

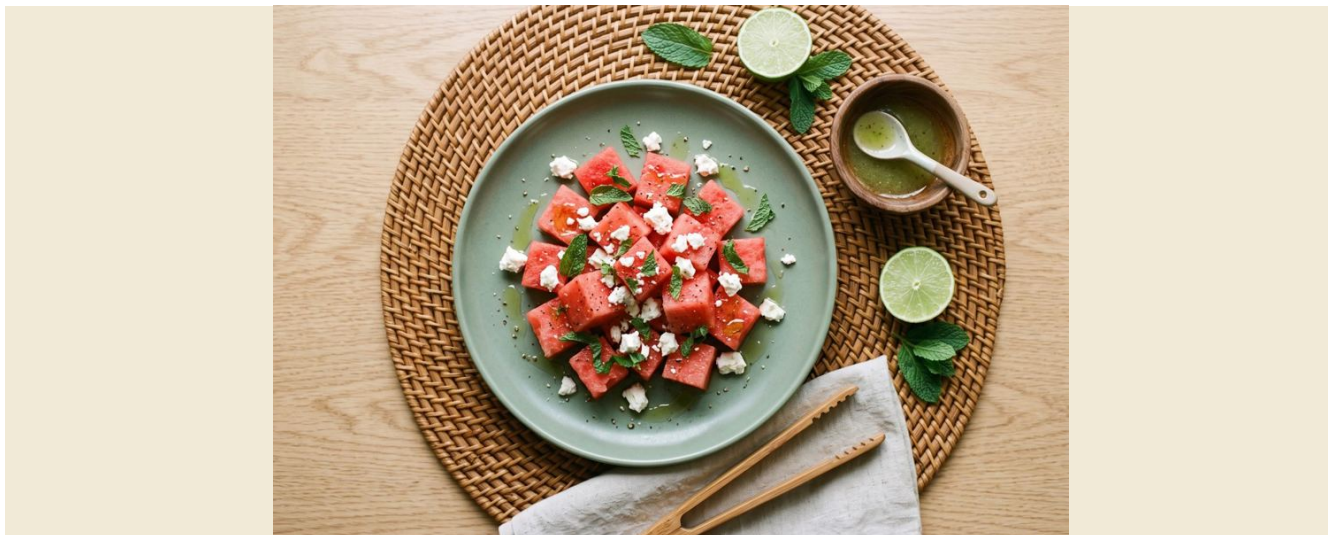


Рецепты • Перекусы

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

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 °С до схватывания.

Калорийность: ~200 ккал на 1 человек