Чек-лист | Эксперт

Рецепты

Вот 10 рецептов полезных обедов с хорошими показателями калорийности, белков, жиров и углеводов (КБЖУ):

ОБЕД

- [ ] 1. Куриная грудка с овощами на пару

  Ингредиенты: - Куриная грудка – 150 г - Брокколи – 100 г - Морковь – 1 шт. - Оливковое масло – 1 ч. л. - Соль, перец, любимые специи Приготовление: 1. Приготовьте куриную грудку на пару или запекайте в духовке. 2. Отдельно отварите брокколи и морковь на пару. 3. Подавайте с каплей оливкового масла и специями.

- [ ] 2. Гречка с тушеными овощами

  Ингредиенты: - Гречневая крупа – 100 г - Лук – 1 шт. - Перец сладкий – 1 шт. - Зелёный горошек – 100 г - Оливковое масло – 1 ч. л. - Специи по вкусу Приготовление: 1. Сварите гречку в воде до готовности. 2. Обжарьте лук, добавьте перец и зелёный горошек, тушите до мягкости. 3. Смешайте гречку с овощами, добавьте специи.

- [ ] 3. Лосось на гриле с киноа

  Ингредиенты: - Филе лосося – 150 г - Киноа – 50 г - Лимонный сок – по вкусу - Оливковое масло – 1 ч. л. - Специи для рыбы Приготовление: 1. Замаринуйте лосося в лимонном соке и специях, затем приготовьте на гриле или сковороде. 2. Приготовьте киноа по инструкции на упаковке. 3. Подавайте рыбу с киноа.

- [ ] 4. Творожная запеканка с шпинатом

  Ингредиенты: - Обезжиренный творог – 200 г - Яйцо – 1 шт. - Шпинат – 100 г - Мука (овсяная или гречневая) – 30 г - Соль, перец по вкусу Приготовление: 1. В миске смешайте творог, яйцо, шпинат и муку, приправьте. 2. Выложите массу в форму и выпекайте 30-40 минут при 180°C.

- [ ] 5. Салат с курицей и авокадо

Ингредиенты: - Куриная грудка (гриль) – 100 г - Авокадо – 1/2 шт. - Салат (рукола, шпинат) – 100 г - Помидоры черри – 6-8 шт. - Оливковое масло – 1 ч. л. - Соль, перец, лимонный сок Приготовление: 1. Нарежьте курицу и авокадо. 2. В большой миске смешайте все ингредиенты, полив оливковым маслом и лимонным соком.

- [ ] 6. Кокосовый карри с курицей и овощами

Ингредиенты: - Куриная грудка – 150 г - Консервированное кокосовое молоко – 100 мл - Цветная капуста – 100 г - Морковь – 1 шт. - Карри-порошок – 1 ч. л. - Оливковое масло – 1 ч. л. Приготовление: 1. Обжарьте курицу на оливковом масле до золотистого цвета. 2. Добавьте кокосовое молоко, цветную капусту и морковь, посыпьте карри, тушите до готовности.

- [ ] 7. Тост из цельнозернового хлеба с тунцом

Ингредиенты: - Цельнозерновой хлеб – 2 ломтика - Консервированный тунец – 100 г - Авокадо – 1/2 шт. - Лимонный сок, соль, перец по вкусу Приготовление: 1. Поджарьте хлеб. 2. Разомните авокадо с лимонным соком и приправами, намажьте на тосты. 3. Положите сверху тунца.

- [ ] 8. Фаршированные кабачки

Ингредиенты: - Кабачок – 1 шт. - Фарш (куриный или индюшиный) – 150 г - Помидоры – 1 шт. - Чеснок – 1 зубчик - Оливковое масло, специи по вкусу Приготовление: 1. Разрежьте кабачок пополам и уберите семена. 2. Обжарьте фарш с чесноком и помидорами, нафаршируйте кабачки. 3. Запекайте в духовке 30 минут при 180°C.

- [ ] 9. Суп-пюре из брокколи

Ингредиенты: - Брокколи – 200 г - Картофель – 1 шт. - Лук – 1 шт. - Овощной бульон – 500 мл - Специи по вкусу Приготовление: 1. Обжарьте лук до прозрачности, добавьте картофель и брокколи, залейте бульоном. 2. Варите до готовности, затем пюрируйте блендером.

- [ ] 10. Бургер из черной фасоли

Ингредиенты: - Консервированная черная фасоль – 200 г - Овсяные хлопья – 30 г - Лук – 1 шт. - Специи и зелень по вкусу - Листья салата для подачи Приготовление: 1. Измельчите фасоль с луком и овсяными хлопьями, сформируйте котлеты. 2. Обжарьте на сковороде с небольшим количеством масла до золотистой корочки. 3. Подавайте с

листьями салата.

Эти рецепты разнообразят ваш обеденный стол и помогут правильно питаться!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?