

Оглавление

1600	3
Меню на 1-й день	4
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	6
Меню на 4-й день	7
Меню на 5-й день	8
Меню на 6-й день	9
Меню на 7-й день	10
Меню на 8-й день	11
Меню на 9-й день	12
Меню на 10-й день	13
Салат с курицей, фасолью и сыром	14
Творожная запеканка с бананами	15
Омлет с творогом	16
Печенье «творожные цветы»	17
Творожно-яблочные блины с корицей	18
Рыбка запеченная с помидорами и сыром	19
Говядина в сливочном соусе	20
Овсяные оладушки с бананом и шоколадом	22
Низкокалорийное творожное печенье	23
Салат из грудки в азиатском стиле	24
Рубленый бифштекс	25
Куриная грудка с творожным сыром	27
Фитнес-грудка с грибами	28
Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой	29
Кисло-сладкая свинина с ананасами	30
Маковый рулет	32
Овсяная запеканка с медом и бананами	34
Фунчоза с курицей	35
Шницели с сыром	36
Энергетические батончики	37
Ягодный штрудель с творогом в лаваше	38
Булочки из творожного теста	39
Запеченная курица с овощами	40
Шоколадный пудинг	41

Гречка с куриным филе и пармезаном	42
Творожно-овсяное печенье с бананом	43
Блины с яблочным припеком	44
Курица с рисом и маслинами в горшочке	45
Панчо с бананом и киви	46
Грибная запеканка	48
Курица с ананасом	49
Салат «пражский» без майонеза	50
Морковно-апельсиновый рулет с творожной начинкой.....	51
Ролл с омлетом и грудкой	53
Ямайский куриный салат с грушами	54
Пангасиус запечённый с луком	55
Простые творожные оладьи	56
Тост с яйцом пашот	57

1600



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2339/>

Калорийность: 1506.11 ккал, белков: 122.02 г, жиров: 64.93 г, углеводов: 108.06 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Простые творожные оладьи](#) - 350 г.

Всего калорий: 461.23 ккал, БЖУ: 37.31 г. / 8.58 г. / 55.48 г.

Ланч



[Панчо с бананом и киви](#) - 250 г.

Всего калорий: 243.6 ккал, БЖУ: 18.1 г. / 8.63 г. / 23 г.

Обед



[Курица с ананасом](#) - 300 г.

Всего калорий: 198.42 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 1.89 г. / 16.05 г.

Ужин



[Рубленый бифштекс](#) - 300 г.

Всего калорий: 495.72 ккал, БЖУ: 37.14 г. / 34.98 г. / 6.51 г.

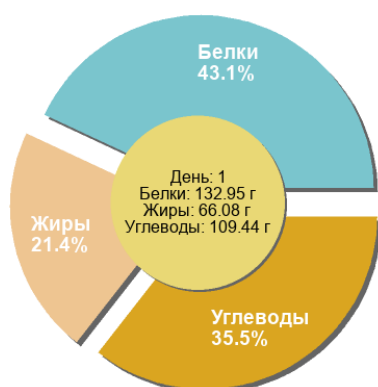
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1598.97 ккал

Белков: 132.95 г. (43.1%)

Жиров: 66.08 г. (21.4%)

Углеводов: 109.44 г. (35.5%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Омлет с творогом](#) - 300 г.

Всего калорий: 372.27 ккал, БЖУ: 44.49 г. / 18.81 г. / 4.14 г.

Ланч



[Низкокалорийное творожное печенье](#) - 100 г.

Всего калорий: 193 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 2.8 г. / 33.7 г.

Обед



[Говядина в сливочном соусе](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.93 ккал, БЖУ: 33.6 г. / 27.39 г. / 7.5 г.

Ужин



[Ямайский куриный салат с грушами](#) - 350 г.

Всего калорий: 293.51 ккал, БЖУ: 36.96 г. / 10.4 г. / 14.14 г.

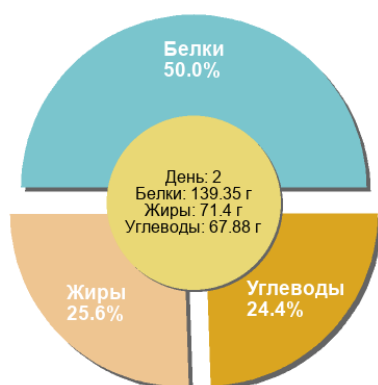
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1467.71 ккал

Белков: 139.35 г. (50%)

Жиров: 71.4 г. (25.6%)

Углеводов: 67.88 г. (24.4%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 300 г.

Всего калорий: 349.95 ккал, БЖУ: 27.33 г. / 11.13 г. / 30.75 г.

Ланч



[Блины с яблочным припеком](#) - 150 г.

Всего калорий: 219.53 ккал, БЖУ: 7.22 г. / 7.4 г. / 29.94 г.

Обед



[Запеченная курица с овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 356.13 ккал, БЖУ: 29.16 г. / 22.95 г. / 4.92 г.

Ужин



[Творожная запеканка с бананами](#) - 300 г.

Всего калорий: 284.7 ккал, БЖУ: 20.58 г. / 1.77 г. / 46.35 г.

Поздний ужин



[Творог 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 158 ккал, БЖУ: 32.6 г. / 2 г. / 2.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1368.31 ккал

Белков: 116.89 г. (42.2%)

Жиров: 45.25 г. (16.4%)

Углеводов: 114.56 г. (41.4%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



[Овсяная запеканка с медом и бананами](#) - 300 г.

Всего калорий: 457.65 ккал, БЖУ: 15.87 г. / 8.34 г. / 84.18 г.

Ланч



[Булочки из творожного теста](#) - 100 г.

Всего калорий: 174.7 ккал, БЖУ: 8.3 г. / 2.55 г. / 29.88 г.

Обед



[Ролл с омлетом и грудкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 400.53 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 13.05 г. / 29.88 г.

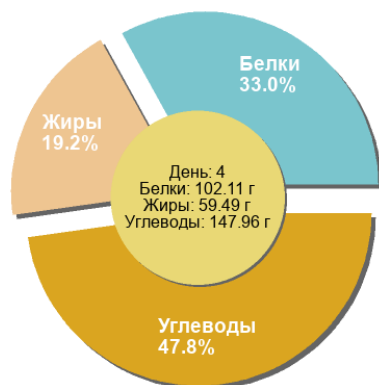
Ужин



[Салат «пражский» без майонеза](#) - 300 г.

Всего калорий: 489.15 ккал, БЖУ: 38.7 г. / 35.55 г. / 4.02 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1522.03 ккал

Белков: 102.11 г. (33%)

Жиров: 59.49 г. (19.2%)

Углеводов: 147.96 г. (47.8%)

Рецептов: 4

Меню на 5-й день

Завтрак



[Морковно-апельсиновый рулет с творожной начинкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 308.55 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 9.93 г. / 39.9 г.

Ланч



[Блины с яблочным припеком](#) - 200 г.

Всего калорий: 292.7 ккал, БЖУ: 9.62 г. / 9.86 г. / 39.92 г.

Обед



[Грибная запеканка](#) - 300 г.

Всего калорий: 367.05 ккал, БЖУ: 15.81 г. / 32.76 г. / 1.32 г.

Ужин



[Куриная грудка с творожным сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 352.11 ккал, БЖУ: 66.06 г. / 8.22 г. / 2.88 г.

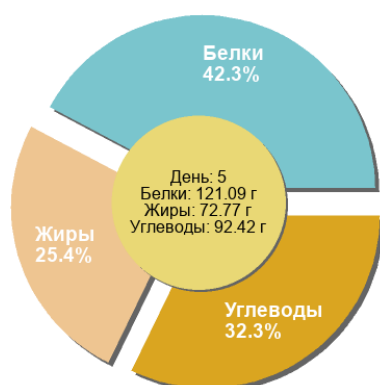
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1520.41 ккал

Белков: 121.09 г. (42.3%)

Жиров: 72.77 г. (25.4%)

Углеводов: 92.42 г. (32.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 6-й день

Завтрак



[Маковый рулет](#) - 200 г.

Всего калорий: 486.28 ккал, БЖУ: 21.46 г. / 25.76 г. / 41.4 г.

Ланч



[Шоколадный пудинг](#) - 200 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 10.28 г. / 27.66 г.

Обед



[Курица с рисом и маслинами в горшочке](#) - 300 г.

Всего калорий: 335.79 ккал, БЖУ: 32.91 г. / 20.16 г. / 4.56 г.

Ужин



[Салат из грудки в азиатском стиле](#) - 300 г.

Всего калорий: 282.6 ккал, БЖУ: 52.17 г. / 5.37 г. / 2.7 г.

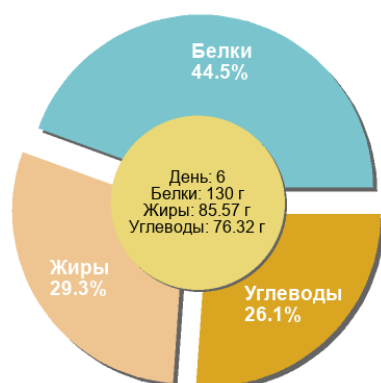
Поздний ужин



[Сыр Моцарелла](#) - 100 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 18 г. / 24 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1569.07 ккал

Белков: 130 г. (44.5%)

Жиров: 85.57 г. (29.3%)

Углеводов: 76.32 г. (26.1%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 7-й день

Завтрак



[Гречка с куриным филе и пармезаном](#) - 300 г.

Всего калорий: 426.51 ккал, БЖУ: 14.76 г. / 20.97 г. / 47.25 г.

Ланч



[Простые творожные оладьи](#) - 200 г.

Всего калорий: 263.56 ккал, БЖУ: 21.32 г. / 4.9 г. / 31.7 г.

Обед



[Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 435.09 ккал, БЖУ: 66.42 г. / 13.92 г. / 5.94 г.

Ужин



[Салат с курицей, фасолью и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 205.06 ккал, БЖУ: 21.16 г. / 5.32 г. / 16.62 г.

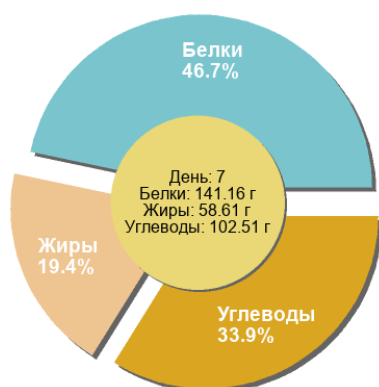
Поздний ужин



[Сыр Гальбани Моцарелла](#) - 100 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 13.5 г. / 1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1526.22 ккал

Белков: 141.16 г. (46.7%)

Жиров: 58.61 г. (19.4%)

Углеводов: 102.51 г. (33.9%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 8-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 200 г.

Всего калорий: 469.84 ккал, БЖУ: 22.92 г. / 22.34 г. / 42.68 г.

Ланч



[Печенье «творожные цветы»](#) - 150 г.

Всего калорий: 255.35 ккал, БЖУ: 18.86 г. / 7.41 г. / 30.08 г.

Обед



[Фунчоза с курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 377.22 ккал, БЖУ: 25.08 г. / 16.02 г. / 35.91 г.

Ужин



[Пангасиус запечённый с луком](#) - 300 г.

Всего калорий: 249.39 ккал, БЖУ: 39.12 г. / 7.71 г. / 4.62 г.

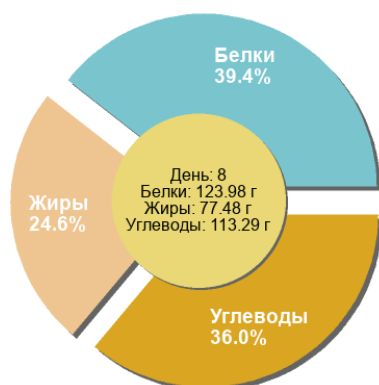
Поздний ужин



[Сыр Моцарелла](#) - 100 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 18 г. / 24 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1591.8 ккал

Белков: 123.98 г. (39.4%)

Жиров: 77.48 г. (24.6%)

Углеводов: 113.29 г. (36%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 9-й день

Завтрак



[Творожно-яблочные блины с корицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 365.22 ккал, БЖУ: 17.64 г. / 10.62 г. / 47.4 г.

Ланч



[Овсяные оладушки с бананом и шоколадом](#) - 150 г.

Всего калорий: 253.29 ккал, БЖУ: 9.32 г. / 8.4 г. / 36.66 г.

Обед



[Кисло-сладкая свинина с ананасами](#) - 250 г.

Всего калорий: 464.45 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 9.45 г. / 69.6 г.

Ужин



[Фитнес-грудка с грибами](#) - 350 г.

Всего калорий: 228.45 ккал, БЖУ: 40.29 г. / 5.01 г. / 5.6 г.

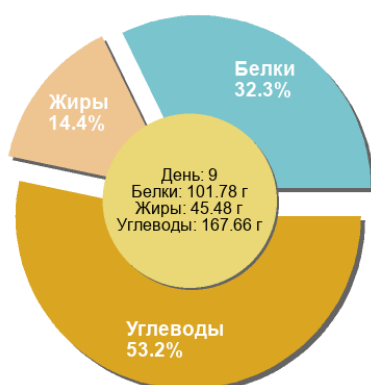
Поздний ужин



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 12 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1511.41 ккал

Белков: 101.78 г. (32.3%)

Жиров: 45.48 г. (14.4%)

Углеводов: 167.66 г. (53.2%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

Меню на 10-й день

Завтрак



[Творожно-овсяное печенье с бананом](#) - 200 г.

Всего калорий: 478.72 ккал, БЖУ: 19.94 г. / 26.48 г. / 44.3 г.

Ланч



[Энергетические батончики](#) - 100 г.

Всего калорий: 238.3 ккал, БЖУ: 6.7 г. / 13.4 г. / 23.7 г.

Обед



[Шницели с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 412.8 ккал, БЖУ: 42.26 г. / 20 г. / 15.32 г.

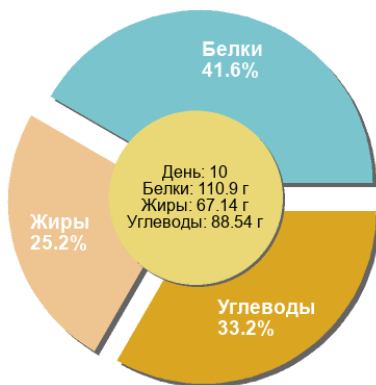
Ужин



[Рыбка запеченная с помидорами и сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 255.39 ккал, БЖУ: 42 г. / 7.26 г. / 5.22 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1385.21 ккал

Белков: 110.9 г. (41.6%)

Жиров: 67.14 г. (25.2%)

Углеводов: 88.54 г. (33.2%)

Рецептов: 4

Салат с курицей, фасолью и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **102.53 ккал.**
Белки: **10.58 г.**
Жиры: **2.66 г.**
Углеводы: **8.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-fasolyu-i-syrom/>

Ингредиенты:

- отварное куриное филе – 300г
- фасоль (отварная или консервированная) – 200г
- сыр (твёрдый) – 150г
- кукуруза (консервированная) – 400г
- маринованные огурцы – 3-4 шт
- чёрный хлеб – 3 ломтика
- чеснок – 1 долька
- соль, натуральный йогурт, пучок петрушки

Приготовление:

Чеснок очистить, натереть на мелкой тёрке или пропустить через пресс.

Ломтики чёрного хлеба натереть солью и чесноком, нарезать кубиками и подсушить на сковороде без масла.

Куриное филе нарезать небольшими кусочками.

Маринованные огурцы нарезать кубиками.

С кукурузы слить жидкость.

Сыр нарезать тонкими брусочками или соломкой.

Петрушку вымыть, обсушить, отрезать длинные стебли, зелень петрушки мелко нарезать.

В салатнике смешать куриное филе, фасоль, сыр, кукурузу, маринованные огурцы, петрушку и чесночные сухарики из чёрного хлеба, добавить йогурт, салат ещё раз перемешать.

Творожная запеканка с бананами



На 100 грамм:
Калорийность: **94.9 ккал.**
Белки: **6.86 г.**
Жиры: **0.59 г.**
Углеводы: **15.45 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- бананы - 5 шт
- мука цельнозерновая - 2 ст. л
- яйцо - 1 шт

Приготовление:

Творог взбейте в блендере или протрите через сито. Бананы также измельчите в блендере или разомните вилкой. В творожно-банановую массу добавь яйцо и муку, приготовь тесто. Застелите форму пергаментом, слегка присыпьте мукой, выложите тесто в форму и выпекайте пирог 30 минут при температуре 180 градусов.

Омлет с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **124.09 ккал.**
Белки: **14.83 г.**
Жиры: **6.27 г.**
Углеводы: **1.38 г.**

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

Ингредиенты:

- творог рассыпчатый обезжиренный 100 г
- яйца куриные 2 шт
- зелень по вкусу
- соль, перец

Приготовление:

Яйца разбиваем и слегка взбиваем венчиком.

Разминаем вилкой творог, но не перетираем, нам нужны крупинки в консистенции омлета. Добавляем творог к яйцам.

Мелко рубим зелень, у меня укроп, но вы в праве выбрать любую другую. Единственное замечание, я пробовала добавлять как сухую, так и свежую, второй вариант по вкусу гораздо выигрывает.

Добавляем зелень к омлету, хорошо перемешиваем. Разогреваем сковороду с небольшим количеством оливкового масла на среднем огне.

Выливаем массу на сковородку и закрываем крышкой.

Примерно через 57 минут омлет схватится и заметно побелеет. Тогда нам нужно чуть-чуть убавить огонь.

Доводим омлет до полной готовности под крышкой еще 2-3 минуты.

Его можно порезать прямо на сковороде и сервировать, но я обычно переворачиваю непосредственно на тарелку, а уже потом режу. Внизу омлетик гораздо румянее, именно поэтому не передержите его, а иначе будут угольки.

Во время приготовления творог немного расплавится и будет нежным и приятно тягучим, словно сыр. Солите осторожно, творог может быть уже соленым.

Прекрасный сытный завтрак готов.

Печенье «творожные цветы»



На 100 грамм:
Калорийность: **170.23 ккал.**
Белки: **12.57 г.**
Жиры: **4.94 г.**
Углеводы: **20.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-tvorozhnye-cvety/>

Ингредиенты:

- творог 2 % 400 г
- яблочное пюре 100 г
- овсяные хлопья (молотые) 150 г
- разрыхлителя 1/2 ч л
- желток 1 шт
- горький шоколад 50 г
- корица 1/3 ч л
- мускатный орех на кончике ножа
- соль щепотка

Приготовление:

Смешать пюре с творогом, желтком, тертым шоколадом, специями, добавить овсяные хлопья затем разрыхлитель теста, постоянно вымешивая.

Раскатываем тесто в пласт толщиной 1-1,2 см, вырезаем печенье.

Противень застелить бумагой для выпечки, силиконовым ковриком, или смазать маслом. Выложить печенье.

Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Выпекать в течение 20-25 минут.

Творожно-яблочные блины с корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **121.74 ккал.**
Белки: **5.88 г.**
Жиры: **3.54 г.**
Углеводы: **15.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-yablochnye-bliny-s-koricej/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное 4 шт
- творог мягкий нежирный 1 ст
- яблоко 4 шт
- мука цельнозерновая 1 ст
- мед 1 ст. л
- миндаль измельченный 1 ст. л
- корица молотая 0,5 ч. л
- сок лимонный 1 ч. л

Приготовление:

Очистите яблоки от кожицы и натрите на крупной терке (должен получиться 1 стакан). Переложите в миску.

К яблокам добавьте творог, муку, мед, миндаль, лимонный сок, корицу и щепотку соли.

Отделите желтки от белков. Желтки добавьте в тесто. Хорошо перемешайте.

В отдельной миске хорошо взбейте белки, затем аккуратно вмешайте в тесто.

На среднем огне хорошо разогрейте сковороду.

Выкладывайте блины нужного вам размера на разогретую сковороду и жарьте до готовности и румяной корочки с обеих сторон.

Рыбка запеченная с помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **85.13 ккал.**
Белки: **14 г.**
Жиры: **2.42 г.**
Углеводы: **1.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybka-zapechennaya-s-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- филе белой рыбы - 600 г (у нас треска)
- помидор - 2 шт (у нас черри - 10 шт)
- натуральный йогурт - 5 ст. л
- горчица - 2 ч. л (не отстрая)
- сыр - 100 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Если филе мороженное, размораживаем в холодильнике за сутки, немного обсушиваем салфетками. Нарезаем рыбу крупными кусочками, выкладываем в форму для запекания (керамическая здесь очень хорошо будет), посыпаем крупной солью и чёрным молотым перцем. Помидоры моем, у крупных вырезаем плодоножку и шинкуем кружками, а черри нарезаем на половинки. Хаотично раскидываем по рыбному филе. Йогурт соединяем с горчицей. Сыр натираем на крупной тёрке и смешиваем с йогуртом и горчицей. Распределяем всю эту массу по треске с помидорками. Форму ставим в духовку, включаем её на 180 градусов и запекаем 25 минут (плюс-минус 5 минут), пока сыр полностью не расплавится, и не получится аппетитная корочка. Готово. Блюдо можно подавать и без гарнира.

Говядина в сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **136.31 ккал.**
Белки: **11.2 г.**
Жиры: **9.13 г.**
Углеводы: **2.5 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 кг говядины
- 3 ч.л. горчицы
- 2 ч.л. сушеных трав (орегано, майоран, базилик и т.д.)
- сок половины лимона
- 5 горошин душистого перца
- соль

грибной соус:

- 300 г грибов (я использовала замороженные)
- 20 г сушеных белых грибов
- 500 мл сливок 10-15%
- 150 г лука
- соль
- перец

Приготовление:

Мясо получается сочное и ароматное, грибной соус идеально дополняет вкус. Из указанного количества ингредиентов получается 6-8 порций.

Готовим маринад для говядины.
Перец растолочь.

Смешать горчицу, лимонный сок, травы, перец.
Посолить.
Получившейся смесью смазать говядину со всех сторон.

Положить в рукав для запекания (если рукава нет, можно завернуть в фольгу).
Поставить в духовку.
Запекать при температуре 180 градусов в течение 1.5 часов.

Готовим соус.
Сушеные грибы немного потолочь.
Лук мелко нарезать.
Грибы мелко нарезать.
На сухой сковороде обжарить лук. Добавить грибы.
Посолить, поперчить, перемешать, жарить 5-7 минут.
Добавить сушеные грибы.
Налить 100-150 мл воды.
Тушить, при помешивании, 30-35 минут.

Добавить сливки, перемешать.
Довести до кипения, убрать с огня.
При подаче мясо нарезать, на мясо выложить соус.

Овсяные оладушки с бананом и шоколадом



На 100 грамм:
Калорийность: **168.86 ккал.**
Белки: **6.21 г.**
Жиры: **5.6 г.**
Углеводы: **24.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-oladushki-s-bananom-i-shokoladom/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 50 г (у меня нордик)
- яйцо 1 шт
- молоко 50 мл
- банан 1 шт
- какао 2 г
- шоколад 5-10 г (разломить на несколько кусочков)

Приготовление:

Банан размять вилкой и смешать все ингредиенты кроме шоколада. Можно в блендере, можно ложкой перемешать.

Жарить оладушки на а/п сковороде. Для шоко-начинки на оладушек положить кусочек шоколада и сверху каплю теста, чтоб покрыть этот шоколад, далее жарить как обычные оладушки.

Низкокалорийное творожное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **193 ккал.**
Белки: **10.3 г.**
Жиры: **2.8 г.**
Углеводы: **33.7 г.**

Количество порций: **3-4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnoe-tvorozhnoe-pechene/>

Ингредиенты:

- творог 150 г
- овсяные хлопья (смалываем почти в муку) 120 г
- банан 1 шт
- изюм 1 чашка

Приготовление:

Смешиваем творог, банан и овсяную муку.

Перемешиваем с помощью блендера.

Добавляем вымоченный изюм, перемешиваем и даем тесту постоять 20-25 минут.

Затем формируем овалчики и выкладываем на противень, смазанный маслом. Выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов.

Салат из грудки в азиатском стиле



На 100 грамм:
Калорийность: **94.2 ккал.**
Белки: **17.39 г.**
Жиры: **1.79 г.**
Углеводы: **0.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-grudki-v-aziatskom-stile/>

Ингредиенты:

- куриное филе 500 г
- сыр 50 г
- огурцы 2 шт
- сок лимонный 1 ч. л
- соус соевый 2 ч. л

Приготовление:

Отварить куриную грудку и разделить на тонкие волокна. Крепкий красивый свежий огурец нарезать соломкой. Добавить тертый сыр, немного лимонного сока и соевого соуса. Через 5-10 минут подаем к столу.

Рубленый бифштекс



На 100 грамм:
Калорийность: **165.24 ккал.**
Белки: **12.38 г.**
Жиры: **11.66 г.**
Углеводы: **2.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rublenyj-bifshteks/>

Ингредиенты:

- фарш из говядины и свинины – 400 г
- лук репчатый – 1 шт
- зелень – 50 г
- яйца куриные – 5 шт
- зеленый лук
- масло сливочное
- соль
- перец
- паприка

Приготовление:

Очищаем лук, половину луковицы нарезаем довольно мелко, остальные пока не трогаем. В мясной фарш кладем одно яйцо и нарезанный лук, добавляем соль и перец, очень тщательно вымешиваем.

Зелень измельчаем и добавляем к мясу.

Фарш делим на 4 равные части и формируем из каждой плоскую «котлету». Бифштексы должны получиться размером примерно с ладонь.

Обжариваем бифштексы в сливочном масле с двух сторон до румяной корочки. Откладываем в сторону и оставляем в теплом месте, чтобы они не остыли.

Оставшийся лук режем кольцами.

Обжариваем его в сковороде, где жарилось мясо в течение 2 минут, помешивая. Он должен остаться слегка хрустящим.

Бифштексы выкладываем на тарелку, сверху кладем жареный лук.

Из яиц делаем яичницу-глазунью, разрезаем ее на 4 части так, чтобы в каждой был один желток, и выкладываем ее сверху на бифштексы с луком. Посыпаем зеленым луком.

Куриная грудка с творожным сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **117.37 ккал.**
Белки: **22.02 г.**
Жиры: **2.74 г.**
Углеводы: **0.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-tvorozhnym-syrom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 400 гр
- творог -100 гр
- сыр - 50 гр
- йогурт классический - 1 ст.л
- зелень, соль, перец, паприка, молотый имбирь по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку надрезать вдоль.

Нафаршировать смешанным творожным сыром (творог, сыр, зелень, йогурт, специи).

Закрывать конвертик и намазать сверху классическим йогуртом, посыпать специями и тертым сыром.

Выпекать в разогретой духовке в фольге при 200 градусах 20 мин.

Затем раскрыть фольгу и выпекать 10 мин.

Фитнес-грудка с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **65.27 ккал.**
Белки: **11.51 г.**
Жиры: **1.43 г.**
Углеводы: **1.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-grudka-s-gribami/>

Ингредиенты:

- 300-400 г куриной грудки
- 0,5 шт. лимона, морковь
- 300 г свежих грибов или 30 г сушеных
- 1 зубок чеснока, зелень
- 100 мл натурального йогурта
- соль, черный перец

Приготовление:

Для начала куриную грудку нужно нарезать кусочками по 3-4 см. Полученные куски следует отбить, немного посолить и поперчить. Грибы порезать кубиками. На большом огне разогреть вместительную сковородку. На нее необходимо выложить курицу, и обжарить ее в течение 8-9 минут на большом огне (кусочки нужно периодически переворачивать).

Теперь нужно разогреть еще одну сковородку, и на ней обжарить грибы и морковь. Туда же выдавить чеснок. После обжарки крупные куски чеснока можно смело выбросить. Жарить их нужно 8-10 минут на максимальном огне. После снять сковородку с огня и отставить в сторону. В маленькую емкость выдавить лимон. Курицу нужно сбрызнуть соком. Грибы равномерным слоем положить на мясо. Добавляем йогурт.

Нужно дождаться, пока соус станет густым, но при этом, не давая ему закипеть, т. е. на очень маленьком огне. Оставить грудку с грибами еще на 10 минут, иногда помешивая, на самом слабом огне. Посыпать зеленью.

Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **145.03 ккал.**
Белки: **22.14 г.**
Жиры: **4.64 г.**
Углеводы: **1.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-s-hrustyashej-syrnoj-korochkoj/>

Ингредиенты:

- 500 гр куриного филе
- соль, перец, специи для курицы
- 2 яйца
- 100 гр сыра
- 1 ст. ложка муки

Приготовление:

Куриное филе порезать тонко и отбить слегка. Каждый кусочек посолить, поперчить и добавить специи для курицы.

Яйца слегка взбить вилочкой, добавить потертый на мелкой терке сыр и можно немного муки добавить.

Каждый кусочек мяса обвалить в кляре (прилипало хорошо, ничего не отваливалось). Обжаривать на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

Кисло-сладкая свинина с ананасами



На 100 грамм:
Калорийность: **185.78 ккал.**
Белки: **8.21 г.**
Жиры: **3.78 г.**
Углеводы: **27.84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kislo-sladkaya-svinina-s-ananasami/>

Ингредиенты:

- постной свинины — 250 г
- ананаса — 125 г
- желтка — 1 шт
- муки — 3 ст. л
- крахмала — 4 ст. л
- сахара — 4 ст. л
- томатной пасты — 1 ст. л. с большой горкой
- уксуса (желательно рисового) — 4 ст. л
- растительного масла — для фритюра
- соли — по вкусу

Приготовление:

Мясо и ананас нарезать на кубики приблизительно 2х2 см.
Мясо смешать с желтком, хорошо перемешать.
В другой емкости смешать муку с крахмалом и солью.
Хорошо обмакнуть кубики мяса в этой смеси.
В сковороду или кастрюлю с толстым дном налить масло и.
Поставить на огонь.
Когда масло прогреется до необходимой для жарки температуры,.
Выложить по одному кубики мяса в панировке, жарить до карамельного.
Оттенка, достать на салфетку.
Для соуса необходимо смешать томатную пасту с сахаром и уксусом.
Разогреть сковороду и влить соус, кипятить несколько минут.
Добавить мясо и быстро перемешать, соус должен покрыть все мясные кубики.
Добавить ананасы, перемешать и жарить еще минуту.

Маковый рулет



На 100 грамм:
Калорийность: **243.14 ккал.**
Белки: **10.73 г.**
Жиры: **12.88 г.**
Углеводы: **20.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makovyj-rulet/>

Ингредиенты:

тесто:

- 100 г мягкого творога
- 120 г ц/з муки
- 50 г ржаной муки
- 1 яйцо с 1 1/2 ч.л разрыхлитель
- подсластитель (по вкусу и желанию, я не добавляла)

для начинки:

- 100 г мака
- 75 г молока
- стевия (по вкусу)
- 1 желток для смазывания рулета

Приготовление:

Смешайте яйцо и мягкий творог.

Добавьте к ним муку и разрыхлитель (подсластитель если хотите послаще).

Замесите мягкое, не липнущее к рукам тесто .

Скатайте из теста шар , заверните в пищ.пленку и уберите в холодильник на 30 минут.

Тем временем займёмся начинкой:

Высыпаем мак в кастрюльку и заливаем большим количеством воды, доводим до кипения , уменьшаем огонь и варим 15 минут .

Сливаем воду , заливаем молоком , добавляем стевию и варим ещё минут 15 , пока начинка не загустеет .

Блендером измельчаем начинку и остужаем .

Сборка рулета:

Раскатываем тесто в тонкий пласт .

Равномерно распределяем по нему начинку.

Сворачиваем тесто в рулет.

Взбиваем желток и смазываем им рулет.

Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут . (может потребоваться чуть больше или меньше времени , в зависимости от вашей духовки) Остужаем рулет и наслаждаемся .

Овсяная запеканка с медом и бананами



На 100 грамм:
Калорийность: **152.55 ккал.**
Белки: **5.29 г.**
Жиры: **2.78 г.**
Углеводы: **28.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyaya-zapekanka-s-medom-i-bananami/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья — 2 стак
- молоко 1% — 2 стак
- банан — 2 шт
- яйца — 1 шт
- мед — 3 ч. л
- разрыхлитель — 1 ч. л

Приготовление:

Смешать овсяные хлопья с разрыхлителем, влить молоко, жидкий натуральный мед, вбить яйцо. Массу хорошо перемешать, перелить в форму. Добавить кусочки банана, выложив их поверх в произвольном порядке.

Печь овсяную запеканку с медом и бананами в заранее разогретой духовке при температуре 180 С в течение 30-40 минут.

Готовую запеканку порционно нарезать и подавать.

Фунчоза с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **125.74 ккал.**
Белки: **8.36 г.**
Жиры: **5.34 г.**
Углеводы: **11.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/funchoza-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- фунчоза 100 грамм
- окорочок 350 грамм (без кожицы)
- помидорки черри 65 грамм
- базилик
- 1 ч.л. сметаны 15%
- вода 200 мл
- специи, перец, соль по вкусу
- кунжут 5 грамм

Приготовление:

Отделяем мясо от косточек (кожицу не использовать). Берём сковородку с антипригарным покрытием. Обжариваем на ней помидорки постепенно добавляя мясо курицы. Тушим. Подливаем воды. Тушим. Добавляем ложку сметаны и базилик. Ещё раз тушим. В это время берём глубокую миску и заливаем в ней кипятком фунчозу. Ножницами растригаем. Максимум 2-3 минуты. Сливаем водичку. Добавляем нашу фунчозу к курочке. Тушим минут 5-7. Блюдо готово. Сверху посыпаем кунжутом.

Шницели с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **206.4 ккал.**
Белки: **21.13 г.**
Жиры: **10 г.**
Углеводы: **7.66 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка — 1 шт
- сыр твердый — 150 г
- яйцо — 1 шт
- мука — 3 ст. л
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Куриную грудку разморозьте, если она была заморожена.

Сыр натрите на крупной терке. Он придаст шницелям нежность и сочность.

Курицу порежьте мелко.

Смешайте курицу с сыром, добавьте яйцо, муку, соль и перец. Хорошенько перемешайте массу.

Из полученного фарша сформируйте котлетки, выложите их на сковороду с разогретым растительным маслом. Жарьте на медленном огне примерно по 3–5 минут с каждой стороны. Готовые шницели подавайте обязательно горячими, так они наиболее вкусные.

Энергетические батончики



На 100 грамм:
Калорийность: **238.3 ккал.**
Белки: **6.7 г.**
Жиры: **13.4 г.**
Углеводы: **23.7 г.**

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

Ингредиенты:

- сушеные финики 1 чашка
- изюм 1/2 чашки
- курага 1/2 чашки
- орехи 1 чашка

Приготовление:

По желанию обжарьте орехи. Немного остудите.

Объедините орехи, сухофрукты и финики в кухонном комбайне. Измельчите в течение 30 секунд. Хорошенько перемешайте. Измельчите еще 1-2 минуты. Затем снова перемешайте. Снова измельчите 1-2 минуты и перемешайте.

Заверните смесь в пищевую пленку. Отправьте в холодильник на ночь.

Достаньте охлажденную смесь и доведите до комнатной температуры. Разрежьте на батончики.

Подавайте к столу.

Ягодный штрудель с творогом в лаваше



На 100 грамм:
Калорийность: **116.65 ккал.**
Белки: **9.11 г.**
Жиры: **3.71 г.**
Углеводы: **10.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnyj-shtrudel-s-tvorogom-v-lavashe/>

Ингредиенты:

- 1 шт (150 гр) тонкий лаваш
- 200 гр ягода (150 гр смородина, 50 гр брусника мороженая)
- 50 гр йогурт натуральный 2%
- 200 гр творог 5%
- 1 (30 гр) яичный белок
- 5 гр кукурузный крахмал
- сахзам по вкусу
- желток для смазывания верха

Приготовление:

Ягоду кладём в ковшик, добавляем сахзам и крахмал - ставим на плиту и, постоянно помешивая, доводим до загустения .

Смешиваем йогурт и белок - смазываем лаваш.

Сверху выкладываем творог, затем немного остывшую ягоду.

Закручиваем рулетом .

Смазываем желтком .

Убираем в духовку на 30 минут при 180*.

Резать и кушать лучше остывшим.

Булочки из творожного теста



На 100 грамм:
Калорийность: **174.7 ккал.**
Белки: **8.3 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **29.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bulochki-iz-tvorozhnogo-testa/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное 2 штуки
- сахарозаменитель по вкусу
- соль щепотка
- сахар ванильный 10 г
- разрыхлитель 15 г
- молоко 2 столовые ложки
- мука пшеничная 250 г
- творог мягкий 250 г

Приготовление:

Творог, яйца, сахарозаменитель, ванильный сахар и соль размешать венчиком до однородности. Просеять муку с разрыхлителем и замесить мягкое, липучее тесто. Противень застелить пекарской бумагой и смазать подсолнечным маслом. Влажными руками сформировать булочки, выложить на противень и запекать в предварительно разогретой духовке при 190 градусах примерно 12 минут. Потом достать булочки, смазать молоком (кисточкой), кто желает.

Запеченная курица с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **118.71 ккал.**
Белки: **9.72 г.**
Жиры: **7.65 г.**
Углеводы: **1.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- курица - 1 кг (грудку, без кожицы)
- смесь овощей (морковь, сельдерей, картофель, лук, чеснок, брокколи)
- бальзамический уксус - 1-2 столовых ложки
- соль и перец по вкусу
- свежая петрушка
- сухие травы (розмарин, орегано, тимьян)

Приготовление:

Духовку нагрейте до 220 градусов. Вымойте и нарежьте овощи. Выложите их в блюдо для запекания. Сбрызните уксусом, посолите и поперчите. Выложите сухие травы, грудку посолите и поперчите. Выложите на овощи и запекайте около часа до готовности курицы. Достаньте курицу из блюда, перемешайте овощи и поддержите в духовке еще 5-10 минут. Остудите и подавайте. Подавайте со свежем петрушкой.

Шоколадный пудинг



На 100 грамм:
Калорийность: **112.2 ккал.**
Белки: **2.73 г.**
Жиры: **5.14 г.**
Углеводы: **13.83 г.**

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

Ингредиенты:

- молоко 1,5% - 425 г
- вода - 385 г
- сахар, песок - 5 г
- сливочное масло, без соли - 20 г
- манка - 100 г
- шоколад молочный - 80 г

Приготовление:

Шоколад разломите на небольшие кусочки. Оставьте немного для оформления. Молоко вскипятите с сахаром, добавьте сливочное масло и шоколад. Прогрейте при постоянном помешивании до полного растворения шоколада. Всыпьте манную крупу и варите 3 минуты при непрерывном помешивании. Смочите форму холодной водой, выложите приготовленную массу и поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол выньте из формы, нарежьте на порции, посыпьте шоколадом и фисташками.

Гречка с куриным филе и пармезаном



На 100 грамм:
Калорийность: **142.17 ккал.**
Белки: **4.92 г.**
Жиры: **6.99 г.**
Углеводы: **15.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-kuriny-m-file-i-parmezanom/>

Ингредиенты:

- гречка 200 гр
- куриное филе 2 куска
- овощной или куриный бульон 500мл
- сливочное масло 2ст.л
- пармезан

Приготовление:

На разогретую сковородку всыпать гречку и на небольшом огне поджарить до слабого орехового запаха. Влить бульон и помешивая периодически уварить до готовности, огонь выключить. Добавить масло, размешать и плотно закрыть крышкой.

Куриное филе порезать ломтиками толщиной в сантиметр. Разогреть сковородку-гриль, капнуть чу-чуть масла и запечь филе с двух сторон. Порезать маленькими кусочками. Соль по вкусу.

На тарелку выложить готовую пропаренную гречку, сверху кусочки филе и посыпать свеженатертым пармезаном.

Творожно-овсяное печенье с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **239.36 ккал.**
Белки: **9.97 г.**
Жиры: **13.24 г.**
Углеводы: **22.15 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 150 г
- банан - 1 шт
- овсяные хлопья - 100 г
- грецкие орехи - 100 г

Приготовление:

Творог и очищенный банан измельчаем блендером до однородности. Измельчаем до состояния муки овсяные хлопья. Смешиваем все приготовленные продукты и вымешиваем тесто. Оно получится вязким и немного липким. Измельчаем ядра орехов и используем их для обваливания печенья перед выпечкой. Руки смачиваем водой и делаем небольшие шарообразные печенья, обваливаем их в орехах и выкладываем на пергамент, которым застилаем противень. Немного расплющиваем шарики, придавая им форму лепешек. В разогретую до 180С духовку помещаем противень с печеньем и выпекаем не менее 20-25 минут. Печенье приобретет карамельный оттенок.

Блины с яблочным припеком



На 100 грамм:
Калорийность: **146.35 ккал.**
Белки: **4.81 г.**
Жиры: **4.93 г.**
Углеводы: **19.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-s-yablochnym-pripekcom/>

Ингредиенты:

- мука 2 стакана
- молоко 3 стакана
- яйца 4 шт
- сливочное масло 50 гр
- сахар 1 ст.ложка
- соль 1 чайная ложка (неполная)
- яблоки 4-5 шт

Приготовление:

Отделяем желтки от белков. В желтки добавить соль, сахар, масло, и молоко и все тщательно перемешать.

Помешивая всыпаем муку. Когда тесто хорошо перемешано, добавляем оставшиеся в стороне белки и опять перемешиваем.

Ставим на плиту сковороду и даем ей нагреться. В это время очищаем от кожуры яблоки, вынимаем сердцевину и нарезаем тонкими кружочками или дольками. Сковорода нагрелась. Смазываем ее маслом растительным. Можно кусочком сала, или луковицей на вилке.

Раскладываем на сковородке яблоки.

И заливаем их тестом.

Когда блин снизу поджарится переворачиваем его.

Пока блины не остыли сворачиваем их в трубочки. Можно полить медом, вареньем. Или посыпать сахарной пудрой.

Курица с рисом и маслинами в горшочке



На 100 грамм:
Калорийность: **111.93 ккал.**
Белки: **10.97 г.**
Жиры: **6.72 г.**
Углеводы: **1.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-risom-i-maslinami-v-gorshochke/>

Ингредиенты:

- куриные окорочка 4 шт
- шампиньоны 250 грамм
- луковица крупная 1 шт
- помидор крупный 1 шт
- маслины без косточки 100 грамм
- чеснок 4 зубчик
- молотая зира 1 ч.л
- прованские травы 1 ч.л
- соль по вкусу
- рис 200 грамм
- куриного бульон 480 мл

Приготовление:

Снимаем мясо с окорочков, нарезаем небольшими кусочками и обжариваем на сильном огне на растительном масле со всех сторон. Кладем в горшки. Шампиньоны режем на четвертинки, лук шинкуем не очень мелко. Все вместе обжариваем в той же сковороде с добавлением зиры и прованских трав в течение пары минут и укладываем поверх курятины. Далее кладем нарезанные кружочками маслины и кубики помидоров (шкурку предварительно снять). Все это засыпаем рисом (по 50 г на порцию), солим, добавляем по 1 натертому зубчику чеснока. Вливаем бульон (по 120 мл на порцию). Отправляем горшочки в духовку и готовим при 180 градусах около 45-50 минут, до готовности риса.

Панчо с бананом и киви



На 100 грамм:
Калорийность: **97.44 ккал.**
Белки: **7.24 г.**
Жиры: **3.45 г.**
Углеводы: **9.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pancho-s-bananom-i-kivi/>

Ингредиенты:

для бисквита:

- 4 яйца
- 300 гр молока
- 1 ч.л разрыхлителя
- 150 гр овсяной муки
- 30 гр какао-порошка
- 50 гр овсяных отрубей
- подсластитель по вкусу

для пропитки и глазури:

- 200 гр кипятка
- 2 ч.л растворимого кофе
- горький шоколад по вкусу

для начинки и крема:

- 100 гр киви
- 100 гр банана
- 500 гр мягкого творога
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Яйца, молоко, подсластитель вместе взбить. Добавить муку, отруби, какао, разрыхлитель и перемешать. Выпекать в предварительно разогретой до 180С духовке около 45-50 минут. Бисквит остудить и нарезать на квадратики, затем их сложить в форме горки, предварительно окунув каждый в растворённый в кипятке кофе (на 1 секунду). Каждый слой промазать кремом из мягкого творога, смешанного с подсластителем, и выложить на него

мелко нарезанные фрукты. И так продолжать, пока не закончатся бисквитные квадратики. Сверху торт полить растопленным горьким шоколадом и поставить на пару часов в холодильник. Готово!

Грибная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **122.35 ккал.**
Белки: **5.27 г.**
Жиры: **10.92 г.**
Углеводы: **0.44 г.**

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

Ингредиенты:

- грибы - 500 г
- зелень - небольшой пучок
- яйцо - 2 шт
- масло оливковое - 60 г

Приготовление:

Грибы промыть, отварить, откинуть на дуршлаг.

Зелень мелко нарезать, выложить на смазанную маслом сковороду. Добавить грибы, соль, перец и обжарить.

Смазать форму для запекания маслом, выложить в нее грибы.

Яйца немного взбить при помощи венчика, залить ими грибы и поставить в духовку.

Запекать до образования легкой золотистой корочки.

По желанию можно добавить лук.

Курица с ананасом



На 100 грамм:
Калорийность: **66.14 ккал.**
Белки: **8.8 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **5.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ananasom/>

Ингредиенты:

- 1 небольшой ананас
- 500 гр помидоров в собственном соку
- 800 гр куриного филе
- соль, перец
- немного муки

Приготовление:

Ананас очистить, нарезать небольшими кусочками.

Куриное филе также нарезать. В сковороде разогреть немного растительного масла.

Выложить куриное филе, обжарить до полуготовности.

Помидоры в собственном соку измельчить при помощи погружного блендера. Поперчить и посолить. Добавить к курице.

Перемешать, накрыть крышкой и оставить тушиться на небольшом огне, 15-20 минут.

Добавить кусочки ананаса, готовить еще минут 5.

Томатный соус можно немного загустить мукой: увеличить огонь, понемногу всыпать муку, энергично мешая.

В сезон лучше использовать свежие помидоры.

Курицу можно солить и перчить с самого начала, но мне достаточно в соусе.

Салат «пражский» без майонеза



На 100 грамм:
Калорийность: **163.05 ккал.**
Белки: **12.9 г.**
Жиры: **11.85 г.**
Углеводы: **1.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-prazhskij-bez-majoneza/>

Ингредиенты:

- куриное филе отварное: 200 грамм
- свежий огурец: 180 грамм
- зеленый лук: 10-20 грамм
- морковь сырая: 30-40 грамм
- яйца куриные отварные: 3 штуки (+ 1 отварной желток)
- горчица с целыми зёрнами: 1 чайная ложка
- оливковое масло: 3 ст. ложки
- соль: 1 по вкусу

Приготовление:

Отварную куриную грудку и свежий огурец нарежьте небольшими кусочками. Отварные яйца нарежьте мелко, отложив один желток для соуса.

Мелко нарежьте зеленый лук и с помощью овощерезки нарежьте сырую морковь тонкими пластинками. Приготовьте заправку: желток смешайте с горчицей, солью и добавьте оливковое масло.

Заправьте салат, хорошо перемешайте и подавайте, украсив нарезанным луком. .

Салаты без майонеза можно смело назвать весенними и очень легкими. Салат "Пражский" — отличное тому подтверждение. Благодаря вкусной и ароматной заправке овощи и куриная грудка приобретают интересный и очень аппетитный вкус. Более того, заправка с горчицей создает контраст со сладкой морковью, что делает салат еще вкуснее. Обязательно используйте именно оливковое масло хорошего качества, так как от этого напрямую зависит вкус салата.

Морковно-апельсиновый рулет с творожной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **102.85 ккал.**
Белки: **5.2 г.**
Жиры: **3.31 г.**
Углеводы: **13.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovno-apelsinovyj-rulet-s-tvorozhnoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

для бисквита:

- 4 больших морковки (360г)
- 3 ст. ложки муки (30г)
- 3 ст. ложки крахмала (30г)
- 3 яйца
- щепотка соли
- 30 гр. маргарина жирностью 40%
- 0.5 стакана сахара (90г)

для начинки:

- 200 гр. творога жирностью 1,8% (не сухой, а кремообразный - но не жидкий как например останкинский 0%)
- 0.5 стакана сливок жирностью 10% (120г)
- 7ч.л. сахара 20г
- цедра половинки лимона
- 0,5 ч.л. желатина (по желанию)

для соуса:

- сок одного апельсина (100г)
- 1 ст. л крахмала (10г)
- 3 ч.л. сахара 10г

Приготовление:

Бисквит:

Потушить мелкопотертую морковь с маргарином минут 15. Должно получиться около 2 стаканов.

Взбить желтки с сахаром, добавить муку и крахмал. Отдельно взбить белки с щепоткой соли (до пиков).

Добавить в тесто морковь, потом осторожно подмешать белки (чтобы белки не опали).

Намазать на бумагу для выпечки толщиной 1 см по размеру противня (бумагу чуть-чуть смазать растительным маслом), выпекать при средней температуре около 15 минут.

Когда испечется, накрыть полотенцем и остудить около 10-15 мин, отделить от пергаменты.

Начинка:

Пока печется бисквит в сливки добавить 0,5 ч.л. желатина, когда желатин разбухнет –растворить его до конца на водяной бане или в микроволновке (на мощности 300вт очень хорошо расходуется за 30-40 секунд) – главное не кипятить, добавить сюда сахар. Творог взбить со сливками, добавить цедру.

Соус:

Развести крахмал в холодном соке, добавить сахар и варить на слабом огне до загустения.

Сборка:

На бисквит равномерно намазать половину соуса, и сверху соуса начинку, а потом свернуть рулетом. На свернутый рулет сверху намазать еще половину соуса.

Поставить в холодильник застывать на пару часов.

Ролл с омлетом и грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **133.51 ккал.**
Белки: **13.08 г.**
Жиры: **4.35 г.**
Углеводы: **9.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/roll-s-omletom-i-grudkoj/>

Ингредиенты:

- 2 яйца
- лаваш
- 50 мл молока
- зелень по вкусу
- 1/2 среднего томата
- соль, специи по вкусу
- немного томатной пасты
- 100 гр отварной куриной грудки

Приготовление:

Грудку и томат нарезать, зелень измельчить, взбить 2 яйца с молоком, все ингредиенты перемешать, вылить на сковороду и жарить под крышкой на медленном огне. В это время лаваш смазать томатной пастой, сковороду с готовым омлетом перевернуть на лаваш, скрутить ролл, по желанию подсушить на сухой сковороде

Ямайский куриный салат с грушами



На 100 грамм:
Калорийность: **83.86 ккал.**
Белки: **10.56 г.**
Жиры: **2.97 г.**
Углеводы: **4.04 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yamajskij-kurinyj-salat-s-grushami/>

Ингредиенты:

- грудка куриная - 400 гр
- печень куриная - 150 гр
- китайская капуста - 200 гр
- груши - 2 шт
- сметана - 150 гр
- лимонный сок - 30 мл
- горчица - 2 ч.л
- чили молотый - ч.л
- черный молотый перец - ч.л
- соль по вкусу

Приготовление:

На среднем огне на антипригарной сковороде обжарьте порезанную небольшими кусочками, куриную грудку. Тем временем помойте груши, и разрежьте их на кусочки равные кусочкам мяса.

Китайский салат порвите довольно крупно, и выложите на широкое блюдо. Сверху обжаренное мясо и кусочки груш.

Обжарьте нарезанную куриную печень. Это занимает всего 2-3 минуты!

Затем поместите печень в чашу блендера, влейте жидкость из сковороды и добавьте сметану, сок лимона, горчицу, перец и соль.

Измельчите до состояния нежного крема.

Затем просто полейте салат сверху соусом, и немного поперчите.

Пангасиус запечённый с луком



На 100 грамм:
Калорийность: **83.13 ккал.**
Белки: **13.04 г.**
Жиры: **2.57 г.**
Углеводы: **1.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pangasius-zapechennyj-s-lukom/>

Ингредиенты:

- пангасиус 600 г
- лук 1 шт
- смесь перцев 1 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Филе пангасиуса выложить в смазанную маслом латку. Сверху положить колечки лука, поперчить Мельницей "4 перца", чуть посолить. Запечь духовке.

Простые творожные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **131.78 ккал.**
Белки: **10.66 г.**
Жиры: **2.45 г.**
Углеводы: **15.85 г.**

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

Ингредиенты:

- 100 г обезжиренного творога
- 1 яйцо
- 90 г цельнозерновой муки (можно овсяную)
- 100 мл обезжиренного кефира
- 1/3 ч. л. соды

Приготовление:

Смешать все ингредиенты, жарить на хорошо разогретой сковороде с двух сторон. Подавать лучше всего с фруктами и ягодами.