МОЯ ТАРЕЛКА · ЛИЧНОЕ МЕНЮ

Меню на неделю: Дмитрий

Цель: похудение · бюджет: эконом · человек: 1 · подготовлено 19.10.2026

1900	≈ 3180	≈ 4850
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: 2000 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

1874 ккал · Б 90 · Ж 89 · У 173 · ≈ 540 ₽

ЗАВТРАК
Омлет с помидорами и зеленью, тост из ржаного хлеба
1 порции · 461 ккал

ОБЕД
Рассольник с перловкой
1¾ порции · 627 ккал

УЖИН
Овощное рагу с картофелем и кабачком
1¼ порции · 498 ккал · + Мясная подлива к гречке и пюре (130 ккал)

ПЕРЕКУС
Натуральный йогурт с ягодами
159 ккал

Вторник

1923 ккал · Б 77 · Ж 70 · У 247 · ≈ 355 ₽

ЗАВТРАК
Пшённая каша с тыквой на воде
1½ порции · 493 ккал

ОБЕД
Суп с мясными фрикадельками
1¼ порции · 747 ккал

УЖИН
Перловая каша с грибами и луком
1¼ порции · 495 ккал · + Грибной соус со сметаной (83 ккал)

ПЕРЕКУС
Банан
106 ккал

Среда

2057 ккал · Б 152 · Ж 71 · У 202 · ≈ 595 ₽

ЗАВТРАК
Овсяные оладьи с бананом
1¼ порции · 511 ккал

ОБЕД
Паровые куриные котлеты с брокколи и рисом
1½ порции · 684 ккал · + Томатный соус с чесноком и зеленью (61 ккал)

УЖИН
Курица на сковороде с чесноком
1½ порции · 532 ккал · + Грибной соус со сметаной (83 ккал)

ПЕРЕКУС
Бутерброд из ржаного хлеба с огурцом и творогом
187 ккал

Четверг

1505 ккал · Б 77 · Ж 54 · У 188 · ≈ 415 ₽

ЗАВТРАК
Овсянка с курагой и орехами
1¼ порции · 513 ккал

ОБЕД
Тыквенный суп-пюре
1¾ порции · 438 ккал

УЖИН
Рыбные котлеты из минтая
1¾ порции · 422 ккал · + Томатный соус с чесноком и зеленью (61 ккал)

ПЕРЕКУС
Яблоко
70 ккал

Пятница

2040 ккал · Б 75 · Ж 80 · У 250 · ≈ 430 ₽

ЗАВТРАК
Овсянка с бананом, ягодами и орехами
1 порции · 564 ккал

ОБЕД
Лобио по-грузински
1¾ порции · 681 ккал

УЖИН
Рис с овощами и зелёным горошком
1¼ порции · 506 ккал · + Мясная подлива к гречке и пюре (130 ккал)

ПЕРЕКУС
Натуральный йогурт с ягодами
159 ккал

Суббота

2004 ккал · Б 147 · Ж 91 · У 152 · ≈ 490 ₽

ЗАВТРАК

Овсяная каша на молоке с маслом

1¼ порции · 513 ккал

ОБЕД

Куриный суп с гречкой

1¾ порции · 662 ккал

УЖИН

Салат с тунцом, яйцом и огурцом

1¾ порции · 632 ккал

ПЕРЕКУС

Горсть грецких орехов

196 ккал

Воскресенье

1871 ккал · Б 88 · Ж 81 · У 196 · ≈ 350 ₽

ЗАВТРАК

Белковый омлет с индейкой и овощами

1¼ порции · 516 ккал

ОБЕД

Овощной суп с гречкой

1¾ порции · 592 ккал

УЖИН

Овощное рагу с картофелем и кабачком

1¼ порции · 498 ккал · + Белый соус (бешамель) (133 ккал)

ПЕРЕКУС

Стакан кефира

132 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	**600 г · ≈ 384 ₽**
Фарш говяжий	**300 г · ≈ 225 ₽**
Филе минтая	**300 г · ≈ 195 ₽**
Фарш куриный	**200 г · ≈ 96 ₽**
Говядина на кости (грудинка)	**200 г · ≈ 184 ₽**
Филе индейки	**100 г · ≈ 85 ₽**

КРУПЫ, МАКАРОНЫ, ХЛЕБ

Овсяные хлопья	**300 г · ≈ 53 ₽**
Рис белый (сухой)	**200 г · ≈ 34 ₽**
Перловка (сухая)	**200 г · ≈ 15 ₽**
Гречка (сухая)	**200 г · ≈ 24 ₽**
Хлеб ржаной	**100 г · ≈ 14 ₽**
Овсяная мука	**80 г · ≈ 15 ₽**
Мука пшеничная	**20 г · ≈ 1 ₽**
Манная крупа	**20 г · ≈ 2 ₽**

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Банан	**4 шт (≈ 400 г) · ≈ 66 ₽**
Ягоды (смесь, свежие или замороженные)	**300 г · ≈ 180 ₽**
Яблоко	**1 шт · ≈ 25 ₽**
Курага	**40 г · ≈ 35 ₽**

ЯЙЦА И МОЛОЧНОЕ

Молоко 2,5%	**1 л · ≈ 104 ₽**
Яйцо куриное	**2 десятка (нужно 12 шт) · ≈ 246 ₽**
Йогурт натуральный	**400 г · ≈ 136 ₽**
Кефир 2,5%	**0,5 л · ≈ 60 ₽**
Сметана 15%	**1 банка (по 300 г) · ≈ 107 ₽**
Творог 5%	**1 пачка (по 200 г) · ≈ 99 ₽**
Масло сливочное 82,5%	**1 пачка (по 180 г) · ≈ 209 ₽**

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Картофель	**1,6 кг · ≈ 88 ₽**
Лук репчатый	**800 г · ≈ 43 ₽**
Тыква	**700 г · ≈ 77 ₽**
Морковь	**700 г · ≈ 42 ₽**
Помидор	**4 шт (≈ 500 г) · ≈ 99 ₽**
Цукини	**2 шт (≈ 400 г) · ≈ 60 ₽**
Огурец	**3 шт (≈ 400 г) · ≈ 47 ₽**
Шампиньоны	**300 г · ≈ 134 ₽**
Брокколи	**200 г · ≈ 68 ₽**
Тунец консервированный в собственном соку	**200 г · ≈ 104 ₽**
Капуста белокочанная	**200 г · ≈ 8 ₽**
Зелень (укроп, петрушка)	**3 пучка · ≈ 177 ₽**
Фасоль (сухая)	**200 г · ≈ 33 ₽**
Пшено (сухое)	**90 г · ≈ 8 ₽**
Огурцы солёные	**90 г · ≈ 31 ₽**
Перец болгарский	**1 шт · ≈ 46 ₽**
Горошек зелёный консервированный	**70 г · ≈ 22 ₽**
Чеснок	**1 головка · ≈ 17 ₽**

ОРЕХИ, МАСЛО, БАКАЛЕЯ

Масло подсолнечное	**1 бутылка (по 0,9 л) · ≈ 140 ₽**
Томаты в собственном соку	**1 банка (по 400 г) · ≈ 160 ₽**
Грецкий орех	**90 г · ≈ 160 ₽**
Мёд	**1 банка (по 250 г) · ≈ 186 ₽**
Оливковое масло	**1 бутылка (по 0,25 л) · ≈ 388 ₽**
Ткемали (кислый сливовый соус)	**20 г · ≈ 9 ₽**
Томатная паста	**1 банка (по 140 г) · ≈ 77 ₽**
Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец)	**10 г · ≈ 32 ₽**
Сахар	**10 г · ≈ 1 ₽**

Итого по упаковкам ≈ 4850 ₽, реальный расход продуктов по рецептам ≈ 3180 ₽.

Рецепты

Омлет с помидорами и зеленью, тост из ржаного хлеба

461 ккал на порцию · Б 27 · Ж 26 · У 29

- Яйцо куриное: **3 яйца** (165 г)
- Молоко 2,5%: **2½ ст. л.** (40 г)
- Помидор: **1 небольшой помидор** (80 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **2 ст. л.** (10 г)
- Хлеб ржаной: **2 ломтика** (50 г)
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)
- Огурец: **½ огурца** (60 г)

1. Взбейте яйца с молоком и щепоткой соли.
2. Помидор нарежьте кубиками и обжарьте на масле 2 минуты, залейте яичной смесью.
3. Готовьте под крышкой на слабом огне 5–6 минут, посыпьте зеленью.
4. Подайте с ржаным хлебом и свежим огурцом.

Совет: Для более воздушного омлета добавьте 1 ч. л. муки или крахмала.

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.

Овощное рагу с картофелем и кабачком

398 ккал на порцию · Б 8 · Ж 14 · У 60

- Картофель: **2½ средней картофелины** (250 г)
- Цукини: **1 небольшой кабачок** (150 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (60 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Помидор: **1 небольшой помидор** (100 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (12 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиками и кабачок, влейте немного воды, накройте и тушите 15 минут.
3. Добавьте нарезанные помидоры, посолите, тушите ещё 10 минут.
4. Посыпьте зеленью.

Совет: Кабачок можно заменить капустой: рагу получится более плотным.

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.

Пшённая каша с тыквой на воде

329 ккал на порцию · Б 9 · Ж 7 · У 61

- Пшено (сухое): **60 г**
- Тыква: **150 г**
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (10 г)

1. Тыкву нарежьте кубиками и варите в 400 мл воды 10 минут.
2. Пшено промойте, добавьте к тыкве, посолите и варите 15 минут под крышкой.
3. Добавьте масло и мёд, дайте постоять 10 минут.

Совет: Для более нежной каши оставьте её под крышкой на 10 минут. Мёд можно заменить изюмом.

Суп с мясными фрикадельками

597 ккал на порцию · Б 34 · Ж 28 · У 49

- Фарш говяжий: **150 г** (кусок размером с ладонь)
- Рис белый (сухой): **1 ст. л.** (20 г)
- Картофель: **1½ средней картофелины** (150 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (50 г)
- Лук репчатый: **1 луковица** (60 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)

1. Фарш смешайте с половиной лука, рисом (сухим, 1 ст. л.), солью и перцем, сформируйте шарики.
2. В 1 л кипящей воды положите картофель и варите 8 минут.
3. Добавьте фрикадельки, морковь и оставшийся лук (можно обжарить), варите 15 минут.
4. Посолите, добавьте зелень.

Совет: Фрикадельки опускайте в кипящий суп, они не развалятся.

Перловая каша с грибами и луком

396 ккал на порцию · Б 13 · Ж 14 · У 53

- Перловка (сухая): **70 г**
- Шампиньоны: **120 г**
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (30 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (12 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Перловку промойте, залейте тройным объёмом воды и оставьте на 2–3 часа (или на ночь), слейте воду.
2. Варите в 2 частях воды 40–50 минут до мягкости.
3. Лук, морковь и грибы обжарьте на масле 10 минут, посолите.
4. Смешайте с кашей и посыпьте зеленью.

Совет: Замоченная перловка варится быстрее и получается рассыпчатой.

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.

Овсяные оладьи с бананом

409 ккал на порцию · Б 10 · Ж 9 · У 70

- Овсяная мука: **6 ст. л.** (60 г)
- Банан: **1 банан** (120 г)
- Ягоды (смесь, свежие или замороженные): **½ стакана** (60 г)
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)

1. Разомните банан вилкой, смешайте с овсяной мукой и 3 ст. л. воды до густого теста.
2. Обжаривайте оладьи на сковороде с каплей масла по 2 минуты с каждой стороны.
3. Подайте с ягодами.

Совет: Тесто должно быть густым: если оно жидкое, добавьте ложку муки.

Паровые куриные котлеты с брокколи и рисом

456 ккал на порцию · Б 33 · Ж 14 · У 51

- Фарш куриный: **130 г** (кусок размером с ладонь)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (20 г)
- Яйцо куриное: **½ яйца** (25 г)
- Рис белый (сухой): **¼ стакана** (50 г)
- Брокколи: **5 соцветий** (120 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (30 г)

1. Лук натрите на мелкой тёрке, смешайте с фаршем и яйцом, посолите и хорошо вымесите. Слепите 3 котлеты.
2. Выложите котлеты в пароварку или в дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой, накройте крышкой и готовьте 20 минут.
3. Рис отварите до готовности. Брокколи и морковь за 7 минут до конца положите над котлетами на пару.
4. Подайте котлеты с рисом и овощами.

Совет: Если нет пароварки, подойдёт дуршлаг или сито над кастрюлей с водой, накрытое крышкой.

Томатный соус с чесноком и зеленью

61 ккал на порцию · Б 1 · Ж 4 · У 6 · 4 порции в рецепте

- Томаты в собственном соку: **¾ банки** (300 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (6 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (15 г)
- Сахар: **5 г**
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 4 минуты, добавьте чеснок на 30 секунд.
2. Влейте томаты (разомните вилкой), добавьте сахар и соль.
3. Тушите на слабом огне 15–20 минут до густоты, в конце добавьте зелень.

Совет: Щепотка сахара убирает кислоту томатов.

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.

Овсянка с курагой и орехами

411 ккал на порцию · Б 11 · Ж 14 · У 62

- Овсяные хлопья: **6 ст. л.** (60 г)
- Курага: **30 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. Курагу промойте и нарежьте, орехи измельчите.
3. Выложите кашу в тарелку, сверху курага, орехи и мёд.

Совет: Если курага жёсткая, залейте её кипятком на 10 минут.

Тыквенный суп-пюре

250 ккал на порцию · Б 6 · Ж 9 · У 42

- Тыква: **250 г**
- Картофель: **1 средняя картофелина** (100 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
- Масло подсолнечное: **1½ ч. л.** (8 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Овощи нарежьте кубиками, лук и морковь обжарьте на масле 4 минуты.
2. Добавьте тыкву и картофель, залейте водой так, чтобы она покрывала овощи, и варите 20 минут.
3. Пробейте блендером до однородности, посолите.
4. Подайте с зеленью и сухариками из ржаного хлеба.

Совет: Для сливочной нотки добавьте 2 ложки молока или сливок в тарелку.

Рыбные котлеты из минтая

241 ккал на порцию · Б 29 · Ж 10 · У 9 · 2 порции в рецепте

- Филе минтая: **300 г**
- Лук репчатый: **1 луковица** (60 г)
- Яйцо куриное: **1 яйцо** (55 г)
- Манная крупа: **20 г**
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)

1. Филе пропустите через мясорубку или измельчите блендером вместе с луком.
2. Добавьте яйцо, манку, соль и перец, вымесите и оставьте на 15 минут.
3. Сформируйте 4–5 котлет и выложите на противень, смазанный маслом.
4. Запекайте 20–25 минут при 190 °C до золотистой корочки.

Совет: Манка набухает и делает котлеты плотными, не добавляйте лишней муки.

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.

Лобио по-грузински

389 ккал на порцию · Б 17 · Ж 19 · У 38 · 4 порции в рецепте

- Фасоль (сухая): **250 г**
- Лук репчатый: **2 луковицы** (150 г)
- Грецкий орех: **60 г** (около ½ стакана очищенных)
- Чеснок: **3 зубчика** (15 г)
- Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец): **1 ст. л.** (8 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **8 ст. л.** (40 г)
- Масло подсолнечное: **2 ст. л.** (30 г)
- Ткемали (кислый сливовый соус): **1½ ст. л.** (30 г)

1. Фасоль залейте холодной водой с запасом и оставьте на 8–12 часов (на ночь). Воду слейте.
2. Залейте свежей холодной водой (на 2 пальца выше фасоли) и варите на слабом огне 60–90 минут до мягкости, не солите до конца варки. Кожица не должна лопаться. Немного отвара оставьте.
3. Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 10–12 минут до золотистого цвета.
4. Орехи с чесноком и щепоткой соли растолките в ступке в пасту. Добавьте специи (хмели-сунели, кориандр, уцхо-сунели, красный перец).
5. Треть фасоли разомните вилкой или толкушкой (это даёт кремовую густоту), смешайте с оставшейся целой фасолью, луком и ореховой пастой, влейте 100–150 мл отвара. Тушите 10–15 минут на слабом огне.
6. Посолите, добавьте ткемали (или 1 ч. л. винного уксуса) и много рубленой кинзы. Дайте настояться 15–20 минут. Подавайте тёплым или комнатной температуры с лавашем или кукурузной лепёшкой.

Совет: Секреты грузинского лобио: 1) фасоль замачивать на ночь и варить без соли до мягкости; 2) разминать примерно треть: блюдо густое, а не суп; 3) орехи толочь с чесноком и специями, а не просто крошить; 4) в конце немного кислинки (ткемали или уксус) и много свежей кинзы; 5) настоять 15–20 минут, на второй день вкуснее. Подавайте с лавашем, мчади или кукурузной лепёшкой.

Рис с овощами и зелёным горошком

404 ккал на порцию · Б 8 · Ж 11 · У 69

- Рис белый (сухой): **⅓ стакана** (70 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (60 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
- Перец болгарский: **½ болгарского перца** (60 г)
- Горошек зелёный консервированный: **50 г**
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Рис отварите до готовности (15 минут) и откиньте.
2. Лук, морковь и перец обжарьте на масле 6 минут.
3. Добавьте горошек, прогрейте 2 минуты, посолите.
4. Смешайте с рисом и посыпьте зеленью.

Совет: Вместо перца можно добавить кукурузу или цветную капусту.

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.

Куриный суп с гречкой

379 ккал на порцию · Б 35 · Ж 9 · У 41

- Куриная грудка: **120 г** (кусок размером с ладонь)
- Гречка (сухая): **1½ ст. л.** (30 г)
- Картофель: **1 средняя картофелина** (100 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (30 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)

1. Курицу залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену и варите 20 минут.
2. Добавьте нарезанный кубиками картофель и варите 10 минут.
3. Лук и морковь обжарьте на масле 4 минуты (можно положить без обжарки), промытую гречку и зажарку добавьте в суп и варите ещё 10 минут.
4. Посолите, посыпьте зеленью.

Совет: Если хочется получить просто куриный бульон, уберите гречку и картофель: останется лёгкий прозрачный бульон.

Салат с тунцом, яйцом и огурцом

361 ккал на порцию · Б 36 · Ж 22 · У 5

- Тунец консервированный в собственном соку: **100 г**
- Яйцо куриное: **2 яйца** (110 г)
- Огурец: **1 огурец** (120 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **2 ст. л.** (10 г)
- Оливковое масло: **1½ ч. л.** (8 г)

1. Яйца сварите вкрутую (10 минут), остудите и нарежьте.
2. Огурец нарежьте полукружочками, зелень порубите.
3. Тунец слейте и разомните вилкой на крупные куски.
4. Смешайте всё, посолите, поперчите и заправьте маслом.

Совет: Тунец в собственном соку даёт белок почти без жира. Не берите тунец в масле: калорий будет намного больше.

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.

Овощной суп с гречкой

338 ккал на порцию · Б 10 · Ж 10 · У 54

- Картофель: **1½ средней картофелины** (150 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (50 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
- Капуста белокочанная: **1 стакан** (80 г)
- Гречка (сухая): **1½ ст. л.** (30 г)
- Масло подсолнечное: **1½ ч. л.** (8 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. В 1 л кипящей воды положите нарезанный кубиками картофель и варите 10 минут.
2. Добавьте нашинкованную капусту и промытую гречку, варите 10 минут.
3. Лук и морковь обжарьте на масле 4 минуты и добавьте в суп.
4. Посолите, варите ещё 5 минут и посыпьте зеленью.

Совет: Для вкуса добавьте лавровый лист и щепотку чёрного перца.

Белый соус (бешамель)

133 ккал на порцию · Б 4 · Ж 9 · У 10 · 4 порции в рецепте

- Молоко 2,5%: **2 стакана** (400 г)
- Масло сливочное 82,5%: **2 ст. л.** (30 г)
- Мука пшеничная: **30 г**

1. Растопите масло, всыпьте муку и прогрейте 1–2 минуты, не давая поменять цвет.
2. Влейте тёплое молоко тонкой струйкой, помешивая венчиком.
3. Варите 7–10 минут на слабом огне до густоты, посолите, добавьте щепотку мускатного ореха.

Совет: Молоко должно быть тёплым, тогда не образуются комки.

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