АРИНА

Arina.sant

Мои РЕЦЕПТЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ И КРАСОТЫ

ПРОСТЫЕ • ПОЛЕЗНЫЕ • ВКУСНЫЕ

БЫСТРО

ПОЛЕЗНО

БЕЗ СЛОЖНОСТЕЙ

БЫСТРОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ПОЛЬЗА В КАЖДОМ РЕЦЕПТЕ

ПРОСТЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ, ЭНЕРГИИ И КРАСОТЫ

Ешь вкусно • Чувствуй легко • Живи красиво



Мои РЕЦЕПТЫ



СОДЕРЖАНИЕ

ЗАВТРАКИ (1–31)

1. Белковая шаурма с тунцом
2. Шаурма с красной рыбой и авокадо
3. Белковая шаурма с курицей и яйцом
4. Хрустящий ролл с яйцом и авокадо
5. Белковый ролл с омлетом и творогом
6. Шоколадная овсянка с ягодами
7. Свежие банановые панкейки без сахара
8. Нежный чиа-пудинг с ягодами
9. Овсяноблин с творогом и овощами
10. Нежная овсяная каша с ореховой пастой
11. Нежные кабачковые оладьи с зеленью
12. Белковый омлет с авокадо и лососем
13. Белковый завтрак с лососем на полезных жирах
14. Сытный белковый завтрак с полезными жирами
15. Белковый боул с креветками и авокадо
16. Сочный лосось с авокадо и творожным кремом
17. Белковый омлет с шпинатом и вялеными томатами
18. Белковые роллы с лососем
19. Творожная запеканка с ягодами
20. Сырники с ягодами
21. Банановые панкейки
22. Шакшука с яйцами и фетой
23. Тосты с авокадо и яйцом-пашот
24. Йогурт-боул с чиа, ягодами и кокосом
25. Тосты с хумусом, авокадо и зеленью
26. Ленивые сырники в стакане
27. Протеиновые панкейки с бананом и спирулиной
28. Творожная тарелка с ягодами и орехами
29. Утренний боул с киноа и яйцом-пашот
30. Гречневые блинчики с творогом и ягодами
31. Творожно-банановый маффин в кружке

ОБЕД / УЖИН — БЕЗ МЯСА (54–62)

54. Будда-боул с нутом и тахини-соусом
55. Овощное рагу с нутом
56. Салат с сыром халлуми и овощами гриль
57. Запечённые овощи с сыром фета
58. Гречка с грибами в сливочном соусе
59. Тёплый салат с картофелем, яйцом и зеленью
60. Рис с овощами и соевым соусом
61. Тыквенный крем-суп со сливками
62. Овощи, хумус и яйца-пашот

ОБЕД / УЖИН — С МЯСОМ (32–53)

32. Индейка с овощами в сливочном соусе
33. Креветки в чесночном соусе со шпинатом
34. Лосось с овощами в духовке
35. Креветки в сливочном соусе со шпинатом и вялеными томатами
36. Треска в сливочном соусе со шпинатом и черри
37. Паста с лососем в сливочном соусе
38. Креветки с рисом терияки
39. Рис с креветками и овощами в соусе терияки
40. Поке с тунцом
41. Запечённые роллы ПП
42. Боул с курицей и киноа
43. Чечевичный суп-пюре с овощами
44. Куриный плов с овощами
45. Тёплый салат с курицей, картофелем и яйцом
46. Гречка с грибами и курицей в сливочном соусе
47. Рис с курицей, овощами и соевым соусом
48. Будда-боул с курицей и тахини-соусом
49. Салат с индейкой, авокадо и вялеными томатами
50. Тортилья с курицей гриль и овощами
51. Запечённая курица с овощами гриль
52. Говяжьи котлетки с пюре из цветной капусты
53. Паста с курицей, песто и томатами черри

ДЕСЕРТЫ (63–72)

63. Чиа-пудинг «девочка в любви»
64. Запечённое яблоко с корицей и орехами
65. Банан с арахисовой пастой и шоколадом
66. Финики с арахисовой пастой
67. Йогурт с какао и мёдом
68. Тёмный шоколад с ягодами
69. Энергетические шарики из фиников и какао
70. Творожный мусс с ягодами
71. Банановое мороженое с ореховой пастой
72. Ягодный смузи-боул с чиа и гранолой





ПРОСТЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ · БЫСТРЫЕ РЕЦЕПТЫ

Вкусно, полезно, с любовью к себе ♡



Белковая

ШАУРМА С ТУНЦОМ

Быстрый, сытный и невероятно вкусный завтрак, который зарядит энергией на весь день!

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 432 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тортилья цельнозерновая — 1 шт.
- Тунец в собственном соку — 100 г
- Яйца — 2 шт.
- Греческий йогурт — 40 г
- Огурец — 70 г
- Помидор — 70 г
- Листья салата — по вкусу
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарьте яйца тонким омлетом.
2. Смешайте тунца с греческим йогуртом, солью и перцем.
3. На лепешку выложите омлет.
4. Добавьте тунцовую начинку.
5. Сверху положите овощи и листья салата.
6. Плотно заверните ролл.
7. Обжарьте по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой хрустящей корочки.

Для подачи:

Свежие овощи · Микрозелень · Соус из греческого йогурта с чесноком · Лимон

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Если хочешь максимально сочную шаурму, не смешивай овощи с тунцом заранее. Добавляй их непосредственно перед тем, как свернуть ролл — так лепешка останется хрустящей и не размокнет.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	432 ккал
Белки	38 г
Жиры	16 г
Углеводы	32 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Тунец** → слабосоленой форелью, семгой или куриной грудкой
- **Греческий йогурт** → мягким творогом
- **Тортилью** → цельнозерновым лавашом
- **Огурец** → болгарским перцем

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЬНО ПОДХОДИТ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Очень много белка — надолго насыщает
- Помогает сохранить мышечную массу
- Уменьшает тягу к сладкому
- Быстро готовится — всего 10 минут
- Отлично подходит до или после тренировки

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Шаурма С КРАСНОЙ РЫБОЙ И АВОКАДО

Нежная, сочная и очень вкусная! Идеальный завтрак, который наполнит энергией и подарит отличное настроение.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте слабосоленую рыбу высокого качества — тогда вкус шаурмы будет насыщенным и изысканным. Авокадо выбирайте спелое, но не слишком мягкое.

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 438 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тортилья цельнозерновая — 1 шт.
- Слабосоленая семга (или форель) — 100 г
- Творожный сыр (сливочный) — 40 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Огурец — 70 г
- Листья салата — по вкусу
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смажьте тортилью творожным сыром.
2. Выложите листья салата.
3. Добавьте ломтики слабосоленой рыбы.
4. Положите нарезанный авокадо и огурец.
5. Сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите.
6. Плотно заверните шаурму и при желании обжарьте на сухой сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны до легкой хрустящей корочки.

Для подачи:

- Свежие овощи
- Микрозелень
- Соус из творожного сыра с зеленью
- Долька лимона

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	438 ккал
Белки	28 г
Жиры	23 г
Углеводы	31 г

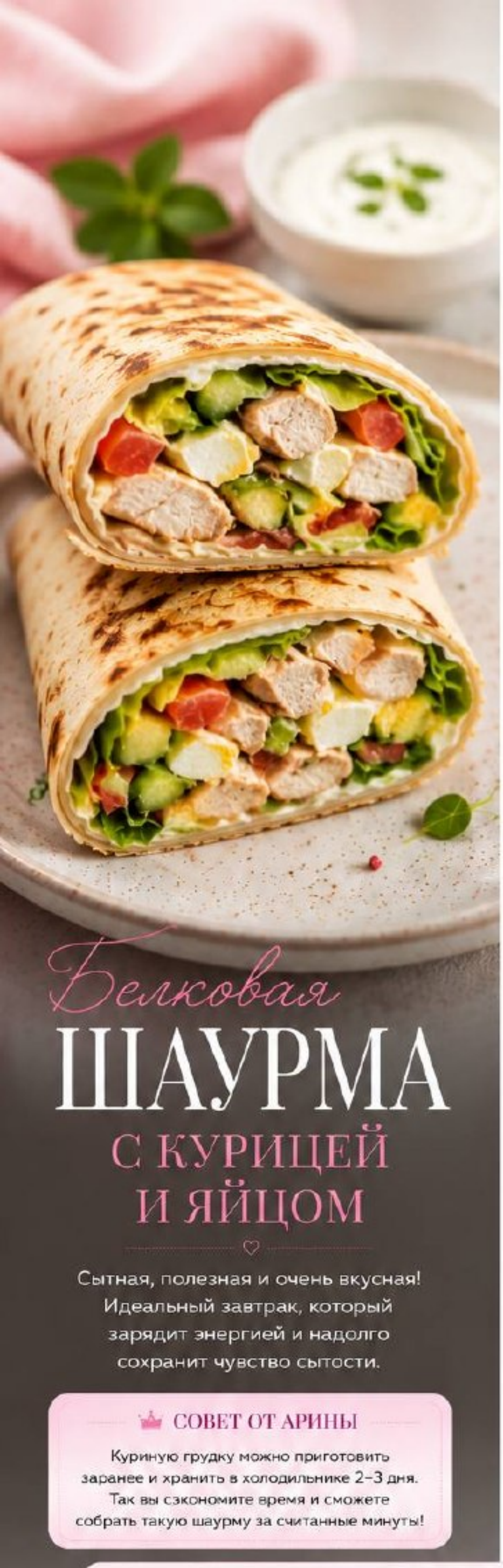
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Слабосоленая рыба** → тунцом в собственном соку
- **Творожный сыр** → греческим йогуртом или мягким творогом
- **Авокадо** → мягким сыром или хумусом
- **Огурец** → болгарским перцем

ПОЧЕМУ ЭТА ШАУРМА ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Полезные жиры из рыбы и авокадо насыщают
- Много белка — долго сохраняется чувство сытости
- Не вызывает резких скачков сахара в крови
- Легко усваивается и не перегружает желудок
- Отлично подходит до и после тренировки

Ты достойна самого вкусного и полезного!



ЗАВТРАКИ | РЕЦЕПТ 04

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 435 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тортилья цельнозерновая — 1 шт.
- Куриная грудка (варёная или запечённая) — 100 г
- Яйца — 1 шт.
- Греческий йогурт — 40 г
- Помидор — 70 г
- Огурец — 70 г
- Листья салата — по вкусу
- Горчица (дижонская) — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо взбейте с щепоткой соли и обжарьте тонкий омлет.
2. Куриное филе нарежьте небольшими кусочками.
3. Смешайте греческий йогурт с горчицей, солью и перцем.
4. На тортилью выложите омлет.
5. Добавьте курицу и смажьте соусом.
6. Положите нарезанные овощи и листья салата.
7. Плотно заверните шаурму и обжарьте на сухой сковороде по 2 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

Для подачи:

- Свежие овощи
- Микрозелень
- Соус из йогурта с зеленью
- Щепотка паприки

Белковая ШАУРМА С КУРИЦЕЙ И ЯЙЦОМ

Сытная, полезная и очень вкусная! Идеальный завтрак, который зарядит энергией и надолго сохранит чувство сытости.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Куриную грудку можно приготовить заранее и хранить в холодильнике 2–3 дня. Так вы сэкономите время и сможете собрать такую шаурму за считанные минуты!

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	435 ккал
Белки	39 г
Жиры	16 г
Углеводы	33 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Куриную грудку** → индейкой, тунцом или тофу
- **Греческий йогурт** → мягким творогом или натуральным йогуртом
- **Тортилью** → цельнозерновым лавашом
- **Огурец** → болгарским перцем

ПОЧЕМУ ЭТА ШАУРМА ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Высокое содержание белка помогает сохранять мышцы
- Надолго насыщает и уменьшает чувство голода
- Быстро готовится — всего 10 минут
- Лёгкая, но при этом очень питательная
- Отлично подходит до и после тренировки

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Хрустящий

РОЛЛ

С ЯЙЦОМ И АВОКАДО

Идеальный завтрак для тех,
кто хочет начать день вкусно,
полезно и с пользой для фигуры!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Чтобы ролл получился хрустящим снаружи и нежным внутри, не перегружайте начинку соусом и плотно заворачивайте лепёшку. Обжаривайте на сухой сковороде или с минимальным количеством масла.

10 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 420 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тортилья цельнозерновая — 1 шт.
- Яйца — 2 шт.
- Авокадо — 1/2 шт.
- Твёрдый сыр (лёгкий) — 30 г
- Шпинат свежий — по вкусу
- Помидор — 70 г
- Греческий йогурт или творожный сыр — 30 г
- Соль, перец — по вкусу
- Итальянские травы — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбейте яйца с солью, перцем и итальянскими травами.
2. Приготовьте тонкий омлет на сухой сковороде.
3. На тортилью нанесите тонкий слой творожного сыра или греческого йогурта.
4. Выложите омлет на лепёшку.
5. Добавьте шпинат, ломтики авокадо и помидора.
6. Посыпьте натёртым сыром.
7. Плотно заверните ролл и обжарьте на сухой сковороде по 2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Для подачи:

Свежая зелень · Соус из йогурта с чесноком · Щепотка паприки · Долька лимона

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	420 ккал
Белки	25 г
Жиры	20 г
Углеводы	35 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Авокадо** → мягким сыром или хумусом
- **Твёрдый сыр** → моцареллой или фетой
- **Шпинат** → рукколой или листьями салата
- **Тортилью** → овсяноблином или лавашом

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Много клетчатки и полезных жиров
- Белок + жиры = сытость надолго
- Стабильный уровень энергии
- Поддерживает работу мозга
- Вкусно, сытно и без вреда для фигуры

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Белковый РОЛЛ С ОМЛЕТОМ И ТВОРОГОМ

Лёгкий, нежный и очень сытный завтрак, который подарит энергию и отличное настроение!

10 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 410 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тортилья цельнозерновая — 1 шт.
- Яйца — 2 шт.
- Творог мягкий (5%) — 80 г
- Твёрдый сыр (лёгкий) — 30 г
- Шпинат свежий — по вкусу
- Помидор — 70 г
- Соль, перец — по вкусу
- Итальянские травы — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбейте яйца с солью, перцем и травами.
2. Приготовьте тонкий омлет на сухой сковороде.
3. Смешайте творог с тёртым сыром и специями.
4. На тортилью выложите омлет.
5. Намажьте творожной начинкой.
6. Добавьте шпинат и ломтики помидора.
7. Плотно заверните ролл и обжарьте на сухой сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Для подачи:

Свежая зелень · Соус из йогурта с зеленью · Щепотка паприки · Любовь к себе

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	410 ккал
Белки	32 г
Жиры	17 г
Углеводы	33 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Творог** → рикоттой или нежным сливочным сыром
- **Сыр** → моцареллой или фетой
- **Шпинат** → рукколой или салатом айсберг
- **Тортилью** → овсяноблином или лавашом

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Добавьте в омлет немного зелени и любимых специй — так вкус станет ещё ярче! Используйте мягкий творог, чтобы начинка была кремовой и сочной.

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

Много белка — долго насыщает · Лёгкий по калориям, но очень питательный · Сохраняет мышечную массу · Даёт энергия на весь день · Вкусно, полезно и без вреда для фигуры

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Шоколадная ОВСЯНКА С ЯГОДАМИ

Тёплый, нежный и безумно вкусный завтрак, который дарит энергию, насыщает надолго и улучшает настроение!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте качественный какао-порошок без сахара и выбирайте овсяные хлопья тонкого помола — так каша получается более нежной и кремовой.

12 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 395 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсяные хлопья (тонкий помол) — 50 г
- Молоко или растительное молоко — 150 мл
- Какао-порошок (без сахара) — 1 ч. л.
- Банан — 1/2 шт.
- Ягоды (клубника, голубика) — 70 г
- Арахисовая паста (без сахара) — 1 ч. л.
- Мёд или стевия — по вкусу
- Семена чиа — 1 ч. л.
- Миндаль или орехи — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В сотейнике соедините овсянку, молоко и какао-порошок.
2. Хорошо перемешайте и поставьте на средний огонь.
3. Варите 5–7 минут, постоянно помешивая, пока каша не станет густой и кремовой.
4. Снимите с огня и добавьте мёд или стевию по вкусу.
5. Переложите в тарелку.
6. Сверху выложите нарезанный банан, ягоды, орехи и семена чиа.
7. Добавьте арахисовую пасту и наслаждайтесь!

Для подачи:

Свежие ягоды · Орехи и миндаль · Арахисовая паста · Тёртый шоколад

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	395 ккал
Белки	15 г
Жиры	13 г
Углеводы	54 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Молоко** → на миндальное, кокосовое или овсяное
- **Овсяные хлопья** → на киноа или гречневые хлопья
- **Арахисовую пасту** → на миндальную или урбеч
- **Банан** → на грушу или яблоко

ПОЧЕМУ ЭТА ОВСЯНКА ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Медленные углеводы надолго насыщают
- Много клетчатки — улучшает пищеварение
- Какао улучшает настроение и обмен веществ
- Не вызывает резких скачков сахара в крови
- Вкусно, полезно и помогает держать форму

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Нежные

БАНАНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ БЕЗ САХАРА

Мягкие, воздушные и очень вкусные панкейки, которые готовятся за 10 минут и идеально подходят для завтрака!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Чем спелее банан, тем слаще получатся панкейки, и тем меньше калорий в рецепте. Подавайте с ягодами и ореховой пастой — это идеальное сочетание!

15 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 410 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсяные хлопья (измельчённые) — 50 г
- Банан (спелый) — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко или растительное молоко — 80 мл
- Разрыхлитель — 1/2 ч. л.
- Корица — 1/2 ч. л.
- Ванильный экстракт — по вкусу
- Соль — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Измельчите овсяные хлопья в блендере до состояния муки.
2. В миске разомните банан вилкой.
3. Добавьте яйцо, молоко, ваниль и хорошо перемешайте.
4. Всыпьте овсяную муку, разрыхлитель, корицу и соль. Перемешайте до однородности.
5. Разогрейте антипригарную сковороду на среднем огне.
6. Выкладывайте тесто ложкой, формируя небольшие панкейки.
7. Жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.

Для подачи:

Свежие ягоды · Арахисовая паста · Мёд или стевия · Семена чиа или льна

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	410 ккал
Белки	16 г
Жиры	14 г
Углеводы	56 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Овсяные хлопья** → гречневыми хлопьями или овсяной мукой
- **Молоко** → водой или миндальным молоком
- **Банан** → яблочным пюре или грушей
- **Яйцо** → льняным яйцом (1 ст. л. семян льна + 3 ст. л. воды)

ПОЧЕМУ ЭТИ ПАНКЕЙКИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Медленные углеводы надолго насыщают и дают энергию
- Белок из яйца помогает сохранять мышечную массу
- Без сахара — не вызывает скачков глюкозы в крови
- Лёгкие для пищеварения, не вызывают тяжести и вздутия
- Вкусно, полезно и подходит на каждый день

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Нежный

ЧИА-ПУДИНГ С ЯГОДАМИ

Лёгкий, полезный и очень вкусный завтрак, который заряжает энергией и дарит чувство сытости надолго!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Готовьте пудинг с вечера и оставляйте в холодильнике на ночь — так семена чиа насытятся жидкостью, пудинг станет густым и нежным, а утро будет лёгким и приятным!

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 350 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Семена чиа — 2 ст. л.
- Молоко или растительное молоко — 150 мл
- Греческий йогурт — 2 ст. л.
- Мёд или стевия — по вкусу
- Ванильный экстракт — по вкусу
- Ягоды (клубника, голубика, малина) — 70 г
- Кокосовая стружка или орехи — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В миске соедините молоко, йогурт, мёд (или стевию) и ванильный экстракт.
2. Добавьте семена чиа и тщательно перемешайте.
3. Оставьте на 5 минут и перемешайте ещё раз, чтобы семена не слиплись.
4. Перелейте в стеклянную баночку или стакан и уберите в холодильник минимум на 3–4 часа, а лучше на ночь.
5. Утром перемешайте пудинг и выложите сверху ягоды, кокосовую стружку или орехи.

Для подачи:

Свежие ягоды · Кокосовая стружка · Миндаль или грецкий орех · Листики мяты

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	350 ккал
Белки	13 г
Жиры	16 г
Углеводы	38 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Молоко** → миндальным, кокосовым или овсяным
- **Йогурт** → мягким творогом или кокосовым йогуртом
- **Мёд** → стевией или сиропом топинамбура
- **Ягоды** → фруктами (киви, персик) или замороженными ягодами

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЧИА-ПУДИНГ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Семена чиа богаты клетчаткой и надолго насыщают
- Стабилизирует уровень сахара в крови и снижает тягу к сладкому
- Улучшает пищеварение и помогает работе кишечника
- Много полезных жиров и антиоксидантов для кожи и энергии
- Лёгкий, но питательный — идеально для стройной и здоровой фигуры

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Овсяноблин С ТВОРОГОМ И ОВОЩАМИ

Идеальный сбалансированный завтрак: много белка, клетчатки и медленных углеводов. Сытно, вкусно и полезно!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Овсяноблин получается особенно нежным, если дать тесту постоять 5 минут — овсянка набухнет и текстура станет идеальной. Экспериментируйте с начинками!

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 380 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсяные хлопья (измельчённые) — 3 ст. л.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко или растительное молоко — 3 ст. л.
- Творог 5% — 80 г
- Помидор — 1/2 шт.
- Огурец — 1/3 шт.
- Шпинат или руккола — по вкусу
- Соль, перец, сушёный чеснок — по вкусу
- Оливковое масло — 1/2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Измельчите овсяные хлопья в блендере до состояния муки.
2. В миске соедините овсяную муку, яйцо, молоко, соль, перец и чеснок. Перемешайте и дайте постоять 5 минут.
3. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием и смажьте маслом.
4. Вылейте тесто и жарьте под крышкой на среднем огне 2–3 минуты с одной стороны.
5. Аккуратно переверните овсяноблин и жарьте ещё 1–2 минуты.
6. На одну половину выложите творог, шпинат, помидор и огурец. Посолите и поперчите.
7. Сложите пополам и подавайте тёплым.

Для подачи:

- Зелень и микрозелень
- Йогуртовый соус
- Оливковое масло
- Кунжут или семечки

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	380 ккал
Белки	28 г
Жиры	15 г
Углеводы	35 г

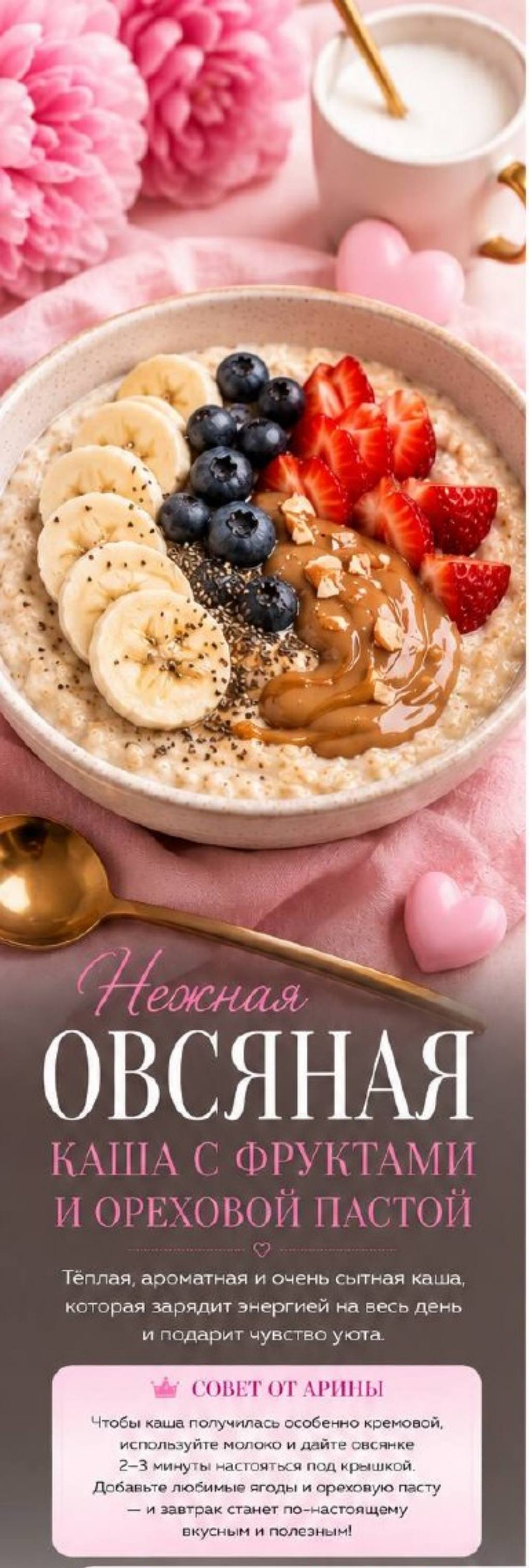
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Овсяные хлопья** → овсяной мукой или рисовой мукой
- **Творог** → мягким сыром или рикоттой
- **Молоко** → водой или растительным молоком
- **Овощи** → любыми по вкусу: перец, редис, авокадо

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Много клетчатки — надолго насыщает и улучшает пищеварение
- Белок из творога поддерживает мышечную массу
- Медленные углеводы дают стабильную энергию без скачков сахара
- Лёгкий, но сытный — не вызывает тяжести и вздутия
- Вкусно, полезно и подходит для любого рациона

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Нежная ОВСЯНАЯ КАША С ФРУКТАМИ И ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ

Тёплая, ароматная и очень сытная каша, которая зарядит энергией на весь день и подарит чувство уюта.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Чтобы каша получилась особенно кремовой, используйте молоко и дайте овсянке 2–3 минуты настояться под крышкой. Добавьте любимые ягоды и ореховую пасту — и завтрак станет по-настоящему вкусным и полезным!

12 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 360 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсяные хлопья (тонкие) — 50 г
- Молоко или растительное молоко — 200 мл
- Вода — 50 мл
- Банан — 1/2 шт.
- Ягоды (клубника, голубика или малина) — 70 г
- Ореховая паста (арахисовая или миндальная) — 1 ст. л.
- Мёд или стевия — по вкусу
- Семена чиа — 1 ч. л.
- Корица — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В сотейнике соедините молоко, воду и овсяные хлопья.
2. Доведите до кипения и варите на среднем огне, помешивая, 5–7 минут.
3. Добавьте мёд (или стевию) и корицу, перемешайте.
4. Снимите с огня и дайте каше настояться под крышкой 2–3 минуты.
5. Перелейте кашу в тарелку и выложите сверху нарезанный банан и ягоды.
6. Добавьте ореховую пасту, посыпьте семенами чиа и наслаждайтесь!

Для подачи:

Свежие ягоды · Банан · Ореховая паста · Семена чиа или льна · Корица

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	360 ккал
Белки	12 г
Жиры	12 г
Углеводы	54 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Овсяные хлопья** → на гречневые хлопья или киноа
- **Молоко** → на миндальное, овсяное или кокосовое
- **Ореховую пасту** → на урбеч или мягкий творог
- **Ягоды** → на любые сезонные фрукты

ПОЧЕМУ ЭТА КАША ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Медленные углеводы надолго насыщают и дают энергию
- Клетчатка улучшает пищеварение и помогает контролировать аппетит
- Полезные жиры из орехов поддерживают гормональный баланс и красоту кожи
- Улучшает концентрацию и настроение с самого утра
- Вкусно, полезно и подходит для любого рациона

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Нежные

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С ЗЕЛЕНЬЮ

Лёгкие, полезные и очень вкусные оладьи, которые готовятся за 10 минут и подойдут на завтрак или ужин!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Для более насыщенного вкуса добавьте немного чеснока или зелёного лука. Подавайте со сметаной или греческим йогуртом — это сделает блюдо ещё нежнее!

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 300 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кабачок (средний) — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Овсяная мука или рисовая мука — 2 ст. л.
- Зелень (укроп, петрушка, зелёный лук) — по вкусу
- Чеснок (по желанию) — 1 зубчик
- Соль, перец — по вкусу
- Оливковое масло — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кабачок натрите на мелкой тёрке и отожмите лишнюю влагу.
2. В миске взбейте яйцо, добавьте соль, перец и измельчённый чеснок (по желанию).
3. Добавьте кабачок, зелень и муку. Хорошо перемешайте до однородной массы.
4. Разогрейте сковороду с каплей оливкового масла.
5. Выкладывайте массу ложкой, формируя небольшие оладьи.
6. Жарьте по 2–3 минуты с каждой стороны до румяной корочки.
7. Подавайте горячими со сметаной или йогуртом.

Для подачи:

- Греческий йогурт
- Чеснок и зелень
- Черри или томаты
- Листья шпината
- Кунжут по вкусу

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	300 ккал
Белки	15 г
Жиры	14 г
Углеводы	30 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Овсяная мука** → на рисовую или цельнозерновую
- **Кабачок** → на брокколи или цветную капусту
- **Зелень** → на базилик или кинзу
- **Чеснок** → на зелёный лук или специи
- **Йогурт** → на сметану 10% или авокадо

ПОЧЕМУ ЭТИ ОЛАДЬИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Низкая калорийность и высокая сытность
- Клетчатка улучшает пищеварение и даёт длительное чувство сытости
- Минимум жиров — максимум пользы для фигуры
- Белок из яйца помогает сохранять мышечную массу
- Вкусно, полезно и подходит для любого приёма пищи

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Белковый

ОМЛЕТ

С АВОКАДО И ЛОСОСЕМ

Высокобелковый завтрак с **полезными** жирами, жирами, который дает энергию надолго и **поддерживает мышцы.**

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 450 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйца — 3 шт.
- Яичный белок — 3 шт.
- Лосось слабосоленый — 80 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Творог 5% — 100 г
- Шпинат свежий — 40 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец, паприка — по вкусу
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Семена льна или чиа — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбейте яйца и яичные белки с творогом, солью, перцем и паприкой до однородной массы.
2. Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием, добавьте оливковое масло.
3. Вылейте яичную смесь и готовьте на среднем огне 4–5 минут, накройте крышкой.
4. Когда омлет почти готов, выложите на одну половину ломтики лосося, авокадо и шпинат.
5. Сложите омлет пополам и готовьте еще 1 минуту.
6. Посыпьте семенами льна, сбрызните лимонным соком и подавайте.

Для подачи:

Зеленый салат · Помидоры черри · Лимонный сок · Грецкие орехи

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Добавляйте в омлет немного зелени, например, рукколу или шпинат — это повысит пользу и добавит свежести!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	28 г	6 г	420

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Сочетание яиц, лосося и авокадо обеспечивает организм качественным белком, полезными жирами (омега-3 и олеиновыми кислотами) и витаминами, поддерживая гормональный баланс, баланс, здоровье кожи и сытость на долгое время.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	420 ккал
Белки	32 г
Жиры	28 г
Углеводы	6 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** → форель, тунец или креветки
- **Творог 5%** → греческий йогурт или рикотта
- **Авокадо** → оливковое масло (еще 1 ч. л.)
- **Шпинат** → руккола или микс салатов

ПОЧЕМУ ЭТО ИДЕАЛЬНЫЙ ЗАВТРАК?

- Высокое содержание белка для сытости и восстановления мышц
- Полезные жиры для работы мозга и гормонального баланса
- Содержит омега-3 для здоровья сердца и кожи
- Низкий гликемический индекс — энергия на весь день
- Поддерживает метаболизм и помогает контролировать аппетит

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Белковый ЗАВТРАК С ЛОСОСЕМ

НА ПОЛЕЗНЫХ ЖИРАХ

Идеальное сочетание белка и полезных жиров для сытости, энергии и красивой фигуры! Подходит для завтрака или лёгкого ужина.

15 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 450 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лосось слабосолёный — 100 г
- Яйцо — 1 шт.
- Творог 5% — 100 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Оливковое масло extra virgin — 1 ч. л.
- Семена тыквы — 1 ст. л.
- Семена льна или чиа — 1 ч. л.
- Шпинат или микрозелень — по вкусу
- Соль, перец, лимонный сок — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо пожарьте на оливковом масле на среднем огне до желаемой степени готовности.
2. Авокадо нарежьте ломтиками, сбрызните лимонным соком и посолите.
3. В тарелку выложите творог, шпинат, авокадо и лосось.
4. Сверху положите яйцо.
5. Посыпьте семенами тыквы и льна (или чиа), поперчите по вкусу.
6. Полейте каплей оливкового масла и наслаждайтесь!

ПОЛЕЗНЫЕ ДОБАВКИ:

Доп. авскадо · Грецкие орехи · Оливковое масло · Микрозелень · Лимонный сок

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Лосось богат омега-3, которая снижает воспаление и помогает коже сиять! А авокадо даёт полезные жиры, которые надолго насыщают и поддерживают гормональный баланс.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	450 ккал
Белки	35 г
Жиры	28 г
Углеводы	8 г
Клетчатка	6 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** → форель, тунец, креветки
- **Творог** → греческий йогурт, рикотта
- **Авокадо** → оливки или ореховая паста
- **Семена тыквы** → семена подсолнечника или кунжут
- **Шпинат** → руккола, салат айсберг

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН?

- Много белка поддерживает мышечную массу
- Полезные жиры дают энергию и насыщение
- Омега-3 улучшает состояние кожи, волос и ногтей
- Лёгкая, но сытная еда — без тяжести в желудке
- Витамины и минералы укрепляют иммунитет и придают силы

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Сытный

БЕЛКОВЫЙ ЗАВТРАК С ПОЛЕЗНЫМИ ЖИРАМИ

Идеальный баланс белка, полезных жиров и клетчатки — заряд энергии и чурство сытости надолго!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Добавляйте в завтрак полезные жиры — авокадо, орехи или семена. Они помогают усваивать ви-тамины и делают завтрак максимально питательным!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
35 г	30 г	10 г	470

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Белок поддерживает мышцы, полезные жиры дают энергию и улучшают работу мозга, а клетчатка нормализует пищеварение и поддерживает стабильный уровень сахара в крови.

12 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 470 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яйца — 2 шт.
- Лосось слабосоленый — 80 г
- Творог 5% — 100 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Шпинат свежий — 30 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Семена тыквы или подсолнечника — 1 ст. л.
- Соль, перец, лимонный сок — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца разбейте на сковороду с антипригарным покрытием, добавьте щепотку соли и перца.
2. Жарьте на среднем огне 3–4 минуты до готовности желтка.
3. На тарелку выложите шпинат, сбрызните лимонным соком.
4. Добавьте творог, ломтики авокадо и слабосоленый лосось.
5. Выложите сверху готовые яйца.
6. Полейте оливковым маслом.
7. Посыпьте семенами тыквы или подсолнечника и подавайте.

Для подачи:

Шпинат · Авокадо · Лосось слабосоленый · Семена тыквы · Лимонный сок

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	470 ккал
Белки	35 г
Жиры	30 г
Углеводы	10 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** → тунец, форель или креветки
- **Творог** → греческий йогурт густой
- **Авокадо** → оливки или арахисовая паста
- **Шпинат** → руккола или микс салатов
- **Семена** → грецкие орехи или миндаль

ПОЧЕМУ ТАКОЙ ЗАВТРАК — ЛУЧШИЙ ВЫБОР?

- Белок из яиц, творога и лосося помогает строить и восстанавливать мышцы
- Полезные жиры из авокадо и поддерживают гормональный баланс и красоту кожи
- Омега-3 из лосося улучшает работу мозга и концентрацию
- Низкий гликемический индекс — стабильная энергия без скачков сахара
- Долго переваривается — чувство сытости на 4–6 часов

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Белковая БОУЛ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

Сытно, вкусно и очень полезно! Идеальный завтрак или лёгкий обед для энергии, красоты и отличного самочувствия.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Креветки — источник чистого белка и йода, авокадо — полезных жиров и витаминов. Этот боул надолго насыщает и помогает держать фигуру в тонусе!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
38 г	28 г	8 г	450

15 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 450 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Креветки очищенные — 150 г
- Яйцо — 1 шт.
- Авокадо — 1/2 шт.
- Творог 5% или греческий йогурт — 100 г
- Шпинат свежий — 50 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Тыквенные семечки — 1 ст. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец, чеснок сушёный — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйцо отварите 6–7 минут, остудите и разрежьте пополам.
2. Креветки обжарьте на сковороде с каплей оливкового масла, чесноком, солью и перцем 3–4 минуты.
3. Авокадо очистите и нарежьте слайсами.
4. На тарелку выложите шпинат, творог (или йогурт), креветки, авокадо и яйцо.
5. Посыпьте тыквенными семечками.
6. Полейте лимонным соком и оливковым маслом.

Для подачи:

Креветки · Авокадо · Шпинат · Тыквенные семечки · Лимонный сок

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	450 ккал
Белки	38 г
Жиры	28 г
Углеводы	8 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Креветки** → куриная грудка или индейка
- **Творог** → греческий йогурт
- **Авокадо** → оливки или орехи
- **Шпинат** → микс салатов или руккола

ПОЧЕМУ ЭТОТ БОУЛ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Высокое содержание белка для стройного тела и тонуса
- Полезные жиры улучшают кожу, волосы и гормональный баланс
- Поддерживает энергию и концентрацию на весь день
- Надолго насыщает и помогает контролировать аппетит
- Прост в приготовлении, но выглядит как в ресторане

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Сочный ЛОСОСЬ С АВОКАДО И ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

Идеальный завтрак для красоты кожи, гормонального баланса и энергии! Много белка, полезных жиров и никаких лишних углеводов.

15 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 480 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лосось (филе слабосолёное или запечённое) — 120 г
- Творог 5% или греческий йогурт — 100 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Руккола или шпинат — 30 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Семена тыквы или кунжут — 1 ст. л.
- Соль, перец, сушёный укроп — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лосось нарежьте ломтиками или используйте запечённое филе.
2. Творог смешайте с лимонным соком, солью, перцем и укропом до кремовой консистенции.
3. Авокадо нарежьте тонкими слайсами.
4. На тарелку выложите рукколу или шпинат.
5. Добавьте творожный крем, лосось и авокадо.
6. Полейте оливковым маслом и посыпьте семенами тыквы.

Для подачи:

Лосось · Авокадо · Творог · Руккола · Семена тыквы · Лимонный сок

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Лосось богат омега-3 — для здоровья сердца, мозга и сияющей кожи. Авокадо — источник полезных жиров и витаминов красоты. Творог — качественный белок для тонуса мышц!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
40 г	30 г	6 г	480

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	480 ккал
Белки	40 г
Жиры	30 г
Углеводы	6 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** → форель, тунец, креветки
- **Творог** → греческий йогурт густой, рикотта
- **Авокадо** → оливки или арахисовая паста
- **Руккола** → шпинат, микс салатов
- **Семена тыквы** → грецкие орехи, миндаль

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Омега-3 из лосося снижает воспаление и улучшает состояние кожи и волос. Авокадо поддерживает гормональный баланс и надолго насыщает. Белок из творога помогает сохранять мышцы и чувство сытости.

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН?

- Высокое содержание белка сохраняет мышцы и тонус тела
- Полезные жиры насыщают надолго и улучшают состояние кожи
- Омега-3 поддерживает работу мозга, память и концентрацию
- Витамины и антиоксиданты для сияющей кожи и молодости
- Лёгкий для пищеварения, не вызывает вздутия

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Белковый ОМЛЕТ С ШПИНАТОМ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Пышный, сочный и невероятно вкусный!
Идеальный завтрак для энергии,
сытости и красивого тела!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Добавляйте в омлет больше зелени — шпинат, руккола, петрушка — это витамины, железо и объём без лишних калорий!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	28 г	6 г	440

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Этот омлет богат качественным белком и полезными жирами, надолго насыщает, помогает сохранять мышечную массу и поддерживает стабильный уровень энергии без скачков сахара!

15 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 440 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

Яичные белки	4 шт.
Яйцо целое	1 шт.
Творог 5% или рикотта	50 г
Шпинат свежий	50 г
Вяленые томаты (без масла)	30 г
Оливковое масло	1 ч. л.
Пармезан или любой твёрдый сыр	15 г
Соль, перец, орегано	по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В миске взбейте белки и яйцо до однородности, посолите, поперчите, добавьте орегано.
2. На сковороде разогрейте оливковое масло и быстро обжарьте шпинат 1–2 минуты до мягкости.
3. Добавьте вяленые томаты и прогрейте ещё 1 минуту.
4. Вылейте яичную смесь на сковороду, равномерно распределите.
5. Сверху добавьте творог и тёртый пармезан.
6. Готовьте под крышкой на слабом огне 5–7 минут до готовности.

Для подачи:

Шпинат · Вяленые томаты · Творог · Пармезан · Орегано

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	440 ккал
Белки	32 г
Жиры	28 г
Углеводы	6 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Творог** → греческий йогурт густой
- **Шпинат** → руккола или кейл
- **Вяленые томаты** → свежие черри
- **Пармезан** → фета или козий сыр

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК — ОТЛИЧНЫЙ ВЫБОР?

- Много белка — строит и сохраняет мышцы
- Полезные жиры дают энергию надолго и улучшают гормональный баланс
- Зелень и томаты — витамины, антиоксиданты и поддержка иммунитета
- Лёгкий, но сытный — нет тяжести и вздутия после еды
- Поддерживает красоту кожи, волос и ногтей

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Белковые РОЛЛЫ С ЛОСОСЕМ

Лёгкие, сытные и богатые белком!
Идеальны для полезного завтрака,
перекуса или лёгкого ужина.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте цельнозерновой лаваш
и слабосолёный лосось без сахара.
Так блюдо будет максимально полезным
и не будет вызывать отёков.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	18 г	20 г	430

Ты достойна самого вкусного и полезного!

15 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 430 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Лаваш цельнозерновой — 1 шт.
- Лосось слабосолёный — 100 г
- Творожный сыр 5% — 40 г
- Огурец свежий — 1/2 шт.
- Авокадо — 1/4 шт.
- Руккола или шпинат — 30 г
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Чёрный перец, кунжут — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. На лаваш равномерно нанесите творожный сыр.
2. Выложите листья рукколы или шпината.
3. Сверху распределите ломтики лосося.
4. Добавьте тонкие полоски огурца и авокадо.
5. Сбрызните лимонным соком, поперчите и посыпьте кунжутом.
6. Плотно сверните лаваш в рулет и разрежьте на кусочки толщиной 2–3 см.

Для подачи:

Лосось · Авокадо · Огурец · Руккола · Творожный сыр

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** → тунец или креветки
- **Творожный сыр** → греческий йогурт
- **Авокадо** → сливочный сыр
- **Лаваш** → рисовая бумага (без глютена)

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Лосось богат омега-3 жирными кислотами и белком, авокадо даёт полезные жиры и клетчатку, а творожный сыр помогает дольше оставаться сытой и поддерживает мышцы.



Творожная ЗАПЕКАНКА С ЯГОДАМИ

Нежная, воздушная и очень полезная!
Идеальный завтрак или десерт
без вреда для фигуры.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте мягкий творог без зернистости — запеканка получится нежной и однородной. Ягоды можно менять по сезону или использовать замороженные.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
36 г	14 г	26 г	420

Ты достойна самого вкусного и полезного!

35 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 430 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог 5% — 200 г
- Яйцо — 1 шт.
- Овсяная мука — 2 ст. л.
- Натуральный йогурт (без сахара) — 2 ст. л.
- Мёд или эритрит (по желанию) — 1 ч. л.
- Ягоды (любые) — 50 г
- Разрыхлитель — 1/2 ч. л.
- Ваниль — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В миске соедините творог, яйцо, йогурт и мёд (или эритрит).
2. Добавьте овсяную муку, разрыхлитель и ваниль. Тщательно перемешайте до однородности.
3. Аккуратно вмешайте ягоды.
4. Переложите массу в форму (лучше силиконовую или застеленную пергаментом).
5. Выпекайте в разогретой до 180°C духовке 25–30 минут до золотистой корочки.
6. Дайте немного остыть и наслаждайтесь!

Для подачи:

Ягоды · Мёд · Мята · Натуральный йогурт

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Творог** → рикотта или творожная масса без сахара
- **Овсяная мука** → рисовая или кокосовая мука
- **Мёд** → сироп топинамбура или эритрит
- **Ягоды** → яблоки или груши (нарезанные кубиками)

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Творог — источник качественного белка и кальция, ягоды богаты антиоксидантами, а овсяная мука даёт медленные углеводы и клетчатку для энергии и сытости.



Нежнейшие СЫРНИКИ С ЯГОДАМИ

Идеальный белковый завтрак, который надолго насыщает и помогает избежать тяги к сладкому.

15 МИНУТ — время приготовления

2 ПОРЦИИ — количество порций

343 ККАЛ — на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог 5% — 400 г
- Яйцо — 1 шт.
- Рисовая мука — 40 г
- Эритрит (или другой подсластитель) — 1 ст. л.
- Ваниль — по желанию

Для подачи:

- Греческий йогурт — 80 г
- Свежая клубника — по вкусу
- Голубика — по вкусу
- Листочки мяты — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разомните творог вилкой до мягкой однородной массы.
2. Добавьте яйцо, подсластитель и ваниль. Перемешайте.
3. Всыпьте рисовую муку и аккуратно соедините ингредиенты. Не вымешивайте слишком долго.
4. Смочите руки водой и сформируйте небольшие сырники одинакового размера.
5. Обжарьте на антипригарной сковороде без масла или с несколькими каплями масла по 3–4 минуты с каждой стороны до румяной корочки.
6. Подавайте с греческим йогуртом, свежими ягодами и листочками мяты.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Самая большая ошибка — добавлять слишкой наного муки. Чем её меньше, избежнее тяги к сладнее получатся сырники. Если творог сухой, лучше добавить ложку греческого йогурта, а не дополнительную муку.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	343 ккал
Белки	29 г
Жиры	11 г
Углеводы	20 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Рисовую муку** → овсяной, цельнозерновой или кукурузной
- **Греческий йогурт** → мягким творогом
- **Клубнику** → малиной, черникой или персиком
- **Эритрит** → стевией или другим подсластителем

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Богат белком и надолго насыщает
- Не вызывает резких скачков сахара в крови
- Помогает сохранить мышечную массу во время снижения веса
- Уменьшает тягу к сладкому
- Отлично подходит после тренировки

Ты достойна самого вкусного и полезного!

БАНАНОВЫЕ *панкейки*

ВОЗДУШНЫЕ, НЕЖНЫЕ
И ОЧЕНЬ ВКУСНЫЕ



15 МИНУТ
время приготовления

2 ПОРЦИИ
количество порций

321 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Овсяные хлопья — 50 г
- Банан спелый — 1 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко (любое) — 80 мл
- Рисовая мука — 20 г
- Разрыхлитель — 1/2 ч. л.
- Ваниль, корица — по желанию
- Подсластитель — по вкусу

Для подачи:

- Греческий йогурт — 50 г
- Ягоды, банан — по вкусу
- Мёд или арахисовая паста — по желанию
- Семена чиа — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овсяные хлопья измельчите в блендере до состояния муки.
2. В миске разомните банан вилкой.
3. Добавьте яйцо, молоко, подсластитель и ваниль, перемешайте.
4. Всыпьте овсяную муку и разрыхлитель. Перемешайте до однородности. Тесто должно быть слегка густым.
5. Разогрейте антипригарную сковороду и смажьте её каплей масла.
6. Выкладывайте тесто ложкой, формируя небольшие панкейки.
7. Обжаривайте по 2–3 минуты с каждой стороны на среднем огне до золотистого цвета.
8. Подавайте с йогуртом, ягодами и любимыми топпингами!

КБЖУ НА 1 ПОРЦИЮ

Калории	321 ккал
Белки	15 г
Жиры	8 г
Углеводы	45 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Овсяные хлопья → рисовой или гречневой мукой
- Молоко → растительным молоком
- Мёд → кленовым сиропом или финиковым сиропом
- Ягоды → любыми фруктами

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не перемешивайте тесто слишком долго — панкейки получатся более воздушными и нежными. Главное — готовить с любовью и наслаждаться каждым кусочком! 💖

Арина

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ПОЛЕЗЕН?

- Дает энергию на весь день
- Содержит клетчатку и витамины
- Легко усваивается и не перегружает ЖКТ
- Помогает контролировать аппетит
- Очень вкусно и полезно!

Ты достойна самого вкусного! ♥



Шакшука С ЯЙЦАМИ И ФЕТОЙ

Яйца томятся в пряном томатном соусе — совсем другая техника, чем роллы и шаурма.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не готовь на сильном огне последние минуты — белок схватится, а желток останется жидким, как надо.

25 МИНУТ — время приготовления

2 ПОРЦИИ — количество порций

≈ 260 ККАЛ — на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Помидоры (свежие или в с/с) ..... 300 г
- Болгарский перец ..... 1 шт.
- Лук репчатый ..... 1/2 шт.
- Чеснок ..... 2 зубчика
- Яйцо ..... 2 шт.
- Сыр фета ..... 30 г
- Паприка, кумин ..... по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Обжарьте лук и перец на масле 5 минут.
2. Добавьте чеснок и специи, готовьте 1 минуту.
3. Влейте помидоры, тушите 10 минут до загустения соуса.
4. Сделайте углубления в соусе, разбейте туда яйца.
5. Накройте крышкой, готовьте 5–7 минут до желаемой степени готовности белка.
6. Посыпьте фетой и зеленью.

Для подачи:

Свежая зелень · Хлеб или пита · Острый перец (по желанию) · Лимон

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	260 ккал
Белки	18 г
Жиры	16 г
Углеводы	14 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Фета → творог
- Болгарский перец → цукини
- Паприка → копчёная паприка
- Кумин → зира
- Свежие помидоры → томаты в с/с

ЗАМЕНА

Фета → творог

Болгарский перец → цукини

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Богат клетчаткой и витаминами
- Белок из яиц надолго насыщает
- Томатный соус улучшает обмен веществ
- Низкокалорийный, но сытный и вкусный
- Отлично подходит для любого времени суток

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Тосты С АВОКАДО И ЯЙЦОМ-ПАШОТ

Классика, которая никогда не приедается — жиры и белок с самого утра.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Разбивай яйцо в чашку перед тем как опускать в воду — пашот получится ровным.

20 МИНУТ	2 ПОРЦИИ	≈ 320 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Хлеб цельнозерновой — 2 ломтика
- Авокадо — 1 шт.
- Яйцо — 2 шт.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Чили-хлопья — по вкусу
- Оливковое масло — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Доведите воду до лёгкого кипения, добавьте каплю уксуса, аккуратно опустите яйцо, варите 3 минуты.
2. Хлеб подсушите в тостере.
3. Авокадо разомните с лимонным соком, солью и перцем.
4. Намажьте тосты авокадо-пастой.
5. Сверху — яйцо-пашот, чили-хлопья, масло.

Для подачи:

Микрозелень или руккола · Чили-хлопья · Чёрный перец · Долька лимона

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	320 ккал
Белки	16 г
Жиры	20 г
Углеводы	26 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Хлеб → лаваш
- Авокадо → хумус
- Оливковое масло → масло авокадо
- Чили-хлопья → молотый перец или паприка

ЗАМЕНА

Хлеб → лаваш

Авокадо → хумус

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ?

- Полезные жиры надолго дают сытость
- Белок из яйца поддерживает мышцы
- Цельнозерновой хлеб даёт энергию без скачков сахара
- Низкоуглеводный, но очень питательный
- Отлично подходит для стабильной энергии утром

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Йогурт-боул

С ЧИА, ЯГОДАМИ И КОКОСОМ

Из потока 3.0 — тот самый боул «кожа сияет, живот лёгкий».

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Если готовишь с вечера — консистенция станет гуще, почти как пудинг.

15 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 310 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Греческий йогурт — 200 г
- Семена чиа — 1 ст. л.
- Ягоды — 80 г
- Кокосовая стружка — 1 ст. л.
- Гранола — 20 г
- Мёд — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте йогурт с семенами чиа, оставьте на 10 минут (или на ночь для густоты).
2. Выложите в пиалу.
3. Сверху — ягоды, кокосовая стружка, гранола.
4. Полейте мёдом.

Для подачи:

Свежие ягоды · Кокосовая стружка · Гранола · Мёд

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	310 ккал
Белки	18 г
Жиры	10 г
Углеводы	34 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Греческий йогурт** → кокосовый
- **Гранола** → овсяные хлопья
- **Мёд** → сироп топинамбура или кленовый сироп
- **Ягоды** → любые сезонные фрукты

ЗАМЕНА

Греческий йогурт → кокосовый

Гранола → овсяные хлопья

ПОЧЕМУ ЭТОТ ЗАВТРАК ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Клетчатка из чиа улучшает пищеварение
- Белок из йогурта надолго сохраняет сытость
- Омега-3 и антиоксиданты — для сияющей кожи и энергии
- Лёгкий, но питательный — идеально для утра

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Посты

С ХУМУСОМ, АВОКАДО И ЗЕЛЕНЬЮ

Быстрее, чем кофе заваривается — а сытости на всё утро.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Хумус лучше хранить в холодильнике не больше 5 дней — так он будет и вкуснее, и полезнее.

10 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 320 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Хлеб цельнозерновой — 2 ломтика
- Хумус — 50 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Руккола или шпинат — 20 г
- Помидоры черри — 4 шт.
- Оливковое масло — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Хлеб подсушите.
2. Намажьте хумусом.
3. Авокадо нарежьте тонкими ломтиками, выложите сверху.
4. Добавьте зелень и половинки черри.
5. Сбрызните маслом, посолите, поперчите.

Для подачи:

- Микрозелень или руккола
- Черри
- Лимон
- Чёрный перец

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	320 ккал
Белки	10 г
Жиры	18 г
Углеводы	28 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Хлеб** → лаваш
- **Хумус** → творожный сыр
- **Авокадо** → огурец или кабачок
- **Руккола или шпинат** → листья салата
- **Черри** → обычный помидор

ЗАМЕНА

Хлеб → лаваш
Хумус → творожный сыр
Руккола или шпинат → листья салата

ПОЧЕМУ ЭТИ ТОСТЫ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ТЕБЯ?

- Много клетчатки — долгое чукство сытости
- Полезные жиры для энергии и кожи
- Быстрый завтрак — готов за 5 минут
- Витамины и антиоксиданты с утра
- Лёгкий, но питательный — идеально для любого режима питания

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Ленивые СЫРНИКИ В СТАКАНЕ

Из 2.0 — «как десерт,
но работает на фигуру».
Творожное парфе слоями.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Бери охлаждённый творог —
слои получатся плотнее
и красивее.

7 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 290 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог 5% — 150 г
- Греческий йогурт — 50 г
- Ягоды — 60 г
- Орехи — 15 г
- Мёд — 1 ч. л.
- Корица — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разомните творог вилкой, смешайте с йогуртом и корицей.
2. В стакан выложите слоями: творожная масса — ягоды — орехи.
3. Повторите слой.
4. Полейте мёдом сверху.

Для подачи:

Свежие ягоды · Орехи · Мёд · Листики мяты

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	290 ккал
Белки	26 г
Жиры	12 г
Углеводы	20 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Мёд → стевия
- Орехи → семена тыквы
- Ягоды → любые сезонные
- Греческий йогурт → натуральный йогурт без добавок

ЗАМЕНА

Мёд → стевия
Орехи → семена тыквы

ПОЧЕМУ ЭТИ СЫРНИКИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ТЕБЯ?

- Высокий белок — сытость надолго
- Мало сахара — без резких скачков энергии
- Кальций и пробиотики — здоровая кожа и волосы
- Вкусно как десерт, но без вреда для фигуры
- Готовится за 7 минут и удобно брать с собой

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Протеиновые

ПАНКЕЙКИ

С БАНАНОМ И СПИРУЛИНОЙ

Развитие идеи из 3.0 — минеральный буст и зелёный цвет теста, кто понял тот понял.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Спирулина красит тесто в зелёный — не пугайся, это просто хлорофилл в деле.

15 МИНУТ
время приготовления

2 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 330 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Банан ..... 1 шт.
- Яйцо ..... 1 шт.
- Овсяная мука ..... 2 ст. л.
- Протеин ванильный ..... 1 порция
- Спирулина ..... 1 ч. л.
- Разрыхлитель ..... 1/2 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разомните банан, добавьте яйцо, взбейте.
2. Всыпьте муку, протеин, спирулину, разрыхлитель, щепотку соли — перемешайте.
3. Жарьте на сухой антипригарной сковороде по 2 минуты с каждой стороны.
4. Подавайте с йогуртом и ягодами.

Для подачи:

- Греческий йогурт
- Свежие ягоды
- Мёд (по желанию)
- Семена чиа (по желанию)

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	330 ккал
Белки	24 г
Жиры	6 г
Углеводы	34 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Протеин** → 2 ст. л. греческого йогурта
- **Овсяная мука** → рисовая (или цельнозерновая)
- **Банан** → яблочное пюре
- **Спирулина** → порошок матча или хлорофилл

ЗАМЕНА

Протеин → 2 ст. л. греческого йогурта

Овсяная мука → рисовая

ПОЧЕМУ ЭТИ ПАНКЕЙКИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ТЕБЯ?

- Высокий белок — сытость и энергия надолго
- Спирулина — минералы, железо и детокс
- Банан даёт естественную сладость
- Лёгкие для пищеварения и без сахара
- Красивый цвет, который заряжает на день

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Творожная ТАРЕЛКА С ЯГОДАМИ И ОРЕХАМИ

Самый быстрый завтрак недели — три ингредиента и тарелка.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Держи творог и ягоды всегда в холодильнике под рукой — на такое утро уходит 5 минут.

5 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 280 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог 5% — 180 г
- Ягоды сезонные — 80 г
- Орехи грецкие — 15 г
- Мёд — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Выложите творог на тарелку, разровняйте.
2. Сверху — ягоды и орехи.
3. Полейте мёдом, украсьте мятой.

Для подачи:

- Свежие ягоды
- Грецкие орехи
- Мёд
- Листики мяты

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	280 ккал
Белки	28 г
Жиры	10 г
Углеводы	18 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Творог** → греческий йогурт
- **Мёд** → сироп агавы
- **Орехи грецкие** → миндаль или фундук
- **Ягоды** → любые сезонные фрукты

ЗАМЕНА

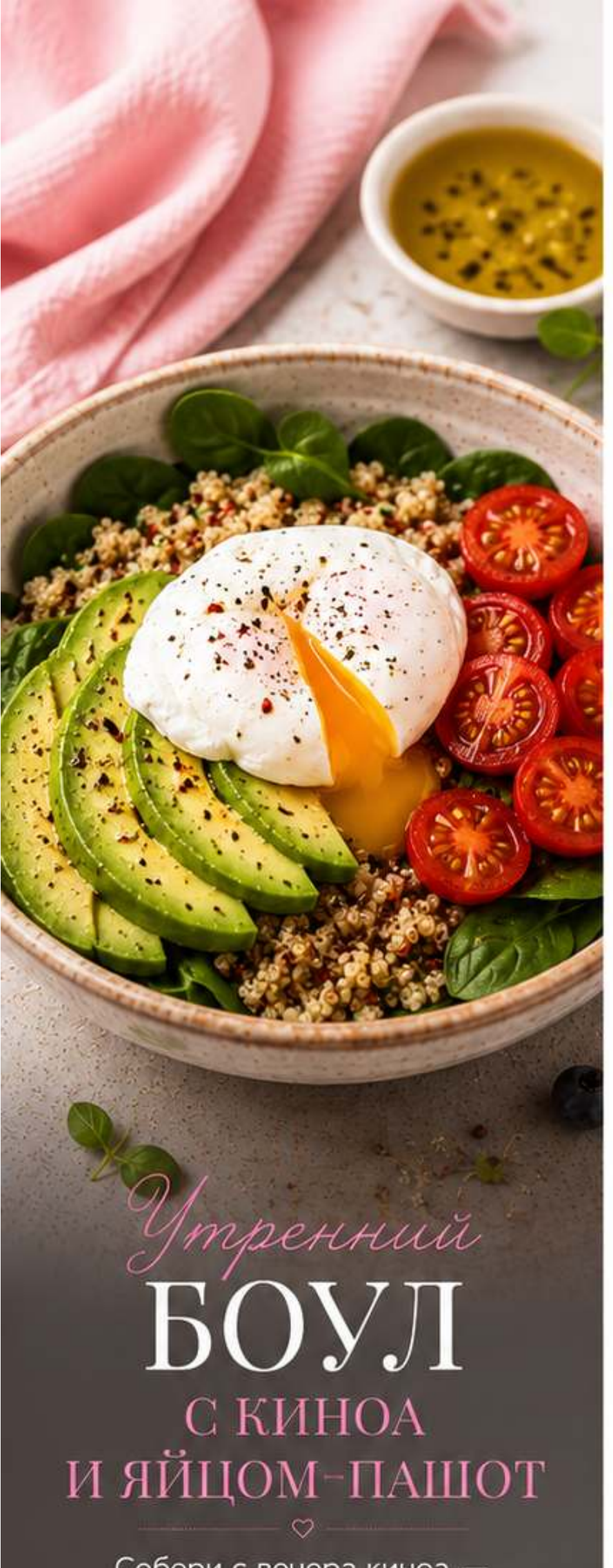
Творог → греческий йогурт

Мёд → сироп агавы

ПОЧЕМУ ЭТА ТАРЕЛКА ИДЕАЛЬНА ДЛЯ ТЕБЯ?

- Быстро и без готовки — экономит время утром
- Высокий белок — долго сохраняет сытость
- Клетчатка и антиоксиданты для энергии и чистой кожи
- Лёгкий, но питательный завтрак на каждый день

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Утренний БОУЛ С КИНОА И ЯЙЦОМ-ПАШОТ

Собери с вечера киноа — утром боул готовится за 5 минут!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Свари киноа заранее и храни в холодильнике 3–4 дня — это сэкономит твоё утро.

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 360 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Киноа сухая — 40 г
- Яйцо — 2 шт.
- Авокадо — 1/2 шт.
- Помидоры черри — 6 шт.
- Шпинат — 20 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите киноа в подсоленной воде 12–15 минут, остудите.
2. Сварите яйца-пашот (3 минуты в кипящей воде с каплей уксуса).
3. На дно боула — шпинат и киноа.
4. Добавьте авокадо и черри.
5. Сверху — яйцо-пашот, полейте маслом с лимонным соком.

Для подачи:

- Свежий шпинат
- Авокадо
- Черри
- Лимонный сок

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	360 ккал
Белки	20 г
Жиры	18 г
Углеводы	32 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Киноа** → булгур или кус-кус
- **Яйцо-пашот** → варёное яйцо
- **Авокадо** → хумус
- **Черри** → огурец или редис

ЗАМЕНА

Киноа → булгур

Яйцо-пашот → варёное яйцо

ПОЧЕМУ ЭТОТ БОУЛ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Полезные жиры улучшают работу мозга и кожи
- Клетчатка помогает пищеварению и лёгкости
- Лёгкий, но сытный — идеально до обеда без перекусов
- Сбалансированный завтрак для энергии на весь день

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Гречневые БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ И ЯГОДАМИ

Более плотная и «взрослая» версия панкейков — на гречневой муке.

20 МИНУТ	2 ПОРЦИЯ	≈ 310 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Гречневая мука — 60 г
- Яйцо — 1 шт.
- Молоко — 120 мл
- Творог — 100 г
- Ягоды — 60 г
- Мёд — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте муку, яйцо, молоко и щепотку соли в однородное тесто.
2. Жарьте тонкие блинчики по 1–2 минуты с каждой стороны.
3. На каждый — творог и ягоды, сверните конвертом.
4. Полейте мёдом.

Для подачи:

Творог · Свежие ягоды · Мёд · Листики мяты

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Гречневые блины плотнее пшеничных — переворачивай широкой лопаткой, чтобы не раались.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	310 ккал
Белки	18 г
Жиры	8 г
Углеводы	40 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Молоко → миндальное
- Творог → рикотта
- Гречневая мука → овсяная
- Ягоды → любые сезонные

ЗАМЕНА

Молоко → миндальное

Творог → рикотта

ПОЧЕМУ ЭТИ БЛИНЧИКИ ИДЕАЛЬНЫ ДЛЯ ТЕБЯ?

- Гречка богата клетчаткой и минералами
- Сбалансированы по БЖУ
- Идеально подойдут для завтрака и перекуса
- Вкусно, просто и полезно

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Творожно-банановый МАФФИН В КРУЖКЕ

2 минуты в микроволновке
вместо получаса в духовке —
когда совсем нет времени.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не заполняй кружку больше
чем на 2/3 — тесто поднимется
и может перелиться через край.

3 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 230 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог 5% — 100 г
- Банан — 1/2 шт.
- Яйцо — 1 шт.
- Овсяная мука — 2 ст. л.
- Разрыхлитель — 1/4 ч. л.
- Корица — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разомните банан вилкой прямо в кружке.
2. Добавьте творог и яйцо, перемешайте.
3. Всыпьте муку, разрыхлитель, корицу — размешайте до однородности.
4. Поставьте в микроволновку на 90 секунд на полной мощности.
5. Дайте остыть минуту и ешьте прямо из кружки.

Для подачи:

Банан · Творог · Корица · Мёд (по желанию)

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	230 ккал
Белки	18 г
Жиры	6 г
Углеводы	26 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Овсяная мука → рисовая
- Банан → яблочное пюре

ЗАМЕНА

Овсяная мука → рисовая

Банан → яблочное пюре

ПОЧЕМУ ЭТОТ МАФФИН ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 3 минуты — реально спасение
- Белок и клетчатка — сытость надолго
- Вкусно как десерт, но работает на фигуру
- Минимум ингредиентов — максимум пользы
- Без сахара, можно на диете и ПП

Ты достойна самого вкусного и полезного!



ИНДЕЙКА С ОВОЩАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Нежные фрикадельки из индейки в ароматном сливочном соусе с овощами. Сытно, полезно и очень вкусно!

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 460 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

Филе индейки (фарш)	150 г
Брокколи	80 г
Шпинат свежий	30 г
Вяленые томаты	20 г
Сливки 10%	100 мл
Чеснок	1 зубчик
Оливковое масло	1 ч. л.
Соль, перец, итальянские травы	по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш из индейки посолите, поперчите, добавьте любимые травы. Сформируйте фрикадельки.
2. На сковороде разогрейте оливковое масло. Обжарьте фрикадельки до румяной корочки со всех сторон.
3. Добавьте мелко нарезанный чеснок и вяленые томаты. Обжаривайте 1 минуту.
4. Влейте сливки, перемешайте и доведите до лёгкого кипения.
5. Добавьте брокколи и тушите под крышкой 8–10 минут.
6. В конце добавьте шпинат, перемешайте и готовьте ещё 1 минуту. Подавайте горячим.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Добавляйте больше зелени и шпината — это источник железа и витаминов. Соус можно сделать гуще, добавив немного творожного сыра.

Для подачи:

Индейка · Брокколи · Шпинат · Вяленые томаты · Сливки 10%

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
38 г	18 г	16 г	450

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Индейка** → куриное филе
- **Сливки 10%** → кокосовые сливки или молоко 2,5%
- **Вяленые томаты** → свежие помидоры черри
- **Брокколи** → цветная капуста

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Индейка богата белком и триптофаном, который улучшает настроение. Брокколи содержит клетчатку и витамины, а сливки в умеренном количестве делают блюдо нежным и сытным.

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Креветки

В ЧЕСНОЧНОМ СОУСЕ СО ШПИНАТОМ

Быстрый, ароматный и очень полезный ужин с морепродуктами! Идеально для легкости, энергии и красоты.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Подавайте с киноа, бурым рисом или цветной капустой – получится полноценный и сытный ужин!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	14 г	10 г	340

Ты достойна самого вкусного и полезного!

ОБЕД / УЖИН | РЕЦЕПТ 4

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 340 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Креветки (очищенные) — 200 г
- Шпинат свежий — 50 г
- Чеснок — 2 зубчика
- Сливки 10% — 100 мл
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец, паприка — по вкусу
- Пармезан (по желанию) — 10 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Креветки посолите, поперчите и посыпьте паприкой.
2. На сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте креветки 2–3 минуты с каждой стороны. Переложите на тарелку.
3. В этой же сковороде обжарьте чеснок 30 секунд.
4. Добавьте шпинат и готовьте, помешивая, 1–2 минуты, пока он не уменьшится в объёме.
5. Влейте сливки, добавьте лимонный сок, соль и перец. Тушите 2–3 минуты до лёгкого загустения.
6. Верните креветки в сковороду, перемешайте и прогрейте 1 минуту.
7. Посыпьте пармезаном (по желанию) и подавайте горячим.

Для подачи:

Креветки · Шпинат · Чеснок · Сливки 10% · Лимонный сок

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Креветки** → гребешки или кальмары
- **Сливки** → кокосовые сливки 10% или греческий йогурт
- **Шпинат** → руккола или кейл
- **Пармезан** → фета или творожный сыр

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Креветки – источник белка и йода, они низкокалорийные и легко усваиваются. Шпинат богат железом, витаминами и антиоксидантами, а чеснок и лимон укрепляют иммунитет и улучшают обмен веществ.



Лосось С ОВОЩАМИ В ДУХОВКЕ

Простой, полезный и очень вкусный ужин на каждый день!
Много белка, полезных жиров и минимум усилий.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Запекайте лосось в пергаменте — он получится сочным и нежным. Овощи можно менять по сезону: добавляйте цукини, перец или брокколи.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	18 г	8 г	360

Ты достойна самого вкусного и полезного!

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 380 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе лосося — 150 г
- Спаржа — 100 г
- Помидоры черри — 100 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Чеснок — 1 зубчик
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец, итальянские травы — по вкусу
- Укроп свежий — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте духовку до 200°C.
2. Филе лосося посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и оливковым маслом.
3. Спаржу и черри выложите на противень, добавьте измельчённый чеснок, соль, перец и травы. Перемешайте.
4. Выложите лосось на овощи.
5. Запекайте 18–20 минут до готовности лосося.
6. Посыпьте свежим укропом и подавайте с долькой лимона.

Для подачи:

Лосось · Спаржа · Черри · Лимон · Укроп

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** — форель или сибас
- **Спаржа** — брокколи или зелёная фасоль
- **Черри** — обычные помидоры нарезать дольками
- **Итальянские травы** — тимьян или прованские травы

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Лосось богат омега-3, которые поддерживают сердце и мозг. Спаржа — источник клетчатки и витаминов, а запекание сохраняет все полезные свойства продуктов.



Креветки В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ СО ШПИНАТОМ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Нежные креветки в ароматном сливочном соусе — идеальный ужин для лёгкости, удовольствия и пользы!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Подавайте с киноа, булгуром или просто с хрустящим хлебцем. Так блюдо получится ещё сытнее и полезнее!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	18 г	6 г	340

Ты достойна самого вкусного и полезного!

ОБЕД / УЖИН | РЕЦЕПТ 6

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 360 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Креветки очищенные — 200 г
- Шпинат свежий — 50 г
- Вяленые томаты — 30 г
- Сливки 10% — 100 мл
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец, итальянские травы — по вкусу
- Пармезан (по желанию) — 10 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте сковороду, добавьте оливковое масло.
2. Обжарьте чеснок 30 секунд до аромата.
3. Добавьте креветки, посолите, поперчите и жарьте 2–3 минуты с каждой стороны до розового цвета. Выложите креветки на тарелку.
4. На этой же сковороде обжарьте вяленые томаты 1 минуту.
5. Влейте сливки, добавьте шпинат и тушите 2–3 минуты, пока шпинат не станет мягким.
6. Верните креветки, добавьте лимонный сок и перемешайте. Тушите ещё 1 минуту.
7. Посыпьте пармезаном и подавайте горячими!

Для подачи:

Креветки · Шпинат · Вяленые томаты · Сливки 10% · Чеснок

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Креветки** — кальмары или мидии
- **Сливки 10%** — кокосовые сливки или греческий йогурт
- **Шпинат** — рукола или листовой салат
- **Вяленые томаты** — свежие черри

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Креветки — источник белка, йода и селена, улучшают метаболизм. Шпинат богат железом и антиоксидантами. Томаты содержат ликопин, который поддерживает здоровье сердца и кожи.



Треска
В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ СО ШПИНАТОМ И ЧЕРРИ

Лёгкое и нежное блюдо
с высоким содержанием белка
и полезных жиров. Идеально для обеда
или ужина без тяжести!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Подавайте с киноа, булгуром
или просто с овощным салатом.
Соус можно сделать гуще,
добавив немного творожного сыра.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
38 г	16 г	8 г	340

Ты достойна самого вкусного и полезного!

ОБЕД / УЖИН | РЕЦЕПТ 7

25 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 360 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе трески — 150 г
- Шпинат свежий — 50 г
- Помидоры черри — 100 г
- Сливки 10% — 100 мл
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец, итальянские травы — по вкусу
- Укроп свежий — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе трески посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком.
2. На сковороде разогрейте половину оливкового масла. Обжарьте треску по 2–3 минуты с каждой стороны до лёгкой золотистой корочки. Переложите на тарелку.
3. В этой же сковороде обжарьте чеснок 30 секунд.
4. Добавьте черри, готовьте 1–2 минуты, пока они не станут мягче.
5. Влейте сливки, перемешайте и доведите до лёгкого кипения.
6. Добавьте шпинат и тушите 1–2 минуты, пока он не увянет.
7. Верните треску в сковороду, полейте соусом и прогрейте ещё 1 минуту.
8. Посыпьте укропом и подавайте горячим!

Для подачи:

Треска · Шпинат · Черри · Сливки 10% · Чеснок

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Треска** → хек, минтай или судак
- **Сливки 10%** → греческий йогурт или кокосовые сливки
- **Шпинат** → рукола или брокколи
- **Черри** → обычные помидоры

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Треска — нежирная белая рыба
с высоким содержанием белка, йода
и селена. Шпинат богат железом,
магнием и антиоксидантами,
а сливочный соус делает блюдо
нежным, но лёгким.



Паста С ЛОСОСЕМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Нежная, сливочная и очень вкусная паста с лососем – идеальный вариант для сытного и полезного обеда или ужина.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Выбирайте цельнозерновую пасту – она содержит больше клетчатки и дольше насыщает. Лосось можно заменить на форель или креветки.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	18 г	45 г	540

Ты достойна самого вкусного и полезного!

ОБЕД / УЖИН | РЕЦЕПТ 3

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 540 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Паста цельнозерновая — 70 г
- Филе лосося — 120 г
- Сливки 10% — 100 мл
- Шпинат свежий — 50 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Пармезан (по желанию) — 10 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец, итальянские травы — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите пасту в подсоленной воде до состояния аль денте. Слейте воду, оставив немного для соуса.
2. Филе лосося нарежьте на небольшие кусочки.
3. На сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте лосось 2–3 минуты до лёгкой золотистой корочки. Посолите и поперчите.
4. Добавьте измельчённый чеснок, готовьте ещё 30 секунд.
5. Влейте сливки, перемешайте и тушите на среднем огне 2–3 минуты.
6. Добавьте шпинат, готовьте, пока он не станет мягким.
7. Выложите пасту в сковороду, добавьте лимонный сок и перемешайте. При необходимости добавьте немного воды от пасты для более кремовой текстуры.
8. Посыпьте пармезаном и подавайте сразу!

Для подачи:

Лосось · Паста · Шпинат · Сливки 10% · Чеснок

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** → форель, креветки или тунец
- **Сливки 10%** → кокосовые сливки или греческий йогурт
- **Паста** → рисовая, гречневая или из нута
- **Шпинат** → брокколи или руккола

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Лосось – источник омега-3 жирных кислот и белка, которые поддерживают сердце, мозг и мышцы. Паста из цельного зерна даёт сложные углеводы и энергию, а шпинат богат железом и антиоксидантами. Идеальное сочетание вкуса и пользы!



Креветки С РИСОМ ТЕРИЯКИ (ПП)

Ароматное блюдо в азиатском стиле с нежными креветками, овощами и рисом под лёгким соусом терияки. Лёгкое, сытное и полезное!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте соус терияки без сахара или готовьте сами: соевый соус + имбирь + чеснок + немного мёда или эритрита + рисовый уксус.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
30 г	8 г	56 г	450

Ты достойна самого вкусного и полезного!

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 470 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Креветки (очищенные) — 150 г
- Рис жасминовый или бурый (сухой) — 70 г
- Болгарский перец — 1/2 шт.
- Морковь — 1/2 шт.
- Кабачок — 1/2 шт.
- Зелёный лук — 1 стебель
- Чеснок — 1 зубчик
- Соус терияки (без сахара) — 2 ст. л.
- Кунжут — 1 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промойте и отварите до готовности.
2. Креветки сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите.
3. На сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте креветки по 1–2 минуты с каждой стороны. Переложите на тарелку.
4. В этой же сковороде обжарьте измельчённый чеснок 30 секунд.
5. Добавьте нарезанные овощи и готовьте 4 – 5 минут до мягкости.
6. Влейте соус терияки, перемешайте, верните креветки и прогрейте всё вместе ещё 1–2 минуты.
7. Выложите рис в миску, сверху овощи с креветками, посыпьте кунжутом и зелёным луком.

Для подачи:

Креветки · Рис · Перец · Морковь · Зелёный лук · Кунжут

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Креветки** → курица, индейка или тофу
- **Рис** → киноа, булгур или гречка
- **Соус терияки** → соевый соус + мёд (или эритрит) + имбирь + чеснок
- **Овощи** → брокколи, стручковая фасоль, сахарный горошек

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Креветки – источник чистого белка и йода, рис даёт энергию надолго, а овощи – витамины и клетчатку. Соус терияки придаёт вкус без лишних калорий, если готовить его с умом. Идеально для лёгкого и сытного обеда или ужина!



Рис С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ В СОУСЕ ТЕРИЯКИ (ПП)

Сочное сочетание креветок, риса и хрустящих овощей под ароматным соусом терияки. Легко, вкусно и сытно!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте соус терияки без сахара или готовьте сами: соевый соус + имбирь + чеснок + немного мёда или эритрита. Так блюдо будет ещё полезнее!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	9 г	58 г	480

Ты достойна самого вкусного и полезного!

ОБЕД / УЖИН | РЕЦЕПТ 5

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 480 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Креветки (очищенные) — 150 г
- Рис жасминовый или бурый (сухой) — 70 г
- Болгарский перец — 1/2 шт.
- Брокколи — 80 г
- Морковь — 1/2 шт.
- Зелёный лук — 1 стебель
- Чеснок — 1 зубчик
- Соус терияки (без сахара) — 2 ст. л.
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Кунжут — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промойте и отварите до готовности.
2. Креветки посолите, поперчите.
3. На сковороде разогрейте оливковое масло, обжарьте креветки 1–2 минуты с каждой стороны. Переложите в тарелку.
4. На этой же сковороде обжарьте измельчённый чеснок 30 секунд.
5. Добавьте нарезанные овощи (перец полосками, морковь соломкой, брокколи соцветиями) и готовьте 4–5 минут.
6. Верните креветки в сковороду, влейте соус терияки и перемешайте. Готовьте ещё 1 минуту.
7. Добавьте готовый рис, перемешайте и прогрейте всё вместе 1–2 минуты.
8. Посыпьте зелёным луком и кунжутом. Подавайте сразу!

Для подачи:



ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Креветки** → куриная грудка, индейка или тофу
- **Рис** → киноа, булгур или гречка
- **Овощи** → стручковая фасоль, кабачок, цветная капуста
- **Соус терияки** → соевый соус + мёд (или эритрит) + имбирь + чеснок

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Креветки богаты белком и йодом, рис даёт энергию, а овощи – витамины и клетчатку. Соус терияки придаёт вкус без лишних калорий. Это блюдо поддерживает форму и отлично насыщает!



Поке С ТУНЦОМ

Свежий, яркий и питательный боул в азиатском стиле. Идеален для лёгкого обеда или ужина.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте качественный тунец (суши-грейд) и не пропускайте соус – он делает вкус блюда особенным! Все ингредиенты должны быть свежими и охлаждёнными.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
38 г	14 г	45 г	470

Ты достойна самого вкусного и полезного!

25 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 470 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тунец свежий (суши-грейд) — 120 г
- Рис жасминовый или бурый (сухой) — 60 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Огурец свежий — 1/2 шт.
- Эдамаме (бобы) — 50 г
- Зелёный лук — 1 стебель
- Нори (водоросли) — 1 лист
- Кунжут — 1 ч. л.

Для соуса:

- Соевый соус (пониж. соли) — 1 ст. л.
- Рисовый уксус или лимонный сок — 1 ч. л.
- Кунжутное масло — 1 ч. л.
- Мёд или сироп агавы — 1/2 ч. л.
- Чеснок тертый — 1/2 зубчика
- Имбирь тертый — 1/2 ч. л.
- Острый соус (по желанию) — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварите до готовности, остудите.
2. Тунец нарежьте кубиками.
3. Авокадо и огурец нарежьте кубиками или тонкими ломтиками.
4. Эдамаме отварите 2–3 минуты и остудите.
5. Приготовьте соус: смешайте все ингредиенты для соуса до однородности.
6. В миску выложите рис, сверху разложите тунец, авокадо, огурец и эдамаме.
7. Полейте соусом, посыпьте нарезанным зелёным луком, кунжутом и полосками нори.

Для подачи:



ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Тунец** → лосось, креветки, курица
- **Рис** → киноа, булгур, гречка
- **Эдамаме** → зелёный горошек или фасоль
- **Нори** → листовой салат или руккола
- **Соевый соус** → тамари (без глютена)

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Тунец богат белком и омега-3 жирными кислотами, которые поддерживают сердце и мозг. Авокадо и кунжут – источники полезных жиров. Рис даёт энергию, а овощи и эдамаме – витамины и клетчатку.



Запеченные РОЛЛЫ ПП

Нежные, аппетитные и лёгкие роллы без лишних калорий! Отличный вариант для ужина или лёгкого обеда.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используйте рис для суши в умеренном количестве и выбирайте легкий творожный сыр. Так роллы получатся нежными и низкокалорийными!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
32 г	12 г	42 г	420

Ты достойна самого вкусного и полезного!

35 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 420 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Рис для суши (готовый) — 100 г
- Нори листы — 1/2 листа
- Филе лосося или форели — 80 г
- Творожный сыр 5% — 40 г
- Огурец свежий — 1/4 шт.
- Соевый соус (пониж. соли) — 1 ч. л.
- Йогурт греческий 2% — 1 ст. л.
- Икра тобико (по желанию) — 1 ч. л.

Для шапочки:

- Творожный сыр 5% — 30 г
- Йогурт греческий 2% — 1 ст. л.
- Соевый соус (пониж. соли) — 1 ч. л.
- Кунжут — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварите для суши и дайте ему немного остыть.
2. Лосось нарежьте тонкими полосками.
3. Огурец нарежьте тонкой соломкой.
4. На лист нори выложите слой риса, оставляя свободный край.
5. Смажьте рис творожным сыром.
6. Выложите полоски лосося и огурца.
7. Плотно сверните ролл, смочив край нори водой.
8. Нарежьте ролл на 6–8 кусочков.
9. Смешайте ингредиенты для шапочки до однородности, выложите сверху на каждый ролл.
10. Запекайте в духовке при 180°C 7–10 минут до лёгкой румяности. Посыпьте кунжутом.

Для подачи:

Лосось · Рис для суши · Творожный сыр · Огурец · Кунжут · Нори

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Лосось** → тунец, креветки или крабовые палочки
- **Творожный сыр** → рикотта или хумус
- **Йогурт** → **сметана 10%**
- **Рис** → бурый рис или киноа (для вариации)

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Рыба богата омега-3 и белком, которые поддерживают красоту кожи, волос и ногтей. Рис даёт энергию, а использование лёгкого сыра и йогурта снижает калорийность, делая блюдо полезным и вкусным!



Боул С КУРИЦЕЙ И КИНОА

Сытный, сбалансированный и очень полезный боул с курицей, киноа и свежими овощами. Идеален для энергии, стройности и хорошего самочувствия!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Готовьте киноа заранее и храните в холодильнике 3–4 дня – так боул собирается за 5 минут! Заправка придаст невероятный вкус и аромат.

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
36 г	16 г	45 г	460

Ты достойна самого вкусного и полезного!

ОБЕД / УЖИН | РЕЦЕПТ 8

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 460 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе (грудка) — 120 г
- Киноа (сухая) — 50 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Огурец свежий — 1/2 шт.
- Помидоры черри — 6–8 шт.
- Шпинат или микрозелень — 1 горсть
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Кунжут — 1 ч. л.
- Соль, перец, паприка, итальянские травы — по вкусу

Для заправки:

- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Лимонный сок — 1 ст. л.
- Соевый соус (пониж. соли) — 1 ч. л.
- Мёд или сироп агавы — 1/2 ч. л.
- Горчица дижонская — 1/2 ч. л.
- Чеснок (по желанию) — 1 зубчик

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите киноа: промойте и варите в подсоленной воде 15 минут. Остудите.
2. Куриное филе посолите, поперчите, добавьте паприку и травы.
3. Обжарьте на сухой сковороде или гриле по 4–5 минут с каждой стороны до готовности. Дайте немного остыть и нарежьте.
4. Огурец нарежьте кубиками, черри – половинками.
5. Авокадо очистите и нарежьте ломтиками.
6. Для заправки смешайте все ингредиенты в баночке и хорошо взболтайте.
7. На дно тарелки выложите шпинат или микрозелень.
8. Выложите киноа, курицу, авокадо, огурец и черри.
9. Полейте заправкой, посыпьте кунжутом и наслаждайтесь!

Для подачи:

Курица · Киноа · Авокадо · Огурец · Черри · Шпинат

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Курица** → индейка, тофу или креветки
- **Киноа** → бурый рис, булгур или гречка
- **Авокадо** → хумус или греческий йогурт
- **Заправка** → лимон + оливковое масло + чеснок

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Киноа – источник белка и витаминов группы В. Курица обеспечивает организм белком для мышц и энергии. Авокадо содержит полезные жиры, которые поддерживают кожу, гормональный баланс и чувство сытости надолго.



Чечевичный СУП-ПЮРЕ С ОВОЩАМИ

Нежный, ароматный и очень питательный суп из красной чечевицы с овощами и специями. Идеален для лёгкого обеда или ужина, насыщает и согревает!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Подавайте суп с долькой лимона – это раскроет вкус чечевицы и улучшит пищеварение. Храните в холодильнике до 4 дней, вкус становится ещё лучше!

БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ККАЛ
18 г	6 г	58 г	360

Ты достойна самого вкусного и полезного!

ОБЕД / УЖИН | РЕЦЕПТ 9

35 МИНУТ	2 ПОРЦИЯ	≈ 360 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

Красная чечевица	150 г
Лук репчатый	1 шт.
Морковь	1 шт.
Помидор	1 шт.
Чеснок	2 зубчика
Томатная паста	1 ст. л.
Оливковое масло	1 ст. л.
Вода или овощной бульон	700 мл
Кумин (зира)	1/2 ч. л.
Паприка сладкая	1/2 ч. л.
Куркума	1/3 ч. л.
Соль, перец	по вкусу
Лимонный сок	1 ч. л.
Зелень (петрушка или кинза)	для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Чечевицу промойте до прозрачной воды.
2. Лук мелко нарежьте, морковь натрите на тёрке, помидор – кубиками.
3. В кастрюле разогрейте оливковое масло. Обжарьте лук 3–4 минуты до мягкости.
4. Добавьте морковь, готовьте ещё 3 минуты.
5. Добавьте чеснок, томатную пасту и помидор. Перемешайте и готовьте 2–3 минуты.
6. Добавьте чечевицу, специи, соль и воду (или бульон). Доведите до кипения.
7. Убавьте огонь и варите 20–25 минут до мягкости чечевицы и овощей.
8. Измельчите суп блендером до кремовой консистенции.
9. Добавьте лимонный сок, попробуйте и при необходимости досолите и поперчите. Подавайте с зеленью.

Для подачи:

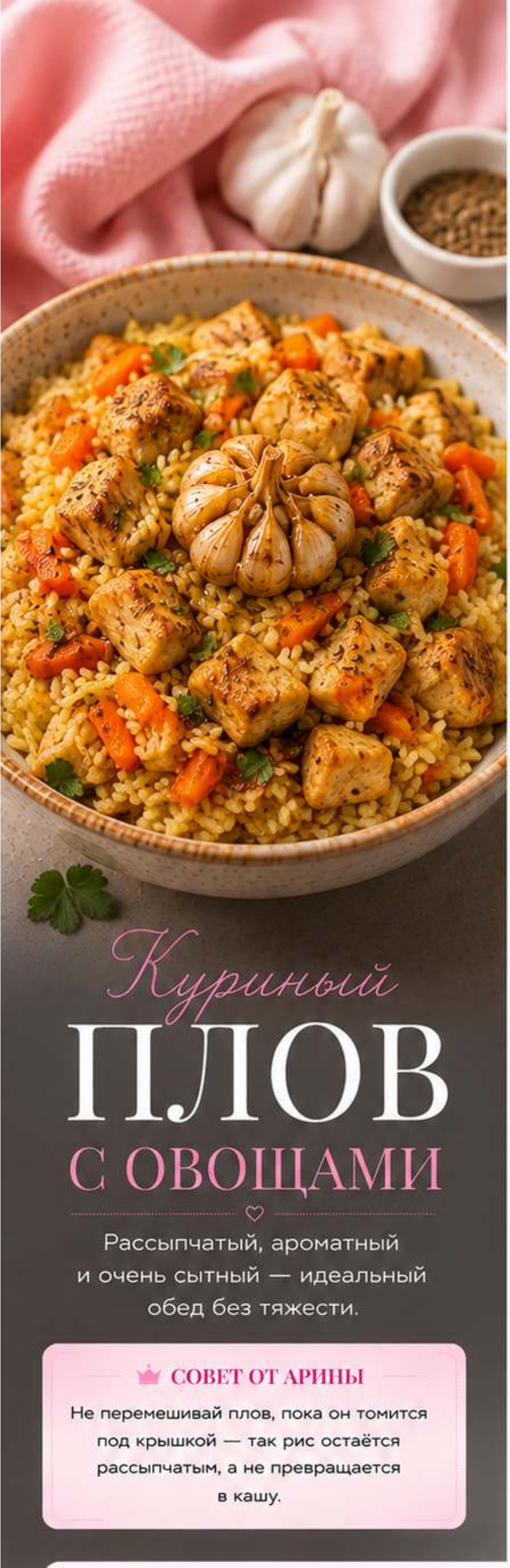
Лимон | Цельнозерновые сухарики | Зелень | Острый перец | Натуральный йогурт

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- **Чечевица** → зелёная или коричневая (время варки увеличьте)
- **Томатная паста** → томаты в собственном соку
- **Кумин** → кориандр или смесь итальянских трав
- **Вода** → овощной бульон для более насыщенного вкуса

ПОЧЕМУ ЭТО ПОЛЕЗНО?

Чечевица богата растительным белком, железом и клетчаткой, которые надолго дают чувство сытости и поддерживают энергию. Овощи и специи улучшают пищеварение, а куркума и зира обладают противовоспалительными свойствами.



Куриный ПЛОВ С ОВОЩАМИ

Рассыпчатый, ароматный и очень сытный — идеальный обед без тяжести.

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 430 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 150 г
- Рис сухой — 60 г
- Морковь — 50 г
- Лук репчатый — 1/2 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Куркума, зира — по вкусу
- Соль, перец — по вкусу
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Бульон или вода — 250 мл

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу нарежьте кубиками, обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте лук и морковь, готовьте 5 минут.
3. Всыпьте рис, специи и целый чеснок, перемешайте.
4. Влейте бульон или воду, доведите до кипения.
5. Убавьте огонь, накройте крышкой, тушите 15–18 минут до готовности риса.
6. Дайте настояться 5 минут под крышкой.

Для подачи:

Чеснок · Зелень · Острый перец · Лимонный сок

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не перемешивай плов, пока он томится под крышкой — так рис остаётся рассыпчатым, а не превращается в кашу.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	430 ккал
Белки	34 г
Жиры	10 г
Углеводы	48 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Курица → индейка
- Рис → булгур
- Куркума → паприка

ЗАМЕНА

Курица → индейка

Рис → булгур

ПОЧЕМУ ЭТОТ ПЛОВ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Много белка — сытость и энергия надолго
- Сложные углеводы без скачков сахара
- Овощи и специи улучшают пищеварение и обмен веществ
- Сбалансированный состав для силы и легкости

Ты достойна самого вкусного и полезного!



ТЁПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦОМ

Сытно, просто
и невероятно вкусно.
Идеально для обеда!

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Подавай, пока картофель
и курица тёплые —
вкус раскрывается ярче,
а салат становится ароматнее.

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 400 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 150 г
- Картофель молодой — 150 г
- Яйцо — 1 шт.
- Листья салата — 30 г
- Горчица дижонская — 1/2 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварите до готовности, разрежьте пополам.
2. Филе обжарьте 6–7 минут, нарежьте полосками.
3. Яйцо сварите вкрутую, разрежьте на четвертинки.
4. Смешайте масло, горчицу, лимонный сок, соль и перец.
5. Соберите салат: листья, картофель, курица и яйцо. Полейте заправкой.

Для подачи:

Зелень · Горчица · Лимонный сок · Перец

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	400 ккал
Белки	36 г
Жиры	18 г
Углеводы	24 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Картофель → батат
- Курица → индейка
- Горчица → зернистая
- Листья салата → руккола или шпинат

ЗАМЕНА

Картофель → батат

Курица → индейка

ПОЧЕМУ ЭТОТ САЛАТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Много белка — сытно надолго и без тяжести
- Тёплый картофель лучше усваивается и даёт энергию
- Лёгкая заправка — вкусно и полезно для пищеварения
- Сбалансированный обед без лишних калорий

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Гречка
С ГРИБАМИ И КУРИЦЕЙ
В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Уютный домашний ужин
без лишней тяжести.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не передержи грибы на огне —
отдадут лишнюю влагу,
соус станет жидким.

УЖИН | РЕЦЕПТ 18

25 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 440 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Гречка сухая — 60 г
- Куриное филе — 120 г
- Шампиньоны — 100 г
- Сливки 10% — 80 мл
- Лук репчатый — 1/2 шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите гречку в подсоленной воде 15 минут.
2. Курицу нарежьте кубиками, обжарьте до готовности, отложите.
3. На той же сковороде обжарьте лук и грибы 5 минут.
4. Добавьте чеснок и курицу, влейте сливки, тушите 3–4 минуты.
5. Подавайте гречку с соусом сверху.

Для подачи:

Петрушка · Доп. чеснок · Перец · Лимонный сок

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	440 ккал
Белки	34 г
Жиры	14 г
Углеводы	42 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Сливки 10% → кокосовые сливки
- Гречка → булгур
- Курица → индейка
- Шампиньоны → вешенки

ЗАМЕНА

Сливки 10% → кокосовые сливки
Гречка → булгур

ПОЧЕМУ ЭТОТ УЖИН ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Сытно и питательно без лишних калорий
- Белок для мышц, калии для энергии
- Лёгкий сливочный вкус без тяжести
- Идеально для восстановления после дня

Ты достойна самого вкусного и полезного!

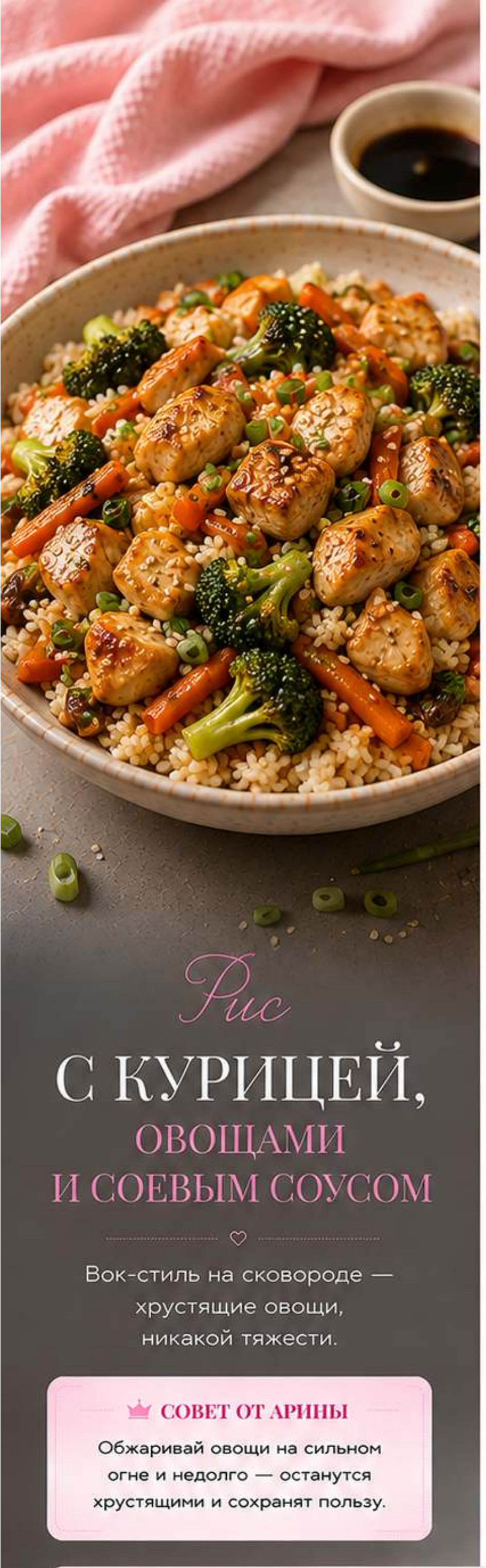


Рис с курицей, овощами и соевым соусом

Вок-стиль на сковороде — хрустящие овощи, никакой тяжести.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Обжаривай овощи на сильном огне и недолго — останутся хрустящими и сохранят пользу.

УЖИН | РЕЦЕПТ 19

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 410 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Рис сухой — 60 г
- Куриное филе — 150 г
- Брокколи — 80 г
- Морковь — 50 г
- Соевый соус — 1 ст. л.
- Кунжутное масло — 1 ч. л.
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите рис до готовности.
2. Курицу нарежьте кубиками, обжарьте на кунжутном масле 6 минут.
3. Добавьте брокколи и морковь, готовьте 4–5 минут.
4. Влейте соевый соус, добавьте чеснок, перемешайте.
5. Подавайте с рисом.

Для подачи:

Кунжут · Острый перец · Чеснок · Зелёный лук

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	410 ккал
Белки	36 г
Жиры	10 г
Углеводы	46 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Рис → бурый рис
- Курица → тофу (для лёгкой версии)
- Соевый соус → тамари

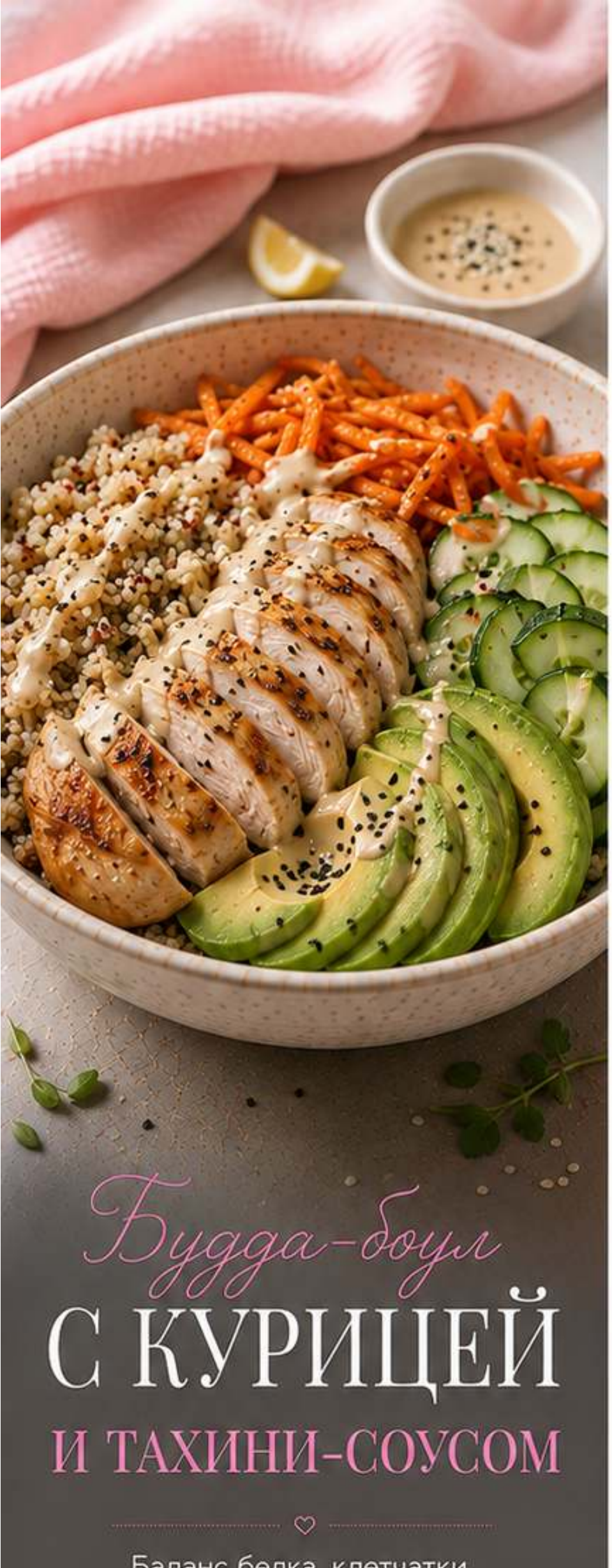
ЗАМЕНА

Рис → бурый рис
Курица → тофу

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Сытно и питательно без ощущения тяжести
- Быстро готовится, всего одна сковорода
- Хрустящие овощи — минимум калорий, максимум пользы
- Идеально для поддержания формы и энергии

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Будда-боул с курицей и тахини-соусом

Баланс белка, клетчатки и полезных жиров — сытно, вкусно и без тяжести.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Тахини густеет быстро — добавляй воду по чайной ложке до нужной текстуры соуса.

ЗАМЕНА

Тахини → греческий йогурт

Курица → индейка

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 430 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 150 г
- Киноа сухая — 50 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Морковь — 50 г
- Огурец — 1/2 шт.
- Тахини — 1 ст. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите киноа в подсоленной воде 12–15 минут, остудите.
2. Курицу посолите, поперчите и обжарьте на сковороде или запеките в духовке. Нарежьте полосками.
3. Морковь натрите соломкой, огурец нарежьте полукольцами, авокадо — ломтиками.
4. Смешайте тахини с лимонным соком и водой (1–2 ст. л.) до кремовой консистенции.
5. Соберите боул: выложите киноа, овощи, курицу и авокадо. Полейте соусом, по желанию добавьте кунжут.

Для подачи:

Кунжут · Микрозелень · Лайм · Чёрный перец

КБЖУ на 1 порцию

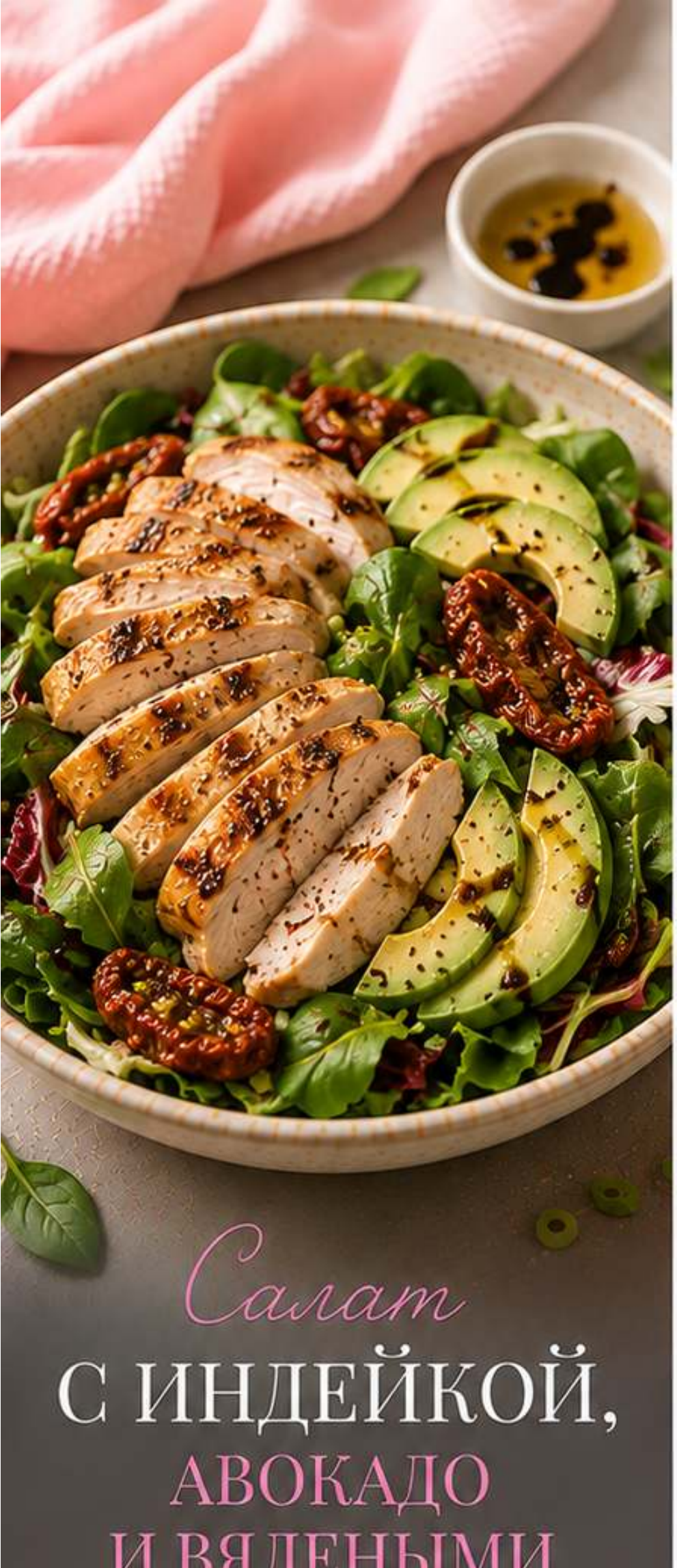
Калории	430 ккал
Белки	38 г
Жиры	16 г
Углеводы	36 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Тахини → греческий йогурт
- Курица → индейка
- Киноа → булгур
- Авокадо → хумус

ПОЧЕМУ ЭТОТ БОУЛ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Салат С ИНДЕЙКОЙ, АВОКАДО И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

Лёгкий, но не голодный — жиры от авокадо держат сытость.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Дай индейке немного остыть перед тем как класть на салат — листья не завянут.

15 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 370 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Филе индейки — 150 г
- Листья салата микс — 40 г
- Авокадо — 1/2 шт.
- Вяленые томаты — 20 г
- Бальзамический уксус — 1 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Индейку посолите, поперчите, обжарьте 6–7 минут, нарежьте полосками.
2. Листья салата выложите на тарелку.
3. Добавьте авокадо и вяленые томаты.
4. Сверху — индейка, полейте маслом с уксусом.

Для подачи:

Зелень · Авокадо · Вяленые томаты · Бальзамик

КБЖУ на 1 порцию

Калории	370 ккал
Белки	34 г
Жиры	20 г
Углеводы	12 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Индейка → куриное филе
- Вяленые томаты → черри
- Листья салата → рукола или шпинат

ЗАМЕНА

Индейка → куриное филе
Вяленые томаты → черри

ПОЧЕМУ ЭТОТ САЛАТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Много белка — сытно надолго
- Здоровые жиры для энергии и красоты
- Мало углеводов — лёгкость и комфорт
- Быстро готовится — идеально на каждый день

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Тортилья С КУРИЦЕЙ ГРИЛЬ И ОВОЩАМИ

Вкусно, сытно
и удобно взять с собой
куда угодно!

18 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 400 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тортилья цельнозерновая — 1 шт.
- Куриное филе — 150 г
- Творожный сыр — 30 г
- Болгарский перец — 50 г
- Листья салата — 20 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, специи — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Курицу натрите специями, обжарьте 6–7 минут, нарежьте полосками.
2. Перец нарежьте тонкой соломкой.
3. Тортилью смажьте творожным сыром.
4. Выложите салат, курицу, перец.
5. Сверните рулетом, разрежьте пополам.

Для подачи:

Листья салата · Курица гриль · Болгарский перец · Творожный сыр

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Подогрей тортилью перед сборкой — станет мягче и не будет трескаться при сворачивании.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	400 ккал
Белки	36 г
Жиры	12 г
Углеводы	32 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Тортилья → лаваш
- Творожный сыр → хумус
- Курица → индейка
- Болгарский перец → огурец или помидор

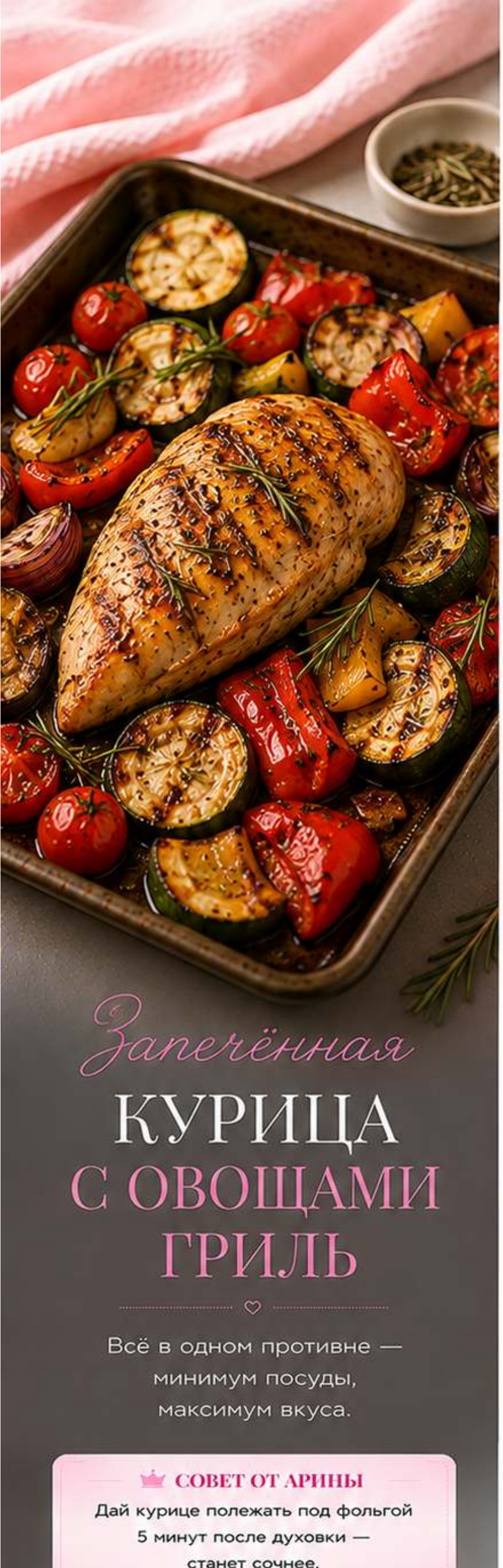
ЗАМЕНА

Тортилья → лаваш
Творожный сыр → хумус

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Лёгкий, но сытный: белок + клетчатка = долгое чувство сытости
- Удобно взять с собой на работу, учебу или прогулку
- Собирается за 5 минут, а вкус — как из кафе
- Можно менять начинку под настроение и сезон

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Запечённая КУРИЦА С ОВОЩАМИ ГРИЛЬ

Всё в одном противне — минимум посуды, максимум вкуса.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Дай курице полежать под фольгой 5 минут после духовки — станет сочнее.

35 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 380 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Куриное филе — 180 г
- Цукини — 100 г
- Болгарский перец — 80 г
- Помидоры черри — 6 шт.
- Чеснок — 1 зубчик
- Розмарин — по вкусу
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Духовку разогрейте до 200°C.
2. Курицу натрите маслом, чесноком, розмарином, солью и перцем.
3. Овощи нарежьте крупно, сбрызните маслом, посолите и поперчите.
4. Выложите курицу и овощи на противень.
5. Запекайте 25–30 минут до готовности курицы и румяности овощей.

Для подачи:

Розмарин · Черри · Чеснок · Перец

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	380 ккал
Белки	40 г
Жиры	14 г
Углеводы	14 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Курица → индейка
- Цукини → баклажан
- Помидоры черри → томаты
- Розмарин → тимьян

ЗАМЕНА

Курица → индейка
Цукини → баклажан

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Минимум углеводов — максимум белка и овощей
- Запекается без лишнего масла — чистый вкус
- Много клетчатки для сытости и лёгкости
- Просто, полезно и подходит на каждый день

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Говяжьи

КОТЛЕТКИ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

Уютно, но без гарнира-«тяжести» — капуста вместо картофеля.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не переминай фарш руками слишком долго — котлетки останутся нежнее.

30 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 410 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Говяжий фарш постный — 150 г
- Яйцо — 1/2 шт.
- Лук репчатый — 1/4 шт.
- Цветная капуста — 200 г
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Фарш смешайте с луком, яйцом, солью и перцем, сформируйте котлетки.
2. Обжарьте по 4–5 минут с каждой стороны до золотистой корочки.
3. Цветную капусту отварите до мягкости 10 минут.
4. Пробейте блендером с маслом, чесноком и солью до кремовой текстуры.
5. Подавайте котлетки с пюре.

Для подачи:

Цветная капуста · Говяжий фарш · Чеснок · Лук

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	410 ккал
Белки	32 г
Жиры	20 г
Углеводы	12 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Говядина → индейка
- Цветная капуста → брокколи

ЗАМЕНА

Говядина → индейка
Цветная капуста → брокколи

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Сытно и питательно, но без лишней тяжести
- Много белка — поддержка мышц и энергии
- Мало углеводов — стабильный уровень энергии и лёгкость
- Кремовое пюре без картофеля — меньше крахмала, больше пользы

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Паста С КУРИЦЕЙ, ПЕСТО И ТОМАТАМИ ЧЕРРИ

Ресторанный вайб дома — быстрее, чем закажешь доставку.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Смешивай пасту с песто вне огня — так соус не потеряет аромат и яркий цвет.

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 450 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Паста цельнозерновая — 70 г
- Куриное филе — 120 г
- Песто — 1 ст. л.
- Помидоры черри — 8 шт.
- Пармезан — 10 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите пасту по инструкции на упаковке.
2. Курицу нарежьте кубиками, обжарьте 6–7 минут.
3. Добавьте черри, готовьте 2 минуты.
4. Смешайте пасту с курицей, черри и песто.
5. Посыпьте тёртым пармезаном.

Для подачи:

Паста цельнозерновая · Куриное филе · Песто · Томаты черри · Пармезан

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	450 ккал
Белки	34 г
Жиры	16 г
Углеводы	48 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Песто → оливковое масло с базиликом
- Паста → булгур
- Курица → индейка
- Пармезан → греческий йогурт или твёрдый сыр

ЗАМЕНА

Песто → оливковое масло с базиликом
Паста → булгур

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

Готовится быстрее, чем доставка

Сбалансирован: белки + сложные углеводы + полезные жиры

Яркий вкус и аромат без лишних калорий

Подходит для обеда и ужина

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Будда-боул с нутом и тахини-соусом

Супер баланс — белок + клетчатка + сытость.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Обжаренный нут со специями хрустит как орешки — не экономь на специях.

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 410 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Нут варёный — 150 г
- Киноа сухая — 40 г
- Огурец — 50 г
- Краснокочанная капуста — 50 г
- Тахини — 1 ст. л.
- Лимонный сок — 1 ч. л.
- Вода — по необходимости
- Соль, перец, специи — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите киноа, остудите.
2. Овощи нарежьте тонкой соломкой.
3. Нут промойте, при желании обжарьте со специями 3–4 минуты.
4. Разведите тахини лимонным соком и водой до соуса.
5. Соберите боул, полейте соусом.

Для подачи:

Нут · Киноа · Огурец · Капуста · Тахини-соус

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	410 ккал
Белки	18 г
Жиры	14 г
Углеводы	52 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Нут → чечевица
- Тахини → греческий йогурт
- Киноа → булгур
- Огурец → авокадо

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Много белка из нута для сытости
- Клетчатка для лёгкости и комфорта
- Сложные углеводы дают энергию без тяжести
- Полезные жиры из тахини для кожи и гормонов

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Овощное РАГУ С НУТОМ

Растительный белок
и сытость без тяжести —
можно готовить впрок.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Дай рагу настояться 10 минут
после готовки — вкус
станет глубже.

30 МИНУТ	2 ПОРЦИЯ	≈ 280 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Нут варёный — 200 г
- Кабачок — 150 г
- Баклажан — 150 г
- Помидоры — 2 шт.
- Лук репчатый — 1 шт.
- Чеснок — 2 зубчика
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Соль, перец, специи — по вкусу
- Зелень (петрушка/кинза) — по желанию

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи нарежьте кубиками.
2. Лук и чеснок обжарьте на масле 3 минуты.
3. Добавьте баклажан и кабачок, готовьте 5 минут.
4. Добавьте помидоры, специи и нут, тушите под крышкой 15 минут.

Для подачи:

Нут · Кабачок · Баклажан · Помидоры · Лук · Зелень

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	280 ккал
Белки	14 г
Жиры	8 г
Углеводы	38 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Нут → фасоль
- Баклажан → цветная капуста
- Кабачок → цукини
- Помидоры → томаты в с/с
- Специи → по вкусу

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Растительный белок и клетчатка для сытости
- Низкая калорийность — легко впишется в любой рацион
- Можно готовить впрок — вкусно даже на следующий день
- Много овощей — витамины и легкость

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Салат

С СЫРОМ ХАЛЛУМИ И ОВОЩАМИ ГРИЛЬ

Вкус ресторанного уровня дома — из меню «Состояние Богини».

15 МИНУТ
время приготовления

1 ПОРЦИЯ
количество порций

≈ 380 ККАЛ
на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Сыр халлуми — 100 г
- Болгарский перец — 80 г
- Цукини — 80 г
- Листья салата — 30 г
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Бальзамический уксус — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи нарежьте полосками, обжарьте на сковороде-гриль 5–6 минут.
2. Халлуми нарежьте ломтиками, обжарьте по 1–2 минуты с каждой стороны.
3. Выложите листья салата, овощи и халлуми.
4. Полейте маслом с бальзамическим уксусом — не жалейте кислинки, она держит вкус.

Для подачи:

Халлуми · Перец · Цукини · Салат

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Обжаривай халлуми в последнюю минуту перед подачей — остывая, теряет мягкость.
И не экономь на уксусе — девочки в потоке просили именно больше кислинки, с ней вкус ярче.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	380 ккал
Белки	20 г
Жиры	26 г
Углеводы	12 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Халлуми → тофу
- Цукини → баклажан
- Болгарский перец → томаты черри
- Листья салата → руккола

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Сытность без тяжести — не перегружает
- Много овощей — клетчатка, витамины, объём
- Богат полезными жирами — энергия и гормональный баланс
- Быстро готовится — идеально для плотного графика

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Запечённые ОВОЩИ С СЫРОМ ФЕТА

Один противень,
минимум усилий,
максимум уюта.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не режь овощи слишком мелко — крупные куски держат форму при запекании.

35 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 340 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Кабачок — 100 г
- Баклажан — 100 г
- Болгарский перец — 100 г
- Сыр фета — 50 г
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Чеснок — 1 зубчик
- Прованские травы — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Духовку разогрейте до 200°C.
2. Овощи нарежьте крупно, сбрызните маслом, приправьте травами, солью и перцем.
3. Запекайте 25 минут до золотистой корочки.
4. Раскрошите фету сверху, верните в духовку ещё на 3–4 минуты.

Для подачи:

Кабачок · Баклажан · Перец · Фета · Травы

КБЖУ на 1 порцию

Калории	340 ккал
Белки	12 г
Жиры	20 г
Углеводы	20 г

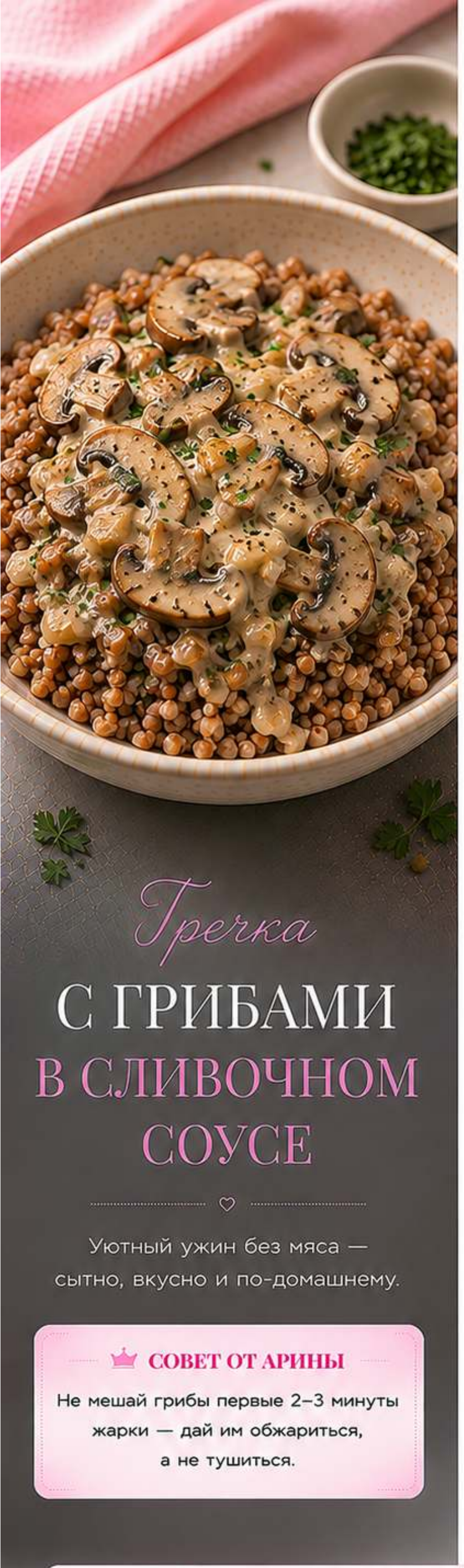
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Фета → халлуми
- Баклажан → цветная капуста
- Кабачок → брокколи
- Болгарский перец → томаты

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Много клетчатки для сытости и лёгкости
- Запекается в духовке — вкусно без лишнего масла
- Богат полезными жирами и микроэлементами
- Подходит для ужина и готовки впрок

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Гречка С ГРИБАМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

Уютный ужин без мяса — сытно, вкусно и по-домашнему.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Не мешай грибы первые 2–3 минуты жарки — дай им обжариться, а не тушиться.

20 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 360 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Гречка сухая — 60 г
- Шампиньоны — 150 г
- Лук репчатый — 1/2 шт.
- Сливки 10% — 80 мл
- Чеснок — 1 зубчик
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу
- Зелень (петрушка) — для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите гречку в подсоленной воде 15 минут до готовности.
2. Лук и грибы обжарьте на масле 6–7 минут до золотистого цвета.
3. Добавьте чеснок, влейте сливки, тушите 3 минуты.
4. Подавайте гречку, полив соусом с грибами.

Для подачи:

Гречка · Грибы · Лук · Сливки · Петрушка

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	360 ккал
Белки	12 г
Жиры	14 г
Углеводы	46 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Сливки → кокосовые сливки
- Гречка → булгур
- Шампиньоны → вешенки
- Лук → шалот

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Вегетарианский ужин сытно и комфортно
- Сложные углеводы дают энергию надолго
- Грибы + сливочный соус — вкусно и питательно
- Готовится быстро — идеально для будних дней

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Тёплый

САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ, ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

Простой набор,
который никогда
не подводит.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Заправляй, пока картофель ещё тёплый — лучше впитает вкус горчицы.

25 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 320 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель молодой — 200 г
- Яйцо — 2 шт.
- Зелень (укроп, петрушка, зелёный лук) — 20 г
- Горчица дижонская — 1/2 ч. л.
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель отварите до готовности, разрежьте пополам.
2. Яйца сварите вкрутую, разрежьте на четвертинки.
3. Смешайте масло с горчицей для заправки.
4. Соберите салат, добавьте зелень, полейте заправкой.

Для подачи:

Картофель · Яйцо · Зелень · Горчица · Масло

КБЖУ
на 1 порцию

Калории	320 ккал
Белки	14 г
Жиры	16 г
Углеводы	30 г

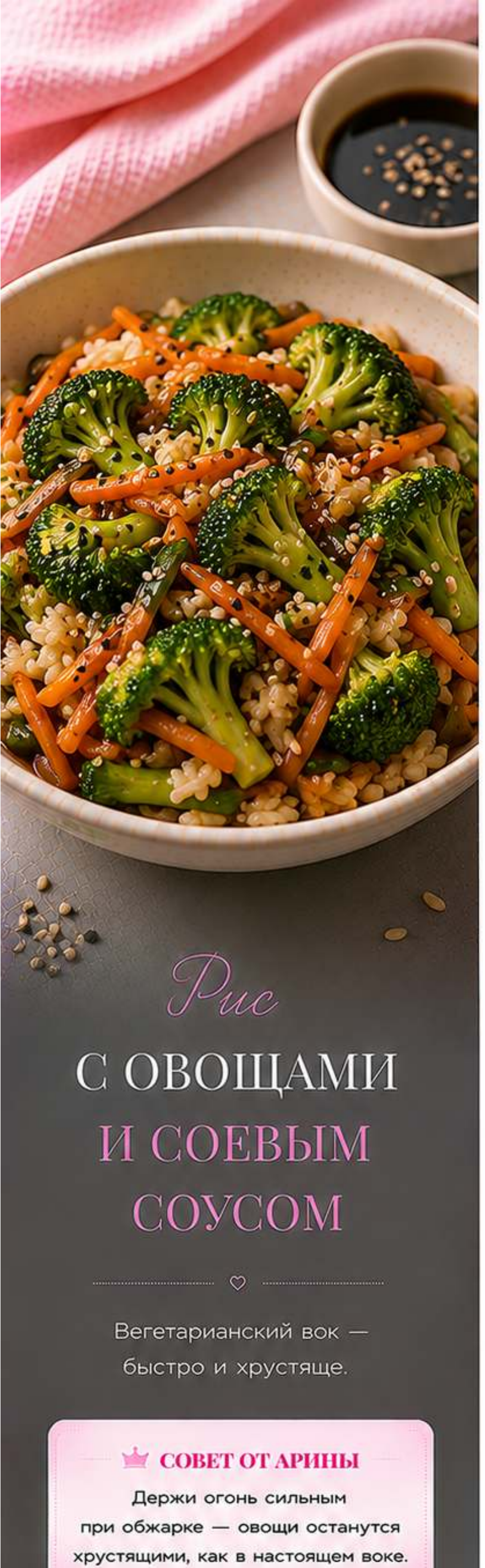
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Картофель → батат
- Яйцо → тофу-скрэмбл
- Горчица → лимонный сок
- Оливковое масло → йогурт

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Сытный и лёгкий: держит энергию без тяжести
- Белок + сложные углеводы — долгое насыщение
- Быстро готовится — идеально для любого дня
- Много зелени — клетчатка, витамины и свежесть

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Рис

С ОВОЩАМИ И СОЕВЫМ СОУСОМ

Вегетарианский вок — быстро и хрустяще.

18 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 340 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Рис сухой — 60 г
- Брокколи — 80 г
- Морковь — 50 г
- Соевый соус — 1 ст. л.
- Кунжутное масло — 1 ч. л.
- Чеснок — 1 зубчик
- Кунжут — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварите рис до готовности.
2. Овощи нарежьте соломкой, обжарьте на кунжутном масле 5–6 минут.
3. Добавьте чеснок и соевый соус, перемешайте.
4. Подавайте с рисом, посыпав кунжутом.

Для подачи:

Рис · Брокколи · Морковь · Соевый соус · Кунжут

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Держи огонь сильным при обжарке — овощи останутся хрустящими, как в настоящем воке.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	340 ккал
Белки	8 г
Жиры	8 г
Углеводы	56 г

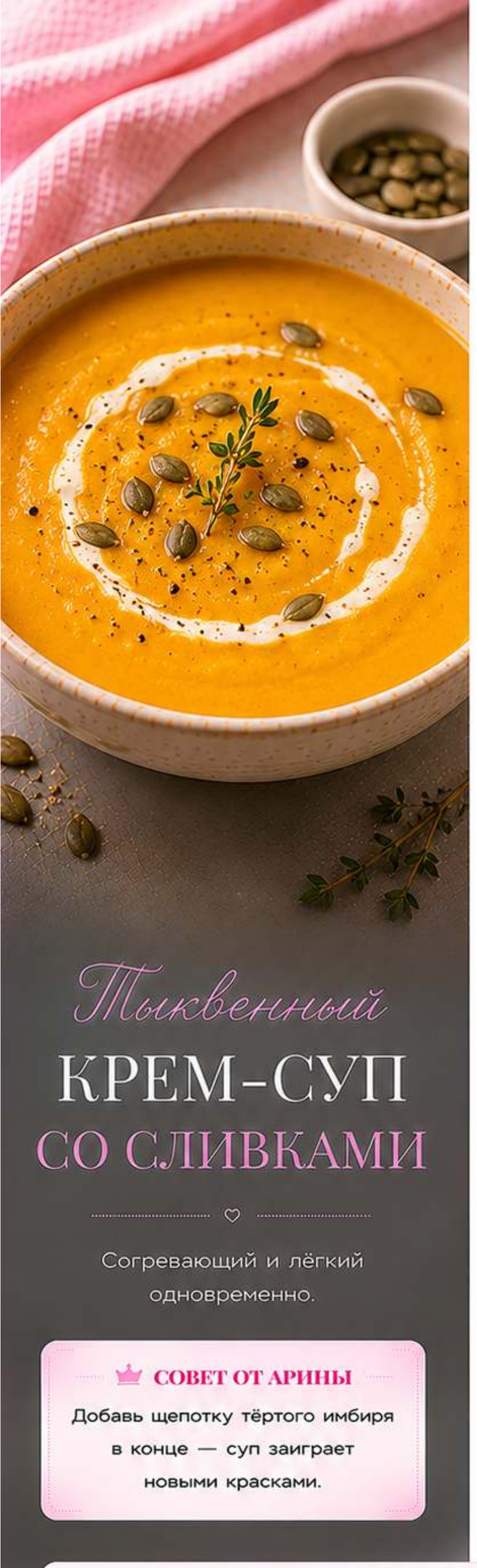
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Рис → бурый рис
- Брокколи → цветная капуста
- Морковь → болгарский перец
- Овощи → любые сезонные

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Быстро готовится — всего 18 минут
- Много овощей — клетчатка и витамины
- Лёгкий, но сытный — отличный баланс БЖУ
- Вкусно и универсально — подходит на каждый день

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Тыквенный КРЕМ-СУП СО СЛИВКАМИ

Согревающий и лёгкий одновременно.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Добавь щепотку тёртого имбиря в конце — суп заиграет новыми красками.

30 МИНУТ	2 ПОРЦИЯ	≈ 230 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тыква — 400 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Сливки 10% — 100 мл
- Овощной бульон — 400 мл
- Оливковое масло — 1 ст. л.
- Чеснок — 1 зубчик
- Соль, перец — по вкусу
- Имбирь тёртый (по желанию) — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тыкву и морковь нарежьте кубиками.
2. Лук обжарьте на масле 3 минуты, добавьте тыкву и морковь, готовьте 5 минут.
3. Влейте бульон, варите до мягкости овощей 15–18 минут.
4. Пробейте блендером, влейте сливки, прогрейте.

Для подачи:

Тыква · Лук · Морковь · Сливки 10% · Бульон

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	230 ккал
Белки	4 г
Жиры	10 г
Углеводы	28 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Сливки → кокосовые сливки
- Тыква → батат
- Бульон → вода + специи
- Имбирь → мускатный орех

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Лёгкий и питательный — минимум калорий, максимум уюта
- Богат витаминами и клетчаткой — поддержка иммунитета и энергии
- Насыщает без тяжести — идеально для обеда или ужина
- Готовится просто, а вкус получается как в любимом кафе

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Овощи, ХУМУС И ЯЙЦА-ПАШОТ

Тарелка, которая собирается почти без готовки.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Подавай хумус комнатной температуры — из холодильника он теряет кремовую текстуру.

15 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 330 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Хумус — 80 г
- Яйцо — 2 шт.
- Огурец — 50 г
- Морковь — 50 г
- Болгарский перец — 50 г
- Оливковое масло — 1 ч. л.
- Соль, перец — по вкусу
- Сок лимона (по желанию) — несколько капель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сварите яйца-пашот в кипящей воде с каплей уксуса, 3 минуты.
2. Овощи нарежьте соломкой или дольками.
3. Выложите хумус на тарелку, разровняйте.
4. Сверху — овощи и яйца-пашот, сбрызните маслом.

Для подачи:

Хумус · Яйца · Огурец · Морковь · Перец

КБЖУ на 1 порцию

Калории	330 ккал
Белки	18 г
Жиры	18 г
Углеводы	24 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Яйцо-пашот → варёное яйцо
- Хумус → гуакамоле
- Огурец → авокадо
- Болгарский перец → помидор

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Быстро и просто — всего 15 минут
- Белок + клетчатка — дольше остаёшься сытой
- Без лишнего нагрева — максимум пользы овощей
- Подходит и для завтрака, и для лёгкого обеда или ужина

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Чиа-пудинг «ДЕВОЧКА В ЛЮБВИ»

Тот самый десерт
из 2.0, который
не рушит фигуру.

5 МИН + 3 Ч	1 ПОРЦИЯ	≈ 220 ККАЛ
время подготовки + охлаждения	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Семена чиа — 2 ст. л.
- Кокосовое молоко — 150 мл
- Ягоды (любые) — 50 г
- Мёд — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте семена чиа с кокосовым молоком в банке или стакане.
2. Уберите в холодильник на 2–4 часа или на ночь, помешав через 15–20 минут.
3. Перед подачей выложите ягоды, полейте мёдом.

Для подачи:



СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Помешай пудинг через 15–20 минут после смешивания — чиа разойдётся равномерно.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	220 ккал
Белки	5 г
Жиры	14 г
Углеводы	20 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Кокосовое молоко → миндальное
- Мёд → сироп агавы
- Ягоды → фрукты
- Семена чиа → семена льна

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Лёгкий и полезный десерт без сахара и муки
- Много клетчатки — сытость надолго без тяжести
- Подходит для завтрака, перекуса или лёгкого вечера
- Готовится заранее — экономит время и силы

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Запечённое ЯБЛОКО С КОРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ

Тёплый десерт на вечер —
почти как шарлотка,
но без муки и сахара.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Проколи кожуру в нескольких местах перед запеканием — яблоко не лопнет.

25 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 180 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Яблоко крупное — 1 шт.
- Грецкие орехи — 15 г
- Корица — щепотка
- Мёд — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Духовку разогрейте до 190°C.
2. У яблока вырежьте сердцевину, не прорезая насквозь.
3. Смешайте измельчённые орехи с корицей и мёдом, наполните яблоко.
4. Запекайте 20 минут до мягкости.

Для подачи:



Яблоко · Грецкие орехи · Корица · Мёд

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	180 ккал
Белки	3 г
Жиры	9 г
Углеводы	24 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Грецкие орехи → миндаль
- Мёд → эритрит
- Корица → ваниль
- Яблоко → груша

ПОЧЕМУ ЭТОТ РЕЦЕПТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Удовлетворяет тягу к сладкому без сахара
- Простые ингредиенты, которые всегда под рукой
- Тёплый и уютный — идеальный десерт на вечер
- Минимум усилий — максимальный результат

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Банан С АРАХИСОВОЙ ПАСТОЙ И ШОКОЛАДОМ

Из «вкусняшки на выбор» 2.0 — только собрано в один рецепт.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Убери банан в морозилку на 10 минут перед подачей — почти десерт из кафе.

5 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 230 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

Ингредиенты

- Банан — 1 шт.
- Арахисовая паста — 1 ст. л.
- Тёмный шоколад 85% — 10 г

Приготовление

1. Банан разрежьте вдоль пополам.
2. Смажьте арахисовой пастой.
3. Растопите шоколад на водяной бане, полейте сверху.

Для подачи:

Банан · Арахисовая паста · Тёмный шоколад 85%

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	230 ккал
Белки	5 г
Жиры	10 г
Углеводы	30 г

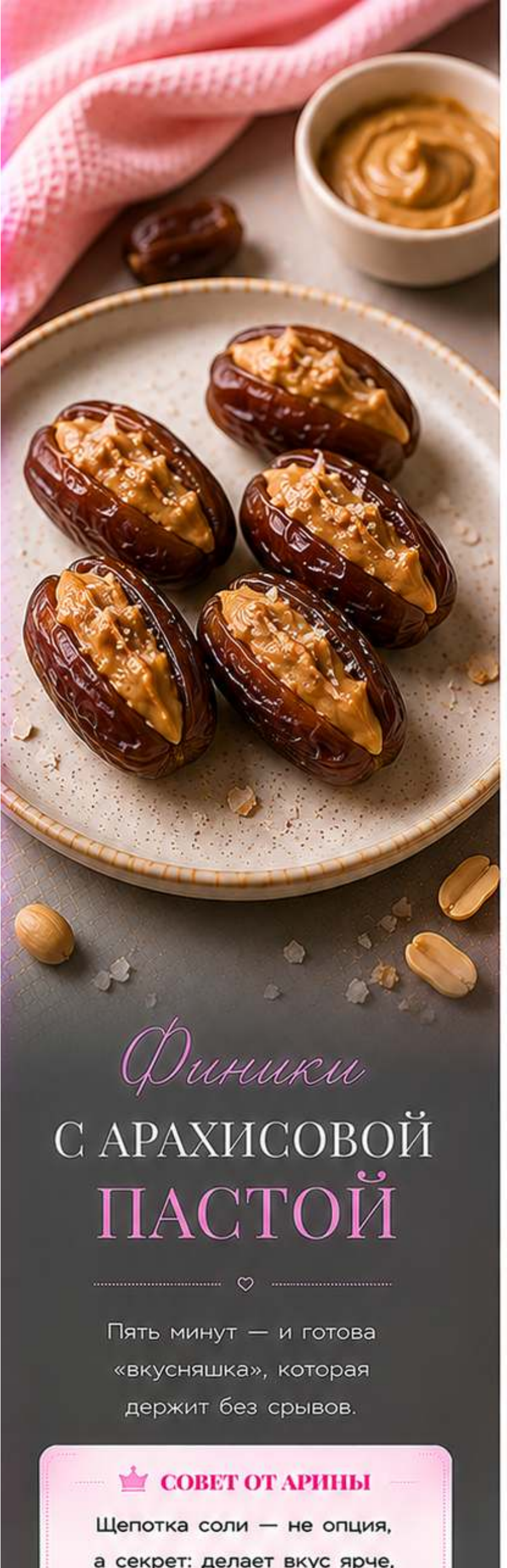
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Арахисовая паста → миндальная
- Шоколад → какао-крупка
- Банан → груша
- Арахисовая паста → тахини

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 5 минут
- Сытный и даёт энергию
- Удовольствие без лишних углеводов
- Отличный выбор на десерт или перекус

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Финики с арахисовой пастой

Пять минут — и готова «вкусняшка», которая держит без срывов.

5 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 200 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Финики без косточки — 5 шт.
- Арахисовая паста — 1 ст. л.
- Морская соль — щепотка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В каждом финике сделайте надрез.
2. Наполните арахисовой пастой.
3. Слегка посыпьте морской солью.

Для подачи:

Финики без косточки · Арахисовая паста · Морская соль

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Щепотка соли — не опция, а секрет: делает вкус ярче, а не солёным.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	200 ккал
Белки	5 г
Жиры	8 г
Углеводы	32 г

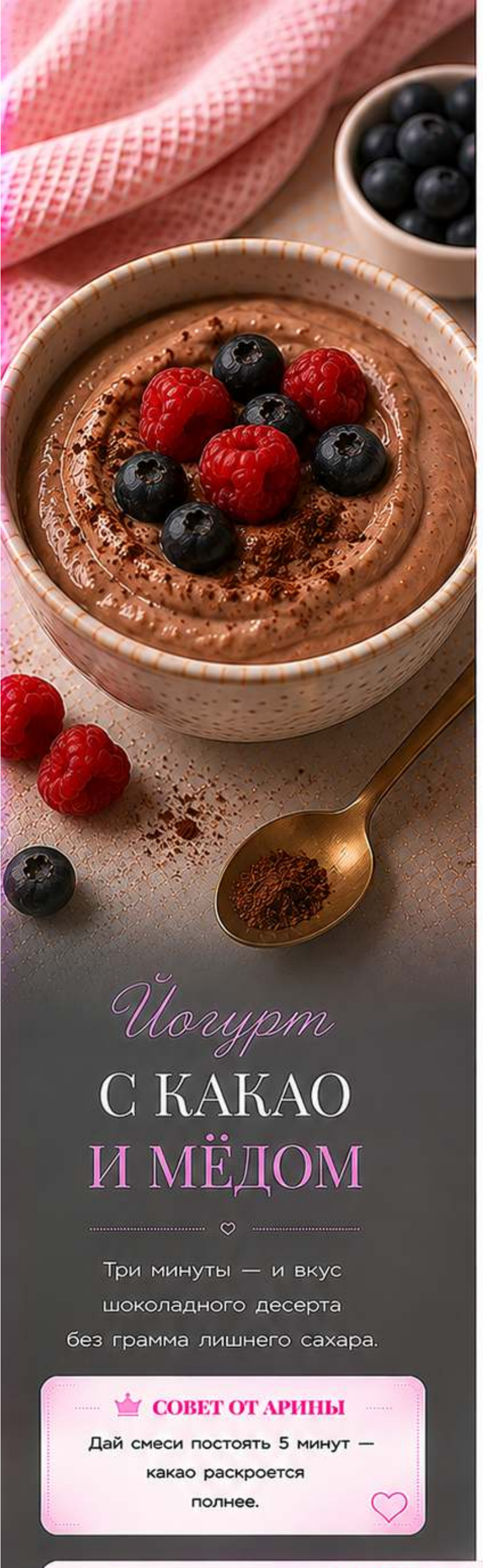
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Финики → курага
- Арахисовая паста → миндальная

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 5 минут
- Даёт энергию без резких скачков
- Удовольствие без вины и ограничений
- Сытно, сладко и полезно

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Йогурт С КАКАО И МЁДОМ

Три минуты — и вкус шоколадного десерта без грамма лишнего сахара.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Дай смеси постоять 5 минут — какао раскроется полнее.

3 МИНУТЫ	1 ПОРЦИЯ	≈ 180 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Греческий йогурт — 200 г
- Какао-порошок — 1 ч. л.
- Мёд — 1 ч. л.
- Ягоды (любые) — 30 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Смешайте йогурт с какао и мёдом до однородности.
2. Выложите в пиалу, украсьте ягодами.

Для подачи:

Греческий йогурт · Какао-порошок · Мёд · Ягоды

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	180 ккал
Белки	16 г
Жиры	4 г
Углеводы	20 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Мёд → эритрит
- Йогурт → кокосовый

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 3 минуты
- Высокое содержание белка — надолго даёт сытость
- Без рафинированного сахара — только польза и вкус
- Идеально как завтрак, перекус или лёгкий десерт

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Тёмный ШОКОЛАД С ЯГОДАМИ

Красиво и просто — на случай гостей или свидания с собой.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Работай с ягодами быстро, пока шоколад не застыл — покрытие ляжет ровным слоем.

3 МИНУТЫ	1 ПОРЦИЯ	≈ 150 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Тёмный шоколад 85% — 20 г
- Клубника / малина — 100 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Растопите шоколад на водяной бане.
2. Обмакните половину каждой ягоды в шоколад.
3. Выложите на пергамент, охладите в холодильнике 10 минут.

Для подачи:

Тёмный шоколад 85%

Клубника / малина

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	150 ккал
Белки	3 г
Жиры	10 г
Углеводы	14 г

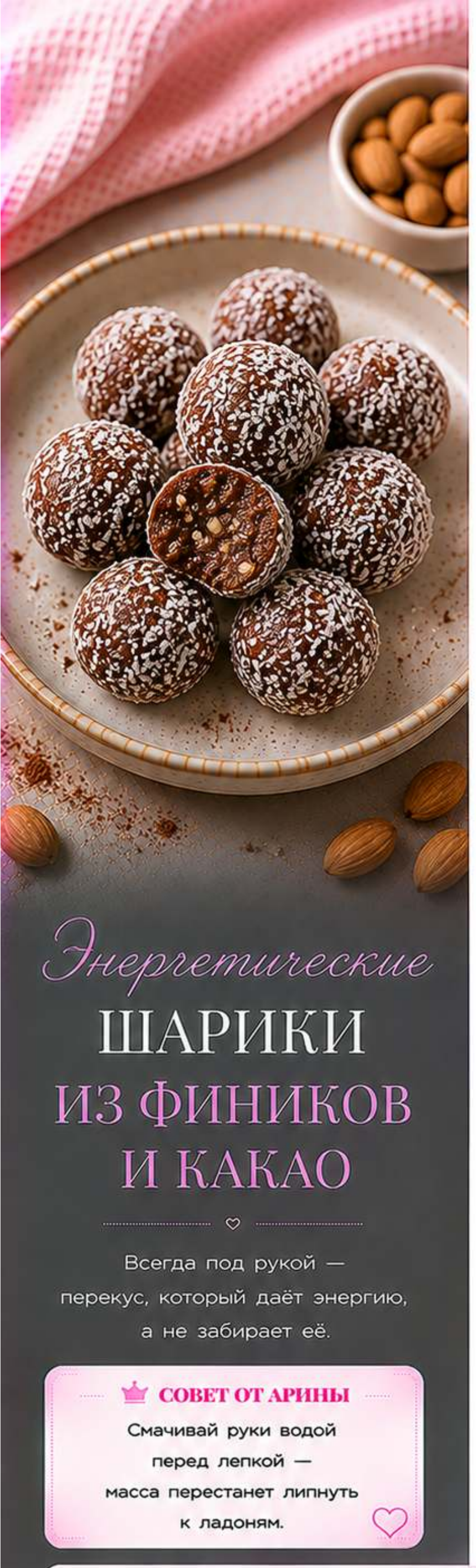
ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Клубника → банан кружочками
- Малина → голубика
- Тёмный шоколад 85% → шоколад 70%

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 3 минуты
- Минимум ингредиентов
- Лёгкий, но удовольствие 100%
- Идеально для гостей, подарка и себя любимой

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Энергетические ШАРИКИ ИЗ ФИНИКОВ И КАКАО

Всегда под рукой — перекус, который даёт энергию, а не забирает её.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Смачивай руки водой перед лепкой — масса перестанет липнуть к ладоням.

15 МИНУТ	4 ПОРЦИЯ	≈ 160 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Финики без косточки — 150 г
- Миндаль — 50 г
- Какао-порошок — 1 ст. л.
- Кокосовая стружка — 2 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Финики замочите в тёплой воде на 10 минут, если плотные.
2. Пробейте блендером финики, миндаль и какао до липкой массы.
3. Сформируйте шарики, обваляйте в кокосовой стружке.
4. Уберите в холодильник на 20 минут.

Для подачи:

Финики без косточки · Миндаль · Какао-порошок · Кокосовая стружка

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	160 ккал
Белки	4 г
Жиры	8 г
Углеводы	22 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Миндаль → грецкий орех
- Какао → кэроб

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

Готовится за 15 минут · Натуральные ингредиенты · Дают энергию без скачков сахара · Хранятся в холодильнике до 7 дней

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Творожный МУСС С ЯГОДАМИ

Взбитый до воздушности творог — работает и как десерт, и как перекус.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Взбивай творог блендером, а не вилкой — только так получится настоящая воздушная текстура.

10 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 210 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Творог 5% — 150 г
- Греческий йогурт — 50 г
- Ягоды (любые) — 60 г
- Мёд — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пробейте творог, йогурт, мёд и ваниль блендером до пышной кремовой текстуры.
2. Выложите в креманку.
3. Украсьте ягодами.

Для подачи:



Творог 5% · Греческий йогурт · Ягоды · Мёд

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	210 ккал
Белки	22 г
Жиры	6 г
Углеводы	16 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Мёд → стевия
- Ягоды → манго кубиками

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 10 минут
- Много белка — долго держит сытость
- Лёгкий, но удовлетворяет сладкое
- Подходит для десерта и перекуса

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Банановое МОРОЖЕНОЕ С ОРЕХОВОЙ ПАСТОЙ

Nice cream — один ингредиент и блендер, вкус настоящего мороженого.

5 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 220 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

ИНГРЕДИЕНТЫ

- Банан замороженный — 2 шт.
- Молоко — 30 мл
- Ореховая паста — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замороженный банан нарежьте кусочками.
2. Пробейте блендером с молоком до консистенции мороженого.
3. Выложите в креманку, полейте ореховой пастой, украсьте ягодами.

Для подачи:

Банан замороженный · Молоко · Ореховая паста · Ягоды

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Замораживай нарезанные бананы заранее — мороженое можно сделать за 3 минуты в любой момент.

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	220 ккал
Белки	4 г
Жиры	8 г
Углеводы	34 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Ореховая паста → мёд
- Молоко → кокосовое

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 5 минут
- Всего 3 ингредиента и никакой готовки
- Естественная сладость без сахара
- Насыщает и утоляет тягу к сладкому

Ты достойна самого вкусного и полезного!



Ягодный СМУЗИ-БОУЛ С ЧИА И ГРАНОЛОЙ

Густой, как мороженое, яркий, полезный и безумно красивый на вид.

СОВЕТ ОТ АРИНЫ

Используй именно замороженные ягоды — боул получится густым, а не жидким смузи.

8 МИНУТ	1 ПОРЦИЯ	≈ 260 ККАЛ
время приготовления	количество порций	на 1 порцию

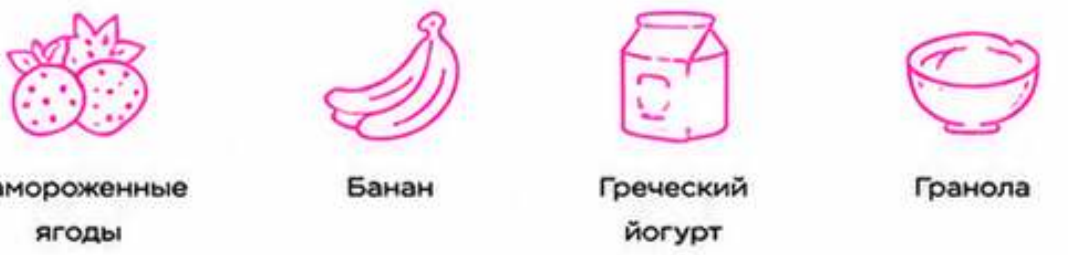
ИНГРЕДИЕНТЫ

- Замороженные ягоды — 150 г
- Банан — 1/2 шт.
- Греческий йогурт — 100 г
- Гранола — 20 г
- Семена чиа — 1 ч. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Пробейте блендером ягоды, банан и йогурт до густой кремовой консистенции.
2. Выложите в пиалу.
3. Сверху — гранола и семена чиа.

Для подачи:



Замороженные ягоды · Банан · Греческий йогурт · Гранола

КБЖУ

на 1 порцию

Калории	260 ккал
Белки	12 г
Жиры	6 г
Углеводы	42 г

ЧЕМ МОЖНО ЗАМЕНИТЬ?

- Гранола → овсяные хлопья с орехами
- Йогурт → кокосовый

ПОЧЕМУ ЭТОТ ДЕСЕРТ ИДЕАЛЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

- Готовится за 8 минут
- Максимум пользы и клетчатки
- Сытный и держит надолго
- Красивый, яркий и вдохновляющий

Идеальный финал вкусной книги!