

Оглавление

Виктор без рыбы 24.03	3
Меню на 1-й день	4
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	6
Меню на 4-й день	7
Меню на 5-й день	8
Меню на 6-й день	9
Меню на 7-й день	10
Полезный фруктовый смузи	12
Рыбные фрикадельки в сливочном соусе	13
Куриные паровые котлетки	14
Куриное филе, запечённое с помидорами	15
Омлет с креветками	16
Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью	18
Фрикадельки в томатном соусе	19
Салат с кукурузой и грибами	21
Куриные котлетки	22
Чахохбили из курицы	23
Цветная капуста с помидорами	24
Запеченные овощи	25
Лаваш с творогом и зеленью в духовке	26
Сырники	27
Смузи с черносливом и бананом	28
Овсяноблин: универсальный правильный завтрак	29
Брокколи с сыром в духовке	30
Вишневый смузи	31
Фрикадельки в томате	32
Запечённые овощи в маринаде	34
Смузи для сжигания веса	35
Яичница по - французски	36
Омлет	37
Омлет со шпинатом и курицей	38
Индейка с овощами и сыром	39
Салат с курицей, овощами и кунжутом	40
Куриная печень с грибами в сливочном соусе	41

Кус-кус с овощами и петрушкой	43
Творожно-ягодный мусс	45
Салат овощной с фасолью	46
Салат с запеченной свеклой	47
Запеченные овощи без масла	48
Смузи с яблоком и имбирем	49
Овощной салат	50
Индейка на шампурах	51
Салат с грибами	52
Салат из авокадо и чечевицы	53
Салат с мидиями	54
Отбивные с сыром	56

Виктор без рыбы 24.03



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2742/>

Калорийность: 1573.7 ккал, белков: 126.96 г, жиров: 73.83 г, углеводов: 94.49 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет со шпинатом и курицей](#) - 250 г.

Всего калорий: 385 ккал, БЖУ: 40 г. / 23 г. / 1.5 г.

Ланч



[Лаваш с творогом и зеленью в духовке](#) - 150 г.

Всего калорий: 191.55 ккал, БЖУ: 19.08 г. / 3.71 г. / 19.67 г.

Обед



[Салат овощной с фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 229.34 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 13.74 г. / 19.1 г.



[Кус-кус с овощами и петрушкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 135.9 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 4.53 г. / 20.04 г.



[Отбивные с сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 356.18 ккал, БЖУ: 55.35 г. / 14.05 г. / 1.75 г.

Полдник



[Творожно-ягодный мусс](#) - 200 г.

Всего калорий: 164.92 ккал, БЖУ: 20.88 г. / 4.02 г. / 11.4 г.

Ужин



[Цветная капуста с помидорами](#) - 200 г.

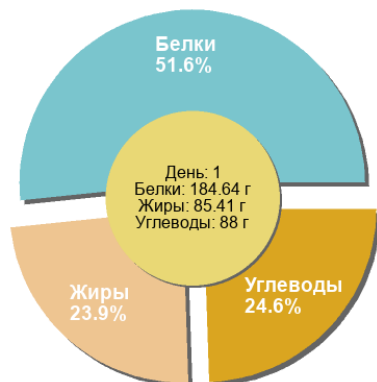
Всего калорий: 105.14 ккал, БЖУ: 3.42 г. / 5.7 г. / 10.98 г.



[Куриные паровые котлетки](#) - 270 г.

Всего калорий: 304.16 ккал, БЖУ: 34.61 г. / 16.66 г. / 3.56 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1872.19 ккал

Белков: 184.64 г. (51.6%)

Жиров: 85.41 г. (23.9%)

Углеводов: 88 г. (24.6%)

Рецептов: 8

Меню на 2-й день

Завтрак



[Смузи с черносливом и бананом без молока](#) - 200 г.

Всего калорий: 177 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2.8 г. / 33.4 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 47.4 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 4.5 г. / 0.9 г.



[Сырники](#) - 150 г.

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

Обед



[Перловая каша на воде](#) - 150 г.

Всего калорий: 163.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.6 г. / 33.3 г.



[Индейка на шампурах](#) - 250 г.

Всего калорий: 310.43 ккал, БЖУ: 40.3 г. / 15.7 г. / 1.7 г.



[Салат с мидиями](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.74 ккал, БЖУ: 9.32 г. / 11.99 г. / 3.68 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Куриное филе вареное](#) - 250 г.

Всего калорий: 382.5 ккал, БЖУ: 76 г. / 8.75 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1567.67 ккал

Белков: 159.01 г. (49.4%)

Жиров: 53.97 г. (16.8%)

Углеводов: 108.81 г. (33.8%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Меню на 3-й день

Завтрак



[Яичница по - французски](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.



[Смузи с яблоком и имбирем](#) - 250 г.

Всего калорий: 95.1 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 3.5 г. / 14.1 г.

Обед



[Куриная печень с грибами в сливочном соусе](#) - 250

г.

Всего калорий: 316.28 ккал, БЖУ: 27.1 г. / 21.25 г. / 3.88 г.



[Салат с грибами](#) - 200 г.

Всего калорий: 240.62 ккал, БЖУ: 16.16 г. / 19.06 г. / 0.9 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 150 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 6.75 г. / 3.45 г. / 37.5 г.

Ужин

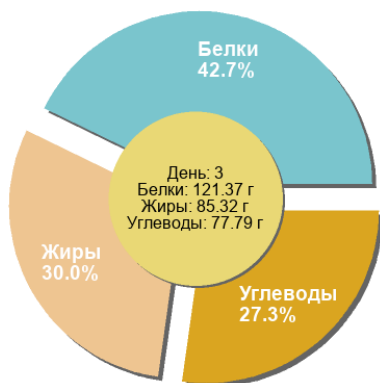


[Куриное филе, запечённое с помидорами](#) - 250 г.
Всего калорий: 252.85 ккал, БЖУ: 42.38 г. / 7.68 г. / 3.55 г.



[Запечённые овощи в маринаде](#) - 200 г.
Всего калорий: 270.52 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 22.38 г. / 13.86 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1525.37 ккал

Белков: 121.37 г. (42.7%)

Жиров: 85.32 г. (30%)

Углеводов: 77.79 г. (27.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Меню на 4-й день

Завтрак



[Вишневый смузи](#) - 200 г.
Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 4.94 г. / 1.84 г. / 10.44 г.



[Овсяноблин: универсальный правильный завтрак](#) - 200 г.
Всего калорий: 273.84 ккал, БЖУ: 25.78 г. / 9.64 г. / 21.08 г.

Обед



[Чахохбили из курицы](#) - 250 г.
Всего калорий: 321.13 ккал, БЖУ: 21.4 г. / 22.7 г. / 7.63 г.



[Салат с кукурузой и грибами](#) - 200 г.
Всего калорий: 176.22 ккал, БЖУ: 13.3 г. / 8.06 г. / 11.46 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.
Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 200 г.

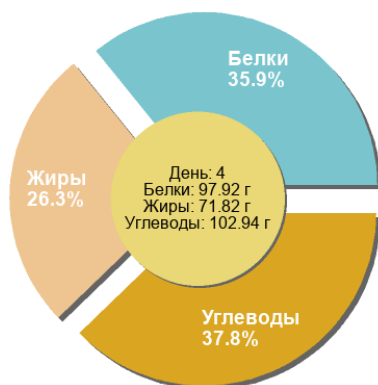
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[куриные фрикадельки в сливочном соусе](#) - 250 г.

Всего калорий: 403.4 ккал, БЖУ: 25.23 г. / 24.18 г. / 20.88 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1480.59 ккал

Белков: 97.92 г. (35.9%)

Жиров: 71.82 г. (26.3%)

Углеводов: 102.94 г. (37.8%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак



[Смузи для сжигания веса](#) - 200 г.

Всего калорий: 130.78 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 1.94 г. / 26.5 г.



[Омлет с креветками](#) - 200 г.

Всего калорий: 347.12 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 30.18 г. / 3.68 г.

Обед



[Салат из авокадо и чечевицы](#) - 200 г.

Всего калорий: 171.24 ккал, БЖУ: 6.22 г. / 8.52 г. / 17.9 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 150 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 6.75 г. / 3.45 г. / 37.5 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 250 г.

Всего калорий: 325 ккал, БЖУ: 62.5 г. / 2.5 г. / 0 г.

Ужин



[Индейка с овощами и сыром](#) - 250 г.

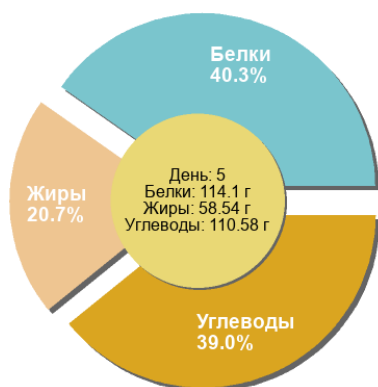
Всего калорий: 222.68 ккал, БЖУ: 18.65 г. / 11.45 г. / 9.6 г.



[Запеченные овощи без масла](#) - 250 г.

Всего калорий: 75.5 ккал, БЖУ: 3.7 г. / 0.5 г. / 15.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1470.32 ккал

Белков: 114.1 г. (40.3%)

Жиров: 58.54 г. (20.7%)

Углеводов: 110.58 г. (39%)

Продуктов: 2

Рецептов: 5

Меню на 6-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.



[Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью](#) - 200

г.

Всего калорий: 99.12 ккал, БЖУ: 3.06 г. / 2.06 г. / 18.8 г.

Обед



[Салат с запеченной свеклой](#) - 200 г.

Всего калорий: 176.12 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 9.36 г. / 16.8 г.



[Куриные котлетки](#) - 250 г.

Всего калорий: 216.63 ккал, БЖУ: 41.38 г. / 2.08 г. / 5.48 г.



[Рис дикий вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.45 г. / 31.65 г.

Ужин

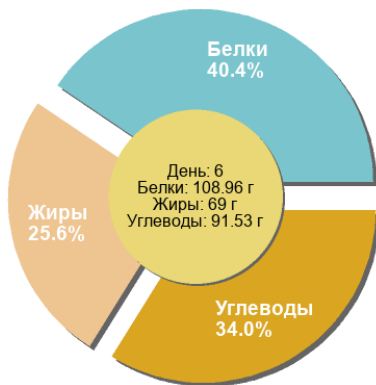


[Фрикадельки в томатном соусе](#) - 250 г.
Всего калорий: 372.5 ккал, БЖУ: 23.5 г. / 15.25 г. / 9 г.



[Запеченные овощи](#) - 200 г.
Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 5.2 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1544.37 ккал

Белков: 108.96 г. (40.4%)

Жиров: 69 г. (25.6%)

Углеводов: 91.53 г. (34%)

Продуктов: 2

Рецептов: 5

Меню на 7-й день

Завтрак



[Омлет](#) - 200 г.
Всего калорий: 352.22 ккал, БЖУ: 16.2 г. / 29.38 г. / 4.38 г.



[Полезный фруктовый смузи](#) - 200 г.
Всего калорий: 89.06 ккал, БЖУ: 3.98 г. / 0.3 г. / 17.46 г.

Обед



[Фрикадельки в томате](#) - 250 г.
Всего калорий: 262.5 ккал, БЖУ: 23.5 г. / 15.25 г. / 9 г.



[Киноа отварной](#) - 150 г.
Всего калорий: 187.5 ккал, БЖУ: 7.13 г. / 3.05 г. / 32.6 г.



[Салат с курицей, овощами и кунжутом](#) - 200 г.
Всего калорий: 343.72 ккал, БЖУ: 26.9 г. / 23.02 г. / 2.94 г.

Ужин



[Брокколи с сыром в духовке](#) - 200 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 16 г. / 16 г. / 6 г.

[Мидии в томатном соусе](#) - 120 г.

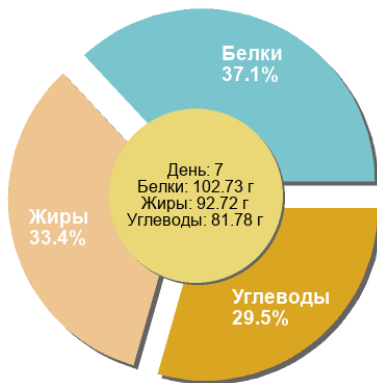
Всего калорий: 80.4 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 1.32 г. / 8.64 г.



[Сливки 22%](#) - 20 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.62 г. / 4.4 г. / 0.76 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1555.4 ккал

Белков: 102.73 г. (37.1%)

Жиров: 92.72 г. (33.4%)

Углеводов: 81.78 г. (29.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Полезный фруктовый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **44.53 ккал.**
Белки: **1.99 г.**
Жиры: **0.15 г.**
Углеводы: **8.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-fruktovyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 150 мл
- банан 1/3 шт
- мандарин 1 шт

Приготовление:

Налить в банку/стакан/бокал кефир, чуть больше половины объема. смолоть в блендере банан, выложить ложкой сверху кефира, и обратной её стороной, вращающимися по кругу движениями, слегка вмешать в кефир. сделать все тоже самое с мандарином. верхний слой не смешивать, оставить мандариновым пюре.

Сверху украсить ломтиками мандарина, поставить трубочку для коктейля.

Рыбные фрикадельки в сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **161.36 ккал.**
Белки: **10.09 г.**
Жиры: **9.67 г.**
Углеводы: **8.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-frikadelki-v-slivochnom-souse/>

Ингредиенты:

- фарш рыбный 250 г
- лук 1 шт
- сухари (молотые) 3-4 ст. л
- сливки молочные 300 мл
- сыр (тертый) 50-100 г
- брокколи по вкусу
- соль по вкусу
- белый перец по вкусу

Приготовление:

В рыбный фарш (у меня из красной рыбы) прокрутить или очень мелко нарезать небольшую луковицу. Добавить молотые сухари (ориентируйтесь по густоте фарша: если фарш жидковат, положите чуть больше сухарей), соль и белый перец по вкусу.

Слепить фрикадельки (величину выбирайте в зависимости от объемов формы, в которой будете запекать).

Разобрать брокколи на небольшие соцветия. Можно обойтись и без брокколи.

Фрикадельки выложить в порционные формочки или в большую форму и отправить в духовку буквально на 5 минут при 200 С, чтобы фрикадельки немного "схватились".

Приготовить соус: в миску вылить сливки, добавить тертый сыр, соль, перец по вкусу.

Достать формочки из духовки, между фрикадельками выложить брокколи (по желанию).

Залить фрикадельки соусом и отправить в духовку при 180/190 С еще на 20 минут.

Все очень быстро и очень вкусно!

Куриные паровые котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **112.65 ккал.**
Белки: **12.82 г.**
Жиры: **6.17 г.**
Углеводы: **1.32 г.**

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

Ингредиенты:

для котлет:

- 600 гр куриного мяса или фарша
- 1 небольшой болгарский перец красного цвета
- 1 помидор
- 1 яйцо
- небольшой пучок укропа
- соль перец

Приготовление:

Зелень и овощи изрубить в блендере. Мясо прокрутить через мясорубку или также изрубить в блендере. Смешать фарш с овощами, добавить яйцо, приправы. Все хорошенько перемешать. Сформировать котлетки. Варить в пароварке 20 минут.

На первый взгляд фарш был жидковат, все-таки помидоры дали сок, однако пароварка все скрепила! Котлетки ну очень сочные и нежные!

Куриное филе, запечённое с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **101.14 ккал.**
Белки: **16.95 г.**
Жиры: **3.07 г.**
Углеводы: **1.42 г.**

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

Ингредиенты:

- 1кг куриных грудок (филе)
- 0,5 кг. помидоров
- 70-100 гр. сыра твёрдых сортов
- соль
- специи(перец чёрный, базилик, петрушка и далее по вкусу)
- растительное масло для противня

Приготовление:

Филе немного отбить. Сложить на противень смазанный маслом. Посолить, поперчить, добавить сухие специи например чёрный молотый перец и базилик. Делаем поперечную нарезку помидоров, тонкими ломтиками. Выкладываем кусочки томатов на отбитое куриное филе. Посыпаем помидоры свежей зеленью и тёртым сыром. Запекаем в духовке, разогретой до 180-200 градусов в течении 15-20 минут.

Омлет с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **173.56 ккал.**
Белки: **6.95 г.**
Жиры: **15.09 г.**
Углеводы: **1.84 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-krevetkami/>

Ингредиенты:

- 4 яйца
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. оливкового масла
- 100 гр коктейльные креветки (готовые и очищенные)
- 1 ст.л. сливок
- 1 ст.л. нарезанной петрушки
- пучок зеленого лука
- черный перец
- соль

Приготовление:

Венчиком взбиваем яйца и молоко, солим и перчим; отставляем в сторону.

Для начала подготовим все продукты. У меня были замороженные коктейльные креветки, я обдала их кипятком и почистила от хвостиков. Дала стечь воде. А пока нарезаем мелко белую часть зеленого лука. Если у вас лук был без белой части, можно использовать кусочек лука порея, белую его часть, как это сделала я.

Мелко нарезаем петрушку и зеленый лук (всю зелёную его часть). Должно получиться примерно 3 ст.л. зелени.

В сковороде на среднем огне растапливаем сливочное масло в оливковом.

Добавляем лук (белую часть), обжариваем примерно 30 секунд.

Добавляем креветки, обжариваем ещё 30 секунд.

Увеличиваем огонь до максимума и выливаем в сковороду яйца. Всё время активно перемешиваем их лопаткой, чтобы они не успевали схватиться и поджариться, так яйца останутся нежные и воздушные. Как только яйца готовы, сразу же снимаем с огня, добавляем зелень, перемешиваем и перекладываем на тарелки.

Всё! Омлет готов. Быстро, вкусно и полезно! Именно таким и должен быть завтрак. Тут, конечно, можно экспериментировать, и в пункте, где обжариваем лук, можно ещё обжарить совсем немного острого перчика, тогда омлет будет остренький, но это на любителя, и, главное, знать меру. Поэтому я часто для омлета или яичницы использую Табаско вместо перца, пара капель и омлет нужной остроты.

Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **49.56 ккал.**
Белки: **1.53 г.**
Жиры: **1.03 г.**
Углеводы: **9.4 г.**

Время приготовления: **5 минут**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-iz-grejpfruta-s-imbirem-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 1 розовый грейпфрут, среднего или крупного размера
- 1 среднего размера банан
- 1 чашки растительного молока
- чайной ложки свежего имбиря, мелко порубленного или натертого
- 1 столовая ложка порошка мака (необязательно)
- 1 среднего размера морковь, очищенная
- 2 кубика льда

Приготовление:

Очистить грейпфрут и удалить все белые стеночки и прожилки вручную, сохранив лишь мякоть.

Добавить все ингредиенты в блендер и измельчить до однородности.

Фрикадельки в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **149 ккал.**
Белки: **9.4 г.**
Жиры: **6.1 г.**
Углеводы: **3.6 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frikadelki-v-tomatnom-souse/>

Ингредиенты:

- 500 г постного говяжьего фарша
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки
- 1/2 чайной ложки семян тмина (по желанию)
- соль и перец по вкусу
- 1 яйцо
- зелень рубленой петрушки для украшения

для томатного соуса:

- 2 головки репчатого лука, мелко нарезанного
- 400 г свежих помидор (можно заменить консервированными в собственном соку)
- 1 столовую ложку томатной пасты
- щепотка тертого мускатного ореха

Приготовление:

Соедините говядину, чеснок, петрушку, тмин (если используете), соль и перец по вкусу, перемешайте. Добавьте яйцо, снова перемешайте, разделите фарш на части (20 частей);. Сформируйте фрикадельки. (Чтобы легче сделать фрикадельки, можно руки периодически опускать в холодную воду, тогда фарш не будет липнуть к рукам и шарики получатся аккуратными);.

Помидоры и лук мелко порезать или измельчить в блендере с мускатным орехом, солью и перцем. Выложить томаты в кастрюлю, добавить томатную пасту, довести до кипения, затем уменьшить огонь;.

Аккуратно выложить фрикадельки к соусу, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 40-45 минут, периодически помешивая;.

Готовые фрикадельки подавать в томатном соусе украсив зеленью петрушки. .

Салат с кукурузой и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **88.11 ккал.**
Белки: **6.65 г.**
Жиры: **4.03 г.**
Углеводы: **5.73 г.**

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

Ингредиенты:

- 200 гр куриного филе
- 200 гр грибов шампиньонов
- 1 банка кукурузы
- 150 гр лука
- 150 гр моркови
- 2 яйца
- майонез
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Сперва необходимо отварить филе в подсоленной воде до готовности, остудить. Грибы хорошо помыть и нарезать небольшими кубиками. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук обчистить и порезать кубиками. На подсолнечном масле спассировать лук до прозрачности, добавить тертую морковь и обжарить.

В сковороде к моркови и луку добавить нарезанные грибы и довести до готовности. В конце приготовления посолить и поперчить. Остудить. Отварить яйца и обчистить. Филе и яйца порезать небольшими кубиками. С кукурузы слить воду. Обжаренные грибы, лук и морковь смешать с нарезанным филе яйцами и кукурузой. Все заправить майонезом.

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.

Чахохбили из курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **128.45 ккал.**
Белки: **8.56 г.**
Жиры: **9.08 г.**
Углеводы: **3.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chahohbili-iz-kuricy/>

Ингредиенты:

- курица - 1,5кг
- лук - 4шт
- помидоры - 800г
- чеснок по вкусу
- петрушка - 30г
- подсолнечное масло - 3ст.л
- уксус - 100г
- вода - 100г

Приготовление:

Тушку курицы промыть и нарезать на небольшие порционные куски.

Лук шинковать, положить в кастрюлю, добавить масла и тушить на слабом огне пока не поджарится.

Затем в лук положить куриное мясо, соль, перец, мелко нарезанную, дольки помидоров, толченый чеснок, уксус (или лимонный сок), небольшое количество воды (или бульона).

Накрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности птицы.

Цветная капуста с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **52.57 ккал.**
Белки: **1.71 г.**
Жиры: **2.85 г.**
Углеводы: **5.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-s-pomidorami/>

Ингредиенты:

- капуста цветная 700г
- помидор 8-9шт
- лук репчатый 3шт
- чеснок 2-3зуб
- масло растительное 3-4 ст.л
- петрушка (укроп, базилик) 1 пучок
- соль (и перец молотый - по вкусу) 1/2 ч.л

Приготовление:

Капусту промыть и разобрать на соцветия.

Отварить в соленой воде минуты 2. Откинуть на дуршлаг.

Помидоры нарезать кубиками, чеснок измельчить.

Лук репчатый нарезать не очень мелко и обжарить в растительном масле.

Добавить к нему капусту и слегка обжарить, затем помидоры.

Тушить минут 7-8, затем добавить нарезанную зелень и чеснок, соль и перец по вкусу и продолжать тушить до готовности капусты.

Запеченные овощи



На 100 грамм:
Калорийность: **50 ккал.**
Белки: **2.4 г.**
Жиры: **2.6 г.**
Углеводы: **4.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechenye-ovoshi/>

Все очень просто и обалденно вкусно!

Ингредиенты:

- 2 средних баклажана (600 г)
- 2 средних кабачочка (700 г)
- 1 желтый сладкий перец
- 1 красный сладкий перец
- 2 помидорки
- 150 г сулугуни
- 2 ст.л. сметаны
- 50 мл. воды
- специи по вкусу (у меня сухая аджика и сухой чеснок), соль

Приготовление:

Сыр режем кубиками, кабачки и баклажаны кружками, перец и помидоры - крупными дольками. Смешиваем сметану, воду и специи. Обмакиваем в получившуюся смесь кабачки и баклажаны, все выкладываем слоями. Сверху посыпать сыром.

Выпекать 25 минут в духовке, первые 15 - на 200 градусах, оставшееся время на 150.

Лаваш с творогом и зеленью в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **127.7 ккал.**
Белки: **12.72 г.**
Жиры: **2.47 г.**
Углеводы: **13.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lavash-s-tvorogom-i-zelenyu-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 700 г
- лаваш - 2 шт
- яйца - 5 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- зелень - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

Перемешайте до однородной массы творог, 2 яйца, зелень и соль. Творожную массу равномерно распределите на листах лаваша и скрутите трубочкой в виде рулета. Уложите рулеты в виде улитки на смазанную маслом форму для запекания. Взбейте йогурт, 3 яйца и щепотку соли. Полученной смесью залейте рулеты из лаваша. В такую яично-йогуртную заливку можно добавить немного натертого сыра – он придает готовому лавашу нежный, пикантный вкус. Выпекаем лаваш в разогретой до 180 градусов духовке до появления сверху румяной аппетитной корочки. Готовую выпечку накрываем полотенцем и даем остыть. После лаваш можно выкладывать на большую тарелку и разрезать на порционные куски.

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.

Смузи с черносливом и бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **88.5 ккал.**
Белки: **2.8 г.**
Жиры: **1.4 г.**
Углеводы: **16.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-chnoslivom-i-bananom/>

Ингредиенты:

- молоко 1% - 400 мл
- чернослив - 10 шт
- банан - 2 шт
- кунжут - 10 г

Приготовление:

В блендер налить молоко. Очистить бананы, порезать, сложить в блендер. Вымыть, очистить от косточек чернослив, порезать и также сложить в блендер. Добавить ваниль, тщательно все взбить. Разлить по бокалам и присыпать кунжутом.

Овсяноблин: универсальный правильный завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **136.92 ккал.**
Белки: **12.89 г.**
Жиры: **4.82 г.**
Углеводы: **10.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanooblin-universalnyj-pravilnyj-zavtrak/>

Ингредиенты:

- яйцо-2 шт
- овсяные хлопья-2 ст.л
- мягкий творог-150 гр
- мёд-1 ч.л
- фрукт/ягоды-50 гр

Приготовление:

Яйца, овсянку, 100 гр. творога смешать.

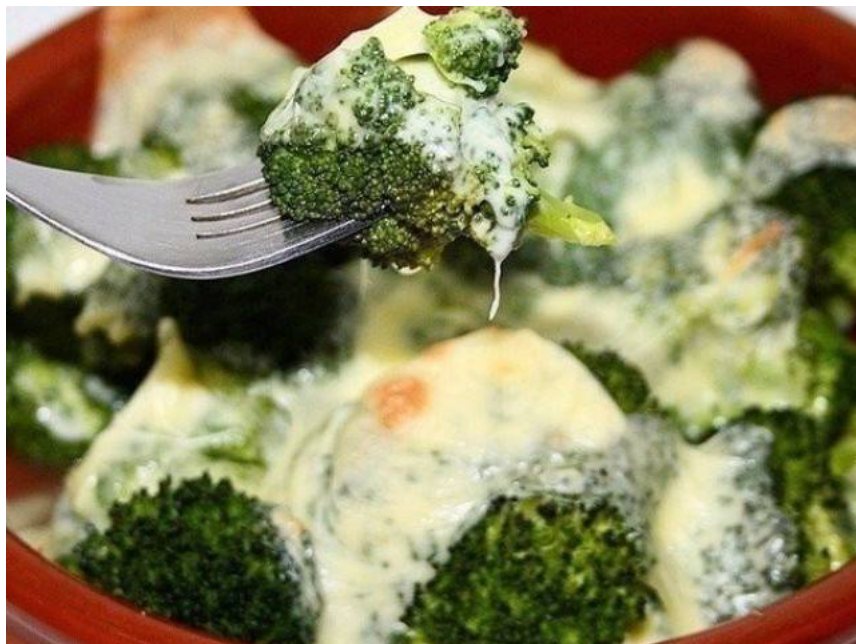
Жарить на антипригарной сковороде под крышкой с 2-х сторон.

Нарезать фрукт(у нас нектарин).

Готовый овсяноблин разрезать на 2 части. Одну смазать оставшимся творогом. Выложить кусочки фруктов. Накрыть второй половинкой блина.

Полить мёдом.

Брокколи с сыром в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **99 ккал.**
Белки: **8 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/brokkoli-s-syrom-v-duhovke/>

Вариант вкусного, легкого и простого ужина. Приготовление займет 15 минут от силы.

Ингредиенты:

- брокколи - 400 г
- моцарелла (или любой маложирный сыр) - 200 г
- специи по вкусу

Приготовление:

Разрезаем брокколи на соцветия, отвариваем минут 7-10.

Выкладываем в форму для запекания.

Сверху кусочками нарезаем маложирный сыр. На мой взгляд, моцарелла то, что нужно.

Можно на терке натереть. И в духовку, пока сыр не расплавится.

Можно добавить лимонный перец, орегано и т.д.

Вишневый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **42 ккал.**
Белки: **2.47 г.**
Жиры: **0.92 г.**
Углеводы: **5.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vishnevyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- вишня 100г
- кефир 1% 500г

Приготовление:

В вишне удалить косточки + кефира немного 1%, пробить блендером, добавить ещё кефирчика, попробовать на вкус, и с удовольствием выпить.

Фрикадельки в томате



На 100 грамм:
Калорийность: **105 ккал.**
Белки: **9.4 г.**
Жиры: **6.1 г.**
Углеводы: **3.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frikadelki-v-tomate/>

Ингредиенты:

- 500 г постного говяжьего фарша
- 1 зубчик чеснока, измельченный
- 1 столовая ложка мелко нарезанной петрушки
- 1/2 чайной ложки семян тмина (по желанию)
- соль и перец по вкусу
- 1 яйцо

- для сочности можно добавить тертый кабачок
- зелень рубленой петрушки для украшения

для томатного соуса:

- 2 головки репчатого лука, мелко нарезанного
- 400г свежих помидор (можно заменить консервированными в собственном соку)
- 1 столовую ложку томатной пасты
- щепотка тертого мускатного ореха

Приготовление:

Соедините говядину, чеснок, петрушку, тмин (если используете), соль и перец по вкусу, перемешайте. Добавьте яйцо, снова перемешайте, разделите фарш на части (20 частей); Сформируйте фрикадельки. (Чтобы легче сделать фрикадельки, можно руки периодически опускать в холодную воду, тогда фарш не будет липнуть к рукам и шарики получатся аккуратными);

Помидоры и лук мелко порезать или измельчить в блендере с мускатным орехом, солью и перцем. Выложить томаты в кастрюлю, добавить томатную пасту, довести до кипения, затем уменьшить огонь;

Аккуратно выложить фрикадельки к соусу, накрыть крышкой и тушить на медленном огне в течение 40-45 минут, периодически помешивая;

Готовые фрикадельки подавать в томатном соусе украсив зеленью петрушки.

Запечённые овощи в маринаде



На 100 грамм:
Калорийность: **135.26 ккал.**
Белки: **1.3 г.**
Жиры: **11.19 г.**
Углеводы: **6.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-ovoshi-v-marinade/>

Ингредиенты:

- болгарский перец - 1 шт
- кабачок - 1 шт
- баклажан - 1 шт
- лук репчатый - 1 шт
- чеснок - 3 зубчика
- уксус - 1 ст.л
- соус соевый - 2 ст.л
- масло растительное - 4 ст.л

Приготовление:

Для приготовления маринада в масло выдавливаем чеснок, добавляем уксус с соевым соусом и хорошо перемешиваем.

Моем овощи и нарезаем их кусочками. Кладем их в кастрюлю и заливаем маринадом на час. Затем выкладываем маринованные овощи на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекаем в духовке при 190С до готовности.

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.

Яичница по - французски



На 100 грамм:
Калорийность: **76 ккал.**
Белки: **12 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-po-francuzski1/>

Ингредиенты:

- 1 маленькая луковичка(обжарить на масле, хорошо подойдет кукурузное!)
- 2 маленьких помидора(порезать добавить к луку!)жаренные помидоры очень полезны!
- 2 ломтика батона или хлеба(порезать кубиками)добавить к обжаренным помидорам

Приготовление:

2 яйца взбить, присолить, вылить в сковороду.

Перемешать.

Посыпать тёртым сыром,накрыть крышкой, как сыр расплавится-Готово!

Омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **176.11 ккал.**
Белки: **8.1 г.**
Жиры: **14.69 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

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

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 200 мл молока
- 1/2 ч.л. соли
- 50г сливочного масла

Приготовление:

Разогреть духовку до 200градусов

Яйца хорошо перемешать (взбивать не надо)с солью и молоком вилкой

Стеклянную форму или две порционные смазать слив. маслом, влить молочно - яичную смесь. Форму поставить в металлическую форму, высоким бортиком, в неё налить воду, вода должна доходить до середины стеклянной формы.

Отправить это сооружение в духовку на 30 мин.

Через 30 мин достать сооружение: вынуть стеклянную форму из формы с водой, разложить по поверхности омлета маленькие кусочки слив. масла и отправить в духовку минут на 5...в этом случае не будет на омлете румяной корочки.

Омлет со шпинатом и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **154 ккал.**
Белки: **16 г.**
Жиры: **9.2 г.**
Углеводы: **0.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-so-shpinatom-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- 100г куриного филе
- 50г свежего шпината
- 2-3 яйца
- сыр маложирный 50г
- соль, перец

Приготовление:

Филе нарезать продолговатыми кусочками, посолить, поперчить и отварить до готовности, отложить в сторону. Вымытый шпинат. На сковороде с водичкой потомить под крышкой около 3 минут. Отдельно взбить яйца, равномерно залить ими шпинат (если осталась вода слить) в сковороде и не переворачивая довести омлет до готовности. Выложить готовый омлет на блюдо, на одной половине распределить мясо. Накрыть второй половиной, присыпать тертым сыром и подавать.

Индейка с овощами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **89.07 ккал.**
Белки: **7.46 г.**
Жиры: **4.58 г.**
Углеводы: **3.84 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-s-ovoshami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 300 г филе индейки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 небольшая луковица
- 2 зубчика чеснока
- 300 г кабачков, цукини или баклажанов
- 1 чашка стручковой фасоли, свежей или замороженной
- 1 чашка помидоров черри (можно заменить обычными)
- 0,5 стакана тертого сыра (подойдет любой)
- по 0,5 ч. л. сушеных орегано, базилика и молотого черного перца
- соль по вкусу

Приготовление:

Все овощи и филе индейки нарезаем кубиками, чеснок мелко рубим. В сковороде наливаем оливковое масло и разогреваем. Добавляем нарезанную индейку и жарим, пока она слегка не подрумянится. Теперь кладем в сковороду лук и чеснок, жарим еще минуту. Выкладываем в сковороду остальные овощи: кабачки, стручковую фасоль и помидоры. Жарим еще 5 минут, пока овощи не станут мягче. Добавляем тертый сыр, хорошо перемешиваем и держим на огне, пока сыр не расплавится. Готово!

Салат с курицей, овощами и кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **171.86 ккал.**
Белки: **13.45 г.**
Жиры: **11.51 г.**
Углеводы: **1.47 г.**

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

Ингредиенты:

- помидор 1 шт
- огурец 1 шт
- маслины 5 шт
- сыр твердых сортов 100 г
- копченые куриные бёдрышки 2 шт
- французская горчица 1,5 ст. л
- кунжутные семечки маленькая щепотка

Приготовление:

С копченых куриных бёдрышек обрезать мясо и слегка порубить ножом.
Сыр твердых сортов нарезать красивыми кубиками среднего размера.
Маслины нарезать аккуратными колечками.
Огурец и помидор, хорошо вымытые, нарезать кубиками среднего размера.
В глубокий салатник выложить сначала порубленное куриное мясо.
Добавить маслины.
Выложить в салатник сырные кубики и подготовленные овощи.
Заправить салат горчицей и перемешать.
Выложить салат на блюдо и присыпать семечками кунжута.

Куриная печень с грибами в сливочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **126.51 ккал.**
Белки: **10.84 г.**
Жиры: **8.5 г.**
Углеводы: **1.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-pechen-s-gribami-v-slivochnom-souse/>

Ингредиенты:

- 1 кг куриной печени
- 1 луковица
- 300 г шампиньонов
- 2 зубчика чеснока
- 300 мл куриного или овощного бульона
- 300 мл жирных сливок (минимум 20%, желателно 30%)
- соль и молотый черный перец по вкусу
- 1 ст.л. нарубленной зелени петрушки

Приготовление:

Мелко рубим лук и чеснок. Грибы, в зависимости от размера, нарезаем на половинки или четвертинки (мелкие шампиньоны можно оставить целыми). Печень промываем, даем стечь и нарезаем на небольшие кусочки.

В сотейнике на огне чуть сильнее среднего разогреваем 2 ст.л. растительного масла. В 2-3 партии обжариваем печень до румяной корочки, примерно по 3-4 минуты на партию. Перекладываем на тарелку.

Уменьшаем огонь до среднего и кладем в сотейник лук и чеснок. Жарим, помешивая, около 5 минут. Добавляем грибы и жарим, помешивая, еще около 5 минут. Если из шампиньонов выделится жидкость - придется дождаться ее испарения.

Вливаем бульон, солим и перчим по вкусу.

Доводим до кипения, уменьшаем огонь практически до минимума и тушим под крышкой около 10 минут. За 3 минуты до готовности вливаем сливки и добавляем зелень петрушки.

Кус-кус с овощами и петрушкой



На 100 грамм:
Калорийность: **90.6 ккал.**
Белки: **2.53 г.**
Жиры: **3.02 г.**
Углеводы: **13.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kus-kus-s-ovoshami-i-petrushkoj/>

Ингредиенты:

- кус-кус 300 г
- томаты средние 2 шт
- морковь 150 г
- красный лук средний 1/2 шт
- красный перец сладкий 1/2 шт
- пучок свежей петрушки
- чеснок 2 зубчика
- куркума 1 ст. л
- молотый черный перец
- щепотка соли
- оливковое масло для подачи

Приготовление:

Бланшируем помидоры в кипяток на 2–3 минуты, снимаем кожицу, удаляем семена. Чистим морковь (у меня сразу очищенная).

Мелко рубим лук, перец, морковку и томатную мякоть.

Мелко режем чеснок.

Нагреваем сковороду, добавляем овощи и тушим все до полного размягчения томатов.

Перчим, солим. Не забываем регулярно помешивать.

Высыпаем крупу в овощную смесь, хорошенько перемешиваем и вливаем 1–2 чашки горячей воды в сковородку.

Тушим на медленном огне минут 10–12. Читайте упаковку, у вашего кус-куса может быть другое время варки!

Мелко рубим петрушку, добавляем зелень в готовую крупу.

Добавляем пару столовых ложек оливкового масла. Хорошенько перемешиваем и подаем на

стол!

Смело добавляйте любимые ингредиенты и специи корицу, зиру и пр.

Творожно-ягодный мусс



На 100 грамм:
Калорийность: **82.46 ккал.**
Белки: **10.44 г.**
Жиры: **2.01 г.**
Углеводы: **5.7 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 400 г
- йогурт натуральный - 100 г
- орехи - 30 г
- фрукты, ягоды - 100 г (у нас брусника)
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Добавляем в творог йогурт, начинаем замешивать мусс. Вводим подсластитель и замешиваем массу блендером. При желании можно добавить немного ванилина. Фрукты, ягоды и орехи добавляйте по вашему вкусу. Орехи измельчить его. Добавляем его в нашу творожную массу, все перемешиваем.

Теперь нужно взбить ягоды/фрукты. У нас замороженная брусника. Взбить ее с подсластителем в блендере до состояния пюре.

Теперь выкладываем творожную массу в стакан, затем поливаем ягодным соусом, затем снова творожная масса — и снова ягодный соус. И так, пока не дойдете до верха стакана. Получается вот так красиво. Сверху посыпаем всё оставшимися орехами, отправляем мусс в холодильник, чтобы масса немного застыла. Примерно через час десерт можно подавать к столу.

Салат овощной с фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **114.67 ккал.**
Белки: **3.75 г.**
Жиры: **6.87 г.**
Углеводы: **9.55 г.**

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

Ингредиенты:

- огурец 50 гр
 - капуста пекинская 50 гр
 - стебель сельдерея 50 гр
 - зелень 20гр
 - фасоль отварная или консервированная 100 гр. готового продукта
- заправка:*
- сок лимона 1/2 ч.л
 - семена льна 1-2 ч.л
 - оливковое масло 1 ст.л
 - соевый соус 1-2 ч.л

Приготовление:

Фасоль отварить, овощи и зелень порезать в произвольной форме.
Заправить салат.

Салат с запеченной свеклой



На 100 грамм:
Калорийность: **88.06 ккал.**
Белки: **3.21 г.**
Жиры: **4.68 г.**
Углеводы: **8.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-zapechennoj-svekloj/>

Ингредиенты:

- свекла
- морковь
- апельсины
- грецкие орехи
- петрушка

соус:

- 3 ст ложки сока апельсина
- 2 ст ложки яблочного уксуса
- 2 ст ложки горчицы
- оливковое масло
- соль, перец

Приготовление:

Свеклу и морковь нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, завернуть в фольгу и отправить в духовку на 200 С на 25-35 мин.

Апельсины, которые пойдут в салат, очистить от пленок. Можно срезать кожуру сразу с верхней пленкой и дальше разобрать на дольки и снять плёнки. Из нескольких долек выжать сок - 3 ст ложки - для соуса.

Вытащить свеклу, морковь, смешать с апельсинами, грецкими орехами, половиной соуса.

Выложить на тарелку, полить сверху оставшимся соусом и посыпать петрушкой как на фото.

Запеченные овощи без масла



На 100 грамм:
Калорийность: **30.2 ккал.**
Белки: **1.48 г.**
Жиры: **0.2 г.**
Углеводы: **6.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechenye-ovoshi-bez-masla/>

Ингредиенты:

- морковь 200 гр
- лук 200 гр
- брокколи 200 гр
- помидоры 200 гр
- кабачок 200 гр

Приготовление:

Разогреваем духовку до 200 С.

Нарезаем овощи.

Укладываем на бумагу для выпекания.

Сбрызгиваем бальзамическим уксусом (продается в супермаркете), можно использовать соевый соус или сок лимона.

Крошим сухой тимьян.

Запекаем 20 минут.

Смузи с яблоком и имбирем



На 100 грамм:
Калорийность: **38.04 ккал.**
Белки: **0.95 г.**
Жиры: **1.4 г.**
Углеводы: **5.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-yablokom-i-imbirem/>

Ингредиенты:

- 1 очищенная свежая морковь
- 1-2 яблока
- сок 1/2 лимона
- 1-2 см. свежего очищенного имбиря
- столовая ложка семян льна
- 1/2 ч.л молотой корицы
- 1.5 стакана холодной воды

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты в блендере и подавайте.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

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

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.

Индейка на шампурах



На 100 грамм:
Калорийность: **124.17 ккал.**
Белки: **16.12 г.**
Жиры: **6.28 г.**
Углеводы: **0.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-na-shampurah/>

Ингредиенты:

- 1 кг мякоти грудки индейки
- 1 лимон
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. молотой куркумы
- соль, свежемолотый черный перец
- зелень для подачи

Приготовление:

Очистите кусок индейки от пленок, обсушите. Нарежьте небольшими кусочками – можно кубиками, можно тонкими ломтиками. Положите в миску. Выжмите в миску лимон, насыпьте куркуму, соль, налейте масло, перемешайте с кусочками индейки и поставьте мариноваться в холодильник на 1 ч. Наколите на шпажки кубики индейки или выложите ломтики в решетку, положите на угли, жарьте 12–15 мин. Время от времени шпажки переворачивайте – для равномерности пропекания. Подавайте с зеленью.

Салат с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **120.31 ккал.**
Белки: **8.08 г.**
Жиры: **9.53 г.**
Углеводы: **0.45 г.**

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

Ингредиенты:

- шампиньоны свежие - 350 г
- лимон - 1/5 шт
- соль, смесь перцев - по вкусу
- масло растительное - 1 ст.л
- салат листовой - 1 пуч
- сыр твердых сортов - 100 г
- яйцо перепелиное - 8 шт

Приготовление:

Шампиньоны тщательно промыть и нарезать на 4 части.
На грибы выжать лимонный сок, поперчить, посолить и добавить растительное масло.
Дать грибам немного промариноваться.
Сыр натереть на крупной терке.
Салат порвать на кусочки.
Перепелиные яйца отварить, очистить и нарезать на половинки.
Смешать листья салата, сыр и грибы.
Сверху салата выложить половинки яиц.

Салат из авокадо и чечевицы



На 100 грамм:
Калорийность: **85.62 ккал.**
Белки: **3.11 г.**
Жиры: **4.26 г.**
Углеводы: **8.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-avokado-i-chechevicy/>

Ингредиенты:

- 1 стак. вареной зеленой чечевицы
- 1 спелый авокадо
- 1 стак. листьев шпината
- 1 лимон
- 1 ч. л. соли
- 1 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. гранатовых зерен
- 2 мандарина

Приготовление:

Смешать все ингредиенты в большой миске. Оставить немного зерен граната и мандарины для подачи.

Украсить зернами граната и мандаринами.

Подавать сразу же.

Салат с мидиями



На 100 грамм:
Калорийность: **111.16 ккал.**
Белки: **6.21 г.**
Жиры: **7.99 г.**
Углеводы: **2.45 г.**

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

Ингредиенты:

- мидии — 500 г
- яйцо (вкрутую) — 3 шт
- вино белое (сухое) — 100 мл
- листья салата — 1 пучок
- помидор — 1 шт
- красный сладкий перец — 1 шт
- лук репчатый — 0,5 шт
- петрушка — 1 пучок
- кинза — 4 веточки
- соль — по вкусу
- белый перец — по вкусу
- оливковое масло — 5 ст.л
- чеснок — 1 зубчик
- базилик — 8 листиков
- лимон — 1/2 шт

Приготовление:

Мелко нарежьте лук и чеснок.

Обжарьте лук и чеснок на оливковом масле, пока лук не станет прозрачным.

Добавьте мидии и вино, потушите на большом огне примерно 5-8 минут. Посолите и поперчите.

Вытащите мидии дырявой ложкой и отставьте в сторону остывать.

Приготовление заправки: Выдавите чеснок в масло, мелко нарежьте листики базилика и отправьте в масло. Туда же добавьте сок лимона. Хорошо перемешайте и отставьте в сторону.

Нарежьте помидоры, перец. Мелко нашинкуйте петрушку и кинзу.

В большой миске смешайте листья салата (можно порезать помельче), помидоры дольками, сладкий перец, зелень.

Добавьте заправку к овощам, посолите и поперчите, хорошо всё перемешайте двумя вилками.

На тарелку выложите салат, сверху - мидии.

Перед самой подачей сверху выложите нарезанные яйца.