

# Рецепты

Индивидуальный план питания  
Людмила

## Завтраки

### Каша на молоке

#### Что нужно:

- Крупа (вид и количество по плану)
- Молоко (количество по плану)
- Соль по вкусу

#### Как готовить:

1. Крупу промываем (кроме манки, булгура и овсянки). Если это рис и гречка, то перебираем.
2. Молоко ставим на огонь и доводим до кипения, можно добавить соль по вкусу.
3. В закипающее молоко аккуратно засыпаем крупу, размешиваем, опять доводим до кипения и убавляем огонь. Следите, чтобы молоко не "убежало".
4. Варим кашу на слабом огне, помешивая, до готовности (пробуем).
5. Если в вашем плане есть дополнительные сладкие ингредиенты (например, варенье или сгущенка) и/или фрукты, ягоды, сухофрукты, семечки, орехи, можете их добавить в уже готовую кашу. Орехи можно размельчить, а сухофрукты мелко нарезать.

Если в плане есть фруктовое пюре, проще всего измельчить очищенный фрукт в блендере, а если его нет - просто натереть на мелкой тёрке.

#### Советы:

Разные крупы по-разному впитывают жидкости, поэтому если крупа из вашего плана впитала все молоко, и каша становится густой, хотя еще не сварилась, просто добавьте воду. А именно горячую кипяченую воду, которую следует вливать постепенно, постоянно помешивая кашу до необходимой вам консистенции.

Если у вас в плане гречка с молоком, то сначала гречка отваривается на воде, а потом уже добавляется молоко (количество по плану или по вкусу).

# Рецепты

Индивидуальный план питания  
Людмила

## Творог

### Что нужно:

- Творог (количество по плану)

### Как готовить:

Выкладываем творог в тарелку.

Если в вашем плане присутствует сметана, добавляем ее к творогу.

Если в вашем плане есть дополнительные сладкие ингредиенты (например, варенье или сгущенка) и/или фрукты, ягоды, сухофрукты, семечки, орехи, можете их также добавить в творог. Орехи можно размельчить, а сухофрукты мелко нарезать.



# Рецепты

Индивидуальный план питания  
Людмила

## Перекусы

### Бутерброд с сыром на сковородке

#### Что нужно:

- Хлеб цельнозерновой (количество по плану)
- Сыр нежирный (количество по плану)

#### Как готовить:

1. Тонко режем хлеб, чтобы получилось 2 бутерброда. И кладем на него сыр.
2. Заранее ставим сковороду с крышкой на плиту и греем на огне выше среднего, но не максимум.
3. Кладем бутерброд в сковороду (без масла) и сразу накрываем крышкой на 5 минут, важно, чтобы под крышкой было жарко, и сыр начал плавиться.
4. После этого ждем минуту и можно доставать.

#### Советы:

У всех разные сковороды, плиты, поэтому у кого-то будет готовиться 3 минуты, а у кого-то 5. Тут важно 2 момента:

- засечь, когда сыр начинает плавиться, и через минуту уже можно доставать;
- не дать хлебу начать подгорать.

Можно также просто на хлебец положить сыр и поставить в микроволновку.

# Рецепты

Индивидуальный план питания  
Людмила

## Обеды

### Птица

#### Что нужно:

- Птица, разделанная на части (количество по плану)
- Прованские травы по вкусу
- Томатная паста
- Чеснок по вкусу
- Соль/перец по вкусу

#### Как готовить:

1. Смешиваем приправы и специи, пропускаем чеснок через пресс.
2. Обмазываем чесночно-пряной смесью каждый кусок птицы, укладываем на противень.
3. Томатную пасту разводим водой до состояния жидкой сметаны и заливаем полностью птицу.
4. Форму накрываем фольгой и запекаем в разогретой до 180 °С духовке около получаса.
5. Убираем фольгу и еще 10-15 минут запекаем птицу с открытым верхом.

# Рецепты

Индивидуальный план питания  
Людмила

## Гарнир

### Что нужно:

- Крупа (вид и количество по плану)
- Соль по вкусу
- Вода (2 объема крупы)

### Как готовить:

1. Крупу промываем. Если это рис и гречка, то перебираем.
2. Доводим воду до кипения, можно просто вскипятить в чайнике. В воду добавляем соль (по желанию).
3. В кипящую воду аккуратно засыпаем крупу и накрываем крышкой. Ставим небольшой огонь.
4. Через 20 минут проверяем, осталась вода на дне кастрюли или нет.
5. Если видно, что есть вода, можно дать еще минут 5 повариться, потом выключить конфорку и оставить кашу «настаиваться». Если заметили, что стало пригорать, влейте немного воды, около 50 мл., и уберите кастрюлю с горячей конфорки.

### Советы:

Разные крупы по-разному впитывают жидкости, поэтому время готовки может отличаться. Сколько варить макароны и лапшу, обычно написано на упаковке.

Чтобы гарнир был менее сухим, растительное масло можно налить прямо в него в тарелке.

# Рецепты

Индивидуальный план питания  
Людмила

## Ужины

### Белая рыба с зеленью и морковью

#### Что нужно:

- Белая рыба (количество по плану)
- Морковь (по плану)
- Прованские травы/ другие приправы по вкусу
- Соль/перец по вкусу

#### Как готовить:

1. Подготавливаем рыбу: чистим, нарезаем на порционные куски, солим и перчим.
2. Морковь чистим и натираем на мелкой тёрке.
3. Разогреваем духовку до 200 °С.
4. Каждую порцию рыбы кладем на отдельный кусок фольги. На рыбу выкладываем тертую морковь (распределяем по куску). Сверху посыпаем сушеными травами и чуть-чуть подсаливаем (морковь). Фольгу заворачиваем.
5. Все завернутые порции выкладываем в посуду для запекания и ставим в разогретую духовку на 20 минут.
6. Подаем с гарниром и свежими овощами по вашему плану.

#### Советы:

20 минут готовятся тонкие ломтики филе. Если рыба у вас нарезана толстыми кусками, увеличьте время приготовления до 30 – 35 минут.

Можно выложить всю рабу на противень, а потом всю разом накрыть фольгой, для простоты приготовления.