



Рецепты питания

ПП рецепты более 50 шт.

1. Завтраки

☐ 1.1 Овсяная каша с фруктами

Овсяная каша с фруктами (150-200гр готовой каши + 50-80гр фруктов или ягод)

Овсяные хлопья (желательно долгой варки) сварить на молоководе: варить на воде и в конце добавить молока около 50мл, жирность не более 2,5%. В конце добавить фрукты\ягоды.

☐ 1.2 Овсяная каша с творогом и сухофруктами

Овсяная каша с творогом и сухофруктами (150-200гр готовой каши + 50гр творога + 20гр сухофруктов) Овсяные хлопья (желательно долгой варки) сварить на молоководе: варить на воде и в конце добавить молока около 50мл, жирность не более 2,5%. В готовую кашу добавить творог и сухофрукты.

☐ 1.3 Пшеничная каша «не скучная»

Пшеничная каша (150-200гр готовой каши + 2-3 шампиньона) Шампиньоны мелко порезать. Обжарить шампиньоны 2-3 минуты на 1 стл оливкового масла. Приправить солью и перцем. Жарить до готовности. Пшеничную крупу отварить согласно инструкции на упаковке. Добавить в кашу грибы, перемешать.

☐ 1.4 Пирог «Пакман»

Пирог «Пакман» (150-200гр готового пирога) 1-1,5 банана 2 стл кукурузной муки 2 стл какао 5 стл рассыпчатого творога 100гр кефира 2 яйца С2 3 саше фитпарада В миске смешиваем все кроме бананов. Бананы выкладываем в форму, сверху выкладываем тесто. Запекаем 25 минут при 180С.

☐ 1.5 Яичница с хлебцами.

Яичница с хлебцами. 2 яйца обжарить на 0,5стл оливкового масла. Добавить отдельно сырыми помидорки или обжарить их вместе с яйцами. Добавить 2 хлебца (20гр) с

легким сыром (30гр)

☐ 1.6 Блины с сырным соусом и ягодами\фруктами.

Блины с сырным соусом и ягодами\фруктами. Взбить миксером 1 крупное яйцо с 2 стл (40гр) рисовой муки и 150мл молоком. Добавить фитпарад по вкусу и щепотку соли.

Жарить без масла, на сильном огне. Для соуса смешать творожный сыр 30гр с натуральным йогуртом 30гр. Перед подачей посыпать ягодами\фруктами 50гр.

2. Обеды

3. Ужины

Нутрициолог с душой @ak_0188_slim

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

как это убрать?