Рецепты безуглеводной «Кремлевской» диеты

Рецепты салатов и холодных закусок

Салат "Нежность"
На 4 порции: 5-6 яиц, 1/4 пачки масла сливочного замороженного, 200 г сыра, 1 банка рыбы консервированной, майонез.
Все ингредиенты натереть на крупной терке. Рыбу размять вилкой. Укладывать в салатник слоями в следующей последовательности: белки - масло - желтки - сыр - рыба. Все слои смазывать майонезом, кроме верхнего.
В одной порции - 1,6 у. е.

Салат "Алиса"
На 4 порции: 300 г копченого колбасного сыра, 3 яйца, 1 сырая морковь, 1 луковица, 2-Здолъкичес-нока, соль, перец черный молотый по вкусу.
Сыр, яйца натереть на крупной терке, морковь натереть на мелкой терке, лук мелко нарезать, чеснок пропустить через чесночницу, все смешать, заправить майонезом, добавить соль и специи.
В одной порции - 5 у. е.

Салат с овощами и мясом
На 4 порции: 300 г свиных отбивных, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 цукини, 4 помидора, 1 кочан салата, 150 г кресс-салата, соль, молотый черный перец, 3 ст. ложки уксуса балъзамико, 75 мл бульона, 1-2 ч. ложки горчицы.
Мясо обжарить со всех сторон в масле до хрустящей корочки. Цукини нарезать сначала кусочками, а затем - полосками. Помидоры разрезать на 8 частей. Салат нарезать. Все ингредиенты смешать.
Мясо вынуть из сковороды, посолить, поперчить порезать и добавить в салат.
В оставшийся после жаренья сок влить бульон, уксус, довести до кипения. Приправить горчицей, специями и залить салат. По желанию украсить зеленью.
В одной порции 4 у. е.

Салат "Китайское разноцветье"
На 4 порции вам потребуется: примерно 200 г картофеля, 500 г говяжьего мяса, 200 г свежих огурцов, 2 сладких болгарских перчика (желательно красный и желтый), растительное масло, соевый соус, соль, перец, майонез.
Нарезать соломкой картофель, огурцы, мясо и сладкий перец. Обжарить говядину, посолить и поперчить по вкусу, заправить небольшим количеством соевого соуса. За 6 -6 минут до готовности мяса добавит картофель и продолжать жарку, интенсивно размешивая. Картофель должен оставаться немного сыроватым. Именно в этом главная особенность салата. Добавить огурцы и обжаривать еще несколько минут. Снять казан с огня. Добавить в салат сладкий перец (болгарский) перец, майонез по вкусу и хорошо перемешать. Очень необычное на вкус блюдо, которое, к тому же, очень красиво смотрится на любом столе. А еще салат "Китайское разноцветье" весьма универсален - его можно предлагать и как горячее, и как холодное блюдо. В первом случае нужно подавать к столу с пылу с жару, не заправляя майонезом.
В одной порции - 11,5 у. е.

Салат "Цезарь"
На 4 порции: 1 кочан салата, 2 зубчика чеснока, 2 филе анчоуса, 1 пакетик готовой заправки для салата с ароматом чеснока, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 20 г тертого твердого сыра, 2 кусочка хлеба для тостов, 2 ст. ложки сливочного масла.
Чеснок измельчить с помощью пресса. Анчоусы мелко порубить. Салатную заправку смешать с майонезом, сметаной и 4 ст. ложками воды. Добавить половину чеснока, анчоусов и две трети тертого сыра.
С нарезанного хлеба снять корочку, мякиш разделить на кубики небольшого размера. Сливочное масло подогреть на сковородке, положить чеснок, который остался, и кубики хлеба, далее обжарить на небольшом огне, помешивая, пока не появится золотистая корочка.
Салат валить заправкой и перемешать. Посыпать гренками и тертым сыром.
В одной порции 9 у. е.

Салат "Баунти"
На 2 порции: 500 г отварного куриного филе, 200 г твердого сыра, 300 г шампиньонов, 100 г молотых грецких орехов, 1-2 зубчика чеснока, майонез, сливочное масло, соль, перец.
Отварить куриное филе и мелко порубить. Сыр натереть. Шампиньоны (свежие или консервированные) обжарить на сливочном масле. Орехи порубить. Чеснок мелко нарезать. Все смешать и заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу.
В одной порции - 21,7 у. е.

Яйца с зеленым майонезом
На 4 порции: 6 яиц, 100 г листьев зеленого салата, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 стакана майонеза, зелень для оформления.
Яйца сварить вкрутую и разрезать на четвертинки. Зеленый салат очень мелко порубить, растереть со сметаной и смешать с майонезом. Яйца выложить на блюдо желтками вверх и залить зеленым майонезом. Оформить зеленью.
В одной порции - 3, 8 у. е.

Яйца в сметане
На 2порции: 4яйца, 1,5 стакана сметаны, l столовая ложка укропа, 1/3 чайной ложки соли.
Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10- 15 минут. Посыпать укропом и подать к столу. Время приготовления - 20 минут.
В одной порции - 2,8 у. е.

Шампиньоны, фаршированные паштетом
На 4 порции: 1 кг свежих грибов, 500 г говяжьей печени, 1 луковица, 100 г сливочного масла, соль по вкусу.
Лук репчатый очистить, нарезать кубиками. Печень промыть, нарезать мелкими кусочками (смешать с репчатым луком, посолить и потушить все на сливочном масле под крышкой, пока лук не станет мягким. Промолоть тушеную печень с луком на мясорубке, полученный фарш взбить миксером, добавив для аромата натертый мускатный орех или размолотые семена кориандра. Грибы свежие перебрать, удалить пленки, вымыть, вытереть насухо, опустить в кипящее растительное масло на 2-3 минуты. Обжаренные грибы выложить шляпкой вниз, вокруг ножки каждого гриба уложить приготовленный

печеночный паштет.
В одной порции - 2,9 у. е.

Салат из крапивы
На 4 порции: 300 г крапивы, 100 г зелени чеснока, 100 г зелени укропа, 200 г майонеза, 1 вареное яйцо.
Крапиву в течение 2-3 минут бланшировать в горячей воде, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, затем мелко порубить. Промыть зелень укропа и чеснока, порезать и смешать с крапивой. Салат заправить майонезом и украсить яйцом.
В одной порции - 15,3 у .е.

Салат из говяжьей печени
На 4 порции: 200 г говяжьей печени, 250 г шампиньонов, 2 луковицы, зелень петрушки.
Говяжью печень сполоснуть холодной водой, желчные протоки вырезать.
Подготовленную печень нарезать мелкими брусочками, посолить и поперчить. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить, добавить печень, обжарить вместе в течение 2-3 минуты и остудить. Грибы нарезать ломтиками. Отварить, а затем остудить. Выложить в миску жареную печень, лук и грибы, заправить майонезом и перемешать. Поставить салат на 30 минут в холодильник. Перед подачей на стол переложить салат в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки.
В одной порции - 4,6 у. е.

Завтрак грибной с креветками
На 4 порции: 500 г креветок, 1 ложка сметаны, 300 г свежих шампиньонов, 2 зубчика чеснока.
Взять две сковороды с толстым дном. На одну положить креветки и разморозить их. Туда же раздавить чеснок. Когда креветки оттают, откинуть их на дуршлаг или просто слить жидкость. На другой сковороде поджарить без масла мелко нарезанные грибы. Когда грибы зажарятся до небольшой корочки, положить сметану, зарыть крышку и снять с огня. Через 5 минут добавить креветки.
В одной порции - 0,8 у. е.

Салат из отварной рыбы
На 4 порции: 2-3 рыбы, 200 г маринованных грибов, 300 г маринованных огурчиков, 1 яйцо, 4 ложки майонеза и 1 чайная ложка горчицы, зелень.
Рыбу отварить, отделить от костей, филе порубить, нарезать соломкой.
Маринованные огурчики смешать с грибами и рыбой. Заправить майонезом и горчицей.
Сверху натереть вареное яйцо, посыпать, зеленью.
В одной порции - 5,2 у. е.

Шампиньоны по-гречески
На 4 порции: 500 г шампиньонов, 100 мл сухого белого вина, 50 г растительного масла, сок 1 лимона, 1 столовая ложка концентрата томатной пасты, 10 г кориандра, перец, зелень, соль - по вкусу.
Желательно выбрать маленькие шампиньоны. Очистить, вымыть, обсушить. Разогреть масло, положить в него шампиньоны, добавить сок лимона, белое вино, кориандр, томатную пасту, зелень и коренья. Посолить, поперчить. Варить на сильном огне, не накрывая, 7-8 минут. Оставить погруженными в соке, который образовался при готовке.

Подавать очень холодными.
В одной порции - 7,3 у. е.

Русские грибки
На 4 порции: 12 яиц, 100 г ветчины, 4 столовые ложки тертого сыра, б свежих помидоров, 2 столовые ложки майонеза, 4 столовые ложки горчичного со -уса, зелень петрушки, соль.
Ветчину нарезать соломкой, яйца отварить вкрутую и, срезав донышко, аккуратно вынуть желток. Из желтков, срезанных верхушек яиц, ветчины и части тертого сыра с майонезом сделать салат, заправить горчичным соусом. Какую-то часть получившегося салата выложить горкой на блюдо и посыпать тертым сыром. Оставшимся салатом нафаршировать яйца (белки). Украсить салат: надеть на яйца шляпки из половинок помидоров, сделать на шляпках крапинки из горчичного соуса и воткнуть в салат веточки петрушки. Горчичный соус: размять сливочное масло с готовой горчицей, добавить толченый чеснок, соль, лимонный сок, хорошо перемешать и взбить.
В одной порции- 7,3 у. е.

Маринованные шампиньоны
На 2 порции: 1 банка шампиньонов, 1 г соли, 1/4 стакана 5%-ного уксуса, 3 зубчика чеснока, 1 г сухих семян кинзы, 2 гвоздики, 2 лавровых листа.
Шампиньоны из банки выложить в стеклянную посуду. Сок, в котором они находились, слить в кастрюльку и подогреть на огне. Добавить чуть соли, уксус, чеснок, порезанный на дольки, сухие семена кинзы, парочку гвоздик, пару листиков лавровых; залить этим маринадом грибы. Когда остынут, поставить в холодильник - грибочки всегда хороши холодными.
В одной порции - 0,8 у. е.

Грибы по-строгановски
На 4 порции: 4 небольшие луковицы, 1 чайная ложка сухого базилика, 4 веточки сельдерея, 20 г муки, 60 г сливочного масла, 300 мл овощного бульона, 450 г мелких шампиньонов, соль и молотый черный перец, 1 чайная ложка сухой смеситрав, базилик, 4 столовые ложки сметаны или йогурта, мелко нарезанная зелень петрушки.
Мелко нарезать лук и сельдерей и слегка обжарить их в сливочном масле. Когда лук станет прозрачным, положить туда же грибы и обжаривать 2-3 минуты, помешивая, пока не выкипит жидкость. Добавить смесь трав и базилик.
Добавить муку и слегка обжаривать в течение 1 минуты, помешивая. Влить бульон, посолить, поперчить и варить 8-10 минут, периодически помешивая. Снять с огня, положить сметану или йогурт и при необходимости соль и перец. Осторожно разогреть, не давая закипеть. Посыпать рубленой петрушкой и подавать немедленно.
В одной порции - 10 у. е.

Рецепты супов

Свекольник с кефиром
На 4 порции: 1 л кефира, 2 яйца, 2 вареные свеклы, 2 свежих огурца, пучок редиски, 100 г зеленого лука, укроп.
Яйца, лук, укроп мелко нарезать, свеклу и редиску по -тереть на крупной терке, смешать

все в кастрюле и залить кефиром.
В одной порции - 17,5 у. е.
Рыбный суп
На 4 порции: 200 г трески, 100 і семги, 200 г мидий, 200 г креветок, 1 стакан томатного сока, перец, соль, зелень.
Треску и семгу нарезать кусочками и залить водой, добавить соль, перец и варить. Чуть позже добавить мидии, креветки, томатный сок и побольше зелени.
В одной порции - 7,2 у. е.

Окрошка рыбная
На 4 порции: 300 г отварного рыбного филе (без кожи и костей), 1,5 л хлебного кваса, 3-4 свежих огурца, 350 г картофеля, 100 зеленого лука, 2 вареных яйца, 75 г сметаны, горчица, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.
Отварной картофель очистить и нарезать кубиками, свежие огурцы также нарезать кубиками, мелко нарезать зеленый лук, растереть с солью, сахаром, горчицей и развести хлебным квасом. Нарезанные продукты залить квасом и осторожно перемешать. Перед подачей в окрошку положить кусочки отварной рыбы, сметану, мелко нарезанное яйцо и посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа.
В одной порции - 36,4 у. е.

Окрошка обыкновенная
На 6 порций: 300 г картофеля, 300 г мяса или колбасы, 60 г моркови, 30 г репы, 50 г редиса, 70 г зеленого лука, 160 г огурцов, 90 г сметаны, 3 яйца, укроп, соль, сахар, квас.
Для кваса: на 3 л воды 500 г ржаного хлеба, 100 г сахарного сиропа, 10 г дрожжей, 10 г изюма.
Почистить картофель, отварить его и нарезать кубиками. Нарезать морковь, репу и потушить в сковороде с небольшим количеством воды до готовности. Нарезать редис и огурцы на кубики. Сложить все овощи в миску, посолить и перемешать. Мелко нарезать укроп и зеленый лук. Положить в посуду, в которой готовится окрошка, посолить по вкусу и немного помять деревянной ложкой. Добавить порубленные яйца. Все это заправить квасом. Можно добавить сахар по вкусу. Любители острых блюд могут добавить небольшое количество тертого хрена. Окрошку следует подавать охлажденной, со сметаной.
Рецепт приготовления кваса для окрошки. Ржаной хлеб немного подсушить до коричневого цвета, залить кипящей водой и дать настояться 5-6 часов. Далее настой необходимо процедить через сито или марлю в эмалированную кастрюлю (ее необходимо заранее обдать кипятком), налить в него разведенные кипяченой холодной водой дрожжи, помешивая, добавить сахарный сироп, промытый изюм. Накрыть посуду крышкой и оставить на 24 часа в помещении с комнатной температурой. После этого квас необходимо разлить в бутылки и вынести в холодное помещение.
В одной порции - 38,5 у. е.

Холодный огуречный суп
На 4 порции: 750 г молочного йогурта, 125 мл молока, 2 ч. ложки оливкового масла, соль, молотый черный перец, сок лимона, 1 длинноплодный огурец, 2 зубчика чеснока, 50 г семян кедровых орешков, 150 г брынзы, 4 веточки орегано.
Йогурт смешать с молоком и 1 ч. ложкой оливкового масла. Посолить, поперчить, приправить лимонным соком и поставить охлаждаться в холодильник.
Огурец нарезать мелкими кубиками. Чеснок мелко порубить и спассировать в оставшемся

оливковом масле. Кедровые орешки подрумянигь на сковороде. Брынзу нарезать кубиками. Кубики огурцов и чеснок добавить в когуртовую массу, разлить по тарелкам, посыпать кедровыми орешками, кусочками брынзы, орегано и, украсив дольками лимона, подать на стол.
В одной порции 13 у. е.

Суп из брокколи и цветной капусты
На 4 порции: 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки растительного масла, 500 г брокколи, 500 г цветной капусты, соль по вкусу, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, 4 горошины черного перца, 2 яйца, 50 г твердого сыра.
Лук и морковь очистить, нарезать кубиками и обжаривать в кастрюле на растительном масле 5-7 минут, до мягкости. Влить 0,5 л воды, довести до кипения. Брокколи и цветную капусту разобрать на соцветия. Добавить в закипевший бульон, посолить. Положить лавровый лист, душистый перец и варить на слабом огне 8-10 минут. За 5 минут до готовности добавить черный перец. Яйца отварить вкрутую. Из сыра с помощью десертной ложки вырезать небольшие шарики. В каждую тарелку с супом положить половину вареного яйца и несколько сырных шариков.
В одной порции - 16,6 у. е.

Окрошка грибная
На 4 порции: 1,5 л хлебного кваса, 4 00 г соленых гри -бое, 250 г картофеля, 50 г моркови, 100 г зеленого лука, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, an. ложка горчицы, сахар, соль по вкусу, зелень укропа.
Соленые грибы помыть холодной водой, дать стечь воде. Затем грибы и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, измельчить зеленый лук. Морковь и картофель сварить неочищенными, охладить, очистить и нарезать кубиками. Желтки вареных яиц растереть с готовой горчицей и небольшим количеством сметаны. Белок порубить. В свежий хлебный квас положить подготовленные продукты, заправить смесью из желтков и горчицы, добавить соль и сахар. Перед подачей положить сметану и измельченную зелень укропа.
В одной порции - 33,6 у. е.

Окрошка мясная
На 4 порции: 1 л хлебного кваса, по 100 г говядины, окорока и языка, 3 огурца, 10-12 луковиц, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, сахар, горчица по вкусу, зелень укропа.
Яйца сварить вкрутую и охладить. Желтки растереть с солью, сахаром, сметаной, горчицей и развести холодным хлебным квасом. Отварную говядину, окорок, язык и свежие очищенные огурцы нарезать кубиками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с добавлением соли. Белки порубить. В кастрюлю с квасом положить подготовленные продукты. При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.
В одной порции - 48,8 у. е.

Окрошка из щавеля
На 4 порции: 30 г щавеля, 1 картофелина, 1 свежий огурец, 30 г отварного мяса, половинка вареного яйца, 1 стакан воды, 1 чайная ложка сахарного сиропа, 1 чайная ложка сметаны, зеленый лук, укроп, щепотка соли.
Листья щавеля перебрать, очистить от черешков, тщательно промыть в большом количестве холодной воды, положить на сито, чтобы стекла вода, после чего мелко

нарезать. В кипящую воду положить подготовленный щавель и прокипятить в закрытой посуде 10 минут, откинуть на сито. Отвар щавеля процедить через марлю и охладить. В остальном окрошку из щавеля готовят также, как мясную окрошку.
В одной порции - 7,8 у. е.

Суп из панцирей креветок
На 4 порции: 200 г панцирей креветок, 2 луковицы, 1 морковь среднего размера, 2 столовые ложки томатной пасты, 0,5 л сливок жирностью не менее 20%, 50мл коньяка, 1 столовая ложка растительною масла, соль по вкусу.
После приготовления блюд из креветок всегда остается много креветочных панцирей. На их основе можно сварить прекрасный суп-крем, который своим вкусом поразит даже искушенного ценителя. А немного уварив креветочный бульон и добавив в него кусочек сливочного масла, вы получите отличный соус, например к рису.
Духовку разогреть до температуры 200 "С. Панцири креветок запекать в разогретой духовке 10-15 минут до появления сильно выраженного запаха. Морковь и лук хорошо вымыть, очистить и крупно нарезать. В кастрюле разогреть масло, обжарить подготовленные овощи; добавить печеные панцири креветок и томатную пасту, влить стакан холодной воды и варить на медленном огне в течение 2 часов, по необходимости подливая воду.
Получившийся крепкий бульон процедить через сито. Хорошо отжать всю оставшуюся жидкость специальным пестиком или просто ложкой. Снова поставить кастрюлю с процеженным бульоном на плиту, довести до кипения , влить коньяк и сразу же поджечь. Дать коньяку вы -гореть, накрыть кастрюлю крышкой и потомить 5 минут на самом маленьком огне. Отдельно довести до кипения сливки. В получившуюся ароматную массу влить разогретые сливки, посолить, дать закипеть и тут же снять с огня. А чтобы суп получился более нежным, его нужно протереть через мелкое сито.
В одной порции - 21,6у. е.

Окрошка с кальмарами
На 4 порции: 200 г отварного мяса кальмаров; 1,5 л кваса, 2 вареных яйца, 3 свежих огурца, 1/2ста-кана зеленого лука, 2 вареные картофелины, 2-3сто-ловые ложки сметаны, чайная ложка горчицы и сахара, укроп и петрушка.
Кальмары, яйца и картофель отварить. Кальмары нарезать соломкой, картофель и яйца - кубиками. Огурцы натереть на крупной терке. Все перемешать и добавить сахар, соль, горчицу и измельченную зелень. Залить квасом и положить сметану.
В одной порции - 27,9 у. е.

Овощной суп с копченостями
На 4 порции: 1 луковица, 1 пучок суповой зелени (петрушка, укроп, базилик), 50 г постной копченой грудинки, 500 г брюквы, 300 г свинины, 500 мл мясного бульона, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, соль, перец.
Луковицу мелко порубить. Под струей холодной воды сполоснуть суповую зелень и тонко нашинковать. Грудинку нарезать кубиками. Брюкву нарезать крупной соломкой. Свинину нарезать крупными кусками.
В антипригарной кастрюле обжарить грудинку без масла до золотистой корочки. Вынуть грудинку из кастрюли. В жир, оставшийся от жаренья, положить мясо и быстро обжарить на сильном огне, помешивая. Добавить лук, брюкву и суповую зелень. Уменьшить огонь и тушить мясо вместе с овощами 10 мин. Влить бульон и варить 45 мин под крышкой. Чтобы суп получился густым, добавить овсяные хлопья и варить еще 10 мин. Посолить и

поперчить по вкусу. Подавать, посыпав жареной грудинкой.
В одной порции 11 у. е.

Рецепты мясных блюд

Филе говядины в грибном соусе
На 4 порции: 200 г сморчков (свежих или консервированных), 200 г вешенок, 400 г зеленой спаржи, соль, 4 ломтика филе говядины (по 200 г), 4 ломтика копченого шпика, 2 ст. ложки сливочного масла, молотый черный перец, 4 ст. ложки коньяка, 250 мл говяжьего бульона, 100 г сливок.
Сморчки и вешенки нарезать. Спаржу очистить в нижней трети и разрезать на кусочки, около 12 мин отваривать в подсоленной воде.
Филе обернуть шпиком и сколоть. Жарить 2-3 мин в сливочном масле, приправить специями. Затем поставить в теплое место. Сок от жаренья довести до кипения вместе с коньяком, влить бульон и слегка уварить.
Соус заправить сливками, наполовину уварить и приправить специями. В сливочном масле обжарить грибы и добавить спаржу. Подать соус с мясом и грибами. По желанию украсить зеленью.
В одной порции 4 у. е.

Рулет мясной
На 4 порции: 700 г говяжьей вырезки, 5 сваренных вкрутую яйца, 200 г натертого на терке сыра, 100 г измельченного лука, немного молока.
Мясо нарезать большими пластами и выложить квадратом, в местах соединения накладывать друг на друга. Приготовить фарш из яиц, сыра, обжаренного лука, обрезков мяса. Все хорошо перемешать, добавить соль, перец и немного молока. Полученную смесь выложить на пласт мяса, скрутить в рулет, обвязать ниткой, положить на противень и выпекать до готовности. В процессе жарки 1-2 раза смазать рулет сметаной.
В одной порции - 4 у. е.

Мясо по-цюрихски
На 4 порции: 500 г телятины, 400 г лисичек, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сливочного масла, 11 г стакана белого вина, 1/2 стакана бульона, 200 г сливок, 2 ч. ложки крахмала.
Мясо нарезать полосками, грибы - кусочками, репчатый лук - кубиками.
Разогреть растительное масло, добавив треть сливочного, и быстро обжарить мясо на сильном огне.
В сливочном масле спассировать лук. Добавить грибы, обжарить до золотистого цвета и выложить к мясу. Посолить и поперчить.
В жир, оставшийся от жаренья, влить вино, бульон и сливки. Соус уварить, загустить крахмалом, приправить специями. Перемешать с мясом и грибами.
В одной порции 5 у. е.

Яичный гамбургер
2яйца, 200 г ветчины или колбасы, 100 г маринованной моркови, зелень, соль, майонез.
Взбить 2 яйца, вылить на сковороду и обжарить на растительном масле с двух сторон. На середину полученного яичного блинчика положить обжаренную соломкой ветчину или колбасу (можно не жарить), маринованную морковь, зелень и майонез.
В одной порции - 3,4 у. е.

Мясо по-французски
На 4 порции: 500 г свинины или отборной говядины, 2 крупные луковицы, 2 маринованных огурца или 200 г соленых грибов, 250 г майонеза, 100 г сыра или 2 яйца, пряности по вкусу.
Мясо нарезать тонкими полосками поперек волокон, уложить на дно сковороды, посолить, поперчить, добавить пряности по вкусу. Сверху уложить нарезанный кольцами лук (полторы луковицы) - так, чтобы все мясо было равномерно накрыто. Сверху намазать майонезом (полбанки). Сверху уложить мелко нарезанные грибы или огурцы, затем опять слой лука. Смазать оставшимся майонезом и посыпать тертым сыром или залить яйцом. Поставить сковороду в разогретую духовку. Температура сначала должна быть, 200-250°С, чтобы сыр схватился, а затем ее можно снизить до 150 °С, чтобы не подгорело. Держать в духовке примерно час. Медленно еще снизить температуру и подержать еще - тогда мясо станет нежнее.
В одной порции - 6,3 у. е.

Говядина с сыром в сметане
На 4 порции: 800 г говяжьей вырезки, 100 г сыра, 100 г сметаны, специи, соль.
Мясо порезать порционными кусочками, отбить, обжарить на раскаленной сковороде. Сыр натереть на крупной терке, добавить сметану. Обжаренные кусочки залить сметаной с сыром, немного потушить. Очень вкусно и быстро!
В одной порции - 1,1 у. е.

Телятина с грибами в горшочке
На 4 порции: 200 г телятины, 200 г свежих грибов, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 50 г сметаны, соль по вкусу.
Свежие грибы нарезать кусочками, лук очистить и нашинковать. Спассировать измельченные грибы и репчатый лук на сливочном масле. Телятину нарезать кусочками, уложить в горшочки, положить туда же пассированные грибы и лук, залить все кипящей водой, посолить и поставить в духовку, накрыв крышкой, на 30 минут. Затем добавить в каждый горшочек по столовой ложке сметаны и тушить еще минут десять при той же температуре.
В одной порции - 3,1 у. е.

Свинина в пивном соусе
На 4 порции: 100 г смеси сухофруктов, 800 г филе свинины, соль, молотый черный перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пакетик загустителя соуса, 200 мл пива, 3 ст. ложки миндальной стружки.
Сухофрукты замочить. Мясо натереть солью и перцем. Обжарить со всех сторон в растительном масле. Влить 200 мл воды и пиво, дать закипеть. Добавить загуститель и тушить под крышкой 75 мин. Мясо периодически переворачивать и по необходимости доливать воду или пиво.
Сухофрукты нарезать, добавить к мясу за 15 мин до готовности. Оставшийся после тушения сок приправить по вкусу солью и перцем.
Миндаль обжарить в сковороде без жира. Подать с мясом. На гарнир хорошо подать тушеную морковь.
Сухофрукты в соусе для мяса получатся более ароматными, если замочить их не в воде, а в черном чае или яблочном соке. Чем сильнее размягчатся сухофрукты, тем гуще

получится соус.
В одной порции 20 у. е.

Котлеты с грибами
На 4 порции: 400 г мясного фарша, 400 г шампиньонов, 1 луковица, зелень укропа и петрушки, 1 сырое яйцо, грибные кубики "Маги", перец черный, готовый грибной соус "Магги" или сметана, растительное масло.
Пропустить через мясорубку фарш вместе с луком и сырыми грибами. Добавить яйцо, перец черный, мелко нарезанную зелень, вместо соли - грибные кубики. Сделать небольшие котлетки и обжарить в растительном масле. Приготовить грибной соус или сметану и полить котлеты. Грибной кубик усиливает вкус грибов.
В одной порции - 4,5 у. е.

Зразы по-русски
На 4 порции: 600-700 г телятины или свинины, 200 г куриных потрохов, 2 луковицы, 100 г масла или маргарина, 600 г жареного картофеля, соус - томатный острый или луковый, соль и перец по вкусу.
Телятину или свинину нарезать тонкими ломтями, посолить, поперчить и слегка обжарить. Куриные желудки, сердце отварить в подсоленной воде и промолоть вместе с печенью на мясорубке, добавить обжаренный лук, посолить и хорошо перемешать. Полученный фарш разложить на ломтики мяса, завернуть в виде кирпичиков, обжарить, добавить немного горячего бульона или воды и тушить под крышкой до готовности. Подавать с жареным картофелем и острым томатным или луковым соусом.
В одной порции - 23,3 у. е.

Шашлык по-домашнему
На 4 порции: 700 г куриного филе, 300 г шампиньонов, 75 г майонеза, 75 мл томатного кетчупа, соль, перец.
Этот рецепт очень прост в исполнении, а вкус - отменный. Для приготовления шашлычков даже не требуется мангал. Порезать мясо и шампиньоны кубиками (3-4 см). В отдельной посуде смешать майонез и томатный кетчуп. Мясо посолить. Отдельно в подсоленной воде отварить до полуготовности грибы. Нанизать на деревянные шпажки куриное мясо и грибы. Готовить шашлычки в духовке (можно и на домашнем гриле). За 2 - 3 минуты до готовности хорошо смазать шашлычки смесью из майонеза и кетчупа и снова отправить на огонь.
В одной порции - 7,5 у. е.

Мясо в грибном соусе
На 5 порций: 100-200 г сушеных грибов, 500 г мяса без костей, 1/2 луковицы, 1/2 стакана молока, 2 чайные ложки сметаны.
Сушеные грибы промыть и замочить в молоке на час- полтора (чем больше, тем лучше). Мясо нарезать на небольшие кусочки, обжарить без масла, сложить в сотейник. Долить немного молока и поставить тушить. Лук нарезать тонкой соломкой и спассеровать. Грибы нарезать на кусочки не более 1 см, соединить с мясом, добавить лук, вылить туда же молоко, в котором замачивались грибы, поперчить. Закрыть крышкой и оставить тушиться на маленьком огне на 30 минут. Посолить, добавить сметану, все перемешать, потушить еще 2-3 минуты.
В одной порции - 4,3 у. е.

Телятина с грибами
На 4 порции: 1 кг телятины, 500 г грибов, 300 г сливок, 1 луковица, 100 г сыра, соль по вкусу.
Телятину промыть, нарезать порционными кусками, замочить в сливках на 1 - 2 часа. Грибы перебрать, промыть, нарезать крупными кусками. Мелкие грибы молено не нарезать, используя их целиком. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. На противень уложить слой подготовленных грибов, затем слой репчатого лука, посолить и посыпать тертым сыром, уложить вымоченные в сливках куски телятины и поместить в духовку, разогретую до 200 °С. После появления румяной корочки полить мясо сливками, снизить температуру духовки до 180 град. и запекать еще 40 - 50 минут.
В одной порции - 5,4 у. е.

Свинина в винно-сливочном соусе
На 1 порцию: 1 свиная отбивная, 1 зубчик рубленого чеснока, 1 столовая ложка сметаны, 1/2 стакана белого сухого вина, 1 столовая ложка тертого сыра, соль, перец.
Свинину отбить, посолить, слегка обжарить с двух сторон на растительном масле. Добавить вино, тушить под крышкой до готовности. Затем на мясо высыпать чеснок, сыр, полить сметаной. Накрыть крышкой минут на 5, до расплавки сыра. Остатки вина перемешиваются со сметанно-сырным соусом. Очень вкусно.
В одной порции - 5,3 у. е.

Рулеты из свинины с цукини
На 4 порции: 8 свиных шницелей, 2 ст. ложки пес-то, 4 ломтика ветчины, 4 ст. ложки растительного масла, 100 мл бульона ив кубиков, 100 г белого вина, 1 веточка розмарина, 750 г цукини, 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры, 1 ст. ложка крахмала.
Шницели слегка отбить. Посыпать специями и смазать песто. Ломтики ветчины разрезать пополам и выложить сверху. Свернуть рулетами и закрепить.
Рулеты обжарить в 3 ст. ложках масла. Влить бульон и вино, тушить около 20 мин. Розмарин порубить. Цукини нарезать ломтиками, 5 мин обжаривать в масле, приправить специями. Добавить розмарин и лимонную цедру.
Рулеты выложить. Оставшийся сок загустить крахмалом, приправить специями. Подать на стол с рулетами.
В одной порции 6 у. е.

Свинина с грибами под шубой
На 4 порции: 0,5 кг свинины, 300 г грибов, 2 средние луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки острого кетчупа чили, 1 столовая ложка майонеза, 2 свежих огурца, 4 помидора, 2 свежих яблока.
В глубокой сковороде поджарить грибы до полуготовности, тонко порезать свинину, лук, чеснок, добавить кетчуп, майонез. Все жарить, помешивая, 10 минут. Далее порезать тонкими кружками помидоры и огурцы, выложить их сверху, а затем уложить тонко нарезанными кружками яблоки. Не мешая, закрыть крышкой и жарить 10 минут. Подавать к столу с белым сухим вином.
В одной порции - 10,7 у. е.

Пряные отбивные котлеты "Гаучо"
На 4 порции: 300 г моркови, 300 г сельдерея, 2 пучка зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль, перец, 1 яйцо, 4 куска свиной корейки, 200

мл бульона, 1/2 ч. ложки крахмала.
Сельдерей и морковь нарезать мелкими кубиками, 4 стебля лука отложить, а остальной нарезать колечками.
Разогреть в кастрюле 1 ст. ложку растительного масла и потушить в нем овощи. Петрушку мелко нарезать и добавить к овощам. Влить 4 ст. ложки воды и тушить 5 мин. Потом немного остудить. Вилкой взбить 1 яйцо, вылить на овощи и перемешать.
В каждом куске мяса сделать острым ножом надрез в виде кармана. Наполнить овощной смесью. Отверстие заколоть зубочистками. Разогреть оставшееся масло и обжарить в нем котлеты с обеих сторон. В той же сковороде обжарить целиком стебли зеленого лука. Посолить и поперчить по вкусу.
Сок от жаренья разбавить бульоном и загустить разведенным в холодной воде крахмалом. Соус посолить и поперчить. Мясо подавать с соусом.
Вместо овощей для начинки хорошо подойдут мелко рубленные, жаренные с луком шампиньоны.
В одной порции 11 у. е.

Свинина, запеченная с картофелем и яблоками
На 4 порции: 1 кг свинины на косточке, 4 столовые ложки оливкового масла, 25 г сливочного масла, 700 г картофеля, 1 крупная луковица, 1 столовая ложка жидкого меда, 1 столовая ложка горчицы, 2 сладких яблока, 1/2 стакана сухого белого вина, зелень для украшения.
Сделать на свинине много надрезов острым ножом, натереть ее солью, полить оливковым маслом и посыпать черным молотым перцем. Положить свинину на противень - жирной частью вверх. Запекать около получаса. Убавить огонь и готовить еще 15 минут.
Вылить на противень оставшееся оливковое масло и положить сливочное. Разложить вокруг мяса крупно-нарезанный картофель и лук. Приправить и запекать 45 минут.
Обмазать свинину горчично-медовой смесью, положить нарезанные ломтиками яблоки и запекать еще 15 минут. Готовое мясо завернуть в фольгу и оставить на некоторое время.
Картофель с яблоками выложить на блюдо и поставить в духовку, чтобы гарнир не остыл.
В оставшийся на противне сок вылить сухое вино и смешать, чтобы получился соус. Мясо нарезать на порции и подавать с гарниром и соусом.
В одной порции - 30,6 у. е.

Сандвич с говядиной и томатной сальсой
На 4 порции: 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г филе говядины, 1 кусок багета длиной 10 см, 2 ст. ложки тертого швейцарского сыра, соль, перец по вкусу.
В помидорах сделать сверху крестообразный надрез, обдать кипятком, снять с них кожицу, мелко нарубить. Чеснок измельчить. Зелень мелко нарезать.
В миске смешать нарубленную мякоть помидоров, чеснок и зелень. Посолить, добавить 1 ст. ложку оливкового масла и перемешать. Разогреть духовку до 180° С.
Как следует разогреть сковороду, добавить оставшееся масло и разогреть его в течение 4-5 мин. Кусок говядины поместить в разогретую сковороду, жарить по 4 мин с каждой стороны. Багет разрезать вдоль пополам, положить на каждую половину по 2 ст. ложки томатной сальсы, присыпать сыром и поставить в духовку на 5 мин. Вынуть из духовки.
На один кусок горячего багета положить жареную говядину, приправить по вкусу, накрыть оставшимся куском багета.
В одной порции 11,1 у. е.

Язык в овощном соусе
На 4 порции: 1 язык (говяжий, свиной или телячий), 60 г смальца, 1 луковица, 1 морковка, 50 г петрушки, 30 г сельдерея, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 2-3 гвоздики, 2-3 чайные ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, 30 г муки, 150 г сметаны, 1 столовая ложка горчицы, цедра 1/4 лимона, соль.
Язык отварить до полуготовности с нарезанными кружочками овощами, добавив после закипания в воду лимонную цедру. В смальце потушить лук, добавив к нему специи, соль, овощи, уксус и положить туда очищенный от кожицы язык. Подлить бульон, в котором варился язык, и тушить до готовности. Готовый язык вынуть, а овощи, после того как выкипит вода, обжарить в течение 5 минут, долить 700 г языкового отвара и кипятить еще 6- 7 минут. Сок сцедить, овощи протереть через сито и размешать с отваром. В отдельной посуде подрумянить сахар и добавить его к жидкости с овощами. В чашке размешать муку, горчицу, сметану, долить к жидкости с овощами и довести до кипения, постоянно помешивая.
В одной порции - 17,4 у. е.

Жаркое из свинины с пряностями
На 6 порций: кусок филейной части (примерно 900 г), 1 чайная ложка соли, 3/4 чайной ложки сухого тимьяна, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 1/2 чайной ложки молотого черного перца, щепотка молотого мускатного ореха, щепотка молотой гвоздики, 175 мл сухого белого вина, 150 мл куриного бульона, веточки тимьяна для украшения, зеленый горошек и соус из яблок (желательно).
Нагреть духовку до 180 град. Обсушить свинину бумажными полотенцами. В маленькой миске смешать соль и следующие 5 ингредиентов. Натереть этой смесью свинину. Положить мясо на небольшой противень для запекания. Запекать мясо примерно 15 минут. Переложить свинину на блюдо - пусть вылежится 10 минут. Тем временем добавить вино в противень. Довести до кипения на сильном огне. Влить бульон и вновь довести до кипения. Кипятить 2 минуты. Снять жир с сока в противне. Тонко нарезать свинину. Украсить и подавать на стол, полив мясным соком. Можно подавать с горошком и соусом из яблок.
В одной порции - 9,5 у. е.

Рецепты блюд из птицы

Курица с грибами
На 6 порций: 1 курица, 1 банка грибов, 3 зубчика чеснока, 100 г сыра, 150 г майонеза, 1 луковица, соль, перец по вкусу.
Обжарить курицу на медленном огне. Затем приготовить соус: грибы смешать с майонезом, добавить мелко нарезанный лук и чеснок, залить курицу и тушить 15 минут. После приготовления посыпать сыром и поперчить.
В одной порции - 3 у. е.

Курица запеченная
На 6 порций: 1 курица, 2 головки чеснока, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, перец, уксус.
Курицу залить водой и уксусом и выдержать 2 часа. Затем натереть надавленным чесноком, обмазать сверху сметаной, посыпать солью и перцем, полить растопленным маслом и запечь в духовке.
В одной порции - 1,6 у. е.

Курица в чипсах
На 4 порции: 1 кг окорочков, 100 г чипсов, 2яйца, 1 большой лимон, молотый красный сладкий перец, соль.
Выжать сок из лимона и полить им курицу. Оставить на 30-40 минут, чтобы мясо хорошо промариновалось. Чипсы мелко порубить (чем мельче, тем вкуснее). При покупке чипсов лучше отдать предпочтение тем, в состав которых входит паприка. Взбить яйца, как на омлет, добавить соль и перец по вкусу. Каждый кусочек курицы обмакнуть в сбитые яйца, затем запанировать в чипсах. Выпекать в духовке 30-40 минут.
В одной порции - 16,9 у. е.

Курица с бренди
На 4 порции: 4 куриные грудинки без косточек, 1 / 2 чагики лука-порея, 12-15 шампиньонов, 1/4 стакана бренди, соль, перец, оливковое масло для жарки, 1 чашка куриного бульона из кубика, 1 чайная ложка тмина, петрушка.
На сковороде сильно разогреть масло, посолить-поперчить курицу, обжарить с обеих сторон до золотистой корочки (примерно по 3 минуты на каждую сторону). Переложить птицу в другую посудину. Добавить масла на сковороду, убавить огонь до среднего и положить лук-порей и тмин на сковороду. Через 2 минуты добавить грибы и готовить, помешивая, 5 минут, после чего добавить бренди и готовить еще 2 минуты. Вернуть курицу на сковороду, добавить куриный бульон, уменьшить огонь и готовить еще 5-7 минут. Посыпать петрушкой и подавать на стол.
В одной порции - 1,7 у. е.

Шницель из индейки с соусом из авокадо
На 4 порции: по 1 ч. ложке меда, хереса и томат-пасты, 2 ч. ложки молотого перца чили, 4 ст. ложки растительного масла, 4 шницеля из индейки, 2 спелых авокадо, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 помидора, соль.
Смешать мед, херес, томат-пасту, 1 ч. ложку молотого перца чили и 2 ст. ложки растительного масла. Шницели смазать маринадом и выдержать 20 мин.
Плоды авокадо очистить, удалить косточки, сразу сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели, затем измельчить в пюре с помощью миксера. Помидоры обварить кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать мякоть кубиками и добавить к авокадо. Соус посолить, поперчить и приправить 1 ч. ложкой молотого чили.
Шницели из индейки вынуть из маринада. Остатки растительного масла разогреть в сковороде и обжаривать мясо по 4 мин с каждой стороны. Выложить, посолить и подать на стол с соусом из авокадо. По желанию украсить листиками кинзы или петрушки.
В одной порции 7 у. е.

Куриная грудка с брокколи
На 4 порции: 6 куриных грудок, 500 г шампиньонов, 400 г брокколи, 1 банка грибного супа (концентрат), 200-300 г сыра, 2-3 столовые ложки майонеза.
Грудку нарезать кубиками, слегка обжарить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить (пока не выкипит жидкость) . Взять огнеупорную посуду (типа гусятницы), на дно положить курицу, затем грибы, а сверху соцветия брокколи. Грибной суп разбавить 1/2 стакана молока, добавить майонез, соль, перец по вкусу, все хорошо перемешать. Выложить эту смесь на брокколи, засыпать все тертым сыром. Запечь в духовке и достать, когда сыр подрумянится.
В одной порции - 8 у. е.

Куриный торт
На 4 порции: 500 г куриного фарта, 1 луковица, 3яйца, сливки, цветная капуста, спаржевая фасоль, сладкий перец, грибы, специи.
Приготовить фарш, как на котлеты, только жиже (за счет увеличенного содержания яиц и сливок). Остальные ингредиенты поварить пару минут, нарезать не очень мелко и ввести в фарш. Выложить все в неглубокую форму (слоем не толще 2-х пальцев) и запекать в духовке 25-30 минут. Подавать теплым.
Водной порции - 4,8 у. е.

Пикантная фаршированная курица
На 6 порций: 1 курица, 200 г свинины, 2 маринованных огурца, соль, перец, лавровый лист, перец горошком.
Очень аккуратно снять с курицы кожу, при этом оставить крылышки на косточках. Отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку вместе со свининой. Огурцы нарезать длинной соломкой и смешать с фаршем. Посолить, поперчить. Набить кожу фаршем и зашить. В кипящую воду со специями опустить курицу. Через 20 минут достать и положить на сковороду, смазанную маслом. Поставить в горячую духовку на 30 минут. Подавать в горячем иди холодном виде.
В одной порции - 0,6 у. е.

Куриный паштет
На 4 порции: 500 г куриной печенки (можно с незначительным добавлением сердца), 1 крупная луковица, 100 г сливочного масла, 50 мл коньяка, "Вегетта", приправа для запеканок и пиццы, мускатный орех, молотый по вкусу.
Сварить за 20 минут печенку в таком количестве воды, чтобы она была только покрыта ею. Варить со специями (душистый перец, лавровый лист, сушеные травки), но строго без соли. После варки воду не сливать! Затем поджарить до золотистого цвета весь мелко нарезанный лук во всем масле, приправить его в процессе жарки "Вегеттой" и провернуть вместе с печенкой через мясорубку. Оставшееся на сковороде масло также слить в паштет. Добавить туда коньяк, приправу для пиццы (около чайной ложки) и мускатный орех (обильно). Не солить! Вымешать паштет, и если будет суховат - добавить воду из-под печенки (примерно 2 - 3 столовые ложки). Подавать на стол теплым.
В одной порции - 2,3 у. е.

Куриная грудка с салями
На 4 порции: 4 филе куриной грудки, 12 ломтиков салями, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1/2 стебля лука-порея, 20 г сливочного масла, кайенский перец, 75 г брынзы, 1 ч. ложка сушеного розмарина, 1 ст. ложка миндальной стружки, 2 ст. ложки топленого масла, 125 г белого вина, 300 мл овощного бульона, 2 ст. ложки томатной пасты, 200 г сливок, 1 ст. ложка муки.
Филе куриной грудки натереть солью с перцем и выложить на филе салями. Лук и чеснок нарезать мелкими кубиками, а порей - кольцами.
В сливочном масле обжарить нарезанные овощи (4 мин). Посолить, поперчить и приправить кайенским перцем. Остудить. Нарезать брынзу мелкими кубиками, посыпать розмарином, смешанным с миндальной стружкой, а затем добавить к жареным овощам. Столовой ложкой выложить начинку на салями. Филе сложить, сколоть зубочисткой и обжарить в топленом масле. Влить в сковороду вино, сливки и овощной бульон, заправить томатной пастой. Тушить 15 мин под крышкой на среднем огне.

Рулеты снять со сковороды. Сок от жаренья загустить мукой. Подать на стол, украсив, по желанию, пряной зеленью.
В одной порции 7 у. е.

Курица с сыром и ветчиной
На 3 порции: 2 грудки куриного филе, 6 небольших кубиков мягкого сыра типа "Моцарелла", 3 прямоугольных ломтика ветчины, 200 г шампиньонов, 1 пакет сливок (500 мл), 1 небольшая луковица, растительное масло, 1-2 лавровых листа, базилик, соль, черный перец по вкусу.
Нарезать куриное филе на ломтики (из одной грудки получается 3 ломтика). На каждый ломтик положить половину ломтика ветчины и кусочек сыра. Завернуть ломтики в трубочки, закрепив каждую трубочку зубочисткой. Положить в посуду, предназначенную для запекания в духовке, сбрызнуть маслом, посолить, поперчить и поставить в духовку, предварительно разогретую до 200 °С на 15- 20 минут. Почистить грибы и лук. Грибы порезать на 3- 4 части. В полуготовую курицу добавить мелко нарезанный лук, грибы, лавровый лист и базилик. Сверху залить сливками. Тушить в духовке еще 20 минут. На гарнир можно подать картофельное пюре, рис или макароны.
В одной порции - 9,8 у. е.

Курица с грибами
На 4 порции: 650 г куриного филе, 250 г шампиньонов, 1 маленький пакетик сливок, 1 средняя морковь, 1 небольшая луковица, растительное масло для жарки, соль, перец, петрушка по вкусу.
Нарезать куриное филе на небольшие куски и обжарить их в растительном масле до светло - коричневого цвета (минут 7-10). Почистить грибы, лук и морковь нарезать кубиками, поджарить в глубокой сковороде. Через 5-7 минут добавить поджаренную курицу и залить сливками. Добавить соль и перец по вкусу. Довести до кипения и оставить на маленьком огне 10 минут. Затем добавить мелко порезанную петрушку и тушить до загустения соуса еще 7-10 минут. Курица должна получиться нежной, сочной, ароматной и необыкновенно вкусной.
Теперь нужно приготовить гарнир. Рис залить холодной водой в указанной пропорции и поставить на средний огонь. Как только вода закипит, добавить куриный кубик и уменьшить огонь до слабого. Варить около 10 минут, периодически помешивая. Как только вода выкипит, выключить огонь и закрыть крышкой. Рис должен постоять еще минут 15-20, чтобы впитать всю влагу. Так рис будет рассыпчатым и вкусным. На тарелку горкой насыпать рис, на другую сторону положить курицу в соусе и украсить блюдо порезанными дольками помидора и огурца.
В одной порции - 5,1 у. е.

Курица с виноградом
На 8 порций: курица весом 1,5кг, 2лимона, 1 столовая ложка рома, 1 луковица, кусочек свежего имбиря длиной 2 см, 1 пучок тархуна, 500 г винограда, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, соль и перец по вкусу.
Курицу тщательно вымыть, обсушить и разрезать на 8-10 частей. С лимонов теркой снять цедру; из мякоти выжать сок. Смешать его с ромом, посолить и поперчить. Залить куски курицы маринадом и оставить на 2 часа. Лук очистить и нарезать кубиками. Корень имбиря очистить и натереть на крупной терке. Виноград вымыть, разобрать на ягоды. Каждую ягоду разрезать пополам, удалить косточки. Тархун вымыть, обсушить бумажными салфетками и крупно нарвать. Несколько веточек оставить для украшения.

Вынуть курицу из маринада. Разогреть в сковороде сливочное масло, обжарить куски курицы по 4 минуты с каждой стороны, переложить из сковороды в кастрюлю. В сковороду, в которой обжаривались куски курицы, добавить лук, имбирь, лимонную цедру и сахар. Готовить, постоянно помешивая, 7 минут. Добавить виноград, влить оставшийся маринад и готовить еще 3 минуты. В кастрюлю с курицей добавить соус и тархун, перемешать. Поставить на небольшой огонь и тушить под крышкой 30 минут. Подавать с рисом или тушеными овощами, украсив тархуном.
В одной порции - 28,8 у. е.

Куриная грудка с шампиньонами, рисом и овощами
На 4 порции: 2 пакетика длиннозерного риса, соль, 2 куриные грудки, 2 ст. ложки растительного масла, перец, 20 шампиньонов, 4 стебля зеленого лука, по 100 мл молока и куриного бульона, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки тертого сыра пармезан.
Рис отварить. Куриные грудки разрезать пополам и обжарить в половине масла. Снять со сковороды, посолить и поставить в теплое место.
Грибы разрезать на четвертинки. Лук нарезать кольцами, а затем поджарить вместе с грибами в оставшемся масле. Влить молоко, бульон и тушить 10 мин. Добавить сметану, приправить солью и перцем по вкусу.
Рис и грибы выложить на тарелки, сверху положить кусочки курятины. Посыпать тертым пармезаном. Украсить листочками мяты.
В одной порции - 30 у. е.

Цыпленок в сливочном соусе с укропом
На 4 порции: цыпленок массой 1-1,2 кг, 2 стоповые ложки растительного масла, соль, молотый черный перец по вкусу, 1 луковица, 1 лимон, 1 пучок укропа, 200 мл сливок жирностью 30%.
Цыпленка тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками. Разрезать на 8 частей: 2 ножки, 2 бедра, 2 грудки и 2 крылышка. Куски цыпленка сбрызнуть 1 столовой ложкой масла, а затем натереть небольшим количеством соли и перца. Наколоть кожицу вилкой или ножом в нескольких местах. Уложить подготовленные кусочки на противень, поместить в микроволновую печь с двойным грилем. Цыпленка можно готовить и в духовке.
Лук очистить, мелко нашинковать. Укроп вымыть, обсушить и измельчить. Лимон вымыть, при помощи мелкой терки снять с него цедру. Разогреть в сотейнике оставшееся масло. Добавить лук, укроп и цедру лимона, обжарить на слабом огне 3 минуты. Сливки нагреть, не доводя до кипения, влить в сотейник. Приправить по вкусу. Варить на среднем огне, постоянно помешивая, 5-6 минут, до загустения. Влить соус в форму с цыпленком за 10-15 минут до готовности.
В одной порции - 7,8 у. е.

Цыпленок в белом вине
На 4 порции: 4 луковицы, 1 кочан савойской капусты, 1 цыпленок, 3 ст. ложки рапсового масла, соль, перец, 125 г сухого белого вина, 300 мл овощного бульона, 200 г сливок, щепотка сахара.
Лук нарезать средними ломтиками. Капусту нашинковать соломкой. Тушку цыпленка промыть под струей холодной воды, промокнуть салфеткой и ножницами разрезать на 8 частей.
Разогреть рапсовое масло в большой антипригарной кастрюле и на самом сильном огне быстро обжарить куски цыпленка до золотистой корочки. Посолить, поперчить и вынуть

из кастрюли.
В жир, оставшийся от жаренья, положить лук и капусту и поджарить, помешивая. Посолить и поперчить по вкусу. Влить вино, бульон, сливки и довести до кипения. Добавить обжаренное мясо, убавить огонь до среднего и тушить все вместе около 45 мин. Посолить, поперчить и приправить сахаром. Можно украсить зеленью.
В одной порции - 17 у. е.

Цыплята табака
На 2 порции: 2 цыпленка, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 лимон, соль по вкусу.
Тушки цыплят вымыть, обсушить бумажными салфетками и при необходимости опалить. Разрезать их вдоль грудки и раскрыть, как книжку. Положить цыплят на разделочную доску спинками вверх, накрыть пищевой пленкой и слегка отбить, чтобы тушки стали более плоскими. Чеснок очистить и очень мелко нарубить. Перец растолочь деревянным пестиком. Один зубчик чеснока смешать с перцем, добавить соль по вкусу. Натереть цыплят внутри и снаружи смесью чеснока, перца и соли. В сковороде разогреть 1 столовую ложку сливочного масла. Положить на сковороду одного цыпленка, поставить на него гнет (например, кастрюлю подходящего диаметра, наполненную водой). Готовить на среднем огне. Через 15 минут перевернуть цыпленка на другую сторону, вновь поставить гнет и жарить еще 15 минут. Переложить готового цыпленка на блюдо. Так же пожарить второго. Оставшийся чеснок залить лимонным соком, перемешать. Сбрызнуть получившимся соусом готовых цыплят. Цыплят табака можно приготовить заранее, а перед подачей на стол разогреть в духовке. Подавать с тонко нарезанным и сбрызнутым соком лимона, репчатым луком или маринованными овощами.
В одной порции - 2,1 у. е.

Рецепты блюд из рыбы и морепродуктов

Лосось, запеченный в фольге
На 4 порции: 500 г филе лосося, 300 г креветок, 1 банка шампиньонов, 1 луковица, зелень петрушки.
Филе лосося уложить в фольгу, сверху посередине положить креветки, шампиньоны и заранее пассированный лук. Завернуть края филе "конвертиком". Посыпать зеленью, завернуть "конвертик" в фольгу и поместить на 20 минут в духовку. Подавать прямо в фольге.
В одной порции - 2,3 у. е.

Рыбное ассорти
На 4 порции; 2 креветки, 150 г филе лосося, 150 г филе морского окуня, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки лимонного сока, щепотка кориандра, 80 г растительного масла, по 1/2стручка красного и желтого сладкого перца, 1 цукини, 4 ломтика бекона, по 1 пучку петрушки и лука-резанца, 1 луковица, 250 г творога, 150 г обезжиренного йогурта.
Креветки очистить, разрезать вдоль пополам. Рыбу разрезать на 8 кусков. Чеснок измельчить, смешать с лимонным соком, кориандром, солью, черным перцем и 2 ст. ложками растительного масла. В маринаде на 30 мин оставить креветки, рыбу.
Овощи нарезать, быстро отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Каждый кусок рыбы обмотать половинкой ломтика бекона, нанизать с креветками и овощами на шампуры, обжарить со всех сторон по 3 мин.
Для приготовления соуса пряные травы мелко порубить. Репчатый лук нарезать мелкими

кубиками. Творог перемешать с йогуртом, подлив при желании немного кипяченой воды. Добавить зелень и репчатый лук, посолить, поперчить и подать на стол на шампурах.
В одной порции 8 у. е.

Семга, запеченная в тесте
На 1 порцию: 200 г филе семги, лимонный сок, 0,5 луковицы, 1/2 стручка чили, 1 стебель зеленого лука, 1 помидор, по 1 веточке розмарина и тимьяна, щепотка кайенского перца, 2 маслины, 1 пластина слоеного бездрожжевого теста, 75 мл бульона.
Семгу сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и поставить на 15 мин в холодильник.
Лук нарезать кубиками. Чили порубить. Зеленый лук нашинковать колечками. Помидор очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Зелень порубить.
Смешать овощи с зеленью, приправить кайенским перцем, солью, молотым черным перцем, сбрызнуть лимонным соком. Около трети отложить в сторону. Маслины мелко порубить.
Нагреть духовку до 180° С. Тесто выложить на рабочую поверхность, посыпанную мукой, нелегка раскатать. На тесто выложить кусок рыбы, а на него помидорный салат. Посыпать маслинами и завернуть в тесто, как рулет. Положить на противень, застланный бумагой для выпекания, и запекать около 25 мин.
Оставшиеся овощи залить бульоном и припустить под крышкой в течение 4 мин.
Полученный соус можно подать отдельно или полить рулет перед подачей на стол.
Украсить пряной зеленью.
В одной порции 10 у. е.

Котлеты рыбные
На 6 порций: 1 кг филе любой белой рыбы, 100 г сыра, 1-2 яйца, 2 столовые ложки томата, лавровый лист, лимон, соль, перец - по вкусу.
Нарезать рыбу на небольшие куски, положить в кастрюлю, залить водой (молено добавить кусочек лимона). Поставить на огонь. После того, как зашипит, варить 1 минуту и выключить.
Рыбу вынуть из бульона и остудить. Разобрать рыбу на хлопья руками, вынуть косточки. Добавить яйца, тертый сыр, перец. Столовой ложкой выкладывать смесь на горячую сковородку и жарить. В готовые котлеты добавить немного воды, лавровый лист и потушить.
В одной порции - 0,7 у. е.

Рыба под грибным соусом
На 6 порций: 1 кг рыбного филе в брикете, 2 пакета замороженных шампиньонов, 1 луковица, 15 горошин черного перца, приправа "Вегетта", 100 г сыра, 200 г подсушенного бекона, 100 мл кефира, сметана, майонез по вкусу.
Соус: в толстостенную сотейницу налить растительного масла примерно на 1,5 см от донышка, положить черный перец, мелко порезанный репчатый лук, промытые шампиньоны, приправу "Вегетта" (по вкусу), потушить сначала на быстром огне, затем (когда жидкость выпарится) огонь повернуть и добавить кефир, потушить еще 10 минут на среднем огне.
Подготовить рыбу, нарезать брикет на куски толщиной примерно 2 см, уложить на керамическое/стеклянное блюдо, посыпать крошкой из бекона, уложить сверху тушеные грибы, полить образовавшейся жидкостью, равномерно распределить сверху сметану и майонез, поставить в микроволновую печь на 30 минут. Перед подачей на стол посыпать

тертым сыром.
В одной порции - 2,7 у. е.

Морской окунь, запеченный с луком
На 4 порции: 750 г рыбы, 2 столовые ложки растительною масла, 1 луковица, 2яйца, 50 г сыра, соль, перец, грибы.
Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, обвалять в сбитом яйце. Нарезать кружками репчатый лук. Рыбу поместить в глубокую тарелку. Сверху уложить лук, влить растительное масло и залить 2 - 3 ложками воды, посыпать тертым сыром. Запекать в микроволновке около 10 минут. Подавать с грибами (гарнир).
В одной порции - 2,5 у. е.

Форель с миндалем
На 2 порции: 170 г форели (1 штука), 20 г муки, 50 г сливочного масла (для обжаривания), 1 г соли, 0,2 і белого молотого перца.
Гарнир: 80 г картофеля, 25 г свежей цветной капусты, 25 г свежей капусты, 25 г моркови.
Соус: 50 г сливочного масла, 20 г измельченного миндаля, 15 г свежее выжатого лимонного сока, 1 г соли, 0,2 г белого молотого перца, 0,5 г рубленой зелени.
Украшение: 4 кружочка лимона, 1 г рубленой петрушки, 2 маслины.
Приготовить соус: растопить сливочное масло, добавить миндаль, соль, перец, лимонный сок, зелень.
Приготовить основу: предварительно очищенную и вымытую форель посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить до образования золотистой корочки. Затем поместить рыбу в духовку, разогретую до 180 град, на 10- 15 минут.
Приготовить гарнир: отварить целиком картофель, морковь; цветную и капусту брокколи - на пару. Выложить на тарелку готовую форель, рядом - гарнир. Рыбу полить соусом. Блюдо украсить лимоном, петрушкой, маслинами.
В одной порции - 24,7 у. е.

Соленая рыба быстрого приготовления
На 4 порции: 1 кг красной рыбы, 1 стакан теплой воды, 1 столовая ложка соли с верхом, перец-горошек, лавровый лист, гвоздика по вкусу.
Нарезать рыбу кусочками (можно даже мороженую). Кусочки не должны превышать толщину 6-7 миллиметров. Вскипятить воду, добавить все специи, остудить до комнатной температуры, залить рыбу этим рассолом. Через 2 часа слить рассол, оставив специи.
В одной порции - 0,1 у. е.

Шпроты по-домашнему
На 10 порций: 1 кг мелкой рыбы, 1 кг репчатого лука, 20 горошин черного перца, 4 лавровых листа, 1 лимон, 2 стакана растительного масла, 1/4 стакана яблочного уксуса, 1 стакан воды, соль по вкусу.
Рыбу вымыть, отрезать головы, выпотрошить, выложить на бумажные салфетки и как следует обсушить. Лук нарезать полукольцами, лимон - тонкими кружками. В сотейнике разогреть половину масла. Обжаривать рыбу небольшими порциями по 4 минуты с каждой стороны. На дно кастрюли положить кружки лимона, затем лук и рыбу. Сверху - лавровые листья и черный перец. Развести уксус водой, смешать с растительным маслом и солью. Довести до кипения и залить рыбу. Накрыть крышкой и дать остыть. Подавать рыбу холодной. &ля приготовления домашних шпрот подходит любая свежая мелкая

рыба - салака, мойва, килька. Очень мелкую рыбу можно не потрошить.
В одной порции - 9,3 у. е.

Камбала, фаршированная креветками с сыром
На2порции: 2 камбалы массой по 400-500г, 200 г креветок, 150 г сыра с голубой плесенью (можно заменить российским или голландским, добавив для остроты 2-3 зубчика чеснока), 75 мл сливок жирностью 33%, 1 лимон, 6 веточек укропа, соль и перец по вкусу.
Рыбу вымыть, положить на присыпанную крупной солью разделочную доску темной стороной вверх. Сделать глубокий надрез вдоль спинного хребта и два поперечных надреза по линии хвоста и головы. Снять с камбалы кожу в направлении от хвоста к голове. Держа нож горизонтально, почти до конца срезать мясо с реберных костей, но не отделять его полностью. Рыбу перевернуть, сделать то же самое с другой стороны. Вывернуть оба филе наружу. Ножницами обрезать реберные кости, перерезать хребет у головы и хвоста. Вынуть хребет и внутренности. Сполоснуть рыбу изнутри. Подготовленную таким образом рыбу посолить и поперчить. Сбрызнуть внутри и снаружи свежим лимонным соком.
Пока камбала маринуется, приготовить начинку. Креветки отварить и очистить. Укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать. С лимона снять теркой цедру. Сыр размять вилкой, взбить в блендере со сливками. Смешать в миске сыр, укроп, цедру лимона и соль. Добавить креветки, осторожно перемешать. Как правило, в магазинах продаются уже сваренные креветки (в отличие от сырых, они не серого, а розового цвета). Их не нужно отваривать еще раз, достаточно просто разморозить и очистить.
Разогреть духовку до температуры 180 "С. Через разрез, сделанный вдоль хребта, нафаршировать камбалу приготовленной начинкой. Сбрызнуть растительным маслом. Завернуть рыбу в фольгу, поместить в духовку и запекать 20 минут. За 5 минут до готовности развернуть фольгу, чтобы- рыба подрумянилась. Подавать, украсив дольками лимона и зеленью укропа.
В одной порции - 3,1 у. е.

Кулечки из лука с морепродуктами
На 4 порции: 2 стебля лука-порея (только белая часть), 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, 400 г морского коктейля (или любых морепродуктов), соль по вкусу.
Порей промыть, обсушить, разрезать поперек на кусочки 2,5-3 см длиной. Рукояткой ножа аккуратно продавить внутренние кольца лука наружу так, чтобы получился конус.
Яйца взбить венчиком до однородности. Не прекращая взбивать, тонкой струей всыпать муку. Добавить соль по вкусу. В сотейнике разогреть растительное масло. Кулечки из порея обмакивать в кляр и обжаривать в масле до золотистой корочки примерно 3 мин. Морской коктейль опустить в кипящую подсоленную воду на 4 мин. Откинуть на дуршлаг. Наполнить коктейлем трубочки. Подавать теплыми.
В одной порции 13,7 у. е.

Форель
На 4 порции: 300 г форели, 60- 70 г бекона, 2-3 лимона, зелень петрушки, соль, черный молотый перец, 50 г сливочного масла.
Форель выпотрошить и очистить от чешуи. Голову удалять не надо. Бекон тонко нарезать. Половину лимонов нарезать тонкими (15-2 мм) полукольцами, из остального количества выжать сок. Петрушку мелко нарезать. Дно глубокого противня или сотейника с широким плоским дном смазать маслом и выложить беконом, оставив по маленькому кусочку

бекона для каждой рыбы. Уложить рыбу. Форель должна полностью лежать на боку и лишь слегка касаться другой рыбины. Если ей будет тесно, вкус будет значительно хуже, поэтому лучше взять посуду побольше или разделить на 2 порции. Рыбу посолить и поперчить изнутри, положить ей в живот кусочек бекона, 2-3 полуколечка лимона, маленький (не более 1/2 чайной ложки) кусочек сливочного масла и зелень петрушки. Сверху рыбу полить лимонным соком, посолить, поперчить, обложить ломтиками лимона (если остались) и посыпать петрушкой. Если есть крышка - накрыть крышкой, подложив спичку или лучинку для выхода пара, если нет - накрыть противень фольгой, плотно защипать фольгу по краям и проколоть 2 маленькие дырочки для выхода пара. Запекать в духовке при температуре 190-200 °С около 25 минут. Не передерживать!
В одной порции - 2,3 у. е.

Рыбное филе, запеченное с сыром
На 2 порции: 100 г рыбного филе, 100 г твердого сыра, 2 яйца, 50 г зелени петрушки, перец черный молотый - по вкусу.
Пластинки рыбного филе поперчить. Яичные белки взбить в пышную пену вместе с натертым сыром. На смазанную маслом сковороду или противень уложить подготовленное рыбное филе, залить его взбитой смесью и запекать в духовке 10-15 минут при температуре 180-200 °С. При подаче на стол посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа. Рыбное филе, приготовленное в белоснежной пене, получается сочным. Солить рыбу не надо, так как в сыре достаточно соли.
В одной порции - 2,5 у. е.

Лосось в картофельной корочке
На 4 порции: 500 г филе лосося, 1 яйцо, 1/2 стакана хлопьев картофельного пюре "Магги", 1 чайная ложка крахмала, 1 чайная ложка молотой паприки, 1 чайная ложка перца с лимонным ароматом, 3 столовые ложки растительного масла.
Филе лосося промыть холодной водой, аккуратно обсушить бумажным полотенцем. Снять с филе кожу, удалить мелкие косточки, затем нарезать филе на 4 порционных куска. Крахмал, картофельное пюре, молотую паприку и перец с лимонным ароматом насыпать в небольшую миску и хорошо перемешать деревянной лопаткой. Яйцо разбить в отдельную емкость, посолить по вкусу, слегка размешать венчиком. Каждый кусок лосося обмакнуть в яйцо так, чтобы покрыть только верх и бока. Затем положить рыбу (сухой стороной) в подготовленную картофельную смесь и придавить. Разогреть на сковороде растительное масло. Положить подготовленную рыбу на сковороду картофельной смесью вниз. Жарить на сильном огне 3 минуты до образования золотистой корочки, затем перевернуть и жарить с другой стороны еще 3 минуты до полной готовности.
В одной порции - 19,8 у. е.

Новогодняя форель
На 4 порции: 6 тушек речной форели, 2 свежих помидора, сок 1 лимона, 2 щепотки листьев шафрана, 400 г бекона, сок 1 лимона, щепотка имбиря, 500 г спаржи (можно заменить спаржевой фасолью), 50 г сухого белого вина.
Отделить рыбное филе от костей и замариновать на полчаса в смеси из соли, перца, лимонного сока, имбиря. Бекон нарезать тонкими ломтиками.
На каждый замаринованный кусочек филе положить по ломтику бекона, свернуть в рулетик и сколоть деревянной шпажкой. Обжарить с двух сторон в растительном масле до румяной корочки, после чего подержать в горячей духовке еще 5 минут. Спаржу отварить, спассировать в сливочном масле и вине. Приготовить соус: помидоры очистить от

кожицы и семян, нарезать кубиками и пассировать в течение 4 минут на сковороде, где жарилась спаржа. Посолить, поперчить, добавить лимонный сок и протереть через ситечко. Всыпать шафран и перемешать.
Рыбные рулетики и гарнир выложить на тарелку. Полить соусом.
В одной порции - 2,25 у. е.

Рецепты десертов и выпечки

Рулетики из сыра и клубники
На 4порции: 150гсыра "Моцарелла", 200гклуб-ники, 200 г творога, 100 г сметаны, 2 веточки мяты.
Клубнику вымыть, удалить плодоножки, разрезать пополам. Творог протереть через мелкое сито, добавить сметану и как следует размешать. Сыр разделить на 8 равных частей. Каждую часть завернуть в смазанную растительным маслом пищевую пленку и обдать крутым кипятком. Пока куски сыра теплые, быстро раскатать их скалкой, выложить смесь творога со сметаной, сверху положить половинки клубники. Свернуть в рулетики. Украсить мятой.
В одной порции - 7,3 у. е.

Безе с клюквой
На 4 порции: 4 белка, 1 стакан сахарного песка, клюква.
Приготовить белковый состав, как для обычного безе. Отделить белок четырех яиц от желтка. Белок взбивать миксером до образования пенообразной массы, постепенно добавляя сахарный песок. Застелить противень листом кальки (можно обычной бумагой, смазанной тонким слоем сливочного масла или маргарина). Кондитерским шприцем (или чайной ложкой) выложить форму безе диаметром 2,5-3 см. На каждое изделие сверху, слегка утопив, положить отборную, спелую, промытую и подсушенную клюкву. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 15-20 минут. Духовка должна оставаться закрытой до окончания процесса приготовления. После охлаждения духовки снять безе с противня и положить на блюдо.
В одной порции - 26,7 у. е.

Лимонное печенье
На 50 штук: 200 г сливочного масла, 0,4 стакана сахарной пудры, 1 яйцо, 2 стакана пшеничной муки, 1 ст. ложка тертой лимонной или апельсиновой цедры, 1 пакетик розовой глазури.
Масло размягчить, добавить яйцо, сахарную пудру, а затем цедру вместе с мукой. Вымесить тесто, раскатать в пласт толщиной 5 мм.
С помощью формочки нарезать печенье сердечками. Выложить печенья на смазанный жиром противень, поместить в холодильник на 15 мин.
Приготовить глазурь. Вынуть противень из холодильника, поставить в разогретую до 170° С духовку на среднюю полку. Выпекать 15 мин. Готовое печенье украсить глазурью.
В одной штуке 5-6 у. е.

Творожная запеканка с яблоками
На 8 порций: 3 яйца, 3 столовые ложки сахара, 750 г творога, 3 чайные ложки манной крупы, цедра 1 лимона, 1/4 чайной ложки ванильного сахара, 2 больших яблока, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки панировочных сухарей.
Отделить 1 яичный желток. Остальные яйца взбить с сахаром. Смешать творог с манкой,

цедрой лимона и ванильным сахаром. Влить яйца с сахаром, перемешать. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими дольками. Половину творожной массы положить в смазанную сливочным маслом и присыпанную сухарями форму. Затем положить яблоки, потом - оставшийся творог.
Слегка взбить оставшийся желток, смазать им поверхность творожной массы. С помощью ложки сделать рисунок "волны". Запеканку поставить в разогретую до температуры 180 °С духовку на 40 минут. Чтобы запеканка не подгорала сверху, ее нужно прикрыть пергаментом. За 7 минут до готовности пергамент следует снять.
В одной порции - 16,8 у. е.

Вишневые пирожные
На 20 штук: 200 г творога, 1 столовая ложка нежирной сметаны, 2 яйца, 1/2 чайной ложки соли, 3 столовые ложки сахара, 1/2 чайной ложки ванильного сахара, 4 столовые ложки муки, 1 чайная ложка пекарского порошка.
Для глазированных вишен: 1/4 стакана теплой воды, 3/4 стакана мелкого сахарного песка, 3/4 стакана сахарной пудры, 2 яичных белка, 20 вишен.
Для крема: 1/2 стакана сливок жирностью 33%, 1 столовая ложка вишневого ликера, 1 чайная ложка сахара.
Разогреть духовку до 200 "С. Творог и сметану охладить в холодильнике. В миске растереть охлажденный творог с сахаром, добавить сметану. Перемешать, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодильник на 1 час. Муку просеять. Добавить в творог яйца, муку, соль, ванильный сахар и разрыхлитель. Вымесить тесто. На присыпанной мукой поверхности раскатать творожное тесто в слой толщиной 0,7 см.
С помощью формы или рюмки диаметром 3 см сделать 20 кружков. Лист пергамента смазать растительным маслом. Уложить на него творожные кружки, поставить в духовку и выпекать 15 минут. Вынуть из духовки, дать остыть до комнатной температуры. С помощью миксера взбить сливки с сахаром в густую пену. (Вместо сливок можно использовать взбитые с сахаром яичные белки.) Аккуратно вмешать в сливки вишневый ликер. Прослойку из взбитых сливок можно сделать разного цвета, разделив сливки на 2 или 3 равные части и вмешав различные ликеры - кофейный, апельсиновый и т. д. Для детей в сливки следует добавлять не ликеры, а фруктовые соки.
Вишню перебрать, вымыть. Чтобы вынуть из вишни косточки, сохранив плодоножку, сделать с обратной от плодоножки стороны глубокий надрез и аккуратно извлечь косточку. В миску налить теплую воду и перемешать ее с белками. В две другие миски насыпать мелкий сахарный песок и сахарную пудру. Взяв одну вишню за черенок, окунуть ее сначала в яичный белок, затем в сахар. Следующую вишню окунуть в белок, затем в сахарную пудру и т. д. Готовые вишни поставить на разделочную доску, чтобы они немного подсохли. На творожные кружки уложить из кулинарного мешка сливки. В середину каждого пирожного поместить вишенку.
В одной порции - 15,4 у. е.

Торт "Кранчин Манчин"
На 10 порций: 150 г черного шоколада, 70 г семечек подсолнечника, 30 г любых воздушных хлопьев, 1 кг ягод (клубника, малина, ежевика и др.), 1 стандартный пакетик сухого ягодного желе или 10 г желатина, 250 мл ягодного сока.
Шоколад разломать на небольшие кусочки, сложить в огнеупорную стеклянную или керамическую посуду. В высокую сковороду большего диаметра налить воду, поставить на огонь и довести до кипения. Поместить в нее миску с шоколадом. Держать на среднем огне, постоянно помешивая, пока весь шоколад не растопится. Снять с огня. В горячий

растопленный шоколад всыпать воздушные хлопья и очищенные семечки подсолнечника. Тщательно перемешать. Хлопья и семечки должны быть полностью покрыты шоколадом. В форму для выпечки положить пищевую пленку так, чтобы она закрывала дно и бока формы. Выложить на пленку шоколадную смесь, разровнять. Прижать лопаткой или ложкой, чтобы смесь легла плотнее, и поставить в холодильник на 40 минут. Ягоды вымыть, обсушить полотняными салфетками. Удалить плодоножки, листья и веточки. Вынуть форму из холодильника. Уложить сверху ягоды. В сотейнике вскипятить 250 мл воды, всыпать сухое желе, сразу же снять с огня и как следует размешать. С помощью столовой ложки залить ягоды на торте желе и поставить в холодильник на 1 час.
Для этого торта можно использовать пшеничные, рисовые или кукурузные воздушные хлопья. Вместо семечек подсолнечника можно взять тыквенные.
В одной порции - 26,2 у. е.

Кофейно-ванильные косички
На 15 штук: 1,5 стакана муки, 60 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 3 столовые ложки готового кофе, 60 г сахарной пудры, 1 яйцо.
В сотейнике вскипятить молоко, добавить кофе, размешать, довести до кипения и сразу же снять с огня. Дать остыть, чтобы кофейная гуща осела на дно. Муку просеять. Сливочное масло нагреть до комнатной температуры. Яйцо слегка взбить. Добавить в миску с мукой масло, сахарную пудру, яйцо; вымесить тесто. Разделить тесто на две равные части. Одну часть завернуть в пищевую пленку, а в другую - добавить 1 столовую ложку кофейного напитка, следя за тем, чтобы не попала гуща. Чтобы избежать попадания гущи в тесто, кофе можно процедить через два слоя марли. Вымесить кофейное тесто еще раз, до получения однородного цвета. Также завернуть в пищевую пленку и положить обе части в холодильник на 1 час. Вынуть тесто из холодильника. Разогреть духовку до температуры 190 °С. Противень смазать растительным маслом. Сформировать из белого и коричневого теста небольшие шарики диаметром примерно 3,5 см. Раскатать шарики в тонкие колбаски длиной 15 см. Переплести белые и коричневые колбаски в косички. Выложить их на противень, поставить в духовку и выпекать 15 минут.
В одной порции - 13,4 у. е.

Слоеные рулетики с шоколадом
На 24 штуки: 2 листа готового слоеного теста, 1 яйцо, 200 г шоколада, 1 столовая ложка воды, сахар для присыпки.
Тесто разморозить при комнатной температуре, раскатать до толщины 2-3 мм (раскатывать слоеное тесто следует в одном направлении). Разрезать каждый лист на 12 равных прямоугольников. Яйцо взбить венчиком со столовой ложкой воды. С помощью кисточки аккуратно смазать каждый прямоугольник полученной смесью. Яйцо при этом не должно попадать на боковые стороны теста (иначе при выпекании рулетики не поднимутся). Положить на каждый прямоугольник небольшой кусочек шоколада. Свернуть из кусочков теста с шоколадом рулетики одинакового размера, смазать яйцом и присыпать сахаром. Выпекать в разогретой до температуры 180 °С духовке 15 минут, следя за тем, чтобы сахар не подгорел. Можно посыпать шоколад небольшим количеством натертой апельсиновой цедры. Это придаст выпечке необычный лимонный привкус.
Водной порции - 11,1 у. е.

Клубника со сливками
На 6 порций: 700 г мелкой клубники, 1 ст. ложка ликера "Амаретто" или 1 пакетик ванильного сахара, 100 г сахара, 2 веточки мелиссы, 250 г жирных сливок.

Клубнику аккуратно очистить от листиков и плодоножек.
Ягоды выложить в глубокую миску. Ликер (или ванильный сахар) смешать с 75 г сахара, добавить к ягодам и аккуратно перемешать. Поставить на 10 мин в холодильник.
Мелиссу очень мелко порубить. Сливки взбить в пышную пену, добавляя порциями сахар и рубленую мелиссу. Клубнику разложить по креманкам, выложить на ягоды взбитые сливки. По желанию украсить десерт листиками мелиссы.
В одной порции 16 у. е.

Крендельки из слоеного теста
На 14-16штук: 2листа готового слоеного теста, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки сахарного песка для теста, 2 столовые ложки сахарного песка для присыпки, 1 чайная ложка корицы, 1 столовая ложка сахарной пудры.
Растопить сливочное масло, добавить сахарный песок и размешать. (Не обязательно размешивать сахар до полного растворения - он должен просто равномерно распределиться.) Присыпать поверхность стола просеянной мукой, смешанной с сахарным песком. Выложить на стол один лист слоеного теста. С помощью кулинарной кисточки смазать его маслом с сахаром. Накрыть вторым листом. Раскатать оба листа в тонкий прямоугольник. Ножом подравнять края. Равномерно посыпать поверхность теста корицей и сахарным песком. По желанию крендельки можно приготовить с распаренным и смешанным с медом маком, с толчеными орехами, изюмом и другими сухофруктами, просто с медом или джемом.
Взять два противоположных края прямоугольника и подтянуть их друг к другу так, чтобы они соприкасались строго посередине пласта. Примять руками. Еще раз ело -жить противоположные края получившегося прямоугольника так, чтобы они соприкоснулись посередине. Сложить получившийся рулет в два раза. На разрезе он должен напоминать многослойное сердечко. Разогреть духовку до 200 °С. Противень накрыть листом промасленного пергамента. Нарезать рулет кусочками 1 см шириной. Уложить на противень, поставить в духовку. Выпекать 7 минут. Вынуть из духовки, перевернуть крендельки на другую сторону и выпекать еще 5 минут. Готовые крендельки накрыть чистым полотенцем. Дать остыть. Присыпать крендельки сахарной пудрой. Можно покрыть их растопленным шоколадом или сахарной глазурью, которую легко приготовить из сахарной пудры (просто разведите ее лимонным соком до консистенции ' густой сметаны). В этом случае крендельки должны постоять минимум 1,5-2 часа, пока шоколад или глазурь не застынут.
В одной порции - 15,9 у. е.

Сырные завитки
На 12 штук: 250 г готового слоеного теста, 1яйцо, 1/2 стакана тертого сыра, 2-3 небольших соленых огурца, 1 столовая ложка неострого кетчупа, растительное масло.
Разогреть духовку до температуры 220 °С. Противень смазать растительным маслом, положить на него лист пергамента и еще немного сбрызнуть маслом. На присыпанной мукой разделочной доске раскатать готовое слоеное тесто в прямоугольник размером 35 х 25 см. Обрезать неровные края. Слоеное тесто раскатывают скалкой до нужной толщины только в одном направлении, чтобы не нарушать его структуру.
Смазать тесто ровным слоем кетчупа, оставляя несмазанными по 1,5-2 см с каждого края. Слегка взбить яйцо; с помощью кулинарной кисточки смазать им свободные от кетчупа края прямоугольника. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Положить огурцы на тесто, смазанное кетчупом. Сыр натереть на крупной терке. Присыпать тесто слоем сыра, разровнять лопаткой. Печенье может быть более или менее

острым в зависимости от ингредиентов начинки. Если вы купили очень острый кетчуп, то его лучше дополнить огурцами в сладковатом маринаде и сыром с мягким сливочным вкусом - например, российским. Если кетчуп имеет сладковатый вкус, подберите к нему огурчики, маринованные с острыми специями, или сыр типа чеддера.
Аккуратно, начиная с более длинной стороны, нужно свернуть тесто в рулет, стараясь не сильно прижимать его руками. Начинка не должна слипаться. Нарезать рулет на кружки толщиной 1,5-2 см, выложить их на подготовленный противень, поставить в духовку и выпекать 12 минут.
Можно испечь рулет целиком и только потом разрезать его на кружки - в этом случае будет легче следить, чтобы печенье не пригорело. Но оно не получится таким красивым, а при разрезании рулета может вытечь начин -ка. Печенье следует подавать горячим как самостоятельное блюдо или как дополнение к мясному, куриному или рыбному бульону. В холодном виде сырные завитки - отличная закуска к пиву и крепким напиткам.
В одной порции - 23 у. е.

Запеканка овощная с сыром
На 4 порции: 2 стебля лука-порея, 2 красные луковицы, 1 красный сладкий перец, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 200 г сыра твердых сортов, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.
Все овощи тщательно вымыть, обсушить бумажными салфетками. Лук-порей (белую и зеленую часть), репчатый лук и морковь нарезать довольно толстыми кольцами. Перец разрезать пополам, удалить семена и плодоножку, мякоть крупно порезать. Чеснок очистить, измельчить. Сыр натереть на крупной терке. В подходящую по размеру форму для микроволновой печи уложить овощи в произвольном порядке. Сбрызнуть растительным маслом, посолить. Сверху присыпать сыром. Поставить в микроволновую печь и готовить 25 минут при температуре 200 град.
В одной порции - 17,1 у. е.

Творожная запеканка
На 8 порций: 500 г творога, 2 яйца, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сахара, пакетик ванилина или ванильного сахара, 50 г изюма, сода, уксус, корица.
Немного соды погасить уксусом. Все ингредиенты смешать в однородную массу и выложить на сковороду; смазанную маслом. Сверху слегка посыпать корицей и поставить в умеренно нагретую духовку! Выдержка - примерно 30 мин.
В одной порции - 15 у. е.

Капустный пирог с беконом
На 6 порций: 1 кочан краснокочанной капусты, 1/2 кочана белокочанной капусты, 100 г бекона, 1 луковица, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, перец по вкусу.
Капусту разобрать на листья. В большой широкой кастрюле вскипятить воду, слегка посолить. Опустить листья белокочанной капусты и варить 5 минут. С помощью шумовки переложить в миску с холодной водой. Опустить в кипящую воду листья краснокочанной капусты и варить 8 минут. Переложить в другую миску с холодной водой. Отобрать 12 самых крупных листьев краснокочанной капусты. Срезать толстую середину, не нарушая целостности листьев. Накрыть их пищевой пленкой и слегка отбить. Отложить в сторону. Оставшиеся листья краснокочанной и белокочанной капусты нарезать очень тонкой соломкой. Краснокочанная капуста придает этому пирогу нарядный и яркий вид. Чтобы капуста в процессе приготовления сохранила красивый фиолетовый цвет, в блюдо надо добавить немного лимонного сока или уксуса.

Бекон нарезать небольшими кубиками. Лук очистить и нарезать тонкими полукольцами. Разогреть сковороду. Обжаривать бекон 12 минут до образования золотистой корочки. Переложить его в отдельную тарелку, а в вытопившемся из бекона жире обжарить лук. В большой миске перемешать нашинкованную белокочанную и краснокочанную капусту, лук и бекон. Посолить, поперчить по вкусу. Широкий сотейник или блюдо с высокими краями смазать сливочным маслом. На дно уложить 6 красных капустных листьев так, чтобы они закрывали бортики и слегка находили друг на друга. Выложить на листья приготовленную начинку. Сверху уложить оставшиеся капустные листья. Накрыть смазанной сливочным маслом тарелкой подходящего размера. Сильно прижать и слить выделившуюся жидкость. Поставить под гнет в холодильник на 2 часа. Капустный пирог можно подавать холодным или разогреть его в микроволновой печи.
В одной порции - 15,1 у. е.

Таблица безуглеводной диеты

(содержание углеводов в 100 граммах продуктов)

Наименование продукта	Кол-во углеводов в 100 гр
Абрикосы	9
Абрикосы, консервированные в сиропе	16,1
Аджика острая	8,3
Алыча	6,5
Ананас	11,8
Ананасы, консервированные в сиропе	16,5
Антрекот (толстый край)	0
Апельсин	8,4
Арахис	15
Арбуз	9
Ацидофилин	4,1
Багет "Франс багет", Заря	54,5
Баклажанная икра консервированная	5
Баклажаны	5
Балык осетровый холодного копчения	0
Бананы	21
Баранина	0
Батон "Домашний нарезной", Хлебный Дом	58
Батон "Нарезной", Заря	50,5
Батон "Подмосковный", Хлебный Дом	50,6
Батон столовый	49,4
Бекон	0

Бефстроганов	6,6
Биокефир "Снежок", 3,2%	3,6
Бифидокефир, 2,5%	3,8
Бифштекс	0
Бифштексы "Поморские", Невская трапеза	5
Бифштексы "Классические", МЛМ	0,7
Бифштексы "Рубленые", Дарья	3,25
Бифштексы "Царские", Петрохолод	6,5
Блинчики с абрикосовым джемом, Мастерица	38,8
Блинчики с вареной сгущенкой, Мастерица	38,8
Блинчики с капустой, Равиолло	26,6
Блинчики с картофелем и грибами, Мастерица	25,4
Блинчики с мясом молодых бычков, Равиолло	28,3
Блинчики с мясом, Колпинские	12,6
Блинчики с мясом. Мастерица	28,7
Блинчики с мясом, Равиолло	30
Блинчики с творогом, Мастерица	25,5
Блинчики с ягодами в желе, Равиолло	36,3
Бобы	8
Борщ украинский, заморозка, Овощной базар	7,1
Брусника	8
Брынза	0
Брюква	7
Вареники "Богатырские" с картофелем и грибами	38,71
Вареники "Богатырские" с творогом	36,5
Вареники с картофелем, Дарья	38,71
Вареники с творогом и вишней, Дарья	43,82
Вареники с творогом и клубникой, Дарья	32,0
Варенье клубничное, малиновое	71
Варенье яблочное	66
Вафли "Невские"	38,16
Вафли с фруктовой начинкой	80,1
Вермишель	69,7
Вермут сладкий	15,9
Вермут сухой	5,5
Ветчина в форме	0

Вино белое десертное	16
Вино белое игристое	5,9
Вино белое полусухое	3,4
Вино белое сладкое	5,3
Вино белое столовое	0,2
Вино белое сухое	0,5
Вино красное столовое	0,2
Вино красное сухое	1
Виноград	15
Вишня	10,3
Вишня сушеная	73
Вобла вяленая	0
Водка	0
"Гавайская смесь", заморозка, Веселые ребята	37,8
"Гавайская смесь", заморозка, Hortex	22,7
Галета простая, Хлебный Дом	58
Говядина	0
Говядина тушеная, консервы	0
Голубика	7
Горбуша	0
Горбуша в томатном соусе	3,8
Горбуша, натуральные консервы	0
Горох сушеный	45
Горошек зеленый	12
Горошек зеленый консервированный (в среднем)	9,5
Горошек зеленый с морковью, Бондюэль	9,3
Горчица "Русская", СПб масложировой комбинат	13
Горчица	2,5
Завтрак сухой "Nesquick", Nestle	31,1
Гранат	11,5
Грейпфрут	6,5
Гречневая каша быстрого приготовления со вкусом говядины, Миг-маг	62,8
Гречневая крупа, продел	72,2
Гречневая крупа, ядрица	68
Грибы белые резаные, заморозка, Кантарелла	1,1

Грибы белые свежие	1
Грибы белые сушеные	7,5
Грибы сушеные	30
Грузди свежие	1
Груша	9,5
Груша земляная	3,8
Груша сушеная	49
Груши консервированные очищенные, Vitaland	16,1
Гуляш говяжий	3,9
Гусь	0
Дайкон (китайский редис)	1
Джем	68
Джем диабетический	3
Джем, клубника, Экопродукт	54
Джем, клюква, Экопродукт	59
Джем, черника, Экопродукт	54
Драже фруктовое	73,1
Дыня	9,6
Ежевика	4,5
Ежики мясные с рисом, Салют	7
Желток, 1 шт.	0,3
Жир кулинарный	0
Завтрак туриста (говядина), консервы	0
Завтрак туриста (свинина), консервы	0
Земляника лесная	6
Земляника садовая	8,1
Земляника, консервированная в сиропе	16,9
Зефир	78,3
Изюм	66
Икра баклажанная консервированная	5,1
Икра кабачковая консервированная	8,5
Икра красная	0
Икра минтая	0
Икра мойвы классическая, Санта Бремор	12
Икра мойвы с копченым лососем, Санта Бремор	12
Икра черная зернистая	0

Икра черная паюсная	0
Инжир	13,9
Инжир сушеный	12
Йогурт "Активия", 3,1 %, с мюсли и персиком, Данон	15,2
Йогурт "Активия", 3,1 %, без сахара, Данон	6,3
Йогурт "Активия", 3,1%, с фруктами, Данон	13,7
Йогурт "Активия" питьевой, 2,2%, без сахара, Данон	4,8
Йогурт "Активия" питьевой, 2,2%, с абрикосом и курагой, Данон	12,6
Йогурт "Виталиния", 0,4%, вишневый, Данон	10,3
Йогурт "Снежок" питьевой, 1,5%	8,7
Йогурт 1,5%	3,5
Йогурт молочный, Данон	14,5
Йогурт сливочный, 6%, Данон	14,5
Йогуртовый продукт "Нежный", 1,2%, Campina	18
Йогуртовый продукт "Фругурт", 2,5%	15,0
Йогуртовый продукт "Чудо-йогуртер", 2,5%	16,4
Йогуртовый продукт "Экстра", 7,5%, Ehrmann	16,3
Йогуртовый продукт "Fruttis", 4,5%, Campina	17,3
Йогуртовый продукт "Fruttis", легкий, 0,1%, Campina	17,4
Йогуртовый продукт "Fruttis Суперэкстра", 8%, Campina	17,1
Кабачки	4
Какао со сгущенным молоком с сахаром	43,5
Какао-порошок	27,9
Кальмары	1,4
Кальмары консервированные, Дальпромрыба	1,7
Камбала	0
Камбала в томате	4,8
Капуста белокочанная	5
Капуста брокколи	6
Капуста брокколи, заморозка	4,6
Капуста брюссельская	8,3
Капуста брюссельская, заморозка	6,5
Капуста квашеная	2
Капуста китайская	3
Капуста краснокочанная	5
Капуста цветная	4,9

Карамель (в среднем)	77,7
Карп	0
Картофель	16
Картофель-фри	24-26
Каша овсяная быстрого приготовления, Вкуснокаша	69
Квас	5
Кекс "Столичный", Каравай	58,6
Кекс творожный	49,8
Кета в томате	4,1
Кета, консервы натуральные	0
Кетчуп "Адмирал", Балтимор	25,2
Кетчуп "Монарх", Балтимор	25,1
Кетчуп "Аджика", Пикадор	13,8
Кетчуп "Баварский", CaBIe	17,5
Кетчуп "Болгарский", Балтимор	25,3
Кетчуп "Зимний сад", Балтимор	7
Кетчуп "Краснодарский", Пикадор	22
Кетчуп "Острый", Моя семья	13,5
Кетчуп "Русский", Балтимор	21,9
Кетчуп "Шашлычный", Балтимор	14,4
Кетчуп "Татарский", Пикадор	22
Кетчуп "Томатный", Heinz	2,7
Кетчуп "Чесночный", Пикадор	14,5
Кетчуп "Чили", Пикадор	22
Кетчуп "Томатный", Моя семья	21
Кетчуп "Шашлычный", Моя семья	20
Кефир "Павловская ферма", 2,5%	3,8
Кефир "Пискаревский", 2,5%	3,9
Кефир жирный	4,1
Кефир нежирный	4,7
Киви	9,3
Кизил	9,7
Килька соленая	0
Клубника	6,5
Клубника, заморозка, Hortex	5,4
Клюква	4,5

Козинак из арахиса "Тимоша", Красный Октябрь	53
Кока-кола, 1 банка	51,17
Кокос	20
Коктейль молочный "Белый город"	10,7
Коктейль молочный "Рыжий Ап!"	9,5
Коктейль молочный "Чудо" с наполнителем "ваниль"	9,5
Коктейль молочный "Neo Мажитель", мультифрут	10,6
Колбаса "Докторская"	1,5
Колбаса "Докторская" вареная, высший сорт	0
Колбаса "Краковская" полукопченая	0
Колбаса "Любительская" вареная	2,8
Колбаса "Молочная" вареная	2,7
Колбаса "Молочная" вареная, Микоян	0
Колбаса "Московская" сырокопченая	0
Колбаса "Русская" вареная	0
Колбаса "Сервелат" сырокопченая	0
Колбаса "Таллиннская" полукопченая	0
Колбаса "Телячья" вареная	2,9
Колбаса "Украинская" полукопченая	0
Колбаса "Чайная" вареная	2,5
Колбаса "Чайная" вареная, Кронштадтский мясоперерабатывающий завод	0
Колбаски "Охотничьи" полукопченые	0
Колбасный фарш, консервы	2,8
Кольраби	8
Конфеты шоколадные	51
Коньяк, бренди	0
Корейка сырокопченая	0
Коржи для торта "7 days", ваниль	66,2
Корнишоны	1,8
Корнишоны маринованные, Бондюэль	5
Котлеты	4,9
Котлеты "Поморские", Невская трапеза	7,5
Котлеты "Домашние", Салют	0
Котлеты из говядины, МЛМ	4,2
Котлеты из индейки, МЛМ	3,2

Котлеты из тресковых рыб. Морская планета	10
Котлеты из лососевых рыб, Морская планета	10
Котлеты из мяса молодых бычков, Дарья	14,68
Котлеты "Киевские", Дарья	8,58
Котлеты "Киевские", Салют	0
Котлеты "Классические", Дарья	11.49
Котлеты "Кордон-блю" с сыром и ветчиной, Дарья	8,71
Котлеты куриные с грибами, Дарья	8,92
Котлеты куриные с сыром, Дарья	9,15
Котлеты куриные, МЛМ	3,3
Котлеты постные капустные, МЛМ	13
Котлеты постные картофельные, МЛМ	16,5
Котлеты финские из говядины, МЛМ	4,2
Котлеты "Чикен нагетс" в бархатной панировке, Дарья	13,57
Кофе без сахара	0
Кофе со сгущенным молоком с сахаром	44
Крабовое мясо, Капитан крабов	12
Крабовые палочки (в среднем)	12
Крабы	2
Крабы сушеные	3
Крахмал картофельный	79
Креветки	0
Крем-сода	7,2
Кресс-салат	3
Кролик	0
Круассаны "7 days" с кремом	48
Крыжовник	9
Кукуруза	22,1
Кукуруза вареная	18,8
Кукуруза воздушная	78,8
Кукуруза консервированная, 6соток	23,6
Кукуруза консервированная, Бондюэль	22
Кукурузные хлопья	79,4
Кунжут	20
Курабье "Бакинское"	70
Курага	55

Курица	0
Лаваш армянский	56
Лайм, плоды в маринаде	2,1
Лангет (вырезка)	0
Лапша, Гурмания	5,6
Леденцы	70
Лепешки ржаные	43
Лечо, Балтимор	10,7
Лещ	0
Лещ в томате	2,6
Ликер "Вишневый"	45
Лимон	3,6
Лимонад	7,5
Лимонад плодово-ягодный	9,5
Лисички свежие	1,5
Лосось	0
Лосось консервированный, Дальпромрыба	19
Лук зеленый, перо	3,5
Лук-порей	9
Лук репчатый	9
Люля-кебаб, МЛМ	1,9
Люля-кебаб, Морозко	15
Люля-кебаб, Салют	3
Люля-кебаб, Петрохолод	0
Майонез	2,6
Майонез легкий, Calve	5
Майонез легкий, Балтимор	4,8
Майонез оливковый, Calve	3
Майонез оливковый, Балтимор	4,2
Майонез оливковый, Европродукт	1,6
Майонез оливковый, СПб масложировой комбинат	2,6
Майонез "Провансаль" классический, Балтимор	2
Майонез "Провансаль" оливковый, Русский МЖК	2
Майонез "Провансаль", СПб масложировой комбинат	2,6
Майонез "Провансаль", Моя семья	2,5
Майонез "Французский" классический, Calve	2,7

Майонез, Colibri	5,9
Майонез, Моя семья	4
Макаронные изделия "рожки", Galina Blanca	71,5
Макаронные изделия "Знатные", 1 -я Петербургская макаронная фабрика	70
Макаронные изделия "Дачные", 1-я Петербургская макаронная фабрика	69,7
Макароны	77
Макрель атлантическая	0
Макрель тихоокеанская в томатном соусе, Сан Хосе 1,5 Макрорус	0
Малина	8
Малина, заморозка, Dujardin	7
Манго	14,1
Манго консервированные, Vitaland	15,4
Мандарин	8,6
Манная крупа	73,3
Манты, Морозко	25,5
Маргарин	1
Маргарин "Voimix", 60%	до 2
Мармелад	77,7
Маслины консервированные	5,2
Масло коровье сладкосливочное, 82,5%	0,6
Масло кукурузное	0
Масло оливковое	0
Масло подсолнечное	0
Масло растительное	0
Масло сливочное	1
Масло топленое	0,6
Маслята свежие	0,5
Мед	75
Мидии	5
Мидии консервированные, Дальпромрыба	2,5
Миндаль	11
Минеральная вода	0
Мини-рулеты "Мастер десерта"	67,6

Минтай	0
Молоко, 0,5%	4,7
Молоко, 1,5%	4,8
Молоко, 2,5%	4,7
Молоко, 3,2%	4,7
Молоко, 6%	4,7
Молоко сгущенное без сахара	9,5
Молоко сгущенное с сахаром	43,5
Молоко сухое цельное	37,5
Молоко топленое, 4,0%, Клевер	4,7
Моментальная каша "4 злака", Вкуснятина	73,4
Морковь	7
Мороженое молочное	15,5
Мороженое пломбир	15
Мороженое сливочное	20
Мороженое фруктовое	25
Мороженое эскимо	20
Морошка	6
Морс "Я" ягодный	10
Морская капуста	1
Мука пшеничная, I сорт	67
Мука пшеничная, высший сорт	68
Мука ржаная	64
Мука соевая	16
Мюсли фруктовые	69,2
Наливка "Сливянка"	30
Напиток яблочно-виноградный	12,8
Нектарин	13
Облепиха	5
Овощи для жарки с шампиньонами, заморозка, Овощной базар	22,3
Овощи для жарки, заморозка, Овощной базар	18,4
Овощи для супа из шампиньонов, заморозка, Бондюэль	6
Овощная смесь "Мексиканский салат", заморозка,Овощной базар	25
Овощная смесь "Лечо", заморозка, Hortex	4,8
"Овощной букет", заморозка, Hortex	5,7
Овсяная крупа	65,4

Овеяные хлопья "Геркулес"	62,5
Огурцы грунтовые	3
Огурцы маринованные	3
Огурцы парниковые	1,8
Огурцы соленые	1,3
Окорок тамбовский	0
Окунь морской	0
Окунь морской горячего копчения	0
Окунь морской холодного копчения	0
Оливки зеленые без косточек, AVIS	4,64
Оливки зеленые, ITLV	10,5
Оливки юнеервированные	5
Опята свежие	0,5
Орехи грецкие	12
Орехи кедровые	10
Орехи кешью	12,6
Отруби пшеничные	35
Отруби ржаные	56,8
Папайя консервированная, дольки, Vitaland	18
Паста "Океан"	0
Паста творожная "Из Простоквашино", 10%, Петмол	17,7
Пастернак	12
Пастила	80,4
Патиссоны	4,2
Паштет печеночный с мясом птицы, Вкусман	4
Паштет печеночный, Вкусман	4,3
Пельмени "Боярские" классические, КОНДИ	19,8
Пельмени "Домашние", Дарья	33,16
Пельмени "Домашние", Равиолло	27,5
Пельмени из мяса молодых бычков, Равиолло	32,7
Пельмени "Классические", Государь	7,5
Пельмени "Классические", Дарья	33
Пельмени "Классические", Равиолло	28,2
Пельмени "Классические", Три поросенка	25,1
Пельмени с мясом молодых бычков, Государь	9
Пельмени с мясом молодых бычков, Дарья	33,25

Пельмени "Сибирские" с чесноком, Царь-батюшка	2
Перец зеленый сладкий	4,7
Перец красный сладкий	5,7
Перец красный, Globus	4,3
Перец чили красный	4,2
Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе, консервированный	11,3
Перловая крупа	73,7
Персики	9,4
Персики консервированные, слегка подслащенные, Vitaland	16,3
Персики сушеные	68,5
Персики, консервированные в сиропе	20
Петрушка (зелень)	8,1
Петрушка (корень)	10,5
Печеночный паштет, консервы	3,6
Печень говяжья	0
Печень куриная	1,5
Печень трески, натуральные консервы	0
Печенье "Мечта", Пекарь	53,2
Печенье "Причуда"	71,5
Печенье "Юбилейное", Большевик	65,7
Печенье "Земелах", Заря	57,8
Печенье "Курабье"	49,9
Печенье "Овсяное"	68
Печенье "Сахарное"	74,4
Печенье сдобное	63
Печенье "Ушки сахарные", Заря	59
Пиво (в среднем)	4,8
Пирог с вишней, Сдобная особа	56,3
Пирожки с картофелем и грибами, Морозко	28,3
Пирожки с мясом, Морозко	40
Пирожки с творогом и изюмом, Морозко	31,3
Пирожки с яблочным повидлом, Морозко	65,8
Пирожное "безе"	62,6
Пирожное бисквитное с фруктовой прослойкой	64,2
Пирожное десертное сливочное "Сластена", Пекарь	53,7

Пирожное заварное с кремом	55,2
Пирожное миндальное	65,5
Пирожное песочное с фруктовой прослойкой	62,6
Пирожное с кремом	62
Пирожное слоеное с кремом	46,4
Пирожное слоеное с яблоком	52,7
Пицца "4 сыра", КампоМос	30
Пицца "Квартет", Цезарь	21,4
Пицца "Римио", Маргарита	31,5
Пицца "Романа"	30
Повидло диабетическое	9
Повидло яблочное	65
Подберезовики свежие	1,5
Подберезовики сушеные	14
Подосиновики свежие	1
Подосиновики сушеные	13
Помидоры грунтовые	4
Помидоры консервированные	3,8
Помидоры маринованные	2,7
Помидоры маринованные, Globus	2,7
Помидоры маринованные, Помидорка	2
Помидоры неочищенные в собственном соку, Globus	4,0
Помидоры парниковые	2,9
Помидоры соленые	1,8
Простокваша	4,1
Пряники	71
Пудинг "Чудо" ванильный, Вимм-Билль-Данн	17,5
Путассу	0
Пшено	69,3
Пюре "Картошечка"	65,6
Рагу из печени с гречей, Домашнее бистро	61,4
Рассольник консервированный, Гурмания	5,5
Ревень черешковый	2,9
Редис	4,1
Редька	6,5
Репа	5

Рис длиннозерный шлифованный	77,3
Рис "Классический", Щебекинский	80
Рис пропаренный длиннозерный "Индика gold", Мистраль	59,3
Рис пропаренный длиннозерный "Янтарь", Мистраль	79,3
Рис пропаренный, Щебекинский	78,1
Рисовая крупа	73,7
Рисовые палочки	70,2
Ром	0
Ромовая баба	57,8
Рулет с фруктовой начинкой, Harrys	65
Рулет "Сказочный", лесная ягода	67,2
Рулетики куриные, Скородум	8,7
Рулетики мясные с зеленью и яйцом, Скородум	8
Рулетики рыбные, Морская планета	4
Рыба в сухарях	12
Рыба копченая	0
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0
Рыбные палочки, Nord	18
Рыжики	0,5
Рябина садовая	85
Рябина черноплодная	11
Ряженка, 4%	4,7
Ряженка, 6%	4,1
Сайра, бланшированная в масле, консервы	0
Салака	0
Салака горячего копчения	0
Салат "Дальневосточный" с морской капустой, консервированный	7
Салат "Mexico", заморозка, Hortex	11,4
Салат листовой	2
Салат "Нежный", Green Ray	7,8
Салат "Охотничий", Globus	29
Сало	0
Сардельки говяжьи	1,5
Сардельки свиные	2
Сардины атлантические в масле	0

Сахар	99,5
Свекла	9,8
Свекла, зелень	46
Свинина тушеная, консервы	0
Свиные ножки	0
Сдобная выпечка	51
Сельдерей,зелень	2
Сельдерей,корень	6
Сельдь атлантическая соленая	0
Сельдь иваси соленая	0
Семена подсолнечника	18
Семена тыквы	12
Сердце говяжье, свиное	0
Скумбрия	0
Скумбрия в масле	0
Слива садовая	9,9
Сливки, 10%	4
Сливки, 20%	3,7
Сливки, 35%	3
Сливки взбитые с ванилью	18
Сливки сгущенные с сахаром	37
Сливки стерилизованные, 11%, Петмол	4
Сливки стерилизованные, 22%, Петмол	3,7
Сливки стерилизованные, 33%, Петмол	3,1
Сметана, 1,5%	3
Сметана, 15%	3,2
Сметана, 20%	3
Сметана, 30%	3,1
Сметана "Домашняя", 25%, Янино	2,7
Сметана "Домашняя", 30%, Янино	3,1
Смородина белая	8
Смородина красная	7,5
Смородина черная	7,5
Сморчки	0,2
Соевые бобы	35,5
Сок "Rich"	10-13

Сок абрикосовый	14
Сок томатный	5
Сок ананасовый	12,8
Сок апельсиновый	11,2
Сок мультифрут	11,2
Сок персиковый	12
Сок яблочный	11,2
Сок виноградный	15,9
Сок вишневый	11
Сок гранатовый	14
Сокгрейпфрутовый	10
Сок мандариновый	9
Сок морковный	6
Сок персиковый	17
Сок свекольный	14,6
Сок сливовый	16
Сок сливовый с мякстью	11
Сок черноплодной рябины	7,4
Соломка сладкая	69
Сосиски "Говяжьи", МИКОЯН	7,2
Сосиски "Диетические", Микоян	4
Сосиски "Докторские", Микоян	4
Сосиски "Елисеевские", Парнас-М	0
Сосиски "Молочные"	1,5
Сосиски "Русские"	2,6
Сосиски "Сливочные", Парнас-М	1,7
Сосиски "Школьные", Парнас-М	0
Соус "1000 островов", Хан	3,5
Соус "К пицце", Стебель бамбука	20,7
Соус "К спагетти", Стебель бамбука	20,7
Соус "К шашлыку", Стебель бамбука	20,7
Соус "Барбекю", Heinz	2,3
Соус "Горчичный", Пикадор	14,8
Соус "Деликатесный", Heinz	0,9
Соус для мяса "Карри с ананасами", Calve	13
Соус для мяса "Китайский кисло-сладкий", Calve	22,4

Соус для рыбы "Коктейль", Calve	11,6
Соус для рыбы "Тартар", Calve	4,6
Соус "Карри", Heinz	1,5
Соус "Лечо", Пикадор	13
Соус "Мексиканский", Heinz	1,7
Соус "Тартар", Пикадор	6
Соус томатный острый	21,8
Соус чесночный майонезный, Хан	4
Соус чесночный, Heinz	1
Соус "Чили", Стебель бамбука	20,3
Соус "Шашлычный", Heinz	1,9
Спаржа	2,6
Ставрида в томате	7,3
Судак	0
Судак в томате	3,7
Суп гороховый, консервированный, Гурмания	10
Суп из шампиньонов, заморозка, Hortex	8,0
Суп картофельный, консервированный, Гурмания	5,9
Сухари горчичные	65,2
Сухари с ванилином, Хлебный Дом	76,9
Сухари сливочные	66
Сухарики ржаные, Finn Crisp	62
Сухой завтрак "Подушечки" с молочной начинкой, Крекер Плюс	62,4
Сухой завтрак "Nestle Corn Rakes"	82,7
Сушки "Малышок" ванильные, Каравай	77,6
Сушки простые	68
Сушки соленые, Каравай	75,2
Сыр	0
Сырки глазированные	30,5
Сырки творожные	26
Сыроежки свежие	1,5
Творог, 0%	1,6
Творог "Петмолино", 4%, Петмол	17,6
Творог, 9%	2
Творог, 18%	2,8

Творог "Великие Луки", 5%	1,8
Творог зерненный "Пискаревский", 6%, Петмол	1,3
Творог мягкий "Даниссимо", 5,4%, Данон	18,7
Творог нежирный	1,8
Творожная масса 16,5%, изюм, курага	26,2
Творожная масса, чернослив	14,7
Творожная масса, 4,5%	26,2
Творожная паста "Активна", 4,2%, без сахара, Данон	3,7
Творожная паста "Активна", 4,2%, клубника, Данон	13,2
Творожный продукт "Веселый молочник", 5%	15,2
Творожный продукт "Домик в деревне", 0,1%	4,5
Творожный продукт "Чудо", персик	15,2
Текила	0
Телятина	0
Тесто слоеное бездрожжевое, Звездный	47,1
Тесто слоеное бездрожжевое, Талосто	37,1
Тесто слоеное дрожжевое, Звездный	48,6
Тесто слоеное дрожжевое, Талосто	38,2
Толокно, крупа	68,3
Томатная паста	19
Томатная паста, Балтимор	13,74
Томатная паста, Помидорка	13,9
Торт "Медовик" классический", Русская нива	50,8
Торт "Наполеон", Русская нива	20,4
Торт "Подарочный"	58,4
Торт "Трюфель" сливочный	51,7
Торт бисквитный	50
Торт миндальный	45
Торт шоколадно-вафельный "Балтийский", Пекарь	54,3
Торт шоколадно-вафельный "Шоколадный принц" с черничной начинкой, Пекарь	55,5
Торт шоколадно-вафельный "Петербургский", крем-брюле, Пекарь	54
Торт шоколадно-вафельный, Королевские традиции	46,68
Тосты с отрубями, Ramek	63,83
Тосты, Ramek	68,69

Трепанг	0
Треска	0
Треска горячего копчения	0
Треска копченая в масле	0
Тунец кусочками в масле, Vitaland	2,2
Тунец кусочками в собственном соку, Vitaland	0
Тунец, натуральные консервы	0
Тыква	4
Укроп	5,6
Уксус винный белый	7,5
Уксус винный красный	0
Уксус яблочный	5
Урюк	53
Устрицы	7
Утка	0
Фанта, 1 банка	42,9
Фарш для котлет говяжий, Микоян	7
Фарш из говядины, Мириталь	6
Фарш сосисочный (свиной), консервы	4,4
Фасоль белая вареная	21,2
Фасоль белая консервированная	15,4
Фасоль белая сушеная	61,3
Фасоль в томате консервированная	12,8
Фасоль зеленая	7,1
Фасоль зеленая вареная	5,4
Фасоль зеленая консервированная	4,3
Фасоль зеленая, заморозка	5,7
Фасоль красная вареная	21,4
Фасоль красная консервированная	17
Фасоль красная сушеная	61,9
Фасоль черная сушеная	61,2
Филе горбуши в панировке, Морская планета	14
Филе судака в панировке, Морская планета	14
Филе цыпленка с гречей, Домашнее бистро	61,4
Финики сушеные	68
Фисташки	15

Фишбургеры, Frosta	20,2
Фишбургеры, Picken Pack	6,4
Форель консервированная, Дальпромрыба	0
Фрикадельки "Колпинские"	1,5
Фрикадельки "Останкинские", Салют	2,5
Фруктовый коктейль, Vitaland	16,3
Фундук	15
Фундук, ядро	9,9
Халва подсолнечная	54
Хек	0
Хлеб "Белково-пшеничный", Дарница	22,5
Хлеб "Бородинский"	40
Хлеб "Гамбургер", Ramek	61,72
Хлеб "Горчичный", Каравай	48,8
Хлеб "Дарницкий", Каравай	41
Хлеб "Деревенский", Хлебозавод Василеостровского р-на	53,6
Хлеб заварной "Северный", Хлебный Дом	50,9
Хлеб зерновой	43
Хлеб "Карельский", Дарница	47,3
Хлеб подовый	37,6
Хлеб пшеничный из муки I сорта	50
Хлеб пшеничный формовой	36,2
Хлеб ржаной	34
Хлеб ржаной из обдирной муки, Дарница	43,3
Хлеб "Рижский"	50,2
Хлеб "Столичный", Каравай	45,8
Хлеб "Столовый", Каравай	41,5
Хлебцы ржаные, Finn Crisp	64
Хлопья овсяные	51
Хлопья овсяные с яблоком, Ясно солнышко	55,2
Хрен	7,5
Хурма	13
Чай без сахара	0
Черемша	6
Черешня	10,5
Черника	8

Чернослив	58
Чеснок	5
Чечевица (бобы)	60,1
Чечевица, Бондюэль	16,5
Шампанское полусухое	5
Шелковица	12,7
Шиповник свежий	10
Шиповник сушеный	21
Шницели "Поморские", Невская трапеза	3
Шоколад белый	58,3
Шоколад молочный	54
Шоколад с орехами	48
Шпик свиной (без шкурки)	0
Шпинат	2,3
Шпроты в масле	0,4
Щавель	3
Щи консервированные, Гурмания	3,7
Щука в томате	3,6
Щука жареная	3,4
Эрмигут, 4,7%, Ehrmann	16,5
Эрмигут, вишня-банан, Ehrmann	2,6
Эрмигут, клубника, Ehrmann	2,6
Эрмигут легкий, 0,3%, Ehrmann	16,9
Яблоки	9,5
Яблоки сушеные	45
Ягодная смесь, заморозка, Dujardin	8
"Ягодное лукошко", пирожки сдобные	68
Язык говяжий, свиной	0
Яичный порошок	7,1
Яйцо куриное, 1 шт.	0,5
Яйцо перепелиное, 1 шт.	0,4
Ячневая крупа	71,7

Приблизительное меню на неделю для Кремлевской диеты.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	
Сыр 100 г	1 у.е.
Глазунья из 4 яиц с ветчиной	2 у.е.
Кофе, чай без сахара	0 у.е.
Обед	
Салат из кальмаров с оливками 100 г	3 у.е.
Филе судака, запеченное с грибами, 150 г	1 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Полдник	
Яблоко среднее	18 у.е.
Ужин	
Помидор 1 шт.	6 у.е.
Курица отварная - 200 г	0 у.е.
Йогурт несладкий - 200 г	7 у.е.
Всего: 38 у.е.	

ВТОРНИК

Завтрак	
Творог 150 г	4 у.е.
2 вареных яйца, фаршированных грибами	1 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Обед	
Салат овощной с перцем, подсолнечным маслом 100 г	8 у.е.
Отбивная из нежирной свинины 100 г	0 у.е.
Кофе без сахара	0 у.е.
Полдник	
Грецкие орехи 30 г	4 у.е.
Ужин	
Капуста цветная отварная 100 г	5 у.е.
Куриная грудка, запеченная с сыром,	0 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Всего: 22 у.е.	

СРЕДА

Завтрак	
Сыр 100 г	2 у.е.
2 яйца вареных	1 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Обед	
Салат овощной с маслом 100 г	6 у.е.
Шашлык 100 г	0 у.е.
Чай, кофе без сахара	0 у.е.
Полдник	
10 оливок черных	2 у.е.
Ужин	
Помидор 1 шт.	6 у.е.
Рыба отварная 200 г	0 у.е.
Йогурт несладкий 200 г	7 у.е.
Всего: 24 у.е.	

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	
Салат из цветной капусты 100 г	5 у.е.
4 сосиски отварные	3 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Обед	
Салат овощной с шампиньонами 150 г	6 у.е.
Люля-кебаб из баранины 100 г	0 у.е.
Кофе без сахара	0 у.е.
Полдник	
Орехи грецкие 30 г	4 у.е.
Ужин	
Салат листовой 200 г	4 у.е.
Рыба жареная 200 г	0 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Всего: 22 у.е.	

ПЯТНИЦА

Завтрак	
Творог диетический 200 г с зеленью	2 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Обед	
Салат из помидоров с оливками	6 у.е.
Корейка свиная жареная с яйцом	1 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.
Полдник	
Арахис 30 г	5 у.е.
Ужин	
Вино сухое красное 200 г	2 у.е.
Сыр 100 г	2 у.е.
Рыба отварная 200 г	0 у.е.
Салат листовой 200 г	4 у.е.
Йогурт несладкий 200 г	7 у.е.
Всего: 29 у.е.	

СУББОТА

Завтрак	
Сыр 100 г	1 у.е.
Глазунья из 2 яиц с ветчиной	1 у.е.
Кофе без сахара	0 у.е.
Обед	
Кальмары отварные с майонезом 200 г	1 у.е.
Бифштекс 100 г	0 у.е.
Сухое красное вино 200 г	2 у.е.
Полдник	
Яблоко	18 у.е.
Ужин	
Салат листовой 100 г	2 у.е.
Рыба жареная 200 г	0 у.е.
Йогурт несладкий 200 г	7 у.е.
Всего: 32 у.е.	

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

4 сосиски отварные	3 у.е.
Икра кабачковая 100 г	9 у.е.

Обед

Салат листовой 200 г	4 у.е.
Курица-гриль 200 г	0 у.е.
Чай без сахара	0 у.е.

Полдник

Орехи грецкие 30 г	4 у.е.

Ужин

Помидор 100 г	6 у.е.
Мясо отварное 200 г	0 у.е.
Йогурт нежирный 200 г	7 у.е.

Всего: 33 у.е.

Таблица балов Кремлевской диеты

Инструкция по использованию таблицы Кремлевской диеты:

1. Похудеть - употребляйте в день не более 40 у.е.
2. Сохранение веса - ваш дневной рацион до 60 у.е.
3. Набрать вес - употребляйте более 60 у.е.

Продукты	Очки (усл. ед.)	Продукты	Очки (усл. ед.)
ХЛЕБ		Фасоль	2,5
Пшеничный	50	Кукуруза	14,5
Ржаной	34	Оливки	5
Бородинский	40	Томаты	4
Рижский	51	Огурцы	3
Лаваш армянский	56	Икра кабачковая	8,5
Диабетический	38	Икра баклажанная	5
Хлеб зерновой	43	Икра из свеклы	2
Сдобные булочки	51	Салат с морской капустой	4
Бублики	58	Перец, фаршированный овощами,	11
Сушки	68	Томат-паста	19

Соломка сладкая	69	**СЛАДОСТИ**	
Сухари сливочные	66	Сахар-песок, рафинад	99
Лепешки ржаные	43	Мед	75
Мука пшеничная высший сорт	68	Пастила	80
Мука пшеничная первый сорт	67	Халва	55
Мука ржаная сеяная	64	Торт бисквитный	50
Мука кукурузная	70	Торт миндальный	45
Мука соевая	16	Пирожное с кремом	62
Крахмал картофельный	79	Печенье сдобное	75
Крахмал кукурузный	85	Пряники заварные	77
Макароны	69	Вафли фруктовые	80
Лапша яичная	68	Вафли обычные	65
КРУПЫ		Мороженое фруктовое	25
Гречневая	62	Мороженое эскимо	20
Гречневая (продел)	65	Мороженое сливочное	22
Манная	67	Леденцы	70
Овсяная	49	Шоколад молочный	54
«Геркулес»	50	Шоколад горький	50
Перловая	66	Шоколад с орехами	48
Пшено	66	Конфеты шоколадные	51
Ячневая	66	Конфеты-помадка	83
Рис	71	Мармелад	76
Горох лущеный	50	Карамель с начинкой	92
Фасоль	46	Молоко сгущенное	56
МЯСО, ПТИЦА		Варенье яблочное	66
Говядина, телятина	0	Варенье клубничное	71
Баранина, свинина	0	Варенье малиновое	71
Гуси, утки	0	Джем	68
Кролик	0	Джем диабетический	3
Курица	0	Повидло яблочное	65
Мясо в сухарях	5	Повидло диабетическое	9
Мясо под мучным соусом	6	**ФРУКТЫ**	
Сердце	0	Абрикос	9
Печень говяжья	0	Айва	8
Печень куриная	1,5	Алыча	6,5
Бифштекс	0	Ананас	11,5
Сардельки говяжьи	1,5	Апельсин	8

Сардельки свиные	2	Банан	21
Сосиски молочные	1,5	Вишня	10
Колбасы	0	Гранат	11
Колбаса «Докторская»	1,5	Грейпфрут	6,5
Корейка	0	Груша	9,5
Сало	0	Инжир	11
Язык свиной, говяжий	0	Киви	10
Ножки свиные	0	Кизил	9
Яйца в любом виде (штука)	0,5	Лимон	3
РЫБА, МОРЕПРОДУКТЫ		Мандарин	8
Рыба свежая, мороженая (речная, морская)	0	Персик	9,5
Рыба отварная	0	Нектарин	13
Рыба в сухарях	12	Рябина	8,5
Рыба копченая	0	Рябина черноплодная	11
Крабы	2	Слива	9,5
Рыба в томате	6	Финики	68
Мидии	5	Хурма	13
Устрицы	7	Черешня	10,5
Кальмары	4	Яблоки	9,5
Омары	1	Изюм	66
Креветки	0	Курага	55
Икра черная	0	Чернослив	58
Икра красная	0	Груша сушеная	49
Морская капуста	1	Яблоки сушеные	45
МОЛОКО		Урюк	53
Молоко пастеризованное	4,7	**ЯГОДЫ**	
Молоко топленое	4,7	Брусника	8
Сливки	4	Виноград	15
Сметана	3	Голубика	7
Творог жирный	2,8	Ежевика	4,5
Творог нежирный	1,8	Клубника	6,5
Творог диетический	1	Клюква	4
Творожная масса сладкая	15	Крыжовник	9
Сырки глазированные	32	Малина	8
Кефир, простокваша	3,2	Морошка	6
Йогурт без сахара	3,5	Облепиха	5
Йогурт сладкий	8,5	Смородина белая	8

Сыр разных сортов	0,5 - 2	Смородина красная	7,5
Масло сливочное	1,3	Смородина черная	7,5
Маргарин	1	Черника	8
Майонез столовый	2,6	Шиповник свежий	10
Масло растительное	0	Шиповник сушеный	21,5
ОВОЩИ		**ОРЕХИ**	
Арбуз	9	Грецкие	12
Баклажаны	5	Кедровые	10
Бобы	8	Арахис	15
Брюква	7	Фундук	15
Горошек зеленый	12	Миндаль	11
Дыня	9	Фисташки	15
Капуста цветная	5	Кешью	25
Капуста белокочанная	5	Кокос	20
Капуста кольраби	8	Семена кунжута	20
Капуста краснокочанная	5	Тыквенные семечки	12
Фасоль стручковая	3	Подсолнечные семечки	18
Морковь	7	**НАПИТКИ**	
Тыква	4	Минеральная вода	0
Кабачок	4	Чай, кофе без сахара	0
Дайкон (китайский редис)	1	Сок яблочный	7,5
Помидоры	4	Сок апельсиновый	12
Перец зеленый сладкий	5	Сок виноградный	14
Перец красный сладкий	5	Сок томатный	3,5
Огурец свежий	3	Сок грейпфрутовый	8
Лук-порей	6,5	Сок мандариновый	9
Лук репчатый	9	Сок гранатовый	14
Лук зеленый	3,5	Сок сливовый	16
Петрушка (зелень)	8	Сок сливовый с мякотью	11
Петрушка (корень)	10,5	Сок вишневый	11,5
Редис	4	Сок абрикосовый	14
Редька	6,5	Сок морковный	6
Репа	5	Компот абрикосовый	21
Салат листовой	2	Компот из винограда	19
Свекла	9	Компот вишневый	24
Сельдерей (корень)	6	Компот грушевый	18
Сельдерей (зелень)	2	Компот яблочный	19

Спаржа	3	Компот на ксилите	6
Хрен	7,5	**АЛКОГОЛЬ**	
Черемша	6	Вино красное сухое	1
Чеснок	5	Вино белое сухое	1
Картофель	16	Пиво 250 г	12
Шпинат	2	Ликер 60 г	18
Щавель	3	Виски	0
ГРИБЫ		Водка	0
Белые	1	Коньяк, бренди	0
Белые сушеные	7,5	Ром	0
Грузди свежие	1	Текила	0
Лисички свежие	1,5	**ПРЯНОСТИ, ПРИПРАВЫ**	
Маслята свежие	0,5	Корица (1 ч. ложка)	0,5
Опята свежие	0,5	Перец чили молотый (1 ч. ложка)	0,5
Подберезовики	1,5	Уксус (1 ст. ложка)	2,3
Подберезовики сушеные	14	Уксус яблочный (1 ст. ложка)	1
Подосиновики свежие	1	Уксус винный белый (1 ст. ложка)	1,5
Подосиновики сушеные	13	Уксус винный красный (1 ст. ложка)	0
Рыжики	0,5	Горчица (1 ст. ложка)	0,5
Сморчки	0,2	Клюквенный соус (1 ст. ложка)	6,5
Сыроежки	1,5	Каперсы (1 ст. ложка)	0,4
Шампиньоны	0,1	Корень имбиря (1 ст. ложка)	0,8
СУПЫ (на 500 г)		Хрен (1 ст. ложка)	0,4
Бульон куриный, мясной	0	Кетчуп (1 ст. ложка)	4
Суп томатный	17	Соевый соус (1 ст. ложка)	1
Суп овощной	16	Соус барбекю (1 ст. ложка)	1,8
Суп гороховый	20	Соус кисло-сладкий	
Суп-гуляш	12	(1/4 стакана)	15
Суп грибной	15	Томатный соус (1/4 стакана)	3,5
Щи зеленые	12	Соус тартар (1 ст. ложка)	0,5
КОНСЕРВЫ		Подлива мясная (на основе бульона, 1/4 стакана)	3
Рыбные	0	Пряные травы (1 ст. ложка)	0,1
Зеленый горошек	6,5		