



# План питания: Здоровье и Энергия

---

## ⭐ Ваш Гид по Фитнес-Питанию

---

### 56+ Рецептов для Активных Девушек

---

## ❤️ Предисловие: Вдохновение для ЗОЖ

---

Этот план создан для вас — современных, активных и целеустремленных женщин. Мы понимаем, как сложно совмещать работу, семью, тренировки и при этом питаться правильно. Наша цель — доказать, что **здравое питание может быть простым, вкусным и доступным**. Здесь нет экзотических продуктов, только то, что вы найдете в ближайших **Пятёрочке, Магните или Ашане**.

Мы собрали **56+ рецептов**, которые вдохновлены вашим образом жизни: для занятых мам, для фитнес-энтузиастов, для тех, кто ценит свое время и здоровье. Начните свой путь к энергии, красоте и идеальной форме уже сегодня!



## 5 Ключевых Принципов Здорового Питания

---

Чтобы достичь своих целей, достаточно следовать этим простым правилам:

- **Цельные продукты вместо переработанных.** Отдавайте предпочтение натуральным продуктам, которые не прошли глубокую промышленную обработку.
- **Белок в каждом приеме пищи.** Белок — строительный материал для мышц и ключевой элемент для насыщения. Включайте его в завтрак, обед и ужин.
- **Минимум 400г овощей и фруктов в день.** Это источник клетчатки, витаминов и антиоксидантов. Они повышают общую плотность нутриентов в рационе.

- **Сложные углеводы для долгой энергии.** Гречка, бурый рис, цельнозерновой хлеб обеспечивают стабильный уровень энергии без резких скачков сахара.
- **Полезные жиры (орехи, масла, рыба).** Они необходимы для гормонального здоровья, усвоения витаминов и работы мозга. Не бойтесь жиров, выбирайте правильные.



## Оглавление

---

- [Предисловие](#)
- [5 Ключевых Принципов Здорового Питания](#)
- [Сценарии питания](#)
- [Рецепты: Завтраки](#)
  - [1. Овсянка на воде с бананом и ягодами](#)
  - [2. Творожная запеканка с яблоком](#)
  - [3. Скрэмбл с помидорами и зеленью](#)
  - [4. Гречневая каша с кефиром](#)
  - [5. Протеиновые панкейки на кефире](#)
  - [6. Ленивая овсянка в банке \(Ягодная\)](#)
  - [7. Тосты с творожным сыром и огурцом](#)
  - [8. Омлет с брокколи](#)
  - [9. Творог с яблоком и корицей](#)
  - [10. Смузи с кефиром и бананом](#)
  - [11. Овсяноблин с сыром и зеленью](#)
  - [12. Гречка с молоком](#)
  - [13. Творожный крем с какао](#)
  - [14. Яичница с кабачком](#)
- [Рецепты: Обеды](#)
  - [15. Салат с тунцом и фасолью](#)
  - [16. Куриный суп с лапшой](#)

- [17. Гречка с курицей и овощами](#)
- [18. Салат Цезарь с курицей \(ПП-версия\)](#)
- [19. Плов с индейкой и бурым рисом](#)
- [20. Чечевичный суп с овощами](#)
- [21. Салат из брокколи и курицы](#)
- [22. Овощное рагу с индейкой](#)
- [23. Паста с курицей и томатной пастой](#)
- [24. Салат с яйцом и огурцом](#)
- [25. Рис с тунцом и кукурузой](#)
- [26. Котлеты из минтая с морковью](#)
- [27. Салат с курицей и сладким перцем](#)
- [28. Гречка с фасолью и томатной пастой](#)
- [Рецепты: Ужины](#)
  - [29. Запеченное куриное филе с брокколи](#)
  - [30. Минтай, запеченный с кабачком](#)
  - [31. Творог с кефиром и зеленью](#)
  - [32. Индейка, тушеная с овощами](#)
  - [33. Омлет с сыром и зеленью](#)
  - [34. Салат из свежих овощей с курицей](#)
  - [35. Рыбные котлеты на пару.](#)
  - [36. Запеченная индейка с морковью](#)
  - [37. Творожный салат с огурцом](#)
  - [38. Овощной суп-пюре](#)
  - [39. Куриное филе с фасолью](#)
  - [40. Салат с тунцом и яйцом](#)
  - [41. Творожные сырники без муки](#)
  - [42. Запеченная брокколи с сыром](#)
- [Рецепты: Перекусы](#)
  - [43. Яблоко с корицей](#)

- [44. Кефир с ягодами](#)
- [45. Творожный мусс](#)
- [46. Морковные палочки](#)
- [47. Тост с яйцом](#)
- [48. Банан и кефир](#)
- [49. Яблочные чипсы \(в духовке\)](#)
- [50. Творог с зеленью](#)
- [51. Смузи с овсянкой](#)
- [52. Тост с тунцом](#)
- [53. Яблоко и сыр](#)
- [54. Кефир с корицей](#)
- [55. Творог с томатной пастой](#)
- [56. Огурец с творожным сыром](#)

## 🎯 Сценарии Питания: Выберите Свой Путь

---

Мы подготовили готовые планы для самых популярных жизненных ситуаций. Выберите тот, который подходит вам сегодня:

### Для занятых мам (рецепты до 15 минут)

*Когда нужно быстро накормить себя и детей, не жертвуя здоровьем. Акцент на минимальное время готовки и простые ингредиенты.*

- Завтрак: Ленивая овсянка в банке (рецепт 6)
- Обед: Салат с тунцом и фасолью (рецепт 15)
- Ужин: Творог с кефиром и зеленью (рецепт 31)
- Перекус: Яблоко и сыр (рецепт 53)

### Для активных девушек (высокий белок)

*Для тех, кто занимается фитнесом и хочет укрепить мышцы. Акцент на высокое содержание белка и сложные углеводы.*

- Завтрак: Протеиновые панкейки на кефире (рецепт 5)
- Обед: Гречка с курицей и овощами (рецепт 17)
- Ужин: Запеченное куриное филе с брокколи (рецепт 29)
- Перекус: Творожный мусс (рецепт 45)

## Для женщин 40+ (метаболизм и кости)

*Акцент на кальций, клетчатку и продукты, поддерживающие гормональный баланс и здоровье костей.*

- Завтрак: Творожная запеканка с яблоком (рецепт 2)
- Обед: Чечевичный суп с овощами (рецепт 20)
- Ужин: Минтай, запеченный с кабачком (рецепт 30)
- Перекус: Кефир с ягодами (рецепт 44)

## 🔍 Рецепты: Завтраки

---

## 1. Овсянка на воде с бананом и ягодами



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	10 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	320 ккал

### 🛒 Продукты

- **Овсяные хлопья** (50 г) — ~5–10 ₽
- **Банан** (1 шт.) — ~15–30 ₽
- **Ягоды** (50 г) — ~25–30 ₽
- **Вода/Молоко** (200 мл) — ~5–10 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 45-70 руб.

📝 **Способ приготовления** Сварите овсянку на воде. Добавьте нарезанный банан и свежие или замороженные ягоды.

👤 **Польза** Клетчатка для здоровья кишечника и стабильного уровня сахара в крови.

 **Лайфхак** Используйте быстрорастворимую овсянку, чтобы сократить время готовки до 5 минут.

## 2. Творожная запеканка с яблоком



Параметр	Значение
 Время приготовления	40 минут
 Нутриенты (на порцию)	280 ккал

### Продукты

- **Творог 5% (180 г) — ~40–60 ₽**
- **Яйцо (1 шт.) — ~8–12 ₽**
- **Яблоко (1 шт.) — ~10–20 ₽**
- **Манка/Рисовая мука (1 ст.л.) — ~2–5 ₽**

 **Итоговая стоимость порции:** 80-120 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте творог, яйцо, немного манки/рисовой муки и тертое яблоко. Запекайте в духовке до золотистой корочки.

 **Польза** Отличный источник кальция и медленных углеводов. Идеально для завтрака.

 **Лайфхак** Для более нежной текстуры протрите творог через сито.

### 3. Скрэмбл с помидорами и зеленью



Параметр	Значение
 Время приготовления	10 минут
 Нутриенты (на порцию)	240 ккал

#### Продукты

- **Яйца** (2 шт.) — ~16–24 ₽
- **Помидор** (1 шт.) — ~15–30 ₽
- **Зелень** (пучок) — ~10–20 ₽

- **Оливковое масло (1 ч.л.) — ~5–10 ₽**

 **Итоговая стоимость порции:** 60-90 руб.

 **Способ приготовления** Взбейте 2 яйца с солью. Обжарьте нарезанные помидоры, вылейте яйца и готовьте, постоянно помешивая. Посыпьте зеленью.

 **Польза** Высокое содержание белка и ликопина (антиоксидант из помидоров).

 **Лайфхак** Готовьте на минимальном огне, чтобы скрэмбл получился кремовым.

## 4. Гречневая каша с кефиром



Параметр	Значение
 Время приготовления	5 минут (подготовка)
 Нутриенты (на порцию)	260 ккал

 **Продукты**

- **Гречка** (50 г) — ~5–10 ₽
- **Кефир 1%** (200 мл) — ~20–30 ₽
- **Мед/Ягоды** (1 ч.л.) — ~5–10 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 30-50 руб.

 **Способ приготовления** Залейте гречку кефиром (1:2) с вечера. Утром добавьте ложку меда или ягоды.

 **Польза** Сочетание пробиотиков (кефир) и сложных углеводов (гречка).

 **Лайфхак** Используйте нежирный кефир (1-2,5%) для снижения калорийности.

## 5. Протеиновые панкейки на кефире



Параметр	Значение
 Время приготовления	15 минут
 Нутриенты (на порцию)	350 ккал

## Продукты

- **Кефир 2,5% (100 мл)** — ~10–15 ₽
- **Яйцо (1 шт.)** — ~8–12 ₽
- **Овсяная мука (30 г)** — ~5–10 ₽
- **Протеин (1 мерная ложка)** — ~50–80 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 90-140 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте кефир, яйцо, протеиновый порошок (опционально), овсяную/рисовую муку и соду. Жарьте на сухой антипригарной сковороде.

 **Польза** Идеальный завтрак для восстановления после тренировки.

 **Лайфхак** Подавайте с натуральным йогуртом вместо сметаны.

---

## 6. Ленивая овсянка в банке (Ягодная)



Параметр	Значение
Время приготовления	5 минут (подготовка)
Нутриенты (на порцию)	300 ккал

## Продукты

- **Овсяные хлопья** (40 г) — ~5–10 ₽
- **Молоко/Кефир** (150 мл) — ~10–20 ₽
- **Семена чиа** (1 ч.л.) — ~15–25 ₽
- **Ягоды** (50 г) — ~30–50 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 70-110 руб.

**Способ приготовления** Смешайте овсянку, молоко/кефир, семена чиа и ягоды в банке. Оставьте в холодильнике на ночь.

**Польза** Готовый завтрак, богатый Омега-3 (чиа) и клетчаткой.

**Лайфхак** Готовьте сразу 3-4 порции на рабочую неделю.

---

## 7. Тосты с творожным сыром и огурцом



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	220 ккал

### 🛒 Продукты

- **Цельнозерновой тост** (2 шт.) — ~10–15 ₽
- **Творожный сыр** (30 г) — ~30–50 ₽
- **Огурец** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~5–10 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 50-80 руб.

 **Способ приготовления** Подсушите цельнозерновой тост. Намажьте творожным сыром, сверху положите тонкие ломтики огурца и посыпьте кунжутом.

 **Польза** Быстрый и сбалансированный перекус или легкий завтрак.



**Лайфхак** Используйте сыр с низким содержанием жира.

## 8. Омлет с брокколи



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	15 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	250 ккал

### 🛒 Продукты

- **Яйца** (2 шт.) — ~16–24 ₽
- **Брокколи** (100 г) — ~30–50 ₽
- **Молоко** (50 мл) — ~5–10 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 70-110 руб.

**Способ приготовления** Отварите или разморозьте брокколи. Взбейте яйца, добавьте брокколи и запекайте/жарьте под крышкой.

 **Польза** Брокколи — источник витамина С и К. Отлично сочетается с белком.

 **Лайфхак** Добавьте немного молока для более пышного омлета.

## 9. Творог с яблоком и корицей



Параметр	Значение
 Время приготовления	5 минут
 Нутриенты (на порцию)	200 ккал

### Продукты

- **Творог 5%** (150 г) — ~30–50 ₽
- **Яблоко** (1 шт.) — ~10–20 ₽
- **Корица** (щепотка) — ~1–2 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 40-70 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте нежирный творог с нарезанным яблоком и корицей. Можно добавить немного меда.

 **Польза** Кальций и клетчатка. Корица помогает регулировать уровень сахара.

 **Лайфхак** Яблоко можно запечь в микроволновке для более мягкой текстуры.

## 10. Смузи с кефиром и бананом



Параметр	Значение
 Время приготовления	5 минут
 Нутриенты (на порцию)	280 ккал

### Продукты

- **Кефир 2,5% (200 мл)** — ~20–30 ₽
- **Банан (1 шт.)** — ~15–30 ₽
- **Овсяные хлопья (1 ст.л.)** — ~2–5 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 60-100 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте в блендере кефир, банан и горсть овсяных хлопьев.

 **Польза** Быстрый заряд энергии и пробиотики. Идеально перед утренней тренировкой.

 **Лайфхак** Используйте замороженный банан для более густой консистенции.

## 11. Овсяноблин с сыром и зеленью



Параметр	Значение
 Время приготовления	15 минут
 Нутриенты (на порцию)	310 ккал

### Продукты

- **Овсяные хлопья** (40 г) — ~5–10 ₽

- **Яйцо** (1 шт.) — ~8–12 ₽
- **Молоко** (50 мл) — ~5–10 ₽
- **Сыр 30%** (30 г) — ~30–50 ₽
- **Зелень** (пучок) — ~10–20 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 70-110 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте овсяные хлопья, яйцо и молоко. Вылейте на сковороду. Когда блин схватится, положите сыр и зелень на одну половину и сложите пополам.

 **Польза** Сытный и сбалансированный завтрак.

 **Лайфхак** Используйте твердый сыр с низким содержанием жира.

## 12. Гречка с молоком



Параметр	Значение
Время приготовления	20 минут
Нутриенты (на порцию)	250 ккал

## Продукты

- **Гречка** (50 г) — ~5–10 ₽
- **Молоко 2,5%** (150 мл) — ~10–20 ₽
- **Сахар/Заменитель** (по вкусу) — ~1–5 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 30-50 руб.

**Способ приготовления** Сварите гречку. Подавайте с теплым молоком и небольшим количеством сахара/заменителя.

**Польза** Гречка — один из самых полезных злаков, богатый железом и магнием.

**Лайфхак** Готовьте гречку на воде, а молоко добавляйте уже в тарелку.

---

## 13. Творожный крем с какао



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	210 ккал

### 🛒 Продукты

- **Творог 5%** (150 г) — ~30–50 ₽
- **Молоко** (50 мл) — ~5–10 ₽
- **Какао-порошок** (1 ч.л.) — ~5–10 ₽
- **Подсластитель** (по вкусу) — ~1–5 ₽

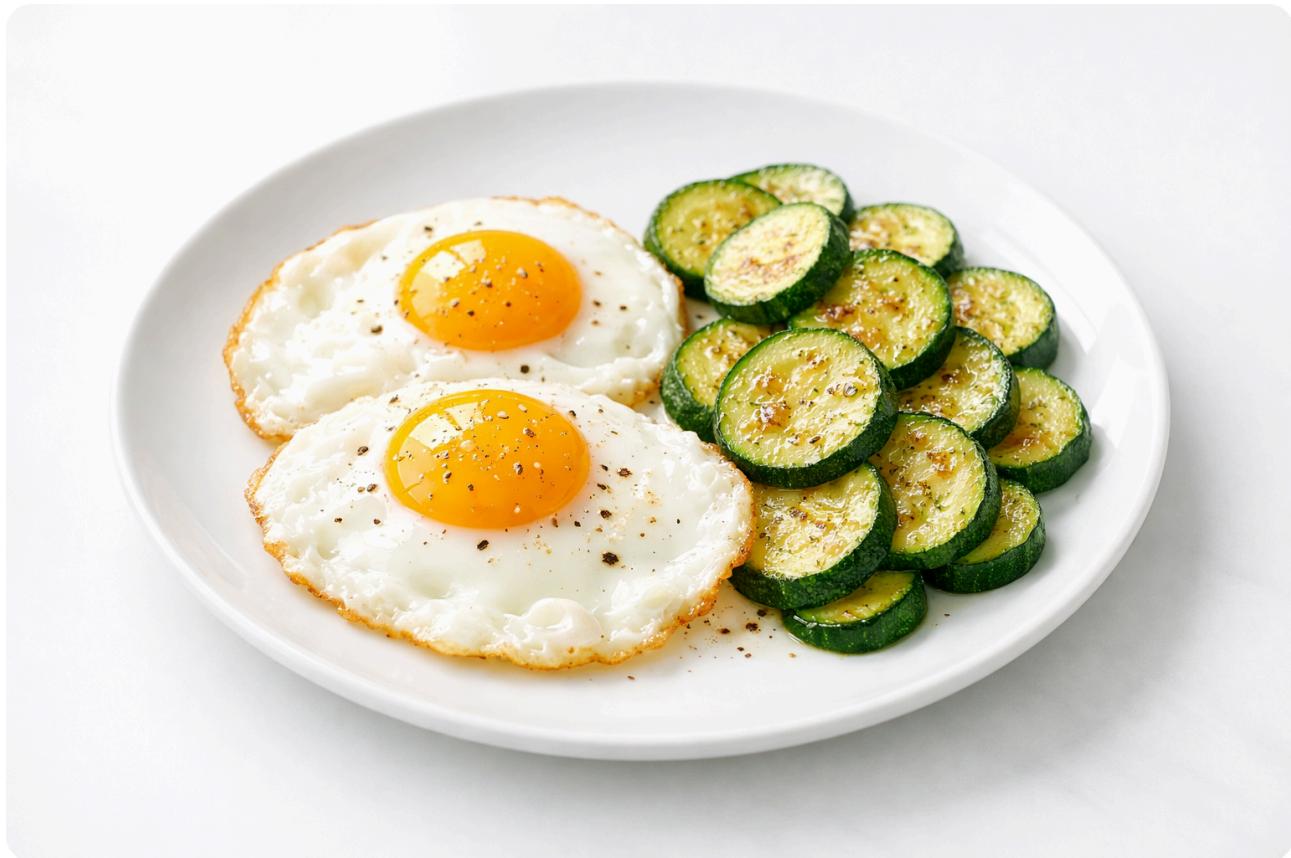
**Итоговая стоимость порции:** 50-80 руб.

**Способ приготовления** Смешайте творог, немного молока, какао-порошок и подсластитель (мед, стевия) в блендере до кремовой консистенции.

**Польза** Быстрый десерт с высоким содержанием белка.

 **Лайфхак** Используйте обезжиренный творог для снижения жирности.

## 14. Яичница с кабачком



Параметр	Значение
 Время приготовления	15 минут
 Нутриенты (на порцию)	230 ккал

### Продукты

- **Яйца** (2 шт.) — ~16–24 ₽
- **Кабачок** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~20–40 ₽
- **Растительное масло** (1 ч.л.) — ~5–10 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 60-100 руб.

 **Способ приготовления** Нарежьте кабачок кубиками и обжарьте. Вбейте яйца и жарьте до готовности.



**Польза** Кабачок — низкокалорийный источник калия.



**Лайфхак** Добавьте немного чеснока для аромата.

## 🔍 Рецепты: Обеды

### 15. Салат с тунцом и фасолью



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	10 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	380 ккал



#### Продукты

- **Тунец в с/с** (1 банка) — ~80–120 ₽
- **Фасоль консервированная** (100 г) — ~20–30 ₽
- **Огурец** (1 шт.) — ~10–20 ₽

- **Оливковое масло** (1 ст.л.) — ~10–15 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 120-180 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте консервированный тунец (в собственном соку), консервированную красную фасоль, свежие огурцы и зелень. Заправьте оливковым маслом.

 **Польза** Мощный белковый обед. Тунец — источник Омега-3.

 **Лайфхак** Сливайте жидкость с фасоли и тунца перед использованием.

## 16. Куриный суп с лапшой



Параметр	Значение
 Время приготовления	40 минут
 Нутриенты (на порцию)	250 ккал

 **Продукты**

- **Куриная грудка** (100 г) — ~30–50 ₽
- **Картофель** (1 шт.) — ~5–10 ₽
- **Морковь** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽
- **Цельнозерновая лапша** (30 г) — ~10–20 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 80-130 руб.

 **Способ приготовления** Сварите куриный бульон. Добавьте картофель, морковь, лук и немного цельнозерновой лапши. В конце — зелень.

 **Польза** Легкий, согревающий и питательный обед.

 **Лайфхак** Используйте куриную грудку для более диетического бульона.

## 17. Гречка с курицей и овощами



Параметр	Значение
Время приготовления	30 минут
Нутриенты (на порцию)	450 ккал

## Продукты

- **Гречка** (80 г) — ~10–15 ₽
- **Куриное филе** (150 г) — ~45–75 ₽
- **Морковь** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽
- **Перец сладкий** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~20–40 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 100-160 руб.

**Способ приготовления** Отварите гречку. Обжарьте куриное филе с луком, морковью и перцем. Смешайте с гречкой.

**Польза** Классический сбалансированный обед. Долгая сытость.

**Лайфхак** Готовьте курицу без масла на антипригарной сковороде.

---

## 18. Салат Цезарь с курицей (ПП-версия)



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	20 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	360 ккал

### 🛒 Продукты

- **Куриное филе** (100 г) — ~30–50 ₽
- **Листья салата** (50 г) — ~30–50 ₽
- **Помидоры черри** (5 шт.) — ~20–40 ₽
- **Натуральный йогурт** (50 г) — ~15–25 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 150-220 руб.

📝 **Способ приготовления** Запеките куриное филе. Смешайте листья салата, помидоры черри, курицу. Заправка: натуральный йогурт, горчица, лимонный сок.

🔬 **Польза** Любимый салат в здоровом исполнении.



**Лайфхак** Вместо сухариков используйте цельнозерновые хлебцы.

## 19. Плов с индейкой и бурым рисом



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	50 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	420 ккал

### Продукты

- **Индейка филе** (150 г) — ~60–90 ₽
- **Бурый рис** (80 г) — ~15–25 ₽
- **Морковь** (1 шт.) — ~5–10 ₽
- **Лук** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 130-200 руб.

 **Способ приготовления** Обжарьте индейку с луком и морковью. Добавьте бурый рис, воду и специи. Тушите до готовности.

 **Польза** Бурый рис — источник медленных углеводов и клетчатки.

 **Лайфхак** Бурый рис требует больше времени для приготовления, чем белый.

## 20. Чечевичный суп с овощами



Параметр	Значение
 Время приготовления	35 минут
 Нутриенты (на порцию)	280 ккал

### Продукты

- **Чечевица красная** (50 г) — ~15–25 ₽
- **Картофель** (1 шт.) — ~5–10 ₽
- **Морковь** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽

- Томатная паста (1 ст.л.) — ~5–10 ₽

 Итоговая стоимость порции: 70-110 руб.

 **Способ приготовления** Отварите красную чечевицу. Добавьте картофель, морковь, лук, томатную пасту и специи. Варите до готовности.

 **Польза** Чечевица — растительный белок и железо. Отлично для вегетарианского дня.

 **Лайфхак** Подавайте с ложкой натурального йогурта.

## 21. Салат из брокколи и курицы



Параметр	Значение
 Время приготовления	20 минут
 Нутриенты (на порцию)	320 ккал

 **Продукты**

- **Куриное филе** (150 г) — ~45–75 ₽
- **Брокколи** (150 г) — ~40–60 ₽
- **Оливковое масло** (1 ст.л.) — ~10–15 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 110-170 руб.

 **Способ приготовления** Отварите куриное филе и брокколи. Смешайте, заправьте оливковым маслом и лимонным соком.

 **Польза** Низкоуглеводный, высокобелковый салат.

 **Лайфхак** Брокколи лучше готовить на пару, чтобы сохранить максимум пользы.

## 22. Овощное рагу с индейкой



Параметр	Значение
 Время приготовления	40 минут
 Нутриенты (на порцию)	350 ккал

## Продукты

- **Индейка филе** (100 г) — ~40–60 ₽
- **Кабачок** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~15–30 ₽
- **Морковь** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽
- **Перец сладкий** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~20–40 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 120-180 руб.

 **Способ приготовления** Нарежьте индейку, кабачок, морковь, лук, перец. Тушите с небольшим количеством воды и томатной пасты.

 **Польза** Максимум овощей и нежирного белка.

 **Лайфхак** Используйте замороженные овощные смеси для экономии времени.

---

## 23. Паста с курицей и томатной пастой



Параметр	Значение
Время приготовления	25 минут
Нутриенты (на порцию)	400 ккал

## Продукты

- **Цельнозерновая паста** (80 г) — ~20–40 ₽
- **Куриное филе** (100 г) — ~30–50 ₽
- **Томатная паста** (2 ст.л.) — ~10–20 ₽
- **Лук** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 100-160 руб.

**Способ приготовления** Отварите цельнозерновую пасту. Обжарьте курицу с луком, добавьте томатную пасту и немного воды. Смешайте с пастой.

**Польза** Сытный обед для восполнения гликогена.

**Лайфхак** Не переваривайте пасту (аль денте).

---

## 24. Салат с яйцом и огурцом



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	15 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	250 ккал

### 🛒 Продукты

- **Яйца вареные** (2 шт.) — ~16–24 ₽
- **Огурец** (1 шт.) — ~10–20 ₽
- **Зелень** (пучок) — ~10–20 ₽
- **Натуральный йогурт** (50 г) — ~15–25 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 60-100 руб.

**Способ приготовления** Нарежьте вареные яйца, свежие огурцы, зелень. Заправьте натуральным йогуртом или нежирной сметаной.

**Польза** Легкий, освежающий и белковый салат.



**Лайфхак** Добавьте немного горчицы в заправку для пикантности.

## 25. Рис с тунцом и кукурузой



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	30 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	410 ккал

### Продукты

- **Рис** (80 г) — ~10–15 ₽
- **Тунец в с/с ( $\frac{1}{2}$  банки)** — ~40–60 ₽
- **Кукуруза консервированная** (50 г) — ~10–20 ₽
- **Лимонный сок** (1 ч.л.) — ~1–5 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 110-170 руб.

 **Способ приготовления** Отварите рис. Смешайте с тунцом (в собственном соку), консервированной кукурузой и зеленью. Заправьте лимонным соком.

 **Польза** Быстрый и питательный обед.

 **Лайфхак** Используйте бурый или дикий рис для большей пользы.

## 26. Котлеты из минтая с морковью



Параметр	Значение
 Время приготовления	40 минут
 Нутриенты (на порцию)	300 ккал

### Продукты

- **Филе минтая** (150 г) — ~50–80 ₽
- **Морковь** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽
- **Лук** ( $\frac{1}{4}$  шт.) — ~1–3 ₽

- Яйцо ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~4–6 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 90-140 руб.

**Способ приготовления** Сделайте фарш из минтая, добавьте тертую морковь, лук, яйцо. Сформируйте котлеты и запекайте в духовке.

**Польза** Минтай — нежирная рыба, богатая фосфором.

**Лайфхак** Подавайте с легким овощным салатом.

## 27. Салат с курицей и сладким перцем



Параметр	Значение
Время приготовления	15 минут
Нутриенты (на порцию)	320 ккал

**Продукты**

- Куриное филе (100 г) — ~30–50 ₽

- **Перец сладкий** (1 шт.) — ~40–80 ₽
- **Помидоры** (1 шт.) — ~15–30 ₽
- **Оливковое масло** (1 ст.л.) — ~10–15 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 100-160 руб.

 **Способ приготовления** Нарежьте отварную курицу, сладкий перец, помидоры. Заправьте оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

 **Польза** Витамин С (перец) и качественный белок.

 **Лайфхак** Готовьте курицу заранее для быстрого обеда.

## 28. Гречка с фасолью и томатной пастой



Параметр	Значение
 Время приготовления	30 минут
 Нутриенты (на порцию)	380 ккал

## Продукты

- **Гречка (80 г) — ~10–15 ₽**
- **Фасоль консервированная (100 г) — ~20–30 ₽**
- **Томатная паста (2 ст.л.) — ~10–20 ₽**
- **Лук ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽**

 **Итоговая стоимость порции:** 60-100 руб.

 **Способ приготовления** Отварите гречку. Обжарьте лук, добавьте фасоль и томатную пасту. Смешайте с гречкой.

 **Польза** Растительный белок и сложные углеводы. Отлично для постного дня.

 **Лайфхак** Можно добавить немного грибов для вкуса.

---

## Рецепты: Ужины

---

### 29. Запеченное куриное филе с брокколи



Параметр	Значение
Время приготовления	35 минут
Нутриенты (на порцию)	300 ккал

## Продукты

- **Куриное филе** (150 г) — ~45–75 ₽
- **Брокколи** (150 г) — ~40–60 ₽
- **Специи** (по вкусу) — ~5–10 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 120-180 руб.

**Способ приготовления** Куриное филе натрите специями, заверните в фольгу вместе с брокколи. Запекайте в духовке.

**Польза** Идеальный низкокалорийный и высокобелковый ужин.

**Лайфхак** Маринуйте курицу заранее в лимонном соусе.

---

## 30. Минтай, запеченный с кабачком



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	30 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	250 ккал

### 🛒 Продукты

- **Филе минтая** (150 г) — ~50–80 ₽
- **Кабачок** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~20–40 ₽
- **Оливковое масло** (1 ч.л.) — ~5–10 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 100-150 руб.

**Способ приготовления** Филе минтая и нарезанный кабачок выложите на противень. Посолите, поперчите, сбрызните маслом. Запекайте.

**Польза** Легкоусвояемый белок и минимум жира.

**Лайфхак** Добавьте немного укропа для лучшего вкуса рыбы.

## 31. Творог с кефиром и зеленью



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	200 ккал

### 🛒 Продукты

- **Творог 5%** (150 г) — ~30–50 ₽
- **Кефир 1%** (50 мл) — ~5–10 ₽
- **Зелень** (пучок) — ~10–20 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 50-80 руб.

📝 **Способ приготовления** Смешайте творог, кефир, нарезанную зелень и немного соли.

🔬 **Польза** Идеальный легкий ужин перед сном. Казеиновый белок.

 **Лайфхак** Используйте как соус для свежих овощей.

## 32. Индейка, тушеная с овощами



Параметр	Значение
 Время приготовления	40 минут
 Нутриенты (на порцию)	350 ккал

### Продукты

- **Индейка филе** (150 г) — ~60–90 ₽
- **Морковь** (1 шт.) — ~5–10 ₽
- **Перец сладкий** (1 шт.) — ~40–80 ₽
- **Томатная паста** (1 ст.л.) — ~5–10 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 130-200 руб.

 **Способ приготовления** Нарежьте индейку и обжарьте. Добавьте морковь, лук, перец, томатную пасту и тушите до готовности.

 **Польза** Индейка — самый диетический вид мяса.

 **Лайфхак** Подавайте с небольшим количеством бурого риса.

### 33. Омлет с сыром и зеленью



Параметр	Значение
 Время приготовления	15 минут
 Нутриенты (на порцию)	280 ккал

#### Продукты

- **Яйца** (2 шт.) — ~16–24 ₽
- **Молоко** (50 мл) — ~5–10 ₽
- **Сыр 30%** (30 г) — ~30–50 ₽

- **Зелень** (пучок) — ~10–20 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 70-110 руб.

 **Способ приготовления** Взбейте яйца с молоком. Вылейте на сковороду, посыпьте тертым сыром и зеленью. Жарьте под крышкой.

 **Польза** Сытный ужин, богатый белком и кальцием.

 **Лайфхак** Используйте сыр с жирностью не более 30%.

## 34. Салат из свежих овощей с курицей



Параметр	Значение
 Время приготовления	15 минут
 Нутриенты (на порцию)	300 ккал

 **Продукты**

- **Куриное филе** (100 г) — ~30–50 ₽

- **Огурец** (1 шт.) — ~10–20 ₽
- **Помидор** (1 шт.) — ~15–30 ₽
- **Оливковое масло** (1 ст.л.) — ~10–15 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 100-160 руб.

 **Способ приготовления** Нарежьте огурцы, помидоры, листья салата. Добавьте отварную курицу. Заправьте оливковым маслом.

 **Польза** Максимум витаминов и клетчатки.

 **Лайфхак** Добавьте семена льна или тыквы для полезных жиров.

## 35. Рыбные котлеты на пару



Параметр	Значение
 Время приготовления	30 минут
 Нутриенты (на порцию)	220 ккал

## Продукты

- **Филе нежирной рыбы** (150 г) — ~50–80 ₽
- **Лук** ( $\frac{1}{4}$  шт.) — ~1–3 ₽
- **Яйцо** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~4–6 ₽
- **Отруби** (1 ст.л.) — ~5–10 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 100-150 руб.

 **Способ приготовления** Сделайте фарш из нежирной рыбы (минтай, треска). Сформируйте котлеты и готовьте на пару.

 **Польза** Самый диетический способ приготовления белка.

 **Лайфхак** В фарш можно добавить немного отрубей.

## 36. Запеченная индейка с морковью



Параметр	Значение
Время приготовления	40 минут
Нутриенты (на порцию)	300 ккал

## Продукты

- **Индейка филе** (150 г) — ~60–90 ₽
- **Морковь** (1 шт.) — ~5–10 ₽
- **Специи** (по вкусу) — ~5–10 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 120-180 руб.

**Способ приготовления** Филе индейки и морковь нарежьте, посолите, поперчите. Запекайте в рукаве или фольге.

**Польза** Низкокалорийный ужин с бета-каротином.

**Лайфхак** Морковь можно заменить тыквой.

---

## 37. Творожный салат с огурцом



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	10 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	230 ккал

### 🛒 Продукты

- **Творог 5%** (150 г) — ~30–50 ₽
- **Огурец** (1 шт.) — ~10–20 ₽
- **Натуральный йогурт** (50 г) — ~15–25 ₽
- **Чеснок** (1 зубчик) — ~1–3 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 60-100 руб.

**Способ приготовления** Смешайте творог, тертый огурец, чеснок и натуральный йогурт. Посолите.

**Польза** Освежающий и легкий ужин.

 **Лайфхак** Используйте как соус для овощей.

## 38. Овощной суп-пюре



Параметр	Значение
 Время приготовления	30 минут
 Нутриенты (на порцию)	180 ккал

### Продукты

- **Брокколи** (100 г) — ~30–50 ₽
- **Картофель** (1 шт.) — ~5–10 ₽
- **Морковь** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽
- **Сливки 10%** (30 мл) — ~5–10 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 50-80 руб.

 **Способ приготовления** Отварите любые овощи (брокколи, морковь, картофель). Взбейте блендером. Добавьте немного сливок (10%).

 **Польза** Легкий ужин, богатый витаминами.

 **Лайфхак** Подавайте с цельнозерновыми сухариками.

## 39. Куриное филе с фасолью



Параметр	Значение
 Время приготовления	25 минут
 Нутриенты (на порцию)	380 ккал

### Продукты

- **Куриное филе** (100 г) — ~30–50 ₽
- **Фасоль в томатном соусе** (150 г) — ~30–50 ₽
- **Лук** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~3–5 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 110-170 руб.

 **Способ приготовления** Обжарьте куриное филе. Добавьте консервированную фасоль в томатном соусе и тушите 5 минут.

 **Польза** Сочетание животного и растительного белка.

 **Лайфхак** Выбирайте фасоль в соусе с минимальным содержанием сахара.

## 40. Салат с тунцом и яйцом



Параметр	Значение
 Время приготовления	15 минут
 Нутриенты (на порцию)	300 ккал

 **Продукты**

- **Тунец в с/с ( $\frac{1}{2}$  банки) — ~40–60 ₽**
- **Яйца вареные (2 шт.) — ~16–24 ₽**

- **Листья салата** (50 г) — ~30–50 ₽
- **Оливковое масло** (1 ст.л.) — ~10–15 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 100-150 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте тунец, вареные яйца, листья салата. Заправьте оливковым маслом.

 **Польза** Омега-3 и холин (для мозга).

 **Лайфхак** Используйте тунец в собственном соку.

## 41. Творожные сырники без муки



Параметр	Значение
 Время приготовления	20 минут
 Нутриенты (на порцию)	260 ккал

 **Продукты**

- **Творог 5% (180 г) — ~40–60 ₽**
- **Яйцо (1 шт.) — ~8–12 ₽**
- **Манка (1 ст.л.) — ~2–5 ₽**

 **Итоговая стоимость порции:** 70-110 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте творог, яйцо, немного манки. Сформируйте сырники и обжарьте на антипригарной сковороде.

 **Польза** Высокобелковый десерт.

 **Лайфхак** Подавайте с натуральным йогуртом.

## 42. Запеченная брокколи с сыром



Параметр	Значение
 Время приготовления	20 минут
 Нутриенты (на порцию)	200 ккал

## Продукты

- **Брокколи** (150 г) — ~40–60 ₽
- **Сыр 30%** (30 г) — ~30–50 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 80-130 руб.

 **Способ приготовления** Отварите брокколи. Посыпьте тертым сыром и запекайте до расплавления сыра.

 **Польза** Низкокалорийный гарнир или легкий ужин.

 **Лайфхак** Используйте сыр Пармезан для яркого вкуса.

---

## Рецепты: Перекусы

---

### 43. Яблоко с корицей



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	90 ккал

### 🛒 Продукты

- **Яблоко** (1 шт.) — ~20–40 ₽
- **Корица** (щепотка) — ~1–2 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 20-40 руб.

📝 **Способ приготовления** Нарежьте яблоко, посыпьте корицей.

💡 **Польза** Клетчатка и минимум калорий. Корица снижает тягу к сладкому.

💡 **Лайфхак** Можно запечь в микроволновке.

## 44. Кефир с ягодами



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	120 ккал

### 🛒 Продукты

- **Кефир 2,5% (200 мл)** — ~20–30 ₽
- **Ягоды (50 г)** — ~20–40 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 40-70 руб.

📝 **Способ приготовления** Смешайте кефир (2,5%) с горстью свежих или замороженных ягод.

💡 **Польза** Пробиотики для пищеварения.

💡 **Лайфхак** Используйте как замену сладкому йогурту.

## 45. Творожный мусс



Параметр	Значение
Время приготовления	10 минут
Нутриенты (на порцию)	150 ккал

## Продукты

- **Творог 5% (100 г)** — ~20–35 ₽
- **Молоко (30 мл)** — ~3–5 ₽
- **Подсластитель** (по вкусу) — ~1–5 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 50-80 руб.

**Способ приготовления** Взбейте творог с небольшим количеством молока и подсластителем до воздушной консистенции.

**Польза** Высокобелковый и легкий десерт.

**Лайфхак** Добавьте ванилин для аромата.

---

## 46. Морковные палочки



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	50 ккал

### 🛒 Продукты

- **Морковь** (1 шт.) — ~10–20 ₽

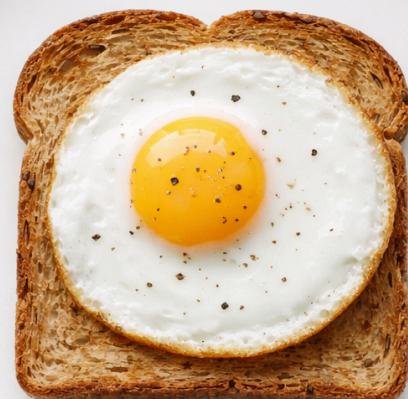
**Итоговая стоимость порции:** 15-30 руб.

**Способ приготовления** Нарежьте морковь палочками.

**Польза** Бета-каротин и клетчатка. Отлично для хруста.

**Лайфхак** Подавайте с ложкой хумуса (если есть).

## 47. Тост с яйцом



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	10 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	180 ккал

### 🛒 Продукты

- **Цельнозерновой тост** (1 шт.) — ~5–8 ₽
- **Яйцо** (1 шт.) — ~8–12 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 40-60 руб.

📝 **Способ приготовления** Подсушите цельнозерновой тост. Сверху положите вареное или жареное яйцо.

💡 **Польза** Сбалансированный перекус.

💡 **Лайфхак** Посыпьте черным перцем.

## 48. Банан и кефир



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	200 ккал

### 🛒 Продукты

- **Банан** (1 шт.) — ~15–30 ₽
- **Кефир 2,5%** (200 мл) — ~20–30 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 40-70 руб.

📝 **Способ приготовления** Съешьте банан, запивая стаканом кефира.

💡 **Польза** Калий (банан) и пробиотики (кефир).

💡 **Лайфхак** Идеально после тренировки.

## 49. Яблочные чипсы (в духовке)



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	60 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	100 ккал

### 🛒 Продукты

- **Яблоко** (2 шт.) — ~40–80 ₽
- **Корица** (щепотка) — ~1–2 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 30-50 руб.

📝 **Способ приготовления** Нарежьте яблоки тонкими ломтиками. Запекайте в духовке при низкой температуре до хруста.

💡 **Польза** Здоровая альтернатива магазинным чипсам.

💡 **Лайфхак** Добавьте немного корицы.

## 50. Творог с зеленью



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	150 ккал

### 🛒 Продукты

- **Творог 5%** (100 г) — ~20–35 ₽
- **Зелень** (пучок) — ~10–20 ₽

✓ **Итоговая стоимость порции:** 40-70 руб.

📝 **Способ приготовления** Смешайте творог с укропом, петрушкой и солью.

💡 **Польза** Чистый белок для насыщения.

💡 **Лайфхак** Можно добавить немного чеснока.

## 51. Смузи с овсянкой



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	250 ккал

### 🛒 Продукты

- **Молоко 2,5%** (150 мл) — ~10–20 ₽
- **Овсянка** (2 ст.л.) — ~3–5 ₽
- **Банан** ( $\frac{1}{2}$  шт.) — ~8–15 ₽
- **Ягоды** (30 г) — ~15–25 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 70-110 руб.

**Способ приготовления** Смешайте в блендере молоко, овсянку, банан и ягоды.

**Польза** Сытный и быстрый перекус.

 **Лайфхак** Пейте сразу после приготовления.

## 52. Тост с тунцом



Параметр	Значение
 Время приготовления	5 минут
 Нутриенты (на порцию)	200 ккал

### Продукты

- **Цельнозерновой тост** (1 шт.) — ~5–8 ₽
- **Тунец в с/с** (50 г) — ~30–45 ₽
- **Натуральный йогурт** (1 ст.л.) — ~5–10 ₽

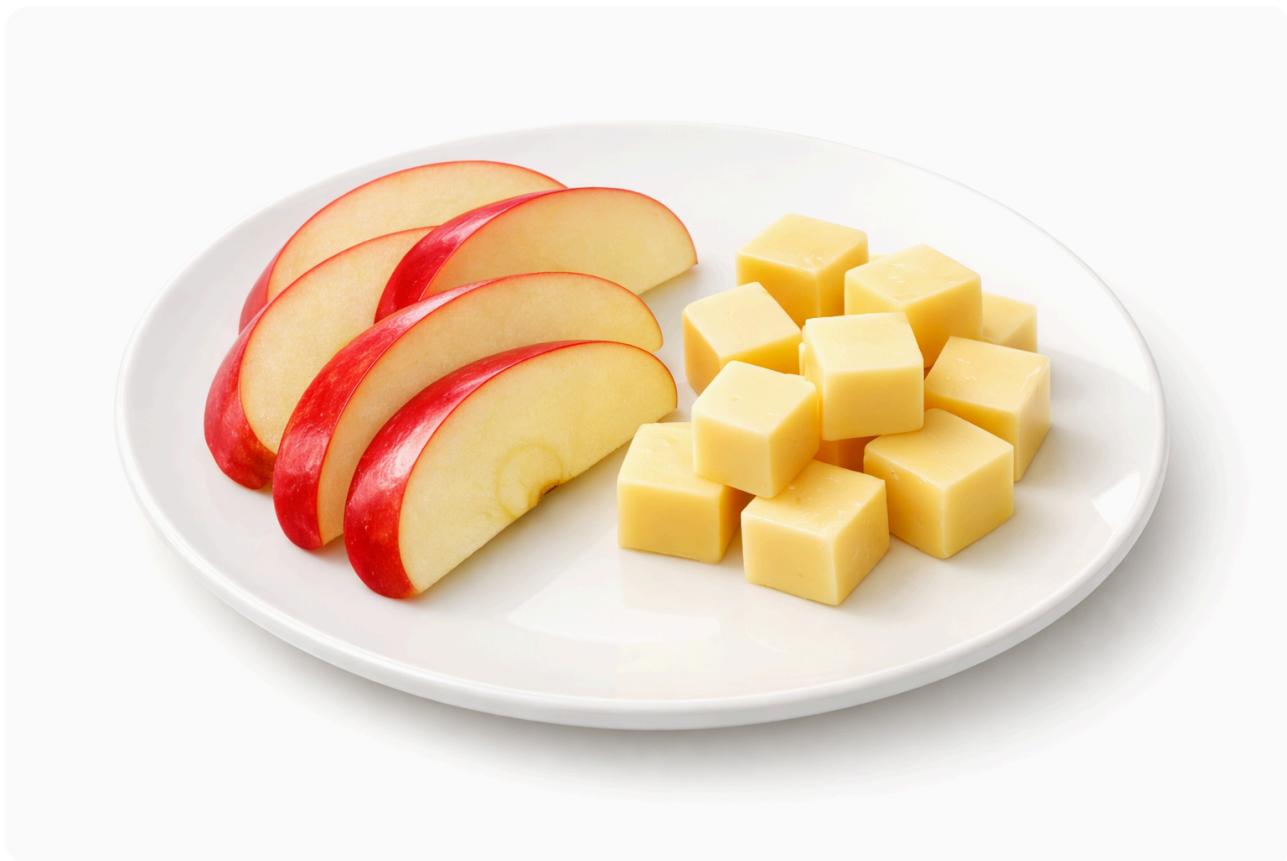
 **Итоговая стоимость порции:** 70-100 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте тунец с небольшим количеством натурального йогурта. Намажьте на цельнозерновой тост.

 **Польза** Быстрый белковый перекус.

 **Лайфхак** Добавьте немного лимонного сока.

## 53. Яблоко и сыр



Параметр	Значение
 Время приготовления	5 минут
 Нутриенты (на порцию)	180 ккал

### Продукты

- **Яблоко** (1 шт.) — ~20–40 ₽
- **Сыр 30%** (30 г) — ~30–50 ₽

 **Итоговая стоимость порции:** 50-80 руб.

 **Способ приготовления** Нарежьте яблоко и сыр (например, Адыгейский или легкий твердый) кубиками.



**Польза** Сбалансированное сочетание углеводов и белка/жира.



**Лайфхак** Выбирайте сыр с жирностью до 30%.

## 54. Кефир с корицей



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	2 минуты
📊 Нутриенты (на порцию)	100 ккал



### Продукты

- **Кефир 2,5%** (200 мл) — ~20–30 ₽
- **Корица** (щепотка) — ~1–2 ₽



**Итоговая стоимость порции:** 30-50 руб.



**Способ приготовления** В стакан кефира добавьте щепотку корицы.



**Польза** Помогает снизить аппетит и улучшает пищеварение.

 **Лайфхак** Пейте теплым перед сном.

## 55. Творог с томатной пастой



Параметр	Значение
 Время приготовления	5 минут
 Нутриенты (на порцию)	160 ккал

### Продукты

- **Творог 5% (100 г) — ~20–35 ₽**
- **Томатная паста (1 ст.л.) — ~5–10 ₽**

 **Итоговая стоимость порции:** 40-70 руб.

 **Способ приготовления** Смешайте творог с томатной пастой, солью и перцем.

 **Польза** Необычный, но очень полезный соленый перекус.

 **Лайфхак** Можно добавить немного чеснока.

## 56. Огурец с творожным сыром



Параметр	Значение
⌚ Время приготовления	5 минут
📊 Нутриенты (на порцию)	100 ккал

### 🛒 Продукты

- **Огурец** (1 шт.) — ~10–20 ₽
- **Творожный сыр** (20 г) — ~30–50 ₽

**Итоговая стоимость порции:** 50-80 руб.

**Способ приготовления** Нарежьте огурец кружочками. Сверху выдавите немного творожного сыра.

**Польза** Низкокалорийный и освежающий перекус.

**Лайфхак** Посыпьте паприкой.