



Рецепты • Все рецепты

56 рецептов • на 1 человек • 27 августа 2026 г.

АБРИКОСЫ, ЗАПЕЧЁННЫЕ С РОЗМАРИНОМ, НА МИНДАЛЬНОМ КРЕМЕ

~430 ккал · 5 минут работы + 25 в духовке



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Абрикосы	200 г	Творог 5%	40 г
Апельсиновый фреш	40 г	Миндальный урбеч	12 г
Розмарин	1 веточка	Миндальные хлопья	8 г
Крахмал	3 г	Воздушный амарант	15 г
Греческий йогурт 2%	150 г		

Амарант нельзя класть заранее — под горячим сиропом он размокнет за минуту, а вот абрикосы удобно запечь с вечера и взбить крем утром.

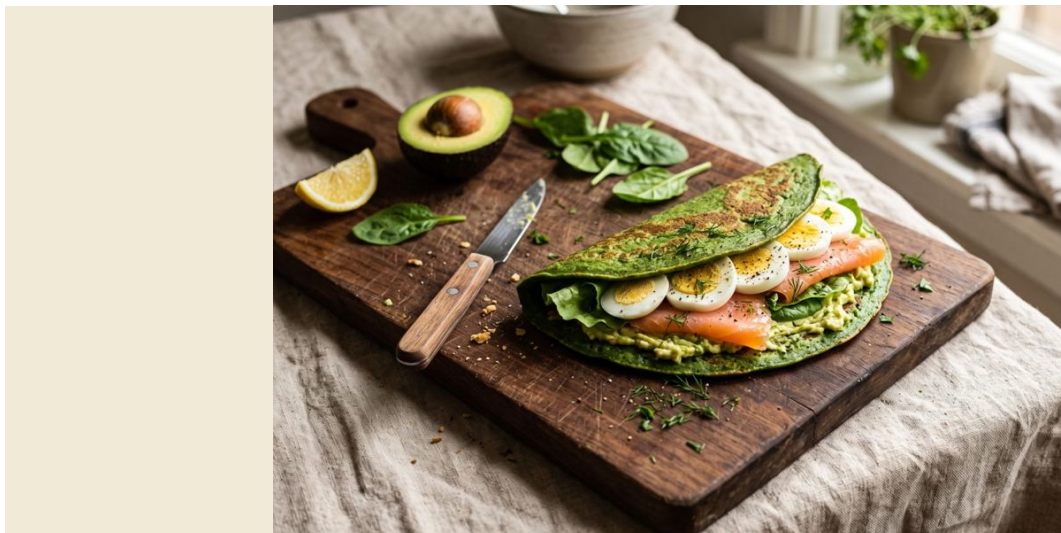
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Абрикосы разрезать пополам, вынуть косточки, выложить в форму срезом вверх.
2. Залить апельсиновым соком, присыпать крахмалом и аккуратно перемешать. Сверху положить веточку розмарина.
3. Запекать 20–25 минут при 190 °С, пока абрикосы не станут мягкими, а сок не загустеет до сиропа.
4. Йогурт взбить с творогом, миндальным урбечем и ванилью до плотного гладкого крема.
5. Крем выложить на дно тарелки широким слоем, сверху горячие абрикосы вместе с сиропом.
6. Амарант и миндальные хлопья насыпать в самый последний момент, перед подачей.

Калорийность: ~430 ккал на 1 человек

ЗЕЛЁНЫЙ ОВСЯНОБЛИН С ЛОСОСЕМ И АВОКАДО

~440 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Овсяные хлопья	30 г	Слабосолёный лосось	50 г
Шпинат	25 г	Авокадо	40 г
Яйцо	1 шт	Яйцо	1 шт
Растительное молоко без сахара или 2,5%	30 мл	Листовой салат	20 г

Блин выпекается на сухой разогретой сковороде: держите его под крышкой на медленном огне до схватывания, затем переверните и доведите без крышки.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Овсяные хлопья смолоть. В блендере взбить хлопья, шпинат, яйцо, молоко и щепотку соли до однородной зелёной массы.
2. Вылить на разогретую сухую сковороду, держать под крышкой на медленном огне до схватывания, перевернуть и довести без крышки.
3. Второе яйцо отварить как любите, нарезать.
4. Авокадо размять с лимоном, намазать на блин. Сверху лосось, листья салата и ломтики яйца.
5. Сложить пополам, поперчить, посыпать зеленью.

Калорийность: ~440 ккал на 1 человек

ЙОГУРТОВЫЕ ВАФЛИ С ТЁПЛОЙ МАЛИНОЙ

~405 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Греческий йогурт 2%	90 г	Полбяная мука	30 г
Творог 5%	70 г	Малина	100 г
Яйцо	1 шт	Грецкий орех	6 г

Если малина совсем кислая — добавьте $\frac{1}{2}$ ч. л. мёда, но сначала попробуйте без него.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Творог пробить блендером вместе с йогуртом — иначе в тесте останутся крупинки.
2. Добавить яйцо, полбяную муку, разрыхлитель и ваниль. Дать тесту постоять 5 минут — мука разбухнет, вафли будут нежнее.
3. Если есть вафельница — выпекать 4–5 минут. Если вафельницы нет — жарить оладьями на сухой антипригарной сковороде по 2 минуты с каждой стороны, результат не хуже.
4. Малину прогреть 2–3 минуты до состояния тёплого соуса, разминая часть ягод вилкой.
5. Полить вафли малиной, посыпать грецким орехом.

Калорийность: ~405 ккал на 1 человек

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ЯЙЦОМ ПАШОТ И РИКОТТОЙ

~390 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Кабачок	180 г	Руккола или микрозелень	30 г
Гречневая мука	20 г	Томаты черри	60 г
Яйца	2 шт	Оливковое масло	1 ч. л
Рикотта	50 г		

Кабачок сейчас в самом сезоне, а гречневую муку можно смолоть из зелёной гречки в блендере.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Кабачок натереть на крупной тёрке, посолить и оставить на 10 минут. Отжать очень тщательно — от этого зависит, будут оладьи держать форму или расплзутся.
2. Смешать отжатый кабачок с гречневой мукой, одним яйцом, солью и перцем. С вечера можно натереть и отжать кабачок и держать его в холодильнике в закрытом контейнере. Муку, яйцо и соль добавляйте только утром: в замешанном с вечера тесте соль всю ночь вытягивает воду, и к утру оно расплывается.
3. Жарить оладьи на сковороде с оливковым маслом по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
4. Второе яйцо приготовить пашот: воду довести почти до кипения, добавить ложку уксуса, закрутить воронку и аккуратно опустить яйцо. Готовить 3 минуты.
5. На оладьи выложить рикотту, сверху яйцо пашот. Рядом — руккола с половинками черри.

Поперчить, посыпать зеленью.

Калорийность: ~390 ккал на 1 человек

САЛАТ-ЗАВТРАК С ДЫНЕЙ, МОЦАРЕЛЛОЙ И ЯЙЦОМ

~420 ккал · 7 минут утром, яйца варим с вечера



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Микс салата	80 г	Кедровые орехи	8 г
Дыня	120 г	Цельнозерновой хлеб на закваске	25 г
Моцарелла	40 г	Бальзамический крем	1 ч. л
Яйца	2 шт		

Дыня с моцареллой работает по принципу дыни с прошутто: сладкое и солёно-сливочное усиливают друг друга, и не нужно включать ни духовку, ни плиту.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйца отварить заранее, с вечера. Утром очистить и разрезать пополам.
2. Дыню нарезать тонкими дольками, моцареллу разорвать руками — так она лучше берёт заправку, чем нарезанная ножом.
3. Кедровые орехи подсушить на сухой сковороде до аромата, если есть минута.
4. Хлеб подсушить в тостере и подать рядом.
5. На тарелку выложить салат, дыню, моцареллу и яйца.
6. Полить бальзамическим кремом, посыпать орехами и базиликом, посолить и поперчить.

Калорийность: ~420 ккал на 1 человек

СКИР-БОУЛ С ИНЖИРОМ И ГОЛУБИКОЙ

~395 ккал · 7 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Скир натуральный	190 г	Киноа-хлопья	25 г
Инжир	2 шт	Тыквенные семечки	12 г
Голубика	80 г		

Берите инжир мягкий, тяжёлый в руке, с трещинкой на боку — такой не потребует ни капли подсластителя, а разрезанный крест-накрест раскрывается цветком.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Киноа-хлопья слегка подсушить на сухой сковороде до аромата — они станут заметно вкуснее и дольше сохраняют хруст.
2. Выложить скир в боул, сверху разрезанный на четвертинки инжир и голубику.
3. Посыпать хлопьями и тыквенными семечками, украсить мятой и цедрой.

Калорийность: ~395 ккал на 1 человек

СМУЗИ-БОУЛ «СИЯНИЕ КОЖИ»

~420 ккал · 10 минут (гранола — заранее)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Овсяные хлопья	25 г	Кокосовая вода или растительное молоко без сахара	60 мл
Тыквенные или подсолнечные семечки	6 г	Семена чиа	1 ч. л
Кленовый сироп	5 г	Растительный протеин	1 скуп
Замороженный банан	50 г	Свежая красная смородина	30 г
Замороженная вишня без косточек	100 г	Кедровые орехи	5 г
Шпинат или микс зелени	20 г		

Ключ к текстуре — минимум жидкости: если влить всё сразу, получится напиток, а не боул, а кислая смородина сверху не даёт боулу стать приторным.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Гранола: смешать хлопья и семечки с корицей и сиропом, выложить на пергамент, запекать 5–7 минут при 180 °С, перемешав один раз. Остудить до хруста.
2. В блендер положить банан, вишню, зелень, чиа и протеин.
3. Влить 40 мл жидкости и взбивать, добавляя остальное по ложке за раз. Консистенция густая, как мягкое мороженое.
4. Выложить в миску, сверху половину гранолы, украсить смородиной, кедровыми орешками, оставшейся гранолой и мятой.

Калорийность: ~420 ккал на 1 человек

СОЛЁНЫЕ СЫРНИКИ СО ШПИНАТОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

~415 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Творог 5%	130 г	Помидоры черри	80 г
Яйцо	1 шт	Огурец	60 г
Рисовая мука	25 г	Греческий йогурт 2%	40 г
Шпинат	50 г	Оливковое масло	4 г
Укроп и зелёный лук	15 г		

Рисовая мука связывает слабее пшеничной, поэтому тесто должно быть плотным, а шпинат — сухим.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Свежий шпинат мелко порубить. Если берёте замороженный — обязательно разморозить и отжать насухо, иначе сырники расползутся.
2. Смешать творог, яйцо, рисовую муку, шпинат и рубленую зелень. Посолить, поперчить.
3. Мокрыми руками сформировать сырники, слегка приплюснуть.
4. Жарить на сковороде с каплей оливкового масла по 2–3 минуты с каждой стороны на слабом огне. Не спешить: на сильном огне корочка схватится, а середина останется сырой.
5. Для соуса смешать греческий йогурт с растёртым чесноком и щепоткой соли.
6. Подать с соусом, половинками черри и огурцом.

Калорийность: ~415 ккал на 1 человек

ТЁПЛАЯ ПШЁННАЯ КАША С ЭДАМАМЕ И ТАХИНИ

~440 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Пшено	45 г	Тыквенные семечки	10 г
Эдамаме очищенные, замороженные	80 г	Пищевые дрожжи	6 г
Шпинат	60 г	Зелёный лук	20 г
Помидоры черри	80 г	Зелень	10 г
Тахини	12 г		

Пшено требует только одного: промыть его как следует, иначе горечь испортит всё, а тахини здесь и жир, и соус одновременно, поэтому масло не добавляем.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Пшено промыть в нескольких водах, последний раз — горячей. Без этого крупа горчит.
2. Залить водой 1:2,5, посолить и варить 15 минут на слабом огне под крышкой, пока вода не уйдёт.
3. Эдамаме залить кипятком на 3 минуты, откинуть.
4. Тахини размешать с лимонным соком и 1–2 ст. л. воды до консистенции жидкой сметаны.
5. В горячую кашу вмешать пищевые дрожжи, шпинат и эдамаме — шпинат осядет от остаточного тепла за полминуты.
6. Выложить в тарелку, сверху половинки черри, тахинная заправка, тыквенные семечки и рубленая зелень.

Калорийность: ~440 ккал на 1 человек

ТЁПЛЫЙ НУТ С ТОМАТАМИ И ТАХИНИ

~445 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Нут готовый или консервированный, промыть	150 г	Пищевые дрожжи	6 г
Помидоры	100 г	Тыквенные семечки	10 г
Огурец	60 г	Кинза и петрушка	20 г
Тахини	8 г	Зелёный лук	15 г
Оливковое масло	4 г	Лимонный сок	10 г

Главное — не размять весь нут: однородное пюре превратится в хумус, а нам нужен контраст целого и кремового, тахини же вмешивайте в тёплое, а не в раскалённое.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Нут выложить в сковороду с двумя ложками воды, добавить зиру и прогреть 3–4 минуты.
2. Размять вилкой примерно половину нута прямо в сковороде. Часть остаётся целой, часть превращается в крем — в этом вся текстура блюда.
3. Вмешать растёртый чеснок, лимонный сок, тахини и пищевые дрожжи. Посолить, поперчить.
4. Помидоры и огурец нарезать мелким кубиком, зелень порубить.
5. Тёплый нут выложить в тарелку, сверху овощи, щедро зелень, тыквенные семечки.
6. Сбрызнуть оливковым маслом и лимоном.

Калорийность: ~445 ккал на 1 человек

ТОСТ «ДОЛГОЛЕТИЕ ОТ АННЫ»

~380 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Цельнозерновой хлеб на закваске	35 г	Руккола и микрозелень	40 г
Сардины в масле, отжать	55 г	Томаты черри	60 г
Яйцо	1 шт	Огурец	50 г
Авокадо	50 г		

Сардины дают омега-3 и кальций из мягких косточек, а если их вкус для утра слишком яркий — берите слабосоленый лосось, тарелка от этого не изменится.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйцо отварить как любите — всмятку, в мешочек или вкрутую. Остудить, очистить, разрезать пополам.
2. Хлеб подсушить в тостере до хруста.
3. Авокадо размять вилкой с каплей лимона и щепоткой соли, намазать на тост.
4. Сверху выложить сардины и яйцо.
5. Рядом — руккола, микрозелень, половинки черри и огурец, нарезанный тонкими ломтиками.
6. Сбрызнуть лимоном, поперчить, добавить щепотку чили и зелень.

Калорийность: ~380 ккал на 1 человек

ТОФУ-СКРЭМБЛ С КУРКУМОЙ

~365 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Тофу твёрдый	160 г	Чеснок	1 зубчик
Томаты	80 г	Оливковое масло	1 ч. л
Шпинат	40 г	Рисовые хлебцы	2 шт
Лук	15 г		

Чёрный перец здесь не для остроты, а для вкуса: он раскрывает куркуму и убирает её землистость.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Тофу обсушить бумажным полотенцем и подержать под гнётом 10 минут — чем суше, тем лучше текстура.
2. На оливковом масле обжарить лук и чеснок 1–2 минуты.
3. Добавить размятый вилкой тофу, куркуму и перец, обжарить 3–4 минуты.
4. Вмешать томаты и шпинат, прогреть 2 минуты, посолить.
5. Посыпать зеленью, подать с хлебцами.

Калорийность: ~365 ккал на 1 человек

ШАКШУКА С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

~435 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Яйца	2 шт	Лук	20 г
Белая фасоль готовая, промыть	90 г	Чеснок	1 зубчик
Томаты протёртые	150 г	Оливковое масло	1 ч. л
Перец болгарский	50 г	Гречневые хлебцы	2 шт
Шпинат	30 г		

Соус должен быть густым, а не водянистым: если томаты дали много жидкости, выпарите её до того, как вбивать яйца, иначе белок расплывётся.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. На оливковом масле обжарить лук и перец 3 минуты, затем добавить чеснок и прогреть ещё 30 секунд — мелко нарезанный чеснок горит быстрее овощей.
2. Добавить томаты, паприку и зиру, потушить 5 минут до густого соуса.
3. Вмешать фасоль и шпинат, прогреть 2 минуты.
4. Сделать в соусе два углубления, вбить яйца, накрыть крышкой и готовить до желаемой степени — для жидкого желтка около 4 минут.
5. Посыпать зеленью, подавать с хлебцами.

Калорийность: ~435 ккал на 1 человек

ЯЙЦА ПО-ТУРЕЦКИ С ЙОГУРТОМ И ТРАВАМИ

~360 ккал · 12 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Греческий йогурт 2%	120 г	Цельнозерновой хлеб на закваске	35 г
Яйца	2 шт	Огурец	80 г
Оливковое масло	1 ч. л		

Тёплый желток, прохладный йогурт и горячее паприковое масло — весь смысл в контрасте температур.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Йогурт достать заранее — он должен быть комнатной температуры, иначе блюдо получится холодным. Смешать с растёртым чесноком и щепоткой соли.
2. Выложить йогурт на тарелку широким слоем, сделать ложкой углубление в центре.
3. Яйца приготовить пашот или всмятку, выложить в центр.
4. Оливковое масло разогреть на маленькой сковороде, снять с огня, всыпать паприку и размешать — масло станет ярко-оранжевым и ароматным. Не перегревать, иначе паприка горчит.
5. Полить яйца этим маслом, посыпать укропом и мятой.
6. Подавать с подсушенным хлебом и огурцом.

Калорийность: ~360 ккал на 1 человек

БАКЛАЖАННЫЕ ОЛАДЬИ С ТОФУ И КУНЖУТНЫМ СОУСОМ

~495 ккал · 50 минут (20 из них ваши)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Баклажан	155 г	Вода	1 ст. л
Тофу	100 г	Руккола	40 г
Рисовая мука	40 г	Огурец	70 г
Соевый соус	1 ст. л	Черри	60 г
Кориандр	0.8 ч. л	Тыквенные семечки	8 г
Зира	0.3 ч. л	Оливковое масло	1 ч. л
Сушёный чеснок	0.5 ч. л		

Баклажан печём, а не жарим — печёная мякоть даёт кремовую текстуру, а муку не сыпьте всю сразу: если тесто растекается, добавьте ложку и дайте постоять пять минут.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Баклажан запечь в духовке 20–30 минут при 200 °С до мягкости.
2. В блендере измельчить баклажан, тофу, лимонный сок, соевый соус, специи, соль и разрыхлитель до однородной массы.
3. Переложить в миску и добавить муку — постепенно, ориентируясь по консистенции. Тесто должно быть густым и сидеть на ложке.
4. Обжарить оладьи на сухой антипригарной сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны. Масло из списка идёт в салат, тесту оно не нужно.
5. Для соуса смешать тахини, уксус, соевый соус и воду. Количество воды регулировать по желаемой густоте.
6. Салат заправить маслом и лимоном, посыпать семечками. Подать рядом.

Калорийность: ~495 ккал на 1 человек

БОУЛ С ИНДЕЙКОЙ И БУРЫМ РИСОМ

~395 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фарш из индейки	120 г	Листья салата	40 г
Перец болгарский	80 г	Помидоры черри	40 г
Морковь	60 г	Оливковое масло	1 ч. л
Бурый рис готовый	100 г	Чеснок	1 зубчик

Не размешивайте фарш постоянно — дайте схватиться корочкой, так он останется сочным, а свежие листья и черри кладите отдельно: тарелке нужна сырая хрустящая часть.

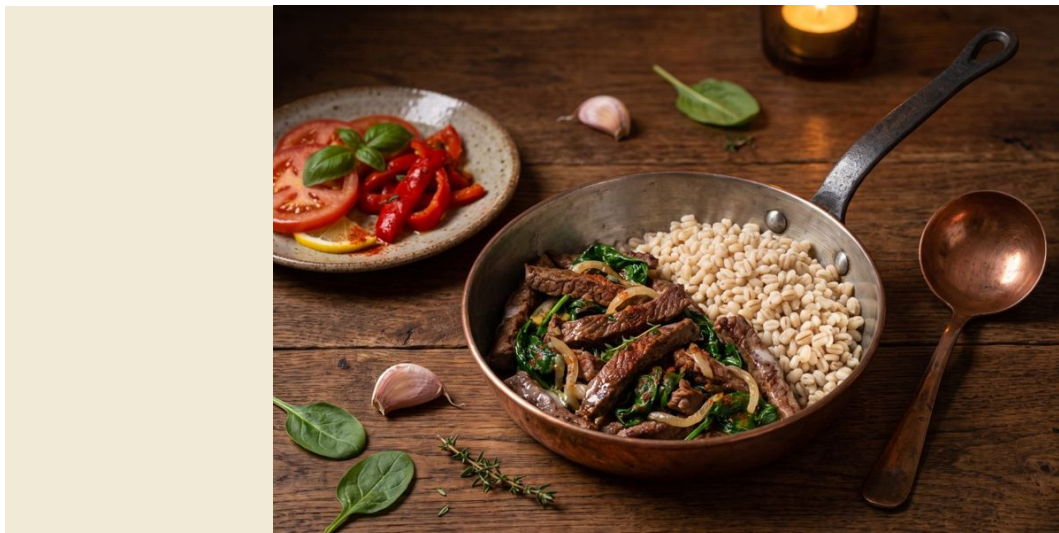
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. На оливковом масле обжарить фарш индейки, помешивая и разбивая комочки, до полной готовности.
2. Добавить перец, морковь и чеснок, обжарить 3-4 минуты — овощи должны остаться слегка хрустящими.
3. Влить соевый соус, перемешать, прогреть минуту.
4. Подать с бурым рисом. Рядом выложить свежие листья салата и половинки черри.
5. Посыпать зелёным луком и зеленью.

Калорийность: ~395 ккал на 1 человек

ГОВЯДИНА СО ШПИНАТОМ И ПЕРЛОВКОЙ

~470 ккал · 30 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Говяжья вырезка или толстый край	130 г	Чеснок	1 зубчик
Перловка готовая	100 г	Греческий йогурт	1 ст. л
Шпинат свежий или замороженный	100 г	Оливковое масло	1 ч. л
лук	30 г		

Нежный отруб готовят быстро и на сильном огне — долгое тушение делает его сухим, а йогурт вмешивайте только в снятую с огня сковороду, иначе свернётся.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Перловку отварить заранее — она варится 40–50 минут, удобно сделать с вечера.
2. Говядину нарезать тонкими полосками поперёк волокон. На оливковом масле обжарить лук и чеснок 2 минуты, добавить мясо и обжарить на сильном огне 4–5 минут до румяной корочки.
3. Добавить шпинат, специи и 3–4 ст. л. воды, тушить под крышкой 5 минут.
4. Снять с огня и только потом вмешать йогурт, посолить и поперчить.
5. Подать с перловкой.
6. Салат: перец запечь до мягкости при 200 °С, поддержать под крышкой 10 минут, снять кожицу, нарезать полосками; томаты нарезать кружочками, выложить, сверху перец, базилик и паприка, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~470 ккал на 1 человек

ГРЕЧКА С ГРИБНЫМ КРЕМОМ И ЯЙЦАМИ ВСМЯТКУ

~430 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Гречка сухая	30 г	Творог зернистый	50 г
Яйца	2 шт	Руккола	40 г
Грибы микс	150 г	Черри	60 г
Лук репчатый сладкий	50 г	Зелень	10 г

Грибы обязательно доводите до румяной корочки — снятые раньше, они дадут водянистый серый крем, а зубчик чеснока или веточка тимьяна сделают вкус ярче.

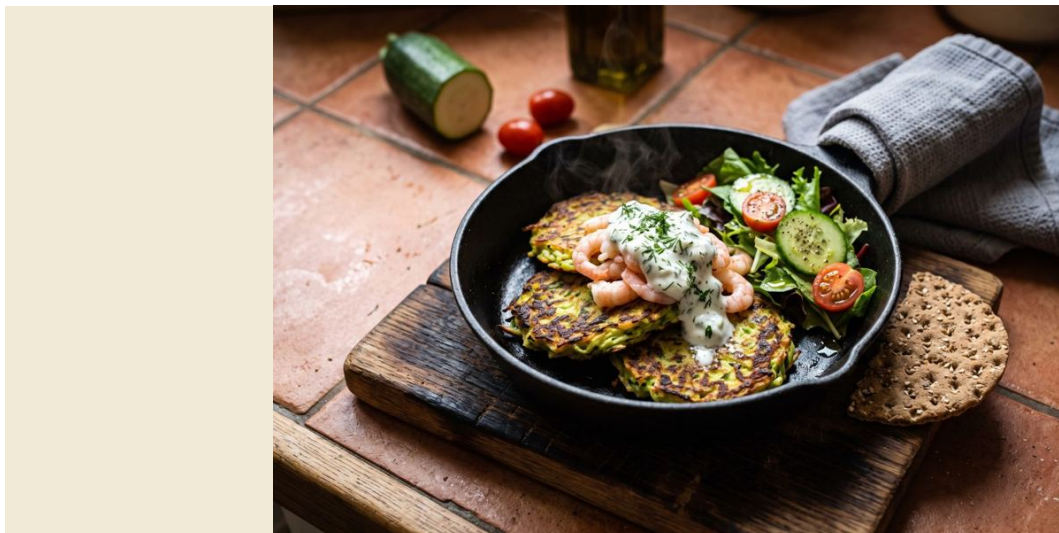
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Гречку тщательно промыть и отварить до готовности.
2. На сковороде разогреть оливковое масло. Обжарить мелко нарезанный лук до мягкости и лёгкой золотистости.
3. Добавить грибы и готовить до испарения лишней жидкости и появления румяной корочки.
4. Переложить грибы с луком в блендер, добавить творог и соль. Измельчить до состояния нежного крема.
5. Яйца опустить в кипящую воду и варить ровно 6 минут — белок схватится, желток останется текучим. Сразу переложить в ледяную воду на минуту, затем очистить и разрезать пополам.
6. На тарелку выложить гречку, сверху распределить грибной крем, добавить яйца с жидкой серединкой.
7. Рядом — руккола с половинками черри. Посыпать чёрным перцем и зеленью.

Калорийность: ~430 ккал на 1 человек

КАБАЧКОВЫЕ БЛИНЫ С КРЕВЕТКАМИ

~395 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Кабачок	150 г	Огурец	70 г
Яйцо	1 шт	Листья салата	60 г
Рисовая мука	20 г	Помидоры черри	50 г
Сыр 30%	10 г	Цельнозерновой хлебец	1 шт
Креветки очищенные, готовые	90 г	Зелень	10 г
Греческий йогурт 2%	40 г	Оливковое масло	3 г

Хлебец здесь один, а не два — рисовая мука в блинах уже часть углеводов тарелки, к тому же она делает их мягче и не даёт стать резиновыми.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Кабачок натереть на крупной тёрке, слегка посолить и оставить на 5–7 минут.
2. Отжать очень тщательно — руками или через марлю. От этого зависит, будут блины держать форму или расплзутся.
3. Сыр натереть на мелкой тёрке. К отжатому кабачку добавить яйцо, рисовую муку, сыр, соль и перец. Хорошо перемешать.
4. Жарить блины на сковороде с каплей оливкового масла по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.
5. Для соуса смешать греческий йогурт с чесноком, лимонным соком, зеленью и щепоткой соли.
6. Подать блины с креветками, соусом, огурцом, листьями салата, черри и хлебцем.

Калорийность: ~395 ккал на 1 человек

КУРИНЫЙ САЛАТ С ФИОЛЕТОВОЙ КАПУСТОЙ И КУНЖУТОМ

~475 ккал · 10 минут, если курица и кускус готовы заранее



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Курица отварная	90 г	Кунжут	1 ч. л
Фиолетовая капуста	150 г	Оливковое масло	6 г
Морковь	80 г	Соевый соус	7 г
Кускус готовый	70 г	Мёд	5 г
Дроблёный арахис	12 г	Рисовый уксус или лимонный сок	5 г

Капусту нужно именно мять руками — рвутся волокна, она перестаёт быть жёсткой и впитывает заправку, без этого шага салат останется сухим и колючим.

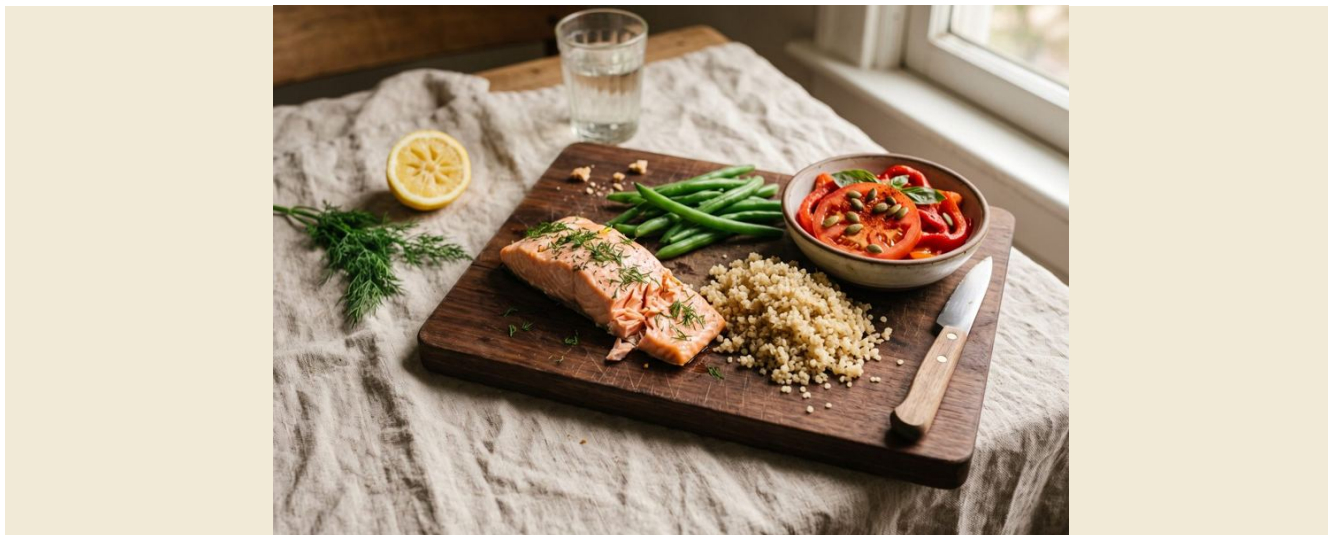
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Тонко нарезать капусту и морковь — лучше на мандолине или крупной тёрке.
2. Хорошо помять капусту руками, чтобы она стала мягче.
3. Курицу разделить на нити руками, не резать ножом — так она лучше берёт заправку.
4. В глубокой миске смешать капусту, морковь, кускус и курицу.
5. Смешать масло, соевый соус, мёд и уксус. Заправить салат.
6. Выложить на тарелку, посыпать кунжутом, арахисом и рубленой кинзой.

Калорийность: ~475 ккал на 1 человек

ЛОСОСЬ С ЛИМОНОМ И УКРОПОМ, КИНОА И ЗЕЛЁНАЯ ФАСОЛЬ

~470 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Филе лосося	120 г	Зелёная фасоль	150 г
Киноп готовая	90 г		

Масло не нужно — лосось жирная рыба и запекается в собственном жире, и не пересушите его: рыба доходит ещё пару минут после духовки.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Духовку разогреть до 190 °С. Лосось выложить на фольгу, сбрызнуть лимонным соком, посыпать укропом, солью и перцем.
2. Запекать 15 минут, пока рыба не станет легко разделяться вилкой.
3. Зелёную фасоль отварить или приготовить на пару 4–5 минут до яркого цвета, затем сразу переложить в ледяную воду — так она останется хрустящей и зелёной.
4. Подать лосось с киноа и фасолью, сбрызнуть лимоном.
5. Салат: перец запечь до мягкости при 200 °С, подержать под крышкой 10 минут, снять кожицу, нарезать полосками; томаты нарезать кружочками, выложить, сверху перец, базилик и паприка, посыпать семечками, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~470 ккал на 1 человек

НУТ С ОВОЩАМИ И ЙОГУРТОВЫМ СОУСОМ

~410 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Нут готовый	140 г	Перец болгарский	50 г
Морковь	50 г	Греческий йогурт 2%	100 г
Цукини	60 г	Оливковое масло	2 г

Крупы здесь нет намеренно — нут закрывает и белок, и медленный углевод, а мята не украшение: именно она вытягивает весь вкус блюда.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

- Овощи нарезать очень мелким кубиком — в этом блюде размер нарезки важнее всего, крупные куски дадут «рагу» вместо цельного вкуса.
- В сковороду добавить 2–3 ст. л. воды и выложить сначала морковь — ей нужно больше времени. Через 2 минуты добавить перец, ещё через минуту цукини. Готовить, помешивая, до мягкости.
- Добавить мяту, перемешать, готовить ещё 2 минуты.
- Готовые овощи смешать с нутом, добавить оливковое масло, соль и мелко нарезанную петрушку.
- Для соуса смешать греческий йогурт с чесноком, лимонным соком, солью и рубленой мятой. Подать сверху или сбоку.
- Салат: зелень промыть и обсушить, редис нарезать кружочками, авокадо — ломтиками; выложить салат, зелень, редис и авокадо, разбросать каперсы, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~410 ккал на 1 человек

ОКРОШКА С КУРИЦЕЙ

~440 ккал · 20 минут + охлаждение



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Куриная грудка отварная	80 г	Огурец свежий	120 г
Картофель запечённый	130 г	Зелёный лук	15 г
Редис	35 г	Кефир 2-2,5%	300 мл

Масло и сметана не нужны — кефир уже даёт мягкость и жирность, а запечённый картофель держит форму лучше отварного и не крошится в кефире.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Куриную грудку отварить, остудить, нарезать мелким кубиком или разобрать на волокна. Посолить ещё тёплой, чтобы вобрала вкус.
2. Картофель запечь до готовности, остудить, нарезать мелким кубиком.
3. Редис и огурец нарезать мелким кубиком, укроп и зелёный лук измельчить.
4. Сложить всё в тарелку, влить кефир, добавить лимонный сок и соль.
5. Убрать в холодильник на 10–15 минут. Перед подачей перемешать. Подавать холодной.

ПАСТА С ТУНЦОМ И ШПИНАТОМ

~455 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Паста цельнозерновая	60 г	Шпинат бэби	80 г
Тунец в собственном соку, слить	85 г	Чеснок	1 зубчик
Греческий йогурт 2%	60 г	Оливковое масло	1 ч. л

Йогурт вводите только в снятую с огня сковороду — при кипении он свернётся, а вода от варки обязательна: её крахмал делает соус шелковистым.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Пасту отварить согласно инструкции, слить, сохранить 2–3 ст. л. воды от варки.
2. На оливковом масле обжарить чеснок 30 секунд, добавить шпинат и готовить до мягкости 1–2 минуты.
3. Снять сковороду с огня, добавить тунец и йогурт, перемешать. Вмешать пасту и ложку воды от варки — остаточного тепла достаточно, чтобы соус стал горячим.
4. Посолить, поперчить, подать сразу.
5. Салат: черри разрезать пополам, фету раскрошить; выложить зелень и черри, сверху фету, сбрызнуть лимоном, посыпать орегано — солить осторожно, фета солёная сама.

Калорийность: ~455 ккал на 1 человек

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ ИЗ ФОРЕЛИ С ПОЛБОЙ И ЗЕЛЁНЫМ САЛАТОМ

~455 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Форель без кожи	120 г	Сок лимона	4 г
Лук репчатый	45 г	Полба отварная	60 г
Свежевыжатый лимонный сок	3 г	Руккола	40 г
Масло гхи	3 г	Черри	80 г
Соль	1 г	Редис	40 г
Йогурт классический	40 г	Тыквенные семечки	6 г
Зелень	5 г	Оливковое масло	1 ч. л

Рыбу рубите ножом, а не в блендере — блендерный фарш становится клейким, и котлеты выходят резиновыми, а жарим на сухой сковороде: жир уже есть в рыбе и луке.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Лук нарезать мелким кубиком, на сковороде сначала на максимальном, затем на среднем огне с маслом гхи обжарить с добавлением соли до прозрачного состояния.
2. Рыбу нарезать мелким кубиком и порубить ножом до состояния фарша.
3. В фарш добавить сок лимона, цедру, соль, перец, сухой чеснок, яйцо и обжаренный лук. Хорошо перемешать.
4. Котлеты выкладывать на сковороду столовой ложкой, диаметр 5–6 см. Поверхность каждой слегка придавить ложкой, чтобы толщина стала около 1 см.
5. Жарить без масла на сухой разогретой сковороде по 3–4 минуты с каждой стороны, нагрев чуть меньше среднего. За время приготовления перевернуть 1–

2 раза.

- 6. Для соуса зелень мелко порубить и смешать все ингредиенты.
- 7. Подать с полбой, зелёным салатом и соусом, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ЖАРЕННЫМ ХАЛУМИ

~330 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Креветки очищенные, готовые	90 г	Красный лук	10 г
Халуми	35 г	Зелень	10 г
Булгур готовый	60 г	Оливковое масло	2 г
Листья салата или айсберг	50 г	Лимонный сок	8 г
Огурец	50 г	Мёд	3 г
Помидоры черри	60 г	Горчица мягкая	5 г
Красный болгарский перец	40 г		

Контраст горячего сыра и холодных овощей и есть весь смысл блюда — подавайте сразу, пока халуми горячий.

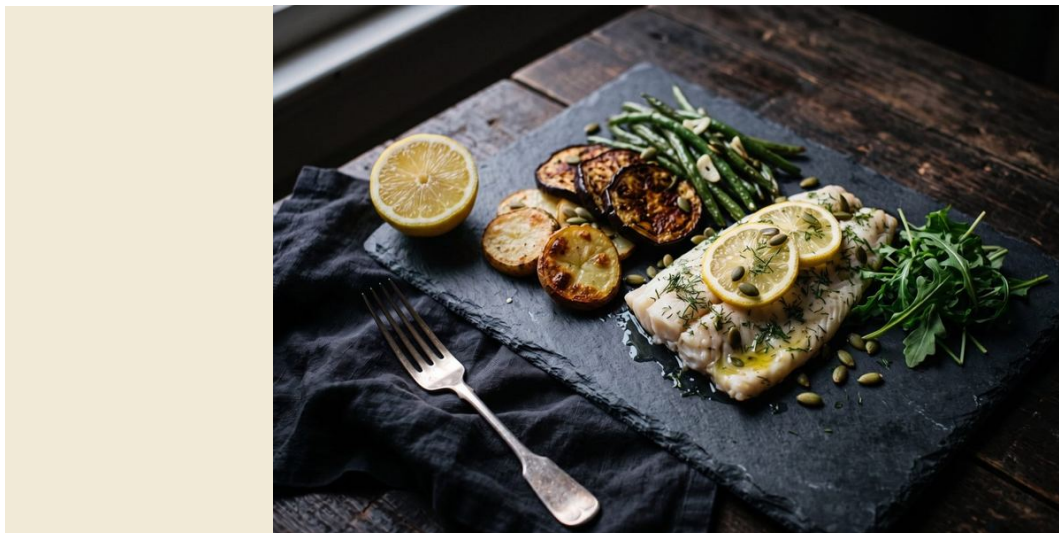
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Креветки обсушить бумажным полотенцем — иначе заправка потечёт и салат станет водянистым.
2. Халуми нарезать ломтиками и обжарить на сухой сковороде по минуте с каждой стороны до румяной корочки. Масло не нужно, сыр жирный сам по себе.
3. Овощи нарезать: огурец полукружочками, черри пополам, перец соломкой, красный лук очень тонко.
4. Если лук резкий, залить его на 2–3 минуты лимонным соком и слить.
5. Для заправки смешать лимонный сок, мёд, горчицу, оливковое масло, чеснок, паприку, соль и перец.
6. Собрать: листья, овощи, булгур, креветки, сверху тёплый халуми. Полить заправкой, посыпать зеленью. Подавать сразу, пока сыр горячий.

Калорийность: ~330 ккал на 1 человек

ТРЕСКА С КАРТОФЕЛЕМ И ПЕЧЁНЫМ БАКЛАЖАНОМ

~380 ккал · 35 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Филе трески	170 г	Руккола	40 г
Картофель	100 г	Тыквенные семечки	8 г
Зелёная фасоль	100 г	Чеснок	1 зубчик
Баклажан	100 г	Оливковое масло	1 ч. л

Ломтики лимона сверху удерживают влагу в сухой по природе треске, а овощи ставьте в духовку первыми — им нужно почти вдвое больше времени, чем рыбе.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Духовку разогреть до 190 °С.
2. Треску выложить на пергамент, сбрызнуть половиной масла, посыпать укропом, солью и перцем, сверху положить ломтики лимона. Запекать 15-18 минут.
3. Картофель и баклажан нарезать ломтиками толщиной около 1 см и поставить в духовку на 12 минут раньше рыбы — им нужно больше времени, чем треске.
4. Зелёную фасоль выложить на противень в последние 10 минут, сбрызнуть оставшимся маслом, добавить нарезанный чеснок.
5. Подать рыбу с картофелем, баклажаном, фасолью и рукколой. Посыпать тыквенными семечками, сбрызнуть лимоном.

Калорийность: ~380 ккал на 1 человек

ХОЛОДНЫЙ СВЕКОЛЬНИК

~500 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Свёкла отварная	150 г	Лук репчатый	15 г
Огурец свежий	100 г	Хрен	1 ч. л
Кефир	300 мл	Оливковое масло	1 ч. л
Яйца	2 шт	Ржаной хлеб	25 г
Зелёный лук	15 г	Лимонный сок	1 ст. л
Укроп	10 г		

Свёклу трём, а не режем — тёртая отдаёт кефиру насыщенно-розовый цвет, а хрен даёт объём вкуса: без него свекольник получается плоско-сладким.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Свёклу отварить заранее и полностью остудить. Натереть на крупной тёрке.
2. Яйца отварить 9 минут от начала кипения — белок плотный, желток ещё яркий и без серой каймы. Сразу переложить в ледяную воду, очистить и разрезать пополам.
3. Огурец нарезать кубиком, лук и укроп мелко нарубить.
4. В глубокой миске соединить свёклу, огурец, лук и укроп. Влить кефир, добавить хрен, лимонный сок, соль и перец. Перемешать.
5. Разлить по тарелкам, сверху выложить яйца, полить оливковым маслом, посыпать зелёным луком.
6. Подавать холодным, с ломтиком подсушенного ржаного хлеба.

Калорийность: ~500 ккал на 1 человек

БОУЛ ТОФУ ТЕРИЯКИ С БРОККОЛИ

~485 ккал · 25 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Тофу твёрдый	150 г	Имбирь свежий тёртый	5 г
Брокколи	150 г	Рисовый уксус	1 ч. л
Бурый рис готовый	60 г	Вода	2 ст. л

Соус смешивайте до того, как он попадёт на сковороду, иначе мёд схватится комком, а половина ложки крахмала превратит его в глянцевую глазурь.

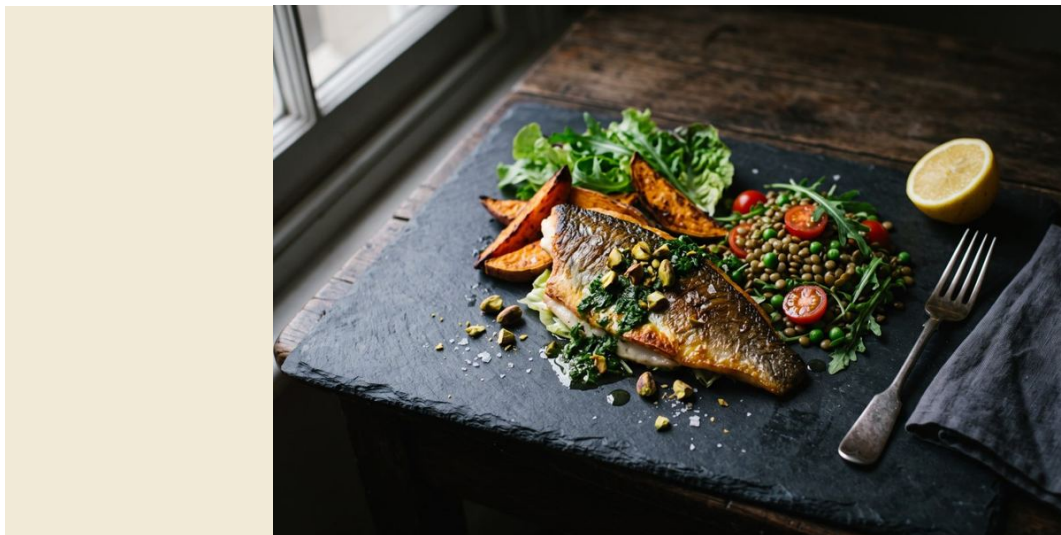
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Тофу обсушить бумажным полотенцем и подержать под гнётом 10 минут — чем суше, тем лучше корочка. Нарезать дольками.
2. Брокколи разобрать на соцветия, приготовить на пару или отварить 3-4 минуты — она должна остаться ярко-зелёной.
3. Соус смешать заранее: соевый соус, мёд, имбирь, уксус, чесночный порошок, крахмал и воду. Размешать до полного растворения крахмала.
4. Тофу обжарить на сухой или слегка смазанной сковороде до золотистой корочки с каждой стороны.
5. Добавить соус вместе с брокколи. Готовить 4-5 минут, пока соус не загустеет и не покроет тофу глянцем. Если выпарился слишком быстро — влить ложку воды.
6. Собрать боул с бурым рисом.
7. Салат: морковь и перец нарезать тонкой соломкой, зелень и орехи порубить, смешать заправку и залить овощи. Посыпать кунжутом.

Калорийность: ~485 ккал на 1 человек

ДОРАДА С БАТАТОМ И ТРАВЯНЫМ СОУСОМ

~485 ккал · 30 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Филе дорады	125 г	Фисташки	8 г
Батат	120 г	Оливковое масло	1 ч. л
Листовой салат	60 г		

Рыбу начинайте со стороны кожи и не трогайте первые три минуты — только так кожа станет хрустящей, а не прилипнет к сковороде.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Батат нарезать дольками и запечь при 200 °C 25 минут до мягкости и румяных краёв.
2. Филе дорады обсушить, посолить, поперчить. Обжарить на разогретой сковороде кожей вниз 3–4 минуты, перевернуть и довести ещё 2 минуты.
3. Для соуса измельчить всю зелень с чесноком, лимонным соком и щепоткой соли — можно в блендере или ножом.
4. Фисташки крупно порубить.
5. Подать рыбу с бататом и листовым салатом, полить травяным соусом, посыпать фисташками.
6. Салат: горошек залить кипятком на 2 минуты, слить. Соединить тёплую чечевицу с горошком, черри и зеленью, заправить маслом, лимоном и бальзамиком.

Калорийность: ~485 ккал на 1 человек

КАПРЕЗЕ С НЕКТАРИНАМИ, БУРАТТОЙ И ИНДЕЙКОЙ

~425 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фарш из индейки	80 г	Нектарин	100 г
Буратта	50 г	Хлеб на закваске	25 г
Руккола	70 г	Бальзамический крем	1 ч. л

Бурату достаньте из холодильника за двадцать минут до подачи: холодная она безвкусная, а комнатной температуры — сливочная и нежная.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Из фарша индейки сформировать небольшие плоские котлетки, посолить и поперчить.
2. Обжарить на сковороде с каплей масла по 3 минуты с каждой стороны до румяности. Полностью остудить.
3. Нектарин нарезать дольками, хлеб подсушить в тостере.
4. На тарелку выложить рукколу, сверху дольки нектарина и остывшую индейку.
5. Бурату разорвать руками и положить в центр — не резать ножом, иначе вытечет вся сливочная середина.
6. Полить мёдом и бальзамическим кремом, посыпать базиликом и свежемолотым перцем. Подать с хлебом.

Калорийность: ~425 ккал на 1 человек

ЛОБИО С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

~550 ккал · 25 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фасоль красная готовая	170 г	Чеснок	4 г
или консервированная,	60 г	Оливковое масло	5 г
эдамаме очищенные,		Кинза и зелёный лук	15 г
промыть	12 г	Хмели-сунели	2 г
замороженные		Винный уксус или	5 г
Грецкий орех		лимонный сок	
Помидоры	100 г		
Лук	30 г		

Чеснок и орех кладите в самом конце — от долгого нагрева чеснок становится приторным, а орех горьким, густеет же лобio за счёт размятой фасоли.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Эдамаме залить кипятком на 3 минуты, слить.
2. Лук нарезать мелким кубиком и обжарить на масле до прозрачности.
3. Добавить нарезанные помидоры и тушить 5 минут до густоты.
4. Добавить фасоль, эдамаме, 50 мл воды, хмели-сунели и кориандр. Тушить под крышкой 7–8 минут.
5. Примерно треть фасоли размять вилкой прямо в сковороде — соус загустеет сам.
6. Добавить чеснок, уксус, рубленый грецкий орех. Перемешать и сразу снять с огня.
7. Щедро вмешать кинзу и зелёный лук.
8. Салат: печёный перец очистить от кожицы, нарезать кубиком 1×1 см. У баклажана снять мякоть ложкой и крупно нарубить. Соединить с рубленым чесноком и кинзой, заправить маслом, лимоном и зирой.

Калорийность: ~550 ккал на 1 человек

МИДИИ В СОУСЕ БЛЮ-ЧИЗ

~560 ккал · 20 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Мидии чёрные в створках	300 г	Чеснок сухой	2 г
Соевое молоко без сахара или безлактозное	100 мл	Тимьян	2 веточки
Сыр дорблю	40 г	Лимонный сок	1 ч. л
Масло гхи	10 г	Цельнозерновой хлеб	60 г
Помидоры черри	30 г		

Мидии готовы в ту секунду, когда раскрылись створки, — дальше они станут резиновыми, а соль добавляйте только в конце: дорблю и мидии сами дают солёность.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Мидии тщательно промыть, створки очистить щёткой, удалить «бородки». Раскрытые и не закрывающиеся при постукивании створки выбросить.
2. Дорблю нарезать кубиком или раскрошить руками.
3. В широкой сковороде на медленном огне прогреть гхи с тимьяном — масло возьмёт аромат.
4. Влить молоко, добавить сухой чеснок и сыр. Довести до лёгкого кипения, помешивая, пока сыр не разойдётся. Соль пока не добавлять.
5. Выложить в соус черри, разрезанные на четвертинки, перемешать.
6. Добавить мидии, накрыть крышкой и готовить 3–4 минуты, несколько раз встряхнув сковороду.
7. Влить лимонный сок, попробовать соус и досолить только если нужно. Посыпать рубленой кинзой, аккуратно перемешать.
8. Переложить в глубокую тарелку вместе с соусом. Подавать с ломтиком хлеба.
9. Салат: вакаме залить горячей водой на 5–7 минут, откинуть на сито. Огурец нарезать тонкой соломкой, укроп порубить. Соединить, заправить маслом и

ЛИМОНОМ.

Калорийность: ~560 ккал на 1 человек

МИТБОЛЫ ИЗ КУРИЦЫ С МЯТОЙ И КАБАЧКОМ

~415 ккал · 35 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Куриная грудка	130 г	Маринованные корнишоны	30 г
Лук репчатый	35 г	Зелень	10 г
Кабачок или цукини	80 г	Полба отварная	80 г
Крахмал	4 г	Руккола	40 г
Оливковое масло	1 ч. л	Помидоры черри	60 г
Греческий йогурт	80 г		

Грудку пробивайте короткими импульсами, а кабачок отжимайте досуха — иначе шарики расплзутся на противне, мята же снимает «пресность» грудки.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Измельчить блендером лук, затем добавить нарезанную кусочками грудку и пробить короткими импульсами до состояния фарша — с видимой структурой, а не гладкого пюре. Если используете готовый фарш, просто смешайте его с измельчённым луком.
2. Кабачок натереть и очень тщательно отжать руками или через полотенце. Добавить в фарш.
3. Добавить рубленую петрушку, мяту и кинзу, затем крахмал и специи. Тщательно перемешать до однородности.
4. Мокрыми руками сформировать шарики, выложить на пергамент, сбрызнуть оливковым маслом.
5. Выпекать 18–20 минут при 180 °C в заранее разогретой духовке — до полной готовности, но не пересушивая. Если есть кухонный термометр, в центре митбола должно быть 74 °C.

Пока митболы запекаются, смешать йогурт с рублеными корнишонами, зеленью и солью.

7. Подать с полбой, рукколой и черри, соус — сбоку.

ОГУРЕЧНЫЙ ГАСПАЧО

~495 ккал · 10 минут активных + 2 часа



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Огурец	240 г	Лимонный сок	1 ст. л
Кешью	20 г	Соль	2 щепотки
Греческий или соевый йогурт	60 г	Яйца	2 шт
Имбирь свежий	3 г	Цельнозерновой хлеб	30 г
Оливковое масло extra virgin	10 г		

Кешью работают вместо сливок — обязательно замочите их, иначе получите крупинки, а сам гаспачо должен постоять в холоде: через час вкус собирается.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Кешью замочить в холодной воде на пару часов — без этого суп не станет кремовым.
2. Огурец нарезать крупными кубиками, немного отложить для подачи.
3. В блендер положить огурцы, откинутые кешью, йогурт, имбирь, кинзу, дольку халапеньо, лимонный сок и соль. Пробить до полной однородности.
4. Попробовать на соль, при необходимости досолить. Убрать в холодильник минимум на час — гаспачо подают именно холодным.
5. Яйца отварить всмятку, очистить, разрезать пополам.
6. Разлить суп по тарелкам, выложить яйца, украсить дольками огурца и кинзой, посыпать хлопьями чили и полить оливковым маслом.
7. Подавать с ломтиком подсушенного хлеба.

Калорийность: ~495 ккал на 1 человек

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ИНДЕЙКОЙ, С ПЕРЛОВКОЙ

~420 ккал · 45 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Фарш из индейки	120 г	Шпинат	30 г
Перец болгарский	150 г	Лук	30 г
Перловка готовая	60 г	Чеснок	1 зубчик
Помидор	60 г	Оливковое масло	1 ч. л

Воду на дно формы наливаем обязательно — иначе перец подгорит снизу раньше, чем пропечётся, а перловка в начинке держит форму гораздо лучше риса.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Перловку отварить заранее — она варится 40–50 минут, удобно сделать с вечера.
2. Перцы разрезать вдоль пополам, вынуть семена.
3. На масле обжарить лук с чесноком 2 минуты, добавить фарш и готовить, разбивая комочки, до полной готовности.
4. Добавить нарезанный помидор и шпинат, прогреть 2 минуты, посолить и приправить паприкой.
5. Вмешать перловку в начинку.
6. Наполнить половинки перца, выложить в форму, влить на дно 3–4 ст. л. воды.
7. Запекать 25 минут при 190 °С, последние 5 минут — без фольги.
8. Салат: огурец нарезать, соединить с укропом и зелёным луком, заправить оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.

Калорийность: ~420 ккал на 1 человек

САЛАТ «НИСУАЗ» С ТУНЦОМ

~400 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Тунец в собственном соку	80 г	Редис	35 г
Яйцо	1 шт	Оливки	35 г
Чечевица консервированная	50 г	Лук репчатый	15 г
Стручковая фасоль	125 г	Горчица	1 ч. л
Картофель отварной	75 г	Бальзамический уксус	1 ч. л
Помидор	50 г	Лимонный сок	1 ч. л

Оливки уже дают тарелке достаточно жира, поэтому масло в заправку не добавляем, а картофель заправляем ещё тёплым — так он лучше вбирает вкус.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйцо отварить как любите — всмятку, в мешочек или вкрутую. Остудить и очистить.
2. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде 7–8 минут, затем сразу переложить в ледяную воду. Так она останется ярко-зелёной и хрустящей.
3. Помидор и редис нарезать, лук — тонкими полукольцами. Оливки освободить от косточек.
4. Отварной картофель очистить и нарезать крупными кубиками.
5. Чечевицу промыть и обсушить. С тунца слить жидкость, разобрать вилкой на крупные кусочки.
6. Для заправки смешать горчицу, бальзамический уксус, лимонный сок и соль до однородности.
7. Тёплый картофель полить половиной заправки — он вберёт вкус. Выложить на блюдо все ингредиенты секторами, полить оставшейся заправкой.

Калорийность: ~400 ккал на 1 человек

САЛАТ С САРДИНАМИ

~490 ккал · 15 минут, без плиты



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Сардины в оливковом масле, отжать	80 г	Укроп	4 г
Салат романо	75 г	Зелёные оливки	20 г
Помидоры	120 г	Пармезан	6 г
Огурцы маленькие	75 г	Молодой картофель отварной	100 г
Редис	30 г	Оливковое масло	11 г
Красный лук	8 г	Масло из банки с сардинами	0.5 ч. л
Зелёный лук	5 г	Сушёный орегано	0.3 ч. л
Петрушка	10 г		

Соли не нужно — сардины, оливки и пармезан дают её достаточно, а сами сардины кладите последними и целыми кусками, чтобы они не разошлись волокнами.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Смешать лимонный сок, цедру, оливковое масло, перец и орегано.
2. Красный лук нарезать очень тонко и положить прямо в заправку на 5–10 минут — так он станет мягче и вкуснее.
3. Романо нарезать крупно. Помидоры — кусочками, огурцы — полукружьями, редис — тонкими слайсами. Зелёный лук, петрушку и укроп мелко порубить.
4. В большой миске смешать романо, помидоры, огурцы, редис, зелень, оливки и заправку с луком.
5. Переложить салат на тарелку. Сардины выложить сверху крупными кусочками — не мешать их в кашу.
6. Добавить пармезан, ещё немного цедры и чёрного перца. Рядом — тёплый молодой картофель.

Калорийность: ~490 ккал на 1 человек

СЕРДЕЧКИ С БАКЛАЖАНАМИ

~445 ккал · 40 минут (с салатом-гарниром)



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Куриные сердечки	100 г	Чеснок сухой	2 г
Баклажан	100 г	Зелёный лук	10 г
Нут консервированный, промыть	50 г	Кинза	10 г
Помидоры черри	100 г	Хмели-сунели или итальянские травы	2 г
Оливковое масло или гхи	7 г	Лимонный сок	3 г
Грецкий орех	10 г	Вода	50 мл

Главное здесь — время: двадцать пять минут под крышкой делают сердечки нежными, а баклажан кладите только после выпаривания жидкости — нужны румяные края.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Сердечки промыть, обсушить, разрезать пополам вдоль и убрать сосуды.
2. Баклажан нарезать дольками средней величины — крупным кускам не хватит времени.
3. На разогретой с маслом сковороде обжарить сердечки 3–4 минуты до румяности, посолить и поперчить.
4. Влить воду, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 25 минут — сердечки должны стать мягкими.
5. Снять крышку, дать лишней жидкости выпариться. Добавить баклажаны, присолить и обжарить без крышки 5–7 минут, помешивая, до румяных краёв.
6. Добавить нут, черри, лимонный сок, хмели-сунели и сухой чеснок. Перемешать, накрыть, тушить 2 минуты.
7. Вмешать рубленую зелень, выложить на тарелку, посыпать дроблёным грецким орехом.
8. Салат: томаты и печёный сладкий перец нарезать, соединить с базиликом,

приправить копчёной паприкой, лимонным соком и солью.

Калорийность: ~445 ккал на 1 человек

СОБА С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

~370 ккал · 20 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Соба	50 г	Огурец	20 г
Креветки очищенные, готовые	90 г	Зелень	10 г
Брокколи	50 г	Кунжут	2 г
Перец болгарский	40 г	Соевый соус	10 г
Морковь	30 г	Мёд	4 г
Кабачок	40 г	Кунжутное масло	3 г

Гречневую лапшу обязательно промойте холодной водой, иначе блюдо превратится в комок, а креветки грейте буквально минуту — дольше они станут резиновыми.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Собу отварить строго по времени на упаковке — обычно 4–5 минут. Сразу промыть холодной водой, иначе слипнется.
2. Овощи нарезать тонкой соломкой: перец, морковь, кабачок. Брокколи разобрать на мелкие соцветия.
3. Разогреть вок или широкую сковороду до максимума. Обжарить овощи 2–3 минуты, постоянно помешивая — они должны остаться хрустящими.
4. Добавить креветки и прогреть минуту, не дольше.
5. Смешать соевый соус, мёд и кунжутное масло. Влить в сковороду, перемешать.
6. Добавить собу, прогреть 30 секунд, снять с огня.
7. Выложить в тарелку, добавить свежий огурец соломкой, посыпать кунжутом и зеленью.

Калорийность: ~370 ккал на 1 человек

СТЕЙК ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ И КИНОА

~475 ккал · 30 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Печень говяжья	130 г	Морковь	80 г
Соевый соус	15 г	Лук репчатый	60 г
Чеснок сухой	3 г	Киноа готовая	80 г
Оливковое масло	8 г	Тимьян	2 г
Зелёный горошек свежемороженый	100 г	Сок лимона	10 г

Главное правило печени — не пересушить: нарежьте ломтики одинаковой толщины и обязательно дайте им отдохнуть под крышкой, иначе сок вытечет на тарелку.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Печень промыть, удалить плёнку, нарезать тонкими стейками толщиной 1–2 см. Замариновать 15–20 минут в соевом соусе с сухим чесноком и перцем.
2. На сковороде, смазанной маслом, при среднем нагреве обжарить мелко нарезанные морковь и лук.
3. Как только лук стал золотистым, добавить зелёный горошек и обжарить ещё 2–3 минуты. Довести до вкуса соком лимона, солью и перцем, снять с плиты.
4. На чистой, смазанной маслом и заранее раскалённой сковороде обжарить стейки из печени: ломтик в 1 см — по 2 минуты с каждой стороны, ломтик в 2 см — по 3–4 минуты.
5. Не давая высохнуть, переложить стейки на тарелку и накрыть фольгой или крышкой на 3–4 минуты — печень дойдёт, и сок равномерно распределится.
6. Подавать с гарниром из зелёного горошка с овощами и киноа.

Калорийность: ~475 ккал на 1 человек

ЧЕЧЕВИЦА С ГРИБАМИ И ШПИНАТОМ

~470 ккал · 30 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Чечевица зелёная готовая	180 г	Чеснок	3 г
Шампиньоны или лесные	120 г	Тыквенные семечки	12 г
Грибы		Оливковое масло	6 г
Шпинат свежий	60 г	Тимьян	2 веточки
Эдамаме очищенные,	60 г	Лимонный сок	5 г
замороженные	60 г	Зелень	10 г
Помидоры			
Лук	30 г		

Грибы начинайте на сухой сковороде — с маслом они варятся в собственном соке и остаются бледными, а шпинат идёт последним и буквально на полминуты.

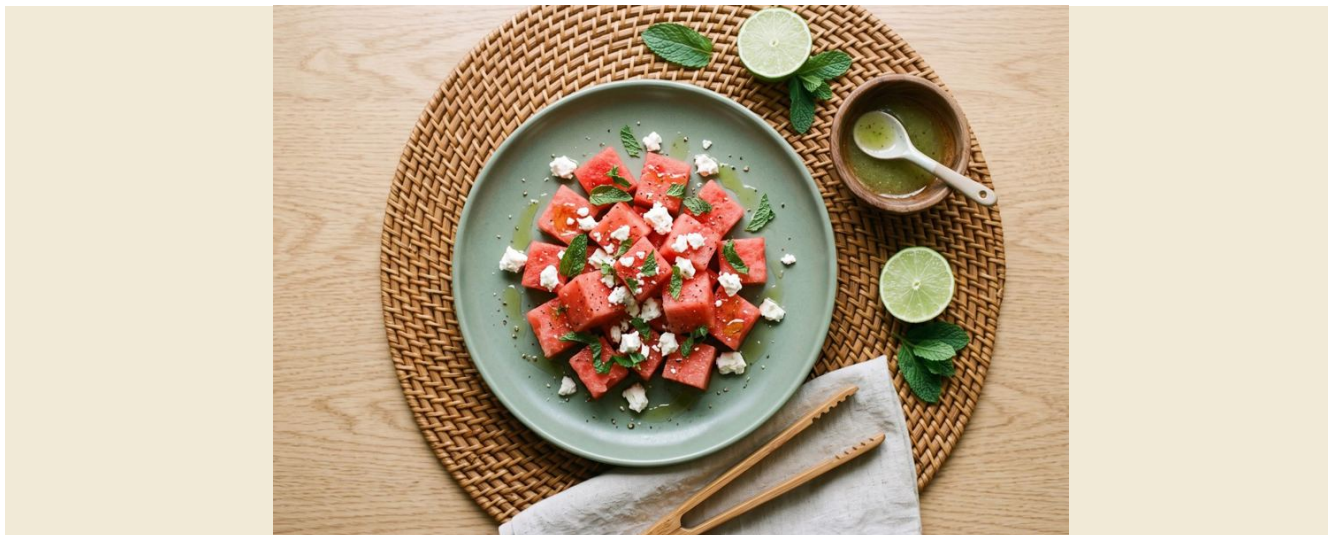
КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Эдамаме залить кипятком на 3 минуты, слить.
2. Грибы нарезать пластинами и выложить на разогретую сухую сковороду. Жарить, пока не выпарится вся влага и они не начнут румяниться.
3. Добавить масло, мелко нарезанный лук и тимьян, обжарить 3 минуты.
4. Добавить чеснок и нарезанные помидоры, тушить 3 минуты.
5. Добавить чечевицу и эдамаме, прогреть 3–4 минуты, посолить и поперчить.
6. Вмешать шпинат и снять с огня через 30 секунд — он должен только осесть, а не потушиться.
7. Выложить на тарелку, посыпать тыквенными семечками и зеленью, сбрызнуть лимонным соком.

Калорийность: ~470 ккал на 1 человек

АРБУЗ С ФЕТОЙ И МЯТОЙ

~155 ккал · 5 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Арбуз	250 г	Оливковое масло	3 г
Фета	20 г		

Солёная фета делает арбуз слаще, чем он есть на самом деле, а перец не пропускайте — он здесь третий голос.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Арбуз нарезать крупными кубиками, косточки убрать.
2. Выложить на тарелку, сверху раскрошить фету.
3. Мятую порвать руками, сбрызнуть маслом и соком лайма, поперчить.

Калорийность: ~155 ккал на 1 человек

БУЛОЧКИ С ТОМАТОМ, ШПИНАТОМ И ФЕТОЙ

~195 ккал · 30 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Зернистый творог	300 г	Разрыхлитель	1 ч. л
Яйца	2 шт	Томатный концентрат	40 г
Цельнозерновая мука	140 г	Фета	50 г

Тесто получается влажным — так и задумано, муки добавлять не надо, а готовые булочки хорошо переносят заморозку.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Яйца и зернистый творог пробить блендером до более или менее гладкой массы.
2. Добавить орегано и соль. Всыпать просеянную муку с разрыхлителем, тщательно вымесить.
3. Ввести томатный концентрат, снова перемешать.
4. Раскрошить фету и добавить вместе с вымытым и обсушенным шпинатом. Перемешать аккуратно.
5. Двумя ложками выложить массу на противень с пергаментом.
6. Выпекать 20–25 минут при 180 °С до румяности.

Калорийность: ~195 ккал на 1 человек

КОКОСОВО-СМОРОДИНОВЫЕ ШАРИКИ

~185 ккал · 10 минут + 1 час в холодильнике



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Овсяная мука	200 г	Финики	100 г
Кокосовая стружка	120 г	Семена чиа	1 ст. л
Сушёная смородина или другие ягоды	40 г	Перемолотые семена льна	2 ст. л
Замороженная смородина или другие	100 г	Мёд	2 ст. л

Масса должна липнуть к рукам — если рассыпается, добавьте ещё пару фиников; шарики стоят в холодильнике неделю, в морозилке — месяц.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Финики замочить в тёплой воде на 10 минут.
2. Все ингредиенты сложить в чашу блендера и перемешать до однородной липкой массы.
3. Слепить шарики, обвалять в кокосовой стружке или измельчённых сушёных ягодах.
4. Поставить на час в холодильник.

Калорийность: ~185 ккал на 1 человек

СЕЗОННЫЙ ФРУКТ ИЛИ ЯГОДЫ С ОРЕХАМИ

~200 ккал · 2 минуты



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Персик, нектарин или слива	180 г	Малина, голубика, ежевика, клубника или смородина	200 г
Миндаль, грецкий орех или фисташки	15 г	Миндаль, грецкий орех или фисташки	15 г

Самый простой перекус меню: ни заготовок, ни готовки, ни посуды. Орехи обязательно взвесить — пятнадцать граммов это примерно горсть на ладони, и на глаз их легко съесть втрое больше.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Фрукт или ягоды вымыть и обсушить.
2. Фрукт при желании нарезать дольками.
3. Подать с порцией орехов.

ТВОРОГ С ЯГОДАМИ И ФИСТАШКАМИ

~220 ккал · 3 минуты



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Творог 5%	100 г	Фисташки очищенные несолёные	10 г
Сезонные ягоды	100 г		

Подсластитель не нужен: спелые ягоды дают достаточно сладости. Подойдут ежевика, голубика, малина, красная или чёрная смородина — берите то, что сейчас на прилавке.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Ягоды вымыть и обсушить.
2. Фисташки крупно порубить.
3. Творог выложить в миску, при желании размешать с ложкой молока до кремовости.
4. Сверху ягоды и фисташки, украсить мятой или цедрой.

Калорийность: ~220 ккал на 1 человек

ТВОРОЖНЫЙ СОУС С ТРАВАМИ И ОВОЩНЫЕ ПАЛОЧКИ

~165 ккал · 5 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Творог мягкий 4%	80 г	Огурец	80 г
Зелёный лук, петрушка, кинза, базилик	12 г	Морковь	60 г
Оливковое масло	4 г	Стебель сельдерея	40 г

Делайте сразу втрое больше — в закрытой банке соус стоит три дня и годится и к овощам, и как намазка на хлебец.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Зелень вымыть и тщательно обсушить — лишняя вода сделает соус жидким.
2. Творог, зелень, масло и соль пробить блендером до гладкости.
3. Овощи нарезать длинными палочками, соус подать в отдельной мисочке.

Калорийность: ~165 ккал на 1 человек

ФАСОЛЬ ПО-ИСПАНСКИ

~185 ккал · 10 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Белая фасоль	100 г	Оливковое масло	5 г
консервированная, промыть	50 г	Кинза или петрушка	5 г
Красный лук	12 г		

Тёртый помидор по-испански даёт соус без единой минуты готовки, а масло здесь для вкуса — берите самое ароматное, какое есть.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Фасоль промыть под проточной водой и обсушить.
2. Помидор натереть на крупной тёрке, срезав кожуру снизу — вся кожица останется в руке, а в миску попадёт только мякоть.
3. Соединить фасоль с томатной мякотью, добавить тонко нарезанный красный лук, посолить.
4. Полить оливковым маслом, посыпать рубленой зеленью.

Калорийность: ~185 ккал на 1 человек

ФИНИКИ С ТАХИНИ

~185 ккал · 3 минуты



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Финики без косточек	40 г	Тахини	12 г
---------------------	------	--------	------

Соль здесь принципиальна: без неё это просто сладко, с ней — уже вкус.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Финики надрезать вдоль, не разрезая насквозь.
2. Наполнить каждый тахини.
3. Присыпать крупными морской соли.

Калорийность: ~185 ккал на 1 человек

ХЛЕБЕЦ С ТУНЦОМ

~195 ккал · 5 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Гречневый хлебец	1 шт	Яйцо варёное	1 шт
Тунец в собственном соку, слить	60 г	Смесь семян: кунжут, лён, подсолнечник	3 г
Огурец	30 г	Зелень	5 г

Тунец выкладывайте на хлебец в последний момент — иначе он размокнет и всё развалится по дороге ко рту.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Тунец слить и размять вилкой, выложить на хлебец.
2. Сверху зелень и огурец, нарезанный тонкими кружочками.
3. Посыпать смесью семян.
4. Яйцо разрезать пополам и подать рядом.

Калорийность: ~195 ккал на 1 человек

ХРУСТЯЩАЯ ПЛИТКА С КУНЖУТОМ И МИНДАЛЁМ

~165 ккал · 15 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Кунжут	48 г	Мёд	32 г
Миндаль	48 г		

Мёд нельзя кипятить — он станет горьким; ломайте плитку только холодной, тёплая тянется, а не ломается.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Кунжут и рубленый миндаль подсушить на сухой сковороде до аромата.
2. Мёд прогреть в сотейнике до текучести, всыпать орехи и соль, быстро перемешать.
3. Выложить на пергамент, накрыть вторым листом и раскатать тонко.
4. Полностью остудить и разломать на кусочки.

Калорийность: ~165 ккал на 1 человек

ХУМУС С ОВОЩНЫМИ ПАЛОЧКАМИ

~220 ккал · 10 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Нут готовый или консервированный, промыть	60 г	Огурец	70 г
Тахини	8 г	Морковь	60 г
Оливковое масло	3 г	Болгарский перец	50 г
Лимонный сок	10 г		

Ледяная вода — главный секрет: от неё хумус светлеет и становится пышным, а лимона не жалейте — он вытягивает весь вкус.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Нут пробить блендером с тахини, лимонным соком, чесноком, зирой и солью.
2. Подливать по ложке ледяной воды, пока хумус не станет светлым и воздушным.
3. Выложить в миску, ложкой сделать бороздку, полить маслом.
4. Овощи нарезать палочками.

Калорийность: ~220 ккал на 1 человек

ЧИА-ПУДИНГ С ПЕРСИКОМ

~165 ккал · 5 минут + ночь



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Семена чиа	15 г	Персик	1 шт
Растительное молоко без сахара	150 мл		

Второе размешивание обязательно, а персик кладите перед подачей, а не с вечера — иначе он даст сок и разбавит пудинг.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Чиа залить молоком, тщательно размешать и через десять минут размешать ещё раз — иначе семена слипнутся комком на дне.
2. Убрать в холодильник на ночь.
3. Утром выложить сверху нарезанный персик.

Калорийность: ~165 ккал на 1 человек

ЧИЗКЕЙК МАЛИНА-КОКОС

~190 ккал · 10 минут + 1 час в морозилке



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Зерновой творог 7%	75 г	Замороженная малина	60 г
Мягкий творог 20% без сахара	75 г	Мёд	15 г
Кокосовая стружка	36 г		

Храните чизкейк в контейнере в морозилке и доставайте по кусочку — именно этот формат лучше всего работает против вечерних срывов.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Пробить блендером творог с малиной и мёдом. Если творог сухой, добавить пару ложек кокосового молока для нужной консистенции.
2. Вмешать лопаткой кокосовую стружку. По желанию раскрошить ещё немного замороженной малины, чтобы внутри были кусочки.
3. Выложить массу в низкую прямоугольную форму, застеленную бумагой для выпечки.
4. Распределить ровным слоем и убрать в морозилку на час.
5. Достать и нарезать ножом на кусочки.

Калорийность: ~190 ккал на 1 человек

ЯИЧНЫЕ МИНИ-БАЙТЫ СО ШПИНАТОМ И ФЕТОЙ

~200 ккал · 25 минут



ИНГРЕДИЕНТЫ · на 1 человек

Яйца	6 шт	Фета	50 г
Шпинат	90 г	Оливковое масло для формочек	5 г
Помидоры черри	120 г		

Байты одинаково хороши тёплыми и холодными, отлично едятся с собой и стоят в холодильнике три дня.

КАК ПРИГОТОВИТЬ

1. Шпинат мелко порубить, черри разрезать пополам, фету раскрошить.
2. Яйца взбить вилкой с солью, перцем и орегано. Вмешать шпинат.
3. Формочки для маффинов обязательно смазать маслом — яичная масса прилипает намертво.
4. Разлить смесь, сверху выложить черри и фету.
5. Запекать 15–18 минут при 180 °C до схватывания.

Калорийность: ~200 ккал на 1 человек