

Оглавление

Меню на один день 2273.7 ккал	2
Суп с крабовым мясом	5
Фитнес-чизкейк «зебра»	6
Лосось по-карибски	7

Меню на один день 2273.7 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/12/>

Калорийность: 2273.7 ккал, белков: 127.16 г, жиров: 113.29 г, углеводов: 186.74 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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 50 г.

Всего калорий: 147.5 ккал, БЖУ: 5.05 г. / 1.15 г. / 28.55 г.



[Сыр Российский](#) - 50 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 12.05 г. / 14.75 г. / 0.15 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Суп с крабовым мясом](#) - 300 г.

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

Полдник



[Кешью](#) - 100 г.

Всего калорий: 600 ккал, БЖУ: 18.5 г. / 48.5 г. / 22.5 г.

Ужин



[Лосось по-карибски](#) - 250 г.

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



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 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: 2273.7 ккал

Белков: 127.16 г. (29.8%)

Жиров: 113.29 г. (26.5%)

Углеводов: 186.74 г. (43.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

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.