

Оглавление

2 ДЕНЬ	2
Салат для похудения	5
Домашний адыгейский сыр	6
Овощное рагу классическое	7
Рыбные котлетки с морковью	8
Рецепт булгура с яйцом и зеленью:	9
Окрошка на кефире	10
Омлет с овощами на завтрак	12

2 ДЕНЬ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2680/>

Калорийность: 0 ккал, белков: 0 г, жиров: 0 г, углеводов: 0 г

Завтрак



[Омлет с овощами на завтрак](#) - 86 г.

Всего калорий: 122.08 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 9.21 г. / 3.66 г.



[Банан](#) - 250 г.

Всего калорий: 237.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 0.5 г. / 54.5 г.



[Рыбные котлетки с морковью](#) - 90 г.

Всего калорий: 87.33 ккал, БЖУ: 11.95 г. / 3.61 г. / 1.88 г.

Обед



[Окрошка на кефире](#) - 180 г.

Всего калорий: 95.38 ккал, БЖУ: 10.93 г. / 2 г. / 7.87 г.



[Рецепт булгура с яйцом и зеленью](#): - 90 г.

Всего калорий: 200.84 ккал, БЖУ: 10.31 г. / 6.85 г. / 19.86 г.



[Салат для похудения](#) - 136 г.

Всего калорий: 49.5 ккал, БЖУ: 2.15 г. / 0.49 г. / 9.1 г.

[Компот из сухофруктов без сахара](#) - 220 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 1.76 г. / 0 г. / 31.24 г.

Ужин



[Домашний адыгейский сыр](#) - 25 г.

Всего калорий: 16.5 ккал, БЖУ: 0.97 г. / 0.89 г. / 1.11 г.



[Рыбные котлетки с морковью](#) - 95 г.

Всего калорий: 92.18 ккал, БЖУ: 12.62 г. / 3.81 г. / 1.99 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 12 г.

Всего калорий: 35.4 ккал, БЖУ: 1.21 г. / 0.28 г. / 6.85 г.



[Авокадо](#) - 65 г.

Всего калорий: 137.8 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 13 г. / 3.9 г.



[овощное рагу классическое](#) - 230 г.

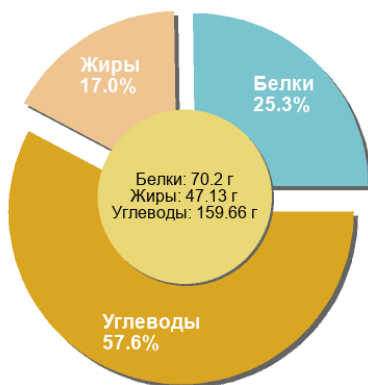
Всего калорий: 110.86 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 3.01 г. / 17.46 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 3.87 г. / 3.48 г. / 0.24 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1365.37 ккал

Белков: 70.2 г. (25.3%)

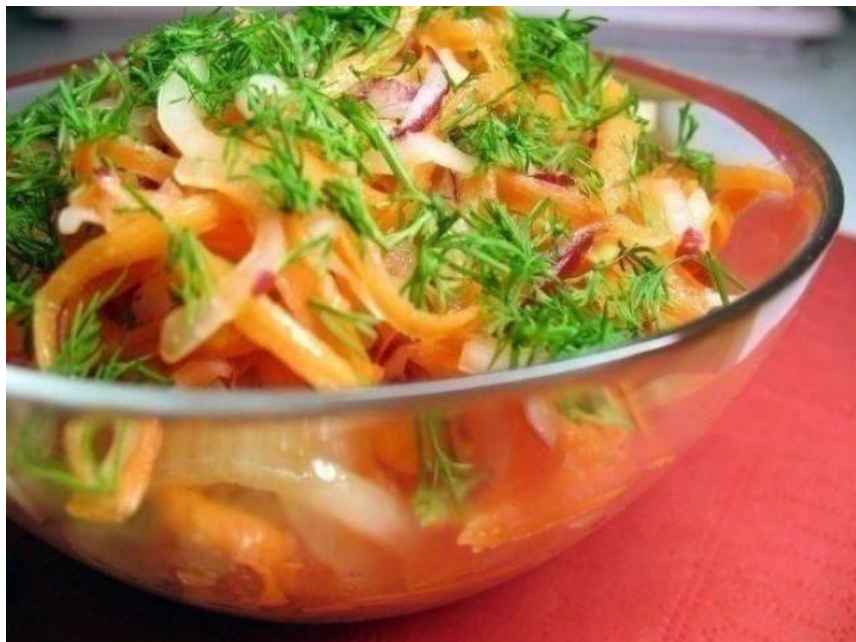
Жиров: 47.13 г. (17%)

Углеводов: 159.66 г. (57.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 8

Салат для похудения



На 100 грамм:
Калорийность: **36.4 ккал.**
Белки: **1.58 г.**
Жиры: **0.36 г.**
Углеводы: **6.69 г.**

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

Ингредиенты:

- морковь свежая -2 штуки
- свежее сочное яблоко - 1 шт
- сладкий перец - 2 штуки
- пучок укропа
- низкокалорийный йогурт либо другая диетическая заправка (жирность не более 3%)

Приготовление:

Очистите яблоки, удалите семечки и сердцевину и нарежьте кубиками.
Сладкий перец порежьте также.
Натрите морковь на крупной терке.
Порежьте укроп и посыпьте им салат.
Заправьте низкокалорийным йогуртом (3-4 ст.л.).

Домашний адыгейский сыр



На 100 грамм:
Калорийность: **66 ккал.**
Белки: **3.88 г.**
Жиры: **3.57 г.**
Углеводы: **4.45 г.**

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

Ингредиенты:

- 2 литра молока
- 1 литр кефира
- 1ст.л. соли
- 4 яйца

Приготовление:

Молоко с кефиром ставим на плиту разогреваться и тем временем взбиваем яйца с солью. В теплую кефирно-молочную смесь вводим яйца, все время помешивая. Доводим до кипения и оставляем на медленном огне на полчаса, пока не отделится прозрачная сыворотка. Застылаем дуршлаг марлей и процеживаем будущий сыр (сыворотку потом можно использовать для выпечки блинов, оладьев или хлеба). Отжимаем жидкость, завязываем марлю и ставим под пресс. За 2-3 часа сыр будет готов. Можно оставить на ночь, а утром переложить в холодильник. Также в сыр можно добавить на этапе переливания в дуршлаг зелень, предварительно сваренный и измельченный сладкий перец разных цветов, вяленые томаты, перец чили и т.д. Попробуйте, вам точно понравится.

Овощное рагу классическое



На 100 грамм:
Калорийность: **48.2 ккал.**
Белки: **1.6 г.**
Жиры: **1.31 г.**
Углеводы: **7.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoe-ragu-klassicheskoe/>

Ингредиенты:

- половина среднего кочана молодой капусты
- 3-4 картофелины
- 1-2 моркови
- 2 кабачка
- 3-4 помидора
- 2 репчатые луковицы
- 1-2 зубчика чеснока
- соль, перец
- растительное масло
- петрушка, укроп по вкусу

Приготовление:

Капусту нарезать крупными кусками и выложить на дно кастрюли (с толстым дном). Картофель, кабачки порезать кубиками средней величины и ровным слоем выложить на капусту. Не перемешивая овощи, добавить в них небольшое количество растительного масла. Накрыть крышкой и готовить на самом низком огне 5-7 минут.

Пока овощи тушатся, репчатый лук мелко порезать, морковь натереть. Помидоры нарезать кубиками. В сковороде разогреть небольшое количество масла, обжарить лук и морковь до мягкости 3-4 минуты, постоянно помешивая, чтобы овощи не пригорали. Затем добавить помидоры, перемешать и тушить еще пару минут все вместе.

Добавить обжаренные овощи в кастрюлю. Посолить, поперчить и перемешать. Если в овощах недостаточно жидкости, влить немного горячей воды. Тушить овощи под крышкой, периодически помешивая и подливая воду, на низком огне до готовности 7-10 минут. Когда рагу будет готово, по желанию добавьте измельченный чеснок и зелень.

Рыбные котлетки с морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **97.03 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **4.01 г.**
Углеводы: **2.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-kotletki-s-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 500 г рыба
- 1 морковь
- 50 г маложирного сыра
- 1 луковица
- 1 яйцо
- 2 столовые ложки йогурта
- специи(сушеный базилик, чеснок, кориандр, укроп, тмин, черный молотый перец)

Приготовление:

Мелко нарезаем рыбу (тилапия, хек, ...).

К нарезанной рыбе добавляем все остальные продукты: сыр, лук и морковь, натертые на мелкой терке, йогурт, яйцо, специи и соль.

Ложкой тщательно перемешиваем наш фарш.

Лепим руками маленькие котлеты, выкладываем их на противень, смазываем сверху йогуртом и запекаем до готовности.

Рецепт булгура с яйцом и зеленью:



На 100 грамм:
Калорийность: **223.15 ккал.**
Белки: **11.46 г.**
Жиры: **7.61 г.**
Углеводы: **22.07 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/recept-bulgura-s-yajcom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- булгур-60гр. в сухом виде
- куриное яйцо-1 целое, 1 белок яйца
- укроп-по вкусу(можно другую зелень)
- кунжутное масло-1 ч.л
- черный молотый перец-по вкусу
- соль, специи- по вкусу

Приготовление:

Промываем булгур до прозрачности воды, отвариваем его в течении 20-25 минут. Отдельно отвариваем яйца вкрутую. Мелко шинкуем укроп и добавляем его к булгуру. Блюдо солим, перчим и оставляем на маленьком огне в течении 5 минут. Убираем с огня, в блюдо мелко крошим яйца, посыпаем сверху еще немного зеленью, заправляем кунжутным маслом, или любым другим полезным маслом, и подаем к столу! Легкий, сытный и полезный обед готов!

Окрошка на кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **52.99 ккал.**
Белки: **6.07 г.**
Жиры: **1.11 г.**
Углеводы: **4.37 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 шт. отварного картофеля
- 200 гр. редиса
- 3 свежих огурца
- 2 куриных яйца (отварных)
- 1 шт куриной грудки отварной
- 50 г зеленого лука
- несколько веточек укропа
- 1 ст.л. горчицы французской
- 1 л кефира 1,5 % жирности
- 1 ст. кипяченой охлажденной воды
- сметана 10%
- соль
- перец черный молотый (по вкусу)

Приготовление:

Очищаем яйца от скорлупы, картофель – от кожицы. Огурцы и редис промываем. Редис нарезаем соломкой, куриную грудку, огурцы и картофель небольшими кубиками. Зеленый лук и зелень укропа промываем под водой и просушиваем, после чего мелко нарезаем и растираем с солью. Яичные белки отделяем от желтков, белки нарезаем кубиками, желтки растираем с горчицей.

Теперь берем глубокую кастрюлю и закладываем в нее все подготовленные продукты – кур. грудку, редис, огурцы, картофель, яичные белки. Заливаем всё это кефиром, перчим и перемешиваем. Затем добавляем желтки, растертые с горчицей, и лук с зеленью, растертые с солью. Снова перемешиваем. При желании окрошку можно разбавить кипяченой водой. Подаем окрошку со сметаной.

