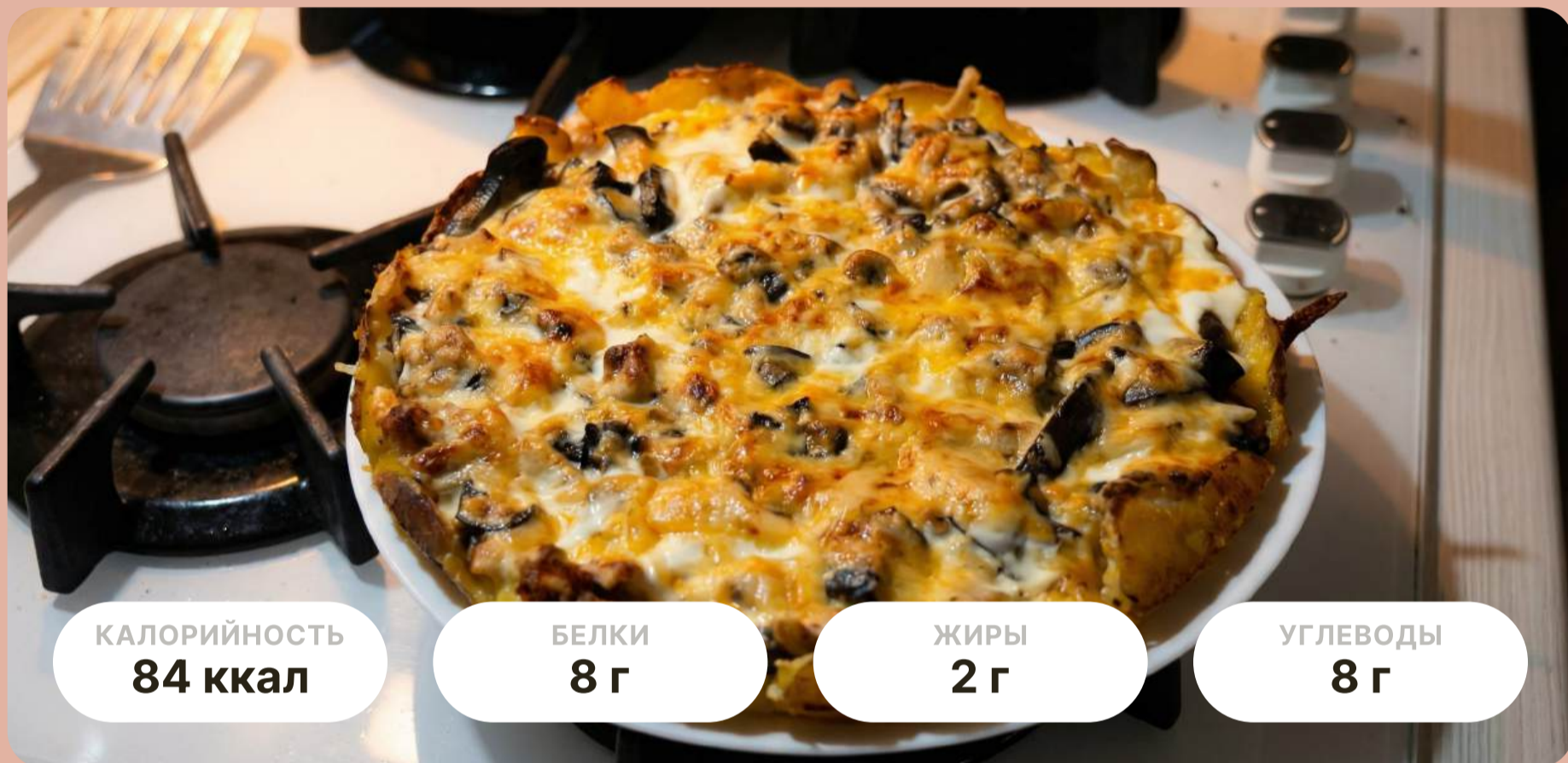
Положить перцы на сковороду и залить внутри получившуюся смесь.

Нарезать черри и положить внутрь перцев.

Готовить 15-20 минут на малом огне.

Положить сверху сыр и расплавить в духовке.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПИРОГ С КУРИЦЕЙ И ГРИБАМИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
84 ккал

БЕЛКИ
8 г

ЖИРЫ
2 г

УГЛЕВОДЫ
8 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Картофель	700 гр.
Масло растительное	10 гр.
Куриное филе	320 гр.
Грибы	320 гр.
Лук репчатый	2 шт.
Сыр твердый	50 гр.
Йогурт	250 гр.
Яйца	2 шт.
Перец	
Специи	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Сварить картошку в мундире.

Положить на раскаленную сковороду мелко нарезанное филе, добавить соль, специи, перец, лук. На другой сковороде жарим лук, грибы, соль, специи.

Смешать йогурт, яйца, соль, специи. Растволкать картошку в сковороде, добавить специи, соль. Положить филе и лук с грибами сверху и залить соусом из йогурта. Сверху положить сыр.

Поставить в духовку до готовности.

ПИЦЦА ИЗ ТУНЦА



КАЛОРИЙНОСТЬ
134 ккал

БЕЛКИ
14.3 г

ЖИРЫ
6,8 г

УГЛЕВОДЫ
4 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Консервы тунца 240 гр.

Яйца 2 шт.

Лук красный 150 гр.

Сыр легкий 35% 60 гр.

Масло растительное 10 гр.

Соль

Зелень

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Обжарить лук.

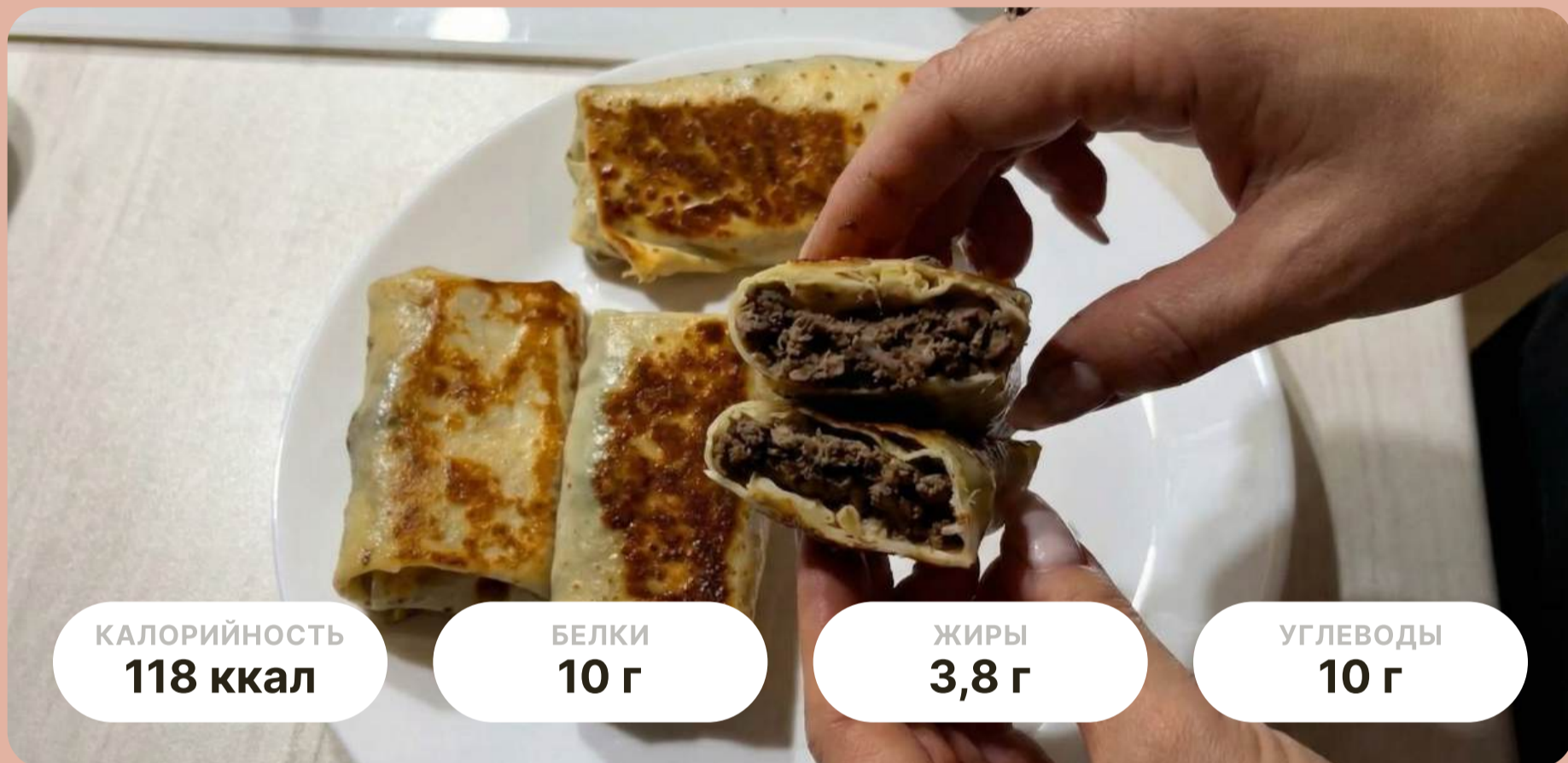
Смешать тунец, яйца, зелень.

Распределить тунец поверх лука в сковороде и тушить до готовности.

Перевернуть и выложить сверху нарезанные помидоры и сыр.

Тушить пока не расплавится сыр.

БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ СЕРДЦА



КАЛОРИЙНОСТЬ
118 ккал

БЕЛКИ
10 г

ЖИРЫ
3,8 г

УГЛЕВОДЫ
10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Сердце без жира	900 гр.
Морковь	100 гр.
Лук	1 шт.
Зелень	
Мука	135 гр.
Крахмал	30 гр.
Молоко 1,5%	530 гр.
Яйца	2 шт.
Яичный белок	70 гр.
Соль	
Сахарозаменитель	
Масло ГХИ	10 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Разрежьте сердце на половины или четвертинки.

Удалите жир и крупные сосуды. Тщательно промойте субпродукт, чтобы убрать все сгустки крови, которые могли остаться внутри. Положите сердце в глубокую миску или кастрюлю, залейте водой комнатной температуры и оставьте на 3 часа. За это время несколько раз поменяйте жидкость. Вымоченное мясо снова ополосните под проточной водой.

Положите субпродукт в кастрюлю и залейте холодной водой. На большом огне доведите до кипения. Снимите пену с поверхности, убавьте огонь до минимального и варите под крышкой 30 минут. После удалите жидкость, вновь залейте воду и продолжайте готовить. Варите говяжье сердце ещё 2 часа или дольше, за это время ещё два-три раза смените воду в кастрюле.

После последней смены воды засыпьте в кастрюлю специи по вкусу, также можно добавить целые луковицу и морковь, если есть немного корня петрушки или сельдерея. Соль кидайте только в самом конце варки или солите блюда с уже отваренным субпродуктом. Готовое сердце оставьте охлаждаться в бульоне.

ПП САЛАТ МИМОЗА



КАЛОРИЙНОСТЬ
116 ккал

БЕЛКИ
9 г

ЖИРЫ
5 г

УГЛЕВОДЫ
10 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Консерва тунец	170 гр.
Картофель	230 гр.
Морковь	150 гр.
Сыр легкий 35%	100 гр.
Яйца	2 шт.
Яичный белок	30 гр.
Майонез 25%	100 гр.
Лук	50 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Натереть картошку, морковь, яичный белок, сыр, лук.

В форму положить картошку, тунец, лук сделать “сеточку” из майонеза. Затем положить морковь, сыр и снова сделать “сеточку”. Последний слой – белок и “сеточка”.

Уплотнить всё ложкой. И сверху положить натертый сыр.

ПАСТА С КРЕВЕТКАМИ И СОУСОМ ИЗ ТЫКВЫ



КАЛОРИЙНОСТЬ
120 ккал

БЕЛКИ
6 г

ЖИРЫ
4,9 г

УГЛЕВОДЫ
13,6 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Спагетти	60 гр.
Креветки	100 гр.
Тыква	200 гр.
Сливки 10%	100 гр.
Сыр легкий	25 гр.
Чеснок	1 з.
Специи	
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

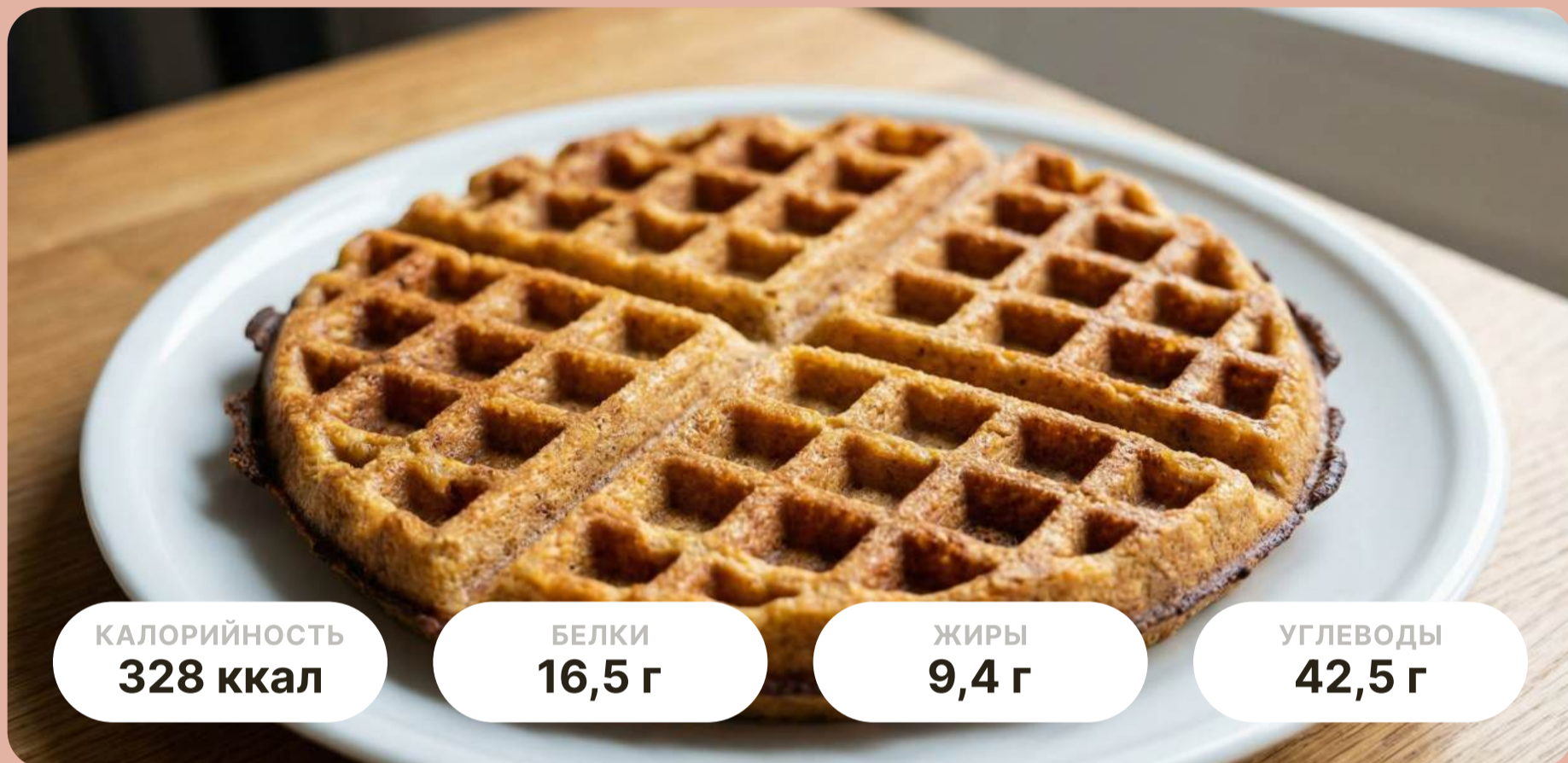
В блендере перемешать тыкву, чеснок, специи, соль, сливки.

Сварить спагетти и разморозить креветки.

Натереть сыр на терке.

На сковороде выложить креветки, соус, спагетти, сыр и жарить до готовности.

ВАФЛИ ИЗ КРАСНОЙ ЧЕЧЕВИЦЫ



КАЛОРИЙНОСТЬ
328 ккал

БЕЛКИ
16,5 г

ЖИРЫ
9,4 г

УГЛЕВОДЫ
42,5 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

Чечевица красная	120 гр.
Мука	30 гр.
Яйцо	1 шт.
Разрыхлитель	1 ч. л.
Яблочный уксус	1 ст. л.
Специи	
Масло	1 ст. л.
Соль	

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Чечевицу промыть и залить чистой водой, оставить на ночь.

Утром воду слить, промыть засыпать в блендер, добавить все ингредиенты, взбить.

Масса должна быть однородной и пышной.

ГИД ПО ПИТАНИЮ: КАК ПОСТРОИТЬ ТЕЛО МЕЧТЫ ВКУСНО

Еда — это не просто топливо, это инструмент для строительства твоего тела. Чтобы рецепты из этой книги принесли максимум пользы, важно понимать базовые принципы питания. Не пугайся, это проще, чем кажется!

Вот 4 шага к твоей цели.

ШАГ 1. ЭНЕРГИЯ И ДЕФИЦИТ.

Главное правило похудения — Тратить больше, чем потребляешь. Это называется дефицит калорий.

- Как рассчитать норму: Используй калькулятор на нашем сайте, чтобы узнать свою норму поддержки (сколько нужно есть, чтобы вес стоял на месте).
- Сколько отнимать: Для комфортного и здорового похудения вычти из нормы 300 – 500 ккал.

Важно!

Не делай дефицит больше 500 ккал! Организм включит режим “энергосбережения”, метаболизм замедлится, а риск срывов вырастет. **Тише едешь — стройнее будешь.**

ШАГ 2. РОЛЬ ТРЕНИРОВОК

Можно ли похудеть без спорта? **Да.**

Будет ли тело выглядеть упругим и подтянутым? **Нет.**

Без физической нагрузки ты теряешь не только жир, но и мышцы. В итоге на весах цифра меньше, а в зеркале — качество тела оставляет желать лучшего.

Тренировки дают форму, рельеф и позволяют есть больше, так как мышцы тратят много энергии. Питание убирает лишнее, открывая красоту твоих мышц.

ШАГ 3. ВОЛШЕБНАЯ ФОРМУЛА КБЖУ

Калории — это база, но качество тела зависит **от соотношения**

Белков

Белок нужен, чтобы на дефиците организм не “съел” твои мышцы вместо жира. Также белок отлично насыщает.

Норма: 1,5 – 2 г на 1 кг желаемого веса.

Если тренируешься: ориентируйся на 2 г.

Жиров

Многие боятся жиров, но они критически важны для гормональной системы, красоты кожи и волос.

Норма: 0,8 – 1 г на 1 кг веса.

Важный нюанс: Жиры — самый энергоемкий нутриент (9 ккал в 1 грамме). Более того, организму метаболически проще всего отправить лишний съеденный жир прямиком в запасы на теле (в отличие от белка, который переработать в жир сложно).

Углеводов

Углеводы дают силы для тренировок и работы мозга. Мы высчитываем их по остаточному принципу. **Всё, что осталось от твоей калорийности после белков и жиров — отдаем углеводам.**

ШАГ 4. СЧИТАЕМ СВОИ ЦИФРЫ (ПРИМЕР)

Давай посчитаем на примере девушки весом 60 кг, которая тренируется. Допустим, калькулятор на сайте показал норму поддержки 2000 ккал.

Калории

Возьмем дефицит в 400 ккал в день. Считаем дневную цель:

$$2000 - 500 = 1500 \text{ ккал}$$

Белки

Целевое количество грамм в день:

$$60 \text{ кг} \times 2 \text{ г} = 120 \text{ г (или } 120 \times 4 = 480 \text{ ккал)}$$

Жиры

Целевое количество грамм в день:

$$60 \text{ кг} \times 1 \text{ г} = 60 \text{ г (или } 60 \times 9 = 540 \text{ ккал)}$$

Углеводов

Целевое количество грамм в день:

$$\text{(Общая цель)} - \text{(Калории белков)} - \text{(Калории жиров)} \\ 1600 - 480 - 540 = 580 \text{ ккал}$$

Переводим в граммы:

$$580 / 4 = 145 \text{ г}$$

Понимать принципы питания важно, но каждый раз считать всё это вручную утомительно.

Я уже позаботилась об этом! Все 50 рецептов в этой книге полностью сбалансированы по КБЖУ. Тебе не нужно ломать голову над составом блюда — просто выбирай, готовь и наслаждайся вкусным путем к своей идеальной форме!

Спасибо за покупку!

Желаю вам вкусных открытий на кухне
и гармонии в душе. Пусть **каждый рецепт**
станет вашим любимым, а здоровый
образ жизни — легкой привычкой.

