

ГОТОВИМ НА НЕДЕЛЮ

57 рецептов
ВКУСНЫХ И
ПОЛЕЗНЫХ БЛЮД



Мастера Рецептов

Мастера Рецептов

**Готовим на неделю. 57 рецептов
вкусных и полезных блюд**

«Автор»

2024

Рецептов М.

Готовим на неделю. 57 рецептов вкусных и полезных блюд /
М. Рецептов — «Автор», 2024

Вы хотите питаться здоровой пищей и при этом экономить драгоценные время и деньги? Как это лучше всего сделать и на что следует обратить внимание при выборе блюд? Эта книга предоставит вам ответ на этот вопрос, поможет сделать выбор в пользу здорового питания и сбалансированного рациона на каждый день недели. В ней представлен список вкусных и питательных продуктов, а также 57 разнообразных рецептов, включая мясные, веганские, низкоуглеводные и низкокалорийные блюда. Вы сможете оценить быстрые и вкусные закуски, а также витаминные смузи. Главное преимущество состоит в том, что достаточно отвести один день в неделю для приготовления еды, и больше не нужно будет покупать фастфуд или еду быстрого приготовления. Кроме того, здоровое питание поможет сбросить вес, так что вы сможете наслаждаться вкусной и полезной едой дома и на работе.

© Рецептов М., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Что такое Meal Prep ?	6
Преимущества и недостатки предварительной готовки	8
Продукты, которые не подходят:	10
Веганские:	11
Быстрая вегетарианская сковорода	13
Куриный горох – Карри	14
Сладкий картофель и тыква карри	16
Паста с нутом	18
Острый тофу с салатом из авокадо	19
Тушеная фасоль с гуакамоле	21
Чили нон карне (чили без мяса)	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Мастера Рецептов

Готовим на неделю. 57 рецептов

вкусных и полезных блюд

Вы, вероятно, давно знаете о принципе предварительного приготовления пищи. Но осознавали ли Вы, что теперь это стало трендом? Эта тенденция называется Meal Prep.

Основная идея предварительной готовки состоит в том, чтобы не хранить продукты после покупки до тех пор, пока они не понадобятся, а сразу же перерабатывать их.

Принцип такого питания заключается в приготовлении блюд заранее на неделю и упаковывая приготовленные блюда по контейнерам на каждый день.

Эта концепция идеально подходит для тех, кто хочет питаться здоровой пищей и при этом экономить время и деньги.

Дни, когда из-за нехватки времени Вы прибегали к фастфуду или другим продуктам быстрого приготовления, наконец-то прошли.

Более здоровое питание также поможет Вам сбросить вес. Ведь если Вы не будете просто запихивать в себя всё подряд, а будете есть осознанно и в правильных количествах, Вы быстрее почувствуете сытость. А если Вы готовите сами, Вы можете быть уверены, что едите только то, что действительно полезно.

С этого момента больше нет оправданий! Отныне Вам нужно провести на кухне всего один день и наслаждаться остальными днями.

В этой книге Вы найдёте всевозможную информацию о приготовлении еды, которая поможет Вам отлично начать.

Что такое Meal Prep ?

Meal Prep – это тренд, который означает Приготовление еды. Его придумали спортсмены и фитнес-тренеры, которые в основном хотели уделять больше внимания тому, какую пищу они едят и сколько питательных веществ и витаминов они потребляют.

Однако Приготовление еды предназначено не только для спортсменов. К нему также часто прибегают люди, которые работают полный рабочий день. Конечно, каждый может следовать этой тенденции, независимо от того, работает ли он полный рабочий день, неполный рабочий день или просто является домохозяйником или домохозяйкой.

Теперь у Вас есть немного информации о том, откуда взялась эта тенденция. Далее я объясню, что такое Meal Prep и как именно работает эта тенденция.

Процесс Meal Prep заключается в планировании, подготовке и приготовлении еды.

Как уже говорилось, Приготовление еды начинается с планирования. Это значит, что сначала Вы ищете рецепты в кулинарных книгах или в Интернете и записываете ингредиенты в список покупок.

Как только Вы это сделаете, Вы сможете перейти к следующему шагу. Следующий шаг – это поход в магазин за продуктами, которые Вы ранее внесли в свой список покупок.

Затем происходит подготовка к приготовлению блюд. Это означает, что теперь Вы можете мыть, чистить и нарезать ингредиенты.

Далее наступает последний этап – Приготовление. Приготовьте блюда в соответствии с инструкциями, указанными в Вашем рецепте.

Наконец, разложите блюда по банкам или мискам, в зависимости от того, что Вы предпочитаете.

Блюда можно хранить в холодильнике не более 3 дней. Всё, что нужно хранить дольше, следует заморозить в морозильной камере.

Для лучшего понимания я объясню этот процесс на примере:

Представьте себе, что Вы работаете каждый день с понедельника по четверг с утра до вечера.

Вы также работаете с утра до полудня в пятницу. В эти дни у Вас обычно нет ни времени, ни желания готовить что-либо вечером. Поэтому Вы можете использовать оставшуюся часть дня по пятницам для поиска нескольких рецептов. Мы бы рекомендовали Вам выбрать в общей сложности 10 рецептов.

Таким образом, в течение 5 дней 5 рецептов для утра и 5 рецептов для вечера. После того, как Вы нашли рецепты, запишите ингредиенты, которые Вам ещё нужно купить для этих

блюд. На следующий день, т.е. в субботу, Вы можете расслабиться и отправиться за покупками в соответствии с Вашим списком покупок.

Затем блюда готовятся по воскресеньям. Итак, вымойте, очистите, нарежьте и приготовьте все ингредиенты в соответствии с инструкциями, указанными в Вашем рецепте. Следующий шаг – разложить эти блюда по банкам или мискам.

По понедельникам и вторникам Вы можете хранить приготовленные блюда в холодильнике. По средам, четвергам и пятницам замораживайте блюда, так как в противном случае они испортятся. Однако есть и исключительные блюда, которые следует замораживать сразу же.

У Вас также есть блюда, которые вообще не следует замораживать. В зависимости от выбранного рецепта, это означает, что Вы можете хранить в холодильнике 4 блюда и замораживать 6 блюд.

Преимущества и недостатки предварительной подготовки

Прежде всего, я расскажу Вам о преимуществах предварительной подготовки блюд. Первое преимущество заключается в том, что Вы уделяете внимание тому, что Вы едите. Это также причина, по которой так много спортсменов следуют этой тенденции.

Когда времени на готовку мало, часто используют готовые продукты, ведь их нужно только быстро разогреть. Но в случае с Meal Prep Вы готовите еду сами и, следовательно, знаете, какие ингредиенты входят в её состав. Это означает, что в Вашей еде нет скрытых усилителей вкуса и ненужных добавок.

Далее мы переходим к экономии времени. Гораздо больше времени теряется, если Вам приходится каждое утро и вечер отправляться на кухню, чтобы приготовить еду. При приготовлении еды Вы бываете на кухне раз в неделю в течение примерно половины дня. Точно планируя свои блюда, Вы также экономите время на походах по магазинам.

Без такого планирования большинство людей отправляются за покупками, а затем вынуждены думать о том, что им нужно. Этот момент подводит меня к следующему преимуществу. Меньше выбрасывается. Если Вы пойдёте в магазин без плана, а потом купите всё, что Вам приглянется, то, конечно же, у Вас дома останется эта еда.

Но обычно бывает так, что через 1-2 дня Вам уже ничего не хочется, срок годности заканчивается, и Вы выбрасываете её. Если быть точным, это также экономит Ваши деньги, поскольку Вы покупаете только то, что Вам действительно нужно.

Конечно, экономия денег также связана с проблемой выбрасывания еды. Ведь выбрасывать еду – это то же самое, что выбрасывать деньги.

К сожалению, у метода приготовления еды есть и недостатки.

Первый недостаток заключается в том, что у Вас больше нет никакой спонтанности в выборе еды. Хотя это и большое преимущество, это также и самый большой недостаток. Будут дни, когда Вам не захочется есть заранее приготовленную еду.

Тем не менее, такие дни требуют большой выносливости. Бывают и другие дни, когда Вы хотите пойти поесть с семьёй или друзьями. Но для этого Вам нужно много мужества. Не каждый осмелится поставить на стол в ресторане свою собственную коробку с едой. Некоторые владельцы ресторанов также считают такой поступок очень грубым.

Следующим недостатком этой тенденции является то, что Вам часто приходится носить с собой охлаждающие пакеты, поскольку есть блюда, которые необходимо постоянно охлаждать. К ним относятся, например, молочные продукты, такие как творог. Если у Вас на работе есть холодильник, то контейнер на вынос не будет для Вас недостатком.

Теперь я перехожу к последнему недостатку.

Это вкус. Чтобы по-настоящему разжечь аппетит, обычно важны внешний вид, запах и вкус блюда. Когда Вы берете с собой контейнеры, содержимое может перемешаться и выглядеть уже не лучшим образом.

Запах также будет хорошим в холодном состоянии, но он только усилится, когда Вы разогреете еду. Это означает, что если у Вас на работе нет микроволновой печи, то запах не окажет положительного влияния на Ваш аппетит. Теперь перейдём к последнему пункту.

Вкус усиливается при нагревании некоторых блюд. Это вызывает ту же проблему, что и запах. Хранение пищи также приводит к потере её вкуса и части витаминов.

Продукты, которые особенно подходят для

Meal

Prep

:

- Цельнозерновой рис, макаронны и мука
- Пшеничные макаронны и мука
- Киноа
- Картофель
- Бобовые, такие как нут, чечевица, фасоль и т. д.
- Овсяные хлопья
- Орехи и ореховое масло
- Специи
- Масла
- Замороженные овощи
- Кускус
- Мясо, особенно птица, например, курица или постная говядина
- Тунец
- Лосось, также копчёный
- Любая другая рыба (храните только в течение короткого времени)
- Ветчина
- Яйца, сваренные вкрутую
- Хумус
- Молочные продукты, такие как творог, йогурт, моцарелла, фета и т.д.
- Листовые салаты, такие как руккола, салат-латук, и т. д.
- Сладкая кукуруза
- Морковь
- Сладкий перец
- Груша
- Ягоды
- Помидоры
- Оливки
- Любые другие свежие фрукты и овощи

Продукты, которые не подходят:

Если быть точным, то не существует продуктов, которые не подходят для предварительного приготовления. Есть только те продукты, которые требуют постоянного охлаждения. К таким продуктам относятся:

- Молочные продукты, такие как творог, сливочный сыр, молоко и т.д.
- Различные виды рыбы

Рецепты:

Веганские: Кокос – Морковь – Суп



Ингредиенты:

- 500 г моркови
- 1 средний сладкий картофель
- 1 средняя луковица
- 1 ст. л. кокосового масла
- 3 см имбиря
- 800 мл овощного бульона
- 100 мл кокосового молока
- 2 ст. л. сока лайма
- 2 ч. л. порошка карри
- 1/4 ч. л. кардамона

Приготовление:

Сначала очистите морковь, сладкий картофель и лук и нарежьте их небольшими кусочками. Затем разогрейте кокосовое масло в сковороде и добавьте овощи. Накройте сковороду крышкой. Готовьте овощи около 10 минут, периодически помешивая.

Тем временем очистите и мелко нарежьте имбирь. Затем добавьте имбирь к остальным овощам и обжаривайте в течение минуты, помешивая. Далее смешайте бульон и вылейте его на овощи.

Доведите до кипения. Теперь убавьте огонь до лёгкого кипения. Далее варите всё в течение 10 минут, пока овощи не станут мягкими.

Теперь взбейте суп ручным блендером или в миксере до однородности. Затем влейте кокосовую воду и снова коротко взбейте блендером.

Перелейте суп обратно в кастрюлю и приправьте соком лайма, карри и кардамоном. Как правило, для супов нужна очень плотно закрывающаяся банка. Суп будет храниться в холодильнике в течение 3 дней.

Быстрая вегетарианская сковорода



Ингредиенты:

1/2 средней луковицы
100 г помидоров черри
1 горсть рукколы
50 г феты
120 г сырых макарон из цельнозерновой муки (пенне)
1 ст. л. кедровых орешков
1 ч. л. оливкового масла
Соль
Перец

Приготовление:

Сначала очистите лук и нарежьте его мелкими кубиками. Затем вымойте и разрежьте помидоры пополам. Также вымойте рукколу и грубо раскрошите фету.

Добавьте пасту в кипящую подсоленную воду и варите в соответствии с инструкциями на упаковке.

Затем поджарьте кедровые орешки на маленькой сковороде. Затем разогрейте масло в той же сковороде и обжарьте лук до полупрозрачности. Затем добавьте помидоры и недолго обжарьте их.

Тем временем слейте воду с макарон, сохранив немного воды для макарон. Добавьте макароны в сковороду и перемешайте, затем добавьте воду для макарон и приправьте всё солью и перцем. Затем овощи с макаронами можно выложить в коробку. Наконец, посыпьте фета, рукколой и кедровыми орешками. Блюдо будет храниться в холодильнике в течение 3 дней.

Куриный горох – Карри



Ингредиенты:

80 г коричневого риса, неочищенного
1 средняя луковица
4 средних весенних лука
2 ч. л. рапсового масла
240 г нута, консервированного (слить воду)
2 ч. л. порошка карри
200 мл овощного бульона
100 мл кокосового молока
1 горсть детского шпината
20 г орехов кешью
Соль
Перец

Приготовление:

Для начала приготовьте рис в соответствии с инструкцией на упаковке.

Тем временем мелко нарежьте лук кубиками, а весенний лук нарежьте кольцами. Разогрейте масло в воке или сковороде, добавьте лук и недолго обжарьте. Затем добавьте нут.

Разбавьте овощи овощным бульоном и кокосовым молоком, добавьте весенний лук и орехи кешью. Дайте всему немного уменьшиться, а затем ненадолго обжарьте шпинат.

Приправьте блюдо солью, перцем и карри по вкусу.

Наконец, переложите карри в коробку. Это блюдо может храниться в холодильнике в течение 2 дней и не нуждается в охлаждении.

Сладкий картофель и тыква карри



Ингредиенты:

- 1/2 средней луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 1-2 стручка чили
- 1 ст. л. кокосового масла
- 1 ч. л. гарам масала
- 1/2 ч. л. куркумы
- 1/2 ч. л. кумина
- 200 г помидоров (очищенных)
- 250 г баттернат сквош
- 250 г сладкого картофеля
- 200 мл кокосового молока
- 1 ч. л. воды
- 1/2 банки консервированного нута
- 2 веточки кориандра

Приготовление:

Сначала очистите и мелко нарежьте лук и чеснок, удалите семена из перца чили и тоже нарежьте его.

Разогрейте кокосовое масло на сильном огне в большой сковороде. Затем обжарьте лук, чеснок и перец чили до полупрозрачности. Добавьте гарам масалу, куркуму, кумин и карри и продолжайте недолго обжаривать.

Добавьте очищенные помидоры и грубо измельчите их деревянной ложкой.

Очистите тыкву от кожуры и семян, очистите сладкий картофель и нарежьте оба на одинаковые по размеру кусочки.

Уменьшите огонь на конфорке до среднего и добавьте помидоры в сковороду. Добавьте кокосовое молоко и достаточное количество воды, чтобы всё покрыть. Тушите смесь в течение 30-40 минут, пока овощи не приготовятся.

Затем слейте воду с нута и добавьте его в карри. Варите ещё 10 минут, пока смесь слегка не загустеет. Наконец, переложите карри в коробку. Это блюдо может храниться в холодильнике в течение 3 дней и не требует охлаждения.

Паста с нутом



Ингредиенты:

- 1 средняя луковица
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 банка консервированного нута
- 250 мл овощного бульона
- 1 ст. л. томатного пюре
- Травы
- Соль
- Перец
- 200 г макарон, сырых (например, спагетти)

Приготовление:

Очистите и нарежьте лук и обжарьте его в оливковом масле на сковороде до полупрозрачности.

Затем добавьте нут, овощной бульон, томатное пюре и итальянские травы.

Готовьте всё на среднем огне в течение 5 минут и приправьте солью и перцем.

Приготовьте пасту в соответствии с инструкциями на упаковке и перемешайте с овощами. Наконец, переложите пасту в коробку. Это блюдо может храниться в холодильнике в течение 3 дней и не требует охлаждения.

Острый тофу с салатом из авокадо



Ингредиенты:

- 40 г киноа
- 75 г копчёного тофу
- 1/2 среднего сладкого перца (красного)
- 1/2 среднего сладкого перца (зелёного)
- 1/2 среднего авокадо
- 2 веточки кориандра
- 1 ст. л. сока лайма
- 1 щепотка соли
- 1 щепотка перца

Приготовление:

Для начала приготовьте киноа в соответствии с инструкциями на упаковке.

Очистите от семян, кожуры и нарежьте кубиками перец и авокадо. Поместите тофу, перец и авокадо в миску.

Затем нарежьте кинзу и смешайте всё вместе. Приправьте смесь соком лайма, солью и перцем.

Теперь добавьте киноа. Наконец, переложите салат в коробку.

Это блюдо можно хранить в холодильнике в течение 2 дней, при этом оно должно быть охлаждённым.

Тушеная фасоль с гуакамоле



Ингредиенты:

150 г коричневого риса, неочищенного
500 мл овощного бульона
1 банка помидоров (нарезанных)
1 банка консервированной почечной фасоли
1/2 ч. л. соли
1/2 стручка чили
2 ч. л. кумина
1/2 ч. л. порошка чили
1 зубчик чеснока
1 ч. л. соли
1 средний лайм

Для гуакамоле:

1 средний авокадо
1/2 стручка чили
1 зубчик чеснока
1 средний лайм

Приготовление:

Положите рис, овощной бульон, почечную фасоль и помидоры (вымытые и нарезанные кубиками) в кастрюлю.

Затем очистите и нарежьте перец чили и добавьте его в смесь вместе с кумином и порошком чили. Очистите и раздавите зубчик чеснока, хорошо перемешайте, накройте крышкой и тушите на медленном огне в течение 30 минут. Время от времени помешивайте.

В это время выжмите лайм и в конце полейте им готовую рисовую смесь.

Чтобы приготовить гуакамоле, сначала очистите авокадо от косточки, сделайте в нём углубление и измельчите мякоть в пюре. Очистите и нарежьте перец чили. Очистите и раздавите чеснок.

Выжмите лайм и добавьте соль. Наконец, выложите овощи с рисом в банку и полейте их гуакамоле. Это блюдо можно хранить в холодильнике в течение 3 дней, при этом оно должно быть охлаждённым.

Чили нон карне (чили без мяса)



Ингредиенты:

- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 средний сладкий перец (красный)
- 1 ч. л. куркумы
- 1 ч. л. орегано
- 1 ч. л. хлопьев чили
- 1 ст. л. томатного пюре
- 1 банка нарезанных помидоров (консервированных)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.