

# Шпаргалка

## для построения блюд

Постройте меню по принципу Белки + Овощи + Жиры, используя продукты из вашего списка.

Мы сделали шпаргалку, чтобы вдохновлять. Это не столько рецепты, сколько пицца к размышлению. И к съедению.

### Белки + Овощи + Жиры

- Яичница-болтуня с салатом из авокадо и огурцов с оливковым маслом
- Обжаренные измельченные помидоры с гнездами из яиц (Яичница Шакшука)
- Яичница со шпинатом и сыром Фета
- Яйца с обжаренными в сливках грибами
- Вареное яйцо с сыром для жарки и свежими овощами
- Вареные яйца со спаржей, завернутой в бекон
- [Овощное рагу](#) (например, кабачки, баклажаны, помидоры, болгарский перец) с курицей
- [Кабачки](#), фаршированные мясом и сыром
- Стейк с салатом из капусты, моркови и майонеза (Коул-слоу)
- Мясо, запеченное в духовке, с овощами-гриль
- Котлета с салатом из свежих овощей
- [Мясо по-французски](#) (мясо, запеченное под овощами и сыром)
- Фрикадельки в томатном соусе с моцареллой
- Мидии, тушеные в томатном соусе
- Салат из креветок, авокадо и огурцов
- Треска в панировке с зеленой фасолью и авокадо
- Суп на курином или говяжьем бульоне (если делаете свои супы с картошкой — замените ее кабачками)
- Запеканка из овощей и мяса под сыром

- [Теплый салат с жареным сыром](#)
- Теплый салат со шпинатом и мясом
- Пицца на [кетто-основе](#) (сыр+яйца)
- Фаршированные перцы
- Куриные крылышки с солеными огурцами
- Сосиски в беконе со свежими овощами
- Курица с беконом в сливочном соусе
- Паста из цуккини с соусом Болоньезе
- Грибы, фаршированные мясом, под сыром
- Запеченный лосось в сливочном соусе со шпинатом

## Белки + Жиры

Варианты для тех, кто не любит овощи

- Вареное яйцо с ломтиками бекона
- Вареное яйцо, фаршированное беконом, желтком и майонезом
- Глазунья или омлет с беконом и сыр в посыпку
- Мелко порезанный бекон, залитый глазуньей/омлетом и сыром
- Болтуня с лососем и творожным сыром
- Омлет с морепродуктами, обжаренными в сливках
- Вареные яйца с творожным сыром
- [Кето-блинчики](#) (яйцо+творожный сыр)
- [Низкоуглеводные сырники](#) со сметаной
- Творог со сметаной
- Курица в сливках под сыром
- Котлеты с домашним майонезом
- Морепродукты, жаренные в сливках
- Слабосоленая семга с творожным сыром
- Запеченный лосось в сливочном соусе
- Креветки с соусом
- Запеченный палтус под сыром
- Оладушки из печени с соусом
- Рыбные котлеты со сливочным соусом

## Овощи + Жиры

Варианты для тех, кто любит овощи. Подходит для вегетарианцев и в некоторых случаях для веганов.

- Салат из свежих овощей со сметаной и сыром Фета
- Свежие помидоры с моцареллой (Капрезе)
- Запеченные перцы под сыром
- Крем-суп с тыквой
- Крем-суп из овощей
- Капуста, тушенная с беконом в сливках
- Оладушки из цуккини с сыром
- Зеленая фасоль с авокадо и сыром
- Овощи, запеченные под сыром
- Сыр Бри под орехами с зеленью
- Салат из шпината, огурца и ореха пекан
- Тыква + имбирь/мускатный орех/паприка/кориандр + сливочное масло
- Помидоры+базилик/эстрагон/красный перец/петрушка/тимьян + оливковое масло
- Кабачки и баклажаны + орегано/петрушка/базилик/перец/чеснок + оливковое или кокосовое масло
- Брокколи + орегано/розмарин/тмин/лук/мускатный орех + сливки
- Брюссельская капуста + петрушка/орегано/мускатный орех/розмарин/тмин + оливковое или кокосовое масло (рафинированное)
- Белокочанная капуста + карри/лимонная цедра/лавровый лист/петрушка/мускатный орех/чеснок + оливковое или кокосовое масло (рафинированное)

## Белки+Белки

Это хардкор. Но так тоже можно.

- Омлет с сардинами
- Стейк
- Обжаренный фарш, залитый яйцами
- Омлет с начинкой из ветчины

Ну, дальше вы поняли.

## Советы

- Вариантов приготовления яиц много: глазунья, болтунья, вареные яйца, омлет. **Выбирайте любой** и сочетайте с продуктами выше.
- Омлет – это не только яйцо+молоко, но и любой молочный продукт: яйцо+сметана, яйцо+сливки, яйцо+сыр, яйцо+творожный сыр. Не бойтесь **разнообразить** свои омлеты.
- Много способов **приготовить овощи**: свежие, запеченные, жареные, вареные.
- Не забывайте про зелень и специи – они **придают вкус** нейтральным овощам.
- Сдабривайте овощи маслом. Лучше это делать в своей тарелке, а не в общей, поскольку иначе много масла останется на дне, и от овощи не будут сытными.
- Кокосовое масло бывает **нерафинированным и рафинированным**. Рафинированное подходит для готовки всех блюд, оно без вкуса и запаха. Нерафинированное будет иметь кокосовый аромат, и подходит для десертов.
- Используйте **соусы**. Они разнообразят привычные блюда и добавляют жирности. Только старайтесь их готовить сами. В покупных аналогах могут быть лишние углеводы.