

МЕНЮ
«Легко, быстро и просто»

Неделя первая

	Завтрак (≤ 15 мин)	Обед (≤ 45 мин)	Ужин (≤ 45 мин)
Пн	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно
Вт	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно
Ср	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно
Чт	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно
Пт	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно
Сб	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно
Вс	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно	Название блюда кликабельно

Список покупок на неделю

Название блюда

Ингредиенты:

- яйцо — ;
- молоко — ;
- помидор —);
- шпинат свежий — ;
- масло растительное л.;
- соль, перец вкусу.

Приготовление:

1. Яйца перчить.
2. Помидор нарезать кубик
3. Когда низ ссти.
4. Подавать с кусочком цельнозернового хлеба.



Название блюда

Ингредиенты:

- йогурт гречески
- банан
- грецкие оре

Приготовление:

1. Йогурт в
- 2.
3. мельчёнными орехами.



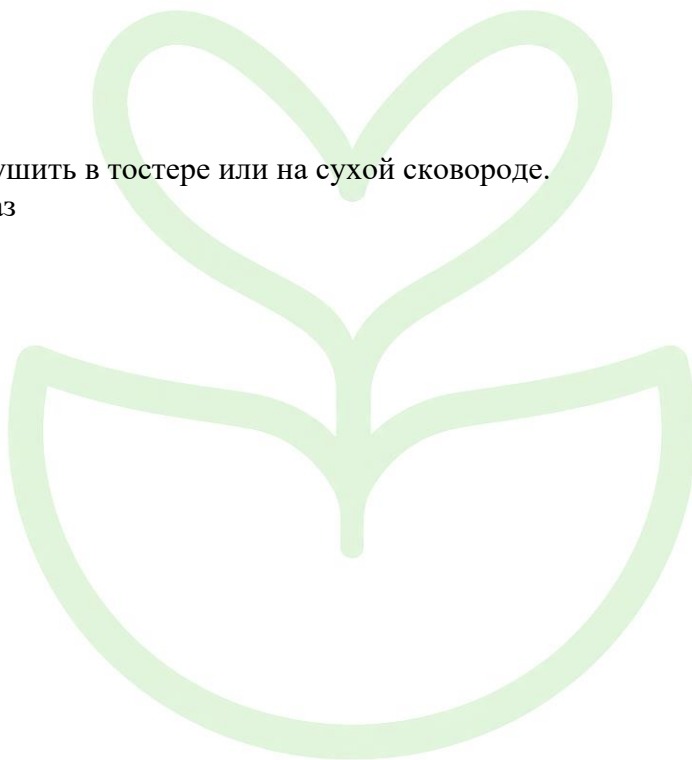
Название блюда

Ингредиенты:

- хлеб сок лимона — 1 ч. л.;
- соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Хлеб подсушить в тостере или на сухой сковороде.
2. Авокадо раз



Название блюда

Ингредиенты:

- овсяные хлопья (мелкого помола) — 40 г;
- яйцо —

Приготовление:

1. Измель стороны.
2. На одну половину блина выложить творог, ягоды и мёд, сложить пополам.



Название блюда

Ингредиенты:

- творог 5 %

Приготовление:

1. Яблоко очиюком и мёдом.



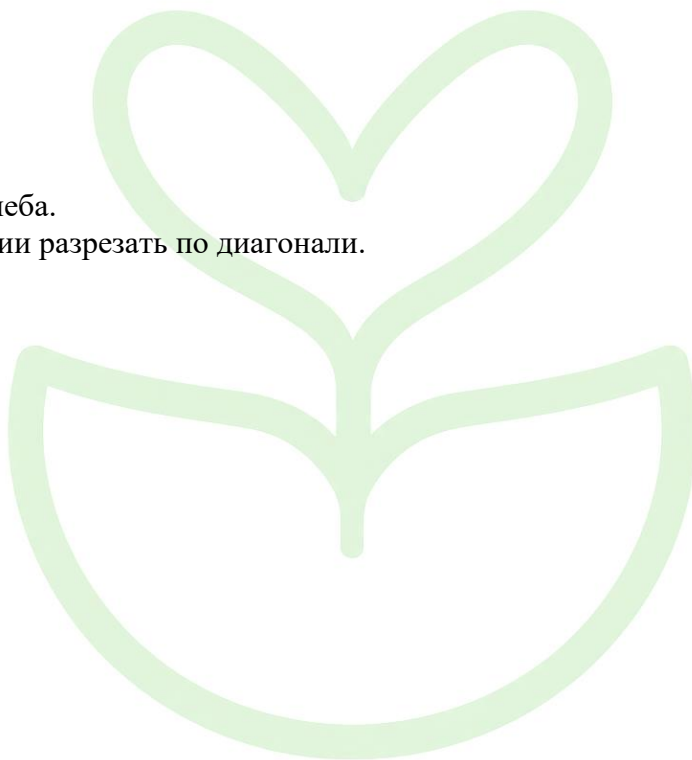
Название блюда

Ингредиенты:

- хлебнез/йогурт — 1 ст. л.

Приготовление:

1. На одим хлеба.
2. При желании разрезать по диагонали.



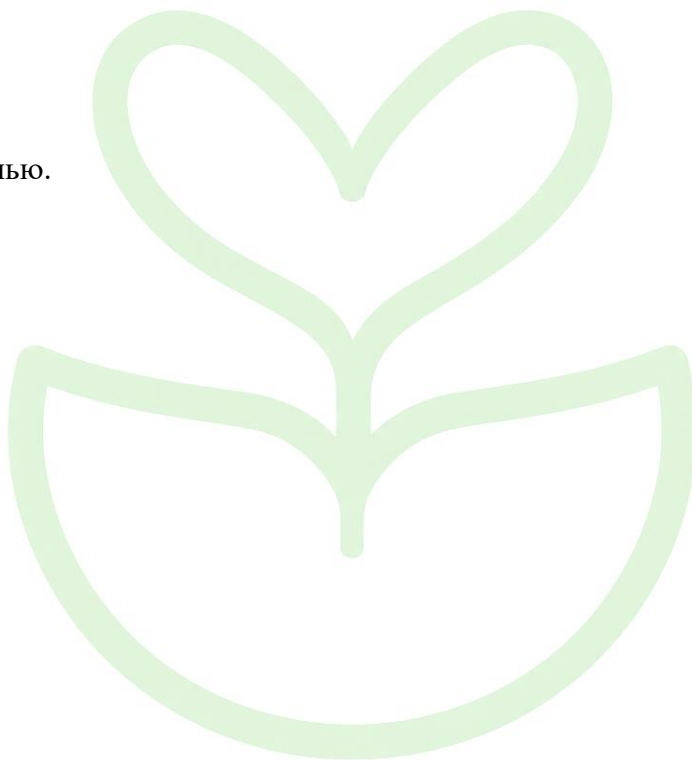
Название блюда

Ингредиенты:

- яйцо — 2 шт.;
- помидор

Приготовление:

1. Помидоленью.



Название блюда

Ингредиенты:

- куриное филе — 200 г;
- вермишшт.;
- перец горошком — 3–4 шт.;
- соль — по вкусу;
- вода — 1,5 л.

Приготовление:

1. Куриное филе, перец, посолить. Варить ещё 5–7 минут.
2. Дать настояться 5 минут под крышкой.



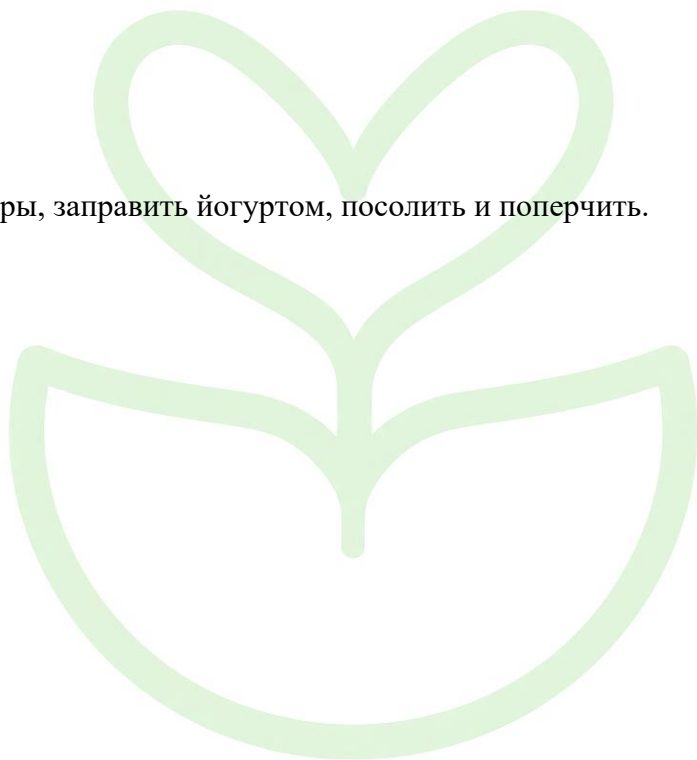
Название блюда

Ингредиенты:

- тунец консервированный в собственном соку — 120 г (без жидкости);
- яйцо вк — 2 ст. л.;
- соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Яйцо и огурцы, заправить йогуртом, посолить и поперчить.



Название блюда

Ингредиенты:

- горошек замороженный — 300 г;
- лук мл;
- масло сливочное — 1 ч. л.;
- соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Лук об до однородной консистенции.
2. Влить молоко, прогреть 2–3 минуты, посолить и поперчить.



Название блюда

Ингредиенты:

- ГОВЯ Ч. Л.;
- соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Говягут, нарезать тонкими ломтиками.
2. Перец нарезать полосками, лук — полукольцами, обжарить вместе 3–4 минуты.
3. Смешать мясо, овощи и зелень, заправить маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.



Название блюда

Ингредиенты:

- чечевица красная — 100 г;
- каба — 1,2 л;
- специи (зира, куркума) — по 1/2 ч. л.;
- соль — по вкусу.

Приготовление:

1. Лук, морковьПосолить, при желании пробить блендером до кремовой текстуры.



Название блюда

Ингредиенты:

- пастл.;
- соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Пасасту с соусом и курицей, прогреть 1–2 минуты, посыпать базиликом.



Название блюда

Ингредиенты:

- фарш говяжий/смешанный — 250 г;
- карт, перец горошком, соль — по вкусу;
- вода — 1,5 л.

Приготовление:

1. Смешать фарш с яйцом, сухарормировать фрикадельки размером сжарить 3–4 минуты, добавить в суп, варить ещё 7–10 минут.
2. Добавить специи, дать настояться 5 минут.



Название блюда

Ингредиенты:

- куриковое — 1 ст. л.;
- чеснок — 2 зубчика;
- паприка, соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель нарезать дольками, смешать с 1 ст. л. масла, солью и специями, выложить до 200 °С духовке 35–40 минут до готовности курицы.



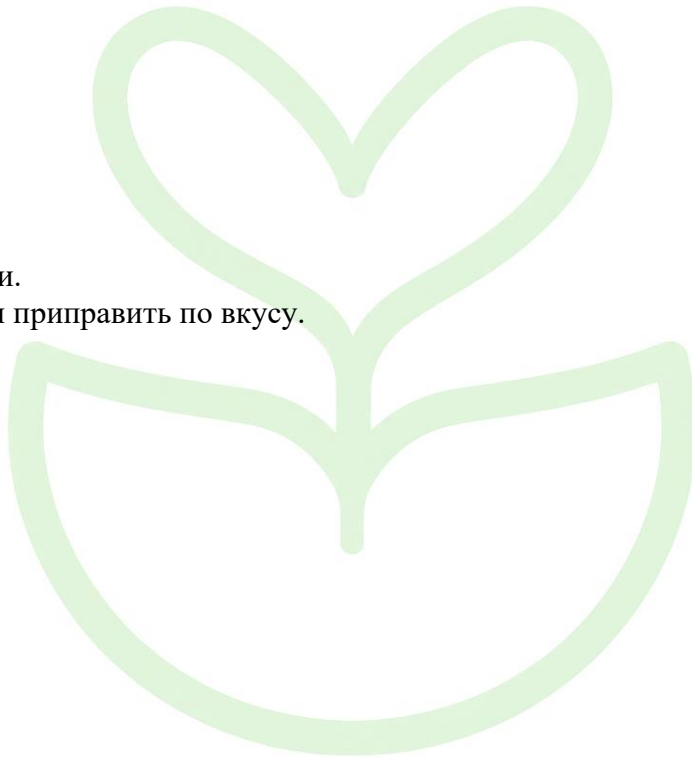
Название блюда

Ингредиенты:

- филе индейки — 250 г;
- касоль, специи — по вкусу.

Приготовление:

1. Индейкусти.
2. Посолить и приправить по вкусу.



Название блюда

Ингредиенты:

- картофель — 400 г;
- фарсоль, перец — по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель ой, залить запеканку.
2. Посыпать сыром, запекать при 180 °С 30–35 минут до золотистой корочки.



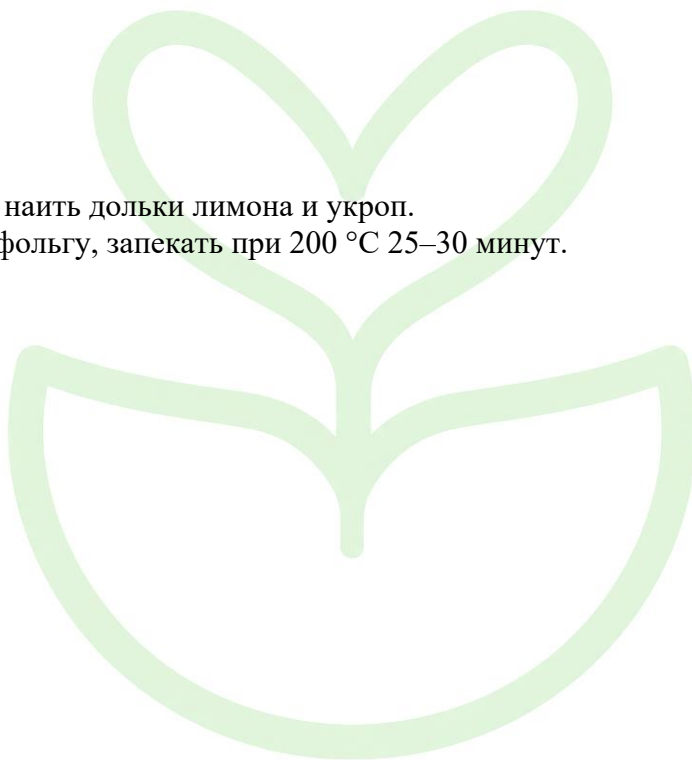
Название блюда

Ингредиенты:

- треска/минтай — 250 г филе;
- картофель рыбы — по вкусу.

Приготовление:

1. Картофель натереть дольки лимона и укроп.
2. Завернуть фольгу, запекать при 200 °С 25–30 минут.



Название блюда

Ингредиенты для котлет:

- куриное филе — 300 г;
- лук чные — 30 г;
- соль, перец — по вкусу.

Для салата:

- огурец —;
- масло/йогурт — 1 ст. л.

Приготовление котлет:

1. Пропустить курить на пару 15–20 минут.

Салат: нарезать овощи, смешать с зеленью, заправить.



3 Название блюда

Ингредиенты:

- индейкмасло — 1 ст. л.;
- специи — по вкусу.

Приготовление:

1. Овощи нарезать крупными кусками, смешать с маслом и специями.
2. Индейку нарезать ломтиками, добавить к овощам.
3. Выложить на противень, запекать при 200 °С 35–40 минут, периодически перемешивая.



Название блюда

Ингредиенты:

- говядина — масло — 1 ч. л.;
- картофель — 400 г;
- соль, перец, лавровый лист — по вкусу.

Приготовление говядины:

1. Мясо нарезать кусочками, обжарить до румяной корочки.
2. Добавить лук и морковь, жарить 3–4 минуты.
3. Добавить томатную пасту,

Картофель: нарезать дольками, посолить, сбрызнуть маслом, запечь при 200 °С



Список покупок на неделю

Овощи и зелень:

- ☐ Авокадо — 1 шт. (понадобится половина).
- ☐ Баклажан —
- ☐ Болгарский перец — 2 шт. (всего 300 г).
- ☐ Брокколи — 200 г.
- ☐ Кабачок — 1 шт. (
- ☐ Картофель — 2 кг.
- ☐ Лук репчатый — 720 г ($\approx 5-6$ шт.) — для супов, тушёных блюд, запеканки и котлет.
- ☐ Лук красный — 80 г (1 маленькая шт.) — для салата с тунцом и тёплого салата.).
- ☐ Огурцы —
- ☐ Помидоры свежие —
- ☐ Чеснок — 1 г
- ☐ Шпинат све
- ☐
- ☐ 50 г.
- ☐ Базилик свежий — 1 небольшая веточка (5 г).
- ☐ Листья салата — 30 г.
- ☐ Лимон — 1 шт.

Фрукты и ягоды:

- ☐ Банан — 1 шт. (130 г).
- ☐ Ябло).
- ☐ Ягоды (любые
- ☐ , можно

Мясо и птица:

- ☐ Куриное филе — 850 г:
 - ☐ 200 г — на куриный суп с вермишелью;
 - ☐ 150 г — на пасту с курицей и томатным соусом;
 - ☐ 200 г — на запечённую куриную грудку с брокколи и картофелем;
 - ☐ 300 г — на куриные котлеты на пару.
- ☐ Филе индейки — 530 г:
 - ☐ 80 г — на сэндвич с индейкой (запечь или отварить заранее);
 - ☐ 250 г — на индейку, тушёную с овощами;



- ☐ 200 г — на запечённые овощи с индейкой.
- ☐ Говядина для быстрого обжаривания (стейк, вырезка или тонкий край) — 150 г — на тёплый салат (обжарка по 3–4 минуты с каждой стороны).
- ☐ Говядина для тушения (лопатка, грудинка или голяшка) — 300 г — на говядину, тушёную с морковью и луком (томление 1,5–2 часа).
- ☐ Фарш говяжий или смешанный — 550 г:
 - ☐ 250 г — на лёгкий суп с фрикадельками;
 - ☐ 300 г — на запеканку из картофеля и говяжьего фарша.

Рыба и консервы:

- ☐ Филе трески или минтая — 250 г (на рыбу в фольге с лимоном и картофелем).
- ☐ Тунец консервированный в собственном соку — 1 банка (около 120 г без жидкости; на салат с тунцом).
- ☐ Томаты в собственном соку или протёртые — 2 банки по 200 г (одна на пасту с курицей, вторая на овощной суп с чечевицей).

Молочные продукты и яйца:

- ☐ Яйца — 10 шт.
- ☐ Молоко — 230 мл (30 мл — на омлет, 150 мл — в суп-пюре из горошка, 50 мл можно заменить кефиром для овсяноблина).
- ☐ Творог 5 % — 250 г (100 г — в овсяноблин, 150 г — к творогу с мёдом и яблоком).
- ☐ Греческий йогурт 2–5 % — 200 г (на йогурт с бананом и грецкими орехами).
- ☐ Йогурт без добавок (или лёгкий майонез) — 60 г (15 г — для сэндвича, 30 г — для салата с тунцом, 15 г — для салата к котлетам).
- ☐ Сметана 10 % — 100 г (для запеканки).
- ☐ Сыр твёрдый — 80 г (30 г — для сэндвича, 50 г — для запеканки).
- ☐ Сливочное масло — 5 г (1 ч. л.; для супа-пюре).

Бакалея:

- ☐ Овсяные хлопья мелкого помола — 40 г (для овсяноблина).
- ☐ Паста (спагетти или пенне) — 80 г в сухом виде (для пасты с курицей).
- ☐ Вермишель тонкая — 60 г (для куриного супа).
- ☐ Чечевица красная — 100 г (для овощного супа).
- ☐ Сухари панировочные — 60 г (30 г — для фрикаделек, 30 г — для куриных котлет).
- ☐ Томатная паста — 30 г (15 г — для индейки тушёной, 15 г — для говядины тушёной).
- ☐ Грецкие орехи — 20 г (для греческого йогурта).



- ☐ Мёд — 10 г (5 г — в овсяноблин, 5 г — к творогу с яблоком).
- ☐ Уксус — 5 мл (1 ч. л.; для яйца пашот).

Масла:

- ☐ Масло растительное — 60 г (для жарки и запекания).
- ☐ Масло оливковое — 30 г (15 г — для тёплого салата, 15 г — для запекания куриной грудки).

Хлеб:

- ☐ Хлеб цельнозерновой — 4 ломтика:
 - ☐ 1 ломтик — для тоста с авокадо;
 - ☐ 2 ломтика — для сэндвича с индейкой;
 - ☐ 1 ломтик — к омлету (на подачу).

Не вошло в список: соль, перец, лавровый лист, перец горошком, паприка, зира, куркума, специи для рыбы, вода или бульон — всё берётся по вкусу и по рецепту.

