

Оглавление

Меню на один день 2273.7 ккал	2
Имбирный чай	5
Суп с крабовым мясом	6
Фитнес-чизкейк «зебра»	7
Лосось по-карибски	8
Шоколадный фондан	9
Лосось в медово-горчичном соусе	10

Меню на один день 2273.7 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1298/>

Калорийность: 2900.97 ккал, белков: 172.48 г, жиров: 133.3 г, углеводов: 250.55 г

Завтрак



[Молоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 128 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 7.2 г. / 9.6 г.



[Фитнес-чизкейк «зебра»](#) - 250 г.

Всего калорий: 265.9 ккал, БЖУ: 21.6 г. / 3.63 г. / 37.55 г.

Ланч



[Шоколадный фондан](#) - 150 г.

Всего калорий: 247.22 ккал, БЖУ: 17.72 г. / 12.33 г. / 15.53 г.



[Имбирный чай](#) - 250 г.

Всего калорий: 44.63 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0.05 г. / 10.78 г.

Обед



[Суп с крабовым мясом](#) - 300 г.

Всего калорий: 244.02 ккал, БЖУ: 9.93 г. / 3.03 г. / 46.89 г.



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 176 г.

Всего калорий: 321.62 ккал, БЖУ: 29.87 г. / 19.15 г. / 5.56 г.

Полдник



[Абрикос консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 67 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.1 г. / 15.5 г.



[Кешью](#) - 99 г.

Всего калорий: 594 ккал, БЖУ: 18.32 г. / 48.02 г. / 22.28 г.

Ужин



[Лосось по-карибски](#) - 250 г.

Всего калорий: 380.78 ккал, БЖУ: 26.43 г. / 26.93 г. / 6.2 г.



[Киноа отварной](#) - 200 г.

Всего калорий: 250 ккал, БЖУ: 9.5 г. / 4.06 г. / 43.46 г.



[Томат вяленый](#) - 60 г.

Всего калорий: 154.8 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 1.8 г. / 26.1 г.

Поздний ужин



[Творог 2%](#) - 100 г.

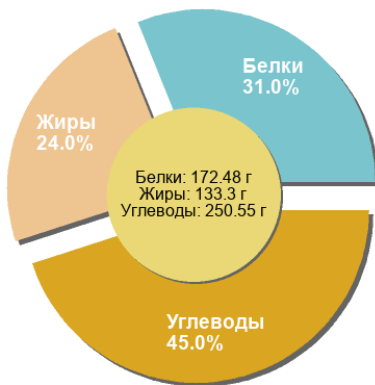
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 7.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.97 ккал

Белков: 172.48 г. (31%)

Жиров: 133.3 г. (24%)

Углеводов: 250.55 г. (45%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Имбирный чай



На 100 грамм:
Калорийность: **17.85 ккал.**
Белки: **0.1 г.**
Жиры: **0.02 г.**
Углеводы: **4.31 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imbirnyj-chaj/>

Ингредиенты:

- 1 ч.л. натертого корня имбиря
- долька лимона
- 1-2 ч.л. меда
- стакан кипятка

Приготовление:

Чайную ложку измельченного корня имбиря залить стаканом кипятка, когда чай остынет до примерно 40 градусов - добавить чайную ложку меда и дольку лимона. Этот напиток включает в себя три вкуса - острый, кислый и сладкий и показан тем, у кого в организме все течет медленно и только жир накапливается быстро. Хорошо добавить в чай немного листьев свежей или сушеной мяты.

Корневища имбиря содержат эфирное масло, основные компоненты которого: гингерол и шогаол - вещества, придающие имбирю его пряный, жгучий вкус. Оба вещества усиливают кровоснабжение и согревают изнутри. Вследствие этого стимулируются пищеварение и обмен веществ.

Рекомендуемое количество имбирного чая для похудения:
Большой термос (около 2 литров). Чай лучше всего заварить утром. Залить в термос и наслаждайтесь по чашечке чая, в течение дня.
Если употреблять перед едой - притупляет чувство голода.

Суп с крабовым мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **81.34 ккал.**
Белки: **3.31 г.**
Жиры: **1.01 г.**
Углеводы: **15.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-krabovym-myasom/>

Ингредиенты:

- крабовое мясо - 1 уп
- картофель - 6 шт
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- плавленый сырок - 1 шт

Приготовление:

В кипящую воду кладем картофель.

Обжариваем на сливочном масле нарезанный лук, потертую морковь, добавляем в суп.

Через 10 мин солим, затем кладем нарезанное крабовое мясо, и потертый на терке сырок.

Через 5-10 мин супчик готов.

Примечание: Крабовое мясо лучше брать не рулетиками, а кусочками.

Но здесь я видела его только в Фуршете (крабовые клешни), по этому беру обычное, в вакуумной упаковке, все равно вкусно.

Фитнес-чизкейк «зебра»



На 100 грамм:
Калорийность: **106.36 ккал.**
Белки: **8.64 г.**
Жиры: **1.45 г.**
Углеводы: **15.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-chizkejk-zebra/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- бананы - 3 шт
- овсяные хлопья - 100 г
- яблоко - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- какао - 2 ст. л
- желатин - 15 г
- вода - 1/2 ст (горячая)

Приготовление:

В блендере измельчаем в муку овсяные хлопья. В отдельной емкости пюрируем яблоко, добавляем к нему яйцо. Все нужно перемешать и добавить овсяную муку. Форму для выпекания застелить пергаментной бумагой. Тесто равномерно распределяем по форме. Поставим его в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин. Когда корж будет готов, нужно дать ему остыть. В это время приготовим творожный слой.

Доводим в блендере до состояния творожной массы творог. К нему добавляем бананы, хорошенько перемешиваем. Желатин разводим в половине стакана горячей воды. Вливаем его в смесь. Тщательно перемешиваем. Доводим творожную смесь до жидкого состояния, добавляя немного воды.

Разделим примерно наполовину то, что получилось и разольем в разные емкости. К одной части добавим какао и перемешаем. Выкладываем, чередуя светлую и темную часть массы, по 1 столовой ложке на овсяной корж в середину.

В конце немного разровняем. Поставим чизкейк застывать в холодильник на 2 часа.

Лосось по-карибски



На 100 грамм:
Калорийность: **152.31 ккал.**
Белки: **10.57 г.**
Жиры: **10.77 г.**
Углеводы: **2.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-po-karibski/>

Ингредиенты:

- 30 мл оливкового масла
- 4 филе лосося
- 1 большой репчатый лук (мелко нарезанный)
- 2 томата (нарезанных)
- 4-5 тонких ломтиков сыра
- 2 сыровяленые колбаски
- 2 столовые ложки молотого
- 1 столовая ложка мелко нарезанного розмарина
- соль по вкусу
- черный перец по вкусу

Приготовление:

Четыре квадратных кусочка 20x20 см фольги разогреваем и смазываем. Немного маслом.

Прогреваем духовку на 180 градусов.

Кладем филе лосося в центр каждого кусочка фольги, сверху.

Раскладываем лук с томатами, сыром и колбасой. Посыпаем орегано и.

Розмарином, солью и перцем.

Запечатываем фольгу и запекаем 20 минут.

Подается с картофелем и салатом.

Шоколадный фондан



На 100 грамм:
Калорийность: **164.81 ккал.**
Белки: **11.81 г.**
Жиры: **8.22 г.**
Углеводы: **10.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-fondan/>

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 2 ст.л. кефира
- 1 ст.л. овсяной муки
- 3 ч.л. какао-порошка
- 1 ст.л. сома (сухого обезжиренного молока)
- 1-2 гр фитпарада

Приготовление:

Все смешать блендером, вылить в силиконовую форму или керамическую, обязательно на холодный противень и в духовку на ровно 11 минут при 210С.
Подавать с ягодами или мороженым.