

Оглавление

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



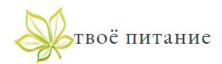
Похудательное 4-6 день



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.

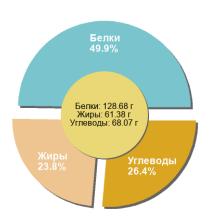
Поздний ужин



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 выигрышнее.

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

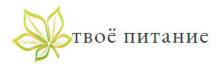
Выливаем массу на сковородку и закрываем крышкой.

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.



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

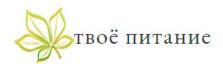
Приготовление:

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

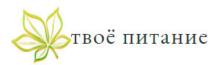
Приготовление:

Смешиваем творог, банан и овсяную муку.

Перемешиваем с помощью блендера.

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