

## Оглавление

<b>Меню на один день 1376.18 ккал</b> .....	2
<b>Куриная грудка в фольге</b> .....	5
<b>Салат для похудения из овощей</b> .....	6
<b>Овсяная каша с яблоком, корицей и медом</b> .....	7
<b>Рыба в сырно-сливочном соусе</b> .....	8
<b>Диетическое овсяное печенье с бананом</b> .....	9
<b>Рагу из кабачков</b> .....	10

## Меню на один день 1376.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1/>

Калорийность: 1376.18 ккал, белков: 98.68 г, жиров: 37.88 г, углеводов: 179.39 г

Простое и понятное меню с небольшим количеством калорий. Подойдет людям со средней активностью, при занятиях спортом.

## Завтрак



[Овсяная каша с яблоком, корицей и медом](#) - 300 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 9.3 г. / 5.4 г. / 64.8 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

## Ланч



[Активиа Питьевая](#) - 250 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 8 г. / 3.75 г. / 11.25 г.



[Диетическое овсяное печенье с бананом](#) - 50 г.

Всего калорий: 114.74 ккал, БЖУ: 2.95 г. / 3.92 г. / 18.03 г.



[Морковь сырая](#) - 200 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.2 г. / 13.8 г.

## Обед



[Рагу из кабачков](#) - 200 г.

Всего калорий: 132.94 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.48 г. / 7.26 г.



[Гречневая каша](#) - 100 г.

Всего калорий: 101 ккал, БЖУ: 3 г. / 3.4 г. / 14.6 г.



[Куриная грудка в фольге](#) - 200 г.

Всего калорий: 170 ккал, БЖУ: 30.4 г. / 2.6 г. / 6.4 г.

## Полдник



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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

## Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Салат из овощей](#) - 250 г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 2.63 г. / 0.23 г. / 12.3 г.



[Рыба в сырno-сливочном соусе](#) - 150 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 25.5 г. / 6.3 г. / 1.95 г.

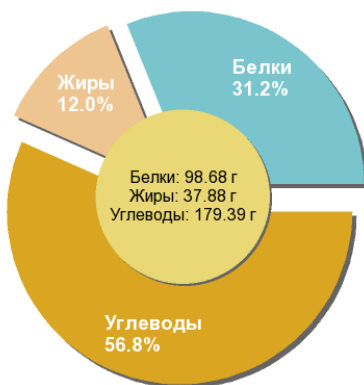
## Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3 г. / 7.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1376.18 ккал

Белков: 98.68 г. (31.2%)

Жиров: 37.88 г. (12%)

Углеводов: 179.39 г. (56.8%)

Продуктов: 8

Рецептов: 6

## Куриная грудка в фольге



На 100 грамм:  
Калорийность: **85 ккал.**  
Белки: **15.2 г.**  
Жиры: **1.3 г.**  
Углеводы: **3.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-v-folge/>

### **Ингредиенты:**

- куриная грудка - 1 шт (120г)
- апельсин - 0,5 (70г)
- количество порций: 1

### **Приготовление:**

Разрезать куриную грудку вдоль, так что бы получился кармашек. Посолить, поперчить. В кармашек положить дольки апельсина без перегородок, положить в фольгу или в рукав и запечь в духовке минут 20-30.  
Я делаю в рукаве, так сочнее.

## Салат для похудения из овощей



На 100 грамм:  
Калорийность: **23.4 ккал.**  
Белки: **1.05 г.**  
Жиры: **0.09 г.**  
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-iz-ovoshej/>

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

### Ингредиенты:

- сладкий перец разного цвета 2 шт
- помидоры 3 шт
- огурцы 1 шт
- лук порей 2 шт
- перья зеленого лука
- петрушка
- овощной бульон, соль

### Приготовление:

Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.

# Овсяная каша с яблоком, корицей и медом



На 100 грамм:  
Калорийность: **98 ккал.**  
Белки: **3.1 г.**  
Жиры: **1.8 г.**  
Углеводы: **21.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyaya-kasha-s-yablokom-koricej-i-medom/>

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья 150 г
- яблоки 1 шт
- молотая корица 1 ч.л
- соль щепотка
- мед 2 ст.л
- вода 220 мл

## Приготовление:

Овсяные хлопья высыпите в кастрюлю, посолите, залейте водой и варите на умеренном огне. Когда хлопья набухнут и впитают воду, выключите огонь и оставьте хлопья доходить. Тем временем порежьте яблоки, посыпьте их корицей и полейте медом. Готовые хлопья переложите в тарелку к яблокам и перемешайте.

## Рыба в сырno-сливочном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **110 ккал.**  
Белки: **17 г.**  
Жиры: **4.2 г.**  
Углеводы: **1.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-v-syrno-slivochnom-souse/>

### **Ингредиенты:**

- 500 г филе рыбы (тилапия, пангасиус, горбуша, семга и т.д.)
- 250 мл молока 1,5%
- 150 г сыра маложирного
- зелень по вкусу
- соль
- перец

### **Приготовление:**

Рыбу нарезать небольшими кусочками.  
Зелень мелко покрошить.  
Сыр натереть на средней терке.  
Смешать молоко, сыр, зелень.  
Рыбу выложить в форму для запекания.  
Посолить, поперчить.  
Залить сливочно-сырным соусом.  
Поставить в духовку.  
Запекать при температуре 180 градусов в течение 35-40 минут.



# Диетическое овсяное печенье с бананом



На 100 грамм:  
Калорийность: **229.47 ккал.**  
Белки: **5.9 г.**  
Жиры: **7.83 г.**  
Углеводы: **36.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskoe-ovsyanoie-pechene-s-bananom/>

## Ингредиенты:

- 100 грамм овсяных хлопьев
- 100 грамм сухофруктов
- 70 мл молока
- 1 средний банан
- 1 столовая ложка корицы

## Приготовление:

Если вы хотите, чтобы ваше диетическое овсяное печенье было нежным, смолите часть хлопьев в блендере, а вторую половину оставьте так.

Мелко нарежьте все сухофрукты, смешайте их с овсяными хлопьями.

Туда же кладем корицу.

Взбить в блендере до получения однородной массы молоко и банан.

В полученную смесь добавить овсянку с сухофруктами и корицу.

Все тщательно перемешать.

Вылепить из теста печенье и выложить на противень с бумагой для выпечки.

Выпекать диетическое овсяное печенье в духовке, предварительно разогретой до 180 градусов, в течение 15-20 минут.