

Содержание

Антоний, митрополит Сурожский. Пост — не изнурение, а лишение себя того, что нас разрушает

Как правильно поститься

Кулинарная арифметика

Общие кулинарные термины

Седмица 1-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Постный омлет

Обед

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

Томатный суп с чечевицей

Овощное рагу с грибами

Ужин

Жареный корень сельдерея

Гречневые котлеты

ВТОРНИК

Завтрак

Салат из авокадо и сельдерея с пастой урбеч

Обед

Салат из огурцов с перцем чили

Пельмени с грибами

Острые баклажаны в аджике

Ужин

Пакоры

Постное печенье с мармеладом

Завтрак

Икра баклажанная

Обед

Винегрет

Суп из брокколи, сельдерея и шпината

Перчики в маринаде

Ужин

Фруктовый салат

Плов с фасолью

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Грибная икра

Обед

Салат из овощей с оригинальной заправкой

Томатный суп-пюре

Капуста по-французски

Ужин

Салат из яблок с сельдереем и орехами

Постные пирожки

ПЯТНИЦА

Завтрак

Коливо (кутья)

Обед

Баклажанные рулетики с грецкими орехами

Холодный суп

Шпинат жареный

Ужин

Салат с соусом из дикой сливы

Картофельные котлеты с изюмом

СУББОТА

Завтрак

Хумус

Обед

Зеленая фасоль с грецкими орехами

Тыквенный суп-пюре с медом и базиликом

Долма афонская с рисом

Ужин

Пхали из лука-порая

Котлеты из цветной капусты

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Салат «Лисичка»

Запеченная капуста с кокосом и халвой

Обед

Смородиново-медовый салат из огурцов

Суп из чечевицы с гренками

Гороховые оладьи с яблоками

Ужин

Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса

Каша гречневая с грибами

Седмица 2-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Капоната

Обед

Салат из редьки с квашеной капустой

Суп том-ям

Каннеллони со шпинатом

Ужин

Салат «Оранжевый»

Рис пилав с грибами

ВТОРНИК**Завтрак**

Икра свекольная

Постный штрудель со шпинатом

Обед

Салат «Таббуле» из проса

Суп вьетнамский с грибами и креветками

Фасоль с овощами

Ужин

Креветочные чипсы

Овощной террин

СРЕДА**Завтрак**

Арабский салат

Цукини с начинками

Обед

Свекольно-морковный салат

Суп в тыкве

Цимес картофельный

Ужин

Морковный салат под соевым соусом

Постный наси-горенг (плов по-малайски)

ЧЕТВЕРГ**Завтрак**

Фасоль по-армавирски

Обед

Свеколка

Суп-пюре из авокадо и крабов

Блюдо с закусками

Ужин

Салат с маслинами

Овощная мусака с луком-пореем

ПЯТНИЦА

Завтрак

Гречневые оладьи с фруктовым соусом

Обед

Салат из овощей с апельсиново-кунжутным соусом

Гаспачо из сладких помидоров с салатом из овощей

Грибная солянка

Ужин

Рагу

Постная коврижка

СУББОТА

Завтрак

Салат капустный с зернами граната

Сладкая ячневая каша с маком

Обед

Салат из стручковой фасоли

Постные щи

Креветки в желе из чая с чечевицей

Ужин

Салат из маринованных грибов с яблоками

Капуста фаршированная

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Паштет из фасоли

Обед

Чесночный салат

Суп-пюре с грибами

Лингвини с креветками и свежей зеленью

Ужин

Салат с хурмой

Запеканка из кабачков и грибов

Седмица 3-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Кулебяка постная из сдобного теста

Обед

Лобио красный

Суп грибной

Котлеты из каштанов

Ужин

Салат с кольцами кальмаров

Сочное ризотто с овощами

ВТОРНИК

Завтрак

Цикорный салат с фруктами

Печенье из «Геркулеса»

Обед

Салат из свёклы, огурцов и редиса

Морковно-картофельный суп

Чили из фасоли-ассорти

Ужин

Салат по-французски

Трюфели из фиников

СРЕДА

Завтрак

Рисовая каша с ананасом

Обед

Салат «Катильон»

Крем-суп из редиса

Морепродукты в кокосовом молоке

Ужин

Салат с капустой и горошком

Грибное лукошко

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Каша пшенная с джемом

Обед

Салат из редьки с маринованными грибами

Бессара (марокканский бобовый суп)

Тонкая пицца с осьминогами, рукколой и фисташками

Ужин

Салат из кабачков с помидорами

Баклажаны, фаршированные крабовым мясом

ПЯТНИЦА

Завтрак

Овсяная каша с медом

Обед

Салат из белых грибов с вялеными помидорами под бальзамической

заправкой

Холодный суп из авокадо

Жареный перец с крабовым мясом

Ужин

Салат кальмаровый

Капустные рулеты с рисом

СУББОТА

Завтрак

Фокачча (итальянская пшеничная лепешка) с розмарином и оливками

Обед

Острый тайский салат с кальмарами

Картофельный суп с квашеной капустой

Пряный рис по-индийски

Ужин

Легкий салат

Спагетти с грибным рагу

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Салат из шпината, кедровых орехов и карамелизированных апельсиновых корочек

Лимонный мусс

Обед

Салат из помидоров с чесноком

Суп из чечевицы с лапшой

Креветки по-китайски

Ужин

Салат картофельный с маслинами

Запеченная свёкла с фенхелем и изюмом

Седмица 4-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Крестики

Грейпфрут в духовке

Обед

Салат сюрпризов

Суп японский со сливой

Спагетти с томатным соусом песто

Ужин

Салат из баклажанов, болгарского перца и вяленых томатов

Картофель с перцами

ВТОРНИК

Завтрак

Рисовая каша с курагой и апельсиновым соком

Обед

Белая редька дайкон, маринованная в лимонной цедре и рисовом уксусе

Чечевичная похлебка с савойской капустой

Рисовые блинчики с сушеными грибами

Ужин

Фасолевый салат с чесночным ароматом

Имам баялды

СРЕДА

Завтрак

Ореховый салатик

Шоколадный кускус с карамелизированными апельсинами

Обед

Салат из кольраби

Сухарничек

Овощная запеканка

Ужин

Салат с гренками по-итальянски

Сочни с квашеной капустой и грибами

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Жареные ньокки (итальянские клецки)

Обед

Салат с крутонами и сладким перцем

Суп с грибами и диким рисом

Кабачки, фаршированные гречневой кашей

Маринованная капуста кольраби

Ужин

Яблоки, фаршированные сельдереем

Кныши с картофельной начинкой

ПЯТНИЦА

Завтрак

Салат из бананов

Пита с пюре из красного перца с греческим салатом

Обед

Салат из маринованной капусты кольраби

Суп крестьянский с крупой

Фасоль с грибами

Ужин

Салат «Редисочка»

Постный наси-лемак

СУББОТА

Завтрак

Крем-паста из маринованного чеснока с лимоном

Сельдерей жареный

Обед

Салат из помидоров с соусом из мангового чатни

Суп-пюре из свежей кукурузы

Равиоли из редьки дайкон

Ужин

Салат зеленый в маринаде

Овощное рагу с пшеном

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Салат из печеной свёклы

Салат с капустой кале и заправкой из авокадо

Обед

Зеленый салат с помидорами и чесноком

Ленивые постные щи

Самса с тыквой

Ужин

Горячая закуска из кабачков и огурцов

Морковь, жаренная с сельдереем

Седмица 5-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Огурцы с медом

Айвар

Обед

Салат из авокадо с огурцами

Суп фасолевый

Креветочные котлеты

Ужин

Салат «Кукурузный»

Свекольные чипсы

ВТОРНИК

Завтрак

Тост с авокадо и персиками

Медовый апельсин

Обед

Салат из яблок и белокочанной капусты

Суп-лапша с грибами

Пастила с морепродуктами

Ужин

Огуречник

Лакса с креветками

СРЕДА

Завтрак

Каша перловая с кальмарами

Обед

Салат из цикория

Суп рассольный

Рисовая вермишель с овощами и раковыми шейками

Ужин

Салат с корейской морковью

Шашлык из овощей

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Жаворонки

Обед

Свёкла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

Суп из чечевицы

Флаутас де камеронос

Голубцы

Ужин

Салат из груш с орехами

Полые макароны с кальмарами

ПЯТНИЦА

Завтрак

Пудинг из нута

Обед

Салат из разных видов капусты

Крем-суп из сладкого перца

Жареные кальмары с перечным джемом и постными сливками

Ужин

Хлебный салат с помидорами

Овощи с кускусом

СУББОТА

Завтрак

Постный оливье

Обед

Луковая икра по-рязански

Суп по-неаполитански

Голубцы

Ужин

Салат из артишоков, фасоли и помидоров

Айнтопф овощной

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Рисовая каша с ананасом и киви

Обед

Салат из авокадо с помидорами

Морковный суп с апельсинами

Рис с чесноком, креветками и рукколой

Ужин

Салат с сырыми шампиньонами

Африканское карри

Седмица 6-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Тартар из трех лепестков

Обед

Баклажаны с грибами

Яблочный суп

Запеченные овощи с паприкой

Ужин

Салат из апельсинов

Кальмары с имбирем

ВТОРНИК

Завтрак

Кускус с мятой и базиликом

Обед

Салат с кедровыми орешками и шампиньонами

Суп из баклажанов и цукини с чесноком

Фаршированные грибы

Ужин

Салат с цитрусами и клубникой

Тушеные томаты с яблоками

Глазированные овощи в устричном соусе

СРЕДА

Завтрак

Салат из ананасов

Обед

Глазированные овощи в устричном соусе

Окрошка овощная

Роллы с крабом и авокадо

Ужин

Салат с медом и репой

Корзиночка из макарон

ЧЕТВЕРГ

Завтрак

Закуска из цукини и баклажанов

Обед

Фасоль с кинзой

Морковный суп

Азиатская лапша с хрустящими креветками

Ужин

Острый салат

«Сладкий сундучок»

ПЯТНИЦА

Завтрак

Ароматные перцы

Обед

Вкусный салат

Легкий супчик

Котлеты по-азиатски из овощей

Ужин

Салат со сладкой кукурузой и авокадо

Помидоры с квашеной капустой

СУББОТА

Завтрак

Бутерброды с икрой

Тушеный апельсин с имбирем

Обед

Закуска из баклажанов с мятой

Суп из крабового мяса

Перцы, фаршированные морковью, сельдереем и петрушкой

Ужин

Фисинджан из свёклы

Запеканка с савойской капустой

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак

Бутерброды с рыбой

Ананасный десерт

Обед

Салат из креветок и апельсинов

Рыбный суп

Семга, запеченная в фольге

Ужин

Салат из лосося со стручковой фасолью и макаронами

Овощное рагу

Страстная седмица

ВЕЛИКИЙ ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак

Салат из картофеля, маринованных огурцов и красных яблок

Обед

Салат-ассорти из сырых овощей

Суп из свежих фруктов

Клубни фенхеля с соусом и каперсами

Ужин

Салат с фейхоа, клубникой и авокадо

Котлетки из чечевицы, завернутые в ломтики кабачка

ВЕЛИКИЙ ВТОРНИК

Завтрак

Свёкла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом

Засахаренные фрукты

Обед

Салатик

Суп арахисовый

Запеченные помидоры с легкой начинкой

Ужин

Овощи нежные

Салат с рисом

ВЕЛИКАЯ СРЕДА

Завтрак

Салат из цветной капусты, овощей и яблок

Обед

Пряный салатик

Суп с миндалем и виноградом

Рисовый кускус с изюмом

Ужин

Салат «Закуска»

Картошка с зеленью

ВЕЛИКИЙ ЧЕТВЕРТОК

Завтрак

Овощной салат

Коктейль на основе капустного рассола

Обед

Зеленый салат с горошком

Грибной суп с картофелем и томатами

Мексиканское ассорти

Ужин

Салат из капусты с лимонным соком

Пицца слоеная с овощами

ВЕЛИКИЙ ПЯТОК

Завтрак

Каша из семян льна

Обед

Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров

Суп грибной с крупой «Геркулес»

Овощная смесь с гарниром

Ужин

Зеленый тако с листьями капусты кале и пастой «Тахини»

Чечевица с овощами

ВЕЛИКАЯ СУББОТА

Завтрак

Салат из ананасов и изюма

Обед

Битые огурцы

Рисовый суп с томатами

Тыква по-гречески

Ужин

Салат из картофеля с брокколи под маринадом

СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

Кулич «Царский»

Пасха