

Оглавление

Похудательное 4-6 день	2
Омлет с творогом	4
Говядина в сливочном соусе	5
Низкокалорийное творожное печенье	7
Кефирный коктейль	8
Ямайский куриный салат с грушами	9

Похудательное 4-6 день



Твое питание

удели внимание своему питанию



Похудательное 4-6 день

www.yournutrition.ru

vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2345/>

Калорийность: 1329.24 ккал, белков: 128.68 г, жиров: 61.38 г, углеводов: 68.07 г
4-6 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.

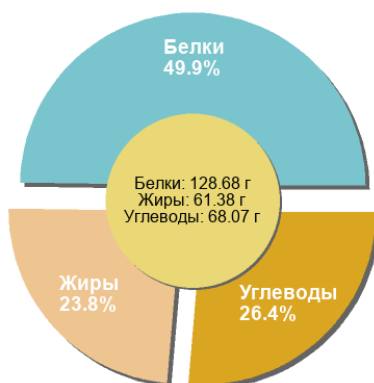
Поздний ужин



[Кефирный коктейль](#) - 100 г.

Всего калорий: 61.53 ккал, БЖУ: 3.33 г. / 1.98 г. / 8.59 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1329.24 ккал

Белков: 128.68 г. (49.9%)

Жиров: 61.38 г. (23.8%)

Углеводов: 68.07 г. (26.4%)

Рецептов: 5

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.

Кефирный коктейль



На 100 грамм:
Калорийность: **61.53 ккал.**
Белки: **3.33 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **8.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirnyj-koktejl/>

Ингредиенты:

- стакан кефира (жирность 0,1-2,5%)
- половина столовой ложки корицы
- половина столовой ложки имбиря
- щепотка красного перца

Приготовление:

Всё перемешивается.

Рекомендуется выпивать с утра и перед сном.

В чем заключается действие этого коктейля?.

Он ускоряет обмен веществ и выводит излишки продуктов из организма.

Особенно рекомендуется после обильного застолья.

Корица великолепно очищает организм от токсинов и шлаков, воздействует благотворно на работу ЖКТ и почек. Поэтому в сочетании с кефиром получается замечательный результат.