

# Постное меню

Вкусные рецепты на каждый день



# Рацион 1

## Завтрак

КБЖУ  
16,3 / 16,6 / 23,1

- Тосты с авокадо и сыром тофу



- хлеб темный 2 ломтика 70 гр
- сыр тофу 60 гр
- (можно поджарить на сухой сковороде со специями)
- авокадо 50 гр

**01.** Авокадо размять вилкой на досочке, добавить специи, намазать на хлебцы, сверху выложить сыр.

- Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
8,7 / 15,6 / 66,7

- Кексы веганские с клюквой



- мука цельнозерновая 70 гр
- разрыхлитель 1/2 ч л
- сахар по вкусу
- соль (по вкусу) 2 гр
- растительное масло 1 ст л
- вода 180 мл
- клюква сушеная 20 гр
- яблоко 70 гр

**01.** Муку просеять, соединить с разрыхлителем, сахаром и солью, перемешать. Яблоко очистить и натереть на мелкой терке, добавить воду, растительное масло и перемешать.

**02.** В яблочную массу постепенно ввести мучную смесь, хорошо вымесить и добавить клюкву. Духовку разогреть до 200 градусов. Формочки для кексов смазать маслом или застелить бумагой для выпечки.

**03.** Тесто разложить в подготовленные формочки и выпекать при температуре 200 градусов 30-40 минут до золотистого цвета.

- Чай/кофе без сахара 250 мл

## Обед

КБЖУ  
10,9 / 9,1 / 55,3

- Тефтели из гречки с грибами 1/2



- гречневая крупа 100 гр
- шампиньоны 50 гр
- томат-паста 2 ст л
- мука пшеничная высшего сорта 20 гр
- луковица 1 шт
- растительное масло 1 ст л
- петрушка (зелень), соль, перец

**01.** Гречку сварить до готовности и немного посолить. Лук мелко нашинковать и обжарить с грибами на сковороде с растительным маслом 2-3 минуты. Гречку и грибы с луком пропустить через мясорубку. Массу посолить и поперчить. Добавить 2 столовых ложки муки и сформировать тефтели.

**02.** Обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Томатную пасту немного развести водой. Посолить. Выложить тефтели и томить на среднем огне еще 5 минут. Выложить на тарелку и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки.

- Овощи свежие 200 гр

## Ужин

КБЖУ  
10,9 / 9,1 / 55,3

- Тефтели из гречки с грибами 1/2

- Овощи свежие 200 гр

# Рацион 2

## Завтрак

КБЖУ  
9,6/8,4/49,6

### • Блины постные



- вода минеральная 400 мл
- сах зам по вкусу
- мука цельнозерновая 80 гр
- соль 1 ч л
- подсолнечное масло 1/2 ст л

**01.** Влить в миску минеральную воду. Добавить соль, сахзам и слегка перемешать. Затем постепенно ввести в жидкость просеянную пшеничную муку, одновременно замешивая, жидкое тесто с помощью миксера.

**02.** Отставить миску в сторону и дать тесту настояться минут 30. Затем снова смешать тесто миксером. Сразу после этого выпечь блины на раскаленной, смазанной растительным маслом сковороде.

### • Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
4,3/12,1/179

- Фрукты 150 гр (любые кроме банана)
- Миндаль 20 гр
- Чай без сахара 250 мл

## Обед

КБЖУ  
14,9/19,2/35,6

### • Картофельные котлеты с грибами 1/2



- картофель 300 гр
- шампиньоны 50 гр
- луковица 1 шт
- растительное масло 1 ст л
- панировочные сухари 2 ст л
- зелень, соль, перец по вкусу

**01.** Лук мелко нашинковать, грибы очистить и нарезать кубиками. На сковороде с 1/2 л растительного масла обжарить грибы с луком. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. В миске смешать картофель, грибы с луком. Посолить и поперчить. Хорошо размять толкушкой в однородное пюре. Сформировать небольшие котлетки. Обвалять в панировочных сухариках.

**02.** Обжарить на оставшемся растительном масле с двух сторон. Картофельные котлеты выложить на блюдо, украсить зеленью.

### • Лёгкий салатик с тофу 1/2



- тофу 160 гр
- помидор черри 150 гр
- соевый соус 2 ст л
- оливковое масло 1 ст л

**01.** Нарезаем тофу квадратиками. Смешиваем соевый соус с 1 столовой ложкой оливкового масла. Обмазываем каждый квадратик соевого сыра и запекаем в духовке 20 минут при температуре 180 градусов.

**02.** Нарезаем помидоры, добавляем салат и сверху выкладываем тофу. Поливаем оливковым маслом.

## Ужин

КБЖУ  
14,9/19,2/35,6

- Картофельные котлеты с грибами 1/2
- Лёгкий салатик с тофу 1/2

# Рацион 3

## Завтрак

КБЖУ  
8/12,7/46,4

- Каша овсяная с кокосовым молоком и сухофруктами



- геркулес долгой варки 50 гр
- молоко кокосовое 50 мл
- курага 20 гр

**01.** Курагу замочить, помыть и порезать мелко. Варим кашу на воде, за 5 минут добавляем курагу. Выключаем плиту, добавляем молоко, перемешиваем и даем постоять на плите 10 минут.

- Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
7,1/17,8/42,2

- Орехово-фруктовый салат



- миндаль 30 гр
- 1 мандарин
- 1 киви
- 1 долька лимона
- 1 ст л меда
- гранат по возможности

**01.** Мед просто обязан быть немного растоплен.

**02.** Помыть все фрукты и порезать кусочками, смешать с орехами. Теперь полить фрукты медом и аккуратно перемешать. Разложить получившуюся вкуснятину по креманкам или маленьким салатницам, посыпать сверху зернами граната и подавать на стол.

- Чай/кофе без сахара 250 мл

## Обед

КБЖУ  
23,9/15/69,6

- Лобио 1/2



- 200 гр фасоли (красной или полосатой)
- 100 гр морковки
- 2 ст л масла растительного
- 3 ст л пасты томатной
- пучок зелени: укроп, петрушка, базилик (райхон), кинза (по желанию)
- специи: 1/2 ч. ложки куркумы аджика (или красный перец) по вкусу
- черный перец по вкусу 1/2 ч л, асафетиды (или чеснок), соль

**01.** Замочить ее на ночь или часов на 5-6. Наливайте побольше воды, т.к. фасоль сильно увеличится в размере. Утром ее нужно промыть, залить новой водой (в этот раз слишком много наливать не стоит) и поставить на огонь. После закипания варить под крышкой на маленьком огне часа 1,5 до мягкости (в несоленой воде!). Если потребует, во время варки долить воду. За 5 минут до готовности посолить.

**02.** Морковь очистить и натереть на крупной терке. Разогреть на сковороде 1 ложку масла и потушить морковь пару минут на большом огне. Добавить к моркови отваренную фасольку. Налить фасолевый отвар из кастрюли (весь или часть, если его много). Добавить томатную пасту, куркуму и немного досолить. После закипания сделать маленький огонь и накрыть крышкой. Тушить 15-20 минут.

**03.** За 5 минут до конца приготовления добавить специю асафетиду (или натертые 1-2 зубчика чеснока), рубленную зелень (добавляйте несколько видов, очень вкусно с базиликом!), перец и аджику (или красный острый перец, если нет аджики). Пусть лобио постоит еще минут 10 под крышкой, добавить вторую ложку масла и можно раскладывать по тарелкам.

КБЖУ  
23,9/15/69,6  
Ужин

- Лобио 1/2

# Рацион 4

## Завтрак

КБЖУ  
9,9/26,4/37,5

### • Овсяное печенье



- мука овсяная 50 гр
- семена льна 15 гр
- разрыхлитель теста (пекарский порошок) 1/2 ч л
- соль щепотка
- сах зам по вкусу
- оливковое масло 1 ст л
- миндальное молоко (можно любое другое) 2 ст л
- кокосовая стружка 5 гр
- сода щепотка

**01.** Смолоть в муку льняное семя. Смешать все сухие ингредиенты. Добавить молоко и тщательно вымесить тесто. Сформировать печенье и выложить на противень. Выпекать в духовке в течение 15-20 минут при температуре 180 градусов.

### • Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
9,8/34,4/35,6

### • Баклажановые рулетики



- баклажан 1 шт
- масло 1 ст л
- морковь 100 гр
- 30 гр грецких орехов
- специи: по 1/2 ч л карри, хмели-сунели 1/2 ч л соли
- половина пучка кинзы

**01.** Морковку почистить, у баклажана обрезать кончики. Морковь отварить до готовности. Охладить. Баклажан порезать тонкими лепестками.

**02.** Баклажан обжарить на растительном масле с двух сторон. Лишнее масло промокнуть салфеткой. Остатки баклажана, бока и рваные лепестки порезать и также обжарить. Орехи измельчить. Порезать кинзу. Сваренную морковь и обжаренные остатки баклажана подавить толкушкой. Соединить морковь, орехи, кинзу, приправы и соль. Все перемешать. Начинка готова!

**04.** Закрутить начинку в обжаренные баклажановые лепестки в виде рулетиков. Украсить по своему желанию зернами граната и подавать на стол.

### • Хлебцы 20 гр

## Обед

КБЖУ  
14,6/8,3/60,4/

### • Мусака с картофелем и чечевицей по-молдавски 1/2



- 80 гр зеленой чечевицы (250 мл)
- 250 гр картофеля (7 средних)
- 3 ст л густого томатного соуса
- 1,5 ч л соли без горки
- специи: по 0,5 ч л асафетиды (любую пряность которую любите, можно и без нее) и черного молотого перца
- растительное или топленое масло 1 ст л

**01.** Первым делом отвариваем чечевицу до готовности в небольшом количестве воды. Сливаем лишнюю жидкость и перемалываем чечевицу в блендере (или пропускаем через мясорубку). Измельчаем. Разогреваем сковороду, наливаем растительное масло (или топленое гхи) и обжариваем асафетиду 20 секунд. Если любите лук, то можно и его. Затем добавляем чечевичную массу и, перемешивая, жарим еще 2 минуты. В конце добавляем соль и черный молотый перец.

**02.** Картошку хорошо моем и отвариваем в мундире до готовности. С остывшего картофеля счищаем шкурку и нарезаем кружочками. Форму смазываем маслом и выкладываем половину картофеля. Солим и немного перчим по вкусу. Выкладываем слой картофеля. На картошку выкладываем половину чечевичного фарша. Повторяем еще раз слой картофеля и чечевицы.

**03.** Сверху смазываем мусаку любимым томатным соусом. Это может быть даже просто томатная паста, разведенная с водой. Ставим мусаку в духовку запекаться примерно на 20 минут при 200 °С. Когда наша мусака с картофелем немного остынет и "схватится", разрежем и подаем

## Ужин

КБЖУ  
14,6/8,3/60,4/

### • Мусака с картофелем и чечевицей по-молдавски 1/2

# Рацион 5

## Завтрак

КБЖУ  
3,4/0,5/47,8

- Кукурузная каша с изюмом



- кукурузная крупа 40 гр
- изюм 20 гр

**01.** Варим кашу на воде, за 5 минут до готовности добавляем промытый изюм. После выключения даем настояться 10 минут.

- Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
5,6/16,5/25

- Грейпфрут с медом и имбирем



- грейпфрут 200 гр
- мед 1 ч л
- имбирь, корица

**01.** Выложить грейпфрут на противень с фольгой или пергаментной бумагой. Аккуратно размазать мёд (если он густой), если нет, то разлить мёд, чтобы он не вытек на противень. Сверху посыпать имбирем.

**02.** Поставить в хорошо разогретую до 200 градусов духовку на 7-10 минут. Остудить и подавать с посыпанной корицей.

- Грецкий орех 25 гр

## Обед

КБЖУ  
18,7/15,5/69,6

- Борщ постный с фасолью 1/2



- фасоль 100 гр
- вода 1,5 л
- капуста белокочанная 300 гр
- лук репчатый 50 гр
- чеснок 2 зуб
- масло растительное 2 сл
- картофель 150 гр
- перец сладкий 100 гр
- морковь 50 гр
- свекла 50 гр
- томатная паста 50 мл
- соль

**01.** Предварительно замоченную фасоль (воду слить) залить свежей водой и варить до полуготовности. Добавить нарезанный картофель и продолжать варить.

**02.** Сковороду с растительным маслом хорошенько нагреть, добавить натертую на крупной терке свеклу, обжарить и всыпать в готовящийся бульон. Нарезать морковь, лук и тоже обжарить на сковороде. Добавить нашинкованный болгарский перец. Томатную пасту развести в 50 мл. воды. Залить получившейся массой жарку и потушить. Готовую массу влить в готовящийся борщ.

**03.** Нарезать капусту и минут через 5-7 отправить туда же. Как только вода закипит, снять борщ с огня, заправить выжатым чесноком, добавить соль, сахар и накрыть крышкой. Дать настояться 15 - 20 минут.

- Хлебцы 10 гр

## Ужин

КБЖУ  
18,7/15,5/69,6

- Борщ постный с фасолью 1/2

- Хлебцы 10 гр



# Рацион 6

## Завтрак

КБЖУ  
9,5/3,2/22,1

### • Гороховая лепешка



- 45 гр гороховой муки
- 125 гр воды
- 0,5 ч л растительного масла
- 1/5 ч л соли
- розмарин, тимьян, семена подсолнечника (на выбор)

**01.** Для начала нужно сделать гороховую муку. Достаточно ее просто измельчить в кофемолке. В глубокой емкости смешиваем воду, муку и соль. Все перемешиваем. Добавляем ложечку растительного масла и сухую зелень или очищенные семечки подсолнечника.

**02.** Тесто переливаем в форму, предварительно смазанную маслом и посыпанную крахмалом или мукой. Выпекаем в предварительно разогретой духовке при 180°C в течение 30 минут.

### • Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
13,6/0,4/33,9

### • Желейные яблочные конфеты



- Яблоки 200гр
- Желатин быстрорастворимый 15 гр
- Вода 0,5 ст
- Мёд 1/2 ст л

**01.** Желатин залить водой и оставить, чтобы немного набух и растворился. Яблоки нарезать на кусочки. Добавить немного воды, пюрировать. Поставить яблочное пюре на огонь на несколько минут. Если яблоки не достаточно сладкие, то нужно добавить мед. В яблочное пюре добавить желатин. Вылить пюре в подходящую форму и отправить в холодильник до застывания.

### • Чай без сахара 250 мл

КБЖУ

## Обед

34,4/9,2/62,4

### • Соевый гуляш с подливкой 1/2



- 100 гр соевого мяса
- 1 средняя морковь
- 1 сладкий перец 150 гр
- 2 ст л лимонного сока
- 2 ст л соевого соуса
- 4 ст л томатной пасты
- 1/2 ч л соли, карри и асафетиды
- 1 ст л растительного масла
- 20 гр кукурузного крахмала

**01.** Заливаем кипятком соевое мясо на 30-40 минут. Не забывать периодически его перемешивать. Когда гуляш увеличился и посветлел, перемешиваем еще раз, поливаем 2 ст. л. соевого соуса и 2 ст. л. лимонного сока, кладем по 1/2 ч. л. асафетиды и карри. Оставляем мариноваться.

**02.** Натираем морковь на крупной терке, перец нарезаем кубиками. Нагреваем растительное масло и обжариваем морковь и перец. Тушим 5 минут, добавляем гуляш вместе с водичкой, если она впиталась не полностью. Наливаем в сковороду воду до желаемой густоты, кладем 4 ст. л. томатной пасты. Тушим еще минут 10-15. Солим по вкусу.

### • Макароны из ТСП 40 гр (в сухом виде)

### • Огурец 100 гр

## Ужин

КБЖУ  
29,4/22,1/38,2

### • Соевый гуляш с подливкой 1/2

### • Овощной салат 200 гр

### + 1 ч.л. нерафинированного масла

# Рацион 7

## Завтрак

КБЖУ  
5,6/1,4/40,1

- Гречневая каша с банановым пюре



- Гречневая крупа 40 гр
- Вода 100 мл
- Банан 30 гр
- Изюм 10 гр

**01.** Гречку отварить до готовности. Изюм замочить в кипятке на 10-15 мин. Банан пюрировать. В глубокой миске смешать кашу, банановое пюре и изюм.

- Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
13,3/25,4/20,2

- Кокосово-мандариновая панна-котта



- Молоко 100 мл
- Мандарин 1 шт
- Желатин 10 гр
- Кокосовая стружка 10 гр
- Кешью 10 гр
- Сахарозаменитель 3 гр

**01.** Мандарины очистить, смолоть в чаше блендера. Добавить 10 грамм желатина и нагреть на медленном огне, до полного растворения желатина. Разлить смесь по формам наполовину. Убрать в холодильник на 1 час до застывания.

**02.** В молоко добавить кокосовую стружку, подсластитель и оставшийся желатин, нагреть до полного растворения желатина, затем дать полностью остыть. Разлить молоко поверх мандаринового слоя и убрать в холодильник до полного застывания. При подаче украсить орехами кешью.

- Чай без сахара 250 мл

## Обед

КБЖУ  
24,2/8,1/97,9

- Постная лазанья 1/2



- 120 гр листов лазаньи
- 100 гр чечевицы красной
- 120 грелочанной капусты
- 50 гр моркови
- 300 мл густого томатного сока
- 1 ч л растительного масла
- 0,4 л растительного молока
- 1 ч ложки растительного масла
- 1 ст ложки муки с небольшой горкой
- специи: черный перец, мускатный орех, соль, имбирь, тмин, кориандр
- по 1 ст л сухих трав (базилик, орегано)

**01.** Для фарша чечевицу замочить на ночь. Утром слить воду, измельчить блендером. Морковь натереть на крупной терке, капусту тонко нашинковать. На разогретом масле обжарить специи. Добавить морковь, обжарить 3-4 минуты. Добавить капусту, обжарить еще. Добавить чечевицу, влить томат, перемешать. Довести смесь до кипения, после тушить под крышкой 10 минут. Добавить специи.

**02.** Для белого соуса растительное масло разогреть в сковороде. Добавить муку и быстро размешать. Обжарить минутку. Потихоньку вливать молоко и размешивать до однородного состояния. В конце добавить специи и соль. Листы лазаньи предварительно отварить 2-3 минуты в кипящей подсоленной воде.

**03.** В смазанную форму выложить первый слой листов. На листы выложить половину чечевично-капустного фарша. Сверху немного белого соуса. Повторить слои. Третий слой обильно смазать соусом «Бешамель». Форму накрыть фольгой и отправить лазанью в духовку на 25-30 минут.

- Овощи свежие 200 гр

## Ужин

КБЖУ  
24,2/8,1/97,9

- Постная лазанья 1/2
- Овощной салат 200 гр



# Рацион 8

## Завтрак

КБЖУ  
8,9/21,4/30,4

### • Пирог шоколадно – кабачковый 1/2



- 150 гр кабачков
- 65 гр муки цельнозерновой
- Сах зам по вкусу
- 2 ст л кэроба (какао)
- 1 ст л растительного масла
- 1/2 ст л кукурузного крахмала
- 1/2 ст л кофе или цикория
- 1/2 ч л соды
- 1/2 ч л яблочного уксуса
- 0,5 ч л корицы
- Щепотка соли
- 40 гр орехов (любых)

**01.** Кабачок моем и натираем на мелкой терке. К кабачку добавляем яблочный уксус. Смешиваем все сыпучие ингредиенты: мука, крахмал, кэроб, корица, кофе из цикория, сода, сахар, соль. Добавляем растительное масло и перетираем.

**02.** Объединяем кабачок с сухой смесью. Тщательно перемешиваем. Добавляем орехи. Выкладываем тесто в форму, разравниваем. Отправляем в разогретую до 180-200 градусов духовку на 45-60 минут.

### • Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
8,9/21,4/30,4

### • Пирог шоколадно – кабачковый 1/2

### • Чай без сахара 250 мл

## Обед

КБЖУ  
17,8/14,4/49,5

### • Паста с грибами 1/2



- Паста 100 гр
- Шампиньоны 200 гр
- Лук репчатый 1 шт
- Чеснок 1 зуб
- Сливки растительные 150 мл
- Масло оливковое для жарки 1 ст л
- Тимьян 5 гр
- Шнитт-лук 5 гр
- Соль 1/2 ч.л
- Перец (по вкусу) 1 гр
- Зелень (по вкусу) 3 гр
- Вода 0,5 л

**01.** Разогреть на сковороде оливковое масло. Обжарить измельченный лук и чеснок, добавить тимьян и готовить еще пару минут. Увеличить огонь, влить сливки и довести до кипения. Добавить соль и перец по вкусу, перемешать и варить еще 2-3 минуты.

**02.** Тем временем отварить пасту. Разогреть в сковороде масло, обжарить на нем порезанные грибы. Готовить до красивого золотистого цвета, можно добавить немного тимьяна. Влить к грибам сливочный соус и готовить вместе несколько минут. Паста варится до состояния "аль денте". Добавляем пасту к грибам и соусу, добавляем измельченный шнит-лук, перемешиваем.

### • Жареный сыр тофу 1/2



- Сыр тофу (можно с любым вкусом, лучше грибной) 150 гр
- Лук 100 гр
- Масло для жарки 1 ч л
- Соевый оус 1 ст л
- Специи

**01.** Сыр порезать кубиками, замариновать в соевом соусе и специях. Лук поджарить на масле, добавить сыр и немного обжарит. Подавать с пастой

## Ужин

КБЖУ  
24,2/8,1/97,9

### • Паста с грибами 1/2

### • Жареный сыр тофу 200 гр

# Рацион 9

## Завтрак

КБЖУ  
12,1/3,7/13,4

### • Бутерброды с тофу и грибами



- Хлебцы 20 гр
- Сыр тофу 70 гр
- Шампиньоны 3 шт
- Огурец 1 шт
- Соевый соус 2 ст л

**01.** Шампиньоны, огурцы и тофу нарезать пластинками. Выложить сыр на антипригарную сковороду, залить соевым соусом и подрумянить на сильном огне. На хлебцы выложить сыр. Поверх сыра выложить шампиньоны, сверху выложить ломтики огурца.

### • Чай/кофе без сахара 250 мл

## Завтрак 2

КБЖУ  
19,4/28,1/35,4

### • Легкий салат с сыром тофу



- 120 г тофу
- 1 шт киви
- 100 гр болгарского перца
- 4 шт салатного листа
- 1 ст л пшеничной муки
- 1 ч л оливкового масла
- 1 ст л оливкового масла
- 2 ст л бальзамического уксуса
- 1 ст л соевого соуса
- 1 ст л лимонного сока
- 1 ч л кунжута
- 1 щепотка соли

**01.** Нарезать листья салата. Нарезать тофу на квадратики и промокнуть полотенцем, чтобы убрать лишнюю жидкость. Обвалить кусочки в муке. Разогреть масло на сковороде и обжарить тофу до золотисто-коричневого цвета.

**02.** Нарезать болгарский перец и киви. Все выложить на блюдо. Сделать заправку и полить салат.

### • Чай без сахара 250 мл

## Обед

КБЖУ  
9,7/15/48,8

### • Молодой картофель с фасолью 1/2



- Молодой картофель 200 гр
- Стручковая фасоль (замороженная) 100 гр
- Лук 1 шт
- Масло растительное 1 ст л
- Соль 1 ч л
- Перец черный молотый 0,5 ч л
- Прованские травы 1 ч л

**01.** Картофель очистить и помыть. Посолить, поперчить и приправить травами. Добавить замороженную стручковую фасоль. Лук нарезать кольцами. Добавить лук к картофелю и перемешать. Добавить растительное масло и еще раз перемешать. Отправить в духовку 200 °С на 30-40 минут.

### • Винегрет с фасолью без картошки 1/2



- Свекла вареная 200 гр
- Морковь вареная 200 гр
- Фасоль вареная 150 гр
- Огурец соленый 150 гр
- Оливковое масло 1 ст л
- Соль 2 гр

**01.** Все ингредиенты порезать, смешать и заправить маслом.

## Ужин

КБЖУ  
9,7/15/48,8

### • Молодой картофель с фасолью 1/2

### • Винегрет с фасолью без картошки 1/2

# Рацион 10

## Завтрак

КБЖУ  
29,1/20,7/59,6

- **Вегетарианский тофу кулич 1/2**



- Тофу 300 гр
- Грушевое пюре 125 гр
- Вода 110 мл
- Гречка 60 гр
- Сах зам по вкусу
- Изюм 30 гр
- Арахисовая паста 35 гр
- Семена льна 2 ст л

**01.** Перемолоть семена льна в муку. Изюм залить кипятком на 10 минут. Добавить 6 ст л воды к семенам льна. Тофу разрезать на кусочки. Развести арахисовую пасту с 50 мл воды. Смешать в блендере тофу с пюре и гречкой. Добавить смесь воды и семян льна и тростниковый сахар. Добавить изюм и тщательно перемешать. Поставить в духовку и выпекать при 180 градусах 50 минут.

- **Чай/кофе без сахара 250 мл**

## Завтрак 2

КБЖУ  
29,1/20,7/59,6

- **Вегетарианский тофу кулич 1/2**

- **Чай без сахара 250 мл**

## Обед

КБЖУ  
10,1/8,8/56,9

- **Аджасандал 1/2**



- Баклажаны 400 г
- Помидоры 200 гр
- Болгарский перец 100 гр
- Репчатый лук 50 гр
- Растительное масло 1 ст л
- Петрушка, укроп 15 гр
- Чеснок 15 гр
- Соль, перец (по вкусу) 1 гр

**01.** Баклажаны очистить от кожуры и нарезать на 4-6 частей. Засыпать баклажаны солью и оставить стоять минут 20-30. Помидоры залить кипятком на 10 минут. Нарезать лук полукольцами и спассировать на сковороде. Перец нарезать соломкой. Добавить баклажаны к луку и тушить минут 20 под крышкой на медленном огне. Очистить помидоры от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать чеснок. Добавить все овощи в мультиварку, поставить режим тушения на 1 час. Нарезать зелень и добавить в блюдо в конце.

- **Гречка отварная**

## Ужин

КБЖУ  
6/8,2/31,4

- **Аджасандал 1/2**

- **Хлебцы 20 гр**

# Рацион 11

## Завтрак

КБЖУ  
9/10,2/43,5

- Ленивая овсянка на растительном молоке (готовим с вечера)



- 40 гр Геркулес 5 минутной варки
- Овсяное молоко 150 мл
- Ягоды или фрукты 100 гр
- Семена 10 гр

**01.** Все ингредиенты укладываем слоями в банку или контейнер, если у вас молоко то его заливаем в конце. Оставляем на ночь в холодильнике

- Чай без сахара 250 мл. По желанию

## Завтрак 2

КБЖУ  
32,4/17,4/34,2

- Постные шашлычки с тофу



- Тофу - 200 гр.
- Асафетида - 1/2 ч.л
- Шампиньоны - 100 гр
- Смесь перцев - 1/2 ст.л
- Кабачок – 200 гр
- Соль (по вкусу) - 1 ч.л.
- Помидор – 100 гр
- Подсолнечное масло – 1 ч.л
- Карри - 1/2 ст.л

**01.** Помидор, кабачок, шампиньоны нарезать крупными кусочками. Тофу нарезать кубиками.

**02.** В глубокой посуде смешать все ингредиенты кроме тофу, приправить специями и подсолить. Перемешать и оставить мариноваться на полчаса. Нанизать на шпажки все ингредиенты.

**03.** Предварительно шпажки вымочить в воде, примерно 30 минут. Переложить шашлычки на противень и запекать в духовке при 180 градусах 20 минут.

- Чай/кофе без сахара 250 мл

## Обед

КБЖУ  
12,4/15,8/47,1

- Картофельно – нутовая запеканка 1/2



- 150 гр отварного нута
- 200 гр картофеля
- 1 крупный болгарский перец
- 200 г томатного пюре
- Растительное масло 1/2 ст.л.
- Соль, черный молотый перец; сухой базилик;
- Кешью-соус:
  - 20 г кешью
  - 50 мл кокосового молока
  - Асафетида или чеснок по вкусу

**01.** Тщательно моем картофель, нарезаем крупно вместе с кожурой и кладем в смазанную маслом форму для запекания, перчим, солим.

**02.** На разогретом масле обжариваем асафетиду, добавляем болгарский перец и через 3 минуты томат. Тушим до мягкости, посыпаем сухим базиликом. Кладем тушеный в томате перец поверх картофеля. Добавляем отваренный нут и ставим в разогретую до 200 градусов духовку примерно на час, форму прикрываем фольгой.

**03.** Взбиваем в блендере все ингредиенты для кешью-соуса. Достаем блюдо и поливаем его соусом. Включаем режим гриля и ставим в духовку еще минут на 7-10

- Овощи свежие 200 гр

## Ужин

КБЖУ  
12,4/15,8/47,1

- Картофельно – нутовая запеканка 1/2
- Овощи свежие 200 гр

# Рацион 12

## Завтрак

КБЖУ  
7,4/3,5/42,9

### • Кекс с ананасами и сухофруктами ½



- 420 гр кураги
- 20 гр чернослива
- 50 гр ананаса консервированного
- 125 мл сока от ананасов
- Сах зам по вкусу
- 41/42 ч. ложки соли
- 1/24 ч. ложки молотой корицы
- 100 грамм муки цельнозерновой
- 1/2 ч. ложки разрыхлителя
- 10 гр семечки подсолнечника, тыквенные

**01.** Курагу с черносливом помыть и нарезать на кусочки. Ананасы тоже порезать помельче, чем в банке. В кастрюльку влить ананасовый сироп, добавить сухофрукты, ананасы, сахар, гур, соль и корицу. Довести до кипения и проварить на медленном огне пять минут, охладить.

**02.** Добавить муку, соду и разрыхлитель, перемешать. Выложить тесто в формы, смазанные маслом, и посыпать семечками. Выпекать маленькие кексы около 20 минут в разогретой до 180 градусов духовке.

### • Чай без сахара 250 мл. По желанию

## Завтрак 2

КБЖУ  
7,4/3,5/42,9

### • Кекс с ананасами и сухофруктами ½

### • Чай без сахара 250 мл. По желанию

## Обед

КБЖУ  
16,5/14,7/56

### • Постный ленивый голубец ½



- 100 гр измельченной сырой чечевицы
- 110 гр отваренного риса
- 175 гр капусты
- 85 г моркови (50 гр в фарш + 35 гр в капусту)
- 1/4 ч. л. свежего корня имбиря
- 0,2 ч. л. Куркумы
- 0,2. смеси гарам масала
- 0,2 ч. л. асафетиды
- 0,2 ч. л. сухого розмарина
- 1/5 ч. л. смеси перцев

**01.** Как и для небольших ленивых голубцов без мяса, сначала необходимо приготовить фарш из заранее замоченного маша или чечевицы, измельчив набухшие бобы с помощью блендера. Также, прежде чем приступить к приготовлению, нужно отварить рис до полуготовности. Натираем морковь на крупной терке.

**02.** Выкладываем ее в сковороду с растительным маслом и пару минуток пассеруем на небольшом огне. Затем добавляем 200 г фарша из чечевицы или маша, выбранные пряности, измельченный имбирь, соль и еще пару минут обжариваем на прибавленном огне, перемешивая время от времени.

**03.** Начинаем собирать наш большой ленивый голубец. На капустные листья выкладываем первым слоем фарш с морковью. Затем делаем слой из вареного риса. Последним слоем выкладываем капусту с морковью.

**04.** Поливаем томатной заливкой верх голубца. Форму накрываем фольгой (или крышкой) и запекаем в духовке всего 30-40 минут (время зависит от высоты голубца), выставив температуру 180-200°C.

### • Салат

150 гр свежие овощи + масло не рафинированное 1 ст.л.

## Ужин

КБЖУ  
16,5/14,7/56

### • Постный ленивый голубец ½

### • Салат

150 гр свежие овощи + масло не рафинированное 1 ст.л.

# Рацион 13

## Завтрак

КБЖУ  
10/12,2/74

- Сырники из пшенки ½



- Пшено - 150 гр.
- Вода - 350 гр.
- Банан - 70 гр.
- Лимонный сок - 1 ст.л.
- Цедра лимона - 1 ч.л.
- Изюм - 20 гр.
- Кокосовая паста - 30 гр.

01. Отварить пшено до готовности. Натереть цедру лимона и выжать сок из лимона. Пюрировать банан.
02. Растопить кокосовую пасту. Слепить сырники. Обжарить сырники с двух сторон до румяной корочки на антипригарной сковороде.

- Чай без сахара 250 мл. По желанию

## Завтрак 2

КБЖУ  
10/12,2/74

- Сырники из пшенки
- Чай без сахара 250 мл. По желанию

## Обед

КБЖУ  
27,9/17,7/39,7

- Перец, фаршированный овощами и рисом ½



- 4 шт болгарских перцев (400 гр)
- 100 гр капусты
- 50 гр моркови
- 50 гр перца
- 50 гр круглозернистого риса
- Соль, черный перец
- 1 стакан томата перекрученного
- Масло 1 ст.л

01. Отварить рис до готовности. Капусту нашинковать и потушить до готовности на кукурузном масле, не солить. Морковь натереть на крупной терке, потушить.
02. Перец нарезать соломкой и тоже потушить. В миске смешать готовые овощи – капусту, морковь и перец. Добавить отварной рис, перемешать, посолить, поперчить.
03. Удалить сердцевину из перцев и нафаршировать овощами с рисом. На дно кастрюли налить немного масла и уложить в нее перцы. Накрыть крышкой и поставить в разогретую до 180 градусов духовку на 50 мин.

- Тофу наггетсы ½



- Тофу натуральный - 200 гр.
- Мука кукурузная - 20 гр.
- Куркума - 1/2 ч.л.
- Соль (по вкусу) - 1 гр.
- Черный перец (по вкусу) - 1 гр.

01. Смешать муку и специи. Тофу нарезать брусочками. Каждый брусочек обвалить в муке. Обжарить с двух сторон на сковороде (можно смазать маслом сковороду).

## Ужин

КБЖУ  
27,9/17,7/39,7

- Перец, фаршированный овощами и рисом ½
- Тофу наггетсы ½



# Рацион 14

## Завтрак

КБЖУ  
9,2/23,6/39,8

### • Пирог Crazy Cake ½.



- 100 г мука цельнозерновая
- Сахзам по вкусу
- 3 ст. ложки кэроба (или какао)
- 1/2 ч. ложка соды, щепотка соли
- Ванилин
- 2 ст. ложек растительного масла
- 1/2 стакана воды
- По желанию можно добавить орехи

**01.** Добавляем в муку все сухие ингредиенты, а также соду, погашенную соком лимона или уксусом. Добавляем растительное масло, перетираем с мучной смесью. Теперь вливаем воду и размешиваем ложкой. Тесто не должно быть слишком жидким.

**02.** Перекладываем шоколадное тесто в форму для пирога или кекса, смазанную растительным маслом. Ставим сумасшедший пирог в духовку, разогретую до 190 °С, и выпекаем в течение примерно 30 минут.

**03.** Готовим шоколадную глазурь для его покрытия. Для этого соединяем в сотейнике все ингредиенты, 2 ст. ложки или какао; сах зам по вкусу; 1 ст. ложку растительного масла; 2 ст. ложки воды, и ставим на огонь. Помешивая, варим пока наша глазурь не загустеет. Наносим горячую глазурь на сумасшедший пирог.

### • Чай без сахара 250 мл. По желанию

## Завтрак 2

КБЖУ  
9,2/23,6/39,8

### • Пирог Crazy Cake ½.

### • Чай без сахара 250 мл. По желанию

## Обед

КБЖУ  
13,2/7,8/58,6

### • Постные тефтели "Ёжики" ½



- 100 г сухой зеленой чечевицы
- 40 гр риса
- 70 гр моркови
- Специи по вкусу
- 2 ст ложки томатной пасты
- Масло 1 ст.л
- 700 мл воды
- Соль по вкусу

**01.** Замачиваем чечевицу на ночь, утром перемальиваем блендером в однородную кашу. Отвариваем рис.

**02.** Отдельно разогреваем на сковороде масло подсолнечное, бросаем горчицу, накрываем крышкой. После того, как зерна перестанут трещать, добавляем остальные специи. Обжариваем а крупной терке морковь 10 минут. Смешиваем чечевицу, соль, рис и половину жареной моркови.

**03.** Теперь можно класть в сковороду наши ежики. Верхушки тефтелей не должны быть покрыты соусом. Накрываем крышкой и тушим 10 минут.

**04.** Затем открываем и ложкой поливаем верхушки ежиков соусом. Делаем это осторожно, чтобы не повредить наши вегетарианские тефтели, тушим еще 10 минут. Опять открываем и поливаем верхушки ежиков. Закрываем крышку и тушим последние 10 минут. Общее время приготовления составляет 30 минут.

### • Овощи свежие 150 гр

## Ужин

КБЖУ  
13,2/7,8/58,6

### • Постные тефтели "Ёжики" ½

### • Овощи свежие 150 гр