



Для всіх хто приділяє увагу харчуванню та слідкує за фігурою пропонуємо варіант легкого та корисного меню на один день.

Піклуватися про фігуру можна зі смаком, досить себе обмежувати, адже навіть при правильному харчуванні можна насолоджуватися смачною кухнею.

Сніданок

Вівсяний пиріг з сиром та ягодами

100 г сухої вівсянки, призначеної
для тривалого варіння
380 мл кефіру
2 яйця
250 г сиру (5% жирності)
250 г журавлини
250 г груші
Цукрозамінник



Приготування:

Вівсянку змішати з кефіром, 1 яйцем та цукрозамінником. Викладаємо масу у форму та ставимо в розігріту духовку, щоб злегка «схватилась». Збиваємо яйце з цукрозамінником, додаємо туди ж сир та журавлину. Викладаємо зверху на тісто. Прикрашаємо грушею та посипаємо корицею. Ставимо у духову шафу на 15-20 хвилин при 150 градусах.

Обід

Курка з зеленими овочами

Куряче філе - 400 г
 Листя салату - 15 г
 Оливкова чи гарбузова олія - 3 ст ложки
 Лимонний сік - 1 ст ложка
 Селера - 50 г
 Брюсельська капуста - 200 г
 Фундук - 50 г
 Зелень - 15 г
 Сир твердий - 30 г
 Морська сіль та перець за смаком



Приготування

Капусту розрізаємо на половинки, куряче філе - великими шматками та відварюємо до готовності. Відварену курку та капусту змішуємо з нарізаною селерою, горіхами, зеленню та тертим сиром. Для заправки змішуємо масло, лимонний сік, сіль та перець.



Вечеря

Роли з тунцем

Рисовий папір - 2 шт
 Тунець консервований - 40 г
 Перець червоний - 60 г
 Листя салату - 15 г
 Цибуля зелена - 5 г
 Морква - 25 г
 Кунжут - пів чайної ложки



Приготування

Перець без серцевини, зелену цибулю, моркву нарізати соломкою. В невелику глибоку тарілку викладаємо тунець, попередньо позбавивши його від зайвої рідини. Присипаємо кунжутом та розминаємо виделкою.

Щоб підготувати рисовий папір, наливаємо теплу воду в круглу ємність. Обережно поміщаємо лист паперу і утримуємо там 30 секунд. Важливо, щоб папір не дуже розм'як. Папір вийняти з води та розправити на рівній поверхні.

Ближче до краю листа викладаємо перець, моркву, зелену цибулю. Тунець викладаємо ложкою на листя салату і потім - на лист паперу. Обережно згортаємо папір в рулет.

Перед подачею потримайте роли 15 хвилин у холодильнику.



СМАЧНИХ СТРАВ
ТА ГАРНОГО
ЗДОРОВ'Я