



# Любимым

МЕНЮ

---



◆ Впервые готовятся

Любимые блюда



# Для разгрузочных дней

- Фруктовый салат
- Салат витаминный
- Салат овощной
- Фунчеза
- Симо-суп
- Роллы с огурцом, авокадо, перцем
- Паста с томатным соусом
- Гречневая каша
- Вареники с картошкой
- Рис с овощами
- Котлеты из чечевицы



# Для разгрузочных дней

- Овощное рагу
- Картошка тушёная
- Перец, фаршированный рисом и овощами
- Фреш
- Компот
- Кисель
- Смузи
- Морковь натертая с медом, курагой и орешками
- Овощной суп-пюре
- Орешки и сухофрукты



# Завтрак

- Рисовая каша ♥
- Овсяная каша
- Пшенная каша ♥
- Манная каша
- Омлет с помидорами
- Мюсли или хлопья
- Фруктовый салат
- Блинчики
- Сырники ♥ (вареные или жареные)
- Оладушки
- Горячие бутерброды
- ❖ Молочный суп с лапшой




# Салаты

- ▣ Греческий салат
- ▣ Крабовый салат
- ▣ Фунчеза полезная
- ▣ Мимоза ♥
- ▣ Кальмаровый салат
- ▣ Салат из свежих овощей
- ▣ Салат витаминный
- ❖ Шуба без селедки



# Закуски

- Рулетики из  баклажанов
- Кольца кабачков с помидорами и сыром
- Сырная закуска
- Соленья (капуста, помидорки, огурцы)
- Селедка с отварным картофелем
- Лавашики с сыром




# Супики

- Борщ вегетарианский
- Гороховый суп
- Крем-суп из овощей
- Мисо-суп ♥
- Уха
- Овощной бульон
- Суп с домашней лапшой
- Суп с морепродуктами





# Горячее

- Лосось на пару
- Паста с морепродуктами  
Паста с томатным соусом
- ❖ Рыбка без рыбки
- ❖ Овощная запеканка
- Лосось в соусе терияки
- Обжаренный сыр   
томатами и горошком
- Ризотто с морепродуктами
- ❖ Котлетки без мяса



# Гарнир

- Макароны
- Овощи тушеные
- Пюре ♥
- Гречневая каша
- Картошка печеная
- Рис
- Рис с овощами
- Свежие овощи




# Десерт

- Блинчики ♥
- Сырники ♥  
жаренные
- Оладушки
- Сгущёнка
- Йогурт
- Шарлотка
- Фруктовый салат
- ❖ Яблочный десерт
- Варенье  
домашнее



# Напитки

- Чай черный
- Чай зеленый
- Чай травяной
- Чай ройбуш
- Молочный коктейль
- Компот вишневый 
- ❖ Компот ягодный
- ❖ Кисель
- ❖ Лимонад натуральный без газов





## ❖ Котлетки без мяса

**ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ КОТЛЕТКИ, НИ РАЗУ  
НЕ ДЕЛАЛА, ОЧЕНЬ ХОЧУ  
ПОПРОБОВАТЬ!!!**

Пропорции примерные:

- цветная капуста - половина вилка
- брокколи - немного (необязательно)
- морковь - половинка
- адыгейский сыр - половина объема цветной капусты
- мука
- смесь специй

Цветную капусту, брокколи, морковь измельчить в блендере. Адыгейский сыр измельчить руками. Добавить специи, перемешать и добавить муку чтобы масса стала липкой и можно было делать котлетки. Ставим нагреваться масло и формуем котлетки. Обжариваем на масле с обеих сторон.



## ❖ Овощная запеканка

**На 100г. – 69ккал.**

**Ешь сколько хочешь!!!**

**Отлично подойдет для ужина!**

4-6 картофелин,  
2 молодых кабачка,  
2 баклажана,  
3-4 болгарских перца,  
3-5 помидоров,  
2-4 зубчика чеснока,  
500г маложирной сметаны,  
1 ч ложка соли, перец.

**Можно рецепт скорректировать  
под желания любимого мужа!**



## ❖ Рисовая каша

**Вкусный и питательный завтрак!**

**Не требует времени для готовки утром!**

- Рис
- Молоко
- Сливочное масло
- Сахар
- Сгущенка ☺

**Можно утром добавить любые сладости!**

**Какие только душе угодно!**



## ❖ Фунчеза ПОЛЕЗНАЯ

**ОЧЕНЬ!!! Вкусно!**

- Рисовая лапша
- Огурцы
- Сладкий перец (можно другие свежие овощи)))
- Соевый соус
- Оливковое масло
- Рисовый уксус
- Кунжут
- **Креветки (по желанию)))**

**Заказывайте, пожалуйста,  
ПО-ЧАЩЕ!**





## ❖ Лосось на пару

**Вкусно и быстро!**

- Рыбка (чем свежее, тем лучше)
- Лимончик
- Соус на выбор (соевый, сливочный, томатный)

**Если вечером забыли заказать что-то сложное, это блюдо спасет Вас от голода!**



## ❖ Лосось в соусе терияки

**Вкусно будет, если все  
получится...**

**Нужно чаще практиковать)))**

- Рыбка (чем свежее, тем лучше)
- Соус терияки готовый (желательно)
- Кунжут

**На гарнир хорошо подойдет  
рис, рисовая лапша, овощи!**



## ❖ Греческий салат

**Отличный выбор!**

- Сыр фета
- Оливки
- Огурцы
- Помидоры
- Зелень
- Оливковое масло
- Лимончик

**Чудесный вариант для ужина!**



## ❖ Гороховый суп-пюре

**Белок и витамины!  
И ничего лишнего...**

- Горох
- Картофель
- Зелень
- Сухарики
- Сливочное масло

**Можно на обед заказать  
другой вариант:  
ГОРОШНИЦУ!**



## ❖ Мимоза

**Все мелко натерто! Как Вы любите, мой любимый!**

- Консерва рыбная
- Яйцо
- Морковь
- Картофель
- Майонез
- Зелень

**Я с удовольствием  
приготовлю этот  
замечательный салат,  
только заказывать  
заранее!**



## ❖ Паста с морепродуктами

**Подается сразу после приготовления!**

- Фетучини или спагетти
- Морской коктейль
- Сливки
- Сыр
- Зелень
- Специи

**Готовится при Вас, шоу-подачу не обещаю!  
Но кушать нужно сразу!**



## ❖ Блинчики

**Надеюсь они будут не комом)))**

**Зато с душой!**

- Молоко
- Мука
- Сахар
- Яйца
- Начинка на выбор (сгущенка, варенье, семга, сыр и др)

**Только по утрам!**

**И на масленицу...**



**Приятного  
аппетита!**

Жду Ваших  
восторженных  
ОТЗЫВОВ И  
предложений!!!

---



## От автора (этот слайд потом можно удалить)

Я делала это меню от себя и для своих близких.

Добавляйте свои комментарии и пожелания, фото и т.д. чтобы Ваши близкие узнали Вас и почувствовали, что Вы делали это для них! С ЛЮБОВЬЮ!

Буду рада Вашим комментариям, пожеланиям в группе <https://vk.com/olgavalk>

Присоединяйтесь! Это пока начальная версия, в скором времени будут обновления и дополнения, разные варианты дизайна!

Здорово, если Вы напишите свой отзыв или пожелание мне в личные сообщения <https://vk.com/id162161607>

Радуйте себя и своих близких!

Ольга Валк <http://www.ovalk.ru/>

## От автора (этот слайд потом можно удалить)

Если Вы хотите добавить свой рецепт, нужно:

1. Дублировать слайд с картинкой и рецептом
2. Заменить картинку (свое фото или из сети), заменить текст
3. Добавить в меню (салаты, горячее...), если места нет, дублируем нужный слайд, удаляем лишнее
4. Прикрепляем гиперссылку (правая кнопка мыши-гиперссылка-связать с местом в документе, находим слайд, который мы создали в п.1)
5. Если будут вопросы пишите мне в личные сообщения, подскажу все что знаю <https://vk.com/id162161607>

Еще раз благодарю Вас за внимание!

Ольга Валк <http://www.ovalk.ru/>