СЕРИЯ «СИСТЕМА 2×25» • КУЛИНАРНЫЙ ГАЙД

СИСТЕМА 2×25: Завтраки и офисные перекусы

МОДУЛЬ 1×30

30 готовых порций за один вечер: 8 проверенных рецептов с точным КБЖУ и клетчаткой для домашней морозилки

1 вечер
~3 часа на кухне

30 порций
запас на 2–3 недели

185–318 ккал
точный расчет КБЖУ

до 28 г белка
и 4,5 г клетчатки

Юлия Дуберштейн

© Юлия Дуберштейн, 2026. Все права защищены.

Юлия Дуберштейн

Система 2×25: Завтраки и офисные перекусы (Модуль 1×30)

«Автор»
2026

Дуберштейн Ю.

Система 2×25: Завтраки и офисные перекусы (Модуль 1×30) / Ю. Дуберштейн — «Автор», 2026

Специализированный модуль «1×30» в серии «Система 2×25» для тех, кто хочет забыть об утренней спешке и дорогих перекусах в офисе. Всего 1 вечер на кухне (около 3 часов) с использованием обычной духовки и плиты дает вам 30 готовых порций завтраков, десертов и сытных сэндвичей в морозилке на 2–3 недели вперед. Внутри руководства:— правила умной заморозки выпечки и хлеба без влаги и наледи;— 8 проверенных рецептов на 30 порций с точным расчетом КБЖУ и клетчатки (сырники с вишней, творожная запеканка, несладкие маффины с сыром, овсяноблины, печеные яблоки, пудинг, закрытые сэндвичи с индейкой и роллы в лаваше);— единый чек-лист закупки продуктов без остатков;— поминутный тайминг готовки на два захода духовки со встроенными рецептами;— офисный лайфхак, как разогреть сэндвич в микроволновке без тостера.

© Дуберштейн Ю., 2026
© Автор, 2026

Юлия Дуберштейн
Система 2×25: Завтраки и офисные перекусы (Модуль 1×30)

СЕРИЯ «СИСТЕМА 2×25» • ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО

СИСТЕМА 2×25: Завтраки и офисные перекусы

Модуль 1×30: 30 готовых порций за один вечер — 8 проверенных рецептов с точным КБЖУ и клетчаткой для домашней морозилки

Автор: Юлия Дуберштейн

© Юлия Дуберштейн, 2026. Все права защищены. Любое копирование и распространение без согласия автора запрещено.

1 вечер

Около 2 ч 55 мин

на всю заготовку
30 порций

Завтраки, десерты

и офисные сэндвичи
8 рецептов

Проверенная база

без жарки в масле
2–3 недели

Запас готовой еды

в вашей морозилке

Почему это продолжение «Системы 2×25»?

Базовая «Система 2×25» (2 вечера на кухне = 25 порций полного 5-разового рациона на рабочую неделю) закрывает задачу питания целиком. Но практика показала: многим удобнее внедрять умную заморозку поэтапно, начиная с самых «проблемных» приемов пищи — утренней спешки и спонтанных перекусов в офисе.

Этот выпуск — специализированный модуль «1×30» внутри авторской методики «Система 2×25»: всего 1 вечер на кухне (около 3 часов) с использованием стандартной духовки и плиты дает вам 30 готовых порций завтраков, десертов и офисных сэндвичей на 2–3 недели вперед. Используйте его как самостоятельный легкий старт или как расширение к базовому рациону, чтобы еще больше разнообразить меню.

ГЛАВА 1. ПРАВИЛА УМНОЙ ЗАМОРОЗКИ ВЫПЕЧКИ И СЭНДВИЧЕЙ

Базовый принцип: Творожная выпечка без дрожжей и плотный цельнозерновой хлеб отлично переносят заморозку до -18 °C на срок до 14–21 дня, если соблюдать четыре технологических правила:

1. Полное остывание. Сырники, запеканка, маффины и овсяноблины должны полностью остыть при комнатной температуре (30–40 минут) перед упаковкой. Теплая выпечка в закрытом боксе даст конденсат, который в морозилке превратится в ледяную корку.

2. Барьер от влаги в сэндвичах. В закрытых сэндвичах и роллах творожный сыр или мягкий творог со специями наносится тонким защитным слоем на обе стороны хлеба/лаваша, а начинка (запеченная индейка, печеный перец, легкий сыр) укладывается строго в центр. Никаких свежих огурцов и помидоров — при разморозке они дадут воду.

3. Индивидуальная упаковка. Каждый сэндвич и ролл заворачивается в силиконизированный пергамент (как конфету) и фиксируется пищевой пленкой. Выпечка раскладывается в контейнеры из пищевого полипропилена (маркировка PP 5) с прокладкой кусочка пергамента между слоями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.