

# ПОСТНЫЕ РЕЦЕПТЫ

с указанием  
калорий

Пост – это время очищения. Правильно выбранное постное питание способствует очищению и оздоровлению. Но для того, чтобы организм получал все необходимые вещества для нормальной жизнедеятельности, постное меню должно быть разнообразным и сбалансированным.

Приведенные в этой книжке постные рецепты с подсчитанной калорийностью помогут вам построить полноценный, вкусный и здоровый рацион на все время поста.

Из предложенных рецептов, комбинируя их в различных сочетаниях, можно составить полноценный и разнообразный рацион на каждый день.

Возьмите 1 завтрак, 1 суп, 1 салат, 1 основное блюдо и десерт, добавьте, где нужно, гарнир из круп или макарон, соус, цельнозерновой хлеб, напитки - и меню дня готово. На перекусы используйте фрукты.

Если использовать формулу для вычисления комбинаций, то получится, что из 25 базовых рецептов можно сформировать 3125 различных комбинаций по 5 блюд. Еще большего разнообразия можно достичь, заправляя блюда представленными в книжке соусами. С нашей подборкой рецептов однообразие в посты вам не грозит!

**Питайтесь вкусной, полезной, сбалансированной пищей и будьте здоровы! Приятного аппетита!**

## Ячневая каша с маком

## Завтрак №1



На 100 г блюда: 158 Ккал; БЖУ – 12%-29%-59%  
Белки: 4,6 г; Жиры: 5,1 г; Углеводы: 23,6 г

Ячневая каша способствует эффективному снижению лишнего веса, нормализации уровня холестерина в крови, а также помогает быть энергичным, трудоспособным, здоровым и позитивно настроенным. Семена мака в сочетании с медом – полезное средство для снятия стресса.

### Потребуется (на 4 порции):

1 стакан ячневой крупы , 0,5 стакана семени мака, соль, мед по вкусу.

### Приготовление:

1. Ячневую крупу промыть и варить в большом количестве воды на умеренном огне, снимая пену.
2. Минут через 10 после закипания лишнюю воду слить и варить до мягкости крупы и загустения, помешивая.
3. Приготовить мак: залить его крутым кипятком, дать распариться, через 5 мин. воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком, сразу же слить его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды. Затем распаренный мак растереть, добавляя немного кипятка.
4. Подготовленный мак добавить в кашу, прогреть на слабом огне 5-7 минут, непрерывно помешивая.
5. Заправить медом или вареньем.

## Пшеничная каша с яблоком

## Завтрак №2



На 100 г блюда: 85 Ккал; БЖУ – 11%-32%-57%  
Белки: 2,3 г; Жиры: 3,0 г; Углеводы: 12,4 г

Пшеничная крупа богата витаминами группы В1, В2, В6, С, Е, РР и F, фосфором, калием, йодом, магнием, кальцием, бором, марганцем, кремнием, молибденом. Нормализует деятельность головного мозга, сердечно-сосудистой системы, органов ЖКТ, улучшает холестериновый обмен. Не рекомендуется лицам с непереносимостью глютена.

**Потребуется** (на 2 порции):

2/3 стакана (100 г) пшеничной крупы, 1 яблоко, 1 ст.л. оливкового масла, соль и сахар по вкусу, вода.

**Приготовление:**

1. Вскипятить стакан воды, добавить промытую крупу, сахар и соль. Постоянно помешивая, довести до кипения.
2. Варить, помешивая, до загустения. Затем влить еще стакан кипятка, хорошо перемешать и поставить в разогретую духовку на 15 минут. Можно оставить кашу на плите на медленном огне.
3. Порезать кубиками или натереть на терке яблоко, добавить в кашу и размешать.
4. Подавать с оливковым маслом.

## Пшенная каша с тыквой



На 100 г блюда: 113 Ккал; БЖУ – 11%-7%-82%  
Белки: 3,2 г; Жиры: 0,9 г; Углеводы: 23,3 г

Пшено содержит незаменимые аминокислоты — строительный материал для мышц и клеток кожи, «медленные» углеводы, дающие сытость, полезные растительные жиры, витамины группы В. Улучшает холестериновый и липидный обмен, способствует снижению веса. Не рекомендуется лицам с гипотиреозами в связи с тем, что пшено ухудшает усвоение йода из пищи.

## Завтрак №3

**Потребуется** (на 4 порции);

1 стакан пшена, 1 стакан порезанной на кусочки тыквы, горсть изюма, 1 ст.л. мёда, соль по вкусу.

**Приготовление:**

1. стакан пшена хорошенько промыть, положить в чашу мультиварки и залить водой примерно 1:1,5
2. Тыкву очистить и порезать на небольшие кусочки. Количество определяется личным вкусом. Обычно соотношение примерно 1:1.
3. Посолить чуть-чуть, добавить изюм.
4. Готовить в мультиварке по соответствующей программе или на плите на медленном огне до готовности.
5. При подаче добавить мед.

Вне поста хорошо добавить кусочек сливочного масла в тарелку.

# Овсянка с сиропом, бананом и орешками

## Завтрак №4



На 100 г блюда: 175 Ккал; БЖУ – 9%-34%-57%  
Белки: 4 г; Жиры: 6,7 г; Углеводы: 25,1 г

Геркулес способствует очищению сосудов, регулирует уровень холестерина в крови, лечит заболевания желудка. Шиповник применяют при нарушении обмена веществ, заболеваниях щитовидной железы, переутомлении, простудах и заболеваниях мочевыводящей системы. Кедровый орех – источник полезных жиров, банан – энергии и хорошего настроения.

### Потребуется (на 1 порцию):

2-3 ст.ложки геркулеса, половинка банана, 1 ст.л. кедровых орешков, 1 ст.л. сиропа шиповника, соль по вкусу.

### Приготовление:

1. Геркулес залить кипятком и поставить на плиту.
2. Помешивая, варить до загустения.
3. Оставить под крышкой для набухания на 5 минут.
4. Полить сиропом и оливковым маслом.
5. При подаче посыпать орешками.

## Гречка с морковью и луком

## Завтрак №5



На 100 г блюда: 105 Ккал; БЖУ – 11%-39%-50%  
Белки: 2,8 г; Жиры: 4,5 г; Углеводы: 13,1 г

Диетологи признали гречку самой полезной среди круп. Содержащиеся в ней вещества – аптечка в тарелке. Железо кроветворению и гарантирует хороший цвет лица. Калий нормализует давление, кальций способствует здоровью зубов, ногтей и костей, магний спасает от депрессии и помогает в борьбе с лишним весом.

### Потребуется (на 2 порции):

0,5 стакана гречи, 1 стакан воды, 1 морковка, 1 луковица, 1 ст.л. растительного масла, соль по вкусу.

### Приготовление

1. Залить гречку водой, посолить, варить, не перемешивая, на медленном огне, пока не впитает всю воду.
2. Мелко нашинковать и обжарить на масле морковь и лук.
3. Соединить кашу с овощами, плотно накрыть крышкой. Дать каше настояться 20-30 мин.

Перед подачей украсить зеленью.

## Вегетарианский борщ



На 100 г блюда: 33 Ккал; БЖУ – 20%-15%-65%  
Белки: 1.8 г; Жиры: 0,2 г; Углеводы: 59 г

Полноценное блюдо с правильным балансом белков, жиров и углеводов, богатое витаминами, микроэлементами и клетчаткой. Хорошим дополнением к обеду будет подсушенный ржаной или цельнозерновой хлеб, натертый чесноком.

## Суп №1

**Потребуется:** (на 3-4 порции)

1 л воды, 100 г фасоли, ½ банки маслин; 1 перец сладкий, 1 луковица, 1 помидор, 2 картофелины, ¼ среднего кочана капусты, 1 морковь, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, 1 пучок укропа и других пряных трав, перец и специи по вкусу.

**Приготовление:**

1. Замоченную фасоль залить 1л. воды и поставить на плиту, варить до полуготовности.
2. Нарезать овощи.
3. Добавить свеклу, капусту, морковь и варить суп до готовности фасоли.
4. Добавить остальные овощи и маслины, довести до кипения и варить еще 5 минут.
5. Приправить суп специями, выключить плиту и дать борщу настояться.
6. При подаче посыпать зеленью.

## Валаамские щи



На 100 г блюда: 27 Ккал; БЖУ – 24%-31%-45%  
Белки: 1,3 г; Жиры: 1,1 г; Углеводы: 2,8 г

Грибы обеспечивают поступление белков и клетчатки, овощи и зелень – витаминов и микроэлементов, а сытность и дополнительный вкусовой нюанс придаст мучная заправка.

## Суп №2

**Потребуется** (на 8-10 порций)

1 кочан капусты, 0,5 кг грибов свежих (шампиньоны, белые и т.п.), 2-3 луковицы, 1 корень петрушки, 1 морковь, 1 пучок свежей зелени, соль – по вкусу, перец черный горошком – 4-6 горошин, лавровый лист – 1-2 шт., 1 ст.л. муки, 1 ст.л. растительного масла.

**Приготовление:**

1. Вымыть и почистить грибы, мелко нарезать и отварить в подсоленной воде. Достать их шумовкой и слегка обжарить в хорошо разогретом масле.
2. Опустить в грибной бульон капусту, через 5 минут - мелко нарезанный лук, перец, лаврушку, корень петрушки, натертый на мелкой терке. Варить на небольшом огне 15 минут.
3. На сухой сковороде поджарить до кремового цвета муку, развести ее небольшим количеством бульона.
4. Добавить в щи грибы, заправку из муки, мелко нарезанную зелень. Потомить суп еще 5 минут.

# Морковный суп-пюре с имбирем и орешками

Суп №3



На 100 г блюда: 37 Ккал; БЖУ – 13%-41%-46%  
Белки: 1,2 г; Жиры: 1,7 г; Углеводы: 4,3 г

Морковь обладает удивительным свойством: в вареном виде в ней полезных веществ больше, чем в сыром. Этот рецепт – кладовая молодости, красоты и долголетия, благодаря высокому содержанию каротина и антиоксидантов.

## Потребуется (на 4-5 порций):

1 кг моркови, 1 л воды, 2 луковицы, пучок укропа, 40 г кедровых орешков, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст.л. подсолнечного масла, мускатный орех, корень имбиря и другие специи по вкусу.

## Приготовление:

1. Морковку почистить и нарезать кружочками.
2. Слегка обжарить лук, чеснок и морковь в небольшом количестве масла. Можно не обжаривать, а сразу залить кипятком.
3. Варить до готовности.
4. В самом конце добавить измельченный имбирь, посолить, поперчить, добавить немного мускатного ореха и других специй по вкусу. Измельчить блендером.
5. При подаче посыпать орешками и зеленью, вне поста добавить сметану.

## Гаспачо



На 100 г блюда: 42 Ккал; БЖУ – 13%-31%-56%  
Белки: 1.0 г; Жиры: 2,2 г; Углеводы: 4,6 г

Помидор не теряет полезных свойств при тепловой обработке, наоборот, в нем увеличивается концентрация ликопена – сильного антиоксиданта. Полезен при сердечных заболеваниях и нарушениях в работе ЖКТ.

## Суп №4

**Потребуется** (на 3-4 порции):

2-3 помидора, 2 средних огурца, 1 сладкий перец, 1 луковица, 1 ст.л. оливкового масла, 2-3 зубчика чеснока, укроп, петрушка и другие пряные травы по вкусу, 60 г ржаных сухариков.

**Приготовление:**

1. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожи.
2. Овощи измельчить в блендере.
3. Добавить специи, оливковое масло, сок лимона.
4. Суп охладить
5. Перед подачей посыпать зеленью и сухариками.

# Витаминный суп для похудения

## Суп №5



На 100 г блюда: 39 Ккал; БЖУ – 17% – 9% –74%  
Белки: 1,6 г; Жиры: 0,4 г; Углеводы: 7,3 г

Этот легкий супчик готовится из самых разных корнеплодов и листовых овощей, и дополняется «медленным» углеводом – пшеном. Несмотря на низкую калорийность, обеспечивает полноценное питание и стимулирует снижение веса.

### Потребуется (на 2-3 порции):

0,5 л воды, 1 луковица, 10-12 соцветий цветной или брюссельской капусты, 1 морковь, 1 маленький кабачок, 50 г пшена, пучок зеленого лука, кусочек корня сельдерея, 2-3 см корня имбиря, кусочек сушеной морской капусты, соль, перец и куркума по вкусу.

### Приготовление:

1. Прокалить пшено, остудить, залить водой, довести до кипения и варить 10 минут.
2. За это время нарезать мелко твердые овощи, зелень и листовые овощи.
3. Добавить в кастрюлю овощи, немного соли, перца и немного куркумы.
4. Варить 10 минут. В готовый суп добавить свежесжатый лимонный сок по вкусу.

## Паста с грецкими орехами



На 100 г блюда: 179 Ккал; БЖУ – 10% – 41% – 49%  
Белки: 4,3 г; Жиры: 8 г; Углеводы: 21,8 г

Сытное основное блюдо. Паста из твердых сортов пшеницы содержит много клетчатки, минеральных веществ и витаминов. В орехах содержатся полезные жиры, белки, углеводы, витамины, по питательности они не уступают мясу, рыбе, цельнозерновому хлебу.

## Основное блюдо №1

### Потребуется (на 6-8 порций)

упаковка пасты (из пшеницы твердых сортов), стакан очищенных грецких орехов (140 г), 4 зубчика чеснока, свежий перчик чили или 2/3 чайные ложки сухого перца чили, полпучка петрушки, 4-5 столовых ложек оливкового масла, соль.

### Приготовление:

1. Сварить пасту, как указано на упаковке и откинуть на дуршлаг.
  2. Орехи измельчить в кухонном процессоре или в ступке.
  3. Чеснок и половину петрушки мелко порезать, добавить измельченный перец чили
  4. На антипригарной сковороде на среднем огне разогреть оливковое масло, добавить чеснок и чили, обжарить минуту. Всыпать орехи, жарить около 3-5 минут, помешивая. Следить, чтобы не пригорело. В конце всыпать половину петрушки.
  5. Соединить пасту и соус, влить 0,5 стакана воды, в которой варилась паста. Перемешать и оставить на минуту.
- Подавать с оставшейся петрушкой.

## Цветная капуста с миндалем



На 100 г блюда: 119 Ккал; БЖУ – 13% – 67% – 20%  
Белки: 3,9 г; Жиры: 8,8 г; Углеводы: 5,9 г

Цветная капуста улучшает обменные процессы в организме, способствует заживлению язв в слизистой оболочке за счет нежной клетчатки, которая легко воспринимается организмом, не вызывая дискомфорта. Миндаль содержит белки, кальций, фосфор и железо, необходимые для организма.

## Основное блюдо №2

**Потребуется** (3-4 порции):

Большой кочан цветной капусты, 4 ст.л. оливкового масла, горсть лепестков миндаля (или мелко порезать замоченный накануне миндаль), 3-4 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

**Приготовление:**

1. Разогреть духовку до 180 градусов. Капусту помыть, разобрать на соцветия и бланшировать в кипящей подсоленной воде 5 минут. Чеснок нарезать дольками.
2. Форму для запекания смазать маслом, разложить капусту. Полить заправкой из измельченного чеснока и миндаля с солью, перцем, перемешать (удобнее всего руками).
3. Отправить капусту в духовку на 20-25 минут. Перед подачей слегка подавить толкушкой.

Подавать как самостоятельное блюдо или в дополнение к грибам.

## Постный плов с грибами



На 100 г блюда: 132 Ккал; БЖУ – 9% – 39% – 52%  
Белки: 2,8 г; Жиры: 5,8 г; Углеводы: 17,1 г

Грибы содержат лецитин, способствующий расщеплению жиров в организме, и эрготионеин – мощный природный антиоксидант, который помогает укреплять иммунитет. В рисе есть важные для человека витамины группы В, а также 8 важных аминокислот.

## Основное блюдо №3

**Потребуется** (на 5-6 порций):

Рис – 200 г, 2 моркови, 200 г грибов (замороженных, свежих или размоченных сухих), 4-5 зубчиков чеснока, 50 г оливкового масла.

**Приготовление:**

1. Разогреть казан и масло в нем, обжарить грибы и морковь, добавить соль и специи.
2. Насыпать слой промытого риса, не перемешивая. Залить водой – 1,5 объема риса (300 г). Закрыть крышкой.
3. После закипания уменьшить огонь до минимума. Воткнуть в разбухший рис зубчики чеснока, притопить.
4. После этого выключить огонь, плов будет готовиться за счет остаточного тепла.
5. Через 10-15 минут перемешать и подавать к столу.

Хорошим дополнением к плову будут домашние соленые огурчики, помидорчики или квашеная капуста.

## Соба с морепродуктами



На 100 г блюда: 122 Ккал; БЖУ – 39% – 10% – 51%  
Белки: 12.1 г; Жиры: 1,3 г; Углеводы: 15,5 г

Гречневая лапша (соба) – отличный гарнир. Содержит витамины группы В, рутин, холин, способствует снижению холестерина и давления, улучшает жировой обмен, нормализует пищеварение, улучшает потенцию. Морепродукты – источник полноценного легкоусваиваемого белка.

## Основное блюдо №4

**Потребуется** (на 2-3 порции):

200 г кальмаров, 120 г гречневой лапши, 1 луковица, 100 г очищенных креветок, 1 сладкий перец, 1 ст.л. соевого соуса, 1 ч.л. оливкового масла.

**Приготовление:**

1. Порезать лук и обжарить его на оливковом масле, добавить тонко нарезанный сладкий перец.
  2. Морепродукты обдать кипятком, порезать и добавить на сковороду к луку.
  3. Обжаривать 3 минуты, добавить соевый соус, убавить огонь и тушить еще 5 минут.
  4. Гречневую лапшу отварить, выложить на тарелку и залить соусом с морепродуктами.
- Вне поста в соус с морепродуктами можно добавить натертый сыр и сливки.

## Чечевитто - ризотто из чечевицы



На 100 г блюда: 82 Ккал; БЖУ – 23% – 23% – 54%  
Белки: 4.8 г; Жиры: 2,1 г; Углеводы: 10,9 г

Чечевица - полноценный источник растительного белка. Богата клетчаткой, сложными углеводами, витаминами группы А и В, железом и фолиевой кислотой. Стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы. Рекомендуемая дневная норма – 2-3 ст.л. готового блюда.

## Основное блюдо №5

**Потребуется** (на 2-3 порции):

100 г чечевицы, 1 морковь, 2-3 стебля черешкового сельдерея, 1 луковица, 1 ст.л. масло оливкового, сок лимона, 2 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу.

### Приготовление

1. Мелко порезать небольшую луковицу, пару зубчиков чеснока, среднюю морковь и пару стеблей сельдерея.
2. Обжарить овощи в оливковом масле - сначала лук с чесноком, потом к ним добавить сельдерей и морковь.
3. Добавить замоченную заранее чечевицу, долить воды, чтобы она только покрывала содержимое сковороды.
4. Сбрызнуть лимонным соком.
5. Тушить до готовности.

Подавать со свежей зеленью. Хорошо добавить гарнир из круп, пасты твердых сортов пшеницы или гречневой лапши.

## Салат из свеклы и фасоли с яблоками

## Салат №1



На 100 г блюда: 98 Ккал; БЖУ – 15% – 29% – 56%  
Белки: 3,5 г; Жиры: 3,1 г; Углеводы: 13,6 г

Свекла способствует кроветворению, помогает в лечении анемий. Регулирует деятельность ЖКТ. В фасоли содержатся практически все минералы и вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности организма. Яблоки отлично дополняют салат, обогащают его вкус и состав полезных веществ.

### Потребуется (на 4 порции)

2 средние свеклы, 1 яблоко, 0,5 стакана фасоли, 2 ст.л. 3%-го винного уксуса, 1 ст.л. оливкового масла, соль и перец по вкусу

### Приготовление:

1. Заранее отварить свеклу и фасоль. Можно использовать консервированную фасоль.
2. Яблоки (без кожуры и сердцевинки) и свеклу нарезать кубиками или натереть на крупной терке.
3. Все ингредиенты смешать и заправить соусом из масла и уксуса.
4. Украсить при подаче тонкими ломтиками яблок.

## Теплый салат с грибами на зеленой подушке

## Салат №2



На 100 г блюда: 74 Ккал; БЖУ – 15% – 31% – 54%  
Белки: 2,8 г; Жиры: 2,6 г; Углеводы: 9,9 г

Шампиньоны содержат более 20-ти различных аминокислот, которые так нужны человеческому организму, особенно в пост. В них повышенная концентрация лизина и аргинина, которые положительно влияют на умственную деятельность и улучшают память. Регулярное употребление шампиньонов в пищу служит профилактикой возникновения инфаркта и атеросклероза.

### Потребуется (на 1 порцию):

50 гр шампиньонов; 1 луковица; 1 крупная картофелина; 1 ст. л. горчицы в зернах; 1 ст. л. постного майонеза; соль, перец по вкусу; растительное масло для жарки; руккола, листья салата, зелень.

### Приготовление:

1. Лук нарезаем полукольцами, грибы - пластинками, обжариваем с луком на растительном масле.
2. В это время очищаем сваренный в "мундире" картофель, нарезаем кубиками.
3. На большую тарелку выкладываем помытый и высушенный салат.
4. Смешиваем грибы и картофель, заправляем постным домашним майонезом и горчицей, солим и добавляем перец.
5. Выкладываем поверх салата и сразу подаем.

## Салат «Витаминная подзарядка»



На 100 г блюда: 79 Ккал; БЖУ – 8% – 74% – 18%  
Белки: 1,7 г; Жиры: 6,6 г; Углеводы: 3,5 г

Луковая смесь, салат и сельдерей очень богаты витаминами и микроэлементами, а всего одна ложка кунжута обеспечивает дневную норму кальция.

## Салат №3

**Потребуется** (на 2 порции):

Пучок листьев салата, 100 г редиса, пучок зеленого лука, 0,5 стебля лука-порей, 2 стебля сельдерея, 1 ст.л. оливкового масла, 1 ст.л. семян кунжута, соль и перец по вкусу.

**Приготовление:**

1. Смешать любой салатный лист, лучше всего сделать микс из разного вида салата, порезанные лук-порей, зеленый лук, сельдерей и редиску (вместо редиски можно огурец).
2. Посолить, поперчить и заправить оливковым маслом, смешанным с соком лимона.
3. При подаче посыпать подсушенным кунжутом.

## Салат с сельдереем и апельсинами

## Салат №4



На 100 г блюда: 81 Ккал; БЖУ – 7% – 56% – 37%  
Белки: 1,4 г; Жиры: 4,8 г; Углеводы: 7,2 г

Корневой сельдерей нормализует обмен веществ, регулирует водно-солевой обмен, полезен при заболеваниях сердца и сосудов, при заболеваниях нервной системы, при малокровии, истощении, анемии. [С](#)пособствует снижению веса, улучшает общий тонус организма.

**Потребуется** (на 3-4 порций):

2 киви, 2 апельсина, 2 морковки, 1 средняя головка корневого сельдерея, 1 ст.л. оливкового масла, горсть чищенных грецких орехов, соль по вкусу.

**Приготовление:**

1. Очищенные сельдерей и морковь натираем на мелкой терке.
2. Апельсин очищаем, делим на дольки, отделяем мякоть от пленок.
3. Киви очищаем, нарезаем треугольничками.
4. Смешиваем все ингредиенты, солим по вкусу, заправляем оливковым маслом.

## Салат с имбирем и морковью

## Салат №5



На 100 г блюда: 184 Ккал; БЖУ – 6% – 38% – 56%  
Белки: 2,8 г; Жиры: 8,0 г; Углеводы: 26,9 г

Имбирь – прекрасное средство профилактики и лечения простуды, обладает антисептическим и обезболивающим действием. Морковь - природный иммуностимулятор, благодаря высокому содержанию каротина и антиоксидантов. Изюм часто используют в качестве профилактики кариеса и для лечения заболеваний десен.

**Потребуется** (на 1-2 порции):

2 средние морковки, 30-50 г корня имбиря, горсть изюма, 1 ст.л. оливкового масла, соль по вкусу.

**Приготовление:**

1. Морковь натереть на крупной терке.
2. Изюм ошпарить в горячей воде, дать настояться, промыть.
3. Корень имбиря очистить, натереть на мелкой терке. Кашицы имбиря должно получиться 1 – 2 столовых ложки. Имбирь достаточно острая приправа, поэтому регулируйте количество имбиря по вкусу. С одной ложкой имбиря салат получится менее острым.
4. Полить содержимое салата оливковым маслом, посолить по вкусу.

## Рафаэлки из фиников

## Десерт №1



На 100 г блюда: 389 Ккал; БЖУ – 6% – 44% – 50%  
Белки: 6.3 г; Жиры: 20 г; Углеводы: 51,5 г

Финики укрепляют иммунитет и полезны при вирусных инфекциях, кашле, при анемии. Они помогают организму восстанавливаться после перенесенного заболевания и являются прекрасным средством для снятия усталости, т.к. питательные вещества и витамины, содержащиеся в плодах, тонизируют организм.

### Потребуется (на 5 порций)

300 г фиников, 40 г миндаля, 100 г кокосовой стружки.

### Приготовление:

1. Очистить финики от косточек и пропустить через мясорубку, или измельчить блендером. Получится довольно клейкая масса.
2. Вылепить шарики из фиников, вставляя в серединку миндаль. Миндаль для лучшего усвоения хорошо заранее замочить, а потом подсушить в духовке или в аэрогриле.
3. Обвалить в кокосовой стружке. Охладить в холодильнике 1-2 часа.

Лакомство достаточно калорийное, не рекомендуется употреблять за один раз более 1-2 конфеток.

## Печеное яблоко

## Десерт №2



На 100 г блюда: 104 Ккал; БЖУ – 5% – 26% – 69%  
Белки: 1,2 г; Жиры: 2,9 г; Углеводы: 17,8 г

Яблоки снижают уровень холестерина в крови, препятствуют развитию атеросклероза, нормализуют пищеварение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую и нервную системы, повышают иммунитет, стимулируют мозговую деятельность, обладают антимикробным действием.

### Потребуется (на 1 порцию):

1 яблоко, 1 грецкий орех, 1-2 черносливины,  
1 ч.л. меда.

### Приготовление:

1. Яблоко помыть, вырезать сердцевину.
2. Положить в полученную полость начинку:  
1 очищенный грецкий орех, 1-2  
черносливины и чайную ложку меда.
3. Запечь с духовке или микроволновке до  
готовности (15-20 минут в духовке, или 3-4  
мин. в микроволновке)

Начинку можно делать самую разную – изюм, кедровые орехи, курагу, добавлять ванилин, корицу – а вне поста прекрасной начинкой будет творог.

## Постная медово-ореховая коврижка

## Десерт №3



На 100 г блюда: 333 Ккал; БЖУ – 9% – 31% – 60%  
Белки: 7,5 г; Жиры: 11,7 г; Углеводы: 50,8 г

Коврижка – достаточно калорийное блюдо, помните об этом.  
Чтобы не навредить фигуре - проявите сдержанность, ограничьтесь небольшим кусочком – орехи, изюм и специи не только обогатят ваш рацион, но и порадуют праздничным вкусом.

### Потребуется (на 6-8 порций):

1 стакан сахарного песка, 1 стакан воды, 2 столовые ложки мёда, 1 ч.л. соды, 2 ст.л. какао, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана орехов, 0,5 стакана растительного масла, 1,5-2 стакана муки, по щепотке корицы и кориандра.

### Приготовление:

1. В ковшик насыпать сахар, налить воду и растительное масло, немного нагреть, добавить мёд. Размешать, чтобы сахар и мёд растворились.
2. Смешать в отдельной посуде соду, какао и пряности. Добавить смесь к маслу, воде и мёду и тщательно размешать.
3. Добавить орехи, изюм, муку, вымесить тесто до густоты сметаны и налить в смазанную маслом и присыпанную мукой форму.
4. Посыпать тесто сверху лепестками миндаля или измельченными орешками.
5. Выпекать 30-35 минут при 200 градусах.

# Чайный пирог

## Десерт №4



На 100 г блюда: 294 Ккал; БЖУ – 6% – 31% – 63%  
Белки: 4.5 г; Жиры: 10,2 г; Углеводы: 47,1 г

Если хочется выпечки, а вы придерживаетесь вегетарианского рациона - чайный пирог хороший выход. В нем нет животных и транс-жиров, отрицательно влияющих на здоровье, а пряности, сухофрукты и орехи дополняют рацион полезными веществами.

### Потребуется (на 1 порцию):

200 мл теплого крепкого свежесваренного чая, 8-10 ст.л. с горкой муки, 3 ст.л. растительного масла, 0,5 ст. сахара, 3 ст.д. густого варенья (хорошо, если варенье будет кисловатое, с ягодами), 1 ч.л. без верха соды или разрыхлителя, пряности: корица, ваниль, можно немного имбиря или кардамона, можно добавить орехи и изюм, сухофрукты.

### Приготовление:

1. Замесить тесто из всех продуктов. Тесто должно быть консистенции густой сметаны. Если жидковато, добавить еще немного муки.
2. Духовку нагреть до 200 градусов.
3. Выложить тесто в форму.
4. Сверху посыпать измельченными орехами или мюсли.
5. Выпекать примерно 20-30 минут. Готовность проверить зубочисткой.

## Пряники на рассоле

## Десерт №5



На 100 г блюда: 313 Ккал; БЖУ – 6% – 16% –78%  
Белки: 5,2 г; Жиры: 5,7 г; Углеводы: 62,1 г

Огуречный или капустный рассол представляет собой отменный пищевой и целебный продукт, при этом недорогой и всем доступный источник различных микроэлементов и витаминов. Выпечка на основе рассола получается не только вкусной и душистой, но и очень полезной.

**Потребуется** (на 1 порцию):

2 стакана муки, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан огуречного или капустного рассола, 2-3 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч.л. соды.

**Приготовление:**

1. В рассоле растворить соду и сахар.
2. Просеять муку и добавить половину от нормы и растительное масло.
3. Добавляя остальную муку, замесить тесто. Тесто получается мягкое.
4. Раскатать шарики, выложить на смазанный маслом противень и выпекать до появления румянца в духовке, разогретой до 180-200 градусов.

## Песто



На 100 г блюда: 349 Ккал; БЖУ – 4% – 90% – 6%  
Белки: 3,5 г; Жиры: 34,8 г; Углеводы: 5,7 г

Традиционный соус Песто готовят на основе базилика, кедровых орехов и оливкового масла. Но возможно любое сочетание зелени. Соус богат витаминами и минералами, прекрасно подходит к вареным овощам, мясу и рыбе, если вы их едите.

## Соус №1

**Потребуется** (на 8-10 порций):

Упаковка кинзы, упаковка петрушки, 0,5 ст. оливкового или кунжутного масла холодного прессования, 6-9 миндальных орешков, предварительно замоченных и очищенных, или 1-2 ст.л. кедровых орешков 1/3 чайной ложки соли.

**Приготовление:**

Кинзу и петрушку промыть, опустить в кипящую воду на несколько секунд (до появления ярко – зеленого цвета), остудить, добавить орешки и перемолоть в блендере. Добавить масло и соль и еще несколько секунд помешать. Можно добавить зубчик чеснока, 1 ст.л. тыквенных семечек.

Соус можно готовить и из любой другой зелени – базилика, укропа. Чтобы соус не темнел, можно слегка сбрызнуть его сверху маслом.

## Гуакамоле



На 100 г блюда: 110 Ккал; БЖУ – 5% –75% –20%  
Белки: 1,4 г; Жиры: 9,6 г; Углеводы: 5,9 г

Авокадо - полезный фрукт с нежным вкусом и высоким содержанием питательных веществ. В нем есть витамины В6, С, К, фолиевая кислота; медь, калий; каротеноиды; клетчатка; мононенасыщенные жиры; триптофан. Благодаря высокому содержанию витамина Е авокадо очень полезно для кожи и волос.

## Соус №2

**Потребуется** (на 6-8 порций):

1 ст. л. измельченного красного лука, сок 1 лайма, 2 больших спелых авокадо, 1 большой спелый очищенный и мелко нарезанный помидор, 2 стебля сельдерея, 1–2 свежих мелко нарезанных перца чили, соль по вкусу.

**Приготовление:**

1. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку и вычистить мякоть ложкой.
2. Соединить с остальными ингредиентами.
3. Взбить блендером до однородной массы.

Очень вкусно с подсушенными тостами.

## Постный майонез на овсяном молоке

## Соус №3



На 100 г блюда: 588 Ккал; БЖУ – 0% – 98% – 2%  
Белки: 0,6 г; Жиры: 63,7 г; Углеводы: 3 г

Вегетарианцам тоже хочется вкусных заправок к салатам. Этот домашний майонез - натуральный, без промышленных вредных добавок и продуктов животного происхождения, а на вкус ничуть не уступает лучшим сортам готового майонеза.

### Потребуется (на 8-10 порций):

150 г подсолнечного масла, 80 г овсяного молочка, 1 ст.л. готовой горчицы, 1-2 ст.л. сока лимона, соль по вкусу.

### Приготовление:

Сначала нужно приготовить овсяное молочко. Самый простой способ - залить 100 г овсяных хлопьев 300 г воды и оставить на ночь при комнатной температуре. Утром процедить и отжать через марлю - полезное овсяное молочко готово.

Затем приступаем к приготовлению майонеза. Основной инструмент - погружной блендер. В овсяное молоко добавляем соль, горчицу, лимонный сок, взбиваем, затем вливаем тонкой струйкой масло. Можно добавить зерна горчицы для пикантности. Принцип - чем больше масла, тем гуще майонез.

# Маринара

# Соус №4



На 100 г блюда: 40 Ккал; БЖУ – 8% – 44% – 48%  
Белки: 0,7 г; Жиры: 1,9 г; Углеводы: 4,7 г

Традиционный итальянский соус, который готовится из томатов, чеснока, сухих пряных трав и репчатого лука. Существуют различные вариации приготовления соуса, где добавляются каперсы, оливки и другие вкусовые добавки. Готовый соус можно заморозить, при этом все полезные вещества сохраняются.

## Потребуется (на 2,5 л соуса):

лук репчатый — 2 большие луковицы, оливковое масло — 2 ст.л., чеснок — 5-6 зубчиков, сушеная травяная приправа — 2 ст.л., красное вино — 100 мл, помидоры — 2,6 кг, соль и перец по вкусу

## Приготовление:

1. Лук очистить и мелко нарезать кубиками, чеснок измельчить.
2. Очистить помидоры от кожуры и нарезать на мелкие кусочки.
3. В сотейнике разогреть оливковое масло и обжарить лук до золотистой корочки. Добавить чеснок и сушеные травы и тушить 5 минут.
4. Долить в сотейник красное вино и варить еще 2 минуты.
5. Добавить помидоры вместе с томатным соком и хорошо перемешать. Тушить на слабом огне, периодически помешивая, в течение 2 часов. Добавить соль и перец по вкусу.

# Грибная подливка

# Соус №5



На 100 г блюда: 82 Ккал; БЖУ – 14% – 61% – 25%  
Белки: 2,9 г; Жиры: 5,6 г; Углеводы: 5,0г

Грибная подливка особенно хороша к печеному картофелю или овощным котлетам; вареникам, пасте. Шампиньоны способствуют расщеплению жиров в организме и являются источником мощного природного антиоксиданта, который помогает укреплять иммунитет.

## Потребуется (на 6-8 порций):

шампиньоны – 500 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, вода – 200 мл, мука – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., кориандр – ¼ ч. л., перец красный молотый, перец черный молотый, соль – по вкусу.

## Приготовление:

1. Чеснок измельчить, лук нарезать полукольцами.
2. Морковь натереть на крупной терке.
3. Шампиньоны нарезать мелкими кубиками.
4. Размешать муку в воде, чтобы не было комочков.
5. В сковороде разогреть оливковое масло, слегка обжарить чеснок, затем лук и морковь, обжарить овощи до мягкого состояния в течение 5-7 минут.
6. Добавить нарезанные шампиньоны. Готовить до полного испарения жидкости.
7. Влить в сковороду воду с мукой и томить соус на маленьком огне до загустения.
8. Добавить соль, перец, специи; довести до кипения и снять с огня.



Управляйте своим питанием - это доступный и простой способ всегда оставаться в хорошей форме и бодром самочувствии!

БЕСПЛАТНО!



**Daily-menu.ru**  
Ваш план питания

- ✓ Дневник питания
- ✓ Много рецептов
- ✓ Готовые меню
- ✓ Контроль калорий
- ✓ Список продуктов

**Daily-menu.ru - инструмент создания красивого тела.**

С его помощью вы:

- пользуетесь готовыми рецептами, или записываете свои из обычных продуктов, а калорийность считается автоматически;
- следите за потреблением белков, жиров и углеводов;
- составляете собственное меню на любой период или пользуетесь нашими готовыми меню круглый год;
- получаете автоматически формирующийся список покупок;
- ведете дневник питания, отслеживая самочувствие;
- общаетесь в блогах, ведете личный дневник.

**Наш девиз: "Быстро, вкусно, здорово!"**

Авторизация простая и занимает не более одной минуты.

**Приглашаем присоединиться!**

**Принять приглашение**

