

## Оглавление

<b>4-6 день 1600</b> .....	2
<b>Омлет с творогом</b> .....	4
<b>Говядина в сливочном соусе</b> .....	5
<b>Низкокалорийное творожное печенье</b> .....	7
<b>Ямайский куриный салат с грушами</b> .....	8

4-6 день 1600



*Твое питание*

*удели внимание своему питанию*



*4-6 день 1600*

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/yournutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2344/>

Калорийность: 1660.71 ккал, белков: 149.65 г, жиров: 74.2 г, углеводов: 101.58 г

## 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](#) - 200 г.

Всего калорий: 386 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 5.6 г. / 67.4 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.

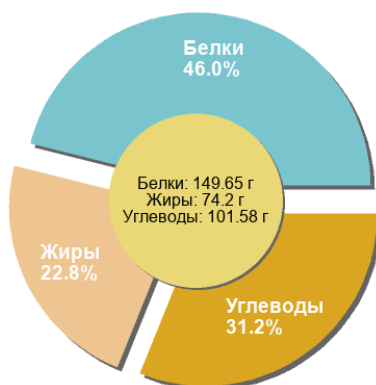
## Поздний ужин



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

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1660.71 ккал

Белков: 149.65 г. (46%)

Жиров: 74.2 г. (22.8%)

Углеводов: 101.58 г. (31.2%)

Продуктов: 1

Рецептов: 4

# 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 сковородке 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.



# 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.

# 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 овалы и выкладываем на противень, смазанный маслом. Выпекаем 30 минут при температуре 180 градусов.