



30

СНІДАНКІВ,  
ПІСЛЯ ЯКИХ –  
МАХ КОРИСТІ І  
МІН ГОЛОДУ

*Big Dar'я Magic Woman*



*“Посилаю тобі  
промінчики  
свого сонця!”*

**Ця збірка «30 сніданків, після яких - тах користі і тін голоду» — чудове доповнення до моєї стратегії🌿 м'якого, природнього схуднення без дієт і стресу.**

**Адже харчова поведінка — один із головних постулатів стратегії “Магічне перевтілення”**

**Те, як ти ставишся до їжі — це прояв любові до себе ❤️**

**Коли в тарілці гармонія - вона поступово з'являється в тілі, в житті ✨**

**Нехай ці 30 сніданків допоможуть тобі починати день з легкістю, радістю та натхненням.**

**Смакуй. Відчувай. Насолоджуйся.**

**І дозволь собі бути у потоці жіночої магії 🌙**

*З любов'ю, Дар'я Magic Woman*

---

---

# ЗМІСТ

## *Солоні сніданки*

1. ОМЛЕТ З ЗЕЛЕННЮ
  2. СИРНИЙ ОМЛЕТ (ТВОРОЖНИЙ ОМЛЕТ)
  3. ЯЙЦЕ ПАШОТ З АВОКАДО, І ЗЕЛЕННЮ І БЕЗДРІЖДЖОВИМ ХЛІБЦЕМ
  4. ЯЙЦЕ ПАШОТ ЗІ СЛАБОСОЛЕНОЮ ЧЕРВОНОЮ РИБОЮ, БЕЗДРІЖДЖОВИМ ХЛІБЦЕМ ТА ВЕРШКОВИМ СИРОМ
  5. ОМЛЕТ З СИРОМ ТА МОЦАРЕЛОЮ
  6. ШАКШУКА — ЯЄЧНЯ З ПОМІДОРАМИ
  7. ЯЄЧНЯ З КОНСЕРВОВАНИМ ТУНЦЕМ ТА ОВОЧАМИ
  8. ФРИТАТТА З ОВОЧАМИ
  9. ВІВСЯНОМЛИНЕЦЬ З СИРОМ ТА ПОМІДРОМ
  10. ВІВСЯНА КАША З ЯЙЦЕМ, СИРОМ І СВІЖИМИ ОВОЧАМИ
  11. СИР З ГРЕЦЬКИМ ЙОГУРТОМ, ЗЕЛЕННЮ ТА ОГІРКОМ
  12. СИРНА ЗАПІКАНКА ІЗ ЗЕЛЕННЮ ТА СОЛОДКИМ ПЕРЦЕМ
  13. НИЗЬКОКАЛОРИЙНІ ОВОЧЕВІ КЕКСИ
  14. ЛАВАШ З СИРОМ, ПОМІДРОМ ТА ЗЕЛЕННЮ
  15. ПИРІГ З ЛАВАШЕМ, СИРОМ ТА ТВЕРДИМ СИРОМ
  16. ЗАПІКАНКА З СИРУ І КАБАЧКІВ
  17. СИРНИКИ З СИРОМ, ЗЕЛЕННЮ І ЧАСНИКОМ
  18. БЕЗДРІЖДЖОВИЙ ХЛІБЕЦЬ З ЧЕРВОНОЮ РИБОЮ ТА ВЕРШКОВИМ СИРОМ
-

---

# ЗМІСТ

## *Солодкі сніданки*

19. ВІВСЯНА ЗАПІКАНКА З СИРОМ ТА ЯБЛУКОМ
20. СИР ІЗ СМЕТАНОЮ, ЯГОДАМИ ТА ФРУКТАМИ
21. КЛАСИЧНА СИРНА ЗАПІКАНКА З РИСОВИМ БОРОШНОМ
22. КЛАСИЧНІ СИРНИКИ З РИСОВОГО АБО ЦІЛЬНОЗЕРНОВОГО БОРОШНА
23. НИЗЬКОКАЛОРИЙНІ ЛІНИВІ ВАРЕНИКИ
24. СИРНЕ СУФЛЕ З ЯБЛУКОМ
25. ГРЕЧАНА МОЛОЧНА КАША З ЯГОДАМИ АБО ФРУКТАМИ З ГОРІХАМИ
26. ПУДИНГ З ЧІА
27. МАРМУРОВА ЗАПІКАНКА З ГАРБУЗОМ ТА СИРОМ
28. ШОКОЛАДНІ МЛИНЦІ З СИРОМ
29. ПШОНЯНА КАША С ГАРБУЗОМ
30. ШАРЛОТКА З ЯБЛУКОМ

**НАТИСКАЙ НА НАЗВУ СТРАВИ І –  
ОДРАЗУ ПЕРЕХОДЬ ДО РЕЦЕПТУ!**

---

# *Омлет з зеленню*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- 2 ЯЙЦЯ
- ПУЧОК ЗЕЛЕНІ  
(УКРОП І ПЕТРУШКА)
- СІЛЬ
- МОЛОКО – 50 МЛ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗБИТИ ЯЙЦЯ, МОЛОКО ТА ЗЕЛЕНЬ В БЛЕНДЕРІ,  
ЩОБ ОТРИМАТИ ОДНОРІДНУ ЗЕЛЕНУ МАСУ.**

**ВИЛИТИ ОТРИМАНУ СУМІШ НА СУХУ  
АНТИПРИГАРНУ СКОВОРІДКУ ТА НАКРИТИ  
КРИШКОЮ.**

**ГОТУВАТИ ПІД КРИШКОЮ НА ПОВІЛЬНОМУ  
ВОГНІ ДО ГОТОВНОСТІ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ  
ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Сирний омлет (творожний омлет)*

## **ІНГРЕДІЄНТИ:**

- СИР 5–9% – 200 ГР
- ЯЙЦЯ — 3 ШТ
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ — ЗА  
СМАКОМ
- ЗЕЛЕНЬ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗМІШАТИ ВСІ ІНГРЕДІЄНТИ**

**ВИЛИТИ МАСУ НА АНТИПРИГАРНУ  
СКОВОРІДКУ**

**ГОТУВАТИ НА ПОВІЛЬНОМУ ВОГНІ ПІД  
КРИШКОЮ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ  
ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# Яйце парот з авокадо, і зеленню і бездріжджовим хлібцем

## ІНГРЕДІЄНТИ

- ЯЙЦЕ 2 ШТ
- ПУЧОК ЗЕЛЕНІ
- 1/2 ЧАСТИНА АВОКАДО
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ
- ХЛІБЕЦЬ БЕЗДРІЖДЖОВИЙ



## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

НАЛИТИ У НЕВЕЛИКУ КАСТРУЛЮ ПРИБЛИЗНО 5 СМ ВОДИ, ДОВЕСТИ ДО КИПІННЯ

ЗМЕНШИТИ ВОГОНЬ, ЩОБ ВОДА ЛЕДЬ РУХАЛАСЯ, АЛЕ НЕ КИПІЛА

РОЗБИТИ ЯЙЦЕ В ЧАШКУ, У ВОДІ ЗРОБИТИ ЛЕГКУ ВОРОНКУ ЛОЖКОЮ І АКУРАТНО ВЛИТИ ТУДИ ЯЙЦЕ

ГОТУВАТИ 2,5–3 ХВИЛИНИ, ДІСТАТИ ШУМІВКОЮ І ВИКЛАСТИ НА РУШНИК

ДО СНІДАНКУ ОBOB'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР)

ПОРАДА:

ЩОБ ЯЙЦЕ ВИЙШЛО КРАСИВИМ І НЕ РОЗПЛИЛОСЯ, ВОНО МАЄ БУТИ СВІЖИМ — ТОДІ БІЛОК ЦІЛЬНІШЕ ТРИМАЄ ФОРМУ

# Яйце паршот зі слабосоленою червоною рибою, бездріжджовим хлібцем та вершковим сиром

## ІНГРЕДІЄНТИ

- ЯЙЦЕ 1ШТ
- ХЛІБЕЦЬ БЕЗДРІЖДЖОВИЙ
- 1/2 ЧАСТИНА АВОКАДО
- РИБА
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ



## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

НАЛИТИ У НЕВЕЛИКУ КАСТРУЛЮ ПРИБЛИЗНО 5 СМ ВОДИ, ДОВЕСТИ ДО КИПІННЯ

ЗМЕНШИТИ ВОГОНЬ, ЩОБ ВОДА ЛЕДЬ РУХАЛАСЯ, АЛЕ НЕ КИПІЛА

РОЗБИТИ ЯЙЦЕ В ЧАШКУ, У ВОДІ ЗРОБИТИ ЛЕГКУ ВОРОНКУ ЛОЖКОЮ І АКУРАТНО ВЛИТИ ТУДИ ЯЙЦЕ

ГОТУВАТИ 2,5–3 ХВИЛИНИ, ДІСТАТИ ШУМІВКОЮ І ВИКЛАСТИ НА РУШНИК

ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР)

ПОРАДА:

ЩОБ ЯЙЦЕ ВИЙШЛО КРАСИВИМ І НЕ РОЗПЛИЛОСЯ, ВОНО МАЄ БУТИ СВІЖИМ — ТОДІ БІЛОК ЩІЛЬНІШЕ ТРИМАЄ ФОРМУ

# *Омлет з сиром та моцарелою*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **ЯЙЦЯ 2 ШТ**
- **СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ 70 ГРАМ (5–9% ЖИРНОСТІ)**
- **МОЛОКО – 50 ГР**
- **МОЦАРЕЛЛА – 30 ГР**
- **СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗМІШАТИ ВСІ ІНГРЕДІЄНТИ**

**ВИЛИТИ НА СКОВОРОДУ З АНТИПРИГАРНИМ ПОКРИТТЯМ**

**ГОТУВАТИ ВСЕ НА ПОВІЛЬНОМУ ВОГНІ ПІД КРИШКОЮ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# Макшука - яєчня з помідорами

## ІНГРЕДІЄНТИ

- ЦИБУЛЯ 1ШТ
- ПОЛОВИНА ЖОВТОГО БОЛГАРСЬКОГО ПЕРЦЮ
- ПОЛОВИНА ЗЕЛЕНОГО БОЛГАРСЬКОГО ПЕРЦЮ
- ПОМІДОРИ – 300ГР
- КУРКУМА – 1/2 Ч. ЛОЖКИ
- ПАПРИКА – 1/2 Ч. ЛОЖКИ
- ЯЙЦЯ 2 ШТ
- ЗЕЛЕНЬ ЗА СМАКОМ:  
ПЕТРУШКА, КІНЗА, КРІП
- СІЛЬ



## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

**ПЕРЕЦЬ І ПОМІДОРИ НАРІЗАТИ КУБИКАМИ**

**ВИКЛАСТИ ОВОЧІ НА СКОВОРОДУ І ОБСМАЖИТИ НА СЕРЕДНЬОМУ ВОГНІ 3–4 ХВИЛИНИ, ПОСТІЙНО ПОМІШУЮЧИ БЕЗ МАСЛА НА АНТИПРИГАРНІЙ СКОВОРОДІ**

**ПОСОЛИТИ СУМІШ І ТУШКУВАТИ НА ПОВІЛЬНОМУ ВОГНІ 5 ХВИЛИН, ПОСТІЙНО ПОМІШУЮЧИ**

**ЗРОБИТИ ЛОЖКОЮ В ОВОЧАХ ДВІ НЕВЕЛИКІ ВИЇМКИ І ВИЛИТИ В НИХ ЯЙЦЯ**

**АКУРАТНО ЗМІШАТИ БІЛОК З СУМІШШЮ, НЕ ЗАЧІПАЮЧИ ЖОВТКИ. ДОДАТИ СІЛЬ І ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ І ЗАЛИШИТИ ТУШКУВАТИ НА СЕРЕДНЬОМУ ВОГНІ ДО ГОТОВНОСТІ БІЛКА**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# Яєчня з консервованим тунцем та овочами

## ІНГРЕДІЄНТИ

- ЯЙЦЯ 2ШТ
- КОНСЕРВОВАНИЙ ТУНЕЦЬ У ВЛАСНОМУ СОКУ 1/2 БАНКИ
- СВІЖІ ОВОЧІ 200ГР
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ



## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

**НА РОЗІГРІТУ АНТИПРИГАРНУ СКОВОРОДУ РОЗБИТИ ДВА ЯЙЦЯ**

**ВИКЛАСТИ СВІЖІ ОВОЧІ, ГОТОВУ СТРАВУ НА ТАРИЛКУ, ДОДАТИ ТУНЕЦЬ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Фрітатта з овочами*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **ОВОЧЕВА СУМІШЬ – 180 ГР**
- **ЯЙЦЯ 3 ШТ.**
- **МОЛОКО 4 СТ.Л.**
- **СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ**
- **СВІЖІ ОВОЧІ 200ГР**
- **ГОРІХИ (ОКРІМ АРАХІСУ) – 40 ГР**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ТУШКУВАТИ РОЗМОРОЖЕНІ ОВОЧІ НА СКОВОРОДІ З АНТИПРИГАРНИМ ПОКРИТТЯМ БЕЗ МАСЛА, ПОМІШУЮЧИ, ЩОБ ВОНИ НЕ ПРИГОРІЛИ**

**ЯЙЦЯ ЗБИТИ З СІЛЛЮ І ПЕРЦЕМ, ВЛИТИ МОЛОКО**

**ПІДГОТОВЛЕНІ ОВОЧІ ВИКЛАСТИ В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПІКАННЯ, ЗВЕРХУ ЗАЛИТИ ЯЄЧНО-МОЛОЧНОЮ СУМІШШЮ**

**ПОСТАВИТИ В МІКРОХВИЛЬОВУ ПІЧ НА 5-10 ХВИЛИН**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ ТА ГОРІХИ**

# *Вівсяномлинець з сиром та помідором*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ – 3 СТ. ЛОЖКИ**
- **МОЛОКО – 30 МЛ**
- **ЯЙЦЯ 2 ШТ**
- **СІЛЬ ЗА СМАКОМ**
- **БІЛИЙ СИР (МОЦАРЕЛА, СУЛУГУНІ) 50ГР**
- **СВІЖІ ОВОЧІ 200ГР**
- **ГОРІХИ (ОКРІМ АРАХІСУ) – 40 ГР**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗМІШАТИ ВСІ ІНГРЕДІЄНТИ**

**ГОТУВАТИ НА ПОВІЛЬНОМУ ВОГНІ НА СУХІЙ АНТИПРИГАРНІЙ СКОВОРІДЦІ ПІД КРИШКОЮ ДО ГОТОВНОСТІ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ ТА ГОРІХИ**

# Вівсяна каша з яйцем, сиром і свіжими овочами

## ІНГРЕДІЄНТИ

- ВІВСЯНА КАША  
ТРИВАЛОГО ВАРІННЯ (НЕ  
ПЛАСТІВЦІ) – 40 ГР
- ВАРЕНЕ ЯЙЦЕ
- СИР ДО 45% НЕЖИРНИЙ –  
40 ГР



## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

**ЗАЛИШИТИ ВІВСЯНУ КАШУ НА НІЧ У ВОДІ**

**ЗРАНКУ ВАРИТИ ВІВСЯНКУ НА  
ПОВІЛЬНОМУ ВОГНІ ДО ГОТОВНОСТІ,  
ДОДАТИ НАТЕРТИЙ СИР**

**ЗВАРИТИ ЯЙЦЕ, ВСЕ ВИКЛАСТИ НА  
ТАРІЛКУ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ  
СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Сир з грецьким йогуртом, зеленню та огірком*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- СИР 5–9% 150 ГР
- ГРЕЦЬКИЙ ЙОГУРТ 10–15% – 5 СТ.Л.
- ЗЕЛЕНЬ
- ОГІРОК
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗМІШАТИ ВСІ ІНГРЕДІЄНТИ І СМАЧНОГО**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Сирна запіканка із зеленню і солодким перцем*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ (5–9%) – 150 ГР**
- **ЯЙЦЯ 2 ШТ**
- **БОРОШНО РИСОВЕ – 2 СТ.Л.**
- **ЙОГУРТ АБО СМЕТАНА (10%) 2 СТ. Л.**
- **БОЛГАРСЬКИЙ ПЕРЕЦЬ**
- **ЗЕЛЕНЬ**
- **СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ПЕРЕЦЬ НАРІЗАТИ ДРІБНИМИ КУБИКАМИ**

**ЗМІШАТИ ВСІ ІНГРЕДІЄНТИ ДО ОДНОРІДНОЇ  
КОНСИСТЕНЦІЇ**

**ОТРИМАНУ МАСУ ВИЛИТИ В АНТИПРИГАРНУ СКОВОРІДКУ  
БЕЗ МАСЛА ПІД КРИШКУ**

**СМАЖИТИ ДО ГОТОВНОСТІ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ  
(200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Низькокалорійні овочеві кекси*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **ЯЙЦЯ 3 ШТ**
- **ОВОЧЕВА СУМІШ  
ЗАМОРОЖЕНА 1 СТАКАН**
- **СИР ТВЕРДИЙ – 40ГР**
- **МОЛОКО 2 СТ. Л.**
- **СІЛЬ І ПЕРЕЦЬ ЗА  
СМАКОМ**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗМІШАТИ ЯЙЦЯ, МОЛОКО, ЗАМОРОЖЕНІ ОВОЧІ,  
ТЕРТИЙ СИР, ПЕРЕЦЬ І СІЛЬ**

**ОТРИМАНУ СУМІШ РОЗЛИТИ ПО СИЛІКОНОВИХ  
ФОРМАХ ДЛЯ КЕКСІВ**

**ВИПІКАТИ У РОЗІГРІТІЙ ДО 180 ГРАДУСІВ ДУХОВІЙ  
ШАФІ ДО ГОТОВНОСТІ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ  
(200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Лаваш з сиром, помідором та зеленню*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- ЛАВАШ 1 ШТ
- ТВЕРДИЙ СИР (БІЛИЙ ДО 45% ЖИРНОСТІ) ДО 100 ГР
- ПОМІДОР 1 ШТ
- КРІП 1 ПУЧОК
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**НАРІЗАТИ СИР ТОНКИМИ СМУЖКАМИ АБО НАТЕРТИ НА ТЕРТЦІ**

**ЗЕЛЕНЬ ДРІБНО НАРІЗАТИ**

**ПОМІДОР ДРІБНО НАРІЗАТИ**

**НА ЛАВАШ ВИКЛАСТИ ПОМІДОРИ, СИР ТА ЗЕЛЕНЬ, ЗАВЕРНУТИ АБО СКЛАСТИ У КОНВЕРТИК**

**СМАЖИТИ НА СУХІЙ СКОВОРОДІ З АНТИПРИГАРНИМ ПОКРИТТЯМ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Пиріг з лавашем, сиром та твердим сиром*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ (5–9%) – 200 ГР
- ЯЙЦЕ 2 ШТ
- СІЛЬ
- МОЛОКО 1,5% – 150 МЛ
- СИР ТВЕРДИЙ – 100 ГР
- ЛАВАШ – 150 ГР



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ПОДРІБНИТИ ЛАВАШ, ДОДАТИ СИР, ЯЙЦЯ, МОЛОКО, ТЕРТИЙ СИР, СІЛЬ ЗА СМАКОМ І РЕТЕЛЬНО ПЕРЕМІШАТИ**

**ВИКЛАСТИ СУМІШ В СИЛІКОНОВУ ФОРМУ, ПОСТАВИТИ В РОЗІГРІТУ ДУХОВУ ШАФУ ДО 180 ГРАДУСІВ, ВИПІКАТИ ДО ЗОЛОТАВОЇ СКОРИНКИ**

**ГОТУВАТИ МОЖНА З ВЕЧОРА, А ВРАНЦІ ПІДГРІВАТИ В МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Запіканка з сиру і кабачків*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- КАБАЧОК – 500 ГР
- ЯЙЦЯ 3 ШТ
- СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ 5–9% – 200ГР
- СИР НИЗЬКОКАЛОРИЙНИЙ 50 ГР
- СІЛЬ, ПЕРЕЦЬ ЗА СМАКОМ
- ЗА БАЖАННЯМ ЗУБЧИК ЧАСНИКУ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**КАБАЧКИ НАТЕРТИ НА ТЕРТЦІ, ПОСОЛИТИ, ЗАЛИШИТИ НА 10–20 ХВИЛИН, ВІДЖАТИ СІК.**

**СИР НАТЕРТИ НА ТЕРТЦІ, ЗМІШАТИ З ЯЙЦЕМ І СИРОМ, ДОДАТИ КАБАЧКИ, ПОСОЛИТИ І ЗА БАЖАННЯМ ДОДАТИ ЧАСНИК.**

**ВИКЛАСТИ МАСУ В ФОРМУ, ВИПІКАТИ ПРИ 200 ГРАДУСАХ, ПРОТЯГОМ 35–40 ХВИЛИН**

**МОЖНО ПОДАВАТИ З ГРЕЦЬКИМ ЙОГУРТОМ (10–15%) ЖИРНОСТІ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Сирники з зеленню, сиром і часником*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- СИР (КРАЩЕ БРАТИ СУХИЙ) 5–9%  
350 ГР
- ЯЙЦЕ 2 ШТ
- СМЕТАНА (10–15%) 1 СТ ЛОЖКА
- СИР БІЛИЙ ДІЄТИЧНИЙ – 70ГР
- РИСОВЕ АБО ЦІЛЬНОЗЕОВЕ  
БОРОШНО 2 СТ ЛОЖКИ
- ЧАСНИК 2 ЗУБЧИКИ ЗА  
БАЖАННЯМ
- ПУЧОК ЗЕЛЕНІ
- СІЛЬ ЗА СМАКОМ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЯЙЦЯ ЗБИТИ ЗІ СМЕТАНОЮ, ДОДАТИ СИР, ДРІБНО НАРІЗАНУ ЗЕЛЕНЬ, ДРІБНО НАТЕРТИЙ СИР І ЧАСНИК, БОРОШНО, ПЕРЕМІШАТИ**

**ГОТУВАТИ НА СКОВОРОДІ З АНТИПРИГАРНИМ ПОКРИТТЯМ ДО ЗОЛОТИСТОЇ СКОРИНКИ З ОБОХ СТОРІН АБО НА ПЕРГАМЕНТІ В ДУХОВІЙ ШАФІ ПРИ 180 ГРАДУСАХ**

**ДО СНІДАНКУ ОBOB'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Бездріжджовий хлібець з червоною рибкою та вершковим сиром*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- РИБА ЧЕРВОНА – 30 ГР
- БЕЗДРІЖДЖОВИЙ ХЛІБЕЦЬ
- СИР ВЕРШКОВИЙ 1 Ч.Л.



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ВСЕ ВИКЛАСТИ НА ХЛІБЕЦЬ**

**ДО СНІДАНКУ ОБОВ'ЯЗКОВО ДОДАТИ СВІЖІ ОВОЧІ (200 ГР) ТА ГОРІХИ (40 ГР)**

# *Вівсяна запіканка з сиром та яблуком*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ 5-9% – 180 ГР**
- **ЯБЛУКО**
- **ЯЙЦЕ 1 ШТ**
- **ВІВСЯНКА (ШВИДКОГО ПРИГОТУВАННЯ) – 2 СТ.Л.**
- **НАТУРАЛЬНИЙ ЙОГУРТ АБО СМЕТАНА 10-15% – 1 СТ.Л.**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**СИР РОЗІМ'ЯТИ ВИДЕЛКОЮ, ДОДАТИ ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ – ДОБРЕ ПЕРЕМІШАТИ**

**ЯБЛУКО ДРІБНО НАРІЗАТИ АБО НАТЕРТИ НА ДРІБНІЙ ТЕРТЦІ, ДОДАТИ ЯБЛУКО ДО СИРУ**

**ЗРОБИТИ СУМІШ З ЯЙЦЯМИ, ДОБРЕ ПЕРЕМІШАТИ**

**ВИКЛАСТИ У ФОРМУ ДЛЯ ЗАПІКАННЯ, ЗВЕРХУ ЗМАСТИТИ ЙОГУРТОМ АБО СМЕТАНОЮ**

**ВИПІКАТИ ПРИ 190 ГРАДУСАХ 20-25 ХВИЛИН**

# *Сир із сметаною, ягодами та фруктами*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ  
5-9% – 200 ГР**
- **СМЕТАНА 10-15% – 30 ГР**
- **ЯГОДИ АБО ФРУКТИ –  
100 ГР**
- **ГОРІХИ (ОКРІМ АРАХІСУ) –  
40 ГР**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗМІШАТИ СИР І СМЕТАНУ**

**ПРИКРАСИТИ ФРУКТАМИ ТА ГОРІХАМИ**

**СМАЧНОГО І КОРИСНОГО СНІДАНКУ**

# *Класична сирна запіканка з рисовим борошном*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ  
(5-9 %) – 500ГР**
- **РИСОВЕ БОРОШНО – 40 ГР**
- **ЯЙЦЯ 3 ШТ**
- **СІЛЬ**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗМІШАТИ ВСІ ІНГРЕДІЄНТИ ДО ОДНОРІДНОСТІ**

**ОТРИМАНУ МАСУ ВИЛИТИ В СИЛІКОНОВУ ФОРМУ**

**ПОСТАВИТИ В РОЗІГРІТУ ДО 180 ГРАДУСІВ ДУХОВУ  
ШАФУ**

**ЗАПІКАТИ В ДУХОВЦІ ВІД 40 ХВИЛИН ДО 1 ГОДИНИ**

# *Класичні сирники з рисового або цільнозернового борошна*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- СИР ( 5%) – 300 ГР
- ЯЙЦЕ 1 ШТ
- БОРОШНО РИСОВЕ – 50ГР
- ДРІБКА СОЛІ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**СИР ПРОТЕРТИ ЧЕРЕЗ СИТО АБО ЗБИТИ БЛЕНДЕРОМ**

**ЗМІШАТИ УСІ ІНГРЕДІЄНТИ**

**СФОРМУВАТИ СИРНИКИ**

**ГОТУВАТИ НА СКОВОРОДІ З АНТИПРИГАРНИМ  
ПОКРИТТЯМ**

# Низькокалорійні ліниві вареники

## ІНГРЕДІЄНТИ

- СИР 5–9% – 200ГР
- ЯЄЧНИЙ БІЛОК 1 ШТ
- РИСОВЕ БОРОШНО 5 СТ.  
ЛОЖЕК (3 ЛОЖКИ ДО ТІСТА І 2  
ЛОЖКИ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ)
- ЙОГУРТ 2 СТ.Л.
- СІЛЬ ДРІБКА



## СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:

**ВІДОКРЕМИТИ ЖОВТОК ВІД БІЛКА**

**ДОДАТИ В СИР ТІЛЬКИ БІЛОК, ЖОВТОК НЕ ПОТРІБЕН**

**У СИРНУ МАСУ ПРОСІЯТИ 3 СТОЛОВІ ЛОЖКИ БОРОШНА**

**РЕТЕЛЬНО ПЕРЕМІШАТИ СИРНУ МАСУ, ВОНА ПОВИННА СТАТИ ОДНОРІДНОЮ, ДОБРЕ СФОРМУВАТИСЯ В ГРУДКУ**

**СФОРМУВАТИ СИРНУ “КОВБАСКУ”, НАРІЗАТИ НА ОДНАКОВІ ШМАТОЧКИ. ОБВАЛЯТИ ЇХ У БОРОШНІ З УСІХ БОКІВ**

**ВІДВАРИТИ В ТРОХИ ПІДСОЛЕНІЙ КИПЛЯЧІЙ ВОДІ ДО 3 ХВИЛИН.**

# *Сирне суфле з яблуком*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ (5–9%) – 200 ГР**
- **ЯБЛУКО**
- **ЯЙЦЕ 1 ШТ**
- **СТЕВІЯ І КОРИЦЯ ЗА БАЖАННЯМ**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЯБЛУКО ОЧИСТИТИ ВІД ШКІРКИ, НАТЕРТИ НА СЕРЕДНІЙ ТЕРТЦІ**

**ДОДАТИ ДО НЬОГО СИР І ЯЙЦЕ РЕТЕЛЬНО ПЕРЕМІШАТИ**

**ВИКЛАСТИ В ФОРМУ, ЗАПІКАТИ В МІКРОХВИЛЬОВІЙ ПЕЧІ АБО В ДУХОВЦІ 5–7 ХВИЛИН**

# *Гречана молочна каша з ягодами або фруктами з горіхами*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **КРУПА ГРЕЧАНА 0,5  
СКЛЯНКИ**
- **МОЛОКО 1,5% – 240 МЛ**
- **ВОДА – 240 МЛ**
- **ЯГОДИ АБО ФРУКТИ**
- **ГОРІХИ (ОКРІМ АРАХІСУ) –  
40 ГР**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ВАРИТИ ГРЕЧАНУ КАШУ ДО ГОТОВНОСТІ ПРИ  
ПОДАЧІ ДОДАТИ СВІЖІ ЯГОДИ АБО ФРУКТИ І  
ГОРІХИ**

# *Пудинг з чіа*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **НАСІННЯ ЧІА 2 СТ ЛОЖКИ**
- **ЙОГУРТ НЕЖИРНИЙ 1,5% БЕЗ ДОБАВОК – 150МЛ**
- **ЯГОДИ ПІВСКЛЯНКИ (БУДЬ-ЯКІ)**
- **ФРУКТИ**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**З ВЕЧОРА ПРИГОТУВАТИ МАСУ З ЧІА: ЗАЛИТИ НАСІННЯ ЙОГУРТОМ І ПОСТАВИТИ В ХОЛОДИЛЬНИК НА НІЧ**

**ПЕРШІ ПІВГОДИНИ ПЕРІОДИЧНО ПЕРЕМІШУВАТИ ЛОЖКОЮ ДЛЯ РІВНОМІРНОГО ПОГЛИНАННЯ РІДИНИ**

**ВРАНЦІ ЯГОДИ (ФРУКИ) МОЖНА ПОДРІБНИТИ АБО ПЕРЕМОЛОТИ БЛЕНДЕРОМ**

**ПЕРЕЛИТИ ЯГІДНУ СУМІШ В СТАКАН, А ЗВЕРХУ ЙОГУРТОВУ МАСУ З ЧІА**

# *Мармурова запіканка з гарбузом та сиром*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- **СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ 5% – 500 ГР**
- **ЯЙЦЯ 3 ШТ**
- **МОЛОКО 1% – 100 МЛ**
- **ГАРБУЗ – 125 ГР**
- **РОЗПУШУВАЧ ТІСТА 1 Ч.Л.**
- **КОРИЦЯ МЕЛЕНА 1 Ч.Л. ЗА БАЖАННЯМ**



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗБИТИ БЛЕНДЕРОМ СИР, МОЛОКО, ЯЙЦЯ І РОЗПУШУВАЧ**

**ГАРБУЗ НАТЕРТИ НА ДРІБНІЙ ТЕРТЦІ, ВІДЖАТИ, ДОДАТИ КОРИЦЮ**

**ЗМІШАТИ З ПОЛОВИНОЮ СИРНОЇ МАСИ**

**ЗАСТЕЛИТИ ФОРМУ ПАПЕРОМ ДЛЯ ВИПІКАННЯ АБО ВИКОРИСТОВУВАТИ СИЛІКОНОВУ ФОРМУ**

**ВИКЛАДАТИ, ЧЕРГУЮЧИ ПО 2 СТОЛОВІ ЛОЖКИ БІЛОЇ І ПОМАРАНЧЕВОЇ СУМІШІ**

**ПОСТАВИТИ В РОЗІГРІТУ ДО 180 ГРАДУСІВ ДУХОВУ ШАФУ НА 45 ХВИЛИН**

**ДАТИ ЗАПІКАНЦІ ПОВНІСТЮ ОХОЛОНУТИ ПЕРЕД НАРІЗКОЮ**

# *Шоколадні млинці з сиром*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- СИР КИСЛОМОЛОЧНИЙ 5% – 150ГР
- МОЛОКО 1,5% – 250МЛ
- СМЕТАНА 5% – 30ГР
- ЯЙЦЕ 1 ШТ
- КАКАО АБО КЕРОБ – 15 ГР
- БОРОШНО РИСОВЕ – 80 ГР
- МАСЛО КОКОСОВЕ
- СТЕВІЯ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ДОДАТИ ДО СИРУ СТЕВІЮ ТА СМЕТАНУ, ВСЕ РЕТЕЛЬНО ПЕРЕМІШАТИ**

**ПРИГОТУВАТИ ТІСТО ДЛЯ МЛИНЦІВ. ДЛЯ ЦЬОГО ЗБИТИ ЯЙЦЕ, ПОСТУПОВО ВЛИТИ ПОЛОВИНУ МОЛОКА, ПОСТІЙНО ЗБИВАЮЧИ. ПРОСІЯТИ ПОЛОВИНУ БОРОШНА, ДОДАТИ У ТІСТО І ЗНОВУ ВСЕ ЗБИТИ**

**ПРОСІЯТИ КАКАО (КЕРОБ), ЗАЛИШОК БОРОШНА І ВЛИТИ ЗАЛИШОК МОЛОКА, КОКОСОВЕ МАСЛО ВСЕ ПЕРЕМІШАТИ ДО ОДНОРІДНОЇ МАСИ**

**СМАЖИТИ НА АНТИПРИГАРНІЙ СКОВОРОДІ**

**СИРНУ НАЧИНКУ ЗАГОРНУТИ У МЛИНЦІ**

# *Пшоняна каша с гарбузом*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- ПШОНЯНА КАША – 30 ГР
- МОЛОКО 1% – 200 ГР
- ГАРБУЗ – 50 ГР
- МАСЛО ВЕРШКОВЕ – 5ГР
- СТЕВІЯ
- ГОРІХИ ЗА БАЖАННЯМ



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ПШОНЯНУ КАШУ ЗАЛИТИ ОКРОПОМ**

**ПШОНЯНУ КАШУ (ЗЛИТИ ВОДУ), НАРІЗАНИЙ ГАРБУЗ, ВСИПАТИ В МОЛОКО І ВАРИТИ ДО ГОТОВНОСТІ**

**ДО ГОТОВОЇ КАШІ ДОДАТИ ВЕРШКОВЕ МАСЛО, СТЕВІЮ**

# *Марлотка з яблуком*

## **ІНГРЕДІЄНТИ**

- ЯБЛУКА 2 ШТ
- ЯЙЦЯ – 2 ШТ
- МИГДАЛЕВЕ БОРОШНО – 4 СТ. ЛОЖКИ
- РОЗПУШУВАЧ 1\2 Ч.Л.
- СТЕВІЯ
- СІЛЬ ДРІБКА



## **СПОСІБ ПРИГОТУВАННЯ:**

**ЗБИТИ ЯЙЦЯ, ДОДАТИ СТЕВІЮ, СІЛЬ ПЕРЕМІШАТИ**

**ДОДАТИ МИГДАЛЕВЕ БОРОШНО, РОЗПУШУВАЧ, ПЕРЕМІШАТИ**

**НАРІЗАТИ ЯБЛУКА, ЗМІШАТИ З ТІСТОМ, ВИКЛАСТИ У ФОРМУ**

**ВИПІКАТИ У ДУХОВІЙ ШАФІ ПРИ 180 ГРАДУСАХ ПРИБЛИЗНО 20–25 ХВИЛИН**