

Оглавление

Меню 3 -для мамы	2
Смузи для сжигания веса	5
Салат на раз-два-три	6
Диетический манник с яблоками	7
Галушки с творогом	8
Фаршированные перчики	9

Меню 3 -для мамы



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2456/>

Калорийность: 1643.18 ккал, белков: 126.73 г, жиров: 55.82 г, углеводов: 147.42 г
Меню для мамы

Завтрак



[Галушки с творогом](#) - 250 г.

Всего калорий: 430.15 ккал, БЖУ: 36.13 г. / 21.45 г. / 21.7 г.



[Вода](#) - 200 г.

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



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 31.6 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 3 г. / 0.6 г.

Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 160 г.

Всего калорий: 104.62 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 1.55 г. / 21.2 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Диетический манник с яблоками](#) - 180 г.

Всего калорий: 241.13 ккал, БЖУ: 10.33 г. / 4.59 г. / 38.02 г.

Обед



[Минтай свежий](#) - 200 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 31.8 г. / 1.8 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Булгур](#) - 40 г.

Всего калорий: 136.8 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 0.52 г. / 23.04 г.

Полдник

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 0.33 г. / 13.35 г.



[Салат на раз-два-три](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 9.05 г. / 14.31 г. / 7.49 г.

Ужин



[Фаршированные перчики](#) - 300 г.

Всего калорий: 197.28 ккал, БЖУ: 23.76 г. / 6.12 г. / 10.77 г.

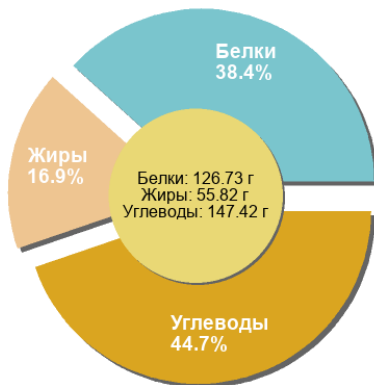
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1643.18 ккал

Белков: 126.73 г. (38.4%)

Жиров: 55.82 г. (16.9%)

Углеводов: 147.42 г. (44.7%)

Продуктов: 10

Рецептов: 5

Смузи для сжигания веса



На 100 грамм:
Калорийность: **65.39 ккал.**
Белки: **1.19 г.**
Жиры: **0.97 г.**
Углеводы: **13.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-dlya-szhiganiya-vesa/>

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 2 киви
- половинка банана
- 1 ч. л. молотых семян льна
- имбирь по вкусу

Приготовление:

Все взбить в блендере.

Салат на раз-два-три



На 100 грамм:
Калорийность: **130 ккал.**
Белки: **6.03 г.**
Жиры: **9.54 г.**
Углеводы: **4.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-na-raz-dva-tri/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная - 500 гр
- колбаса варено-копченая - 250 гр
- горошек зелёный консервированный - 1 банка небольшая
- майонез, перец черный молотый

Приготовление:

Тонко соломкой нарезаем нужное количество капусты и колбасы. Я сначала нарезала капусту - так легче определить нужный объём салата. Затем уже в капусту добавляем "соломчатую" колбасу и горошек. Немного перчим, смазываем всё это майонезом и перемешиваем.

Диетический манник с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **133.96 ккал.**
Белки: **5.74 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **21.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-mannik-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- кефир 1% - 400 г
- манка - 200 г
- кукурузная мука - 70 г
- яйца - 3 шт
- лимонный сок - 1/3 лимона
- яблоки - 2 шт
- разрыхлитель - 1/2 ч. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Все ингредиенты смешать тщательно в любой последовательности, яблоком украсить сверху. Запекать около 45 минут при 180 градусах.

Галушки с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **172.06 ккал.**
Белки: **14.45 г.**
Жиры: **8.58 г.**
Углеводы: **8.68 г.**

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

Ингредиенты:

- творог 600 г
- яйцо куриное 3 штуки
- мука пшеничная 60 г
- крахмал картофельный 20 г
- сметана 40 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Творог смешать с яйцами, сметаной, мукой и крахмалом. Из полученной массы слепить небольшие шарики.

Варить в подсоленной воде, пока шарики не всплывут.

Готовые галушки выложить в дуршлаг, чтобы стекла вода, затем полить сметаной.

Фаршированные перчики



На 100 грамм:
Калорийность: **65.76 ккал.**
Белки: **7.92 г.**
Жиры: **2.04 г.**
Углеводы: **3.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-perchiki/>

Ингредиенты:

- болгарский перец - 5 шт
- куриное филе - 1 шт
- помидор - 3 шт
- лук - несколько перьев
- укроп - по вкусу
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- сыр - 150 г (у нас российский)
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Для начала чистим перцы от внутренностей. Только надо оставлять хвостики, чтобы внутри было больше места для начинки, которой будем наполнять каждую половинку. Для начинки необходимо нарезать куриное филе небольшими кусочками, примерно 11 см. Так удобнее будет накладывать фарш в половинки перчиков.

Отдельно обрабатываем помидорки. Для начала надо отделить шкурку. Для этого закипятить воду и опустить в нее помидоры примерно на минуту. Потом вынимаем помидоры, они быстро остывают и можно очень легко снять кожуру. Режем уже очищенные помидорки на маленькие кубики, примерно 0,50,5 см, больше не надо. Отдельно нарезаем зеленый лук и петрушку. Теперь надо смешать весь фарш вместе. Итак, смешиваем нарезанное куриное филе, нарезанные помидорки и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавляем 2 ст.л. йогурта без добавок. Все тщательно перемешиваем. Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинку накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим на 30 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов. После 30 минут достаем противень и посыпаем