МОЯ ТАРЕЛКА · ЛИЧНОЕ МЕНЮ

Меню на неделю: Игорь

Цель: набор массы · бюджет: средний · человек: 1 · подготовлено 19.10.2026

2740	≈ 5070	≈ 6460
ккал в день в среднем	₽ на еду в неделю	₽ список покупок (упаковками)

Что внутри: меню по дням с порциями и калориями, список покупок с примерными ценами, рецепты блюд и соусов. Норма калорий: 3100 ккал в день.

Это информационный материал, не медицинская рекомендация. Калорийность и цены ориентировочные (средние по Москве, сентябрь 2026). При заболеваниях, аллергии, беременности питание согласуйте с врачом, для детей с педиатром. moyatarelka.ru

Понедельник

2742 ккал · Б 205 · Ж 126 · У 192 · ≈ 915 ₽

ЗАВТРАК

Протеиновые панкейки с бананом и ягодами

1 порции · 692 ккал

ОБЕД

Солянка мясная сборная

1¾ порции · 967 ккал

УЖИН

Котлеты из индейки с гречкой

1½ порции · 766 ккал · + Мясная подлива к гречке и пюре (130 ккал)

ПЕРЕКУС

Бутерброд из ржаного хлеба с огурцом и творогом

187 ккал

Вторник

2823 ккал · Б 180 · Ж 154 · У 174 · ≈ 710 ₽

ЗАВТРАК
Манная каша на молоке
1¾ порции · 592 ккал

ОБЕД
Борщ с говядиной
1¾ порции · 995 ккал

УЖИН
Куриные бедрышки и крылышки, запечённые в духовке с хрустящей корочкой
1 порции · 985 ккал

ПЕРЕКУС
Творог с ягодами и мёдом
250 ккал

Среда

3011 ккал · Б 175 · Ж 145 · У 245 · ≈ 740 ₽

ЗАВТРАК
Белковый омлет с индейкой и овощами
1¾ порции · 723 ккал

ОБЕД
Лагман с говядиной
1¾ порции · 1081 ккал

УЖИН
Хинкали с мясом (на 4 порции, около 24 штук)
1¼ порции · 929 ккал · + Грибной соус со сметаной (83 ккал)

ПЕРЕКУС
Горсть грецких орехов
196 ккал

Четверг

2520 ккал · Б 148 · Ж 105 · У 239 · ≈ 720 ₽

ЗАВТРАК
Овсянка с бананом, ягодами и орехами
1½ порции · 845 ккал

ОБЕД
Рассольник с перловкой
1¾ порции · 627 ккал

УЖИН
Творог с бананом и орехами после тренировки
1¾ порции · 915 ккал

ПЕРЕКУС
Стакан кефира
132 ккал

Пятница

2906 ккал · Б 170 · Ж 128 · У 267 · ≈ 635 ₽

ЗАВТРАК
Овсяная каша на молоке с маслом
1¾ порции · 718 ккал

ОБЕД
Плов с фаршем
1¾ порции · 1327 ккал

УЖИН
Курица на сковороде с чесноком
1¾ порции · 620 ккал · + Чесночно-йогуртовый соус (40 ккал)

ПЕРЕКУС
Яблоко и горсть орехов
201 ккал

Суббота

2903 ккал · Б 164 · Ж 99 · У 338 · ≈ 625 ₽

ЗАВТРАК
Овсянка с творогом и бананом перед тренировкой
1¼ порции · 708 ккал

ОБЕД
Плов с курицей
1¾ порции · 1207 ккал

УЖИН
Плов по-узбекски «как в ресторане»
¾ порции · 740 ккал · + Луково-морковная подлива (постная) (89 ккал)

ПЕРЕКУС
Натуральный йогурт с ягодами
159 ккал

Воскресенье

2273 ккал · Б 102 · Ж 78 · У 274 · ≈ 720 ₽

ЗАВТРАК
Овсяная каша на воде с яблоком и орехами
1¾ порции · 720 ккал

ОБЕД
Постный борщ с фасолью
1¾ порции · 711 ккал

УЖИН
Творожно-йогуртовый десерт с ягодами и орехами
1¾ порции · 736 ккал

ПЕРЕКУС
Банан
106 ккал

Список покупок

Единицы как в магазине; цены ориентировочные. Масло, соль и специи проверьте дома. Если ничего не едите из списка, пропустите.

МЯСО И РЫБА

Куриная грудка	**700 г · ≈ 448 ₽**
Говядина (мякоть, на бульон)	**600 г · ≈ 632 ₽**
Филе индейки	**500 г · ≈ 425 ₽**
Говядина на кости (грудинка)	**400 г · ≈ 368 ₽**
Фарш говяжий	**400 г · ≈ 300 ₽**
Сосиски	**60 г · ≈ 36 ₽**
Колбаса полукопчёная	**60 г · ≈ 52 ₽**
Колбаса варёная («Докторская»)	**50 г · ≈ 33 ₽**

КРУПЫ, МАКАРОНЫ, ХЛЕБ

Рис белый (сухой)	**400 г · ≈ 68 ₽**
Овсяные хлопья	**400 г · ≈ 71 ₽**
Фасоль красная консервированная	**200 г · ≈ 69 ₽**
Мука пшеничная	**200 г · ≈ 13 ₽**
Гречка (сухая)	**200 г · ≈ 24 ₽**
Манная крупа	**70 г · ≈ 8 ₽**
Овсяная мука	**60 г · ≈ 11 ₽**
Хлеб ржаной	**50 г · ≈ 7 ₽**
Перловка (сухая)	**40 г · ≈ 3 ₽**

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Банан	**7 шт (≈ 700 г) · ≈ 116 ₽**
Ягоды (смесь, свежие или замороженные)	**500 г · ≈ 300 ₽**
Яблоко	**3 шт · ≈ 74 ₽**
Лимон	**1 шт · ≈ 20 ₽**

ЯЙЦА И МОЛОЧНОЕ

Молоко 2,5%	**1,5 л · ≈ 156 ₽**
Творог 5%	**6 пачек (по 200 г) · ≈ 594 ₽**
Яйцо куриное	**1 десяток (нужно 8 шт) · ≈ 123 ₽**
Йогурт греческий 2%	**3 баночки (по 200 г) · ≈ 390 ₽**
Кефир 2,5%	**0,5 л · ≈ 60 ₽**
Йогурт натуральный	**300 г · ≈ 102 ₽**
Сметана 15%	**1 банка (по 300 г) · ≈ 107 ₽**
Масло сливочное 82,5%	**1 пачка (по 180 г) · ≈ 209 ₽**

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Лук репчатый	**700 г · ≈ 38 ₽**
Морковь	**700 г · ≈ 42 ₽**
Картофель	**700 г · ≈ 38 ₽**
Капуста белокочанная	**400 г · ≈ 16 ₽**
Свёкла	**400 г · ≈ 18 ₽**
Куриные бёдра/окорочка (мясо с кожей)	**300 г · ≈ 104 ₽**
Помидор	**3 шт · ≈ 74 ₽**
Огурцы солёные	**200 г · ≈ 69 ₽**
Огурец	**2 шт · ≈ 31 ₽**
Куриные крылышки	**200 г · ≈ 66 ₽**
Лапша (сухая)	**200 г · ≈ 34 ₽**
Зелень (укроп, петрушка)	**2 пучка · ≈ 118 ₽**
Перец болгарский	**1 шт · ≈ 46 ₽**
Свинина (средней жирности)	**70 г · ≈ 36 ₽**
Чеснок	**2 головки · ≈ 33 ₽**
Шампиньоны	**50 г · ≈ 22 ₽**

ОРЕХИ, МАСЛО, БАКАЛЕЯ

Масло подсолнечное	**1 бутылка (по 0,9 л) · ≈ 140 ₽**
Грецкий орех	**200 г · ≈ 356 ₽**
Мёд	**1 банка (по 250 г) · ≈ 186 ₽**
Томатная паста	**1 банка (по 140 г) · ≈ 77 ₽**
Маслины	**30 г · ≈ 27 ₽**
Сахар	**20 г · ≈ 2 ₽**
Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец)	**20 г · ≈ 65 ₽**

Итого по упаковкам ≈ 6460 ₽, реальный расход продуктов по рецептам ≈ 5070 ₽.

Рецепты

Протеиновые панкейки с бананом и ягодами

692 ккал на порцию · Б 42 · Ж 23 · У 75

- Овсяная мука: **6 ст. л.** (60 г)
- Яйцо куриное: **2 яйца** (110 г)
- Банан: **1 банан** (120 г)
- Творог 5%: **4 ст. л.** (80 г)
- Йогурт греческий 2%: **3 ст. л.** (80 г)
- Ягоды (смесь, свежие или замороженные): **½ стакана** (60 г)

1. Смешайте блендером овсяную муку, яйца, половину банана и творог до густого теста.
2. Выпекайте панкейки на антипригарной сковороде без масла по 2 минуты с каждой стороны.
3. Сложите стопкой, сверху нарезанный банан, ягоды и греческий йогурт.

Совет: Для сушки уменьшите муку до 40 г и уберите банан на посыпку.

Солянка мясная сборная

552 ккал на порцию · Б 29 · Ж 45 · У 9 · 4 порции в рецепте

- Говядина на кости (грудинка): **400 г**
- Колбаса варёная («Докторская»): **100 г**
- Сосиски: **120 г**
- Колбаса полукопчёная: **120 г**
- Огурцы солёные: **200 г**
- Маслины: **60 г**
- Лук репчатый: **1½ луковицы** (120 г)
- Томатная паста: **1½ ст. л.** (40 г)
- Масло подсолнечное: **1½ ст. л.** (20 г)
- Лимон: **5 долек** (50 г)
- Сметана 15%: **3 ст. л.** (80 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **4 ст. л.** (20 г)

1. Бульон: говядину на кости залейте 2 л воды, доведите до кипения, снимите пену, варите 1,5 часа на слабом огне. Мясо вынуньте, нарежьте, бульон процедите.
2. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 6 минут, добавьте томатную пасту и тушите 3 минуты.
3. Солёные огурцы нарежьте полукольцами, залейте 3–4 ст. л. рассола и тушите с зажаркой 10 минут.
4. Колбасы, сосиски и ветчину нарежьте тонкой соломкой и обжарьте 5 минут на сухой сковороде (так вкуснее).
5. В кипящий бульон добавьте всё: мясо, обжаренные колбасы, зажарку с огурцами, нарезанные маслины. Варите 10 минут, посолите по вкусу.
6. Подавайте: в тарелку положите ломтик лимона, ложку сметаны, маслины и зелень (укроп, петрушку).

Совет: Секрет солянки: огурцы и рассол тушат отдельно, колбасы обжаривают, а лимон кладут прямо в тарелку, а не в кастрюлю. Хорошо идёт со ржаным хлебом.

Котлеты из индейки с гречкой

511 ккал на порцию · Б 60 · Ж 8 · У 49

- Филе индейки: **200 г** (кусок размером с ладонь)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (30 г)
- Яйцо куриное: **½ яйца** (25 г)
- Гречка (сухая): **⅓ стакана** (70 г)
- Огурец: **½ огурца** (80 г)

1. Филе индейки измельчите в блендере или пропустите через мясорубку вместе с луком, добавьте яйцо, соль и перец.
2. Слепите 3 котлеты и выложите на противень с пергаментом.
3. Запекайте при 200 °C 20–25 минут до золотистого цвета.
4. Гречку отварите и подайте с котлетами и свежим огурцом.

Совет: Фарш из индейки получается суховат: добавьте в него 1–2 ложки молока или кефира, и котлеты будут сочнее.

Мясная подлива к гречке и пюре

130 ккал на порцию · Б 8 · Ж 8 · У 5 · 4 порции в рецепте

- Фарш говяжий: **150 г** (кусок размером с ладонь)
- Лук репчатый: **1 луковица** (60 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Мука пшеничная: **15 г**
- Томатная паста: **1 ст. л.** (20 г)
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)

1. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте фарш и жарьте 7 минут, разминая комочки.
3. Всыпьте муку, перемешайте, добавьте томатную пасту и влейте 400 мл горячей воды.
4. Посолите, добавьте лавровый лист и тушите 15 минут до густоты.

Совет: Муку можно сначала подсушить на сухой сковороде: подлива станет ароматнее и не будет клейкой.

Манная каша на молоке

338 ккал на порцию · Б 11 · Ж 11 · У 49

- Манная крупа: **40 г**
- Молоко 2,5%: **1 стакана** (250 г)
- Масло сливочное 82,5%: **1 ч. л.** (5 г)
- Сахар: **10 г**

1. Молоко с щепоткой соли доведите до кипения.
2. Тонкой струйкой всыпьте манку, постоянно помешивая венчиком, чтобы не было комков.
3. Варите 3–5 минут на слабом огне, добавьте сахар и масло, накройте на 5 минут.

Совет: Подавайте с вареньем, ягодами или мёдом.

Борщ с говядиной

569 ккал на порцию · Б 36 · Ж 31 · У 38

- Говядина (мякоть, на бульон): **150 г** (кусок размером с ладонь)
- Свёкла: **½ средней свёклы** (80 г)
- Капуста белокочанная: **1½ стакана** (100 г)
- Картофель: **1 средняя картофелина** (100 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (30 г)
- Томатная паста: **2 ч. л.** (15 г)
- Масло подсолнечное: **1½ ч. л.** (8 г)
- Сметана 15%: **1 ст. л.** (20 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (3 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Говядину залейте 1,5 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне 1 час 15 минут.
2. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 5 минут. Отдельно свёклу натрите на крупной тёрке, сбрызните ложкой уксуса или лимонного сока (он закрепляет цвет), добавьте томатную пасту и немного бульона и тушите под крышкой 5–7 минут.
3. В бульон добавьте картофель кубиками, через 10 минут нашинкованную капусту, ещё через 5 минут зажарку из лука и моркови.
4. Свёклу выкладывайте в самом конце, за 10 минут до готовности. Долгая варка «убивает» цвет, и вместо борща получаются щи. Посолите, добавьте чеснок и зелень, настаивайте 15 минут под крышкой. Подавайте со сметаной.

Совет: Секрет яркого борща: свёкла идёт в кастрюлю последней, за 10 минут до конца, и обязательно с кислотой (уксус, лимонный сок или томатная паста). Для сладковатого вкуса добавьте щепотку сахара.

Куриные бедрышки и крылышки, запечённые в духовке с хрустящей корочкой

985 ккал на порцию · Б 71 · Ж 74 · У 4

- Куриные бёдра/окорочка (мясо с кожей): **250 г**
- Куриные крылышки: **150 г**
- Масло подсолнечное: **1½ ч. л.** (8 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (5 г)
- Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец): **1 ч. л.** (3 г)
- Сметана 15%: **1½ ст. л.** (40 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Бедрышки и крылышки тщательно обсушите бумажным полотенцем. Это главное для хруста: мокрая кожа не подрумянится.
2. В миске смешайте 1 ч. л. разрыхлителя для теста (не соды), 1 ч. л. соли, перец и паприку. Посыпьте этой смесью курицу, добавьте масло и перемешайте так, чтобы всё покрылось ровным слоем.
3. Застелите противень фольгой. Если есть решётка, поставьте её на противень и выложите курицу кожей вверх, не тесня. Без решётки просто выкладывайте на фольгу.
4. Поставьте в холодную духовку, включите 220 °C (верх-низ, без конвекции) и запекайте крылышки 40 минут, бедрышки 45–50 минут. На середине времени переверните куски.
5. За 5 минут до конца поверните кожей вверх и оставьте подрумяниться. Готово, когда кожа золотистая и хрустящая, а из прокола идёт прозрачный сок.
6. Соус: смешайте сметану с 1–2 зубчиками давленого чеснока, щепоткой соли и рубленой зеленью. Подайте к курице.

Совет: Секрет хруста в духовке: сухая кожа и разрыхлитель теста (он подсушивает кожу, вкуса не чувствуется). Хруст лучше, если дать курице 30 минут постоять посоленной в холодильнике без накрытия. Соду вместо разрыхлителя не берите: появится горьковатый привкус.

Белковый омлет с индейкой и овощами

413 ккал на порцию · Б 41 · Ж 25 · У 5

- Яйцо куриное: **3 яйца** (165 г)
- Филе индейки: **80 г**
- Помидор: **1 небольшой помидор** (80 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)

1. Филе индейки нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на масле 5–6 минут до готовности.
2. Яйца взбейте с щепоткой соли. Помидор нарежьте кубиками.
3. Влейте яйца к индейке, добавьте помидор, накройте крышкой и готовьте 4–5 минут на малом огне.
4. Посыпьте зеленью и подавайте горячим.

Совет: Для сушки уберите один желток: белка останется почти столько же, а калорий будет меньше.

Лагман с говядиной

618 ккал на порцию · Б 29 · Ж 26 · У 66 · 4 порции в рецепте

- Говядина (мякоть, на бульон): **400 г**
- Лапша (сухая): **250 г**
- Лук репчатый: **2 луковицы** (150 г)
- Морковь: **2 средние моркови** (150 г)
- Перец болгарский: **1 болгарский перец** (150 г)
- Картофель: **2 средние картофелины** (200 г)
- Помидор: **2 небольших помидора** (200 г)
- Чеснок: **4 зубчика** (20 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **8 ст. л.** (40 г)
- Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец): **1 ст. л.** (8 г)
- Масло подсолнечное: **3½ ст. л.** (50 г)

1. Говядину нарежьте кубиками по 2 см. В казане или толстостенной кастрюле раскалите масло, обжарьте мясо до румяной корочки (7–10 минут), порциями, чтобы не тушилось.
2. Добавьте лук полукольцами и жарьте 5 минут, затем морковь соломкой и жарьте ещё 5 минут. Добавьте специи (зира, кориандр, паприка, чёрный перец) и обжарьте 1 минуту.
3. Добавьте нарезанные болгарский перец и помидоры (или 2 ст. л. томатной пасты), чеснок. Влейте горячей воды чуть выше уровня мяса (около 1–1,2 л), доведите до кипения и тушите под крышкой на слабом огне 60–70 минут до мягкости мяса.
4. За 20 минут до конца добавьте картофель кубиками.
5. Лапшу отварите отдельно в подсоленной воде до готовности, промойте кипятком и разложите по тарелкам.
6. Залейте лапшу горячей мясной заправкой, посыпьте рубленой кинзой и оставшимся чесноком. Подавайте сразу.

Совет: Секреты лагмана: 1) обжаривать мясо на сильном огне небольшими порциями, чтобы появилась корочка; 2) зира и кориандр дают тот самый «восточный» аромат; 3) лапшу варить отдельно и не соединять заранее, иначе она разбухнет; 4) заправка получается густой, так что воды берите немного; 5) подавать очень горячим, с кинзой и чесноком.

Хинкали с мясом (на 4 порции, около 24 штук)

743 ккал на порцию · Б 37 · Ж 24 · У 92 · 4 порции в рецепте

- Мука пшеничная: **500 г**
- Фарш говяжий: **300 г**
- Свинина (средней жирности): **200 г**
- Лук репчатый: **3½ луковицы** (250 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **6 ст. л.** (30 г)
- Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец): **2 ч. л.** (6 г)

1. Тесто: смешайте 500 г муки, 230–250 мл воды и щепотку соли, замесите крутое тесто. Накройте и оставьте на 30–40 минут.
2. Начинка: мясо лучше нарубить ножом или пропустить через мясорубку с крупной решёткой. Лук и кинзу мелко порубите. Смешайте с мясом, добавьте 1 ч. л. молотого кориандра или зиры, чёрный перец и соль.
3. Влейте в начинку постепенно 200 мл ледяной воды (или бульона), вымешивая, пока начинка не станет влажной и «жидковатой». Это даёт бульон внутри.
4. Тесто раскатайте тонко, нарежьте кругами диаметром около 12 см (края потоньше). В центр положите 1 ст. л. начинки.
5. Соберите складками по кругу (по 12–20 складок), затяните сверху и скрутите «хвостик» (кудри). Хинкали ставьте на присыпанную мукой доску.
6. Варите в большом количестве подсоленной кипящей воды: опускайте по несколько штук, аккуратно помешайте, чтобы не прилипли. После всплытия варите 8–10 минут. Вынимайте шумовкой, посыпьте чёрным перцем и подавайте сразу.

Совет: Секреты хинкали: 1) холодная вода (бульон) в начинке: именно она превращается в сок внутри; 2) мясо нарезать ножом или рубить крупно, а не перекручивать в «кашу»; 3) тесто тугое, раскатанное тонко; 4) складок не меньше 12; 5) варить в большом количестве воды и не переваривать; 6) подавать сразу, с чёрным перцем. Есть руками: берут за хвостик, надкусывают, пьют бульон, а хвостик оставляют на тарелке.

Грибной соус со сметаной

83 ккал на порцию · Б 3 · Ж 6 · У 4 · 4 порции в рецепте

- Шампиньоны: **200 г**
- Лук репчатый: **1 луковица** (60 г)
- Сметана 15%: **3 ст. л.** (80 г)
- Мука пшеничная: **10 г**
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Лук нарежьте и обжарьте на масле 3 минуты, добавьте нарезанные грибы и жарьте 8–10 минут, пока не испарится влага.
2. Всыпьте муку, перемешайте, влейте 150 мл воды и прогрейте.
3. Добавьте сметану, посолите, поперчите и прогрейте 3 минуты, не доводя до кипения.
4. Посыпьте зеленью.

Совет: Не кипятите соус после добавления сметаны: она может свернуться.

Овсянка с бананом, ягодами и орехами

564 ккал на порцию · Б 17 · Ж 19 · У 80

- Овсяные хлопья: **6 ст. л.** (60 г)
- Молоко 2,5%: **1 стакан** (200 мл)
- Банан: **1 банан** (100 г)
- Ягоды (смесь, свежие или замороженные): **½ стакана** (50 г)
- Грецкий орех: **4 половинки ореха** (15 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (10 г)

1. Залейте хлопья молоком и доведите до кипения на среднем огне.
2. Варите 5–7 минут, помешивая, до густой кашицы.
3. Нарежьте банан кружками, ягоды разморозьте или промойте.
4. Выложите кашу в тарелку, сверху банан, ягоды, измельчённые орехи и мёд.

Совет: Для сушки уберите мёд и замените молоко водой — станет примерно на 90 ккал легче.

Рассольник с перловкой

358 ккал на порцию · Б 20 · Ж 18 · У 29 · 4 порции в рецепте

- Говядина на кости (грудинка): **400 г**
- Перловка (сухая): **70 г**
- Картофель: **2½ средней картофелины** (300 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (100 г)
- Лук репчатый: **1½ луковицы** (100 г)
- Огурцы солёные: **200 г**
- Масло подсолнечное: **1½ ст. л.** (20 г)
- Сметана 15%: **2½ ст. л.** (60 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **4 ст. л.** (20 г)

1. Говядину залейте 2,2 л воды, доведите до кипения, снимите пену, варите 1,5 часа. Мясо вынуньте, нарежьте.
2. Перловку промойте и варите отдельно 30–40 минут до полуготовности (иначе бульон помутнеет).
3. В бульон положите картофель кубиками и перловку, варите 15 минут.
4. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут, добавьте тёртые солёные огурцы и тушите 5 минут с несколькими ложками рассола.
5. Добавьте зажарку и мясо в суп, варите 10 минут, посолите. Подавайте со сметаной и зеленью.

Совет: Рассол добавляйте постепенно и пробуйте: нужна приятная кислинка, но без резкости.

Творог с бананом и орехами после тренировки

523 ккал на порцию · Б 46 · Ж 22 · У 33

- Творог 5%: **250 г** (примерно 1 пачка)
- Банан: **1 банан** (100 г)
- Грецкий орех: **4 половинки ореха** (15 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (8 г)

1. Творог выложите в миску.
2. Банан нарежьте кружочками, орехи крупно порубите.
3. Выложите на творог, полейте мёдом.

Совет: Лучше съесть в течение часа после тренировки: белок помогает мышцам восстановиться, а банан возвращает энергию.

Овсяная каша на молоке с маслом

410 ккал на порцию · Б 14 · Ж 14 · У 56

- Овсяные хлопья: **6 ст. л.** (60 г)
- Молоко 2,5%: **1 стакана** (250 г)
- Масло сливочное 82,5%: **1 ч. л.** (5 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (10 г)

1. Молоко доведите до кипения, всыпьте хлопья и щепотку соли.
2. Варите на слабом огне 7–10 минут, помешивая, до густоты.
3. Добавьте масло и мёд (или ложку сахара), накройте крышкой на 3 минуты.

Совет: Для более нежной каши варите на смеси молока и воды 1:1.

Плов с фаршем

758 ккал на порцию · Б 31 · Ж 34 · У 82

- Фарш говяжий: **120 г** (кусок размером с ладонь)
- Рис белый (сухой): **½ стакана** (90 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (80 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (15 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (5 г)

1. Разогрейте масло в сковороде или казане, обжарьте лук 3 минуты, добавьте морковь соломкой и жарьте ещё 5 минут.
2. Добавьте фарш и жарьте 7 минут, разминая комочки, посолите, добавьте специи.
3. Промытый рис выложите сверху, залейте горячей водой на 1 см выше риса, добавьте чеснок.
4. Готовьте под крышкой на слабом огне 20 минут, дайте постоять 10 минут и перемешайте.

Совет: Рис промывайте до прозрачной воды, тогда плов будет рассыпчатым.

Курица на сковороде с чесноком

354 ккал на порцию · Б 48 · Ж 16 · У 3

- Куриная грудка: **200 г** (кусок размером с ладонь)
- Чеснок: **1 зубчик** (5 г)
- Масло подсолнечное: **1½ ч. л.** (8 г)
- Сметана 15%: **1 ст. л.** (30 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Курицу нарежьте кусочками, посолите и поперчите.
2. Разогрейте масло и обжарьте курицу 7–8 минут до золотистой корочки, переворачивая.
3. Добавьте измельчённый чеснок и сметану, тушите 5 минут под крышкой.
4. Посыпьте зеленью.

Совет: Отлично сочетается с варёной гречкой: получится быстрый полноценный обед.

Чесночно-йогуртовый соус

40 ккал на порцию · Б 3 · Ж 2 · У 3 · 4 порции в рецепте

- Йогурт натуральный: **200 г**
- Чеснок: **2 зубчика** (10 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **4 ст. л.** (20 г)
- Лимон: **2 дольки** (20 г)

1. Чеснок раздавите, зелень мелко порубите.
2. Смешайте йогурт с чесноком, зеленью, лимонным соком, солью и перцем.
3. Дайте настояться 15 минут в холодильнике.

Совет: Для густоты можно использовать греческий йогурт.

Овсянка с творогом и бананом перед тренировкой

566 ккал на порцию · Б 31 · Ж 14 · У 78

- Овсяные хлопья: **7 ст. л.** (70 г)
- Молоко 2,5%: **1 стакан** (200 мл)
- Творог 5%: **5 ст. л.** (100 г)
- Банан: **1 банан** (100 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (8 г)

1. Овсяные хлопья залейте молоком и 100 мл воды и варите 7–8 минут.
2. Добавьте нарезанный банан.
3. Сверху выложите творог и полейте мёдом.

Совет: Съешьте за 1,5–2 часа до тренировки, чтобы еда успела переварить.

Плов с курицей

690 ккал на порцию · Б 48 · Ж 19 · У 83

- Куриная грудка: **170 г** (кусок размером с ладонь)
- Рис белый (сухой): **½ стакана** (90 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (80 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (15 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (5 г)

1. В казане или глубокой сковороде разогрейте масло, обжарьте лук 3 минуты, добавьте морковь соломкой, ещё 5 минут.
2. Добавьте нарезанную кубиками курицу, жарьте 8 минут до золотистого цвета, посолите, добавьте специи.
3. Промытый рис выложите сверху ровным слоем, залейте горячей водой на 1 см выше риса, положите головку чеснока.
4. Готовьте под крышкой на слабом огне 20 минут, дайте постоять 10 минут и перемешайте.

Совет: Рис промывайте до прозрачной воды — плов получится рассыпчатым.

Плов по-узбекски «как в ресторане»

987 ккал на порцию · Б 39 · Ж 50 · У 98 · 4 порции в рецепте

- Говядина (мякоть, на бульон): **600 г**
- Рис белый (сухой): **2 стакана** (400 г)
- Морковь: **6 средних морковей** (500 г)
- Лук репчатый: **4 луковицы** (300 г)
- Масло подсолнечное: **8 ст. л.** (120 г)
- Чеснок: **8 зубчиков** (40 г)
- Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец): **1 ст. л.** (10 г)

1. Рис промойте в 5–6 водах до прозрачной воды, залейте тёплой солёной водой и оставьте на 40 минут.
2. В казане сильно раскалите масло, обжарьте мясо кусками по 3–4 см до плотной корочки (10 минут), добавьте лук полукольцами и жарьте до золотистого цвета 10 минут.
3. Добавьте морковь соломкой (толщиной со спичку), жарьте 10 минут, посолите, добавьте зиру и другие специи, влейте горячую воду, чтобы закрыть всё на 1 см. Тушите зирвак 30–40 минут на слабом огне.
4. Сверху ровным слоем выложите откинутый на дуршлаг рис (не перемешивая), добавьте воды так, чтобы она была на 1,5–2 см выше риса, положите целую головку чеснока. Варите на сильном огне до испарения воды.
5. Соберите рис горкой, проколите в нескольких местах, накройте крышкой, убавьте огонь до минимума и томите 20–25 минут. Перед подачей аккуратно перемешайте.

Совет: Секреты ресторанного плова: 1) казан и достаточное количество масла; 2) рис промывать до прозрачной воды и замачивать; 3) морковь резать соломкой, а не тереть; 4) зирвак (мясо с овощами) не пережаривать, но дать хорошо схватиться; 5) на готовый рис не мешать, а давать «дойти» под крышкой; 6) зиру и чеснок в плов класть целиком; 7) подавать со свежими овощами.

Луково-морковная подлива (постная)

89 ккал на порцию · Б 2 · Ж 5 · У 9 · 4 порции в рецепте

- Лук репчатый: **1½ луковицы** (120 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (100 г)
- Томатная паста: **1 ст. л.** (30 г)
- Мука пшеничная: **20 г**
- Масло подсолнечное: **1½ ст. л.** (20 г)

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 8 минут.
2. Добавьте томатную пасту и муку, прогрейте минуту.
3. Влейте 400 мл горячей воды, посолите и тушите 15 минут.

Совет: Для объёма и сладости можно добавить ложку сахара и лавровый лист.

Овсяная каша на воде с яблоком и орехами

412 ккал на порцию · Б 10 · Ж 14 · У 60

- Овсяные хлопья: **6 ст. л.** (60 г)
- Яблоко: **150 г**
- Грецкий орех: **4 половинки ореха** (15 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (10 г)

1. Хлопья залейте 250 мл воды, посолите и варите 7 минут, помешивая.
2. Яблоко нарежьте кубиками или натрите на крупной тёрке.
3. Выложите кашу в тарелку, сверху яблоко, измельчённые орехи и мёд.

Совет: Корица делает вкус теплее: щепотка на яблоко.

Постный борщ с фасолью

406 ккал на порцию · Б 15 · Ж 11 · У 61

- Свёкла: **½ средней свёклы** (100 г)
- Капуста белокочанная: **1½ стакана** (100 г)
- Картофель: **1 средняя картофелина** (120 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
- Фасоль красная консервированная: **100 г**
- Томатная паста: **1 ст. л.** (20 г)
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (3 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Картофель нарежьте кубиками и варите в 1,2 л воды 10 минут, добавьте нашинкованную капусту.
2. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут. Отдельно свёклу натрите, сбрызните ложкой уксуса или лимонного сока, добавьте томатную пасту и пару ложек воды и тушите под крышкой 5–7 минут.
3. Добавьте в суп фасоль и зажарку из лука и моркови, варите 5 минут.
4. Свёклу выложите в самом конце, за 10 минут до готовности, не переваривайте. Посолите, добавьте чеснок и зелень, настаивайте 15 минут.

Совет: Секрет яркого борща: свёкла идёт в кастрюлю последней, за 10 минут до конца, и обязательно с кислотой (уксус, лимонный сок или томатная паста). Для сладковатого вкуса добавьте щепотку сахара.

Творожно-йогуртовый десерт с ягодами и орехами

421 ккал на порцию · Б 32 · Ж 19 · У 23

- Творог 5%: **5 ст. л.** (100 г)
- Йогурт греческий 2%: **8 ст. л.** (200 г)
- Ягоды (смесь, свежие или замороженные): **⅔ стакана** (80 г)
- Грецкий орех: **4 половинки ореха** (15 г)
- Мёд: **½ ч. л.** (6 г)

1. Творог разомните вилкой и смешайте с йогуртом.
2. Выложите в креманку, сверху ягоды и измельчённые орехи.
3. Полейте мёдом.

Совет: Замороженные ягоды разморозьте заранее и слейте лишний сок.

Меню составлено на основе справочных таблиц калорийности и расчётов сервиса «Моя Тарелка». Услуга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.