



ЗБІРНИК РЕЦЕПТІВ

Big @mil_alex

50 ПХ РЕЦЕПТІВ НА
КОЖЕН ДЕНЬ



СНІДАНОК

примітки та поради

Сніданок потрібно споживати в першу годину після пробудження. Краще за все, щоб у сніданку були присутні складні вуглеводи - хліб, лаваш, млинці чи панкейки, каші такі як вівсянка чи пшоно, і тд.

Не важливо, чи худнути Ви вирішили, чи підтримувати вагу, чи навіть набирати - а одним із найважливіших пунктів Вашого харчування має займати великий і ситний сніданок. Сніданок це основа дня, це його БАЗА Я прихильник того правила, що за сніданок і обід потрібно з'їдати до 70% всіх калорій за добу, а всі інші прийоми робити більш легкими. Це робиться тому, що для щоденної діяльності, роботи, фізичної активності, Вам потрібна енергія, яку потрібно брати з їжі.

Якщо ж виробите звичку пропускати сніданок - то це може стати фундаментом майбутнього набору зайвої ваги.

Знизу прописані грамовки порції під Вашу денну норму калорій



А-ЛЯ ЯБЛУЧНИЙ ШТРУДЕЛЬ

Нам знадобиться:

- 1 лист великого лавашу(100г)
- 350г кисломолочного сиру (5%)
- 350г яблука без шкірки
- 2ст.л цукру чи заміннику(можна і більше, тут по смаку), я беру еритрит
- 2 яйця(розділити на білок і жовток) 🍳
- 1.5ч.л кукурудзяного крохмалю



Час приготування: **35хв**

КБЖВ на 100г: **К.118 Б.8.7 Ж.3**

В.13.4 - із замінником

Вага готової порції: **900г**

Порція

1200ккал – 360г

1300ккал – 380г

1400ккал – 400г

1500ккал – 420г

1700ккал – 490г

Приготування:

1. **В ковшик вкидаємо дрібно натерте яблуко без шкірки. Додаємо ложку цукру чи заміннику, і крохмаль. Ставимо на вогонь, помішуючи готуємо 6-7хв до загустіння маси**
2. **Беремо кисломолочний сир, додаємо цукор і яєчний білок. Перемішуємо до однорідної маси.**
3. **Розріжте великий лаваш на дві половини. Змастіть лаваш спершу сирним шаром, а потім яблучним та скрутіть в рулет.**
4. **Викладаємо на пергамент, змащуємо яєчним жовтком. Відправляємо в духовку при 180С на 17-20хв і готово. Подавайте з корицею**

Порада: хорошим варіантом для приготування, може бути і тісто філо, яке буде ще смачніше за лаваш. Також можна брати і інші фрукти/ягоди до сиру - я готував з вишнями і малиною

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/931

КОКОСОВЕ ПЕЧИВО

Нам знадобиться:

- 200г кисломолочного сиру(5%)
- 80г борошна(ліпше рисового)
- 40г кокосової стружки
- 5г розпушувача тіста
- замінник цукру(у мене еритри)
по смаку 20-30г

Час приготування: **25хв**

КБЖВ на 100г: **К 218 Б.11. Ж.10**

В.19.8

Вага готової порції: **350г**



Порція

1200ккал – 185г

1300ккал – 195г

1400ккал – 210г

1500ккал – 225г

1700ккал – 260г

Приготування:

1. **В тарілку вкидаємо сир, борошно, кокосову стружку, розпушувач і цукор чи його замінник. Все вимішуємо в однорідне тісто**
2. **Виліплюємо з цього тіста 8-10шт печива, яке викладаємо на застелене пергаментом деко.**
3. **Відправляємо в духовку, при 180С на 20хв і готово. Дуже смачне печиво до чаю☕**

Порада: печиво має бути сухуватим, тому його варто подавати з чаєм/кавою чи молоком

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_x_recipes/1026

ЗАПІКАНКА-ЗЕБРА

Нам знадобиться:

для темного шару

- 400г банану
- 20г какао
- 1 яйце
- 50г цукру(в ідеалі замінник)
- 45г манки

для сирного шару

- 400г кисломолочного сиру(5%)
- 45г манки
- 1 яйце
- 55г цукру
- 60г молока



Час приготування: **50хв**

КБЖВ на 100г(з замінником):

К.117 Б.8.5 Ж.2.9 В.14.5

Вага готової порції: **1100г**

Порція

1200ккал – 360г

1300ккал – 380г

1400ккал – 400г

1500ккал – 420г

1700ккал – 490г

Приготування:

- 1. В тарілку кидаємо банани і мнемо в пюре виделкою. Додаємо яйце, цукор чи замінник, просіюємо какао, додаємо суху манку. Розмішуємо все в однорідну масу**
- 2. В іншу тарілку кидаємо сир, яйце, молоко, манку, цукор чи замінник, і перебиваємо в однорідну масу блендером**
- 3. Викладаємо в форму для випічки по черзі, по ложці чорної і білої маси. Розрівнюємо, і розмішуємо зубочисткою. Випікаємо при 180С в духовці, при режимі верх-низ, 40хвилин. Даємо охолонути і готово**

Порада: якщо банани солодкі, то цукру/заміннику, може знадобиться менше, бо інакше вийде надто солодко

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/654

СИРНА ЗАПІКАНКА З ХУРМОЮ ДЛЯ ДІЄТИ

Нам знадобиться:

- 500г кисломолочного сиру(5%)
- 50г сметани(15%)
- 5ст.л рисового борошна
- 3 яйце
- 50г цукру(я беру замінник еритрит)
- дрібка солі
- 100г хурми

Час приготування: **50хв**

КБЖВ на 100г: **К.125 Б.11.7 Ж.5.2**

В.8.7 - з замінником

Вага готової порції: **800г**



Порція

1200ккал – 340г

1300ккал – 355г

1400ккал – 370г

1500ккал – 400г

1700ккал – 440г

Приготування:

1. **В тарілку кидаємо сир, яйця, замінник цукру, рисове борошно, дрібку солі, сметану і все перетираємо в однорідку масу виделкою чи товкачкою для картоплі**
2. **Переливаємо в форму для випічки застелену пергаментом(рецепт на діаметр 19см) і зверху викладаємо шматочки хурми**
3. **Випікаємо при 180С в духовці, при режимі верх-низ, 40-45хвилин. Даємо охолонути і готово**

Порада: фрукти можна міняти по сезону - наприклад влітку персики, восени грушу

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/1032

ІДЕАЛЬНИЙ ВІВСЯНОМЛИНЕЦЬ

Нам знадобиться:

- 3ст.л вівсянки перемеленої в блендері або вівсяного борошна грубого помолу
- 4-5ст.л молока
- 1 яйце
-  сіль та перець, якщо начинка буде не солодкою

Час приготування: **8хв**

КБЖВ на 100г: **К..163 Б.8.5 Ж.5.5**

В. 18.8

Вага готової порції: **160г**



Порція

1200ккал – 190г

1300ккал – 200г

1400ккал – 210г

1500ккал – 230г

1700ккал – 260г

+50г банану і 40г арахісової пасту
або + 90г червоної риби, 30г
вершкового сиру, зелень

Приготування:

1. **В тарілку вкидаємо перемелену вівсянку, яйце, молоко. Якщо начинка буде солоною - то до млинця теж дайте дрібку солі та перцю, і все змішайте вінчиком**
2. **Сковорідку злегка збризніть олією, залийте тісто, і смажте під кришкою, до рум'яності з обох сторін. Це приблизно 3-4хв з кожного боку на малому вогні**

Порада: найкраще брати саме вівсяне борошно, або перемелені в блендері чи кофемолці вівсяні пластівці. То буде значно смачніше, ніж робити млинець із цілих пластівців

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_x_recipes/966

БАНАНОВИЙ ДЕСЕРТ З СИРОМ

Нам знадобиться:

- 120г банану 🍌
- 200г кисломолочного сиру(5%)
- 150г білого густого йогурту
- 1ч.л какао(або несквіку) для присипки

Час приготування: 5хв

КБЖВ на 100г: К. 94 Б.8.4 Ж.2.8

В.8.8

Вага готової порції: 460г



Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 500г

Приготування:

1. В чашу блендера закидаємо банан, кисломолочний сир і густий білий йогурт, та все перебиваємо в однорідну масу.
2. 🌸 Кому недостатньо солодкий десерт - можна додати трішки меду чи заміннику цукру
3. Перекладаємо в тарілку, присипаємо зверху какао, а ще смачніше якщо взяти какао-порошок несквік. І подаємо разом з ягодами

Порада: щоб було смачно, то можна додати джем/згущене молоко чи мед. Та беріть стиглі банани, які і самі досить солодкі, та не потребують підсолоджувача

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/1092

МЛИНЦІ З НАЧИНКОЮ ІЗ КУРКИ З ГРИБАМИ У СМЕТАННОМУ СОУСІ

Нам знадобиться:

для млинців:

- 350мл теплого молока
- 145г борошна
- 25г вершкового масла
- 2 яйця
- дрібка солі і цукру

для начинки:

- 250г готового курячого філе(або тунця)
- 120г цибулі
- 350г грибів
- сметана 150г(15%)
- сіль, перець, 15г олії 🧂



Час приготування: **30хв**

КБЖВ на 100г: **К.156 Б.9.9 Ж.7.2**

В.12.5

Вага готової порції: **1100г**

Порція

1200ккал – 250г

1300ккал – 265г

1400ккал – 280г

1500ккал – 300г

1700ккал – 340г

Приготування:

1. **Розбийте яйця, всипте дрібку солі і цукру - вимішайте вінчиком**
 2. **Влийте половину теплого молока, та поступово всипайте борошно, вимішуючи усю масу вінчиком**
 3. **В кінці влийте розтоплене масло і молоко що лишилось. Гарно вимішайте.**
 4. **Смажимо з одного боку 1.5-2хв, і 15-30сек з іншого боку на середньому вогні.**
-
1. **На олії обсмажте 4хв цибулю. Вкиньте нарізані гриби і на великому вогні обсмажте, поки не випарується з них рідина.**
 2. **Попередньо відварену і нарізану курячу грудку вкиньте в сковорідку, солим, перчим, вливаємо сметану. На малому вогні, перемішуючи протушуйте 5-6хв**
 3. **Викладаємо начинку по центру млинця, 1.5ст.л на млинець. Складаємо як на відео і готово**

Порада: мені ці млинці смакують як гарячі так і холодні - тому можна готувати їх заздалегідь

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/1120

ПШОНЯНА КАША НА МОЛОЦІ

Нам знадобиться:

- 150г сухого пшона
- 450г води
- 150г молока
- 30-40г меду
- 30-40г родзинок

Час приготування: **25хв**

КБЖВ на 100г : **К.108 Б.3.1 Ж.0.6**

В. 23.4

Вага готової порції: **500г**



Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 500г

Приготування:

1. **Спершу промийте пшоно не менше 3 разів.**
2. **Заливаємо пшоно водою в співвідношенні 1 до 3. Ставимо на невеликий вогонь і варимо близько 15-20хв, до випаровування води**
3. **Тепер вливаємо молоко, вкидаємо родзинки(їх не обов'язково, але з ними мені смачніш) - ставимо на вогонь і регулярно перемішуючи варимо ще близько 4хв.**
4. **Знімаємо з вогню, додаємо мед, або можна цукор(але він калорійніше) - перемішуємо і смачна каша готова. Я таку обожнюю на сніданок**

Порада: пшоно, входить в топ-3 самих корисних каш(вівсянка, пшоно і гречка) - тому не ігноруйте його, а часом додавайте в раціон.

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/1236

РОЛЛ З ТУНЦЕМ

Нам знадобиться:

- тортільї 62г
- тунець у власному соці 60г
- вершковий сир 20г
- зелень -15г 🌿
- 30г кукурудзи 🌽
- 20г авокадо 🥑
- варене яйце

Час приготування: **7хв**

КБЖВ на порцію: **К. 413 Б.25.4**

Ж.16.7 В.37.4

Вага готової порції: **250г**



Приготування:

1. **В тарілку вкидаємо варені яйця і авокадо і розминаємо виделкою. Додаємо вершковий сир, кукурудзу, консервований тунець. Все вимішуємо до однорідної маси.**
2. **Викладаємо на тортілью як на відео. Кладемо 1-2 листи зелені, підгинаємо краї і скручуємо. Можна їсти відразу, а можна підсмажити на грилі чи сковорідці**

Порада: тут рецепт на одну порцію. Для калорійності в 1600+ккал можна брати 2 порції

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_x_recipes/1281

ЗАЛИВНИЙ ДЕСЕРТ ІЗ ПЕРСИКОМ

Нам знадобиться:

- 400г кисломолочного сиру(5%)
- 400г сметани(15%)
- 120г цукру чи заміннику(у мене еритрит)
- 10г ванільного цукру
- 1ч.л лимонного соку
- 25г желатину + 70г води
- фрукти по смаку - у мене 150г лохини, 100г банану 150г персиків



Час приготування: **7хв**

КБЖВ на 100г :**К.100 Б.7.5 Ж.5.6**

В.6 - з замінником

Вага готової порції: **250г**

Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 500г

Приготування:

1. **Заливаємо желатин водою, розмішуємо і лишаємо набухати**
2. **В тарілку вкидаємо сир. Додаємо сметану, ванільний цукор та цукор(або як я замінник), та лимонний сік і перебиваємо в однорідну масу блендером**
3. **Розтоплюємо желатин, вливаємо до сирної маси і швидко розмішуємо вінчиком.**
4. **Додаємо нарізані фрукти чи ягоди - їх беріть по смаку. Гарно перемішуємо і в форму - лишаємо застигати у холодильнику і готово**

Порада: додавайте в рецепт фрукти-ягоди, ті що актуальні по сезону. Але враховуйте що вони швидко будуть псуватись, з'їсти потрібно за 2-3 дні

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/1192

ПХ БРАУНІ

Нам знадобиться:

- 2 банани
- 3ст.л какао
- 2 яйця
- 1ч.л розпушувача

Час приготування: **25хв**

КБЖВ на 100г : **К.134 Б.6.5 Ж.4.4**

В. 14.9

Вага готової порції: **300г**



Порція

1200ккал – 300г +150мл молока

1300ккал – 310г +150мл молока

1400ккал – 320г +160мл молока

1500ккал – 340г +180мл молока

1700ккал – 370г +220мл молока

Приготування:

1. **В блендер закиньте банан, розпушувач, яйця, какао - і все перебийте до однорідності. Перелийте в зручну форму - я брав силіконову**
2. **Відправляємо або в духовку, або в мультиварку, при 180С**
3. **В мультиварці потрібно 16-20хв. В духовці близько 30хв і готово**

Порада: десерт виходить сухуватим, тому рекомендую подавати з молоком чи чаєм

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/1368

КОНВЕРТИКИ З ШИНКОЮ І СИРОМ

Нам знадобиться:

- 120г лавашу
- 200г копченого курячого філе
- 50г сиру(у мене радамер) 🧀
- 70г кукурудзи 🌽
- ст.л соусу - барбек'ю, чи будь-якого томатного(у мене маргарита)
- сіль, перець 🧂
- 🥚 яйце +40мл молока для кляру

Час приготування: 20хв

КБЖВ на 100г: К. 158 Б.12.8 Ж.3.8

В. 17.1

Вага готової порції: 530г



Порція

1200ккал – 250г

1300ккал – 265г

1400ккал – 280г

1500ккал – 300г

1700ккал – 340г

Приготування:

1. **Нарізаємо лаваш смужками, по 8-12см.**
2. **Тепер в тарілку нарізаємо дрібними шматками шинку(або копчену курячу грудку), натираємо сир, вкидаємо кукурудзу, додаємо ложку соусу - це може бути будь-який томатний, або аджика, солим, перчим, вимішуємо 🥄**
3. **На край лавашу викладаємо начинку, приблизно по 1.5ст.л і скручуємо лаваш трикутником - зайвий лаваш обріжте.**
4. **Змішайте яйце із молоком, та промочіть з усіх сторін конвертики, і перекладіть або на гриль, або на суху сковорідку. Смажимо до рум'яності з двох боків і готово**

Порада: головне виберіть м'який, свіжий лаваш, який буде гарно складатись в трикутники - старий і сухий лаваш, буде ламким

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/1401

КОРИСНІ ОЛАДКИ З ЯБЛУКА

Нам знадобиться:

- 160г очищеного яблука 🍏
+ 5г лимонного соку
- 65г рисового борошна
- 20г заміннику цукру
- 100г кефіру(1%)
- 1 яйце 🥚
- 1ч.л розпушувача

Час приготування: **15хв**

КБЖВ на 100г: **К.111 Б.3.8 Ж.1.8**

В.20

Вага готової порції: **400г**



Порція

1200ккал – 280г +20г сметани+15г меду

1300ккал – 290г +25г сметани+18г меду

1400ккал – 300г +30г сметани+20г меду

1500ккал – 315г +30г сметани+22г меду

1700ккал – 340г+40г сметани+25г меду

Приготування:

1. **Натираємо очищене від шкірки яблуко на грубій тертці. Додаємо лимонного соку і вимішуємо**
2. **Паралельно розбийте яйце, додайте кефір, замінник цукру і вимішайте. Додайте розпушувач і борошно, і знову все ретельно розмішайте. Додайте яблуко, і гарно вимішайте**
3. **Сковорідку змастіть тонким шаром олії. Викладіть оладки - робіть їх не великими, по 1ст.л тіста на оладок.**
4. **Смажимо на невеликому вогні, до золотистості з обох боків.**

Порада: раджу подавати зі сметаною

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alex_recipes/703

ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ З МАКОМ

Нам знадобиться:

- 200г кисломолочного сиру (у мене нежирний)
- 1 яйце
- 25г борошна - 2ст.л (ліпше всього рисове чи кукурудзяне)
- 1.ст.л кокосової стружки
- 0.5ст.л маку
- 🍷 Для подачі обов'язково беріть(мед/згущене молоко/рідкий шоколад)+ягоди чи фрукти, так як самі вареники мають нейтральний смак



Час приготування: 12хв

КБЖВ на 100г : К149 Б.14.4 Ж.6

В.8.8

Вага готової порції: 300г

Порція

1200ккал – 250г +25г згущеного молока чи меду

1300ккал – 265г +25г згущеного молока чи меду

1400ккал – 280г +30г згущеного молока чи меду

1500ккал – 300г +30г згущеного молока чи меду

1700ккал – 340г +40г згущеного молока чи меду

Приготування:

1. **В тарілку закидаємо сир, яйце, борошно, кокосову стружку, мак, та все вимішуємо в однорідну масу. Виліплюємо невеликого розміру кульки**
2. **Закидаємо наші вареники в киплячу воду. Варимо 4-5хв, поки не спливають**

Порада: раджу подавати зі згущеним молоком медом або варенням. Також, можна додавати свіжі ягоди.

Посилання на відео-приготування: https://t.me/mil_alexh_recipes/703

СИРНА ЗАПІКАНКА З МАКОВОЮ НАЧИНКОЮ

Нам знадобиться:

- ♦ 750г кисломолочного сиру(у мене 5%)
- ♦ 3 яйця
- ♦ 120г цукру(або заміннику, у мене еритрит) + 5г ванільного цукру
- ♦ 60г борошна
- ♦ 200г готової макової начинки



Час приготування: 70хв

КБЖВ на 100г : **K.156 B.12.1 Ж.5.9**

B.14.4

Вага готової порції: **1250г**

Порція

1200ккал – 260г

1300ккал – 270г

1400ккал – 285г

1500ккал – 300г

1700ккал – 350г

Приготування:

1. ♦ до сиру додаємо яйця, замінник цукру чи цукор і ванільний цукор, борошно і все перебиваємо блендером в однорідну пастоподібну масу.
 2. ♦ застеляємо форму пергаментом. Викладаємо і вирівнюємо 2/3 сирної маси. В середині робимо глибоку виїмку яку заповнюємо готовою маковою начинкою(я купую уже готову, знайшов досить смачну)
 3. ♦ макову начинку вирівняйте, і викладіть зверху сир що лишився. Гарно все розрівняйте, і відправляємо в розігріту до 180С духовку. Приготування від 45 до 60хв, де легкої рум'яності зверху
- ♦ дістаємо, даємо повністю охолонути, і тоді можна подавати.

Порада: раджу знайти хорошу, уже готову макову начинку, і не возитись з маком



ОБІД

примітки та поради

Обід така ж, неймовірно важлива основа раціону як і сніданок

Як і сніданок – я не рекомендую його пропускати. І він також має бути доволі ситним, та калорійним. Обов'язково раджу, при можливості – додавати до обіду овочі, це можна і свіжі, і відварені, і мариновані

Найкращою формулою обіду є поєднання трьох компонентів - це є вуглеводи(каша чи картопля), білки (м'ясо, риба чи морепродукти) і овочі. Такий обід дасть стійке відчуття ситості, щоб на вечір не хотілось великої і об'ємної вечері

По калорійності я раджу обід робити трішки меншим, або ж рівноцінним сніданку



КУСКУС З ОВОЧАМИ ТА КУРКОЮ

Нам знадобиться:

- 500г філе курки чи індика
- 250г кускус
- 900мл води
- 250г томатного пюре
- 150г цибулі 🧅
- 150г солодкого перцю 🌶️
- 150г моркви 🥕
- 150г кабачка
- 120г горошку
- 5-6 зубчиків часнику
- сіль, перець, паприка, коріандр, хмелі-сунелі 🧂
- 30г олії для смаження
- зелень для подачі

Приготування:

На олії обсмажте куряче філе нарізане смужками до золотистості з обох боків. Закиньте нарізану кубиком цибулю і моркву, давлений часник і всі спеції, приблизно по 1ч.л. Перемішуючи смажимо 7хв

Влили пюре із помідору, додали нарізаного дрібним кубиком перцю і кабачка, залили воду вкинули горошок. Доводимо до кипіння і готуємо 7-10хв.

Закидаємо кускус, перемішуючи готуємо ще 7-8хв і готово. Для подачі можна присипати зеленню за бажанням і готово

Порада: Кускус готується дуже швидко, 5-8хв. Його ж можна замінити в цьому рецепті на рис чи булгур, але їх готувати потрібно значно довше

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_Recipes/1302



45хв.



КБЖВ на 100г: К 98
Б.7.2 Ж.2.5 В.12.4



вага всієї порції -2400г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г

ПАСТА З ЧЕРВОНОЮ РИБОЮ ТА СИРОМ

Нам знадобиться:

- шматок червоної риби (300г)
- 100г шпинату
- 7-8 помідорки черрі
- 200г вершкового сиру
- 400г(сухих) макарон
- 2ч.л оливкової олії
- сіль, перець, італійські трави

Приготування:

В форму для випічки закиньте помідори, шпинат, нарізану рибу. Додаємо вершковий сир, поливаємо олією, додаємо сіль, перець і італійські трави

Випікаємо при 200С 15-20хв. А паралельно відварюємо макарони чи спагетті

Дістаємо форму, все мнемо виделкою, та вимішуємо. Додаємо відварені макарони, вимішуємо і готово

Порада: рибу беріть слабосолену, але в жодному разі не беріть копчену - вона даватиме гіркий присмак

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alex_recipes/684



30хв.



КБЖВ на 100г: К.127
Б.6.5 Ж.5.7 В.13.2



вага всієї порції -1800г



Порція

1200ккал – 380г
1300ккал – 390г
1400ккал – 410г
1500ккал – 430г
1700ккал – 490г

СОЧЕВИЦЯ ПО-ТУРЕЦЬКИ

Нам знадобиться:

- 200г сочевиці
- 400г картоплі 🥔
- 200г цибулі 🧅
- 800мл води
- 200г моркви 🥕
- 20г олії
- томатна паста -40г
- сіль, перець, паприка, мелений коріандр, 2-3 зубчики часнику 🧄

Приготування:

В каструлю вливаємо олію, вкидаємо нарізану цибулю і обсмажуємо 7хв

Вкидаємо нарізану невеликим кубиками картоплю і моркву, і перемішуючи обсмажуємо 8-10хв

Паралельно поставте варитись ретельно промиту сочевицю.

Тепер перекидаємо сочевицю в каструлю, додаємо томат, давлений часник, сіль, перець, паприку, коріандр, вливаємо воду, перемішали і під кришкою проварюємо 25-30хв на малому вогні

Періодично перемішуючи, щоб не прилипло до дна. І готово.

Порада: бажано готувати в посуді з товстим дном, бо може прилипати до дна

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_x_recipes/997



50хв.



КБЖВ на 100г: К.92
Б.4.5 Ж.1.5 В.14



вага всієї порції -1600г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г

РАГУ З ФРИКАДЕЛЬКАМИ

Нам знадобиться:

- для фрикадельок
- 500г фаршу(у мене телячий)
- сіль, перець, паприка 🧂
- для рагу
- 600г картоплі 🥔
- 250г моркви 🥕
- 200г цибулі 🧅
- 200г горошку
- 200г солодкого перцю
- 3-4 зубчики часнику
- 2ст.л томатної пасти, сіль, перець, гострий перець 🌶️
- 1200мл води 💧
- 30мл олії для жарки

Приготування:

Беремо фарш, сіль, перець, паприку, і вимішуємо. Робимо невеликі фрикадельки, розміром з горіх. Ліпше це робити мокрими руками

В велику каструлю вливаємо олію, і на ній обсмажуємо фрикадельки по 3хв з обох сторін.

Додаємо рублену цибулю, часник, моркву, перемішуючи смажимо 5-6хв. Додаємо картоплю, перець, горошок, томат, сіль, перець, паприку, і все заливаємо водою

Доводимо до кипіння, і на середньому вогні готуємо близько 30-35хв, при закритій кришці до готовності овочів.

Порада: час тушкування залежить від того, наскільки розваристим любите рагу - можна не довго готувати, до м'якості картоплі. А можна довше, щоб розварити овочі

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_x_recipes/1387



55хв.



КБЖВ на 100г:К.78
Б.5.5 Ж.2.9 В.7



вага всієї порції -2600г



Порція

1200ккал – 460г

1300ккал – 480г

1400ккал – 490г

1500ккал – 530г

1700ккал – 600г

БОУЛ З КУРКОЮ

Нам знадобиться:

- 200г вареного кіноа
- 120г готової курятини (смажена, печена, варено-копчена)
- 50г авокадо
- 50г шпинату
- 50г помідорок черри
- Для соусу
- 2ст.л білого йогурту
- 2ст.л соєвого соусу
- 1ст.л оливкової олії

Приготування:

Куряче філе проколить, солимо. перчимо. додаємо суміш спецій до курки і готуємо. Або можна взяти готове філе – наприклад копчене

Для соусу змішайте йогурт, соєвий соус і олію. Відваріть рис або кіноа (за смаком)

Викладіть по центру тарілки крупу, а з боків – м'ясо, авокадо, помідори, шпинат, і полийте все соусом

Порада: соус можна брати готовий покупний.
А замість кіноа за основу можна брати іншу крупу

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alex_recipes/1267



30хв.



КБЖВ на 100г: К.126
Б.9.5 Ж.4.8 В.9.8



вага всієї порції -520г



Порція

1200ккал – 440г
1300ккал – 455г
1400ккал – 470г
1500ккал – 500г
1700ккал – 560г

ЛІНИВІ СУШІ-КУЛЬКИ

Нам знадобиться:

- 150г рису + 250г води
- 150г червоної риби (слабосоленої)
- 60г авокадо
- 2ст.л вершкового сиру
- 1 лист норі
- кунжут, дрібка солі, 1ч.л цукру, 2-3ст.л рисового оцту
- пара крапель гострого соусу (за бажанням)

Приготування:

Беремо рис для суші (або звичайний круглий), промиваємо декілька разів, щоб вода стала прозорою. До рису влийте 250мл води, і на малому вогні проваріть до готовності, і лишть під кришкою

Змішайте рисовий оцет, цукор і сіль. Можна трішки нагріти, щоб цукор розчинився. Додайте до рису і вимішайте

До рису вкиньте дрібно нарізану рибу, авокадо, 2 ложки вершкового сиру, розімніть руками лист норі, додайте кунжут і за бажанням трішки гострого соусу. Все гарно вимішайте

Руками виліпіть кульки невеликого розміру, десь по 30г приблизно. Зверху можна зробити шапочку із вершкового сиру і злегка полити соусом теріякі.

Порада: не беріть багато авокадо, інакше вся маса буде виглядати неестетично-болотяного кольору

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1256



30хв.



КБЖВ на 100г: К.152
Б.8.2 Ж.6.6 В.14.7



вага всієї порції -650г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г

ЛОКШИНА-УДОН З КУРКОЮ

Нам знадобиться:

- 350г курячого філе
- 200г сухої локшини "удон"
- 120г моркви 🥕
- 150г солодкого перцю 🌶️
- 120г цибулі 🧅
- 3 зубчики часнику
- 15г олії
- 30г зеленої цибулі
- сіль, перець, мелений імбир
- 3-4ст.л соєвого соусу

Приготування:

Вливаємо олію в сковорідку, вкидаємо курку, додаємо сіль, перець, імбир, і обсмажуємо 6-7хв, постійно перемішуючи.

Додаємо цибулю, перемішуючи готуємо ще 5хв

Додайте моркву і солодкий перець, нарізані соломкою, регулярно перемішуючи смажимо кілька хвилин

Вкиньте нарублений часник, залийте соєвим соусом, перемішайте і тушуйте на малому вогні

Паралельно закиньте в окріп локшину удон, і варіть 5-6хв. Дістаньте і промийте холодною водою

Закидаємо до овочів локшину і зелену цибулю, та вимішуємо - і готово

Порада: таку пасту можна готувати і зі звичайними макаронами - але раджу спробувати рисову/соєву локшину, можливо Вам сподобається

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_x_recipes/1254



35хв.



КБЖВ на 100г: К.119
Б.10.3 Ж.3 В.13.7



вага всієї порції -1200г



Порція

1200ккал – 380г

1300ккал – 390г

1400ккал – 410г

1500ккал – 425г

1700ккал – 480г

ТЕПЛИЙ САЛАТ З КІНОА

Нам знадобиться:

- 200г вареного кіноа
- 50г слабосоленої червоної риби
- 50г манго або папайї
- 50г авокадо
- 50г сиру бринза чи фета
- лимонний сік 1ч.л, 2ч.л
- оливкової олії, перець чилі, трішки зелені петрушки

Приготування:

Відваріть до готовності кіноа, по інструкції на упаковці. І закиньте ще теплим в тарілку

Додайте нарізані кубиком -червону рибу, авокадо, манго, фету чи бринзу. Полийте лимонним соком, оливковою олією, додайте трішки петрушки і перцю чилі.

Вимішали і готово до подачі



25хв.



КБЖВ на 100г: К.168
Б.8 Ж.6.5 В.16.4



вага всієї порції -400г



Порада: рекомендую обов'язково дати якийсь солений сир - тоді вийде ідеальне поєднання різно-протилежних за смаком продуктів

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alex_recipes/1125

Порція

1200ккал – 290г
1300ккал – 305г
1400ккал – 320г
1500ккал – 340г
1700ккал – 390г

ТЯХАН З КУРКОЮ

Нам знадобиться:

- 550г курячого філе
- 200г сухого круглозернистого рису +500мл води
- 220г моркви 🥕
- 150г солодкого перцю 🌶️
- 150г цибулі 🧅
- 4 зубчики часнику
- 35г олії
- 30г оцту (ліпше яблучного чи рисового) +1.5ч.л цукру +0.5ч.л солі
- сіль, мелений імбир 🧂
- 3-4ст.л соєвого соусу
- 2ст.л соусу "Солодкий чилі"
- кунжут і зелена цибулю для подачі

Приготування:

Промиваємо рис 3-5 разів, і відварюємо до готовності 15-20хв на середньому вогні. Змішайте оцет, цукор і сіль, залийте до рису і вимішайте

Вливаємо олію в сковорідку, всипте мелений імбир, вкидаємо курку, додаємо сіль, і обсмажуємо до золотистості, і приберіть м'ясо зі сковорідки

Вкидаємо в сковорідку рублену цибулю, перемішуючи смажимо 3-4хв

Додайте моркву і солодкий перець, нарізані тонкою соломкою, та нарізаний часник, перемішуючи обсмажуємо 5-7хв і виключаємо вогонь

Вкиньте м'ясо, рис, влийте соєвий соус і солодкий чилі, і все вимішуємо

Для подачі присипаємо кунжутом і зеленою цибулею і готово

Порада: рекомендую додати саме всі спеції що прописані в рецепті - дуже класне поєднання смаків

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_x_recipes/1389



45хв.



КБЖВ на 100г:К.128

Б.9.4 Ж.4 В.12.9



вага всієї порції -1600г



Порція

1200ккал – 400г

1300ккал – 415г

1400ккал – 430г

1500ккал – 450г

1700ккал – 500г

ЗАКАРПАТСЬКИЙ ГУЛЯШ З КВАСОЛЕЮ

Нам знадобиться:

- 1200г картоплі
- 800г свинини
- 400г вареної чи консервованої квасолі
- 30г олії
- 200г цибулі
- 250г моркви
- 200г помідорного пюре
- 1л води
- сіль, перець, паприка, зелень

Приготування:

В каструлю влийте олію, закиньте нарізану цибулю, і обсмажте 4-5хв, перемішуючи. Додайте ст.л паприки і гарно вимішайте

Закиньте м'ясо, і перемішуючи обсмажуйте 7-8хв на середньому вогні.

Додайте сіль і перець, моркву, помідорне пюре, вимішайте і проваріть 15хв. Вкиньте картоплю, залийте воду, і варіть близько години під кришкою

Додайте квасолі, перемішайте і проваріть ще 10хв

Перед подачею присипте зеленню і готово

Порада: можна брати і домашню квасолі, але її попередньо потрібно замочити і проварити

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1155



90хв.



КБЖВ на 100г: К.98
Б.6.5 Ж.3 В.10.2



вага всієї порції -3700г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г

КАРТОПЛЯНА ЗАПІКАНКА З АНАНАСОМ

Нам знадобиться:

- 500г курячого філе
- 600г картоплі 🍠
- 200г ананасу
- 200г цибулі
- 100г твердого сиру (у мене радамер і моцарела)
- 100г сметани чи майонезу
- 1ч.л солі, 0.5ч.л перцю, гострий перець (за бажанням) 🧂

Приготування:

Першим шаром на дно форми для запікання викладаємо нарізану напівкільцями цибулю.

Перемашуємо тонким шаром майонезу чи сметани, солим, перчим.

Далі викладіть шар із дольок картоплі. Перемашуємо майонезом.

Далі шар із шматочків курки, майонез, і викладаємо шматки ананасу. Ананас смачно ще, якщо присипати перцем чилі.

Зверху натираємо сир, і накриваємо форму фольгою. Випікаємо при 200С 30-35хв. Знімаємо фольгу, і готуємо ще 8-12хв, допоки не зарум'яниться сир і готово🔥

Порада: Щоб картопля не запікалась годину чи довше - раджу спочатку її підварити, 10хв у окропі, а тоді уже перекласти в форму.

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_Recipes/1183



50хв.



КБЖВ на 100г:К.125
Б.9.6 Ж.4.5 В.10.8



вага всієї порції -1500г



Порція

1200ккал – 400г

1300ккал – 415г

1400ккал – 440г

1500ккал – 460г

1700ккал – 510г

ІДЕАЛЬНА ТУШКОВАНА КАРТОПЛЯ

Нам знадобиться:

- 1300г картоплі 🥔
- 700г м'яса - у мене куряче філе
- 150г цибулі 🧅
- 250г моркви 🥕
- 3-4 зубчики часнику
- 30мл олії
- 5г зелені для подачі
- 2ст.л томату (за смаком)
- сіль, перець, копчена паприка, 2-3 лаврові листи
- 1.5л води 💧

Приготування:

Вливаємо в каструлю олію, вкидаємо м'ясо. Перемішуючи смажимо 10хв на великому вогні. Додаємо моркву, цибулю даємо часник, зменшуємо вогонь, перемішуючи готуємо 4-5хв.

Вкидаємо картоплю нарізану середніми шматками, спеції, томат і лавровий лист, гарно вимішуємо, заливаємо водою щоб покрити картоплю повністю і протушковуємо під кришкою до м'якості картоплі, періодично перемішуючи

Готуйте на малому вогні. Виключайте тоді, коли картопля буде достатньо м'якою

Для подачі присипте зеленню

Порада: час приготування залежить від того, як Ви любите робити картоплю - можна недовго готувати і щоб вона була твердою, а можна тримати по-довше, щоб вона повністю розварилась

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1235



50хв.



КБЖВ на 100г: К.95
Б.7.6 Ж.2.3 В.10.5



вага всієї порції -2700г



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г

ЧАНАХИ ПО-ПРОСТОМУ



60хв.



КБЖВ на 100г :К.95
Б.7.6 Ж.2.2 В. 10.6



вага всієї порції -2300г

Нам знадобиться:

- 750г картоплі 🥔
- 750г м'яса (філе курки чи свинини)
- 150г моркви 🥕
- 150г цибулі 🧅
- 2 банки квасолі - 550г
- сіль, солодка паприка, спеції до курки, мелений перець
- 3ст.л томату
- 30г олії
- 30г борошна
- 3-4 зубчика часника 🧄
- 1.5-2л. води 💧

Приготування:

В велику каструлю влийте олію, вкиньте шматки нарізаного м'яса, додайте спеції до курки, сіль, выдавіть часник. Перемішуючи обсмажуйте на великому вогні 10хв

Додайте нарізану цибулю і моркву, копчену паприку, мелений перець, перемішуючи смажте на середньому вогні 7-10хв

Паралельно, на олії, обсмажте картоплю нарізану кубиками - смажте перемішуючи, до золотистості

А тим часом до м'яса додайте кілька ложок томату чи кетчупу, борошно, залийте 1.5-2л води. Перемішуючи готуйте 20хв

Додайте обсмажену картоплю і консервовану квасолі

Проварюємо ще 10хв і готово - для подачі присипте зеленню

Порада: м'ясо можна брати і інше - свинина, телятина, індик, але їх готувати трішки довше ніж курку

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/1232



Порція

1200ккал - 440г

1300ккал - 455г

1400ккал - 470г

1500ккал - 500г

1700ккал - 560г

ОЛІВ'Є В ДІЄТИЧНОМУ ВАРІАНТІ

Нам знадобиться:

- 400г вареної картоплі
- 3 варені яйця
- 200г вареної моркви
- 150г горошку
- 250г вареної курки чи варено-копченої
- 150г червоної риби (у мене слабосолена)
- для соусу
- 2 яйця
- 120г сметани або білого йогурту
- 1ч.л крохмалю
- пучок кропу
- 15г олії
- сіль, перець

Приготування:

Спершу готуємо соус. В тарілку розбийте яйця, додайте сметану або йогурт, сіль і перець, олію, пучок зелені і все перебийте погрузним блендером до однорідності. Додайте крохмаль, та гарно перемішайте

♥ При бажанні в соус можна дати часник

Перелийте соус в ковшик, і перемішуючи проваріть на малому вогні до легкого загустіння. Зніміть з вогню і дайте охолонути

В тарілку вкидаємо всі інгредієнти нарізані кубиком – варену картоплю, моркву, яйця, куряче філе, червону рибу і горошок. Додаємо охоловлений соус, солим і перчим по смаку і вимішуємо.

Порада: можна робити і в поєднанні без червоної риби. Але насправді, це досить смачно

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/849



30хв.



КБЖВ на 100г: К.112
Б.9.5 Ж.5.4 В.8



вага всієї порції -1500г



Порція

1200ккал – 410г

1300ккал – 425г

1400ккал – 440г

1500ккал – 470г

1700ккал – 520г

КУРКА ПО-ІСПАНСЬКИ



35хв.



КБЖВ на 100г(із
соусом): К.139 Б.16
Ж.6.5 В.3



вага всієї порції -1000г

Нам знадобиться:

- 3 невеликі філешки (також можна гомілки)
- сушений часник, паприка, спеції до м'яса 🧄
- 20г олії
- для соусу
- 120г цибулі 🧅
- 25г вершкового масла 🧈
- 200мл не жирних вершків
- 100мл білого вина
- 40г гірчиці (краще медової)
- 200г бульйону (якщо немає, то більше вершків влийте)

Приготування:

До курячої грудки додаємо спеції та олію, гарно вимішуємо. Смажимо на сковорідці по 4-5хв з обох сторін, і прибираємо зі сковороди

В сковорідку вкидаємо масло та цибулю. На малому вогні, перемішуючи – готуємо 5хв.

Вливаємо вино, і перемішуючи готуємо, щоб майже все випарувалось.

Далі заливаємо бульйон, вершки, гірчицю. Якщо немає бульйону, то влийте більше вершків, але з бульйоном смачніше. Доводимо до кипіння.

Кладемо в соус курку, та тушкуємо хоча б 10хв, і можна подавати.

Порада: дуже смачно вимішати з цим соусом макарони чи спагетті, і подавати на обід разом з куркою

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_recipes/761



Порція

1200ккал – 200г+150г гарніру

1300ккал – 210г +170г гарніру

1400ккал – 220г +190г гарніру

1500ккал – 235г +220г гарніру

1700ккал – 270г+260г гарніру

ЦАРСЬКА ПЕРЛОВКА



80хв.



КБЖВ на 100г: К.91
Б.8.5 Ж.1.9 В.11.7



вага всієї порції -1900г

Нам знадобиться:

- 500г м'яса (індиче філе, куряче, телятина)
- 250г сухої перловки
- 160г моркви 🥕
- 160г цибулі 🧅
- 200г помідору
- 20мл олії
- 3-4 зубчики часнику 🧄
- 200мл томатного соку (або якщо маєте, консервованний соус з помідорів)
- по 1ч.л цукру, солі, меленого перцю
- 1 лавровий лист
- +1100мл води 💧

Приготування:

Вливаємо в каструлю олію, вкидаємо шматочки м'яса, і смажимо на великому вогні до золотистості.

Вкидаємо нарізану цибулю, моркву і помідор, та на невеликому вогні тушкуємо під кришкою 15хв.

Промийте перловку. А що була смачніша – просушіть, та обсмажте її на сухій сковорідці декілька хвилин.

Вкидаємо в каструлю перловку, додаємо томатний сік (чи помідорний соус), даavimo часник, додаємо сіль, цукор, перець, додаємо лавровий лист, заливаємо водою

Накриваємо кришкою, і готуємо на малому вогні, не менше 35-40хв, періодично перемішуючи і готово

Порада: перловку потрібно готувати досить довго, не менше 30-40хв, а іноді і більше

Посилання на відео-приготування:

https://t.me/mil_alex_Recipes/742



Порція

1200ккал – 440г

1300ккал – 455г

1400ккал – 470г

1500ккал – 500г

1700ккал – 560г

ЧАХОХБІЛІ З КУРКИ

Нам знадобиться:

- ♦ 3 курячих четвертини (або підійдуть стегна) – 800г
- ♦ 350–400г томатного пюре
- ♦ половинка солодкого перцю (120г) 🌶
- ♦ 2 цибулини (250г) 🧅
- ♦ 1.5ч.л хмелі-сунелі
- ♦ 150–200мл води 💧
- ♦ 25г олії
- ♦ 1–2 зубчики часнику, зелень для подачі
- ♦ сіль, перець, паприка

Приготування:

- ♦ в розігріту сковорідку вливаємо олію, викладаємо курячі стегна, присипаємо їх сумішшю солі, перцю і паприки, та обсмажуємо до золотистості з обох сторін, і виймаємо зі сковорідки
- ♦ в олії що лишилась обмаже цибулю 4хв. Закиньте нарізаний перець, часник і хмелі сунелі, та вимішайте
- ♦ вливаємо томатне пюре, додаємо воду, перемішуємо, і викладаємо м'ясо. Тушкуємо при закритій кришці 15–20хв, періодично перемішуючи.
- ♦ за 2хв до кінця присипаємо рубленою зеленню і готово до подачі.

Порада: можна брати готове пюре, а можна самостійно перебити в пюре помідори в блендері

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alex_x_recipes/1408



40хв.



КБЖВ на 100г: К.106
Б.8 Ж.6.7 В.2.6



вага всієї порції -1800г



Порція

1200ккал – 220г +150г гарніру
1300ккал – 235г +170г гарніру
1400ккал – 250г +190г гарніру
1500ккал – 270г +220г гарніру
1700ккал – 330г +250г гарніру

РЕЦЕПТИ СМУЗІ



КБЖВ на 100г : К.60
Б.1.6 Ж.0.3 В.12.6
чорничний смузі

КБЖВ на 100г : К.73
Б.2 Ж.0.8 В.13.8
смузі з ківі

ККБЖВ на 100г : К.53
Б.2.2 Ж.1.2 В.7.8
полуничний смузі

Нам знадобиться:

1. • 2 банани
• 100г чорниці
• 150-200мл молока
• ♡ 2-3 кубики льоду
2. • 1 банан
• 2-3шт ківі
• 150-200мл білого йогурту чи кефіру
• 2-3 ч.л меду
• ♡ 2-3 кубики льоду
3. • 250г полуниці
• 2-3ч.л згущеного молока
• 150-200мл білого йогурту чи кефіру
• ♡ 2-3 кубики льоду



Порада: Закиньте все в блендер і збийте до однорідної маси. Комбінуйте усе сезонними фруктами та ягодами

Посилання на відео-приготування:
https://t.me/mil_alex_x_recipes/742

Порція (в якості перекусу)
1200ккал – 350г
1300ккал – 370г
1400ккал – 400г
1500ккал – 430г
1700ккал – 500г



ВЕЧЕРЯ

примітки та поради

Вечеря має бути легким прийомом їжі, як по калорійності, так і по самому набору продуктів

Важка і об'ємна вечеря буде довго перетравлюватись, може давати важкість, та заважати нормальному сну (будете прокидатись, чи складно заснути)

Тому для ідеальної вечері я рекомендую тільки три компоненти - це білки (мя'со, яйця, морепродукти, кисломолочний сир), сирі овочі чи листова зелень (це для салатів чи до м'яса) і жири (жирна риба, яєчний жовток, авокадо, горіхи, твердий сир)

Крупи, хліб, картоплю, солодкі фрукти - на вечерю ліпше не споживати

Сама ж вечеря по калорійності має бути в районі 200-300 ккал, більше не варто.



50хв.



КБЖВ на 100г: К.130
Б.12.5 Ж.5.7 В.7



вага всієї порції -750г



ГРИБНІ БОЙЛИ

Нам знадобиться:

- 12 великих шампіньонів без ніжок
- 120г твердого сиру(чи сулузуні)
- 200мл курячого фаршу(додати сіль і перець)

паніровка

- 2 яйця
- панірувальні сухарі
- борошно

Приготування:

Гриби очистіть, та приберіть ніжку. В середину шапочки вкладіть кубик сиру, який гарненько втисніть.

Фарш змішайте з сіллю і перцем, викладіть на гриб, і сформуйте кульку.

Обвалюйте кульки у такій послідовності - спершу у борошні, далі у збитих яйцях, і після у панірувальних сухарях. Випікаємо при 180С 20-25хв і готово до подачі

Порція

1200ккал – 170г

1300ккал – 180г

1400ккал – 190г

1500ккал – 205г

1700ккал – 230г

Порада: можна брати панірувальні сухарі із спеціями, з ними ще буде смачніше. Є багато різних цікавих сухарів - бо класичні хлібні сухарі, виглядають не дуже святково

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/660



15хв.



КБЖВ на 100г: К.110
Б.6.6 Ж.7 В.5



вага всієї порції -660г



САЛАТ "НЕЗВИЧНИЙ"

Нам знадобиться:

- 3 варені яйця 🥚
- 200г консервованої кукурудзи
- 200г огірку(без шкірки) 🥒
- 70г твердого сиру(у мене радамер) 🧀
- сіль, перець 🧂
- 40г сметани чи майонезу

Приготування:

В тарілку вкидаємо тертий сир, нарізані варені яйця, нарізані кубиком очищені від шкірки огірки та кукурудзу. Солим, перчим, та заправляємо сметаною чи майонезом. Перемішали і готово

Порція

1200ккал – 220г

1300ккал – 235г

1400ккал – 250г

1500ккал – 270г

1700ккал – 320г

Порада: до цього салату можна ще і додати м'ясо, але і без нього - він дуже смачний

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1009



45хв.



КБЖВ на 100г: К.200
Б.24.4 Ж.8.5 В.2.3



вага всієї порції -600г



КУРЯЧЕ ФІЛЕ З ПЕСТО І В'ЯЛЕНИМИ ТОМАТАМИ

Нам знадобиться:

- 600г курячого філе
- 45г соусу песто
- 50-70г в'ялених томатів
- 60г моцарели
- 7г олії для смаження
- сіль, перець, паприка 

Приготування:

В курячому філе зробить розріз-кишеньку.
З верхнього боку, присипте сумішшю спецій(солі, перцю і паприки)

В середині філе змастіть соусом песто, вкладіть шматки моцарели і в'ялених томатів
Збризніть злегка сковорідку олією, і обсмажте м'ясо з обох боків до золотистості, і перекладіть в форму для випічки

Випікаємо при 190С 30хв і подаємо гарячим

Порція (готового)

1200ккал – 120г

1300ккал – 130г

1400ккал – 140г

1500ккал – 155г

1700ккал – 190г

Порада: можна готувати і з свіжими помідорами, але з в'яленими смак цікавіше

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/951



45хв.



КБЖВ на 100г: К.68
Б.7.2 Ж.1.2 В.6.9



вага всієї порції -2400г



РАГУ З КАПУСТИ

Нам знадобиться:

- 600г капусти 🥬
- 150г моркви 🥕
- 150г солодкого перцю 🌶️
- 150г цибулі 🧅
- 500г курячого філе
- 500г картоплі 🥔
- олія для смаження - 20г
- 150г помідорного пюре
- 1л води 💧
- сіль, спеції до курки,
копчена паприка 🧂

Приготування:

Вливаємо в каструлю олію і закидаємо натерту моркву, і нарізану цибулю та перець. Обсмажуємо пару хвилин

Додаємо м'ясо, спеції, томат - перемішуємо і тушуємо 7-8хв

Додаємо капусту і картоплю. Вливаємо воду, перемішуємо. Накриваємо кришкою і варимо, час від часу перемішуючи, приблизно 25хв, до готовності капусти(якщо капуста молода, то 15хв) ⏰ і готово

Порція

1200ккал – 250г

1300ккал – 265г

1400ккал – 290г

1500ккал – 320г

1700ккал – 370г

Порада: можна додати ще інші овочі, якщо якісь завалялись в холодильнику - наприклад кабачки, горох, кукурудзу

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/960



8 хв + годину в
холодильнику❄️



КБЖВ на 100г :К 62
Б.7.1 Ж.1.6 В.4.7



вага всієї порції -540г



СИРНО-ПЕРСИКОВИЙ ДЕСЕРТ

Нам знадобиться:

- 50г води+10гжелатину💧
- 150г кисломолочного сиру (5%)
- 150мл. молока
- 150г персику
- 2ст.л заміннику цукру (у мене еритрит)

Приготування:

Залийте желатин водою, лишіть набухати
Закиньте в чашу сир, молоко, замінник цукру і персики, та перебийте блендером в однорідну масу.

Розтопіть набухший желатин, додайте до сирної маси і перемішайте. Залийте в креманки, і лишіть на годину в холодильник

Порція

1200ккал – 250г

1300ккал – 265г

1400ккал – 290г

1500ккал – 320г

1700ккал – 370г

Порада: цей десерт можна готувати із сезонними фруктами - персик, манго, полуниці, банан, ананас і тд. Калорійність буде не дуже сильно відрізнятись

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1396



25хв.



КБЖВ на 100г: К.163
Б.29 Ж.5.9 В.1.7



вага всієї порції -450г



ІДЕАЛЬНІ ШАШЛИЧКИ В МУЛЬТИПЕЧІ

Нам знадобиться:

- 700г курячого філе
- ч.л олії і ч.л лимонного соку
- сіль, перець, паприка, куркума, сушена петрушка, мелений коріандр, сушений часник - всього по 2-3г

для соусу(в ньому вся фішка)

- 40г масла(м'якого чи растопленого)
- 5г цукру
- 5г лимонного соку
- спеції до шашлику

Приготування:

Куряче філе проколить виделкою як на відео. Так м'ясо краще промаринується спеціями. Наріжте середнього розміру шматками

Влийте олію і лимонний сік, та додайте спеції. Вимішайте, нанизайте шашлички щільно на шпажки

Готуємо при режимі гриль, при температурі 200С по 10хв х обох боків

✿а паралельно зробіть соус. Змішайте масло, лимонний сік, цукор і спеції до шашлику. Цим соусом покрийте готові гарячі шашлички спробуйте, то нереально смачне поєднання

Порція

1200ккал – 140г

1300ккал – 155г

1400ккал – 170г

1500ккал – 200г

1700ккал – 240г

Порада: рекомендую завжди перед приготуванням філе, його прокорювати виделкою чи чимось іншим - так воно краще буде промаринуватись з середини

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/988



25хв.



КБЖВ на 100г: К.135
Б.10 Ж.4.1 В.11.2



вага всієї порції -900г



САЛАТ-ШАУРМА

Нам знадобиться:

- 1 лист лавашу
- 400г філе
- 120г салату айсберг 🥬
- 120г моркви по-корейськи 🥕
- 80г помідору 🍅
- 120г кукурудзи
- сіль, перець, паприка, сушений часник

Для соусу

- 2ст.л майонезу+2ст.л кетчупу+2ст.л сметани

Приготування:

Спершу приготуйте м'ясо. Беремо куряче філе і присипаємо спеціями - сіль, перець, паприка, сушений часник - гарно обтираємо руками, щоб спеції просочились з усіх боків. І готуємо м'ясо - смажимо/запікаємо чи якимось іншим способом

Найсмачніший із тих що я готував соусів це суміш майонезу, кетчупу, сметани - все беремо в рівній кількості. Вимішали і готово.

Нарізаємо в тарілку айсберг, додаємо нарізані навпіл помідорки черрі, шматки курятини, кукурудзу, корейську моркву

Заливаємо соусом, вимішуємо, і подаємо з підсмаженими шматками лавашу

Порція

1200ккал – 180г

1300ккал – 190г

1400ккал – 210г

1500ккал – 230г

1700ккал – 270г

Порада: можна брати і готові покупні соуси “до шаурми”, є багато цікавих варіантів

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1157



50хв.



КБЖВ на 100г: К.190
Б.25 Ж.9.5 В.1



вага всієї порції -750г



СОКОВИТІ КРУЧЕНИКИ

Нам знадобиться:

- 750г курячого філе
- 90г твердого сиру
- 120г вершкового сиру
- сіль, перець, спеції до курки, хмелі-сунелі

для соусу

- 2ст.л сметани
- 1ст.л соєвого соусу
- хмелі-сунелі

+ 50г твердого сиру для сирної шапки

Приготування:

Розріжте м'ясо як на відбивні. Присипте сіллю, перцем і спеціями до курки з обох боків та гарненько відбийте.

Вимішайте третій сир, вершковий сир і хмелі-сунелі. Цю начинку викладіть на відбивну та закрутіть в щільний рулетик, який перекладіть в форму для запікання

Змішайте соєвий соус, сметану і хмелі сунелі - та змастіть цим соусом крученики

Присипте злегка тертим сиром і на 40хв, при 180С в духовку.

Порція

1200ккал – 130г

1300ккал – 140г

1400ккал – 155г

1500ккал – 180г

1700ккал – 220г

Порада: якщо Ваша духовка сильно запікає сир, то краще його додати його за 20хв до кінця випікання, а не одразу

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1160



30хв.



КБЖВ на 100г:
К.110.8 Б.12 Ж.5 В.5



вага всієї порції -900г



КОТЛЕТИ ПО-СЕЛЯНСЬКИ

Нам знадобиться:

Для котлет

- 350г курячого фаршу
- 1 цибулина 🧅
- 2ст.л панірувальних сухарів
- сіль, перець 🧂
- 1 яйце 🥚
- олія для смаження

Для соусу

- 150г грибів
- 50г цибулі 🧅
- 100-150г сметани
- 100г води 💧
- сіль, перець 🧂

Приготування:

Беремо фарш, додаємо дрібно рублену цибулю, 2ст.л. панірувальних сухарів, сіль, перець, яйце і все перемішуємо 🥄

В сковороду вливаємо олію і на ній обжарюємо котлети до золотистої з обох сторін. Дістаємо їх зі сковорідки

На сковороді, на олії обсмажуємо нарізані гриби, часник і цибулину, додавши сіль - до золотистості.

Додаємо сметану, вливаємо воду, всипаємо перець. Якщо хочете щоб соус був густим - всипте ложку борошна. Перемішуємо все і викладаємо котлети 🍲

Готуємо при закритій кришці 15хв на середньому вогні 🔥

Порція

1200ккал – 200г

1300ккал – 215г

1400ккал – 230г

1500ккал – 250г

1700ккал – 300г

Порада: гарненько протушуйте котлети на малому вогні - так буде неймовірно смачно

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1383



70хв.



КБЖВ на 100г:К.144
Б.14 Ж.8 В.3.9



вага всієї порції -650г



СИРНИЙ ДЕСЕРТ-СУФЛЕ

Нам знадобиться:

- 500г кисломолочного сиру (5%)
- 50г молока(0.5%)
- 70г заміннику цукру(у мене еритрит)
- 10г ванільного цукру
- пів ч.л. соди
- 30г вершкового масла
- 25г какао
- дрібка солі

Приготування:

В тарілку кидаємо сир, молоко, цукор чи замінник, ванільний цукор), соду(її обов'язково, щоб була необхідна нам хімічна реакція), і все перебиваємо блендером в однорідну масу

Ставимо на водяну баню, і регулярно перемішуємо протягом 5хв. Маса має стати однорідною - або злегка густою і схожа на гуму, або рідкуватою(це залежить від сиру, та його жирності)

До сирної маси додайте какао і масло, та ретельно вимішайте - перелийте по креманках, і лишіть застигати

Порція

1200ккал – 160г

1300ккал – 170г

1400ккал – 180г

1500ккал – 200г

1700ккал – 240г

Порада: цей же десерт можна і готувати без какао, тут обирайте як Вам більше до смаку

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/932



7хв.



КБЖВ на 100г :К.140
Б.19.8 Ж.8.5 В.1.1



вага всієї порції -200г



КРЕВЕТКИ В ЧАСНИКОВОМУ СОУСІ

Нам знадобиться:

- 300г креветок чи лангустинів
- 15г оливкової олії
- 20г вершкового масла
- 4 зубчики часнику
- 2ч.л лимонного соку
- дрібка солі, перець чилі(1ч.л)
- пару гілочок петрушки

Приготування:

Спершу очистіть креветки чи лангустини. Відірвіть голову, розріжте панцир по хребту. Зверху буде виднітись темна "ниточка" - це кишечник, його потрібно дістати обов'язково.

Промийте їх і просушіть на серветці.

Влийте олію, розігрійте її і викладіть креветки. Обсмажте до золотистості, приблизно 1.5хв і переверніть

Вкидайте масло, рублений часник і рублену петрушку, сіль, пелюстки чилі і лимонний сік. Перемішуючи смажте ще 2-3хв і готово

Порція

1200ккал – 170г

1300ккал – 180г

1400ккал – 190г

1500ккал – 210г

1700ккал – 240г

Порада: не смажте довго, більше кількох хвилин, інакше вони повністю втратять смак

посилання на відео - <https://youtu.be/nvWEC3OIoYc>



70хв.



КБЖВ на 100г :К 65
Б.4.9 Ж.3.6 В.3.1



вага всієї порції -600г



СУФЛЕ З РЯЖАНКИ

Нам знадобиться:

- 50г води+10г желатину💧
- 500г ряжанки(у мене 4%)
- 2ст.л какао
- 2ст.л заміннику цукру(у мене еритрит)

Приготування:

Залийте желатин водою, лишть набухати
Вливаємо ряжанку, додаємо какао і
замінник цукру, та розмішуємо до
однорідності. Розтопіть набухший желатин,
додайте до ряжанки і перемішайте. Залийте
в креманки, і лишть на годину в
холодильнику

Порція

1200ккал – 330г

1300ккал – 350г

1400ккал – 380г

1500ккал – 420г

1700ккал – 500г

Порада: ряжанку можна замінити на білий йогурт чи кефір

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/909



40хв.



КБЖВ на 100г:К.161
Б.19.8 Ж.5.9 В.5.8



вага всієї порції -500г



СОКОВИТІ СТОЖКИ

Нам знадобиться:

для котлети

- 400г фаршу(філейного)
- 100г цибулі 🧅
- 75г хліба +50г молока 🥛
- яйце 🥚
- 10г соєвого соусу
- сіль, перець 🧂

для начинки

- 50г твердого сиру 🧀
- 70г сметани
- 10г зелені

Приготування:

До хліба вливаємо молоко і розминаємо руками
В тарілку вкидаємо фарш, рублену цибулю, яйце трішки соєвого соусу, сіль, перець і вимішуємо. Виліплюємо з цієї маси котлетки, які викладаємо на деко застелене пергаментом. або в мультигриль. Робимо в котлетках виїмки для начинки.

Тепер начинка - натираємо сир, додаємо сметану і зелень і вимішуємо. Викладаємо начинку на котлетки

Випікаємо при 180С - 35хв у духовці, і 15-17хв у мультигрилі. Стожки вийдуть дуже смачні

Порція

1200ккал – 140г

1300ккал – 155г

1400ккал – 170г

1500ккал – 200г

1700ккал – 240г

Порада: також смачно до начинки додавати гриби

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/803



45хв.



КБЖВ на 100г: К.85
Б.13 Ж.2.3 В.5.1



вага всієї порції -300г



ЛЕДАЧА ВЕРСІЯ КУРКИ-КАРРІ

Нам знадобиться:

- велика цибулина(150г) 🧅
- середня морквина(150г) 🥕
- 600г курячого філе
- 100г сметани(у мене 15%)
- 2ст. л борошна
- сіль, перець, каррі 🧂
- склянка води 💧
- зелень для подачі
- 2ч.л олії для смаження

Приготування:

Вливаємо каплю олію на сковорідку, і вкидаємо нарублену цибулю і смажимо 3-4хв

Додаємо моркву(порізану великими шматками), перемішуємо і готуємо ще 3-4хв

Вкидаємо філе нарізане невеликими шматками, перемішуючи обсмажуємо 6-8хв

Тепер вливаємо сметану, всипаємо борошно і спеції(тільки акуратно, щоб не забагато), заливаємо водою, та все ретельно вимішуємо. Тушкуємо при закритій кришці, на невеликому вогні, близько 30хв. Час від часу не забувайте перемішувати, бо може прилипнути до дна

Порція

1200ккал – 230г

1300ккал – 245г

1400ккал – 260г

1500ккал – 280г

1700ккал – 330г

Порада: ідеально поєднувати з рисом чи картопляним пюре. І будьте обережні - бо каррі це стійкий барвник, який може важко відмиватись, як від рук, так і від дерев'яного чи кам'яного посуду

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/678



60хв.



КБЖВ на 100г: К.59
Б.6.5 Ж.1.3 В.5.5



вага всієї порції -1700г



ШВИДКИЙ ДЕСЕРТ З ВИШЕНЬ І СИРУ

Нам знадобиться:

- ◆ 350г кисломолочного сиру (5%)
- ◆ 150г білого йогурту(без наповнювачів)
- ◆ по 25г желатину + і по 100мл води(дві порції желатину і води)
- ◆ 350г морожених чи консервованих вишень 🍒
- ◆ 50+40г заміннику цукру(у мене це еритрит)
- ◆ 300-400мл води(чи компоту з вишень) 💧

Порція

1200ккал – 300г
1300ккал – 315г
1400ккал – 330г
1500ккал – 350г
1700ккал – 400г

Приготування:

- ◆ в дві тарілки всипте по 25г желатину, та залийте по 100г води. Лишаємо набухати
- ◆ в тарілку вкидаємо 350г кисломолочного сиру, вливаємо рідкий білий йогурт, всипаємо замінник цукру(кількість заміннику регулюйте по смаку, я дав 50г) - і перебиваємо в однорідну масу блендером.
- ◆ беремо застигнувший желатин і розтоплюємо(я роблю в мікрохвильовці) - заливаємо до сиру, вимішали, і переливаємо в зручну форму. Лишаємо на 15хв застигати(цього має вистачити)
- ◆ беремо вишні, якщо лишився компот, то долийте його, присипте замінником, заливаємо окропом, і чекаємо поки охолоне вода(якщо морожені, то це дуже швидко) - залийте розтоплений желатин, розмішайте і переливаємо цю масу поверх сирного шару. Відправляємо в холодильник до повного застигання і готово 🍰

Порада: можна брати свіжі, консервовані, розморожені ягоди. Окрім вишень підійде і малина, смородина, чорниця, лохина

посилання на відео - https://t.me/mil_alexh_recipes/1335