



# КНИГА РЕЦЕПТІВ



|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>СНІДАНКИ</b>                                           | <b>4</b>  |
| Скрембл з грибами та сиром                                | 5         |
| Овернайт вівсянка з яблуками та лохиною                   | 6         |
| Чіа-пудинг з малиною та мигдалем                          | 7         |
| Фруктовий салат «Ситний»                                  | 8         |
| Бризоль                                                   | 9         |
| Ляна каша                                                 | 10        |
| Шакшука                                                   | 11        |
| Сир з ягідним мусом                                       | 12        |
| Сирники                                                   | 13        |
| Лосось слабкої солі                                       | 14        |
| <b>ДРУГІ СНІДАНКИ</b>                                     | <b>15</b> |
| Вівсяно-бананове печиво                                   | 16        |
| Смузі з ягодами і бананом на вівсяному молоці             | 17        |
| Цукерки Раффаелло                                         | 18        |
| Смузі з бананом, грушею та вівсянкою на рослинному молоці | 19        |
| Ватрушки                                                  | 20        |
| Шарлотка                                                  | 21        |
| <b>САЛАТИ</b>                                             | <b>22</b> |
| Салат «Здоров'я»                                          | 23        |
| Салат «Бора-бора»                                         | 24        |
| Салат «Помаранчевий»                                      | 25        |
| Бахор з куркою                                            | 26        |
| Стейк салат                                               | 27        |
| Салат «Для сніданку»                                      | 29        |
| Салат з язиком                                            | 30        |
| Гуакамоле                                                 | 31        |
| Салат з зеленим горошком                                  | 32        |
| Салат з печінкою тріски                                   | 34        |
| Салат з яловичиною та помідорами                          | 35        |
| Вітамінний овочевий салат зі свіжої капусти               | 36        |
| <b>СУПИ</b>                                               | <b>37</b> |
| Суп з сочевиці                                            | 38        |
| Овочевий суп-пюре з лососем                               | 39        |
| Грибний суп з нутом                                       | 41        |
| Томатний суп-пюре з базиліком                             | 43        |

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ОСНОВНІ СТРАВИ</b> .....                                | <b>44</b> |
| Креветки з часником .....                                  | 45        |
| Біла риба, запечена з аспарагусом .....                    | 46        |
| Брюссельська капуста з горіхами .....                      | 48        |
| Палтус з мигдалем .....                                    | 50        |
| Креветки смажені на грилі .....                            | 52        |
| Сир тофу в мигдалевому борошні .....                       | 53        |
| Котлети з кіноа .....                                      | 54        |
| Ростбіф з діжонською гірчицею .....                        | 56        |
| Курка з аспарагусом .....                                  | 57        |
| Фаршировані перці .....                                    | 58        |
| Бургери .....                                              | 60        |
| Стручкова квасоля з помідорами та часником .....           | 61        |
| Мітболи .....                                              | 62        |
| Поке з лососем .....                                       | 63        |
| Паста з томатним соусом .....                              | 64        |
| Окунь під часниковим соусом .....                          | 65        |
| Фаршировані шампіньйони .....                              | 67        |
| Перловка з грибами .....                                   | 68        |
| Грибний паштет .....                                       | 69        |
| Голубці .....                                              | 71        |
| Хліб цільнозерновий .....                                  | 73        |
| Біла риба з оливками та білим вином .....                  | 74        |
| Баклажани з сиром та томатами .....                        | 76        |
| Запечена цвітна капуста .....                              | 78        |
| Болгарський перець, фарширований булгуром та грибами ..... | 79        |
| Цільнозерновий коржик .....                                | 80        |
| Баклажани з томатами .....                                 | 81        |
| Хумус з петрушкою .....                                    | 83        |
| Лобіо .....                                                | 84        |
| Квасоля в соусі каррі .....                                | 85        |
| Цукіні, фаршировані перцем і томатами .....                | 86        |
| Тушкована капуста з грибами .....                          | 88        |
| Курка з томатами і моцареллою .....                        | 89        |
| Сирний омлет .....                                         | 91        |
| Запечений омлет з беконом .....                            | 92        |
| Лосось на грилі .....                                      | 94        |
| Овочі на грилі .....                                       | 95        |
| Парміджано .....                                           | 96        |
| Ляні хлібці .....                                          | 98        |

# СНІДАНКИ

## СКРЕМБЛ З ГРИБАМИ ТА СИРОМ

## ІНГРЕДІЄНТИ

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Молоко 2.5%        | 100 мл    |
| Яйця               | 4 шт.     |
| Сир твердий        | 100 г     |
| Консервовані гриби | 50 г      |
| Свіжий помідор     | 1 – 2 шт. |
| Лист салату        | 1 шт.     |
| Свіжа зелень       | За смаком |
| Спеції             | За смаком |



## ПРИГОТУВАННЯ

Натираємо сир і складаємо його в миску. Туди також заливаємо молоко та розбиваємо яйця. Додаємо консервовані гриби та дрібно нарізану зелень. Все добре перемішуємо.

Ставимо пательню (з антипригарним покриттям) на плиту, на середній вогонь. Коли пательня розігрілася, викладаємо суміш.

Помішуємо на повільному вогні, доводимо до готовності.

Викладаємо на тарілку, прикрашаємо зеленню.

# ОВЕРНАЙТ ВІВСЯНКА З ЯБЛУКАМИ ТА ЛОХИНОЮ

СНІДАНКИ



## ІНГРЕДІЄНТИ

|                                             |             |
|---------------------------------------------|-------------|
| Знежирене молоко<br>(вівсяне, соєве молоко) | 1/3 склянки |
| Несолодке яблучне пюре<br>(без цукру)       | 1/4 склянки |
| Вівсяні пластівці                           | 1/4 склянки |
| Грецький знежирений<br>йогурт (без добавок) | 1/4 склянки |
| Нарізані кубиками яблука                    | 1/4 склянки |
| Лохина                                      | 1/3 склянки |
| Кориця                                      | 1/4 ч. л.   |

## ПРИГОТУВАННЯ

Помістіть всі інгредієнти в літрову банку.

Накрийте кришкою та струсіть до однорідності.

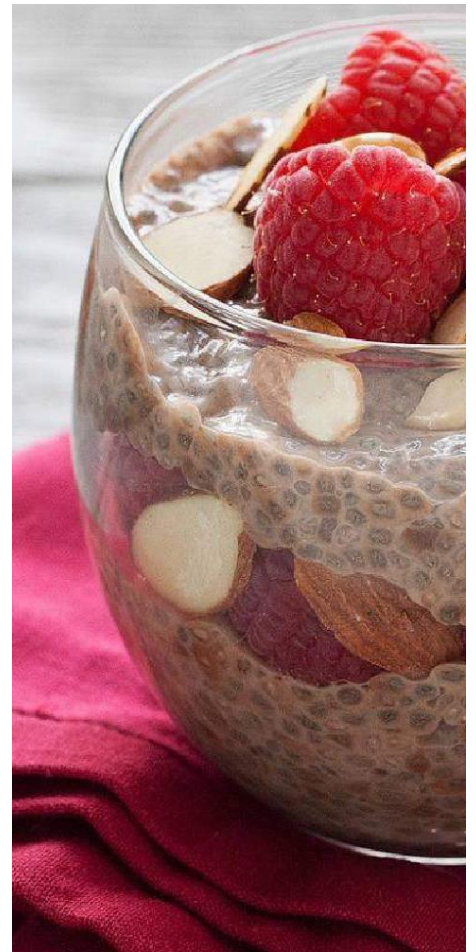
Залишити на ніч в холодильнику та їжте охолодженим.

# ЧІА ПУДИНГ З МАЛИНОЮ ТА МИГДАЛЕМ

СНІДАНКИ

## ІНГРЕДІЄНТИ

|                                                   |                                  |
|---------------------------------------------------|----------------------------------|
| Мигдалеве (без цукру)<br>або альтернативне молоко | ½ склянки                        |
| Насіння чіа                                       | 2 столові ложки                  |
| Сироп<br>блакитної агави                          | 2 чайні ложки<br>(або за смаком) |
| Какао порошок<br>(без цукру)                      | ½ чайної ложки                   |
| Екстракт ванілі                                   | ¼ чайної ложки                   |
| Малина свіжа                                      | ½ склянки                        |
| Мигдаль                                           | 1 ст. л. (нарізати)              |



## ПРИГОТУВАННЯ

Змішайте мигдалеве молоко, насіння чіа, сироп агави, какао та ваніль разом у невеликій мисці.

Накрийте кришкою та поставте у холодильник мінімум на 8 годин (можна зберігати до 3 днів у холодильнику). Перед подачею добре перемішайте.

Викладіть приблизно половину пудингу в сервірувальну склянку (або миску) та зверху покладіть половину малини та мигдалю.

Додайте решту пудингу та посипте рештою малини й мигдалю.

### ІНГРЕДІЄНТИ



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Кіноа (булгур, бурий рис) | 200 г |
| Зелене яблуко             | 1 шт. |
| Велика груша              | 1 шт. |
| Малина                    | 100 г |
| Ожина                     | 100 г |
| Лохина                    | 100 г |
| Сік і цедро 1 лимона      |       |

Якщо не на корекції ваги, можна додати:

- По 2 ст. л. гарбузового і соняшникового насіння
- 80 мл олії грецького горіха, кунжутної або гарбузової

### ПРИГОТУВАННЯ

Зваріть кіноа у великій кількості киплячої підсоленої води згідно інструкції на упаковці. Потім покладіть на сито і просушіть.

Яблуко та грушу розріжте на чотири частини, видаліть серцевину, м'якоть наріжте скибочками середнього розміру. Припечіть яблука й груші порціями на сухій пательні з антипригарним покриттям до рум'яної скоринки, остудіть. Змішайте яблука і груші з лимонним соком і цедрою, потім кіноа.

Зверху викладіть ягоди.

За бажанням прикрасьте листками м'яти або розмарину.



## ІНГРЕДІЄНТИ

|                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|
| Фарш м'ясний                      | 300 г     |
| Яйця                              | 2 шт.     |
| Сир твердий                       | 150 г     |
| Йогурт натуральний до 5% жирності | 200 мл    |
| Зелень                            | за смаком |
| Свіжі овочі                       | за смаком |
| Спеції                            | за смаком |

## ПРИГОТУВАННЯ

Змішуємо фарш, твердий натертий сир, 2 яйця, сіль, перець за смаком.

З фаршу робимо млинці діаметром майже на всю площу пательні, товщиною в 3-4 міліметри.

Викладаємо цей млинець на розігріту пательню (без олії), обсмажуємо з двох сторін на повільному вогні до готовності (можна накрити кришкою).

Йогурт до 5% змішуємо з дрібно нарізною зеленню, змащуємо коржик, викладаємо зверху свіжі овочі та закручуємо рулет.

## ІНГРЕДІЄНТИ

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| Насіння льону                                      | 3 ст. л.  |
| Горіхи                                             | 50 г      |
| Малина                                             | 100 г     |
| Насіння (соняшникове, гарбузове)                   | 15 г      |
| Вода                                               | 100 мл    |
| Якщо хочете, сироп<br>топінамбуру, блакитної агави | За смаком |
| Фрукти, ягоди                                      | За смаком |



## ПРИГОТУВАННЯ

Насіння льону подрібнити у кавомолці. Заливаємо окропом (100 мл), накриваємо та залишаємо набухати протягом 10-15 хвилин (також можете додати половину чайної ложки насіння чіа).

Готову кашу заправляємо маслом, додаємо насіння, горіхи, сироп топінамбуру, всі інгредієнти за смаком.



## ІНГРЕДІЄНТИ

|                                        |                            |
|----------------------------------------|----------------------------|
| Цибуля ріпчаста                        | 1 шт.                      |
| Перець гострий Чіл                     | 1 шт. (якщо любите гостре) |
| Орегано                                | щіпка                      |
| Помідори подрібнені<br>у власному соку | 400 г                      |
| Яйце куряче                            | 6 шт.                      |
| Сир «Фета»                             | 50 г                       |
| Кінза, петрушка                        | 20-30 г                    |
| Сіль, перець                           | за смаком                  |

## ПРИГОТУВАННЯ

Нарізати дрібно цибулю, чотири зубчики часнику та один гострий перець чілі. Томатне пюре вилити на розігріту пательню (одразу перемкнути на середній вогонь).

До томатного пюре додати цибулю, орегано, часник і чілі, смажити до м'якості цибулі. Соус має вийти достатньо рідким (але не водою). Якщо потрібно, додати гарячої води для потрібної консистенції. Обережно розбити в соус яйця так, щоб вони не розтіклись, а лежали кожне у своїй лунці. Додати шматочки фети. Вогонь зменшити до мінімуму. Можете накрити кришкою, але яйця мають зберегти достатньо рідкий жовток (або як любите). Зверху прикрашаємо зеленню і страва готова.

### ІНГРЕДІЄНТИ

|                                       |        |
|---------------------------------------|--------|
| Сир 0%                                | 100 г  |
| Ягоди (свіжі або заморожені)          | 1 шт.  |
| Сироп топінамбуру або блакитної агави | 150 мл |

(Можна без сиропу, теж смачно)



### ПРИГОТУВАННЯ

Ягоди перетерти через сито, або збити в блендері до консистенції муса (якщо заморожені, то попередньо розморозити).

Додати сироп топінамбуру, якщо хочете (за смаком).

Сир викласти у миску, зверху полити готовим мусом.

## ІНГРЕДІЄНТИ

|                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| Сир знежирений       | 100 г           |
| Кефір 0%             | 1 шт.           |
| Яєчний білок         | 150 мл          |
| Борошно цільозернове | 50 мл           |
| Сода                 | На кінчику ножа |
| Підсолоджувач        | За смаком       |



## ПРИГОТУВАННЯ

Збити яєчний білок з підсолоджувачем, додати сир, соду, кефір та добре перемішати. Додати борошно і замісити тісто.

Розігріти антипригарну пательню без олії та викласти ложкою оладки.

Обсмажити з двох сторін.



### ІНГРЕДІЄНТИ

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Лосось охолоджений<br>(свіжий) | 100 г  |
| Сіль (краще гімалайська)       | 1 шт.  |
| Олія оливкова                  | 150 мл |

### ПРИГОТУВАННЯ

Рибу помиити, розрізати на 2 частини (будь-які), має вийти два великих шматки.

Покласти рибу у миску та посипати сіллю зі всіх сторін, щоб був шар солі у 3-5 міліметри. Не бійтесь пересолити, риба візьме стільки, скільки потрібно.

Накрити плівкою й поставити рівно на 2 години у холодильник.

Рівно через 2 години дістаньте рибу, змийте водою сіль. Намастіть рибу будь-якою рослинною олією, так вона буде довше зберігатись.

Одразу можете нарізати на скибочки та збризнути олією.



# ДРУГІ СНІДАНКИ

### ІНГРЕДІЄНТИ

|          |        |
|----------|--------|
| Вівсянка | 100 г  |
| Банан    | 1 шт.  |
| Курага   | 150 мл |

### ПРИГОТУВАННЯ

Вівсянку перемолоти в блендері, але не у борошно.

Банани нарізати і перемішати блендером у пюре. Курагу нарізати маленькими шматочками. Все змішати. Сформувати печиво, викласти його на пергамент або силіконовий килимок.

Духовку попередньо розігріти, випікати при 200°C 10-15 хвилин.



# СМУЗІ З ЯГОДАМИ ТА БАНАНОМ НА ВІВСЯНОМУ МОЛОЦІ

ДРУГІ СНІДАНКИ

## ІНГРЕДІЄНТИ

|                     |        |
|---------------------|--------|
| Ягоди (на ваш смак) | 100 г  |
| Банан               | 1 шт.  |
| Вівсяне молоко      | 150 мл |

## ПРИГОТУВАННЯ

Ягоди помити, банан почистити від шкірки та поламати на шматочки.

Все викласти в чашу блендера, залити вівсяним молоком та довести до однорідної маси.

Перелити у склянку.



### ІНГРЕДІЄНТИ

|                   |          |
|-------------------|----------|
| Кокосова стружка  | 1 шт.    |
| Горіхи кешью      | 200 г    |
| Кокосове масло    | 500 г    |
| Екстракт ванілі   | 150 мл   |
| Сироп топінамбуру | 2 ст. л. |
| Цедра лимону      | 6 шт.    |
| Сік лимону        | 50 мл.   |



### ПРИГОТУВАННЯ

Все змішати у блендері, потім зробити кульки та обваляти у кокосовій стружці.

На 20 хвилин прибрати кульки в холодильник.

Цукерки нереально смачні.

# СМУЗІ З БАНАНОМ, ГРУШЕЮ ТА ВІВСЯНКОЮ НА РОСЛИННОМУ МОЛОЦІ

## ДРУГІ СНІДАНКИ



### ІНГРЕДІЄНТИ

|                                        |        |
|----------------------------------------|--------|
| Банан                                  | 1 шт.  |
| Груша                                  | 200 г  |
| Вівсяні пластівці                      | 500 г  |
| Рослинне молоко<br>(вівсяне, кокосове) | 150 мл |

### ПРИГОТУВАННЯ

Очищуємо банан і грушу від шкірки, прибираємо кісточки з груші, нарізаємо на шматочки середнього розміру та кладемо все в блендер.

Додаємо у блендер з фруктами вівсяні пластівці (їх можна попередньо замочити у рослинному молоці, а можна використовувати у сухому вигляді).

Наливаємо рослинне молоко.

Перемелюємо все до однорідної маси, потім переливаємо у склянку. Прикрашаємо за бажанням.

## ВАТРУШКИ

## ДРУГІ СМІДАНКИ

### ІНГРЕДІЄНТИ

|        |       |
|--------|-------|
| Сир 0% | 100 г |
|--------|-------|

|              |       |
|--------------|-------|
| Яєчний білок | 1 шт. |
|--------------|-------|

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| Цільнозернове борошно | 500 г |
|-----------------------|-------|

|               |  |
|---------------|--|
| Цукрозамінник |  |
|---------------|--|

#### Начинка:

|       |       |
|-------|-------|
| Ягоди | 6 шт. |
|-------|-------|

|      |       |
|------|-------|
| Вода | 50 мл |
|------|-------|

|               |  |
|---------------|--|
| Цукрозамінник |  |
|---------------|--|



### ПРИГОТУВАННЯ

Змішати 100 грам сиру 0%, білок яйця, цільнозернове борошно й цукрозамінник.

Сформувати кульки.

Трохи їх приплюснути та зробити поглиблення.

Випікати 10 хвилин при 180°C.

Викласти начинку та знову випікати 15 хвилин при 180°C.