

Оглавление

:)	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Меню на 4-й день	9
Меню на 5-й день	11
Меню на 6-й день	13
Меню на 7-й день	15
Творожная запеканка на утро	16
Куриная грудка под помидорами и сыром	17
Омлет с ветчиной и сыром	18
Овощное рагу с шампиньонами	19
Тушеные овощи с говядиной	20
«Оливье» диетический	21
Греческий салат	22
Крем-суп с цветной капустой и морковью	23
Минтай, запеченный в томате	25
Куриные голени с овощами в сметанном соусе	26
Картофель, запеченный с чесноком	27
Фруктовый салат с творогом	28
Свекольный салат	29
Шампиньоны в сметанном соусе	30
Морково-яблочные оладушки	31
Стейк из говядины	32
Сырные блинчики с зеленью	34
Салат со свежей капустой и морковью	35
Овощной салат	36
Суп «кавказский» с ребрышками	37
Рис с курицей и овощами	39
Тост с яйцом пашот	40

:)



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1670/>

Калорийность: 1452.14 ккал, белков: 72.52 г, жиров: 66.09 г, углеводов: 143.07 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

[Конфеты батончики Рот-Фронт](#) - 36 г.

Всего калорий: 185.04 ккал, БЖУ: 3.85 г. / 10.62 г. / 19.15 г.

[Паштет печеночный говяжий классический](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 2.82 г. / 5.61 г. / 0.75 г.

[Хлеб Столичный](#) - 25 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 1.75 г. / 0.3 г. / 11.45 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 100 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 4.1 г. / 14.2 г.



[Груша](#) - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.

Ланч



[Курага](#) - 20 г.

Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0.06 г. / 10.2 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Обед



[«Оливье» диетический](#) - 150 г.

Всего калорий: 116.99 ккал, БЖУ: 19.92 г. / 1.61 г. / 0.35 г.



[Стейк из говядины](#) - 100 г.

Всего калорий: 202.84 ккал, БЖУ: 7.62 г. / 16.21 г. / 1.11 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

[Борщ украинский](#) - 300 г.

Всего калорий: 147 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 6.6 г. / 20.1 г.

Полдник



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 45 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.81 г. / 5.22 г. / 0.36 г.

[Творог Простоквашино 9% классический](#) - 100 г.

Всего калорий: 157 ккал, БЖУ: 16 г. / 9 г. / 3 г.

Ужин



[Овощное рагу с шампиньонами](#) - 150 г.

Всего калорий: 39.42 ккал, БЖУ: 3.11 г. / 0.54 г. / 5.67 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 20 г.

Всего калорий: 41.6 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0.26 г. / 8.18 г.



[Колбаса вареная докторская](#) - 50 г.

Всего калорий: 128.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 11.1 г. / 0.75 г.

Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1688.99 ккал

Белков: 85.9 г. (26.5%)

Жиров: 74.33 г. (22.9%)

Углеводов: 163.97 г. (50.6%)

Продуктов: 15

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак

[Сыр Viola с ветчиной](#) - 50 г.

Всего калорий: 152.5 ккал, БЖУ: 5.5 г. / 14 г. / 1 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.



[Яблоко](#) - 90 г.

Всего калорий: 42.3 ккал, БЖУ: 0.36 г. / 0.36 г. / 8.82 г.



[Творожная запеканка на утро](#) - 100 г.

Всего калорий: 95.85 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 4.54 г. / 5.42 г.

Ланч

[Масло сливочное Валио 82%](#) - 10 г.

Всего калорий: 74 ккал, БЖУ: 0.07 г. / 8.2 г. / 0.07 г.

[Плюшка Московская](#) - 120 г.

Всего калорий: 396 ккал, БЖУ: 9.12 г. / 10.44 г. / 68.64 г.

Обед



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 10 г.

Всего калорий: 11.5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 1 г. / 0.29 г.



[Индейка жареная](#) - 120 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 33.6 г. / 7.2 г. / 0 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 120 г.

Всего калорий: 134.4 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 0.48 г. / 27.84 г.

[Борщ украинский](#) - 300 г.

Всего калорий: 147 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 6.6 г. / 20.1 г.

Полдник



[Морковь](#) - 100 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.1 г. / 6.9 г.

Ужин



[Картофель варёный](#) - 85 г.

Всего калорий: 69.7 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 0.34 г. / 14.2 г.



[Шампиньоны в сметанном соусе](#) - 85 г.

Всего калорий: 58.65 ккал, БЖУ: 3.23 г. / 2.64 г. / 5.27 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

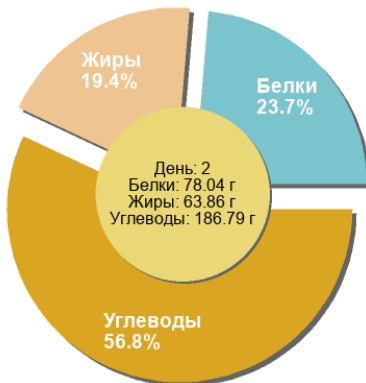
Поздний ужин



[Ряженка 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 2.5 г. / 4.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1626.4 ккал

Белков: 78.04 г. (23.7%)

Жиров: 63.86 г. (19.4%)

Углеводов: 186.79 г. (56.8%)

Продуктов: 12

Рецептов: 3

Меню на 3-й день

Завтрак

[Колбаса сырокопченая сервелат](#) - 30 г.

Всего калорий: 138.3 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 12.15 г. / 0 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 0.14 г. / 2.59 г.



[Яичница глазунья](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 17.3 г. / 0.7 г.

Ланч



[Творог Простоквашино 5% зерненный с клубникой](#) -

100 г.

Всего калорий: 127 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 5 г. / 12.5 г.

Обед



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Минтай, запеченный в томате](#) - 100 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 15.32 г. / 0.93 г. / 0.95 г.



[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 100 г.

Всего калорий: 176.7 ккал, БЖУ: 7.22 г. / 11.18 г. / 11.5 г.



[Крем-суп с цветной капустой и морковью](#) - 300 г.

Всего калорий: 95.94 ккал, БЖУ: 3.87 г. / 4.59 г. / 11.22 г.

Полдник



[Помело](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.3 г. / 10.05 г.

Ужин

[Колбаса сырокопченая Салями Итальянская](#) - 30 г.

Всего калорий: 189.3 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 18.9 г. / 0 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.

[Рис рассыпчатый](#) - 50 г.

Всего калорий: 56.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 12.45 г.



[Шампиньоны в сметанном соусе](#) - 50 г.

Всего калорий: 34.5 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 1.55 г. / 3.1 г.



[Греческий салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 13.35 г. / 5.4 г.

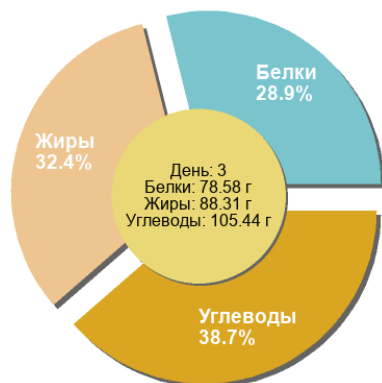
Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 51 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 2 г. / 4.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1534.37 ккал

Белков: 78.58 г. (28.9%)

Жиров: 88.31 г. (32.4%)

Углеводов: 105.44 г. (38.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 5

Меню на 4-й день

Завтрак



[Фруктовый салат с творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 76.13 ккал, БЖУ: 4.7 г. / 2.36 г. / 9.02 г.



[Тост с яйцом пашот](#) - 50 г.

Всего калорий: 117.46 ккал, БЖУ: 5.73 г. / 5.59 г. / 10.67 г.

[Конфеты батончики Рот-Фронт](#) - 32 г.

Всего калорий: 164.48 ккал, БЖУ: 3.42 г. / 9.44 г. / 17.02 г.

Ланч



[Коктейль орехи и сухофрукты](#) - 50 г.

Всего калорий: 241.5 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 13.95 г. / 23.3 г.

Обед

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Рис с курицей и овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 256.96 ккал, БЖУ: 23.02 г. / 8.18 г. / 21.7 г.



[Крем-суп с цветной капустой и морковью](#) - 300 г.

Всего калорий: 95.94 ккал, БЖУ: 3.87 г. / 4.59 г. / 11.22 г.

Полдник



[Абрикос](#) - 70 г.

Всего калорий: 30.8 ккал, БЖУ: 0.63 г. / 0.07 г. / 6.3 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Ужин



[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 85 г.

Всего калорий: 150.2 ккал, БЖУ: 6.14 г. / 9.5 г. / 9.78 г.



[Минтай, запеченный в томате](#) - 90 г.

Всего калорий: 65.82 ккал, БЖУ: 13.79 г. / 0.84 г. / 0.86 г.



[Свекольный салат](#) - 150 г.

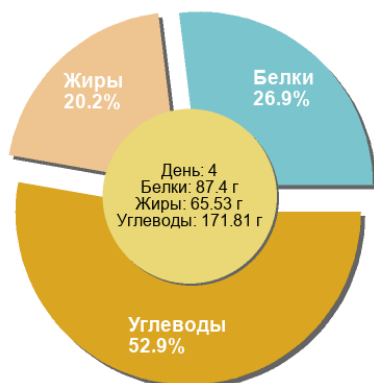
Всего калорий: 148.5 ккал, БЖУ: 12 г. / 7.35 г. / 8.7 г.

Поздний ужин

[Йогурт Активиа Отруби и злаки](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 2.9 г. / 14 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1622.79 ккал

Белков: 87.4 г. (26.9%)

Жиров: 65.53 г. (20.2%)

Углеводов: 171.81 г. (52.9%)

Продуктов: 7

Рецептов: 7

Меню на 5-й день

Завтрак



[Активиа Питьевая Яблоко и злаки](#) - 100 г.

Всего калорий: 83 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.2 г. / 13 г.



[Помело](#) - 200 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.4 г. / 13.4 г.

Ланч



[Морковено-яблочные оладушки](#) - 100 г.

Всего калорий: 67.15 ккал, БЖУ: 3.37 г. / 0.74 г. / 11.71 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Омлет с ветчиной и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 166.57 ккал, БЖУ: 12.55 г. / 11.87 г. / 1.55 г.

Обед



[Суп «кавказский» с ребрышками](#) - 250 г.

Всего калорий: 410.83 ккал, БЖУ: 18.58 г. / 34.4 г. / 7.68 г.



[Тушеные овощи с говядиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 80.13 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 2.84 г. / 8.39 г.

[Хлеб Столичный](#) - 30 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 0.36 г. / 13.74 г.

Полдник



[Изюм](#) - 40 г.

Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 1.16 г. / 0.24 г. / 26.4 г.

[Печенье Юбилейное утреннее с какао](#) - 60 г.

Всего калорий: 268.2 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 10.26 г. / 42 г.

Ужин



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

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

Поздний ужин



[Куриная грудка под помидорами и сыром](#) - 100 г.

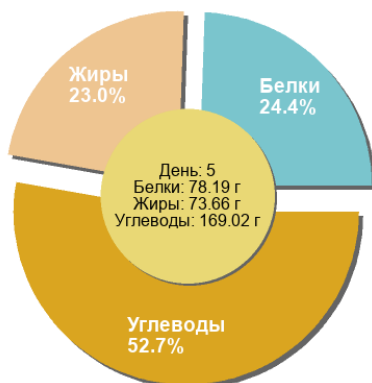
Всего калорий: 112.7 ккал, БЖУ: 17.97 г. / 3.53 г. / 2.33 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 200 г.

Всего калорий: 84.9 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.72 г. / 18.22 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1621.08 ккал

Белков: 78.19 г. (24.4%)

Жиров: 73.66 г. (23%)

Углеводов: 169.02 г. (52.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 6-й день

Завтрак

Меренги (безе) - 80 г.

Всего калорий: 352 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 16.64 г. / 48.4 г.

Ланч

[Йогурт Активиа Вишня](#) - 130 г.

Всего калорий: 144.3 ккал, БЖУ: 4.94 г. / 3.77 г. / 22.62 г.



[Мандарин](#) - 120 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.24 г. / 9 г.

Обед



[Суп «кавказский» с ребрышками](#) - 250 г.

Всего калорий: 410.83 ккал, БЖУ: 18.58 г. / 34.4 г. / 7.68 г.



[Куриная грудка под помидорами и сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 112.7 ккал, БЖУ: 17.97 г. / 3.53 г. / 2.33 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

Полдник



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Ужин



[Куриные голени с овощами в сметанном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 207.3 ккал, БЖУ: 16.36 г. / 11.46 г. / 9.86 г.



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 200 г.

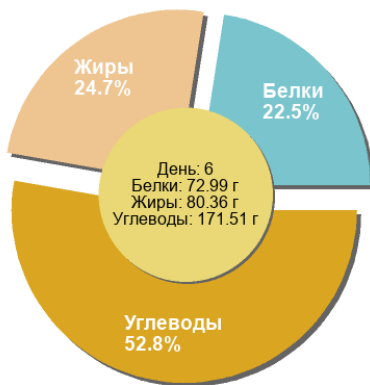
Всего калорий: 84.9 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.72 г. / 18.22 г.

Поздний ужин

[Ряженка 4%](#) - 200 г.

Всего калорий: 134 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 8 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1692.63 ккал

Белков: 72.99 г. (22.5%)

Жиров: 80.36 г. (24.7%)

Углеводов: 171.51 г. (52.8%)

Продуктов: 5

Рецептов: 4

Другое: 1

Меню на 7-й день

Завтрак



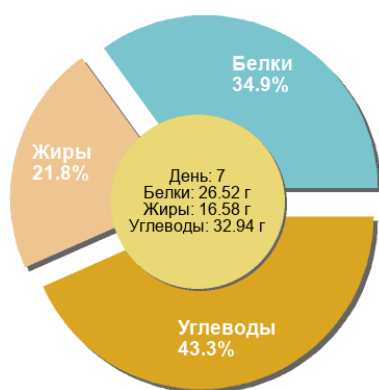
[Сырные блинчики с зеленью](#) - 200 г.

Всего калорий: 378.72 ккал, БЖУ: 26.52 г. / 16.58 г. / 32.94 г.

- 0 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 378.72 ккал

Белков: 26.52 г. (34.9%)

Жиров: 16.58 г. (21.8%)

Углеводов: 32.94 г. (43.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 1

Творожная запеканка на утро



На 100 грамм:
Калорийность: **95.85 ккал.**
Белки: **7.74 г.**
Жиры: **4.54 г.**
Углеводы: **5.42 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-na-utro/>

Ингредиенты:

- 70 г творога
- 1 среднее яйцо
- 1 среднее яблоко
- 1 ст.л. мака*

*если вы не очень любите мак, то можно добавить и меньше

Приготовление:

Взбейте творог с яйцом (не до пены), затем добавьте в творог мак и натертое яблоко. при запекании запеканка хорошо схватывается, но при этом остается сочной и мягкой.

Разложите по формочкам и готовьте:

в пароварке в течение 20-25 минут

в духовке 15-20 минут при температуре 200С

в аэрогриле 30 минут на средней решетке при температуре 200С

Куриная грудка под помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **112.7 ккал.**
Белки: **17.97 г.**
Жиры: **3.53 г.**
Углеводы: **2.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-pod-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 400 гр
- томат 100 гр
- лук репчатый 100 гр
- сыр 17% 100 гр
- соль, перец, специи - по вкусу

Приготовление:

У куриной грудки отрезать всё лишнее, аккуратно порезать вдоль, в итоге из одной грудки получается два тоненьких куска, каждый их них слегка отбить. Выложить в форму. Лук почистить, порезать пополам и на полукольца. Выложить полукольца лука поверх курицы. Томат нарезать кружками и выложить поверх курицы, посыпать специями по вкусу и отправить в духовку 180-200С, почти до готовности. Когда курица побелела и почти готова, достать форму, посыпать тёртым сыром и отправить еще на пару минут.

Омлет с ветчиной и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **166.57 ккал.**
Белки: **12.55 г.**
Жиры: **11.87 г.**
Углеводы: **1.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-vetchinoj-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 2 ст.л. молока
- ветчина, сыр, помидоры (или любые другие ингредиенты)
- соль, перец
- сливочное масло

Приготовление:

Яйца с молоком взбить венчиком, посолить, поперчить по вкусу. Нарезать ингредиенты для начинки.

На сковороде растопить кусочек сливочного масла, влить 2/3 омлетной массы.

Добавить начинку.

Как только омлет слегка подрумянится с одной стороны, слегка прижимая, начинаем его сворачивать в трубочку до середины.

Затем передвинуть свернутый омлет в центр сковороды, влить оставшуюся массу и довести до готовности (до такой консистенции, чтобы можно было продолжить сворачивать омлет). Таким образом получится ровный омлет!

Готовый омлет разрезать на кусочки и сразу подать!

Овощное рагу с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **26.28 ккал.**
Белки: **2.07 г.**
Жиры: **0.36 г.**
Углеводы: **3.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoe-ragu-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- помидоры 4 шт
- перец болгарский 2 шт
- шампиньоны свежие 300 г
- 1 луковица
- базилик (свежий) 1 пучок
- соль (и перец) по вкусу

Приготовление:

Шампиньоны и лук очистите, нарежьте. Помидоры и перец нарежьте дольками. В большой сковороде разогрейте немного воды, чуть притушите лук, затем добавьте грибы и помидоры и перец. Убавьте огонь и тушите минут 20 под крышкой, не забывая помешивать. В конце приготовления посолите, поперчите, добавьте базилик и перемешайте.

Тушеные овощи с говядиной



На 100 грамм:
Калорийность: **53.42 ккал.**
Белки: **3.52 г.**
Жиры: **1.89 г.**
Углеводы: **5.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenye-ovoshi-s-govyadinoj/>

Ингредиенты:

- 400 г говядины
- 3 молодых кабачка
- 2-3 моркови
- 2-3 помидора
- 1-2 луковицы
- 1 большой баклажан
- 1 маленькая баночка томатной пасты по желанию

Приготовление:

Берем большую суповую кастрюлю (5 л). Туда режем говядину кубиками, заливаем водой слегка, накрываем крышкой, тушим. Пока тушится говядина, чистим все овощи, требующие чистки. Минут через 15-20 кладем морковь, порезанную небольшими кубиками. Через 5 минут баклажан, порезанный кубиками чуть больше, чем морковь (5 мин). Затем кабачок кубиками, такого же размера (5 мин). Мелко нарезанную луковицу(ы) и кубиками помидоры. За 5 минут до готовности соли, перчим, добавляем для цвета томатную пасту, по желанию. Тушим до готовности.

Получается почти полная кастрюля.

«Оливье» диетический



На 100 грамм:
Калорийность: **77.99 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **1.07 г.**
Углеводы: **0.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/olive-dieticheskij/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 шт
- морковь - 2 шт
- маринованные огурчики (или свежие) - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- стручковая фасоль (вместо горошка) - на глаз
- яйца - 2 шт
- йогурт несладкий
- соевый соус
- горчица
- зелень по вкусу

Приготовление:

Курицу отварить, остудить, порезать. Фасоль отварить до готовности. Все остальное по классическому рецепту: режем и смешиваем, заправляем несладким йогуртом/сметаной. Либо можно сделать такую заправку: простой йогурт+соевый соус+немного горчицы (по вкусу).

Греческий салат



На 100 грамм:
Калорийность: **116 ккал.**
Белки: **4.2 г.**
Жиры: **8.9 г.**
Углеводы: **3.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grecheskij-salat/>

Ингредиенты:

- 3 помидора
- 2 огурца
- 1-2 болгарских перца
- 100 г черных маслин или оливок
- 150-200 г сыра фета
- 1 красная луковица
- 1 ст. ложка свежесжатого лимонного сока
- оливковое масло
- соль, перец
- орегано

Приготовление:

Очистите лук и нарежьте тонкими полукольцами. Овощи крупно нарежьте и сложите в салатницу. Сверху выложите лук, маслины и крупно нарезанный сыр фета. Заправьте салат лимонным соком, орегано и оливковым маслом, посолите и поперчите.

Крем-суп с цветной капустой и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **31.98 ккал.**
Белки: **1.29 г.**
Жиры: **1.53 г.**
Углеводы: **3.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-sup-s-cvetnoj-kapustoj-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 1 кочан цветной капусты
- 4 моркови
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- 3 столовые ложки оливкового масла
- чайной ложки карри
- чайной ложки молотого имбиря
- 4 стакана овощного бульона
- 4 стакана воды
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту разрежьте на соцветия. Очистите и порежьте небольшими кусочками морковь и лук.

Затем нужно будет запечь овощи. Для этого разогрейте духовку до 200 градусов. В отдельной миске смешайте овощи, посолите, поперчите и смажьте их маслом. Затем выложите их на противень и запекайте до готовности.

Овощи желательно разделить, так как время приготовления будет отличаться. Поэтому отдельно выложите на три листа бумаги для выпечки цветную капусту, лук и морковь. Разогрейте на сковороде оливковое масло и поджарьте на нём измельчённый чеснок (1-2 минуты). Затем добавьте готовые овощи и пассеруйте их на среднем огне не более трёх минут. Высыпьте карри и имбирь, залейте водой и овощным бульоном и варите 30 минут. В готовый суп по вкусу добавьте соль и чёрный перец. Затем измельчите его блендером,

разложите по тарелкам и подавайте с хрустящими гренками.

Минтай, запеченный в томате



На 100 грамм:
Калорийность: **73.13 ккал.**
Белки: **15.32 г.**
Жиры: **0.93 г.**
Углеводы: **0.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-zapechennyj-v-tomate/>

Некоторым минтай может показаться суховат, другие скажут, что он недостаточно жирный.

Ингредиенты:

- минтай
- томатная паста
- немного уксуса
- специи по вкусу

Приготовление:

Приготовить маринад из томатной пасты, уксуса и специй.
Замариновать рыбу на 30-60 минут.
Запечь в фольге 20-30 минут в духовке при температуре 180 градусов.

Куриные голени с овощами в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **103.65 ккал.**
Белки: **8.18 г.**
Жиры: **5.73 г.**
Углеводы: **4.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-goleni-s-ovoshami-v-smetannom-souse/>

Ингредиенты:

- куриные окорочка 5 штук
- кабачки молодые 500 г
- фасоль зеленая стручковая 400 г
- лук репчатый 2 штуки
- помидоры 4 штуки
- чеснок 3 зубчика
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу
- сметана 15%-ная 500 г +2 ст л

Приготовление:

Куриные голени слегка обжарить на оливковом масле (до полуготовности), вытащить их и отставить в сторону.

В этой сковороде обжарить стручковую фасоль и репчатый лук около 10 минут, потом добавить нарезанный на кубики кабачок.

В глубокой миске сметану и смесь перцев, чеснок, пропущенный через пресс.

В форму для запекания выложить овощную смесь, сверху положить курицу, томаты, нарезанные крупными дольками.

Соус вылить сверху и распределить равномерно по всему блюду.

Отправить в духовку при 170 градусах на 20 минут.

Картофель, запеченный с чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **176.7 ккал.**
Белки: **7.22 г.**
Жиры: **11.18 г.**
Углеводы: **11.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofel-zapechennyj-s-chesnokom/>

Запеченный картофель - что может быть проще? Но даже это блюдо можно приготовить так, что оно заставит ваших гостей трепетать от удовольствия.

Ингредиенты:

- картофель 600 г
- оливковое масло 3 ст. л
- чеснок 3 зубчика
- соль, перец 1 ч. л
- козий сыр 150 г
- молоко 1/4 чашки
- сыр пармезан тертый 1/3 чашки
- розмарин 1 ст. л

Приготовление:

Разогреть духовку до 205 градусов. Форму для запекания смазать маслом.

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Выложить в большую миску, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать рубленным чесноком, солью, и перцем. Встряхнуть.

Третью картофеля выложить в форму, посыпать половиной сыра. Повторить и завершить слоем картофеля.

Полить молоком и посыпать сыром. Накрыть фольгой. Запекать 30 минут. Снять фольгу и запекать еще 15 минут до румяной корочки. Подавать, посыпав розмарином.

Фруктовый салат с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **76.13 ккал.**
Белки: **4.7 г.**
Жиры: **2.36 г.**
Углеводы: **9.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fruktovyj-salat-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- яблоко 1 штука
- киви 1 штука
- апельсины 1 штука
- банан 1 штука
- творог обезжиренный 150 г
- йогурт натуральный 150 г

Приготовление:

Фрукты помыть, очистить, нарезать кубиками.

Творог размять вилкой.

Соединить нарезанные фрукты с творогом, перемешать.

Заправить салат йогуртом.

Свекольный салат



На 100 грамм:
Калорийность: **99 ккал.**
Белки: **8 г.**
Жиры: **4.9 г.**
Углеводы: **5.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svekolnyj-salat/>

Ингредиенты:

- свекла - 300 г
- яйцо - 2 шт
- сыр - 80 г
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- чеснок - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Очищенную отварную свеклу нарезать небольшими кубиками, поместить в салатник. Сыр и очищенные яйца нарезать также небольшими кубиками. Добавить их в салатник к свекле. Посолить салат, заправить йогуртом, приправить пряностями по вкусу. Перемешать салат. Подавать можно сразу же после приготовления. Украсить при подаче тертым сыром, консервированным горошком или кукурузой, свежей зеленью.

Шампиньоны в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **69 ккал.**
Белки: **3.8 г.**
Жиры: **3.1 г.**
Углеводы: **6.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shampinony-v-smetannom-souse/>

Ингредиенты:

- шампиньоны 200 грамм
- сметана 4 ст. ложки
- соевый соус 2 ст. ложки
- черный перец, соль - по вкусу

Приготовление:

Грибы помойте, нарежьте пластинами и обжарьте на оливковом масле до появления золотистого цвета.

Сметану смешайте с соевым соусом, солью и перцем, а потом добавьте эту смесь к грибам.

Тушите грибы 10 минут до загустения соуса.

Соус готов, теперь вы знаете, как приготовить шампиньоны в сметанном соусе. Подавайте к любому гарниру

Морковоно-яблочные оладушки



На 100 грамм:
Калорийность: **67.15 ккал.**
Белки: **3.37 г.**
Жиры: **0.74 г.**
Углеводы: **11.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovono-yablochnye-oladushki/>

Ингредиенты:

- морковь - 1 шт
- яблоко - 1 шт
- овсяные отруби - 1 ст. л
- белки - 2 шт
- изюм - 10 г

Приготовление:

Трем овощ и фрукт, добавляем белки, отруби, изюм. Все перемешиваем, отправляем в духовку при 180 градусов на 30 минут.

Стейк из говядины



На 100 грамм:
Калорийность: **202.84 ккал.**
Белки: **7.62 г.**
Жиры: **16.21 г.**
Углеводы: **1.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/stejk-iz-govyadiny/>

Ингредиенты:

- вырезка говяжья - 200 г на порцию
- говядина - отруб рибай - 200 г на одну порцию
- масло оливковое - 70 мл
- чеснок - 2 зубчика
- розмарин - 1 веточка
- тимьян - 1 веточка
- соль, перец

для соуса:

- перец острый - 30 г
- коньяк - 100 мл
- мясной бульон - 300 мл
- сливки жирные - 100 мл
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Перец положить в кастрюлю с толстым дном и нагревать на слабом огне 1-2 минуты, затем раздавить перец ложкой.

Добавить коньяк и уварить на сильном огне 1-2 минуты или до того времени, пока весь коньяк не испарится.

Если мало времени, можно поджечь жидкость, так спирт сгорит быстрее.

Затем добавить бульон и уваривать до тех пор, пока бульона не останется 3/4 от первоначального количества. Влить сливки и продолжить варить соус до загустения.

Приправить солью и перцем.

Мясо подготовить, избавиться от пленок и нарезать на порции поперек волокон.

Мясо обмазать оливковым маслом, солью, перцем, чесноком.

Дать промариноваться 15-20 минут.

Обжарить на раскаленной сковороде со всех сторон до золотистой корочки филе миньон.

Обжарить отруб рибай. При необходимости довести до готовности в духовом шкафу при температуре 200 С.

На тарелку выложить стейк, полить соусом из перца.

Сырные блинчики с зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **189.36 ккал.**
Белки: **13.26 г.**
Жиры: **8.29 г.**
Углеводы: **16.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnye-blinchiki-s-zelenyu/>

Ингредиенты:

- 300 мл молока
- 150 г сыра твёрдых сортов
- 200 г муки
- 2 яйца
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. разрыхлителя
- пара веточек укропа
- растительное масло для смазывания сковороды

Приготовление:

Соединяем в глубокой миске яйца, молоко, соль, сахар и слегка взбиваем венчиком. Добавляем просеянную муку и разрыхлитель. Перемешиваем тесто венчиком до однородной консистенции. Натираем сыр на мелкой тёрке. Сыр добавляем в тесто, перемешиваем. Мелко порезанный укроп и растительное масло добавляем в тесто и ещё раз хорошо перемешиваем. Сковороду хорошо накаливаем, перед каждым блинчиком слегка смазываем растительным маслом. Выпекаем сырные блинчики с двух сторон до румяной корочки. Подаём с пылу с жару. Нежные, вкусные сырные блинчики с зеленью, приготовленные по этому рецепту, никого не оставят равнодушным.

Салат со свежей капустой и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **42.45 ккал.**
Белки: **0.75 г.**
Жиры: **0.86 г.**
Углеводы: **9.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-so-svezhej-kapustoj-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- капуста – 300 г
- морковь – 1 шт
- яблоко – 1 шт
- заправка – по вкусу
- соль – по вкусу
- лимонный сок – 1 ч.л

Приготовление:

Вымойте, обсушите и нашинкуйте капусту. Если используете белокочанную, а не пекинскую, то нашинкуйте тонкой соломкой.

Морковь, вымытую и очищенную, либо крупно натрите, либо нашинкуйте соломкой.

Яблоко так же нарежьте тонкой соломкой, как морковь. Чтобы оно не темнело, сбрызните его лимонным соком.

Добавьте заправку и перемешайте все ингредиенты между собой. Подавайте салат из яблока, капусты и моркови сразу же как самостоятельную закуску или как дополнение к основному блюду, например к мясу или мясу с гарниром.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat/>

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.

Суп «кавказский» с ребрышками



На 100 грамм:
Калорийность: **164.33 ккал.**
Белки: **7.43 г.**
Жиры: **13.76 г.**
Углеводы: **3.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-kavkazskij-s-rebryshkami/>

Ингредиенты:

- свиные или бараньи ребра - 500 гр
- болгарский перец - 1 шт
- луковица - 1 шт маленькая
- баклажан - 1 шт
- помидор - 1 шт
- чеснок 1-2 зубчика
- растительное масло
- острый перец, кориандр, базилик, черный перец, кинза, укроп, соль, черный перец - по вкусу

Приготовление:

На сковороде разогреваем масло. Ребрышки моем, режем произвольно. Слегка на небольшом огне поджариваем их до появления красивой корочки, чтобы не вытекала кровь.

Режем крупными кусочками сладкий перец.

Ребрышки уже обжарились, перекладываем их в кастрюлю, в которой будем варить суп.

Добавляем лавровый лист, перец-горошек.

Обжариваем перец и лук.

Баклажаны режем крупно. И теперь уже всю овощную смесь вместе жарим, а не тушим (это важно!) до легкой золотистости, добавляем измельченный чеснок.

Помидор натираем на терке. Добавляем в кастрюлю, даем закипеть.

Если любите густые супы воды, долейте примерно полстакана воды. Если любите не очень густые, разбавьте настолько, чтоб вам было приятно кушать.

Перекладываем в кастрюлю всю овощную смесь. Все содержимое кастрюли перемешиваем...

Берем базилик, мелко режем его. Так же поступаем с кинзой и петрушкой. В суп добавляем перец, кориандр, соль, чеснок - что вы любите и что вам напоминает о кавказской замечательной кухне.

Даем супу томиться на небольшом огне минут 15-20 минут. Перед выключением добавляем зелень.

Рис с курицей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **128.48 ккал.**
Белки: **11.51 г.**
Жиры: **4.09 г.**
Углеводы: **10.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ris-s-kuricej-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 500 гр готовой куриной грудки
- 3 ст. готового риса (выбирайте менее обработанные сорта)
- 2 ст.л. кунжутного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 160 гр замороженных овощей (морковка и горошек)
- 2 взбитых яйца
- 2-3 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука

Приготовление:

Разогрейте вок или другую толстостенную сковороду на среднем огне. Налейте кунжутное масло. Добавьте репчатый лук, морковь и горошек. Обжаривайте несколько минут. Сместите овощи на 1 половину сковороды. На другую половину вылейте яйца. Обжаривайте яйца, помешивая лопаткой. Когда яйца приготовятся, смешайте их с овощами. Добавьте в сковороду рис и курицу. Полейте соевым соусом. Обжаривайте несколько минут, постоянно помешивая. Подавайте, посыпав зеленым луком.