БЕСПЛАТНЫЙ ФРАГМЕНТ • НАУЧНАЯ ПОВАРЁШКА

Один день домашней еды за 353 ₽



Что приготовить, когда хочется и сэкономить, и вкусно поесть? Попробуйте первый день моего меню. Суп сварим сразу на два обеда. Для сегодняшнего дня считаем одну порцию.

Что на столе	ккал	₽
Овсянка с яблоком	516	53
Куриный суп с лапшой	469	66
Йогурт с апельсином и семечками	378	106
Курица с гречкой и салатом	646	96
Чай с сахаром	20	4
Молочный шоколад	110	27

За день — 2 138 ккал. Белки 113 г, жиры 69 г, углеводы 285 г. Стоимость рассчитана по количеству съеденных продуктов. Покупка целых упаковок обойдётся дороже.

Вероника Соловьева

ЗАВТРАК И ПЕРЕКУС

С вечера и наутро



Овсянка с яблоком · 53 ₽

Овсяные хлопья, сухие 70 г, Молоко 250 г, Яблоко без сердцевины 150 г, Семечки очищенные 10 г.

Залейте хлопья молоком, уберите в холодильник на ночь. Утром добавьте яблоко и семечки. Для этого способа подходят только хлопья, допускающие приготовление без варки.

Йогурт с апельсином и семечками · 106 ₽

Йогурт без сахара 200 г, Апельсин, мякоть 100 г, Семечки очищенные 20 г, Молоко 150 г.

Добавьте семечки в йогурт без сахара, апельсин подайте рядом. Молоко выпейте отдельно в удобное время: оно включено в стоимость и состав этой порции.

ДВЕ ПОРЦИИ • 66 ₽ ЗА ПОРЦИЮ С ХЛЕБОМ

Куриный суп с лапшой



На два обеда

140 г готового куриного мяса без кожи и костей, 180 г готовой лапши, 160 г отварного картофеля, 80 г варёной моркови, 60 г готового лука, 10 г подсолнечного масла, 2 г соли. К каждой тарелке — по 40 г цельнозернового хлеба.

Отварите курицу и овощи. Отмерьте готовые продукты, мясо разберите на небольшие кусочки. Лапшу сварите отдельно и разделите на две части. Соедините мясо с овощами, добавьте масло и соль. Долейте воды так, чтобы вместе с лапшой получилось около 1,3 кг супа. Доведите до кипения.

Сегодня добавьте лапшу в первую тарелку, вторую половину оставьте на завтра. Уберите вторую порцию в холодильник в течение двух часов, храните при температуре не выше 4 °C. Перед подачей прогрейте суп до кипения.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ МЕНЮ

Ужин и любимое к чаю



Курица с гречкой и салатом · 96 ₽

Курица, готовое мясо 120 г, Гречка, сухая 80 г, Лук, готовый 50 г, Масло подсолнечное 10 г, Капуста, сырая 150 г, Морковь, сырая 100 г, Соль йодированная 1 г.

Отварите 80 г сухой гречки. Приготовьте голени, отделите кожу и кости, отвесьте 120 г мяса. Соедините гречку с мягким луком. Масло разделите между гарниром и сырым салатом.

Напиток и десерт · 31 ₽

Заварите чай в 250 мл воды. В расчёт входят пакетик чая, 5 г сахара и 20 г молочного шоколада.

Продолжить на своей кухне

Полный гайд включает меню на 30 дней, рецепты и пять списков покупок с учётом остатков. Стоимость гайда — 290 ₽.

Открыть раздел «Гайды» на сайте →