

Оглавление

рацион	3
Меню на 1-й день	4
Меню на 2-й день	6
Меню на 3-й день	7
Меню на 4-й день	9
Меню на 5-й день	11
Меню на 6-й день	12
Меню на 7-й день	14
Меню на 8-й день	15
Шоколадные оладьи	16
Салат из китайской капусты с маковой заправкой	17
Яблочный чай	18
Батончики мюсли (низкокалорийные)	19
Полезный суп из чечевицы	20
Легкое овсяное печенье с медом	21
Гречка с печеной тыквой	22
Диетическая творожная запеканка	23
Куриные грудки с базиликом и помидорами	24
Яблочно-банановые вафли	25
Спагетти с соусом из шпината	26
Плов с куриными сердечками	27
Феттучини с мясным соусом	29
Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом	31
Кесадилья по-гречески	32
Тушеная капуста с грибами и фасолью	33
Запеченные хлопья с яблоком и корицей	34
Рисовая каша с курагой	36
Пицца без муки	37
Острый салат из моркови	38
Плов с гречкой	39
Пшённая каша с тыквой	40
Хлебушек с семечками	41
Диетические оладьи из кабачков	42
Теплый салат из кальмаров с овощами	43

Сырный суп на грибном бульоне	45
Рис с лимоном и мятой	46
Запеченные помидоры с бальзамическим уксусом	48
Домашняя творожная масса	49
Рис с шампиньонами и тыквой	50
Диетическое овсяное печенье с бананом	51
Суп с печеными томатами и баклажаном	52
Капустный салатик	53
Рассольник	54
Кабачковый хлеб с сыром	55
Перловая крупа с грибами и авокадо	56
Ароматный томатно-фасолевый суп	57
Оладушки из геркулеса с малиной	58
Тост с яйцом пашот	59

рацион



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2272/>

Калорийность: 1374.59 ккал, белков: 51.48 г, жиров: 43.66 г, углеводов: 189.03 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

Ланч



[Диетическое овсяное печенье с бананом](#) - 100 г.

Всего калорий: 229.47 ккал, БЖУ: 5.9 г. / 7.83 г. / 36.05 г.



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Феттучини с мясным соусом](#) - 100 г.

Всего калорий: 181.82 ккал, БЖУ: 9.94 г. / 5.99 г. / 21.66 г.



[Рассольник](#) - 150 г.

Всего калорий: 103.07 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 3.92 г. / 12.3 г.

Полдник



[Хлебушек с семечками](#) - 100 г.

Всего калорий: 223.58 ккал, БЖУ: 9.37 г. / 7.19 г. / 30.07 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ужин



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Салат из китайской капусты с маковой заправкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 128.2 ккал, БЖУ: 6.72 г. / 7.28 г. / 8.92 г.



[Яблоко печёное сладкое](#) - 100 г.

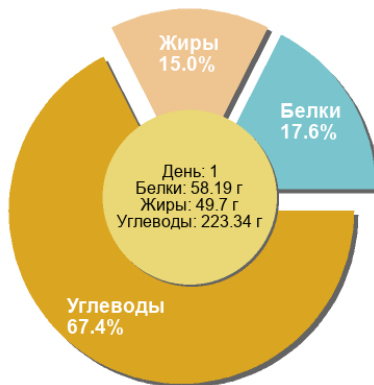
Всего калорий: 89 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.3 г. / 24 г.



[Плов с гречкой](#) - 100 г.

Всего калорий: 155 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 4.62 г. / 13.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1606.06 ккал

Белков: 58.19 г. (17.6%)

Жиров: 49.7 г. (15%)

Углеводов: 223.34 г. (67.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 7

Меню на 2-й день

Завтрак



[Кофе мокачино](#) - 100 г.

Всего калорий: 289 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 10.6 г. / 46.5 г.



[Диетическая творожная запеканка](#) - 100 г.

Всего калорий: 173.51 ккал, БЖУ: 11.37 г. / 6.48 г. / 17.82 г.

Ланч



[Кесадилья по-гречески](#) - 100 г.

Всего калорий: 191.11 ккал, БЖУ: 6.19 г. / 5.4 г. / 29.21 г.



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Обед



[Спагетти с соусом из шпината](#) - 100 г.

Всего калорий: 252 ккал, БЖУ: 12 г. / 10 г. / 29 г.



[Яблочный чай](#) - 100 г.

Всего калорий: 8 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 2 г.

Полдник



[Кабачковый хлеб с сыром](#) - 100 г.

Всего калорий: 149.08 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 1.9 г. / 26.75 г.



[Капустный салатик](#) - 150 г.

Всего калорий: 78.72 ккал, БЖУ: 5.91 г. / 3.69 г. / 5.03 г.

Ужин



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Запеченные помидоры с бальзамическим уксусом](#) - 200 г.

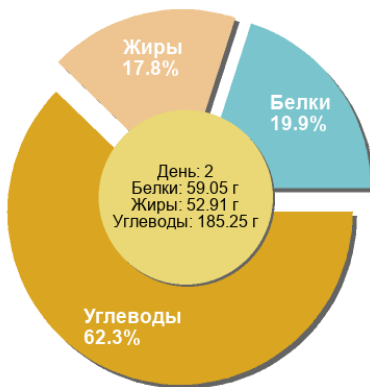
Всего калорий: 91.36 ккал, БЖУ: 3.1 г. / 2.86 г. / 14.54 г.



[Теплый салат из кальмаров с овощами](#) - 100 г.

Всего калорий: 126.03 ккал, БЖУ: 8.95 г. / 8.46 г. / 2.76 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1451.36 ккал

Белков: 59.05 г. (19.9%)

Жиров: 52.91 г. (17.8%)

Углеводов: 185.25 г. (62.3%)

Продуктов: 3

Рецептов: 8

Меню на 3-й день

Завтрак



[Легкое овсяное печенье с медом](#) - 100 г.

Всего калорий: 363.67 ккал, БЖУ: 13.28 г. / 10.74 г. / 54.76 г.



[Чай чёрный с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 86 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 1.6 г. / 16.4 г.

Ланч



[Шоколадные оладьи](#) - 100 г.

Всего калорий: 224.9 ккал, БЖУ: 7.85 г. / 8.32 г. / 29.72 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Обед



[Ароматный томатно-фасолевый суп](#) - 100 г.
Всего калорий: 155.77 ккал, БЖУ: 9.09 г. / 1.06 г. / 27.47 г.



[Рис с шампиньонами и тыквой](#) - 100 г.
Всего калорий: 116.15 ккал, БЖУ: 3 г. / 5.9 г. / 13.94 г.



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.
Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Полдник



[Диетические оладьи из кабачков](#) - 100 г.
Всего калорий: 108.37 ккал, БЖУ: 5.78 г. / 2.57 г. / 14.87 г.



[Чай чёрный с молоком и сахаром](#) - 100 г.
Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.8 г. / 8.2 г.



[Апельсин](#) - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

Ужин



[Пицца без муки](#) - 100 г.
Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 13 г. / 8 г. / 17 г.

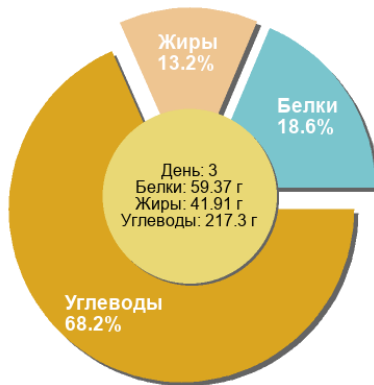


[Чай липовый](#) - 100 г.
Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.



[Банан](#) - 100 г.
Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1480.41 ккал

Белков: 59.37 г. (18.6%)

Жиров: 41.91 г. (13.2%)

Углеводов: 217.3 г. (68.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 4-й день

Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Рисовая каша с курагой](#) - 100 г.

Всего калорий: 105.2 ккал, БЖУ: 2.52 г. / 0.75 г. / 22.87 г.



[Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.



[Абрикос](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 9 г.

Ланч



[Кофе латте макиато](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.4 г. / 2 г.



[Батончики мюсли \(низкокалорийные\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 6 г. / 30 г.

Обед



[Сырный суп на грибном бульоне](#) - 100 г.
Всего калорий: 156.05 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 4.72 г. / 18.07 г.



[Рис с лимоном и мятой](#) - 100 г.
Всего калорий: 123.46 ккал, БЖУ: 2.85 г. / 4.26 г. / 18.63 г.



[Чай липовый](#) - 100 г.
Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.

Полдник



[Домашняя творожная масса](#) - 200 г.
Всего калорий: 199.04 ккал, БЖУ: 10.62 г. / 2.1 г. / 34.6 г.

Ужин



[Острый салат из моркови](#) - 200 г.
Всего калорий: 186 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 12.2 г. / 16.4 г.

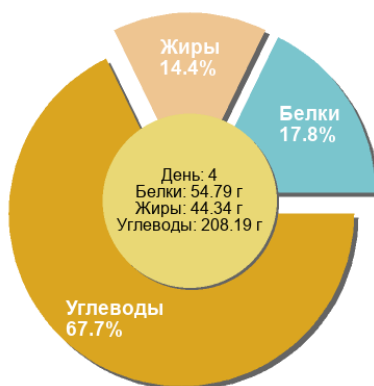


[Тушеная капуста с грибами и фасолью](#) - 200 г.
Всего калорий: 75.18 ккал, БЖУ: 5.84 г. / 0.64 г. / 14.08 г.



[Чай липовый](#) - 150 г.
Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1458.85 ккал

Белков: 54.79 г. (17.8%)

Жиров: 44.34 г. (14.4%)

Углеводов: 208.19 г. (67.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 8

Меню на 5-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 2 г. / 20 г. / 6 г.



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.

Ланч



[Пшённая каша с тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 222.99 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 6.36 г. / 35.61 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Обед



[Суп с печеными томатами и баклажаном](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.09 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 9.69 г. / 41.4 г.

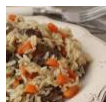
Полдник



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 11.4 г. / 9.6 г. / 26.8 г.

Ужин



[Плов с куриными сердечками](#) - 200 г.

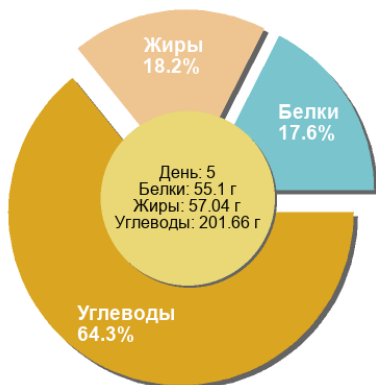
Всего калорий: 202.48 ккал, БЖУ: 10.7 г. / 8.04 г. / 22.6 г.



[Манго](#) - 150 г.

Всего калорий: 100.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.45 г. / 17.25 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1545.06 ккал

Белков: 55.1 г. (17.6%)

Жиров: 57.04 г. (18.2%)

Углеводов: 201.66 г. (64.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Меню на 6-й день

Завтрак



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 343.14 ккал, БЖУ: 22.24 г. / 5.02 г. / 52.06 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.

Ланч



[Яблочно-банановые вафли](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 10 г. / 6 г. / 36 г.

Обед



[Перловая крупа с грибами и авокадо](#) - 150 г.

Всего калорий: 250.58 ккал, БЖУ: 9.81 г. / 9.3 г. / 33.69 г.



[Чай чёрный с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 43 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.8 г. / 8.2 г.

Полдник



[Диетические оладьи из кабачков](#) - 200 г.

Всего калорий: 216.74 ккал, БЖУ: 11.56 г. / 5.14 г. / 29.74 г.



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин



[Чай каркаде](#) - 200 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 1.2 г.



[Виноград](#) - 100 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.2 г. / 16.8 г.

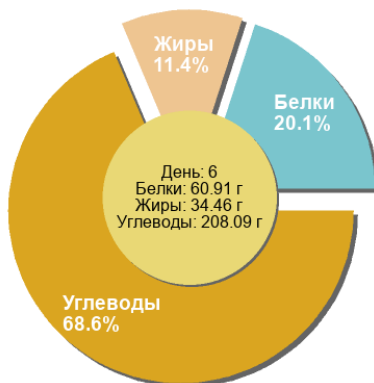


[Куриные грудки с базиликом и помидорами](#) - 200

г.

Всего калорий: 234 ккал, БЖУ: 4 г. / 6 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1522.46 ккал

Белков: 60.91 г. (20.1%)

Жиров: 34.46 г. (11.4%)

Углеводов: 208.09 г. (68.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Меню на 7-й день

Завтрак



[Запеченные хлопья с яблоком и корицей](#) - 125 г.

Всего калорий: 415.09 ккал, БЖУ: 13.95 г. / 15.66 г. / 57.61 г.



[Чай липовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 8 г.

Ланч



[Чай липовый](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6 г.



[Гречка с печеной тыквой](#) - 100 г.

Всего калорий: 183.57 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 7.34 г. / 27.58 г.

Обед



[Полезный суп из чечевицы](#) - 150 г.

Всего калорий: 244.94 ккал, БЖУ: 14.88 г. / 6.6 г. / 31.83 г.



[Лимонад](#) - 200 г.

Всего калорий: 52 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 12.8 г.

Полдник



[Ячневая каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 4 г. / 39.6 г.



[Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ужин



[Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом](#) - 200 г.

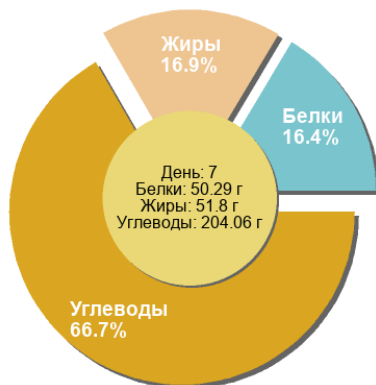
Всего калорий: 236.38 ккал, БЖУ: 9.76 г. / 18.2 г. / 9.34 г.



[Морс брусничный](#) - 100 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 10.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1469.98 ккал

Белков: 50.29 г. (16.4%)

Жиров: 51.8 г. (16.9%)

Углеводов: 204.06 г. (66.7%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Меню на 8-й день

Завтрак



[Диетическая творожная запеканка](#) - 100 г.

Всего калорий: 173.51 ккал, БЖУ: 11.37 г. / 6.48 г. / 17.82 г.



[Кофе мокаччино](#) - 100 г.

Всего калорий: 289 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 10.6 г. / 46.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 462.51 ккал

Белков: 14.17 г. (14.8%)

Жиров: 17.08 г. (17.9%)

Углеводов: 64.32 г. (67.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 1

Шоколадные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **224.9 ккал.**
Белки: **7.85 г.**
Жиры: **8.32 г.**
Углеводы: **29.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnye-oladi/>

Ингредиенты:

- 175г. муки
- 3 ст. ложки какао
- 3 ст. ложки сахарной пудры
- ванильный сахар по вкусу
- щепотка соли (не обязательно)
- 2 яйца
- 250 мл. молока
- 1 ст. ложка растопленного слив масла

Приготовление:

Смешать сухие ингредиенты.
Добавить яйца, молоко и масло. Взбить массу.
Ложкой выкладываем тесто на сковороду в форме оладушек.

Салат из китайской капусты с маковой заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **64.1 ккал.**
Белки: **3.36 г.**
Жиры: **3.64 г.**
Углеводы: **4.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kitajskoj-kapusty-s-makovoju-zapravkoj/>

Ингредиенты:

- натуральный йогурт 1 стакан
- мак 2 чайные ложки
- 1 ст л лимонного сока
- соль с перцем добавляем по вкусу

Приготовление:

Мак заливаем горячей водой на 15 минут, откидываем на сито.
Нашинкуем капусту. Морковь натираем на небольшой терке.
Яблоки очищаем от семечек и нарезаем соломкой.
Из лимончика выжимаем сок и добавляем его к яблокам и капусте.
Листья петрушки и лука мелко нарезаем . Чтобы приготовить заправку смешиваем сок лимона с йогуртом и добавляем мак.
Смешиваем все ингредиенты ,не забываем посолить и поперчить салатик и заправляем его соусом.

Яблочный чай



На 100 грамм:
Калорийность: **8 ккал.**
Углеводы: **2 г.**

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

Ингредиенты:

- яблоки 4 шт
- имбирь 40 гр
- корица 1 палочка
- кардамон 1 ст.л
- вода 800 мл
- стевия по вкусу

Приготовление:

У яблок специальным ножом удалить сердцевину.

Порезать яблоки кольцами.

Корень имбиря очистить и натереть на средней терке.

Сложить имбирь и яблоки в термос, залить горячей водой 95С, добавить стевию и специи.

Настаивать чай минимум 30 минут. Лучше оставить в термосе на ночь. Как бодрящий напиток, этот чай рекомендуется пить в первой половине дня.

Батончики мюсли (низкокалорийные)



На 100 грамм:
Калорийность: **198 ккал.**
Белки: **4.4 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **30 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/batonchiki-myusli-nizkokalorijnye/>

Ингредиенты:

- 1 банан
- 1 яблоко
- 1 груша
- курага
- чернослив
- мед
- миндаль
- грецкий орех
- ядра подсолнечника

Приготовление:

Возьмите один банан, разомните его вилкой до кашицы, потрите одно большое яблоко, одну большую грушу. На сковороде просушите и поджарьте до золотистого цвета кашу или любую другую смесь круп (3,4,5,6 злаков) с ядрами подсолнечника, остудите и добавьте в пюре из фруктов чтобы хлопья пропитались. Добавьте мед, все хорошо перемешайте. порежьте мелко чернослив, курагу, мелко перемолите орехи, все смешайте. разогрейте духовку до 180.

Выложите смесь на бумагу для выпечки на противень и выпекайте до состояния, когда сверху готово, внутри сыровато, остудите и нарежьте на батончики. Заверните батончики в пищевую пленку. Очень вкусно и питательно.

Полезный суп из чечевицы



На 100 грамм:
Калорийность: **163.29 ккал.**
Белки: **9.92 г.**
Жиры: **4.4 г.**
Углеводы: **21.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-sup-iz-chechevicy/>

Ингредиенты:

- чечевица красная 200 г
- лук репчатый 1 шт
- морковь 2 шт
- оливковое масло - 2 ст. л
- соль и свежая зелень - по вкусу

Приготовление:

Репчатый лук нарезать тонкими четвертькольцами и спассировать в небольшом количестве масла до прозрачности.

Добавить натертую на крупной терке морковь и потушить еще 2-3 минуты.

Вскипятить 2 литра воды, переложить туда овощи и довести до кипения. Всыпать чечевицу, посолить и варить 15 минут на небольшом огне.

Чечевица в готовом супе должна стать мягкой.

Благодаря тому, что красная чечевица быстро разваривается и не требует замачивания, суп из чечевицы готовится недолго, в отличие от других бобовых. При этом он содержит много белка и имеет красивый насыщенный цвет.

Легкое овсяное печенье с медом



На 100 грамм:
Калорийность: **363.67 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **10.74 г.**
Углеводы: **54.76 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 стакан жидкого меда
- по 1 ч. л. ванильного сахара и корицы
- 1 стакан сухого обезжиренного молока
- 2 стакана овсяных хлопьев
- горсть сушеной клюквы (по желанию)

Приготовление:

Разбить яйца в миске, добавить масло, мед. Хорошенько перемешать. Выложить ванильный сахар, корицу, сухое молоко, а затем овсяные хлопья. Дать тесту постоять примерно 30 минут. С помощью ложки выложить маленькие горки теста на противень, покрытый бумагой для выпечки. Оставить между горочками достаточно места (они расплывутся во время приготовления). Выпекать печенье в духовке при 175 градусах примерно 20-25 минут.

Гречка с печеной тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **183.57 ккал.**
Белки: **4.1 г.**
Жиры: **7.34 г.**
Углеводы: **27.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-pechenoj-tykvoj/>

Ингредиенты:

- 2 стакана гречневой крупы
- 400–500 г тыквы
- 2 большие луковицы
- 8–10 зубчиков чеснока
- 80 мл оливкового масла + еще для подачи
- 0,5 ч. л. сладкой молотой паприки
- 0,5 ч. л. порошка карри
- 0,5 ч. л. сахара

Приготовление:

Залейте гречневую крупу 4 стаканами кипящей воды, посолите, закройте и варите на небольшом огне 20 мин.

2. Разогрейте духовку до 180 С. Очистите тыкву, лук и чеснок. Тыкву нарежьте кусочками 2 см. Лук нарежьте довольно мелкими полуперьями. Чеснок разрежьте вдоль пополам.

3. Смешайте растительное масло с 0,5 ч. л. соли, сахаром, паприкой и карри. Обваляйте в этой смеси тыкву, затем добавьте лук и чеснок, перемешайте и выложите овощи на застеленный пергаментом противень. Запекайте до мягкости тыквы, 15–25 мин., в зависимости от сорта.

4. Разложите кашу по тарелкам горкой, сверху выложите запеченную тыкву. Полейте оливковым маслом и подавайте.

Гречка с печеной тыквой готова.

Диетическая творожная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **173.51 ккал.**
Белки: **11.37 г.**
Жиры: **6.48 г.**
Углеводы: **17.82 г.**

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

Ингредиенты:

- 400 гр творога
- 150 мл молока
- 3 ст.л. манной крупы
- 3 ст.л. меда
- 2 яйца

Приготовление:

смешать молоко с манкой и дать настояться, в это время смешать мед и яйца, все соединить и влить в творог

Я выпекала в мультиварке на пару 50 минут))

дала настояться и она немного затвердела, вышло оочень вкусно советую всем попробовать!)

Куриные грудки с базиликом и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **117 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-s-bazilikom-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- грудки куриные – 3 шт
- помидоры – 3 шт
- базилик – 60 г
- масло растительное – 3 ст. л
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Филе промыть, обсушить бумажным полотенцем и сделать разрезы почти до конца. Посолить и поперчить каждую грудку и разложить листочки базилика. Сверху на базилик разложить кружки помидора. Сложить грудки, чтобы внутри оставались помидоры с базиликом. Аккуратно закрепить края зубочистками. На разогретом растительном масле, с обеих сторон обжарить грудки. Огонь лучше сразу отрегулировать, чтобы грудки не подгорали.

Яблочно-банановые вафли



На 100 грамм:
Калорийность: **120 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochno-bananovye-vafli/>

Разнообразьте свои завтраки прекрасной идеей!

Ингредиенты:

- кефир 1% - 450 мл
- яйца - 3 шт
- яблоко - 1 шт
- банан - 1 шт
- сода - 0,5 ч. л
- овсяная мука - 5 ст. л
- кукурузная мука - 5 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Яйца взбить вилкой, добавить кефир, яблоки протертые на крупной тёрке, пюрированный банан, добавляем муку + соду. Все смешиваем.
И выпекаем в вафельнице.

Спагетти с соусом из шпината



На 100 грамм:
Калорийность: **252 ккал.**
Белки: **12 г.**
Жиры: **10 г.**
Углеводы: **29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/spagetti-s-sousom-iz-shpinata/>

Ингредиенты:

- спагетти 250 г
- шпинат 1 пучок
- небольшая луковица 1 шт
- шампиньоны 8-10 шт
- сыр 200 г
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло опционально

Приготовление:

Нарезаем лук, чеснок и шампиньоны, обжариваем на оливковом масле сначала грибы, потом добавляем лук и чеснок.

В это время ставим вариться спагетти в хорошо подсоленной воде.

Когда лук немного зазолотится, добавляем шпинат, перемешиваем.

Через пару минут добавляем сыр.

Сыр смешиваем с остальными ингредиентами в сковороде, готовим 1-2 минуты, добавляем спагетти. Очень важно не переварить макароны! Спагетти с соусом тушим еще 2-3 минуты.

При подаче можно украсить кусочками свежей моцареллы.

Плов с куриными сердечками



На 100 грамм:
Калорийность: **101.24 ккал.**
Белки: **5.35 г.**
Жиры: **4.02 г.**
Углеводы: **11.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/plov-s-kurinyimi-serdechkami/>

Ингредиенты:

- куриные сердечки после разморозки и удаления жира получилось 700г (1кг)
- морковь 4шт (300г)
- лук репчатый 2-3шт (250г)
- оливковое масло 2 столовые ложки (30г)
- рис 1 1/2 стакана (я использовала пропаренный длиннозерный) (300г)
- вода 0,5 литра + 0,5 литра
- чеснок 5 зубчиков (15г)
- соль по вкусу
- приправа кумин (зира) по вкусу

Приготовление:

Первым делом, я готовлю все продукты для плова. Начинаю с куриных сердечек. Их нужно разморозить полностью и помыть. Затем, отрезать жир и удалить сгустки крови (который на краях сердечек) и разрезать каждое сердечко на половинки. Морковь чистим от кожуры и нарезать на длинные полосочки (именно в плове, такая форма моркови очень важна. В таком виде морковь не разваривается и остается красивой при подаче. Не упустите этот момент!). Лук чистим и нарезаем средними квадратиками. Могу сказать точно, что для плова можно брать лука и моркови в два раза больше - этим плов не испортишь!

В большой кастрюле с толстым дном (у меня на 4 литра), разогреваем масло и добавляем лук. Тушим лук на огне чуть больше среднего около 7-10 минут, либо пока лук не пожелтеет. (Говорят, от цвета лука очень зависит цвет плова). Затем, добавляем сердечки. Перемешиваем и солим (примерно, пол чайной ложки). Тушим до тех пор, пока куриные сердечки не пустят сок (5-7 минут). В это время ставим кипятиться воду в чайнике. Добавляем морковь и перемешиваем. Затем, заливаем кипятком, чтобы вода немного покрыла сердечки с овощами (примерно 0,5 литра, но все зависит от кастрюли). Добавляем приправу кумин (1-2

чайные ложки, либо по вкусу) и солим (примерно, 1 чайная ложка). Уже появится аромат плова! Все перемешиваем, доводим до кипения, уменьшаем огонь до минимума и накрываем крышкой. Готовим около 20-30 минут. Через минут 10-15, пробуем бульон от куриных сердечек и овощей. Он должен стать более сладким и насыщенным. По желанию, добавляем соль и еще кумина.

За это время, очень хорошо промываем рис (около 7 раз). Рис я использую практически любой. Конкретно в этом рецепте я брала пропаренный длиннозерный рис. Чистим чеснок (около 5 зубчиков).

Ставим кипятиться воду.

Через 20-30 минут, покрываем куриные сердечки с овощами равномерным слоем риса. Очень аккуратно рис заливаем водой (я это делаю через маленькое ситечко), так чтобы она покрыла рис и была на 1 см больше поверхности риса (у меня, примерно ушло, 0,5 литра кипятка). Включаем максимальный огонь и варим, пока не увидим рис (но вода не должна полностью выкипеть). Затем, огонь уменьшаем на половину и вставляем в рис зубчики чеснока. Плов накрываем крышкой и готовим еще 7-10 минут. Затем, уменьшаем огонь на единичку, плов накрываем полотенцем, а сверху крышкой и даем настояться еще 10-15 минут.

Феттучини с мясным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **181.82 ккал.**
Белки: **9.94 г.**
Жиры: **5.99 г.**
Углеводы: **21.66 г.**

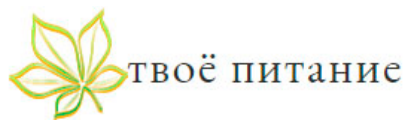
Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fettuchini-s-myasnym-sousom/>

Ингредиенты:

- лук мелкий 1 шт
- феттучини 400 г
- крахмал кукурузный 1 ст. л
- бульон мясной 1 стак
- сливки жирностью 9% 1 стак
- молотая паприка 2 ст. л
- мякоть говядины 400 г
- шампиньоны 125 г
- соль по вкусу
- измельченная петрушка 1 ст. л

Приготовление:

Говядину вымыть, срезать жир. Нарезать мясо поперек волокон очень тонкими кусочками. Шампиньоны вымыть и нарезать пластинами. Лук очистить и измельчить. Разогреть сухую сковороду и на сильном огне быстро обжарить мясо 2-3 минуты. Переложить в миску. Добавить в эту же сковороду грибы, готовить, помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Переложить грибы к мясу. Положить в сковороду лук, готовить 2 минуты. Уменьшить огонь до среднего, добавить паприку. Развести в бульоне крахмал и добавить в сковороду с луком, довести до кипения и готовить 2 минуты. Вернуть в сковороду мясо и грибы, перемешать и готовить 6 минут. Влить сливки, перемешать и прогреть 1-2 минуты. Отварить феттучини согласно инструкции на упаковке. Переложить их в сковороду с соусом, приправить солью и перцем. Хорошо перемешать и разложить по тарелкам. Посыпать



твое питание

петрушкой.

www.yournutrition.ru

Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **118.19 ккал.**
Белки: **4.88 г.**
Жиры: **9.1 г.**
Углеводы: **4.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-zapечennaya-s-yajcami-i-soevym-sousom/>

Ингредиенты:

- цветная капуста 340 г
- яйца 120 г или 2 яйца
- масло оливковое 32 г
- чеснок 15 г

Приготовление:

Отвариваем цветную капусту (можно воспользоваться пароваркой).

Взбиваем масло, соевый соус, яйца и чеснок.

Отваренную капусту заливаем готовым соусом и запекаем несколько минут.

Кесадилья по-гречески



На 100 грамм:
Калорийность: **191.11 ккал.**
Белки: **6.19 г.**
Жиры: **5.4 г.**
Углеводы: **29.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kesadilya-po-grechესki/>

Ингредиенты:

- пшеничные лепешки-тортильи 8 шт
- свежий шпинат 400-450 г
- красная луковица 1 шт
- вяленые томаты 100 г
- черные оливки
- моцарелла (тертая) по вкусу
- фета 2-3 ст. л
- орегано (сухой/свежий) по вкусу
- хлопья красного перца по вкусу

Приготовление:

Тонко нарежьте листья шпината, лук, вяленые помидоры и оливки.

На тарелку выложите 1 лепешку. Выложите на усмотрение всего понемногу. Туда же добавьте тертую моцареллу, фету, орегано и хлопья красного перца. Не переборщите с количеством!

Нагрейте сковороду на среднем огне. Выложите лепешку с начинкой на сковороду, а сверху закройте ее второй лепешкой без начинки. Готовьте пока не покоричневеют края нижней лепешки, затем переворачивайте (по пару минут на сторону).

Снимите обжаренную лепешку со сковороды и нарежьте на 4 части ножом для пиццы.

Повторите с остальными лепешками.

Тушеная капуста с грибами и фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **37.59 ккал.**
Белки: **2.92 г.**
Жиры: **0.32 г.**
Углеводы: **7.04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-kapusta-s-gribami-i-fasolyu/>

Ингредиенты:

- 600 г капусты
- 300 г шампиньонов(вешенок, итд...)
- 200 г мелкой консервированной фасоли
- 1 – 2 луковицы
- 100 мл овощного бульона (можно заменить на воду)
- зелень
- душистый перец горошком
- соль

Приготовление:

Грибы промыть, мелко нарезать. Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень вымыть.

Лук и грибы выложить в глубокую сковороду без масла, припустить в течение 5-6 минут, затем добавить капусту, посолить, приправить душистым перцем, залить все бульоном и тушить под крышкой на слабом огне 15 – 20 минут. За 5 минут до готовности добавить фасоль.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Запеченные хлопья с яблоком и корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **332.07 ккал.**
Белки: **11.16 г.**
Жиры: **12.53 г.**
Углеводы: **46.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-hlopya-s-yablokom-i-koricej/>

Ингредиенты:

- яблоко 1 шт
- овсяные хлопья 1 стакан
- изюм 1/2 стакана
- коричневый сахар 2 ст.л
- топленое сливочное масло 1 ст.л
- корица 1/2 ст.л
- мускатный орех 1/8 ст.л
- соль 1/8 ст.л
- цельное молоко 2 стакана

Приготовление:

Мелкими кубиками нарежьте яблоко.

Затем все мелко нарежьте кубиками.

Смешайте хлопья, яблоко, коричневый сахар в большой миске. Добавьте соль, мускатный орех и корицу.

Вылейте топленое масло.

Хорошенько перемешайте.

Пересыпьте получившуюся массу в чистое (не промасленное) блюдо для запекания.

Равномерно распределите.

Залейте 2 стаканами молока. Не взбалтывайте и не перемешивайте. Просто поместите в предварительно подогретую до 350 градусов духовку и выпекайте в течение 25-30 минут пока большинство молока не впитается.

Достаньте из духовки и оставьте остывать.

Перед подачей на стол немного посыпьте сверху коричневым сахаром и немного добавьте молока.

Рисовая каша с курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **105.2 ккал.**
Белки: **2.52 г.**
Жиры: **0.75 г.**
Углеводы: **22.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-kasha-s-kuragoj/>

Ингредиенты:

- 1 стакан риса
- 2 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ч.л. меда
- щепотка соли
- 200 г кураги
- 300 г апельсинового сока

Приготовление:

Рис промыть, залить водой и варить до полуготовности на небольшом огне, периодически помешивая.

Долить молоко, посолить и варить до готовности.

Курагу вымочить в апельсиновом соке (в течение 1 часа, а можно и оставить на ночь), порезать на небольшие кусочки и добавить к рису.

Можно добавить оставшийся апельсиновый сок и апельсиновую цедру.

Пицца без муки



На 100 грамм:
Калорийность: **192 ккал.**
Белки: **13 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-bez-muki/>

Ингредиенты:

- 300 г цветной капусты
- 150 г сыра
- 1 яйцо
- соль
- 50 г томатной пасты или кетчупа
- 150 г куриного филе
- 30 г шампиньонов
- 40 г сладкого перца
- 15 г лука
- 50 г сыра
- соль, приправы по вкусу

Приготовление:

Цветную капусту отварить, натереть на крупной терке.

150 г сыра натереть на крупной терке, перемешать с капустой, добавить яйцо, посолить, перемешать.

Выложить в форму для выпекания, поставить в разогретую до 230°C на 15 мин. тесто для пиццы с курицей и грибами

Основу смазать томатной пастой. Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками.

Грибы нарезать на тонкие пластинки. Перец и лук тонко нарезать.

Все ингредиенты выложить на основу. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Запекать при 230°C 10 мин.

Острый салат из моркови



На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **1.7 г.**
Жиры: **6.1 г.**
Углеводы: **8.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ostryj-salat-iz-morkovi/>

Ингредиенты:

- морковь 500 г
- огурцы 200 г
- чеснок дольки 1 шт
- имбирь свежий 3 см
- соевый соус 50 мл
- кунжутное масло 40 мл
- кунжут 20 г

Приготовление:

Возьмите морковь и очистите ее, затем нарежьте довольно тонкой соломкой, но можно натереть ее на терку, которую используют для приготовления корейской моркови. Потом нарежьте тоненькими дольками огурец и добавьте его к морковке. Теперь очистите свежий имбирь и чеснок. Чеснок натрите на мелкой терке, имбирь натрите на мелкой терке. Далее все хорошо разотрите в ступке, пока не получите однородную массу. Затем добавляем масло, соевый соус и хорошенько перемешиваем. Потом вливаем в салат заправку, перемешиваем, даем постоять около 30 мин. в прохладном месте. Салат из моркови подавайте, немного посыпав его кунжутом.

Плов с гречкой



На 100 грамм:
Калорийность: **155 ккал.**
Белки: **5.8 г.**
Жиры: **4.62 г.**
Углеводы: **13.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/plov-s-grechkoj/>

Ингредиенты:

- миндаль, барбарис по вкусу
- лук репчатый 1 шт, чеснок по вкусу
- гречневая крупа 1 стакан
- вода 450 мл
- соль, специи, укроп по вкусу

Приготовление:

Обжарьте на сухой сковороде мелко покрошенный лук, а когда он немного обжарится чеснок.

Обжарьте все вместе приблизительно 10 минут, не забывая перемешивать.

Гречневую крупу переберите, промойте и всыпьте на сковороду. Добавьте холодную воду и посолите.

Готовьте на среднем огне, не прикрывая крышкой, пока почти вся вода не выкипит, затем добавьте орехи и барбарис.

После этого плотно накройте сковороду крышкой и убавьте огонь до минимального.

Тушите гречневый плов на очень медленном огне около 15-17 минут. Полезное и вкусное блюдо готово!

Пшённая каша с тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **74.33 ккал.**
Белки: **3.28 г.**
Жиры: **2.12 г.**
Углеводы: **11.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pshennaya-kasha-s-tykvoj/>

Ингредиенты:

- 400 грамм тыквы
- 1 стакан пшена
- 3 стакана молока
- соль
- сливочное масло

Приготовление:

Тыкву очистить от кожуры и семян, порезать мелкими кубиками, пшено промыть 3-4 раза. Залить тыкву молоком, посолить, довести до кипения. Всыпать пшено, уменьшить огонь, варить 30 минут, время от времени помешивая. Переложить в горшок (или изначально готовить в чугунке), закрыть крышкой и запекать ещё 20 минут при температуре 150 градусов. Добавить масло по вкусу.

Хлебушек с семечками



На 100 грамм:
Калорийность: **223.58 ккал.**
Белки: **9.37 г.**
Жиры: **7.19 г.**
Углеводы: **30.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hlebushek-s-semechkami/>

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- соль по вкусу
- 100 гр ряженки
- 50 гр ржаной муки
- 10 гр льняных семечек
- 20 гр амарантовой муки
- 10 гр кунжутных семечек
- 80 гр ц/з пшеничной муки
- 10 гр подсолнечных семечек

Приготовление:

Все смешать, слепить батон и выпекать 15 минут в разогретой до 200С духовке (проверяйте деревянной шпажкой). Готово!

Диетические оладьи из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **108.37 ккал.**
Белки: **5.78 г.**
Жиры: **2.57 г.**
Углеводы: **14.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-oladi-iz-kabachkov/>

Ингредиенты:

- кабачок - 2 шт
- яйца - 2 шт
- йогурт натуральный - 2 ст
- мука цельнозерновая - 1 ст
- молоко обезжиренное - 3 ст. л
- сода - 2ч. л
- соль, перец - по вкусу
- петрушка 30 гр
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Очистить кабачки от семян и кожицы, нарежьте маленькими дольками, припустите на сковороде с закрытой крышкой в собственном соку до размягчения. Разомните вилкой, добавьте молоко, охладите. Добавьте соль, подсластитель, соду, муку, яйца, хорошо вымешайте тесто. Сформируйте из массы оладьи и обжарьте их на сковороде с капле масла. При подаче можно украсить петрушкой и йогуртом.

Теплый салат из кальмаров с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **126.03 ккал.**
Белки: **8.95 г.**
Жиры: **8.46 г.**
Углеводы: **2.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-iz-kalmarov-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 2 шт тушки кальмаров
- 1 пучок зеленый салат (латук, фризе)
- 1 шт помидор
- 1 шт огурец
- 1 шт сладкий лук
- 10-12 шт оливки черные
- соль, орегано по вкусу
- 3-4 ст.л. оливковое масло

Приготовление:

Салат надо очень тщательно вымыть под проточной водой. Удалить любые повреждения листьев.

Салат не надо (!) нарезать ножом. Он сразу выпусти сок и получится суп. Салат лучше измельчить руками, отрывая кусочки пальцами от целого листа. Не стоит также брать в руки пучок листьев и отрывать от них куски. Лучше разрывать по одному листику, это не займет много времени. Нарвать салатные листья в глубокую миску.

Подготовленные тушки кальмаров нарезать поперек на тонкие колечки. На сковороде разогреть все оливковое масло и обжарить колечки кальмаров на сильном огне, постоянно помешивая. Время жарки 3-4 минуты, иначе получатся резинки для волос. Мясо кальмаров сплошной белок, поэтому жарятся они очень быстро.

Сладкий лук очистить и нарезать тонкой соломкой. Огурец очистить и нарезать тонкими ломтиками: достаточно большими, но тонкими.

Сладкий лук очистить и нарезать тонкой соломкой. Огурец очистить и нарезать тонкими

ломтиками.

Аналогично нарезать спелый помидор, желательно не переспевший.

Выложить все овощи поверх зеленого салата, посолить и посыпать щепоткой сухого орегано.

Перемешать салат и дать постоять 3-4 минуты, чтобы растворилась соль.

Сверху выложить обжаренные колечки кальмаров и полить салат маслом, оставшимся после жарки. Кальмары и масло уже будут теплыми, но не горячими. Добавить к салату целые черные маслины без косточек. Перемешать.

Сверху выложить обжаренные колечки кальмаров и полить салат маслом, оставшимся после жарки.

Салат должен быть слегка теплый.

Сырный суп на грибном бульоне



На 100 грамм:
Калорийность: **156.05 ккал.**
Белки: **10.6 г.**
Жиры: **4.72 г.**
Углеводы: **18.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnyj-sup-na-gribnom-bulone/>

Ингредиенты:

- грибы сушеные — 100 г
- морковь — 1 шт
- лук репчатый — 1 шт
- сыр плавленый — 150 г
- укроп, петрушка — по вкусу
- чеснок — 2 зубчика
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу

Приготовление:

Сушеные грибы промыть, замочить на несколько часов. Подготовленные грибы залить свежей водой и варить 30 минут. Вместе грибами по желанию можно положить в кастрюлю половинку луковицы и морковь.

Пока варится бульон, мелко порезать вторую половинку луковицы, натереть на крупной терке морковь. Слегка спассеровать морковь с луком на растительном масле.

Готовый бульон процедить, убрать лук и морковь. Грибы мелко порезать.

В бульон положить грибы, чуть позже — пассерованные лук и морковь.

В конце варки положить по вкусу мелко порезанные укроп и петрушку, добавить плавленый сыр, помешивая до полного растворения. Дать покипеть 5 минут.

Выключить плиту, добавить пару долек раздавленного чеснока для аромата и дать настояться.

Рис с лимоном и мятой



На 100 грамм:
Калорийность: **123.46 ккал.**
Белки: **2.85 г.**
Жиры: **4.26 г.**
Углеводы: **18.63 г.**

Количество порций: **4**

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

Ингредиенты:

- масло оливковое 2 столовые ложки
- куриный бульон 500 мл
- лимоны 1 штука
- соль 1 чайная ложка
- перец черный молотый по вкусу
- лук зеленый 40 г
- мята перечная 1 столовая ложка
- рис 1 стакан

Приготовление:

Разогрейте масло в кастрюле на среднем огне. Добавьте мелко нарезанную мяту и зеленый лук и пассеруйте зелень, постоянно помешивая, около одной минуты.

Высыпьте в кастрюлю рис и продолжайте пассеровать еще полторы-две минуты, перемешивая рис и зелень до тех пор, пока все рисовые зерна не покроются маслом.

Добавьте куриный бульон и доведите его до кипения на среднем огне. Посолите и поперчите по вкусу.

Снимите цедру с половины лимона и положите их в кастрюлю с рисом; выжмите лимон и смешайте лимонный сок с содержимым кастрюли.

Когда бульон закипит, уменьшите огонь и накройте кастрюлю крышкой. Готовьте рис 18-20 минут, пока рис не станет мягким и не впитает в себя всю воду. Снимите кастрюлю с огня и дайте рису настояться еще 5-10 минут.

Выложите рис в глубокое блюдо, украсьте побегами мяты и лимонными дольками и подавайте к столу.

Необычный гарнир из риса с ароматом лимона и мяты. Этот гарнир столь вкусен и сытен, что его можно с успехом употреблять и как самостоятельное блюдо.

Запеченные помидоры с бальзамическим уксусом



На 100 грамм:
Калорийность: **45.68 ккал.**
Белки: **1.55 г.**
Жиры: **1.43 г.**
Углеводы: **7.27 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-pomidory-s-balzamicheskim-uksusom/>

Ингредиенты:

- 12 сливовидных помидоров
- 4 зубчика чеснока, очищенные и мелко нарезанные
- 1 горсть свежего базилика
- 12 свежих лавровых листа
- 12 мини лука-порей
- соль, перец
- 200 мл бальзамического уксуса
- 2 ст.л. оливкового масла

Приготовление:

Разогрейте духовку до 170С.

На нижней части томатов сделайте надрез в виде креста. Возьмите жаропрочную посуду, посыпьте на нее чеснок и базилик. Сверху поставьте томаты, лавровые листья засуньте в надрезы на помидоров. Посолите, поперчите. Лук-порей посыпьте солью и перцем, пройдитесь по нему скалкой, чтобы все специи вдавились. Лук-порей поместите в блюдо к томатам. Добавьте бальзамический уксус, оливковое масло. Запекайте 1 час.

Перед тем, как подавать, достаньте лавровые листья.

Эти помидоры хорошо подходят для овощных блюд или теплых салатов, а так же можно подавать с пастой или использовать в супе.

Домашняя творожная масса



На 100 грамм:
Калорийность: **99.52 ккал.**
Белки: **5.31 г.**
Жиры: **1.05 г.**
Углеводы: **17.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnyaya-tvorozhnaya-massa/>

Ингредиенты:

- творог — 1 пачка (200 г)
- натуральный йогурт — 250 г
- бананы — 2 шт
- изюм — горсть
- ореховая смесь — горсть
- овсяные хлопья — горсть
- мед — 2 ст.л

Приготовление:

Смешать творог, йогурт, изюм, орехи и овсяные хлопья.

Выложить массу в лоток, накрыть ровным слоем порезанных бананов и полить медом.

Рис с шампиньонами и тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **116.15 ккал.**
Белки: **3 г.**
Жиры: **5.9 г.**
Углеводы: **13.94 г.**

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

Ингредиенты:

- 100 г риса
- соль
- 400 г тыквы
- 150 г шампиньонов
- 1 зубчик чеснока
- 2 ч.л. оливкового масла
- перец
- 1 ст.л. малиновый уксус
- 100 мл овощного бульона
- 1 ст.л. брусничного джема
- 100 г сметаны
- 50 г грецких орехов

Приготовление:

Рис отварить.

Тыкву почистить, от кожуры и семечек, нарезать кубиками.

Немного поджарить чеснок на сковороде, добавить тыкву и прожарить еще минут пять.

Грибы помыть и нашинковать, добавить в сковороду к тыкве, еще минут пять жарим, теперь приправляем солью и перцем, вливаем уксус и бульон, под крышкой тушим 4-5 минут.

В брусничный джем добавляем сметану, солим, перчим.

Все овощи и мелко порубленные грецкие орехи добавляем в рис, перемешиваем.

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.

Суп с печеными томатами и баклажаном



На 100 грамм:
Калорийность: **100.03 ккал.**
Белки: **4.17 г.**
Жиры: **3.23 г.**
Углеводы: **13.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-pechenymi-tomatami-i-baklazhanom/>

Ингредиенты:

- 450 г баклажанов, порубленных
- 900 г томатов черри, разрезанных пополам
- 1 крупный репчатый лук, нарезанный
- 3-4 зубчика чеснока
- 3 столовые ложки оливкового масла
- соль
- 0,5 чайной ложки красного перца чили в хлопьях, плюс для подачи
- 5 шт вяленых томатов
- горсть листьев мяты
- красный винный уксус, по вкусу
- жаренные кедровые орешки

Приготовление:

Греем духовку на 220 С.
Противень устелем бумагой.
На противне равномерно раскладываем баклажаны с томатами, луком и чесноком. Поливаем немного маслом и посыпаем солью и перцем по вкусу. Запекаем 35-40 минут до карамельной корки.
В блендер кладем овощи с вялеными томатами и мятой. Вливаем 1 л. кипятка и взбиваем. По желанию можно добавить еще воды.
Подаем сбрызнув маслом и насыпав немного орешек.

Капустный салатик



На 100 грамм:
Калорийность: **52.48 ккал.**
Белки: **3.94 г.**
Жиры: **2.46 г.**
Углеводы: **3.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salatik/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная молодая — 1/2шт
- огурец свежий — 3шт
- яйцо куриное (отварное) — 6шт
- лук зеленый
- зелень свежая (укроп, петрушка) — 2пучка
- масло оливковое
- специи (соль, перец - по вкусу)

Приготовление:

Режем кубиками или соломкой огурцы.

Шинкуем молодую капусту.

Далее зеленый лук, желательно чтобы было побольше зелени.

Режем петрушку и укроп.

Отварные яйца нарезать покрупнее.

Заправляем маслом или майонезом, кому как нравится, солим, перчим, и все смешиваем.

Рассольник



На 100 грамм:
Калорийность: **68.71 ккал.**
Белки: **3 г.**
Жиры: **2.61 г.**
Углеводы: **8.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rassolnik/>

Ингредиенты:

- 3-4 соленых огурца
- 300-400 гр. мяса
- 1 морковь
- 1 луковица
- 6 картофелин
- 3 ст.л. риса и стакана рассола

Приготовление:

Для начала необходимо сварить бульон, но перед этим огурцы очистить от шкурки. Мясо проварить в кипящей воде 3-4 минуты. Затем вытащить, промыть в дуршлаге и залить свежей водой, добавить соль, черный перец (молотый или горошком, на Ваш выбор), лавровый лист и довести до кипения. После этого сделать маленький огонь и варить 30-40 минут. Затем добавить морковь, лук и варить еще 30 минут. В последнюю очередь добавить шкурки от почищенных нами огурцов и поварить 15-20 минут. Очищенные огурцы натереть на крупной терке. Готовый бульон процедить через дуршлаг в кастрюльку побольше. Мясо из бульона достать и остудить. Процеженный бульон вернуть на огонь. Мясо из бульона достать и порезать кубиками понравившейся величины. Режем лук вместе с морковью. Картошку порезать кубиками. Морковку обжариваем на масле до золотистого цвета. Кладем к морковке мясо и слегка обжариваем. К слегка обжаренному мясу добавляем лук. Когда овощи слегка зарумянятся добавить чеснок и 1/3 тертых огурцов. Так же можно добавить пол стакана рассола из банки. Тушим овощи в рассоле на маленьком огне не более 7 минут. Теперь добавляем в бульон отстоявшейся воды и доводим до кипения. Засыпаем промытый рис. Через 5 мин отправляем туда же картошку. Через 10 минут тертые огурцы, и при первом признаке закипания – обжарку. Через 20 мин выключаем плиту и даем супчику настояться 30 минут.

Кабачковый хлеб с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **149.08 ккал.**
Белки: **5.46 г.**
Жиры: **1.9 г.**
Углеводы: **26.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachkovyj-hleb-s-syrom/>

Ингредиенты:

- 350 гр муки
- 50 мл воды
- 5 гр дрожжей
- 0,5 ст.л. сахара
- 0,5 ст.л. соли
- 2 небольших кабачка
- 50 гр пармезана

Приготовление:

Блендером измельчаем кабачки.

Просеиваем муку и добавляем соль с сахаром, дрожжи и воду, ввести.

Пюре из кабачка (если оно очень водянистое, можно немного отжать).

Замешиваем тесто и добавляем тертый пармезан, накрыв салфеткой.

Оставляем в теплом месте на час.

Выпекаем при 180С 30-40 мин. При постукивании снизу звук должен быть глухим.

Перловая крупа с грибами и авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **167.05 ккал.**
Белки: **6.54 г.**
Жиры: **6.2 г.**
Углеводы: **22.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovaya-krupa-s-gribami-i-avokado/>

Ингредиенты:

- 60 гр. перловой крупы
- 60 гр. авокадо
- 20 гр. сушеных грибов
- 100 гр. шампиньонов
- соль по вкусу

Приготовление:

Крупу замочить на 3 часа.

Я это делаю, чтобы крупа быстрее сварилась за меньшее время термообработки.

Сушеные грибы замочить в воде.

Воду от сушеных грибов не сливать, а сварить в ней перловку вместе с нарезанными сушеными грибами и шампиньонами.

Варить крупу 10 минут, в конце добавить соль.

Снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 1 час.

Авокадо нарезать и добавить в перловку.

Ароматный томатно-фасолевый суп



На 100 грамм:
Калорийность: **155.77 ккал.**
Белки: **9.09 г.**
Жиры: **1.06 г.**
Углеводы: **27.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/aromatnyj-tomatno-fasolevyj-sup/>

Ингредиенты:

- 1 банка томатов в собственном соку (или 4-5 шт. помидоров)
- 1 банка белой фасоли (либо использовать замоченную и отваренную фасоль)
- 1 небольшая луковица
- 1 небольшая морковь
- пучок кинзы/петрушки
- 2-3 дольки чеснока
- приправа хмели-сунели - по вкусу

Приготовление:

Этот простой рецепт особенно подойдет уставшим хозяйкам, возвращающимся поздним вечером домой. Рецепт простой, быстрый и дешевый, но при этом вкусный и ароматный! Мелко порубить лук, морковь и чеснок. Разогреть чуть-чуть масла и обжарить лук, морковь и чеснок.

Целые помидоры порубить. Добавить в кастрюлю помидоры (и сок из банки) и фасоль. Разбавить водой до нужной консистенции. З. Вскипятить и поварить еще мин 10. В самом конце добавить рубленую зелень, специи, соль и перец.

Оладушки из геркулеса с малиной



На 100 грамм:
Калорийность: **171.57 ккал.**
Белки: **11.12 г.**
Жиры: **2.51 г.**
Углеводы: **26.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladushki-iz-gerkulesa-s-malinoj/>

Ингредиенты:

- геркулес – стакана
- творог (1%) – 100 г
- яичные белки – 4-5 шт
- корица – чайной ложки
- разрыхлитель – чайной ложки
- малина (замороженная или свежая) – 60-80 г

Приготовление:

Все ингредиенты кроме малины смешайте в кухонном комбайне и взбейте до однородной массы. Снимите лезвия и всыпьте малину, аккуратно введите ее в тесто.

На сковороде на среднем огне обжарьте оладушки с обеих сторон (1-2 минуты на сторону).

Должно получиться 3 маленьких или 2 средних оладушки.

Выложите оладушки на тарелку и подавайте с йогуртом или малиновым вареньем.