

Таблица мер и весов популярных ингредиентов

Ингредиент	1 ч. л. (без горки)	1 ст. л. (без горки)	1 стакан (250 мл)
Пшеничная мука	5–6 г	14–15 г	~160 г
Сахар	4–5 г	19–20 г	~200 г
Соль	7–8 г	20 г	~320 г
Растительное масло	5–6 г или 5 мл	17 г или 15 мл	~225 г
Мед	7–8 г или 5 мл	30–35 г	~320 г
Какао-порошок	3 г	10 г	~160 г
Рис	7–8 г	15–18 г	~220 г
Гречка	7 г	18–25 г	~210 г
Овсянка	4 г	12 г	~100 г
Молоко/вода	5 г (мл)	15 г (мл)	250 г (мл)
Сметана	9–10 г	20–25 г	~250 г
Сливочное масло (топленое/мягкое)	8–10 г	20–25 г	~240 г
Манка	4 г	10 г	~200 г

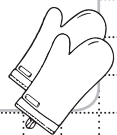


Таблица температурных режимов

Мясо и птица

Продукт	Температура духовки (°C)	Внутренняя температура (°C)
Курица целая	180–200	74
Курица кусками	180–220	75
Свинина (кусок, ростбиф, корейка, ребрышки)	180–220	63–90
Свиной фарш	180–200	71
Говядина (крупный кусок)	150–180	52–63
Говяжий фарш	180–190	71
Баранина (крупный кусок)	180–220	55–60

Рыба

Продукт	Температура духовки (°C)	Внутренняя температура (°C)
Филе без фольги	180–200	60–62
Филе в фольге	180–200	60–65
Рыба целиком	180–200	60–65

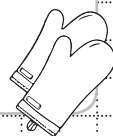


Овощи

Тип	Температура духовки (°C)	Внутренняя температура (°C)
Запекание овощей	180–200	—
Запекание овощей (с корочкой)	220–230	—

Выпечка

Тип	Температура духовки (°C)	Внутренняя температура (°C)
Песочное/слоеное тесто (основа)	160–200	—
Пироги с сочной начинкой	170–190	—
Бисквит	180–200	90–96
Печенье/песочное	180–200	—



Лайфхаки для запекания

Корочка

- ☀ Чтобы получить хрустящую корочку на мясе или выпечке, начини при высокой температуре (220–240 °С) 5–15 мин, затем снизь до основной температуры.
- ☀ Для золотистой корочки на булочках или хлебе сбрызни верх водой или молоком/маслом перед выпечкой.
- ☀ Пирог с фруктовой начинкой: сначала запекай при высокой температуре 10–15 мин для корочки, затем уменьши температуру для пропекания начинки.

Овощи

- ☀ Не переполняй противень — овощи должны запекаться, а не тушиться.
- ☀ Нарезай овощи равномерно, чтобы время приготовления было одинаковым.
- ☀ Плотные овощи (морковь, картофель) можно слегка отварить 5–10 мин, чтобы ускорить запекание.
- ☀ Добавляй немного масла, соли и специй — это помогает карамелизации и раскрывает вкус.

Мясо и птица

- ☀ Дай мясу «отдохнуть» после запекания (3–10 мин) — соки распределятся равномерно.
- ☀ Для равномерного приготовления крупные куски мяса лучше сначала запекать при умеренной температуре, а в конце при необходимости кратко увеличить ее для создания корочки.
- ☀ Используй термометр для мяса — это гарантирует безопасную внутреннюю температуру и идеальную готовность.

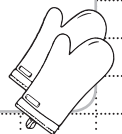


Фольга и запекание

- ☀ Запекание в фольге сохраняет влагу — время приготовления увеличивается.
- ☀ Можно раскрыть фольгу на последние 5–10 мин для образования румяной корочки.

Общие советы

- ☀ Для равномерного пропекания ставь противень в центр духовки.
- ☀ Если верх слишком быстро подрумянивается, накрой его пергаментом.
- ☀ Используй темные противни для более интенсивной корочки, светлые — для мягкой выпечки.
- ☀ Для экономии времени предварительно разогрей духовку до нужной температуры.
- ☀ Не открывай духовку слишком часто — приготовление блюда в духовке подразумевает определенный температурный режим, и частое открывание дверцы может привести к тому, что температура будет резко меняться.

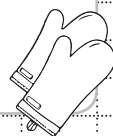


Замены ингредиентов

Оригинальный ингредиент	Возможная замена
Яйцо (1 шт.)	1 ст. л. семян льна + 3 ст. л. воды, ½ банана, 60 г яблочного пюре
Молоко	Вода + сухое молоко, растительное молоко (соевое, овсяное, миндальное, кокосовое)
Сливки	Молоко + сливочное масло (1 ст. л. масла на 100 мл молока), кокосовое молоко
Сметана	Йогурт (без добавок и сахара) + лимонный сок, кефир, творожный крем
Йогурт	Сметана, кефир, мягкий творог, кокосовый йогурт
Творог	Рикотта, мягкий сыр, йогурт + немного муки (для запеканки)
Сыр (твердый)	Другой твердый сыр, плавленый сыр + немного муки, тофу
Панировочные сухари	Хлебные крошки, крекеры, кукурузные хлопья, молотые орехи, мука
Разрыхлитель	½ ч. л. соды + 1 ч. л. уксуса, ½ ч. л. соды + лимонный сок
Сливочное масло	Растительное масло (для выпечки немного уменьшить), маргарин, кокосовое масло
Растительное масло	Сливочное масло, кокосовое масло, мягкий маргарин
Сахар	Мед, сироп агавы, кленовый сироп (уменьшить жидкость в рецепте), кокосовый сахар
Пшеничная мука	Безглютеновая смесь, овсяная мука, миндальная мука, гречневая мука
Шоколад (темный/молочный)	Какао + сахар, какао-порошок + масло, белый шоколад (для вкусовых вариаций)
Какао-порошок	Растопленный шоколад, карамель или шоколадный сироп (корректировать сахар)
Белый винный уксус	Лимонный сок, яблочный уксус
Специи/травы	Свежие травы ↔ сушеные (1:3), одна пряность ↔ другая в том же вкусовом профиле (например, базилик ↔ орегано)
Соевый соус	Тамари, жидкий аминокислотный соус
Лимонный сок	Лаймовый сок, уксус (яблочный или винный)
Мед	Сироп агавы, кленовый сироп, сахарный сироп, патока
Ваниль	Ванильный сахар, ванильная паста, ванильный экстракт

Популярные сочетания продуктов

Продукт	Лучшие сочетания
Помидоры	Базилик, моцарелла, чеснок, оливковое масло, бальзамический уксус
Курица	Лимон, чеснок, розмарин, паприка, тимьян, мед
Говядина	Чеснок, лук, розмарин, тимьян, горчица, перец
Свинина	Яблоки, чеснок, тимьян, розмарин, мед, горчица
Рыба	Лимон, укроп, петрушка, соевый соус, мед, чеснок
Картофель	Чеснок, розмарин, тимьян, сливочное масло, сыр, лук
Морковь	Мед, имбирь, апельсин, кориандр, сливочное масло
Цветная капуста / брокколи	Чеснок, лимон, оливковое масло, пармезан, орехи
Яблоки	Корица, мед, орехи, лимон, ваниль
Шоколад	Мята, апельсин, вишня, орехи, соль, кофе
Тыква	Корица, мускатный орех, имбирь, сливки, мед
Сыр (твердый)	Груша, яблоко, мед, орехи, виноград
Авокадо	Лайм, кинза, томаты, оливковое масло, чеснок
Яйцо	Спаржа, сыр, грибы, лук, шпинат



Сроки хранения продуктов

Холодильник (0–5 °С)

Продукт	Срок хранения
Сырое мясо (говядина, свинина)	1–2 дня
Сырая курица	1–2 дня
Свежая рыба	1 день
Мясной фарш	От 6 часов до 2-х дней
Вареное мясо / птица	2–6 дней
Вареные яйца	5–14 дней (в зависимости от состояния скорлупы)
Молоко	3–5 дней
Твердый сыр	3–4 недели (целая головка); 7–10 дней (разрезанный)
Сметана/йогурт	5–7 дней (открытая упаковка)
Творог	3–5 дней
Овощи (морковь, свекла, капуста)	7–10 дней
Листовая зелень	3–5 дней

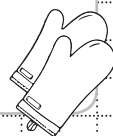
Морозилка (–18 °С)

Продукт	Срок хранения
Сырое мясо (говядина, свинина)	6–9 месяцев
Сырая курица	6–9 месяцев
Мясной фарш	3–4 месяца
Рыба	3–6 месяцев
Овощи	6–12 месяцев
Хлеб	3 месяца
Готовые блюда / супы	2–3 месяца



Комнатная температура (18–22 °С)

Продукт	Срок хранения
Картофель	2–3 недели
Морковь	2–3 дня
Лук	2–3 месяца
Чеснок	3–5 месяцев
Помидоры	3–5 дней
Бананы	2–5 дней
Свежий хлеб	2–3 дня
Орехи	2–3 месяца
Сухие крупы (рис, гречка, овсянка)	6–12 месяцев
Сахар	4–8 лет
Соль	Неограниченно



Меню на неделю

С _____
по _____

Четверг

.....
.....
.....

Понедельник

.....
.....
.....

Пятница

.....
.....
.....

Вторник

.....
.....
.....

Суббота

.....
.....
.....

Среда

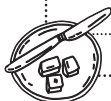
.....
.....
.....

Воскресенье

.....
.....
.....

Список покупок: _____

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Меню на неделю

С
по

Четверг

.....
.....
.....

Понедельник

.....
.....
.....

Пятница

.....
.....
.....

Вторник

.....
.....
.....

Суббота

.....
.....
.....

Среда

.....
.....
.....

Воскресенье

.....
.....
.....

Список покупок:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Меню на неделю

С _____
по _____

Четверг

.....
.....
.....

Понедельник

.....
.....
.....

Пятница

.....
.....
.....

Вторник

.....
.....
.....

Суббота

.....
.....
.....

Среда

.....
.....
.....

Воскресенье

.....
.....
.....

Список покупок:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Меню на неделю

С
по

Четверг

.....
.....
.....

Понедельник

.....
.....
.....

Пятница

.....
.....
.....

Вторник

.....
.....
.....

Суббота

.....
.....
.....

Среда

.....
.....
.....

Воскресенье

.....
.....
.....

Список покупок:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Меню на неделю

С _____
по _____

Четверг

.....
.....
.....

Понедельник

.....
.....
.....

Пятница

.....
.....
.....

Вторник

.....
.....
.....

Суббота

.....
.....
.....

Среда

.....
.....
.....

Воскресенье

.....
.....
.....

Список покупок:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

