

Оглавление

3 ДЕНЬ	2
Печень в сырном соусе	5
Суп с фасолью и курицей	6
Шаурма с курицей и солеными огурцами	7
Сырники с зеленью (несладкие)	9
Салат овощной с маслинами и фетой	10

3 ДЕНЬ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2681/>

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

Завтрак



[Сырники с зеленью \(несладкие\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 16.3 г. / 5.5 г. / 6.6 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 40 г.

Всего калорий: 63.2 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 6 г. / 1.2 г.



[Перловая каша на воде](#) - 135 г.

Всего калорий: 147.15 ккал, БЖУ: 4.19 г. / 0.54 г. / 29.97 г.



[Яблоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

Обед



[Грецкий орех](#) - 20 г.

Всего калорий: 130.8 ккал, БЖУ: 3.04 г. / 13.04 г. / 1.4 г.



[Печень в сырном соусе](#) - 90 г.

Всего калорий: 124.92 ккал, БЖУ: 14.05 г. / 3.55 г. / 9.51 г.



[Картофель варёный](#) - 120 г.

Всего калорий: 98.4 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.48 г. / 20.04 г.



[Суп с фасолью и курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 126.92 ккал, БЖУ: 11.67 г. / 2.28 г. / 15.39 г.

Ужин



[Шаурма с курицей и солеными огурцами](#) - 180 г.

Всего калорий: 272.74 ккал, БЖУ: 13.19 г. / 1.57 г. / 50.22 г.



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 120 г.

Всего калорий: 167.92 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 14.5 г. / 3.47 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1361.05 ккал

Белков: 71.98 г. (25.9%)

Жиров: 48.26 г. (17.4%)

Углеводов: 157.4 г. (56.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Печень в сырном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **138.8 ккал.**
Белки: **15.61 г.**
Жиры: **3.94 г.**
Углеводы: **10.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechen-v-syrnom-souse/>

Ингредиенты:

- печень говяжья 0,5 кг
- плавленый сыр 150 г
- репчатый лук 1 штука
- морковь 1 штука
- мука пшеничная 1 столовая ложка
- зелень по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

1 Лук очистить и мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.

2 Печень аккуратно промыть, удалить лишние пленки и нарезать на небольшие продольные кусочки.

3 Лук, морковь и печенку выложить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить на среднем огне примерно 8-10 минут.

4 Добавить соль, специи, столовую ложку муки и хорошенько перемешать, а затем влить стакан воды.

5 Когда вода закипит, выложить кусочки плавленого сыра и, не забывая помешивать, дождаться его полного растворения.

6 Готовую печенку посыпать свежей зеленью и подавать к столу

Суп с фасолью и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **84.61 ккал.**
Белки: **7.78 г.**
Жиры: **1.52 г.**
Углеводы: **10.26 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 200 г
- консервированная красная фасоль 1 банка
- перец болгарский 2 штуки
- морковь 1 штука
- томатная паста 4 ст. ложки
- соль по вкусу
- масло оливковое 1 ст. ложка

Приготовление:

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.

На сковороде разогреть оливковое масло, выложить туда курицу, слегка обжарить в течение 4-5 минут.

Поставить кастрюлю с водой на огонь.

Болгарский перец помыть, освободить от семян, нарезать соломкой.

Морковь помыть, почистить, нарезать соломкой или шинковать на крупной терке.

Выложить овощи к курице.

К курице и овощам добавить томатную пасту или кетчуп и фасоль из банки вместе с жидкостью, посолить, перемешать. Тушить при закрытой крышке 7-10 минут.

Кипящую воду посолить или растворить бульонный овощной или куриный кубик.

Выложить тушеные овощи с курицей в воду, перемешать, довести до кипения.

Шаурма с курицей и солеными огурцами



На 100 грамм:
Калорийность: **151.52 ккал.**
Белки: **7.33 г.**
Жиры: **0.87 г.**
Углеводы: **27.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shaurma-s-kuricej-i-solenymi-ogurcami/>

Ингредиенты:

для шаурмы:

- лаваш - 6 шт
- йогурт натуральный - 150 г
- капуста - 150 г (можно заменить на листья салата)
- огурцы соленые - 200 г
- лук - 2 шт
- лимон - 1/4 шт

Для курицы:

- Куриное филе - 200 г
- Чеснок - 6 г
- Куркума - 1/2 ч. л
- Паприка - 1 ч. л
- Кориандр - 1/2 ч. л
- Тимьян - 1 ч. л
- Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Филе грудки разрезаем на большие куски. В большой миске смешиваем паприку, кориандр, куркуму, тимьян, перец и чеснок пропущенный через пресс. Выкладываем в специи с чесноком подготовленные кусочки курицы и хорошо перемешиваем. Накрываем миску пленкой и отправляем в холодильник на 2 часа (лучше на ночь). Через 2 часа ароматную маринованную курочку вынимаем из холодильника, оставляем на столе ещё на 30 минут и

приправляем солью. Филе грудки обжариваем на сильном огне по 5-6 минут и по 2 минуты на слабом. Немного остужаем обжаренные кусочки. В миске смешиваем йогурт, сок лимона и немного соли. Капусту нарезаем соломкой, лук полукольцами. Соленые огурцы нарезаем кубиками. Лаваш используем в виде небольших тонких лепешек 6 шт. или берем 3 шт. большого размера и разрезаем пополам. Все ингредиенты делим на 6 частей, подготовленным соусом щедро смазываем лаваш, выкладываем на соус капусту, лук, соленые огурцы и ароматные кусочки курицы. Боковые края лаваша немного загибаем и скручиваем лаваш с начинкой в рулет. Подаем сочную ароматную шаурму сразу.

Сырники с зеленью (несладкие)



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **16.3 г.**
Жиры: **5.5 г.**
Углеводы: **6.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-zelenyu-nesladkie/>

Калорийность 1 шт - около 70 -75 ккал

Такие сырники получаются очень сочными, вкусными и сытными, при этом они безопасны для вашей фигуры! Обязательно приготовьте их на завтрак для себя и своих родных!

Ингредиенты:

- творог обезжиренный (можно взять 1%) - 300 гр
- сыр (любой сыр низкой жирности до 20%) - 60 гр
- зелень: зеленый лук, укроп и петрушка - 20 гр
- сметана или мягкий/творожный сыр - 30 гр
- соль, перец - по вкусу
- яйца - 2 небольших или 1 большое (70 гр)
- манка или мука - 40 гр

Приготовление:

К творогу добавить яйцо, размять вилкой до полного соединения творога с яйцом.

Добавить тертый сыр, мелко порубленную зелень, ложку сметаны или творожного сыра (я добавляю 15% сметану или козий мягкий сыр), перемешать до однородности.

Посолить и поперчить, добавить манку или муку.

Сформировать небольшие сырники (по 50 гр примерно), слегка обвалить их в муке, чтобы не прилипали.

Готовить можно в духовке без масла (по 10 минут с каждой стороны) при температуре 200 градусов. Или готовим на сковороде (без масла или слегка смазов маслом сковороду с помощью кисти).