

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| <b>вторая неделя</b> .....                        | 2  |
| <b>Меню на 1-й день</b> .....                     | 3  |
| <b>Меню на 2-й день</b> .....                     | 4  |
| <b>Меню на 3-й день</b> .....                     | 6  |
| <b>Меню на 4-й день</b> .....                     | 8  |
| <b>Омлет с творогом</b> .....                     | 11 |
| <b>Сыр</b> .....                                  | 12 |
| <b>Овощной салат с красной фасолью</b> .....      | 13 |
| <b>Куриные оладьи на кефире</b> .....             | 14 |
| <b>Шоколадный чизкейк без выпечки</b> .....       | 15 |
| <b>Ягодный морс</b> .....                         | 16 |
| <b>Кекс с изюмом</b> .....                        | 17 |
| <b>Куриный суп</b> .....                          | 18 |
| <b>Блинчики</b> .....                             | 19 |
| <b>Салат фруктово-овощной</b> .....               | 20 |
| <b>Овощной салат с морепродуктами</b> .....       | 21 |
| <b>Салат с курицей и омлетом</b> .....            | 22 |
| <b>Салат из корейской морковки и курицы</b> ..... | 23 |
| <b>Овощной суп с фрикадельками</b> .....          | 24 |
| <b>Куриное филе запеченное в фольге</b> .....     | 26 |
| <b>Курица с перцем</b> .....                      | 27 |
| <b>Рагу из говядины с овощами</b> .....           | 29 |
| <b>Лапша с овощами и соевым соусом</b> .....      | 30 |
| <b>Салат «радуга»</b> .....                       | 31 |
| <b>Куриная печень в горшочке</b> .....            | 32 |
| <b>Куриный суп с яичными блинчиками</b> .....     | 33 |
| <b>Пангасиус запечённый с луком</b> .....         | 34 |



## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Омлет с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 186.14 ккал, БЖУ: 22.25 г. / 9.41 г. / 2.07 г.



[Сыр](#) - 50 г.

Всего калорий: 35.94 ккал, БЖУ: 2.26 г. / 1.88 г. / 2.45 г.

### Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

[Творог Савушкин Хуторок 1%](#) - 120 г.

Всего калорий: 103.2 ккал, БЖУ: 21.6 г. / 1.2 г. / 1.56 г.

### Обед



[Ягодный морс](#) - 200 г.

Всего калорий: 26.28 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0.22 г. / 6.28 г.



[Капуста белокочанная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 7.05 г.

[Котлеты из индейки](#) - 150 г.

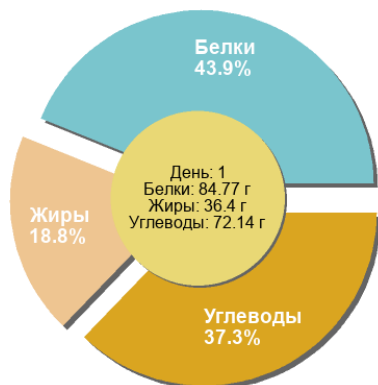
Всего калорий: 330 ккал, БЖУ: 27.9 г. / 18.3 г. / 13.05 г.

### Поздний ужин

[Активиа Творожная Чернослив](#) - 120 г.

Всего калорий: 136.8 ккал, БЖУ: 5.64 г. / 5.04 г. / 17.28 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 957.86 ккал

Белков: 84.77 г. (43.9%)

Жиров: 36.4 г. (18.8%)

Углеводов: 72.14 г. (37.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

## Меню на 2-й день

### Завтрак

[Пшеничная каша рассыпчатая](#) - 150 г.

Всего калорий: 202.5 ккал, БЖУ: 7.05 г. / 1.65 г. / 39.15 г.



[Блинчики](#) - 100 г.

Всего калорий: 121.31 ккал, БЖУ: 7.02 г. / 6.44 г. / 8.68 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

### Ланч



[Шоколад](#) - 100 г.

Всего калорий: 544 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 35.3 г. / 56.5 г.



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.

## Обед



[Пангасиус запечённый с луком](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.7 ккал, БЖУ: 19.56 г. / 3.86 г. / 2.31 г.



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 100 г.

Всего калорий: 168.43 ккал, БЖУ: 14.53 г. / 10.88 г. / 1.92 г.



[Салат из корейской морковки и курицы](#) - 100 г.

Всего калорий: 111.28 ккал, БЖУ: 17.68 г. / 3.85 г. / 1.54 г.

## Полдник

[Батончик Ironman Slim Bar протеиновый с L-карнитином](#) - 60 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 4.8 г. / 28.8 г.



[Чай зелёный](#) - 60 г.

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

## Ужин



[Куриная печень в горшочке](#) - 150 г.

Всего калорий: 179.13 ккал, БЖУ: 17.7 г. / 10.08 г. / 4.83 г.



[Овощной салат с красной фасолью](#) - 150 г.

Всего калорий: 71.78 ккал, БЖУ: 4.01 г. / 0.18 г. / 13.19 г.

## Поздний ужин



[Йогурт натуральный 2%](#) - 120 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.16 г. / 2.4 г. / 7.44 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2133.13 ккал

Белков: 117.41 г. (27.2%)

Жиров: 82.14 г. (19%)

Углеводов: 231.86 г. (53.7%)

Продуктов: 8

Рецептов: 6

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Рисовая каша на молоке](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 4.65 г. / 24 г.



[Куриные оладьи на кефире](#) - 100 г.

Всего калорий: 138.82 ккал, БЖУ: 17.83 г. / 3.99 г. / 6.89 г.

### Ланч

[Шоколад Ritter Sport темный с цельным лесным орехом](#) - 50 г.

Всего калорий: 279.5 ккал, БЖУ: 4 г. / 19.35 г. / 22.35 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

## Обед



[Лапша с овощами и соевым соусом](#) - 150 г.  
Всего калорий: 133.77 ккал, БЖУ: 4.91 г. / 1.19 г. / 25.88 г.



[Салат с курицей и омлетом](#) - 100 г.  
Всего калорий: 53.14 ккал, БЖУ: 3.41 г. / 2.47 г. / 4.32 г.



[Овощной суп с фрикадельками](#) - 150 г.  
Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 6.06 г. / 7.05 г. / 2.55 г.



[Ягодный морс](#) - 200 г.  
Всего калорий: 26.28 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0.22 г. / 6.28 г.

## Полдник



[Кекс с изюмом](#) - 100 г.  
Всего калорий: 374.27 ккал, БЖУ: 5.64 г. / 17.66 г. / 48.29 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.  
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.

## Ужин



[Салат фруктово-овощной](#) - 200 г.  
Всего калорий: 83.64 ккал, БЖУ: 4.3 г. / 0.56 г. / 16.12 г.

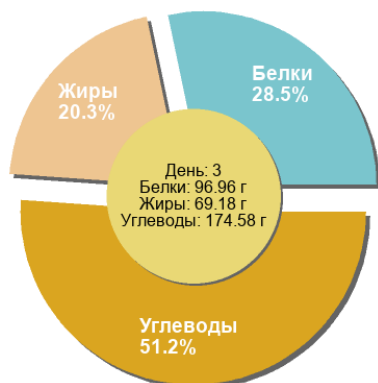


[Курица с перцем](#) - 200 г.  
Всего калорий: 226.84 ккал, БЖУ: 31.84 г. / 9.14 г. / 3.5 г.

## Поздний ужин

[Йогурт Активиа Био+протеиновая натуральная](#) - 150 г.  
Всего калорий: 100.5 ккал, БЖУ: 13.2 г. / 2.7 г. / 5.7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1701.26 ккал

Белков: 96.96 г. (28.5%)

Жиров: 69.18 г. (20.3%)

Углеводов: 174.58 г. (51.2%)

Продуктов: 6

Рецептов: 8

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Шоколадный чизкейк без выпечки](#) - 150 г.

Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 24.24 г. / 3.18 г. / 10.86 г.

### Ланч



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Сырок глазированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 203.5 ккал, БЖУ: 4.25 г. / 13.9 г. / 16 г.



## Обед



[Рагу из говядины с овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.14 ккал, БЖУ: 6.59 г. / 1.95 г. / 6.98 г.



[Овощной салат с морепродуктами](#) - 100 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 2.7 г. / 5.5 г.



[Куриный суп](#) - 150 г.

Всего калорий: 86.79 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 2.82 г. / 9.24 г.

## Полдник

[Батончик Herbalife Протеиновый](#) - 60 г.

Всего калорий: 229.8 ккал, БЖУ: 17.4 г. / 5.16 г. / 27.6 г.



[Чай липовый](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.

## Ужин



[Салат «радуга»](#) - 100 г.

Всего калорий: 51.65 ккал, БЖУ: 6.77 г. / 1.12 г. / 3.5 г.



[Куриное филе запеченное в фольге](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 11.25 г. / 0.9 г. / 5.85 г.

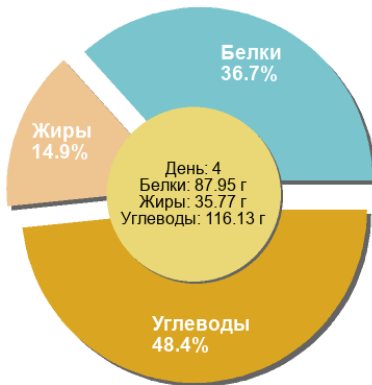
## Поздний ужин



[Йогурт греческий](#) - 120 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.84 г. / 4.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1149.58 ккал

Белков: 87.95 г. (36.7%)

Жиров: 35.77 г. (14.9%)

Углеводов: 116.13 г. (48.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

# 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.

# Сыр



На 100 грамм:  
Калорийность: **71.87 ккал.**  
Белки: **4.52 г.**  
Жиры: **3.76 г.**  
Углеводы: **4.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syr/>

## Ингредиенты:

- кефир - 250 мл
- молоко - 200 мл
- яйцо - 1 шт
- паприка в хлопьях - 2/3 ч ложки
- базилик сушеный - 1 ч ложка
- тмин - 1/3 ч ложки
- куркума - 1/3 ч ложки
- соль - около 1/3 ч ложки

## Приготовление:

смешать кефир, яйцо, соль и пряности  
в кипящее молоко влить кефирную смесь, помешивать, довести до кипения, убрать огонь,  
дать постоять 5 мин  
переложить в сито с марлей, дать стечь сыворотке ( около 1 часа )  
положить под гнет, через пару часов убрать в холодильник

## Овощной салат с красной фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **47.85 ккал.**  
Белки: **2.67 г.**  
Жиры: **0.12 г.**  
Углеводы: **8.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-krasnoj-fasolyu/>

### **Ингредиенты:**

- огурец свежий 3 шт
- помидор свежий 2 шт
- перец болгарский 2 шт
- кукуруза консервированная 1 банка
- фасоль консервированная 1 банка

### **Приготовление:**

Помидоры, огурцы и перец режем небольшими кубиками.  
Добавляем к нарезанным овощам консервированную кукурузу и фасоль.  
Посыпаем рубленой зеленью, солим и заправляем растительным маслом.

# Куриные оладьи на кефире



На 100 грамм:  
Калорийность: **138.82 ккал.**  
Белки: **17.83 г.**  
Жиры: **3.99 г.**  
Углеводы: **6.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-oladi-na-kefire/>

## Ингредиенты:

- куриное филе 400 г
- твердый сыр 60 г
- яйца 2 шт
- кефир 100 г
- мука 60 г
- петрушка, укроп и зеленый лук по 2 веточки
- соль, специи по вкусу

## Приготовление:

Куриное филе очень мелко нарезать, сыр также мелко нарезаем или натираем на крупной терке.

Взбиваем яйца и кефир, добавляем курицу и сыр, постепенно вводим в тесто муку, перемешиваем.

Добавляем мелко нашинкованную зелень, солим и перчим по вкусу.

Разогреваем сковороду (жарить оладьи лучше без масла, накрыв сковороду крышкой), наливаем получившуюся смесь на сковороду в виде небольших оладий. Жарим под крышкой с каждой стороны по 5-7 минут (на среднем огне).

Готовые оладьи выкладываем на тарелку, украшаем овощами и горячими подаем на стол.

## Шоколадный чизкейк без выпечки



На 100 грамм:  
Калорийность: **112 ккал.**  
Белки: **16.16 г.**  
Жиры: **2.12 г.**  
Углеводы: **7.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-chizkejk-bez-vypechki/>

### **Ингредиенты:**

- творог обезжиренный 400 г
- молоко 1% жирности 100 г
- мед 20 г
- желатин пищевой 15 г
- какао-порошок 50 г

### **Приготовление:**

15 г желатина замочить стаканом воды на 30 мин.

Потом слить воду с набухшего желатина (если останется).

Поставить на медленный огонь, добавить молоко, творог, какао и мед.

Все перемешать блендером в однородную массу. Залить в форму и убрать в холод, пока не застынет.

## Ягодный морс



На 100 грамм:  
Калорийность: **13.14 ккал.**  
Белки: **0.26 г.**  
Жиры: **0.11 г.**  
Углеводы: **3.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnyj-mors/>

Традиционный морс по бабушкиному рецепту

**Ингредиенты:**

- упаковки замороженных ягод (клюква, брусника, черника, малина)
- 1 л воды
- мед

**Приготовление:**

Высыпать в кастрюлю ягоды, подогреть, но не доводить до кипения. В конце добавить мёд.



## Кекс с изюмом



На 100 грамм:  
Калорийность: **374.27 ккал.**  
Белки: **5.64 г.**  
Жиры: **17.66 г.**  
Углеводы: **48.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/keks-s-izyumom/>

### Ингредиенты:

- 175 г сливочного масла
- 175 г сахара
- 3 яйца
- 240 г муки
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 175 г изюма

### Приготовление:

Размягченное масло взбиваем с сахаром. По одному добавляем яйца, каждый раз взбивая до кремообразного состояния.

Добавляем изюм, перемешиваем.

Добавляем просеянную с разрыхлителем и солью муку, замешиваем тесто.

Перекладываем в смазанную маслом форму и печем в разогретой до 160 градусов духовке час-полтора, до сухой лучинки.

Посыпаем готовый кекс сахарной пудрой, остужаем и подаем.

Приятного чаепития!

## Куриный суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **57.86 ккал.**  
Белки: **3.7 г.**  
Жиры: **1.88 г.**  
Углеводы: **6.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup/>

### Ингредиенты:

- куриный бульон 800гр ( я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца ( 130г)
- зелень, куркума по вкусу

### Приготовление:

Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью ( в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.

Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

## Блинчики



На 100 грамм:  
Калорийность: **121.31 ккал.**  
Белки: **7.02 г.**  
Жиры: **6.44 г.**  
Углеводы: **8.68 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blinchiki/>

### **Ингредиенты:**

- 130 мл молока
- 2 яйца
- 20г кукурузного крахмала
- подсластитель
- щепотка соли

### **Приготовление:**

Яйца взбить с молоком, добавить соль и подсластитель и по немного всыпать крахмал и хорошо перемешать что бы не было комочков.  
Хорошо разогретую сковородку немного смазала кокосовым маслом(только на первый блин).  
И жарила с 2х сторон на небольшом огне.

## Салат фруктово-овощной



На 100 грамм:  
Калорийность: **41.82 ккал.**  
Белки: **2.15 г.**  
Жиры: **0.28 г.**  
Углеводы: **8.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-fruktovo-ovoshnoj/>

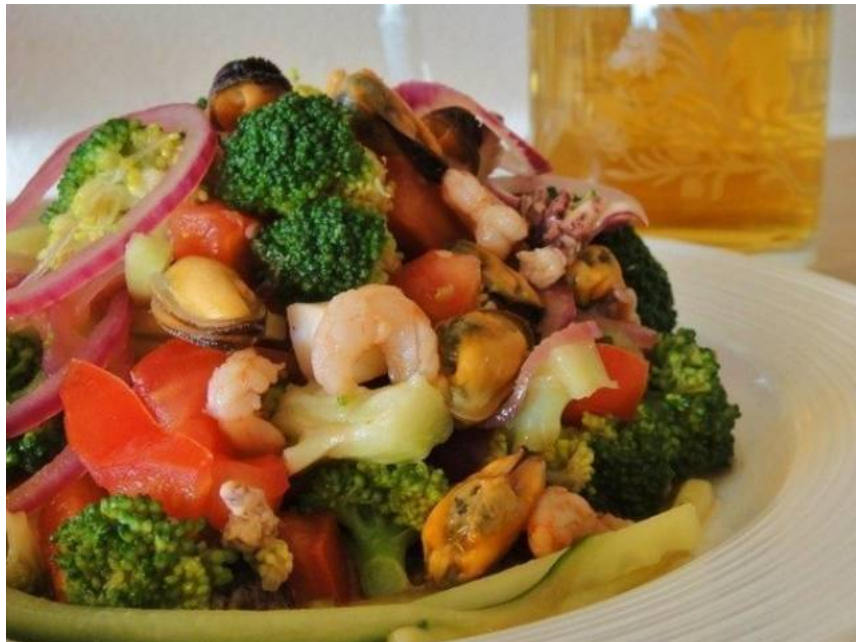
### **Ингредиенты:**

- морковь 200 гр
- яблоко 150 гр
- груша 150 гр
- мандарин 100 гр
- йогурт 0%, кунжут - по вкусу

### **Приготовление:**

Все помыть и просушить. Морковь натереть на терке, яблоко и грушу нарезать кубиками, мандарин очистить разделить на дольки. Все перемешать, по желанию посыпать кунжутом и заправить йогуртом.

## Овощной салат с морепродуктами



На 100 грамм:  
Калорийность: **59 ккал.**  
Белки: **3.8 г.**  
Жиры: **2.7 г.**  
Углеводы: **5.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-moreproduktami/>

### Ингредиенты:

- коктейль морской (в размороженном виде) 250 г
- огурец 100 г
- помидор 1 шт
- лук красный (салатный) 1 шт
- брокколи 200 г
- масло оливковое по вкусу
- уксус (винный) 4 ст. л
- сок лимонный 3 ст. л
- соевый соус 2 ст. л
- соль (по вкусу)

### Приготовление:

Отвариваем морской коктейль в подсоленной воде.

Брокколи разбираем на соцветия и тоже отвариваем в подсоленной воде. Главное недолго, чтобы капуста осталась немного хрустящей.

Лук режем кольцами и ошпариваем кипятком.

Огурец нарезаем соломкой.

Помидор режем кубиками.

Теперь готовим заправку для салата: смешиваем соевый соус, оливковое масло, сок лимона и винный уксус.

Морепродукты, брокколи, лук, огурец и помидор смешиваем в большой салатнице и заправляем всё приготовленным соусом.

## Салат с курицей и омлетом



На 100 грамм:  
Калорийность: **53.14 ккал.**  
Белки: **3.41 г.**  
Жиры: **2.47 г.**  
Углеводы: **4.32 г.**

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

### Ингредиенты:

- 1 куриное филе
- 4 свежих огурца
- 1 свежая морковь

для омлета:

- 1 яйцо
- 1 ст.л. молока
- 1 щепотка соли

для заправки:

- 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. соевого соуса
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. уксуса

### Приготовление:

Отварить филе до готовности, нарезать соломкой, так же нарезать огурцы и морковь. Взбить яйцо с молоком и солью, приготовить тонкий омлет на антипригарной сковороде, смазанной каплей масла.

Дать ему остыть, также нарезать соломкой. Соединить ингредиенты для заправки, кроме чеснока, перемешать, слегка взбить, затем добавить пропущенный через пресс чеснок.

# Салат из корейской морковки и курицы



На 100 грамм:  
Калорийность: **111.28 ккал.**  
Белки: **17.68 г.**  
Жиры: **3.85 г.**  
Углеводы: **1.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-korejskoj-morkovki-i-kuricy/>

## Ингредиенты:

- 2 филе куриной грудки
- 3 маринованных огурца
- 200гр. корейской моркови
- 200гр. сыра нежирного
- 2 зубчика чеснока
- сметана 10%
- зелень

## Приготовление:

Филе отвариваем в подсоленной воде, затем нарезаем полосочками (или разбираем руками на волокна). Огурцы также нарезаем полосочками, сыр на крупной терке. Смешиваем филе, сыр, огурцы и морковь, добавляем выдавленный через пресс чеснок и заправляем сметаной.

# Овощной суп с фрикадельками



На 100 грамм:  
Калорийность: **66 ккал.**  
Белки: **4.04 г.**  
Жиры: **4.7 г.**  
Углеводы: **1.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-s-frikadelkami/>

## Ингредиенты:

- 1 морковь
- 1/2 корня сельдерея
- 1 репчатая луковица
- 1 лук-порей (только белая часть)
- 1 веточка тимьяна
- 1 ст.л. сушеной красной паприки (не молотой)
- 1 ч.л. пасты тамаринда
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 л овощного бульона (либо другого по вкусу)
- соль, перец по вкусу

## Для фрикаделек:

- 300 г говяжьего фарша
- 2 ст. л. овсяных отрубей
- 1 яйцо
- соль, перец

## Приготовление:

Морковь, сельдерей и лук нарезать небольшими кусочками. Порей промыть и нарезать кольцами. Обжарить овощи в кастрюле на оливковом масле 5-7 минут, затем добавить тимьян, специи и влить бульон. Довести до кипения и варить, накрыв крышкой до мягкости овощей (до желаемой мягкости).

\* В фарш я добавила отруби и яйцо потому что он у меня был замороженный, и фрикадельки плохо лепились, если вы берете свежий фарш, то они и без всего этого прекрасно будут держать форму.



Смешать все ингредиенты для фрикаделек, слепить необходимое количество. За 5-7 минут до окончания варки супа добавить в него фрикадельки и варить до готовности. Подавать суп посыпав зеленью, по желанию можно добавить в него йогурт или сметану.

## Куриное филе запеченное в фольге



На 100 грамм:  
Калорийность: **53 ккал.**  
Белки: **7.5 г.**  
Жиры: **0.6 г.**  
Углеводы: **3.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-zapechennoe-v-folge/>

### Ингредиенты:

- 2 куриных филе
- 1 кабачок
- 1 морковь
- 1 сладкий перец
- 1 ст.л. соевого соуса
- соль
- 1 ч.л. горчицы
- щепотка розмарина

### Приготовление:

Куриное филе вымыть, просушить. Сделать поперечные надрезы.

Смешать соевый соус, горчицу, розмарин. Соль использовать очень осторожно. У меня соевый соус достаточно густой и соленый сам по себе, поэтому я солю только овощи. Замариновать филе на 10-15 минут.

Режем кабачок, перец и морковь кольцами.

Кабачок и морковь обжариваем по минуте с каждой стороны на сковороде без масла. Солим.

Выкладываем на фольгу кабачки, а морковь и перцем фаршируем надрезы в филе.

Заворачиваем фольгу и запекаем духовке при 180 градусах 20 минут.

## Курица с перцем



На 100 грамм:  
Калорийность: **113.42 ккал.**  
Белки: **15.92 г.**  
Жиры: **4.57 г.**  
Углеводы: **1.75 г.**

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

### Ингредиенты:

- куриная грудка 4 шт
- оливковое масло 0.3 стакан
- 1 шт. красный сладкий перец
- 1 шт. зеленый сладкий перец
- перец чили 1 - шт. по желанию
- белое сухое вино 50 - грамм
- помидор 2 шт
- пищевая соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

### Приготовление:

Сначала приготовим все нужные ингредиенты.

Вымойте курицу под проточной водой. Тщательно вымойте перцы, очистив их от семян внутри и ножки. Нарежьте удлиненными кусочками и то, и другое. Постарайтесь, чтобы все кусочки были аккуратно и красиво нарезаны, так как от этого зависит эстетический вид блюда.

Возьмите свежие помидоры, снимите с них верхнюю шкурку в виде пленочки и натрите их на терку, чтобы получилось однородное томатное пюре.

Курицу посолите, поперчите на свой вкус, добавьте специи по вкусу.

Хорошо нагрейте пустую антипригарную кастрюлю или котелок с выпуклым дном. Масла пока не добавляем.

Налейте оливковое масло и сразу же положите туда кусочки курицы.

Обжаривайте курицу, постоянно помешивая, до образования золотистой, хрустящей корочки.

Налейте белого вина и немного снизьте температуру под кастрюлей.

Протушив так 3-5 минут, добавьте к курице сладкие перцы и немножко чили при желании.

Будьте очень осторожны с острым перцем, так как добавив его больше чем нужно, можно

полностью испортить блюдо. Лучше добавьте капельку, чем курица с перцем будут такими острыми, что их будет невозможно кушать. А если вы не поклонник острого, обойдемся без чили и вовсе.

Через 3 минуты влейте томаты и осторожно перемешайте, чтобы томат равномерно распределился и соединился со всеми компонентами блюда.

После добавьте еще стакан горячей воды и тушите до тех пор, пока перец не станет мягким, а соус не загустеет.

## Рагу из говядины с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.76 ккал.**  
Белки: **4.39 г.**  
Жиры: **1.3 г.**  
Углеводы: **4.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ragu-iz-govyadiny-s-ovoshami/>

### Ингредиенты:

- 0,5 кг. постной говядины
- 3 молодых кабачка
- 2-3 моркови
- 2-3 помидора
- 2 болгарских перца
- 1-2 луковицы
- 1 большой баклажан
- 3 ст.л томатной пасты (можно не класть)

### Приготовление:

Берем большую суповую кастрюлю, примерно, 5л, а лучше казан или чугунок. Туда режем говядину кубиками и лук, доливаем немного воды, накрываем крышкой, и тушим около часа. Кстати, если мясо жестковато, то можно добавить чайную ложку имбиря(в порошке или натереть корень).

Пока тушится говядина, чистим все овощи, требующие чистки. Через час кладем морковь, порезанную небольшими кубиками. Через 5 минут баклажан, порезанный кубиками чуть больше, чем морковь (5 мин). Затем кабачок кубиками, такого же размера (5 мин), кубиками помидоры. За 5 минут до готовности соли, перчим, добавляем для цвета томатную пасту, по желанию. Тушим до готовности.

## Лапша с овощами и соевым соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **89.18 ккал.**  
Белки: **3.27 г.**  
Жиры: **0.79 г.**  
Углеводы: **17.25 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lapsha-s-ovoshami-i-soevym-sousom/>

### Ингредиенты:

- сухая яичная лапша 150 грамм
- морковь средняя 1 шт
- сладкий перец средний 1 шт
- кабачок 250 г
- шампиньоны 250 грамм
- чеснок 3 зубчик
- свежий имбирь 30 грамм
- соевый соус 75 мл
- сахар 3 ст.л
- яблочный или белый винный уксус 2 ст.л
- кукурузный крахмал 1 ч.л
- зеленый лук 20 грамм

### Приготовление:

Лапшу отвариваем по инструкции на упаковке. Промываем холодной водой, оставляем стекать. Морковь нарезаем брусочками. Грибы режем толстыми пластинками, кабачок режем на четвертинки кружков, перец - на среднего размера кусочки. Мелко рубим чеснок и имбирь. В воке на сильном огне разогреваем 2 ст.л. растительного масла. Кладем морковь и жарим, помешивая, 2-3 минуты. Добавляем перец и жарим, помешивая, еще минуту. Добавляем чеснок, имбирь, грибы и кабачок, жарим еще минуту. Соевый соус смешиваем с уксусом, сахаром и крахмалом. Вливаем в вок. Готовим, пока не загустеет, около полуминуты. Добавляем в вок лапшу и мелко нарубленный лук. Перемешиваем, прогреваем и снимаем с огня.

## Салат «радуга»



На 100 грамм:  
Калорийность: **51.65 ккал.**  
Белки: **6.77 г.**  
Жиры: **1.12 г.**  
Углеводы: **3.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-raduga/>

### Ингредиенты:

- 300 гр отварного куриного филе
- 2 красные луковицы
- 1 красный перец
- 1 желтый перец
- пучок зеленого лука
- 0,5 кочана китайской капусты

### для заправки:

- 2 столовые ложки сметаны
- 1 столовая ложка готовой горчицы
- 1 зубчик чеснока (через пресс)
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Луковицу нарезать полукольцами, перец нарезать соломкой, зеленый лук и капусту шинковать, курицу нарезать кубиками.

Для приготовления заправки следует просто перемешать все ингредиенты и соус готов.

Все ингредиенты выложить, перемешать, полить соусом и украсить измельченным зеленым луком.

## Куриная печень в горшочке



На 100 грамм:  
Калорийность: **119.42 ккал.**  
Белки: **11.8 г.**  
Жиры: **6.72 г.**  
Углеводы: **3.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pechen-v-gorshochke/>

### Ингредиенты:

- печень куриная – 600 г
- морковь (мелкая) – 1 шт
- лук репчатый – 1 шт
- сухая смесь пряных трав – 1 ст. ложка
- сметана – 200 г
- зелень петрушки (для украшения) – немного
- масло топленое (растительное)
- специи

### Приготовление:

Подготовленную куриную печень немного посолить, поперчить и обжарить на топленом масле с двух сторон по 1-2 минуты.

Морковь и лук очистить. Лук нарезать мелко, морковь измельчить на тёрке. Обжарить лук и морковь на топленом масле до мягкого состояния.

Чтобы получился однородный соус из моркови и лука, можно его пюрировать с помощью блендера. Добавить в соус сухую смесь трав, перемешать.

В порционные горшочки выложить немного соуса, на соус – куриную печень.

Распределить сверху оставшийся соус, последним слоем идёт сметана. Поставить горшочки в разогретую до 180 градусов духовку минут на 15.

Подать горшочки, украсив листиками петрушки.



# Куриный суп с яичными блинчиками



На 100 грамм:  
Калорийность: **168.43 ккал.**  
Белки: **14.53 г.**  
Жиры: **10.88 г.**  
Углеводы: **1.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-yaichnymi-blinchikami/>

## Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 4 яиц
- 100 г лука
- 100 г моркови
- соль
- перец
- масло среднем 4 ст ложки

## Приготовление:

Филе нарезать небольшими кусочками.

Залить 2.5 л воды, варить до готовности (я варила филе 20 минут после закипания).

Яйца (каждое отдельно) взбить, немного посолить.

Вылить на разогретую, смазанную растительным маслом сковороду, пожарить.

Перевернуть блинчик, и пожарить другую сторону.

Блинчики остудить, нарезать соломкой.

Лук мелко покрошить.

Морковь натереть на средней терке.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить морковь, обжарить. (лук и морковь можно не жарить, будет более легкий вариант супчика).

В бульон добавить лук и морковь.

Следом добавить блинчики.

Посолить, поперчить по вкусу, варить 3-4 минуты.