

ДЛЯ  
ОТЛИЧНОГО  
завтрака

# Банановые панкейки



1 панкейк —  
50 ккал

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

## Нам понадобится:

- 1 банан
- 2 яйца
- масло (любое нерафинированное), например, оливковое



## Как готовить:

1. Смешать ингредиенты в блендере.
2. Выпекать оладьи на оливковом масле, небольшого размера, чтобы они не растеклись и было удобно переворачивать.

## Чем полезно это блюдо:

- даст заряд энергии для физических и умственных нагрузок;
- увеличит уровень серотонина в крови, что способствует улучшению настроения и памяти.



для  
отличного  
завтрака

# Экспресс ГРАНОЛА



1 порция —  
200 ккал

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г. Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

## Как готовить

В банку добавляем 50 г овсянки, 30 мл молока или йогурт, какао-порошок и мёд по вкусу. Закрываем крышкой и хорошо встряхиваем, пока все ингредиенты не смешаются.

Открываем, добавляем кусочки нарезанных спелых бананов и аккуратно размешиваем.

Закрываем крышкой банку и ставим в холодильник на ночь.



## Чем полезно это блюдо:

Овсянка нормализует работу кишечника, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям, предотвращает развитие рака кишечника, надолго насыщает. Порция овсяной каши с утра позволит не вспоминать о еде до самого обеда, улучшит мышление, память и работоспособность.

**Цена**

50 рублей

**Время  
приготовления:**  
1 минута





# Пречноевое бискотти

для  
быстрого  
перекуса

1 печенье —  
примерно  
65-70 ккал;  
все порции —  
643 ккал



 [profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
 [vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г. Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



## Нам понадобится:

- крупа гречневая 1 стакан
- 2 яблока (среднего размера)
- отруби (ржаные) 1 ст. л
- масло оливковое 1 ч. л
- мед 1 ст. л
- кефир 150 мл
- кунжут (для посыпки)



## Как готовить:

1. Смолоть 1 стакан гречневой крупы любым удобным способом. Можно не в муку. Просеивать не нужно.
2. Яблоки почистить и натереть на крупной терке.
3. Добавить молотую гречку, отруби, масло оливковое, мед, кефир. Все тщательно перемешать, оставить на 20 минут. Тесто должно хорошо лепиться и не рассыпаться, если сухое, то добавить еще кефира.
4. Разделить на шарики, потом сделать лепешки.
5. По желанию присыпать кунжутом или маком.

## Чем полезно это блюдо:

- гречка выводит шлаки и токсины, поэтому полезна для печени и кожи;
- снижает холестерин.

ДЛЯ  
вечеринки

# Куриные наггетсы



1 порция —  
примерно 40 ккал  
100 грамм —  
146, 2 ккал

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г. Екатеринбург

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

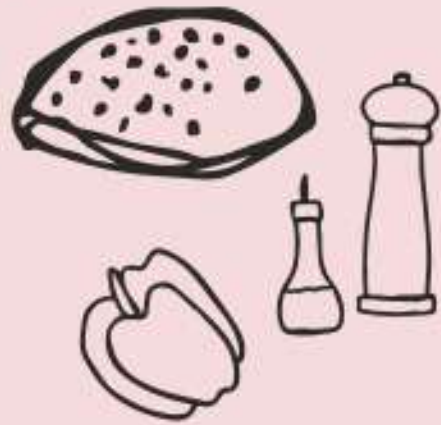


  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



## Нам понадобится:

- 400 грамм куриного филе
- яйцо 1 шт.
- отруби
- молотая паприка по вкусу
- соль по вкусу



## Как готовить:

1. Включить духовку. Температура 200С.
2. Нарезать куриное филе на кусочки.
3. Курицу обсушить бумажным полотенцем.
4. Добавить специи и соль по вкусу.
5. Взять кусочек куриного филе, обмакнуть сначала в яйцо, потом в отруби.
6. Запекать до румяной корочки (около 20-30 минут).

## Чем полезно это блюдо:

- содержит витамины А, В1, В2, В6, полезные для сердца;
- содержит много белка и глутамина, которые являются стимуляторами центральной нервной системы и укрепляют организм.



для  
легкого  
ужина

# Овощной крем-суп



1 порция –  
примерно 80 ккал;  
на весь суп  
– 250 ккал

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ**



## Нам понадобится:

- 300 г брокколи (замороженные)
- головка репчатого лука
- 2 моркови
- 2 картофелины
- вода 300 мл
- молоко 1 стакан



## Как готовить:

1. Брокколи разделить на соцветия.
2. Овощи варить в воде, в конце посолить/поперчить по вкусу.
3. Перемешать вареные овощи в блендере до однородной массы.
4. Поместить овощное пюре в кастрюлю, добавить теплое молоко (до нужной вам густоты), потомить на малом огне еще 5 минут.

## Чем полезно это блюдо:

- легко усваивается организмом;
- содержит много витаминов;
- отлично насыщает.



ДЛЯ  
ОТЛИЧНОГО  
завтрака

# Банановые панкейки



1 панкейк —  
50 ккал

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ

## Нам понадобится:

- 1 банан
- 2 яйца
- масло (любое нерафинированное), например, оливковое



## Как готовить:

1. Смешать ингредиенты в блендере.
2. Выпекать оладьи на оливковом масле, небольшого размера, чтобы они не растеклись и было удобно переворачивать.

## Чем полезно это блюдо:

- даст заряд энергии для физических и умственных нагрузок;
- увеличит уровень серотонина в крови, что способствует улучшению настроения и памяти.



Для  
быстрого  
перекуса

# ДИЕТ-ПИЦЦА из куриной грудки



1 порция –  
примерно 120 ккал  
вся пицца –  
350 ккал

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



**ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ**



## Нам понадобится:

- куриный фарш 200 г
- 1 яйцо
- лук
- соль, перец по вкусу
- 1 помидор
- сыр российский 20 г



## Как готовить:

Смешиваем все ингредиенты. На противень, выложенный бумагой (бумагу лучше смазать маслом) выложите основу для пиццы из куриной грудки, придавая ей форму круглой лепешки толщиной не более 1 см. Основу смажьте тонким слоем перетертого помидора, положите тонко порезанную начинку сыра, лука порея. Выпекайте в разогретой до 180 градусов духовке в течение 20-25 минут. Готовую пиццу из куриной грудки порежьте на кусочки и подавайте на стол.

## Чем полезно это блюдо:

Данное блюдо содержит большое количество белка. Белок - строительный материал. Белок стабилизирует аппетит, укрепляет иммунную систему. Волосы, ногти, мышцы, внутренние органы, гормоны - весь наш организм работает на этом материале.

### Цена

88 руб  
на всю пиццу

Время  
приготовления:  
5-7 минут



# Фрикадельки из минтая

ДЛЯ  
легкого  
ужина



493 ккал  
на всё блюдо,  
примерно по 70 ккал  
на котлету



[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г. Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**



  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



## Нам понадобится:

300 г филе минтая  
белок 1 яйца  
70 мл сливок или молока  
2 ч. л. сока лимона  
молотый перец, соль  
щепотка сушеного базилика  
1 ч. л. масла (нерафинированного, к примеру оливковое)



## Как готовить:

Делаем из филе минтая фарш, добавляем белок 1 яйца, 70 мл сливок или молока, 2 ч. л. сока лимона, молотый перец, соль. Из рыбной массы сформируйте небольшие кнели одинакового размера. Пока формируете, постоянно смачивайте руки в воде, тогда фарш будет более податливым, не будет прилипать. Дальше все просто. Укроп вымыть, стряхнуть капли, нашинковать мелким способом. Затем каждый рыбный биточек обвалить в нарезанной зелени. Заготовки уложить в форму таким образом, чтобы они не касались друг друга. Поместите форму в духовку, нагретую до 180 градусов. Держите не дольше 10 минут, этого времени рыбе хватит, чтобы приготовиться.

## Чем полезно это блюдо:

В благотворном воздействии на работу нервных клеток и всей ЦНС, минтай занимает лидирующую позицию среди других рыб по содержанию белка, селена и йода, что необходимо для адекватной работы щитовидной железы, что особенно актуально на Урале.

### Цена

85 рублей  
за всё

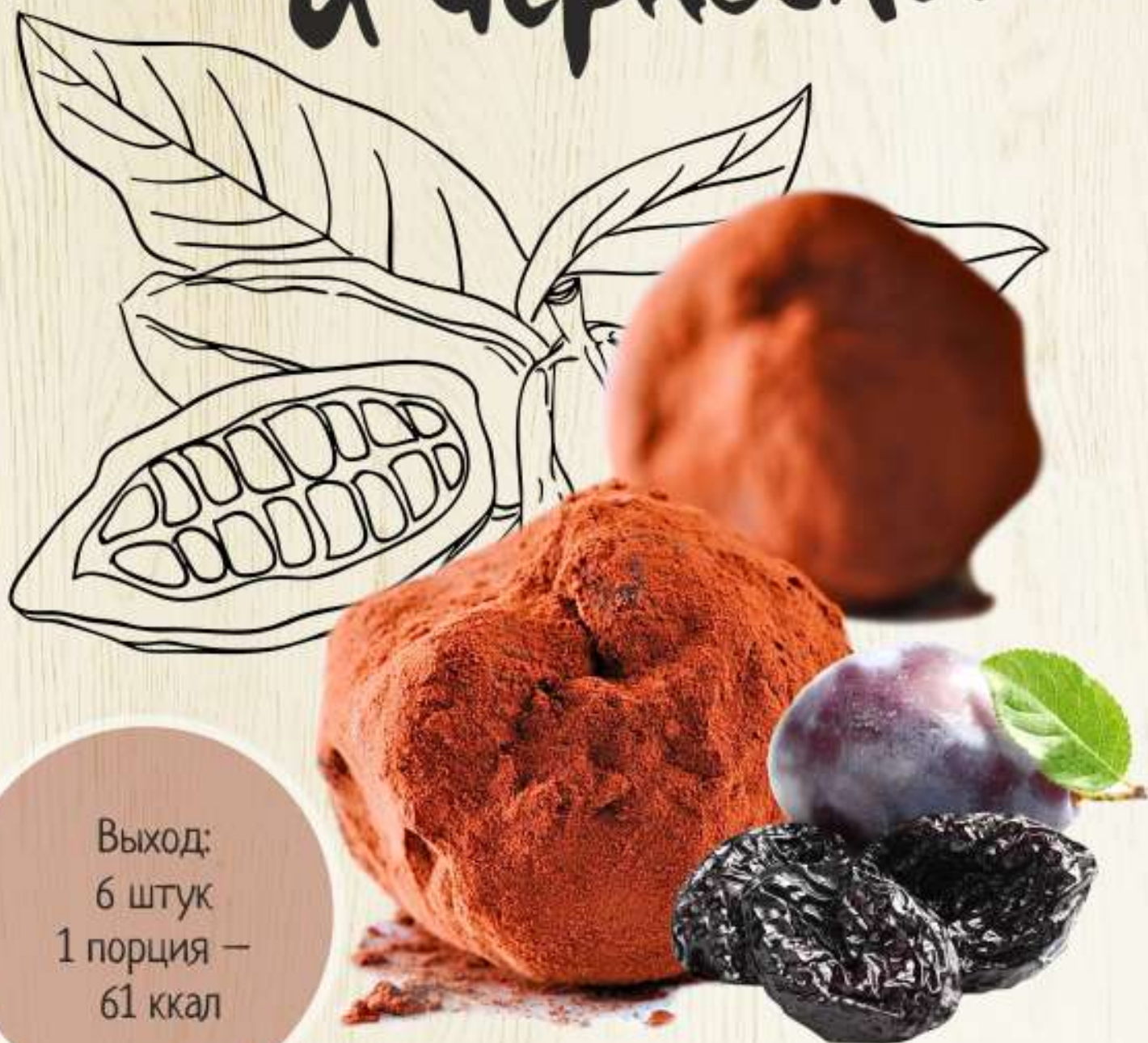
Время  
приготовления:  
10 минут

Их также  
можно  
заморозить!



ДЛЯ  
вечеринки

# ТРЮФЕЛИ из какао и чернослива



Выход:  
6 штук  
1 порция —  
61 ккал

[profilaktica.ru](http://profilaktica.ru)  
[vk.com/zdorovygor](https://vk.com/zdorovygor)

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

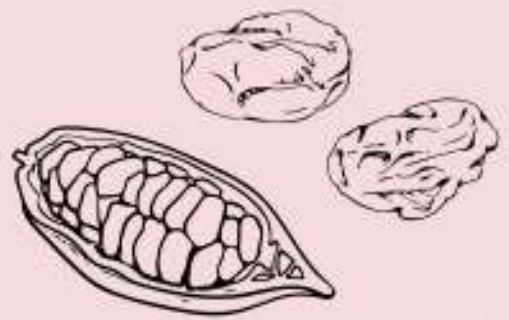


  
ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА  
МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ



## Нам понадобится:

- 100 г чернослива
- 3 ст. л. какао



## Как готовить:

Чернослив до однородной массы измельчить в блендере. Добавить какао и немного воды. Массу скатать в шарики мокрыми руками. Обвалять конфеты в какао порошке и поставить в холодильник.

## Чем полезно это блюдо:

Такие конфеты содержат много полезных микроэлементов: железо для улучшения мыслительных процессов, пектины, способствующие процессу пищеварения и поддержания молодости, красоты и здоровья.

### Цена

общая цена 110 рублей,  
цена 1 пп конфеты 18 рублей

### Время

приготовления:  
5 минут