



Меню от шефа для кормящей мамы



Приготовлено
шеф-поваром



Разработано
диетологом

В период грудного вскармливания маме очень важно питаться разнообразно и сбалансированно. А еще хочется, чтобы было вкусно! Но времени следить за своим питанием практически нет...



Мы взяли эту задачу на себя и создали меню на неделю с рецептами от шеф-повара.

Врачебное сообщество рекомендует получать все необходимые питательные вещества из пищи:

- ✦ они легко и полностью усваиваются,
- ✦ их содержание соответствует потребностям организма и рекомендованным нормам,
- ✦ вы испытываете положительные эмоции от вкусной еды и чувствуете себя комфортно.



Приготовление каждого блюда занимает **не более 20-30 минут** и не требует специальной техники и умений. Все продукты и рецепты прошли проверку и одобрены врачом-диетологом, так что вы можете быть спокойны — вам точно это можно!

Знакомим вас с авторами книги рецептов



**Фуголь
Денис Сергеевич**

К.м.н., врач высшей категории, детский гастроэнтеролог, диетолог, федеральный эксперт — педиатр Центра Росздравнадзора



**Одноворченко
Александр**

Шеф-повар, 17-летний опыт работы в лучших ресторанах, автор книги «Cookie book» и кулинарного блога



**Желаем вам
кулинарного вдохновения
и приятного аппетита!**

Nutriclub

1/07
день



Завтрак

- ◆ Овсяная каша на молоке с томленным яблоком и корицей

Обед

- ◆ Зеленая гречка с тушеной индейкой и овощами



Перекус

Натуральный йогурт и груша



Ужин

- ◆ Цыпленок в йогуртовом соусе

1 / 07
день

ЗАВТРАК



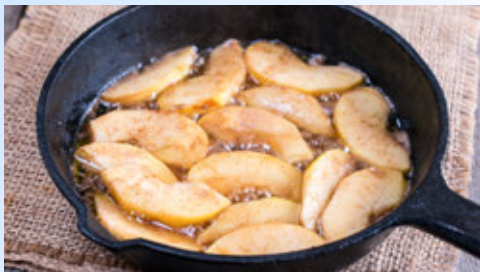
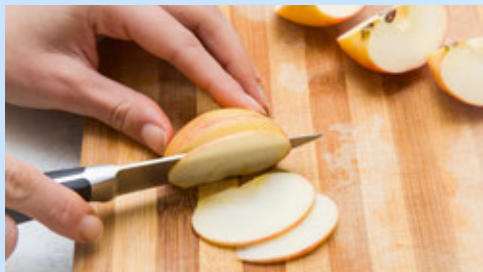
**Овсяная каша на молоке
с томленным яблоком
и корицей**

Ингредиенты

- ♦ Овсяные хлопья — **1 стакан**
- ♦ Молоко — **200 мл**
- ♦ Крупное яблоко — **1 шт.**
- ♦ Корица — **щепотка**
- ♦ Мед — **1 ст. ложка** (по желанию)
- ♦ Орехи (кедровые или миндаль) для посыпки

Приготовление

- 01** Яблоки нарезать на дольки, удалить сердцевину. Выложить кусочки в сковородку или небольшой сотейник, подлить чуть воды и добавить корицу. Сахар — по желанию. Накрыть крышкой и поставить на средний огонь. Яблоки будут готовы как раз к моменту готовности овсянки.
- 02** Овсяные хлопья залить молоком и варить на среднем огне до мягкости (около 5-7 минут).
- 03** Когда каша готова, добавить мед, перемешать.
- 04** Подавать кашу с томленными яблоками, сверху можно посыпать орехами.



Советы от шефа:

- Используйте яблоки разных сортов, кислые и сладкие, для более яркого вкуса.
- Овсянку можно сварить с вечера на воде, а утром только разогреть, добавив молоко до желаемой консистенции.



Совет диетолога:

Продукты с высоким аллергизирующим потенциалом — мед, орехи, шоколад, клубника, цитрусовые, креветки, крабы, раки, следует ограничить, но не исключать полностью. Неоправданное исключение данной группы продуктов приводит к нарастанию риска пищевой аллергии. Достаточно проследить за реакцией малыша после употребления вышеперечисленных продуктов.

1 / 07
день

ПЕРЕКУС



Натуральный йогурт и груша

1 / 07
день

ОБЕД



**Зеленая гречка
с тушеной индейкой
и овощами**

Ингредиенты

- ✦ Филе индейки — **150 г**
- ✦ Зеленая гречка (сухая) — **70 г**
(можно заменить на обычную)
- ✦ Цукини — **½ шт.**
- ✦ Морковь — **½ шт.**
- ✦ Лук — **½ шт.**
- ✦ Сливочное масло — **10 г**
- ✦ Оливковое масло — **1 ч. ложка**
- ✦ Вода — **150 мл**
- ✦ Свежая зелень (петрушка, укроп) — **по вкусу**
- ✦ Соль — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Промыть гречку, залить 150 мл воды, довести до кипения и варить на медленном огне 10-12 минут, пока вода не впитается. В конце добавить сливочное масло и перемешать.
- 02** Филе индейки нарезать небольшими кубиками. В сковороде разогреть оливковое масло и слегка обжарить индейку 3-4 минуты до легкой румяной корочки.
- 03** Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке, цукини нарезать небольшими кусочками, добавить к индейке, перемешать.
- 04** Влить 50 мл воды, накрыть крышкой и тушить 15 минут на среднем огне до мягкости овощей и готовности мяса.
- 05** Соединить готовую гречку с тушеной индейкой и овощами, перемешать, посолить по вкусу.
- 06** Посыпать свежей зеленью перед подачей. Блюдо получается легким, но питательным.



Совет диетолога:

Если хочется добавить легкий соус, можно подать с ложкой натурального йогурта.

1/07
день

УЖИН



**Цыпленок
в йогуртовом соусе**

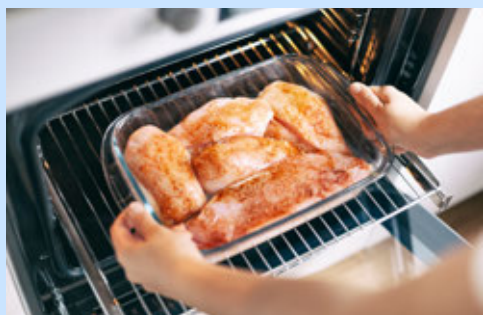

Nutriclub

Ингредиенты

- ✦ Филе цыпленка — **200 г**
- ✦ Капуста брокколи — **100 г**
- ✦ Морковь — **100 г**
- ✦ Петрушка — **1 пучок**
- ✦ Йогурт без добавок — **200 г**
- ✦ Соль и перец — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Филе цыпленка посолить, поперчить, заправить маслом гхи, добавить тимьян и чеснок целиком, запечь в духовке при 180°C 25 минут.
- 02** Морковь нарезать ломтиками и приготовить на пару вместе с капустой брокколи около 5-7 минут, овощи будут мягкими, но хрустящими.
- 03** Для соуса смешать йогурт с лимонным соком, посолить.
- 04** Подавать запеченного цыпленка с овощным гарниром и йогуртовым соусом.



Совет диетолога:

Для вкуса вы можете использовать специи — петрушку, укроп, фенхель, анис, базилик, тимьян, розмарин, сельдерей.

2/07
день



Завтрак

- ◆ Шпинатный блинчик из овсяных хлопьев с яйцом и авокадо

Обед

- ◆ Сливочная уха из лосося с молодым картофелем и укропом



Перекус

Творог 5% и сезонные фрукты/ягоды



Ужин

- ◆ «Ленивые» голубцы на пару из филе индейки с пюре из запеченного батата

2 /07
день

ЗАВТРАК



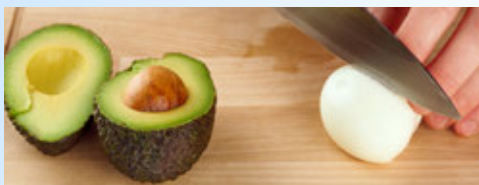
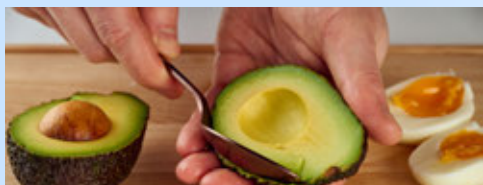
**Шпинатный блинчик
из овсяных хлопьев
с яйцом и авокадо**

Ингредиенты

- ✦ Овсяные хлопья — **50 г**
- ✦ Шпинат свежий — **30 г**
- ✦ Яйцо — **2 шт.**
- ✦ Молоко (можно растительное) — **100 мл**
- ✦ Соль — по вкусу
- ✦ Авокадо — **1 шт.**
- ✦ Йогурт, сметана или мягкий творог — **1 ст. ложка**

Приготовление

- 01** В блендере измельчить овсяные хлопья до состояния мелкой крошки.
- 02** Влить молоко (можно использовать кокосовое или миндальное), добавить соль, яйцо и шпинат, тщательно взбить еще раз. На этом этапе можно добавить немного разрыхлителя для пышности.
- 03** Разогреть сковороду, слегка смазанную маслом, и вылить порцию теста на сковороду, формируя блин.
- 04** Обжаривать с обеих сторон до золотистой корочки. Тем временем сварить яйцо до желаемой степени готовности. Я рекомендую оставить его со слегка жидким желтком.
- 05** Нарезать авокадо тонкими ломтиками, выложить его на готовый блинчик и подавать с яйцом, творогом, йогуртом или нежирной сметаной.



Советы от шефа:

- Для безглютеновой версии рецепта выбирайте овсяные хлопья, где на упаковке указано, что они не содержат глютен.
- Свежий шпинат можно заменить на замороженный, если предварительно его разморозить и слегка отжать.
- Такие блинчики можно приготовить впрок и заморозить, плотно завернув их в пищевую пленку. Так они могут храниться до одного месяца.

2 / 07
день

ПЕРЕКУС



**Творог 5%
и сезонные фрукты
или ягоды**

2 /07
день

ОБЕД



**Сливочная уха из лосося
с молодым картофелем
и укропом**

Ингредиенты (на 4 порции)

- ✦ Филе лосося (или другой свежей красной рыбы) — **500 г**
- ✦ Картофель — **2-3 шт.**
- ✦ Лук (или лук-порей) — **1 шт.**
- ✦ Морковь — **1 шт.**
- ✦ Сливки 10-15% — **250 мл**
- ✦ Лавровый лист — **1-2 шт.**
- ✦ Укроп — **1 пучок**
- ✦ Соль — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Вымыть картофель, нарезать его небольшими дольками и отварить в подсоленной воде до готовности.
- 02** Лосось нарезать на порционные куски. В кипящую воду добавить лавровый лист, мелко нарезанные морковь и лук, а затем рыбу. Варить на среднем огне около 15 минут.
- 03** Когда рыба и овощи готовы, добавить сливки и довести до кипения. Проверить на соль.
- 04** Дать готовому супу настояться под крышкой, если есть такая возможность, хотя бы час-полтора.
- 05** Подавать уху горячей с нарезанным укропом сверху.



Советы от шефа:

- Молодой картофель можно не чистить от кожуры, это сэкономит вам время.
- Попробуйте сварить такую уху из разных видов рыбы, форели и трески, например.

2 / 07
день

УЖИН



**«Ленивые» голубцы
на пару из филе индейки
с пюре из запеченного
батата**

Ингредиенты

- ✦ Филе индейки — **300 г**
- ✦ Батат — **2 шт.**
- ✦ Морковь — **1 шт.**
- ✦ Пекинская капуста — **1 шт.**
- ✦ Яйцо — **1 шт.**
- ✦ Масло гхи — **1 ст. ложка**
- ✦ Соль и перец — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Измельчить филе индейки с морковью, посолить и поперчить.
- 02** Пекинскую капусту тонко нарезать и слегка потушить до полуготовности. Смешать с фаршем.
- 03** Сформировать небольшие голубцы и готовить на пару 15 минут.
- 04** Батат запечь в духовке при температуре 200 °С, затем сделать пюре, добавив немного молока или сливок для консистенции, а также масло гхи.
- 05** Подавать голубцы с пюре из батата и любой зеленью.



Советы от шефа:

- Для этого рецепта можно использовать любой фарш. Попробуйте приготовить такие голубцы из кролика, телятины или курицы.
- Также голубцы можно приготовить впрок и заморозить их в контейнере с плотной крышкой в сыром виде. В таком случае варить их на пару надо будет в 2 раза дольше.



Совет диетолога:

Рекомендуемые варианты термической обработки — отваривание, приготовление на пару, тушение, запекание в духовке, приготовление в скороварке и мультиварке, су-вид.

3/07
день



Завтрак

- ✦ Запеченные сырники из творога с малиной

Обед

- ✦ Рагу из цыпленка с цветной капустой



Перекус

Йогурт без добавок и кусочек цельнозернового хлеба с мягким сыром



Ужин

- ✦ Филе трески на пару с салатом-табуле из киноа и свежей зелени

3 / 07
день

ЗАВТРАК



**Запеченные сырники
из творога с малиной**


Nutriclub

Ингредиенты

- ✦ Творог 9% — **250 г**
- ✦ Яйцо — **2 шт.**
- ✦ Кукурузный крахмал — **0,5 ст. ложки**
- ✦ Малина (свежая или замороженная) — **50 г**
- ✦ Мед — **1 ч. ложка**
- ✦ Ванильный сахар (по желанию) — **0,5 ч. ложки**
- ✦ Сливочное масло — **1 ст. ложка**
- ✦ Пшеничная мука для формы

Приготовление

- 01** Смешать блендером творог с яйцом, медом и ванильным сахаром.
- 02** Постепенно добавлять крахмал, продолжая замешивать тесто.
- 03** Подготовить форму для выпечки, смазать ее слегка мягким сливочным маслом и присыпать мукой. Перевернуть форму и высыпать лишнюю муку.
- 04** Вылить тесто порционно в формы, добавить сверху по 2-3 ягодки и запекать 20 минут при 180°C.
- 05** Дать слегка остыть сырникам и вытащить их из формы. После запекания подать со сметаной и ягодами.



Советы от шефа:

- Можно использовать творог любой жирности, но чем она выше, тем сырники получатся нежнее.
- Самый лучший творог для этого рецепта — пластовый, без структуры зерна. Такой чаще всего продается на рынках.
- Можно использовать любые ягоды на свой вкус, в том числе свежие или замороженные. Размораживать их перед выпечкой не нужно.

3 / 07
день

ОБЕД



Рагу из цыпленка с цветной капустой

Ингредиенты

- ♦ Куриное филе — **500 г**
- ♦ Цветная капуста — **1 шт.**
- ♦ Морковь — **1 шт.**
- ♦ Луковица — **1 шт.**
- ♦ Оливковое масло — **2 ст. ложки**
- ♦ Куриный бульон (или вода) — **1 стакан**
- ♦ Тимьян сушеный — **1 ч. ложка**
- ♦ Соль — **1 ч. ложка**

Приготовление

- 01** Курицу нарезать небольшими кусочками и обжарить на оливковом масле до золотистой корочки.
- 02** Лук нарезать полукольцами, морковь — кружочками, цветную капусту разделить на соцветия.
- 03** В ту же сковороду, где жарилась курица, добавить лук и морковь, обжаривать 5-7 минут.
- 04** Добавить цветную капусту, куриный бульон, соль и тимьян. Перемешать и тушить под крышкой 15-20 минут, пока овощи не станут мягкими.
- 05** Подавать горячим, посыпав зеленью.



Советы от шефа:

- Точно такую же технологию приготовления рагу можно использовать для кролика и индейки. Делайте ваше меню еще более разнообразным, заменяя всего лишь один основной ингредиент.
- Если захочется добавить зеленые овощи в этот рецепт, например брокколи или шпинат, то сделать это надо в самом конце приготовления, буквально за 5 минут до готовности.

3 /07
день

ПЕРЕКУС



**Йогурт без добавок
и кусочек цельнозернового
хлеба с мягким сыром**

3 / 07
день

УЖИН



**Филе трески на пару
с салатом-табуле
из киноа и свежей зелени**


Nutriclub

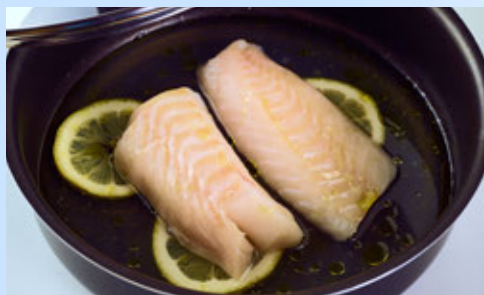
Ингредиенты

- ✦ Филе трески — **200 г**
- ✦ Киноа — **50 г**
- ✦ Огурец — **1 шт.**
- ✦ Помидоры черри — **3 шт.**
- ✦ Лимон — **1/2 шт.**
- ✦ Оливковое масло — **1 ст. ложка**
- ✦ Зелень (петрушка, мята) — **по вкусу**
- ✦ Соль и перец — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Филе трески приготовить на пару около 10-12 минут. Добавить укроп, лимон и лавровый лист для аромата.
- 02** Киноа отварить по инструкции на упаковке. Можно оставить крупу слегка аль-денте, чтобы гарнир был более рассыпчатым после заправки. Вместо киноа можно использовать пшено.
- 03** Огурец и помидоры нарезать мелким кубиком, зелень мелко порезать.
- 04** Смешать все ингредиенты для салата, добавить лимонный сок и оливковое масло.
- 05** Подавать треску с готовым салатом-табуле. Оставшийся салат можно использовать как самостоятельное блюдо, добавляя в него отварную индейку или молодой сыр, например моцареллу или буррату.

В качестве пароварки отлично подойдет глубокая сковорода или небольшой сотейник с крышкой. На дно нужно налить немного воды, уложить зелень и дольки лимона, а поверх разместить кусочки филе. Слегка посолить и готовить под крышкой на среднем огне в течение 10 минут.



Совет диетолога:

Не рекомендуется употребление термически не обработанных или подвергшихся слабой обработке мяса и рыбы (шашлык, стейки, вяленое мясо и рыба, суши), копченостей, колбасных изделий.

4 /07
день



Завтрак

✦ Пшенная каша
со сливками

Обед

✦ Крем-суп из печеных овощей
с брокколи и шпинатом
на кокосовом молоке



Перекус

Запеченное яблоко
с корицей, сухофруктами
и свежим творогом



Ужин

✦ Мясные фрикадельки
на пару с овощами
и зеленью

4 / 07
день

ЗАВТРАК



Пшенная каша со сливками

Ингредиенты

- ✦ Пшено — **150 г**
- ✦ Вода — **3 стакана**
- ✦ Молоко (можно альтернативное) — **250 г**
- ✦ Сливки 20% — **150 г**
- ✦ Сливочное масло — **1 ст. ложка**
- ✦ Мед или сахар (по желанию) — **1 ст. ложка**
- ✦ Соль — **1 щепотка**

Приготовление

- 01** Пшено тщательно промыть под холодной водой.
- 02** В кастрюле довести до кипения воду с солью, добавить пшено и варить на среднем огне около 10 минут.
- 03** Когда пшено будет почти готово, слить воду полностью. Добавить молоко, сливки и сливочное масло. Перемешать, убавить огонь и варить еще 10-15 минут, пока каша не станет кремовой.
- 04** Подавать с медом или сахаром по вкусу.



Советы от шефа:

- Как и овсянку, пшено тоже можно сварить с вечера и утром только лишь разогреть, добавляя молоко и сливки до желаемой густоты.
- Пшениная каша отлично сочетается с сезонными фруктами — абрикосами и персиками летом, и хурмой — в начале зимы.

4 / 07
день

ОБЕД



**Крем-суп
из печеных овощей
с брокколи и шпинатом
на кокосовом молоке**

Ингредиенты

- ✦ Цветная капуста — **150 г**
- ✦ Лук порей — **100 г**
- ✦ Молодой картофель — **150 г**
- ✦ Брокколи — **100 г**
- ✦ Шпинат свежий — **50 г**
- ✦ Молоко — **200 мл**
- ✦ Оливковое масло — **1 ст. ложка**
- ✦ Соль и перец — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Цветную капусту и картофель нарезать, запечь в духовке при 180°C около 25 минут.
- 02** В кастрюле обжарить лук порей на оливковом масле 5 минут.
- 03** Добавить запеченные овощи, брокколи и шпинат в кастрюлю и залить молоком.
- 04** Вскипятить и затем тщательно измельчить в блендере до консистенции крем-супа.
- 05** Добавить еще молоко по желанию, перемешать и прогреть. Приправить по вкусу. Подавать можно с молодым адыгейским сыром из козьего молока.



Советы от шефа:

- Большинство овощей для этого рецепта можно купить замороженными, если не найдете их в свежем виде.
- В зависимости от сезона, набор овощей можно менять.
- Попробуйте заменить молоко куриным бульоном для большей питательности такого супа.

4 / 07
день

ПЕРЕКУС



**Запеченное яблоко
с корицей, сухофруктами
и свежим творогом**

Ингредиенты

- ♦ Зеленые яблоки — **4 шт.**
- ♦ Мед — **2-3 ст. ложки**
- ♦ Изюм — **2 ст. ложки**
- ♦ Вяленая клюква — **2 ст. ложки**
- ♦ Свежий творог — **150 г**
- ♦ Корица — **щепотка**

Приготовление

- 01** Яблоки нарезать крупными кольцами, не очищая от кожуры. Выложить на пергамент для запекания.
- 02** Сверху присыпать сахаром и корицей.
- 03** Поставить запекаться такие яблоки в духовку на 160° в течение 25 минут. При желании время можно увеличить для более мягких яблок.
- 04** Смешать все сухофрукты (можно использовать свой любимый набор, от кураги до инжира), добавить орешки при желании, заправить медом. Если мед густой, можно слегка подогреть его.
- 05** Также в этот рецепт отлично впишется цедра citrusовых — лимоны, апельсины или лайм. Добавить ее можно к орешкам и сухофруктам.
- 06** На готовые яблоки выложить начинку из орехов с медом. В тарелке подавать со свежим творогом и ягодами.



4/07
день

УЖИН



**Мясные фрикадельки
на пару с овощами
и зеленью**

Ингредиенты

- ♦ Мясо (говядина или телятина, но также подойдет индейка или курица) — **500 г**
- ♦ Лук репчатый — **1 шт.**
- ♦ Яйцо — **1 шт.**
- ♦ Панировочные сухари — **1/2 стакана**
- ♦ Соль — **1/2 ч. ложки**
- ♦ Картофель — **1-2 шт.**
- ♦ Морковь — **1 шт.**
- ♦ Зелень (укроп, петрушка) — **1 пучок**

Приготовление

- 01** Мясо измельчить в фарш (или купить готовый). Лук нарезать мелко или натереть на терке, добавить в фарш вместе с яйцом, панировочными сухарями и солью. Хорошо перемешать.
- 02** Сформировать из фарша небольшие фрикадельки. На этом этапе часть из них можно убрать в заморозку на следующий раз.
- 03** Нарезать картофель и морковь небольшими кубиками.
- 04** В пароварке или на пару готовить фрикадельки около 20-25 минут, добавить нарезанные овощи в нижний отсек пароварки или рядом с фрикадельками. Также можно добавить зеленые овощи — брокколи, цукини и шпинат.
- 05** Готовые фрикадельки подавать с овощами, посыпав свежей зеленью.



Советы от шефа:

- Увеличьте количество продуктов для рецепта в 2 раза и сделайте заготовку из замороженных фрикаделек, которая поможет сэкономить вам много времени.
- В качестве гарнира здесь отлично подойдет практически любая смесь замороженных овощей.



Совет диетолога:

Чеснок, лук, редис, редька, хрен, горчица, жгучий перец рекомендуется подвергать термической обработке, так как в свежем виде эти продукты могут влиять на вкус грудного молока).

5/07
день



Завтрак

- ♦ Овсяноблин с творогом и медом

Обед

- ♦ Куриный бульон с рисом и овощами



Перекус

Кефир 2,5% и сезонные фрукты



Ужин

- ♦ Запеченный лосось с рисом басмати на кокосовом молоке и салатом из свежих огурцов



5 /07
день

ЗАВТРАК



**Овсяноблин
с творогом и медом**

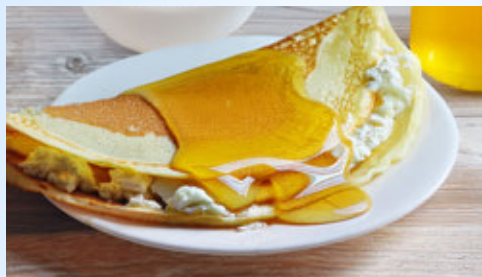

Nutriclub

Ингредиенты

- ♦ Овсяные хлопья — **1/2 стакана**
- ♦ Яйцо — **1 шт.**
- ♦ Молоко (или растительное молоко) — **1/2 стакана**
- ♦ Творог 5% — **100 г**
- ♦ Мед — **1 ст. ложка**
- ♦ Корица — **2 щепотки**
- ♦ Оливковое масло — **1 ч. ложка**

Приготовление

- 01** Овсяные хлопья залить молоком и дать постоять 5-10 минут, чтобы они немного размякли.
- 02** В отдельной миске смешать яйцо со щепоткой соли, медом или сахаром, корицей и добавить размоченные овсяные хлопья. Измельчить блендером, оставляя слегка грубую структуру теста. Так будет вкуснее, не стоит делать ее полностью однородной.
- 03** Разогреть сковороду с небольшим количеством масла и вылить смесь на сковороду, формируя блин.
- 04** Жарить с обеих сторон до золотистой корочки.
- 05** Подавать с творогом, дополнительно полив медом.



5 /07
день

ОБЕД



**Куриный бульон
с рисом и овощами**


Nutriclub

Ингредиенты

- ✦ Куриное филе (или части курицы на кости) — **500 г**
- ✦ Белый рис — **5-6 ст. ложек**
- ✦ Морковь — **1 шт.**
- ✦ Лук репчатый — **1 шт.**
- ✦ Картофель — **1 шт.**
- ✦ Лавровый лист — **2 шт.**
- ✦ Соль — **по вкусу**
- ✦ Зелень (укроп, петрушка) — **1 пучок**

Приготовление

- 01** Курицу залить 2-2,5 литрами воды, довести до кипения, снять пену и убавить огонь до минимального.
- 02** Добавить лавровый лист, морковь, картофель и лук, варить на медленном огне 30-40 минут.
- 03** Когда курица готова, вытащить ее из бульона, остудить и нарезать мелкими кусочками.
- 04** Отдельно сварить рис до полной готовности, слить воду и промыть его под холодной водой, чтобы убрать лишний крахмал.
- 05** Вернуть курицу в бульон, посолить, добавить рис и зелень и довести до кипения.
- 06** Подавать горячим, посыпав зеленью.



Советы от шефа:

- Вместо белого риса можно использовать его другие виды — бурый рис, красный или дикий, а также другие крупы. Для бульонов отлично подходят булгур и киноа.
- Бульоны очень хорошо переносят заморозку и позволяют сэкономить вам уйму времени. Охладите ваш заранее сваренный бульон, перелейте в контейнер с плотной крышкой и поставьте в заморозку.

5 /07
день

ПЕРЕКУС



**Кефир 2,5%
и сезонные фрукты**


Nutriclub

5 /07
день

УЖИН

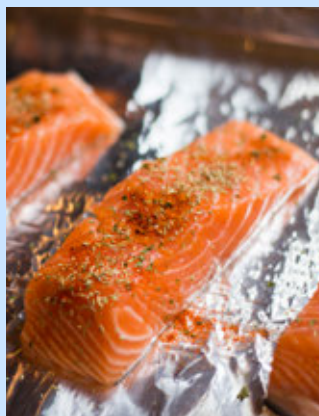
**Запеченный лосось
с рисом басмати
на кокосовом молоке
и салатом из свежих
огурцов**

Ингредиенты

- ✦ Филе лосося — **200 г**
- ✦ Рис басмати — **50 г**
- ✦ Кокосовое молоко — **100 мл**
- ✦ Огурцы — **2 шт.**
- ✦ Лимон — **1/2 шт.**
- ✦ Оливковое масло — **1 ст. ложка**
- ✦ Соль и перец — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Филе лосося запекать в духовке при 180°C 15 минут с лимоном и оливковым маслом. Также рыбу можно присыпать кунжутом.
- 02** Рис басмати промыть и отварить в кокосовом молоке до готовности. Важно довести его до кипения быстро, а затем убавить огонь и держать под крышкой, пока молоко полностью не впитается. Такой рис получается не менее рассыпчатым, чем приготовленный в воде, но гораздо более вкусным и ароматным.
- 03** Огурцы нарезать тонкими длинными слайсами и заправить оливковым маслом и лимонным соком. Добавить зелень укропа или молодой шпинат.
- 04** Подавать рыбу с рисом и свежим салатом.



Советы от шефа:

- Вы можете использовать любой сорт риса в этом рецепте, но именно с длиннозерными сортами риса — басмати или жасмин — блюдо выйдет особенно привлекательным.
- Салат из свежих огурцов можно разнообразить любыми сезонными овощами, которые вам нравятся в свежем виде.

6 / 07
день



Завтрак

- ♦ Рисовая каша
с изюмом

Обед

- ♦ Зеленый салат
с отварной свеклой
и йогуртовой заправкой



Перекус

Нежирный йогурт
и банан



Ужин

- ♦ Запеченный лосось
с картофельным пюре
и легким салатом
из свежих овощей

6 /07
день

ЗАВТРАК



**Рисовая каша
с изюмом**

Ингредиенты

- ♦ Круглозерный рис — **150 г**
- ♦ Молоко (или растительное молоко) — **1 стакан**
- ♦ Светлый изюм — **1 горсть**
- ♦ Мед или сахар (по желанию) — **1 ст. ложка**
- ♦ Ваниль или ванильный сахар — **по вкусу**
- ♦ Соль — **1 щепотка**

Приготовление

- 01** Рис тщательно промыть и залить водой. Варить на среднем огне до готовности, примерно 15 минут, периодически помешивая.
- 02** Когда рис станет мягким и впитает всю воду, добавить молоко, изюм, мед (или сахар), ваниль и щепотку соли. Перемешать.
- 03** Дать каше закипеть и затем — настояться 5-10 минут под крышкой перед подачей. Так она загустеет, а изюм станет мягким.
- 04** Подавать горячей, можно украсить орехами или ягодами.



Советы от шефа:

- Используйте для этого рецепта именно круглозерный рис, он сделает готовую кашу кремовой и сливочной за счет высокого содержания крахмала. Для рассыпчатых гарниров, наоборот, используйте сорт длиннозерного риса.

6 /07
день

ОБЕД



**Зеленый салат
с отварной свеклой
и йогуртовой заправкой**

Ингредиенты

- ♦ Свекла — **1 шт.**
- ♦ Йогурт без добавок — **2 ст. ложки**
- ♦ Микс салатных листьев (руккола, шпинат, корн) — **100 г**
- ♦ Кедровые орехи — **1 ст. ложка**
- ♦ Лимон — **1 шт.**
- ♦ Зелень — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Свеклу запечь в фольге при 160°C в течение 1 часа или отварить.
- 02** Нарезать крупными кусочками, смешать с листьями салата.
- 03** Для заправки смешать йогурт с соком лимона, цедрой и зеленью. Посолить по вкусу.
- 04** Заправить йогуртом, посыпать орешками.



Советы от шефа:

- Для большей питательности в салат можно добавить отварное филе цыпленка или индейки.
- Свеклу можно запечь заранее или купить уже готовую в вакуумной упаковке — это сократит время приготовления салата.

6 /07
день

ПЕРЕКУС



**Нежирный йогурт
и банан**


Nutriclub

6 /07
день

УЖИН



**Запеченный лосось
с картофельным пюре
и легким салатом
из свежих овощей**

Ингредиенты

- ✦ Филе лосося — **по 150 г на порцию**
- ✦ Картофель — **4 шт.**
- ✦ Легкие сливки или молоко — **200 мл**
- ✦ Сливочное масло — **1 ст. ложка**
- ✦ Лимонный сок — **1 ч. ложка**
- ✦ Соль — **по вкусу**
- ✦ Огурец — **1 шт.**
- ✦ Помидор — **1 шт.**
- ✦ Листья салата — **по вкусу**
- ✦ Оливковое масло для заправки — **1 ч. ложка**

Приготовление

- 01** Картофель отварить до мягкости, затем сделать пюре, добавив немного масла, молока или сливок. Посолить по вкусу.
- 02** Лосось полить оливковым маслом, лимонным соком, посолить. Запекать в разогретой до 180°C духовке около 12-15 минут. Также можно приготовить стейк на пару.
- 03** Для салата нарезать огурец и помидор, добавить листья салата и заправить оливковым маслом.
- 04** Подавать лосось с картофельным пюре и салатом.



7 /07
день



Завтрак

- ✦ Творожная запеканка с черникой

Обед

- ✦ Крем-суп из печеных овощей на курином бульоне



Перекус

Йогурт и цельнозерновой хлебец



Ужин

- ✦ Индейка в йогуртовом соусе

7 /07
день

ЗАВТРАК



Творожная запеканка
с черникой

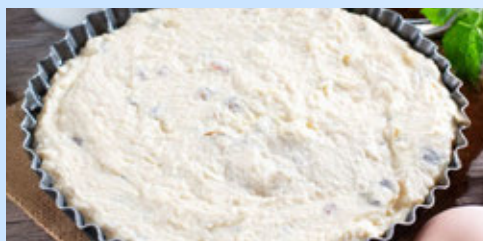
Nutriclub

Ингредиенты

- ✦ Творог 5% — **500 г**
- ✦ Яйцо — **3 шт.**
- ✦ Кукурузный крахмал — **1 ст. ложка**
- ✦ Сахар — **2 ст. ложки** (по желанию)
- ✦ Ванильный сахар — **1 ч. ложка**
- ✦ Черника (свежая или замороженная) — **150 г**
- ✦ Сливочное масло (для смазывания формы) — **1 ст. ложка**

Приготовление

- 01** В миске соединить творог, яйца, крахмал, сахар и ванильный сахар. Хорошо перемешать до однородной массы.
- 02** Смазать форму для запеканки сливочным маслом и выложить половину творожной массы.
- 03** Распределить сверху чернику.
- 04** Сверху выложить оставшуюся творожную массу.
- 05** Выпекать запеканку в разогретой до 180°C духовке около 30-40 минут, пока верх не станет золотистым.
- 06** Дать немного остыть перед подачей.



Советы от шефа:

- Массу для запеканки можно смешать вручную для более зернистой структуры готового блюда или же взбить блендером для однородной, гладкой и нежной запеканки. Делайте на свой вкус, результат в любом случае вас порадует.

7 /07
день

ОБЕД



**Крем-суп
из печеных овощей
на курином бульоне**

Ингредиенты

- ✦ Куриное филе (или части курицы на кости) — **500 г**
- ✦ Цветная капуста — **150 г**
- ✦ Лук порей — **100 г**
- ✦ Молодой картофель — **150 г**
- ✦ Брокколи — **100 г**
- ✦ Оливковое масло — **1 ст. ложка**
- ✦ Соль и перец — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Курицу залить 2-2,5 литрами воды, довести до кипения, снять пену и убавить огонь до минимального.
- 02** Добавить лавровый лист, варить на медленном огне 30-40 минут.
- 03** Цветную капусту и картофель нарезать, запечь в духовке при 180°C около 25 минут.
- 04** В кастрюле обжарить лук порей на оливковом масле 5 минут.
- 05** Добавить запеченные овощи, курицу в кастрюлю и залить бульоном.
- 06** Вскипятить и затем тщательно измельчить в блендере до консистенции крем-супа.
- 07** Добавить еще бульон по желанию, перемешать и прогреть. Приправить по вкусу.



7 /07
день

ПЕРЕКУС



**Йогурт и цельнозерновой
хлебец**

7 /07
день

УЖИН



**Индейка
в йогуртовом соусе**

Ингредиенты

- ✦ Филе индейки — **200 г**
- ✦ Молодой кабачок — **100 г**
- ✦ Морковь — **100 г**
- ✦ Петрушка — **1 пучок**
- ✦ Йогурт без добавок — **200 г**
- ✦ Соль и перец — **по вкусу**

Приготовление

- 01** Филе индейки посолить, поперчить, запечь в духовке при 180°C 25 минут.
- 02** Морковь и кабачок нарезать ломтиками и приготовить на пару.
- 03** Для соуса смешать йогурт с лимонным соком, посолить.
- 04** Подавать индейку с овощным гарниром и йогуртовым соусом, посыпав свежей петрушкой.





Nutriclub

**Питание
с заботой о вас
и вашем малыше**

www.nutriclub.ru

