Кухня Николая Петровича

7 ужинов для лёгкости

Подарок от Николая Петровича · 7 ужинов до 450 ккал · граммовки и КБЖУ

Как пользоваться

• Ужин — за 2–3 часа до сна.
• Граммовки — на 1 порцию.
• Солите в тарелке, а не на сковороде.

КБЖУ рассчитаны по справочным значениям продуктов (сырой вес, крупы — в сухом виде) и могут немного отличаться в зависимости от марки. Информация носит общий характер и не заменяет консультацию врача. При заболеваниях, беременности и особых диетах согласуйте питание со специалистом.

УЖИН · 25 мин

Скумбрия с кабачком и томатами

Ингредиенты: скумбрия (филе) — 185 г · кабачок — 185 г · помидор — 120 г · лимон — 12 г · соль, перец, специи — по вкусу

Как готовить: 1) Кабачок и томат нарежьте кружками, выложите на противень. 2) Сверху — рыба, дольки лимона, чёрный перец. 3) Запекайте 20 минут при 200 °C. Солите в тарелке.

КБЖУ на порцию: 424 ккал · Б 35 г · Ж 25 г · У 14 г

Совет Петровича: Жирную рыбу советуют есть 2 раза в неделю — скумбрия недорогой вариант.

УЖИН · 35 мин

Хек в фольге с овощами и картофелем

Ингредиенты: хек (филе) — 230 г · морковь — 75 г · лук репчатый — 40 г · картофель — 155 г · масло оливковое — 6 г · лимон — 13 г · соль, перец, специи — по вкусу

Как готовить: 1) Картофель нарежьте дольками, запекайте 15 минут при 200 °C. 2) Рыбу с морковью, луком и лимоном заверните в фольгу. 3) Положите конверт к картофелю, запекайте ещё 20 минут.

КБЖУ на порцию: 417 ккал · Б 43 г · Ж 12 г · У 35 г

Совет Петровича: В фольге рыба получается сочной без масла.

УЖИН · 30 мин

Куриные котлеты на пару с салатом

Ингредиенты: куриное филе — 220 г · яйцо — 1 шт. · лук репчатый — 30 г · огурец — 145 г · помидор — 145 г · масло оливковое — 6 г · соль, перец, специи — по вкусу

Как готовить: 1) Филе и лук пробейте в фарш, добавьте яйцо и зелень. 2) Сформуйте 4 котлеты, готовьте на пару или в духовке 20 минут при 190 °C. 3) Огурец и томат нарежьте, заправьте маслом и лимоном.

КБЖУ на порцию: 452 ккал · Б 61 г · Ж 17 г · У 14 г

Совет Петровича: Котлеты можно заморозить — удобный ужин на потом.

УЖИН · 35 мин

Овощное рагу с индейкой

Ингредиенты: филе индейки — 185 г · кабачок — 170 г · перец болгарский — 140 г · морковь — 70 г · лук репчатый — 40 г · помидор — 140 г · масло оливковое — 6 г · соль, перец, специи — по вкусу

Как готовить: 1) Индейку нарежьте кубиками, обжарьте на масле 5 минут. 2) Добавьте лук, морковь, перец, через 5 минут — кабачок и томаты. 3) Тушите под крышкой 15 минут. Посолите в конце.

КБЖУ на порцию: 413 ккал · Б 50 г · Ж 10 г · У 29 г

Совет Петровича: Чем ярче овощи на тарелке, тем больше разных витаминов.

УЖИН · 30 мин

Минтай с цветной капустой под сыром

Ингредиенты: минтай (филе) — 300 г · цветная капуста — 300 г · сметана 15% — 30 г · сыр лёгкий 17% — 25 г · соль, перец, специи — по вкусу

Как готовить: 1) Капусту разберите на соцветия, отварите 5 минут. 2) Выложите в форму с рыбой, смажьте сметаной, посыпьте сыром. 3) Запекайте 20 минут при 190 °C.

КБЖУ на порцию: 425 ккал · Б 63 г · Ж 12 г · У 17 г

Совет Петровича: Минтай — один из самых доступных источников белка.

УЖИН · 35 мин

Домашние куриные колбаски с салатом

Ингредиенты: куриное филе — 215 г · яйцо — 1 шт. · укроп / зелень — 13 г · огурец — 145 г · помидор — 145 г · масло оливковое — 6 г · соль, перец, специи — по вкусу

Как готовить: 1) Филе пробейте в блендере с яйцом, зеленью и щепоткой соли. 2) Заверните фарш в пищевую плёнку колбасками, варите 15 минут. 3) Снимите плёнку, обжарьте 1 минуту на сухой сковороде. Подавайте с салатом.

КБЖУ на порцию: 439 ккал · Б 60 г · Ж 17 г · У 12 г

Совет Петровича: Без крахмала и лишнего жира — в отличие от магазинных сосисок.

УЖИН · 30 мин

Треска с брокколи и булгуром

Ингредиенты: треска (филе) — 210 г · брокколи — 175 г · булгур (сухой) — 45 г · масло оливковое — 6 г · лимон — 12 г · соль, перец, специи — по вкусу

Как готовить: 1) Булгур залейте кипятком 1:2, накройте на 15 минут. 2) Треску запеките 15 минут при 200 °C с лимоном. 3) Брокколи отварите 4 минуты. Подавайте всё вместе, сбрызнув маслом.

КБЖУ на порцию: 415 ккал · Б 44 г · Ж 9 г · У 38 г

Совет Петровича: Булгур готовится без варки — удобно вечером.

10 советов Петровича

1. Солите в тарелке, а не в кастрюле.
2. Половина тарелки — овощи, четверть — белок, четверть — крупы.
3. Ужин — за 2–3 часа до сна, а не «после шести».
4. Сладкое — после еды, а не вместо неё.
5. Жирную рыбу — 2 раза в неделю.
6. Вода — до еды, а не вместо еды.
7. Готовьте на 2–3 дня, чтобы не срываться на фастфуд.
8. Масло — кисточкой или ложкой, а не «на глаз».
9. Читайте состав: сахар прячется в соусах, йогуртах и хлебе.
10. После ужина — 20 минут прогулки.