

Оглавление

Меню на неделю	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Меню на 3-й день	5
Меню на 4-й день	7
Меню на 5-й день	8
Меню на 6-й день	10
Меню на 7-й день	11
Рыба, запеченная в яйце со сметаной	13
Омлет с помидорами и моцареллой	14
Куриные котлетки	15
Грудка под чесночным соусом	16
Салат из тунца к ужину	17
Салат из стручковой фасоли	18
Сырники	19
Овощной салат с креветками и йогуртовой заправкой	20
Салат с морковью по-корейски	22
Овсянка с яблоками, орехами и корицей	23
Салат с креветками и руколой	24
Куриная печень в сметанно-горчичном соусе	25
Овощной салат с сыром фета	26
Сулугуни в лаваше на мангале	27
Датский рыбный сэндвич	28
Творожный салатик с овощами	29
Лосось в медово-горчичном соусе	30
Тост с яйцом пашот	31

Меню на неделю



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2705/>

Калорийность: 1185.46 ккал, белков: 103.75 г, жиров: 50.51 г, углеводов: 79.07 г
Меню на неделю

Меню на 1-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 170 г.

Всего калорий: 399.36 ккал, БЖУ: 19.48 г. / 18.99 г. / 36.28 г.

Ланч



[Апельсин](#) - 100 г.

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

Обед



[Грудка под чесночным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 31.6 г. / 14 г. / 5.4 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 6 г.

Полдник



[Сулугуни в лаваше на мангале](#) - 150 г.

Всего калорий: 133.91 ккал, БЖУ: 5.52 г. / 4.2 г. / 18.11 г.

Ужин



[Салат с креветками и руколой](#) - 250 г.

Всего калорий: 338.45 ккал, БЖУ: 28.68 г. / 21.85 г. / 6.63 г.

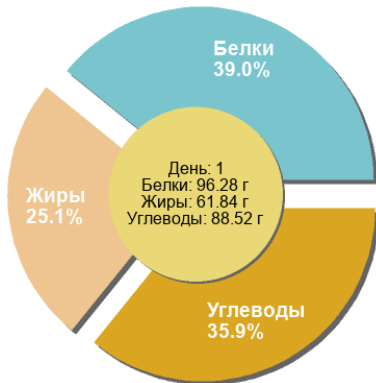
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1302.22 ккал

Белков: 96.28 г. (39%)

Жиров: 61.84 г. (25.1%)

Углеводов: 88.52 г. (35.9%)

Продуктов: 3

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Овсянка с яблоками, орехами и корицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 314.78 ккал, БЖУ: 7.17 г. / 15.21 г. / 39.66 г.

Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.55 г.

Обед



[Грудка под чесночным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 31.6 г. / 14 г. / 5.4 г.



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.

Полдник



[Овощной салат с сыром фета](#) - 150 г.

Всего калорий: 99.3 ккал, БЖУ: 5.87 г. / 6.48 г. / 4.14 г.

Ужин



[Рыба, запеченная в яйце со сметаной](#) - 200 г.

Всего калорий: 209.52 ккал, БЖУ: 28.12 г. / 10.04 г. / 2 г.

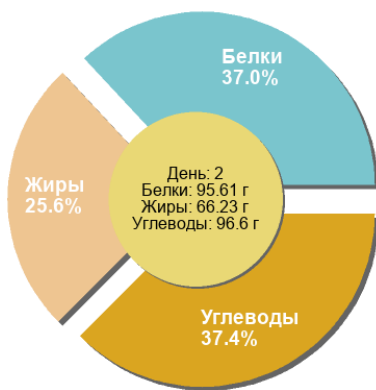
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1368.6 ккал

Белков: 95.61 г. (37%)

Жиров: 66.23 г. (25.6%)

Углеводов: 96.6 г. (37.4%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Омлет с помидорами и моцареллой](#) - 170 г.

Всего калорий: 209.24 ккал, БЖУ: 16.01 г. / 15.83 г. / 2.55 г.

Ланч



[Грейпфрут красный](#) - 200 г.

Всего калорий: 64.68 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0.36 г. / 12.2 г.

Обед



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.



[Рыба, запеченная в яйце со сметаной](#) - 200 г.

Всего калорий: 209.52 ккал, БЖУ: 28.12 г. / 10.04 г. / 2 г.

Полдник



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Сыр Моцарелла лайт](#) - 50 г.

Всего калорий: 80.4 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 4.55 г. / 0.22 г.

Ужин



[Овощной салат с креветками и йогуртовой заправкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 232.35 ккал, БЖУ: 11.38 г. / 16.25 г. / 10.23 г.

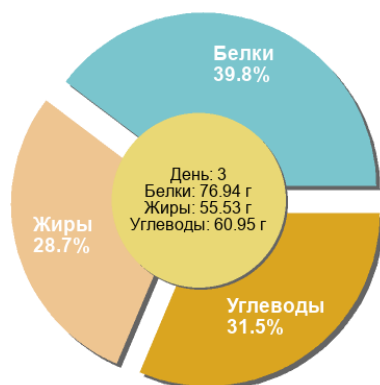
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1055.19 ккал

Белков: 76.94 г. (39.8%)

Жиров: 55.53 г. (28.7%)

Углеводов: 60.95 г. (31.5%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Меню на 4-й день

Завтрак



[Сырники](#) - 150 г.

Всего калорий: 222.6 ккал, БЖУ: 19.74 г. / 4.53 г. / 25.53 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 26.5 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 0 г. / 3 г.

Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.55 г.

Обед



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.



[Куриная печень в сметанно-горчичном соусе](#) - 150

г.

Всего калорий: 169.23 ккал, БЖУ: 19.29 г. / 8.22 г. / 4.85 г.

Полдник



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Сыр Моцарелла лайт](#) - 50 г.

Всего калорий: 80.4 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 4.55 г. / 0.22 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 10 г.

Всего калорий: 29.5 ккал, БЖУ: 1.01 г. / 0.23 г. / 5.71 г.

Ужин



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 365.48 ккал, БЖУ: 33.94 г. / 21.76 г. / 6.32 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 4 г.

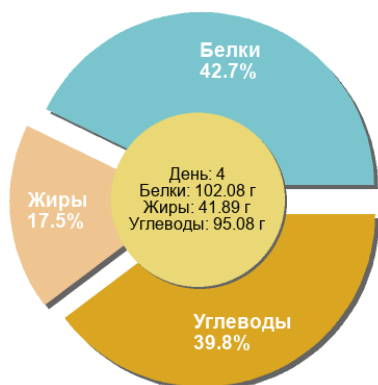
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1 г. / 4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1164.71 ккал

Белков: 102.08 г. (42.7%)

Жиров: 41.89 г. (17.5%)

Углеводов: 95.08 г. (39.8%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Меню на 5-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Датский рыбный сэндвич](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.22 ккал, БЖУ: 13.97 г. / 4.47 г. / 20.43 г.

Ланч



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.

Обед



[Лосось в медово-горчичном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 365.48 ккал, БЖУ: 33.94 г. / 21.76 г. / 6.32 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

Полдник



[Салат из стручковой фасоли](#) - 150 г.

Всего калорий: 98.55 ккал, БЖУ: 7.29 г. / 5.27 г. / 5.27 г.

Ужин



[Куриная печень в сметанно-горчичном соусе](#) - 150

г.

Всего калорий: 169.23 ккал, БЖУ: 19.29 г. / 8.22 г. / 4.85 г.



[Салат с морковью по-корейски](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 5.7 г. / 2.25 г.

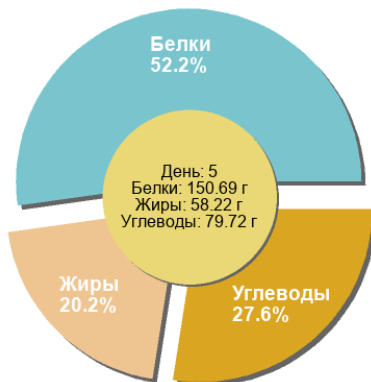
Поздний ужин



[Творог Домик в деревне 0.2%](#) - 200 г.

Всего калорий: 146 ккал, БЖУ: 32 г. / 0.4 г. / 3.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1456.98 ккал

Белков: 150.69 г. (52.2%)

Жиров: 58.22 г. (20.2%)

Углеводов: 79.72 г. (27.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Меню на 6-й день

Завтрак



[Омлет с помидорами и моцареллой](#) - 200 г.

Всего калорий: 246.16 ккал, БЖУ: 18.84 г. / 18.62 г. / 3 г.

Ланч



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Обед



[Куриные котлетки](#) - 150 г.

Всего калорий: 129.98 ккал, БЖУ: 24.83 г. / 1.25 г. / 3.29 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 100 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 0.8 г. / 17.1 г.

Полдник



[Морская капуста](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7.65 г. / 0 г.

Ужин



[Салат из тунца к ужину](#) - 200 г.

Всего калорий: 217.78 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 9.54 г. / 2.36 г.

Поздний ужин



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 0 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 908.92 ккал

Белков: 102.07 г. (53.4%)

Жиров: 38.26 г. (20%)

Углеводов: 50.95 г. (26.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 3

Меню на 7-й день

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 170 г.

Всего калорий: 399.36 ккал, БЖУ: 19.48 г. / 18.99 г. / 36.28 г.

Ланч



[Яблоко Гренни Смит](#) - 100 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.7 г.

Обед



[Куриные котлетки](#) - 150 г.

Всего калорий: 129.98 ккал, БЖУ: 24.83 г. / 1.25 г. / 3.29 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 100 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 0.8 г. / 17.1 г.

Полдник



[Творожный салатик с овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 53.96 ккал, БЖУ: 7.95 г. / 0.18 г. / 5.43 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 10 г.

Всего калорий: 29.5 ккал, БЖУ: 1.01 г. / 0.23 г. / 5.71 г.

Ужин



[Салат из тунца к ужину](#) - 200 г.

Всего калорий: 217.78 ккал, БЖУ: 29.7 г. / 9.54 г. / 2.36 г.

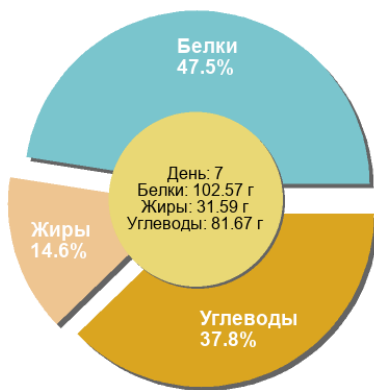
Поздний ужин



[Творог Домик в деревне 0.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 73 ккал, БЖУ: 16 г. / 0.2 г. / 1.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1041.58 ккал

Белков: 102.57 г. (47.5%)

Жиров: 31.59 г. (14.6%)

Углеводов: 81.67 г. (37.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Рыба, запеченная в яйце со сметаной



На 100 грамм:
Калорийность: **104.76 ккал.**
Белки: **14.06 г.**
Жиры: **5.02 г.**
Углеводы: **1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-v-yajce-so-smetanoj/>

Ингредиенты:

- филе рыбы 1 шт
- яйца 4 шт
- лук по вкусу
- сметана 2-3 ст.л
- сыр нежирный
- оливковое масло
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Филе рыбы промыть, обсушить, если есть косточки - лучше их вырезать.

(в д.сл. использовалась рыбка Тилапия - готовое филе)

Разложить филе на сковородку, смазанную маслом, посолить и посыпать специями.

Готовим соус:

Разбиваем в миску 4 яйца, крошим зеленый лук и добавляем 2-3 ст.л. сметаны(любой).

Перемешиваем.

Выливаем соус на сковородку с рыбой, посыпаем тертым сыром и ставим в духовку на 20 минут.

Омлет с помидорами и моцареллой



На 100 грамм:
Калорийность: **123.08 ккал.**
Белки: **9.42 г.**
Жиры: **9.31 г.**
Углеводы: **1.5 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-pomidorami-i-mocarelloj/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное 3 штуки
- помидоры черри 4 штуки
- сыр моцарелла 50 г
- зеленый базилик 20 г
- масло оливковое по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Яйца смешать с солью и перцем.

В сковороде немного припустить помидоры и залить яйцами. Секунд через двадцать добавить моцареллу, нарезать листья базилика и снять с огня.

На одну минуту оставить сковороду остывать, после чего можно подавать.

Куриные котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **86.65 ккал.**
Белки: **16.55 г.**
Жиры: **0.83 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotletki/>

Ингредиенты:

- 700 грамм куриного филе
- 2 морковки небольшие
- 1 средняя луковица
- 2 белка яйца
- зелень по вкусу

Приготовление:

Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.

Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).

Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.

Грудка под чесночным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **137 ккал.**
Белки: **15.8 г.**
Жиры: **7 г.**
Углеводы: **2.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grudka-pod-chesnochnym-sousom/>

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 300 г натурального йогурта
- 3-4 зубчика чеснока
- 150 г сыра
- соль
- перец
- приправы по вкусу

Если Вы хотите сделать мясо более диетичным, предлагаю взять вместо сметаны - натуральный йогурт без добавок.

Приготовление:

Йогурт посолить, поперчить, добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок, перемешать. Куриные грудки выложить в форму для запекания, смазать сметаной с чесноком. Сыр натереть на мелкой терке. Грудки посыпать сыром, поставить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов в течение 45-50 минут.

Салат из тунца к ужину



На 100 грамм:
Калорийность: **108.89 ккал.**
Белки: **14.85 г.**
Жиры: **4.77 г.**
Углеводы: **1.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-tunca-k-uzhinu/>

Ингредиенты:

- тунец консервированный - 180 г
- яйца - 3 шт
- сельдерей - 2 ст. л
- натуральный йогурт - 1/4 ст
- соль и перец - по вкусу

Приготовление:

Яйца отвариваем и измельчаем еще теплые яйца на терке или разминаем их вилкой, добавляем соль и перец, перемешиваем и выкладываем немного йогурта. Хорошенько перемешиваем яйца с йогуртом. Сельдерей (стебли) моем, затем разрезаем вдоль и нарезаем мелко, добавляем его к яйцам. Хорошенько перемешиваем салат, затем выкладываем тунец, немного разминаем его вилкой и перемешиваем все составляющие. Салат отправляем на пару минут в холодильник, а затем подаем к столу.

Салат из стручковой фасоли



На 100 грамм:
Калорийность: **65.7 ккал.**
Белки: **4.86 г.**
Жиры: **3.51 г.**
Углеводы: **3.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-struchkovoij-fasoli/>

Ингредиенты:

- стручковая фасоль – 400 г
- яйцо – 3 шт
- чеснок – 7 г
- оливки зеленые – 5 шт
- сметана нежирная – 3 ст. л
- соль – по вкусу

Приготовление:

Яйца помыть и опустить в кипящую воду, варить 10 минут. Воду можно немного посолить, тогда в случае трещины на скорлупе яйцо не выльется в воду. В сотейнике вскипятить воду. Опустить стручковую фасоль в кипящую воду и варить 5 минут. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Это необходимо сделать для того, чтобы фасоль не потеряла свой цвет. Яйца нарезать кубиком. Чтобы желток не крошился при нарезке, смочите нож прохладной водой. Оливки лучше всего использовать крупные с косточкой, они имеют более насыщенный вкус. Очистить оливки от косточек и мелко порубить. На сковороде разогреть каплю масла. На сковороду выложить стручковую фасоль. Добавить чеснок, выдавленный через пресс. Чеснока можно положить чуть больше или чуть меньше по вкусу. Посолить и обжаривать 5 минут на среднем огне. В миске смешать готовую фасоль, нарезанные оливки и сметану. Перемешать и добавить нарезанные яйца.

Сырники



На 100 грамм:
Калорийность: **148.4 ккал.**
Белки: **13.16 г.**
Жиры: **3.02 г.**
Углеводы: **17.02 г.**

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

Ингредиенты:

- 400 г творога
- 3 ст. л. манки
- 4 ст. л. муки
- 2 яйца
- 2 ст. л. сметаны
- щепотка соли
- сахар по вкусу
- сушеная вишня или другие сухофрукты по вкусу (изюм, чернослив, курага и проч.)

Приготовление:

Если творог крупнозернистый - протираем его через сито. Добавляем яйца, сметану, соль, сахар, вишню, манку и муку. Замешиваем однородное тесто и даем ему постоять минут 15, чтобы манка разбухла.

Тесто в итоге не должно получиться крутым - оно должно быть такой консистенции, чтобы из него можно было худо-бедно слепить сырники.

От готового теста отделяем по небольшому кусочку, скатываем в шарик, обваливаем в муке и придаем приплюснутую форму. Жарим на растительном масле с обеих сторон.

При подаче поливаем сметаной или вареньем.

Овощной салат с креветками и йогуртовой заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **92.94 ккал.**
Белки: **4.55 г.**
Жиры: **6.5 г.**
Углеводы: **4.09 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-krevetkami-i-jogurtovoj-zapravkoj/>

Креветки способны сделать любое блюдо более сытным и придать ему особый вкус. Попробуйте этот освежающий яркий салат с овощами и креветками.

Ингредиенты:

- креветки 150 г
- помидоры черри 200 г
- перец болгарский желтый 1/2 шт
- перец болгарский красный 1/2 шт
- авокадо 2 шт
- огурец средний 1 шт
- йогурт натуральный 1/2 баночки
- яблочный уксус 2 ч. л
- масло оливковое 1 ст. л
- чеснок 1 зубчик
- зеленый лук несколько перьев
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезать перец небольшими кубиками. Очистить огурец и авокадо, а затем также нарезать их кубиками. Помидорами черри разрезать пополам. Выложить овощи в салатник. Смешать йогурт с уксусом и оливковым маслом. Добавить соль и перец, а также очищенный и мелко нарезанный зубчик чеснока. Выложить в салатник к остальным ингредиентам очищенные креветки, заправить

приготовленной заправкой и посыпать нарубленным зеленым луком.

Салат с морковью по-корейски



На 100 грамм:
Калорийность: **111 ккал.**
Белки: **17.6 г.**
Жиры: **3.8 г.**
Углеводы: **1.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-morkovyu-po-korejski/>

Ингредиенты:

- 450 гр. курица (филе)
- 450 гр. морковь (по-корейски)
- 3 шт. куриное яйцо
- 3-4 шт. огурец (свежие)
- 60 гр. сыр (твердый)
- сметана для заправки
- по вкусу соль

Приготовление:

Куриное филе отвариваем в соленой воде 20 минут, остужаем. Яйца отвариваем и очищаем. Сыр натираем. Нарезаем подготовленную вареную курицу на кубики и выкладываем в миску. Яйца нарезаем на яйцезерке или ножом. Огурцы очищаем от кожуры, нарезаем кубиками и вкладываем в миску. Добавляем подготовленный сыр. Добавляем в салат ароматную морковь по-корейски. Заправляем сметаной. Перемешиваем ароматный куриный салат, пробуем на соль, даем постоять 30 минут и подаем.

Овсянка с яблоками, орехами и корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **209.85 ккал.**
Белки: **4.78 г.**
Жиры: **10.14 г.**
Углеводы: **26.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-s-yablokami-orehami-i-koricej/>

Один из лучших рецептов овсяная каша с корицей и яблоками!

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 50г
- яблоко 1шт
- мёд 2 чайные ложки
- грецкие орехи 30г
- корица

Приготовление:

Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины, режем на небольшие кусочки. Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке (добавляем 250мл воды и варим на небольшом огне до кипения). Выкладываем в тарелку, добавляем мёд, посыпаем яблоками, орехами и корицей.

Салат с креветками и руколой



На 100 грамм:
Калорийность: **135.38 ккал.**
Белки: **11.47 г.**
Жиры: **8.74 г.**
Углеводы: **2.65 г.**

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

Ингредиенты:

- 150 г креветок
- 50 г авокадо
- 50 г рукколы
- пармезан 10 г
- лимонный сок 1 ст.л
- 2 ч.л. оливкового масла
- зубчик чеснока, соль, перец

Приготовление:

Очищенные от панциря креветки натереть разрезанной долькой чеснока, посолить и быстро обжарить на 1 ч.л. масла.

Смешайте руколу, авокадо, пармезан и креветки и заправьте лимонным соком и 1 ч.л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.

Куриная печень в сметанно-горчичном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **112.82 ккал.**
Белки: **12.86 г.**
Жиры: **5.48 г.**
Углеводы: **3.23 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г куриной печени
- 1 луковица
- 1 морковь(маленькая)
- 4 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. горчицы дижонской
- 1 ст.л. горчицы зернистой
- соевый соус, специи смесь перцев, карри, мускатный орех молотый

Приготовление:

Сметану, соевый соус, горчицу и специи смешать в отдельной мисочке.

Печень, порезанную кусочками, обжаривать минут 5 на тефлоновой сковороде без масла (смотрим, чтобы вся печень равномерно обжарилась, чтобы не выделялся красный сок и не было сырых участков на печени).

Добавить соломкой порезанную морковь и лук. Через пару минут добавить смешанный соус. Тушить минут 10. Можно добавить свежую зелень – укроп, петрушку.

Овощной салат с сыром фета



На 100 грамм:
Калорийность: **66.2 ккал.**
Белки: **3.91 г.**
Жиры: **4.32 г.**
Углеводы: **2.76 г.**

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

Ингредиенты:

- фета 70 г
- капуста белокочанная 70 г
- листья салатные 70 г
- огурец 1 шт
- помидор 1 шт
- уксус бальзамический по вкусу
- укроп по вкусу
- соль по вкусу
- кунжут (семена) по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Салатные листья помойте и нарежьте на средние кусочки.

Огурец нарежьте крупными кубиками и добавьте в салат.

Помидор нарежьте средними кубиками и добавьте в салат.

Сыр фета нарежьте мелкими кубиками и добавьте в салат. Добавьте в салат мелко нарезанный укроп и аккуратно перемешайте.

Салат посолите, поперчите и заправьте бальзамическим уксусом и оливковым маслом.

Добавьте щепотку кунжута. Лёгкий, простой, но очень вкусный и полезный овощной салат с сыром фета готов!

Сулугуни в лаваше на мангале



На 100 грамм:
Калорийность: **89.27 ккал.**
Белки: **3.68 г.**
Жиры: **2.8 г.**
Углеводы: **12.07 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/suluguni-v-lavashe-na-mangale/>

Ингредиенты:

- лаваш тонкий - 3 шт
- сыр сулугуни - 300 г
- зелень (петрушка, укроп, кинза) - 1 пучок
- перец красный молотый (по желанию) - по вкусу

Приготовление:

Сулугуни натереть на крупной терке.

Выложить в миску сыр и зелень. Поперчить при желании по вкусу. Перемешать.

Лаваш разрезать на 2 части. Выложить порцию начинки. Свернуть лаваш с начинкой конвертиком.

Выложить лаваш с сыром и зеленью на решетку.

Сулугуни в лаваше запекать на мангале (на гриле) с двух сторон, до золотистости. Лаваш с сыром подавать горячим.

Датский рыбный сэндвич



На 100 грамм:
Калорийность: **120.81 ккал.**
Белки: **9.31 г.**
Жиры: **2.98 г.**
Углеводы: **13.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/datskij-rybnyj-sendvich/>

Ингредиенты:

- редис 50 г
- огурцы 100 г
- соль ч.л
- сахар-песок 3 г
- лимонный сок 5 мл
- укроп 15 г
- лук зеленый 10 г
- лук репчатый (100г) шт
- творог нежирный 60 г
- семга слабосоленая 100 г
- хлеб ржаной 150 г

Мелко нарезать зелень: укроп, зеленый лук, репчатый лук. Добавить мягкий домашний творог и размешать блендером. Если творог окажется суховатым, можно добавить немного сливок. Нарезать ржаной хлеб поперек буханки, идеальным вариантом будет Бородинский хлеб с тмином, намазать творожной массой, сверху положить слой редиса, затем слой огурцов, затем ломтики тонко порезанной слабосоленой семги. Такие сэндвичи очень легко и быстро готовятся как на завтрак, так и в виде закуски на праздничный стол.

Творожный салатик с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **35.97 ккал.**
Белки: **5.3 г.**
Жиры: **0.12 г.**
Углеводы: **3.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-salatic-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный — 1/2 стакана
- перец болгарский зеленый — 1/4 стакана
- помидоры — 2 штуки
- лук зеленый рубленый — 1 столовая ложка
- соль — по вкусу
- перец черный свежемолотый — по вкусу

Приготовление:

Очистите помидор от семян и мелко нарежьте. Переложите в миску. Добавьте творог, мелко нарезанный болгарский перец и лук. Посолите и поперчите по вкусу. Этим салатом отлично фаршировать помидоры, перцы или подавать на листьях эндивия.

Лосось в медово-горчичном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **182.74 ккал.**
Белки: **16.97 г.**
Жиры: **10.88 г.**
Углеводы: **3.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-v-medovo-gorchichnom-souse/>

Ингредиенты:

- филе лосося 700-900 г
- мед 1 1/2 ст. л
- дижонская горчица 1 1/2 ст. л
- чеснок 3 зубчика
- оливковое масло 3 ст. л
- лимонный сок 1 ст. л
- свежий укроп 1 ст. л
- соль щепотка

Приготовление:

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Чеснок и укроп мелко порубите.

В небольшой миске смешайте мед, горчицу, чеснок, лимонный сок, укроп и соль.

Застелите глубокий противень фольгой.

Смажьте с помощью кисти филе лосося оливковым маслом с обеих сторон.

Выложите филе на фольгу (кожей вниз). Кисточкой смажьте филе медово-горчичной смесью.

Отправьте в духовку на 8-10 минут.

подавайте, украсив веточками укропа.