

МОЯ ТАРЕЛКА

Быстрые обеды и ужины

21 простых блюд до 35 минут: пошаговые рецепты, калории и цены



Для тех, кто не любит готовить: понятные шаги, обычные продукты, готово за полчаса.
Продукты в ложках и штуках, цена порции.

Содержание

Творог с бананом и орехами после тренировки	3	Макароны с овощами в томатном соусе	14
Творожно-йогуртовый десерт с ягодами и орехами	4	Минтай на пару с овощами и рисом	15
Салат с тунцом, яйцом и огурцом	5	Картофельные драники	16
Креветки с кабачковой лапшой и черри	6	Гречка с грибами и луком	17
Омлет-запеканка с кабачком и сыром (фриптата)	7	Паровые куриные котлеты с брокколи и рисом	18
Курица на сковороде с чесноком	8	Отварная куриная грудка с гречкой и овощами на пару	19
Миска с курицей, бурым рисом и яйцом	9	Куриная грудка с рисом и брокколи	20
Гречка с курицей и овощами	10	Макароны с индейкой и овощами в томатном соусе	21
Гречневая каша с жареным луком и яйцом	11	Рис с овощами и зелёным горошком	22
Лосось с рисом и огурцом (боул)	12	Белковый куриный суп с яйцом и зеленью	23
Цельнозерновые макароны с куриным фаршем	13		

Калорийность и цены ориентировочные (средние цены по Москве, сентябрь 2026). Информационный материал, не медицинская рекомендация. При заболеваниях, аллергии и для детей питание согласуйте с врачом.



Творог с бананом и орехами после тренировки

5 мин на 1 порцию 523 ккал на порцию белки 46 · жиры 22 · углеводы 33 ≈ 170 ₽ на порцию

ПРОДУКТЫ

- 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)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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.



Творожно-йогуртовый десерт с ягодами и орехами

5 мин на 1 порцию **421** ккал на порцию белки **32** · жиры **19** · углеводы **23** ≈ **260** Р на порцию

ПРОДУКТЫ

- Творог 5%: **5 ст. л.** (100 г)
- Йогурт греческий 2%: **8 ст. л.** (200 г)
- Ягоды (смесь, свежие или замороженные): $\frac{2}{3}$ **стакана** (80 г)
- Грецкий орех: **4 половинки ореха** (15 г)
- Мёд: $\frac{1}{2}$ **ч. л.** (6 г)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

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.