

Оглавление

| | |
|--|----|
| Меню на понедельник 09.10.2023. Мирошниченко Д.В. | 2 |
| Салат с креветками | 5 |
| Сырники из духовки | 6 |
| Жареный тунец с салатом из помидоров и трав | 7 |
| Уха по-фински со сливками | 9 |
| Салат овощной с маслинами и фетой | 10 |
| Овощной салат | 11 |
| Тыквенный смузи с яблоком и бананом | 12 |
| Тост с яйцом пашот | 14 |

Меню на понедельник 09.10.2023. Мирошниченко Д.В.



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2750/>

Калорийность: 2208.85 ккал, белков: 120.3 г, жиров: 121.31 г, углеводов: 158.81 г

Завтрак



[Тыквенный смузи с яблоком и бананом](#) - 350 г.

Всего калорий: 170.84 ккал, БЖУ: 4.66 г. / 2.38 г. / 35.56 г.



[Сырники из духовки](#) - 150 г.

Всего калорий: 239.61 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 11.31 г. / 17.58 г.

Ланч



[Салат с креветками](#) - 150 г.

Всего калорий: 74.55 ккал, БЖУ: 11.33 г. / 1.62 г. / 3.32 г.

Обед



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 250 г.

Всего калорий: 349.83 ккал, БЖУ: 11.05 г. / 30.2 г. / 7.23 г.



[Уха по-фински со сливками](#) - 300 г.

Всего калорий: 120.69 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 9.57 г. / 3.99 г.

Полдник



[Тост с яйцом пашот](#) - 300 г.

Всего калорий: 704.76 ккал, БЖУ: 34.38 г. / 33.51 г. / 64.02 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Жареный тунец с салатом из помидоров и трав](#) - 190 г.

Всего калорий: 305.69 ккал, БЖУ: 16.02 г. / 21.34 г. / 12.43 г.

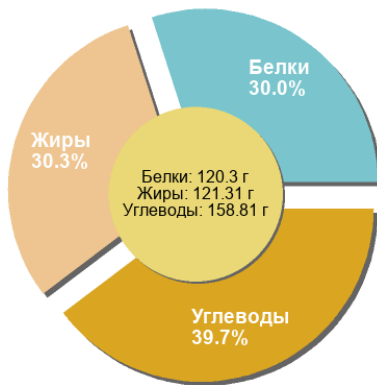
Поздний ужин



[Творог 5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 17.2 г. / 5 г. / 1.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2208.85 ккал

Белков: 120.3 г. (30%)

Жиров: 121.31 г. (30.3%)

Углеводов: 158.81 г. (39.7%)

Продуктов: 1

Рецептов: 8

Салат с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **49.7 ккал.**
Белки: **7.55 г.**
Жиры: **1.08 г.**
Углеводы: **2.21 г.**

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

Ингредиенты:

- креветки 170 грамм
- свежий огурец 180 грамм
- 1% кефир 150 мл
- укроп (много)
- чёрный молотый перец

Приготовление:

Все смешать в глубокой миске.

Сырники из духовки



На 100 грамм:
Калорийность: **159.74 ккал.**
Белки: **11.4 г.**
Жиры: **7.54 г.**
Углеводы: **11.72 г.**

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

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 200 г
- яйца - 2 шт
- натуральный йогурт - 5 ст. л
- манная крупа - 2 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- разрыхлитель - 1 ч. л
- корица - по вкусу
- сухофрукты по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Творог растираем с подсластителем, яйцами и ванилином (или корицей) и разрыхлителем. Сюда же добавьте масло, йогурт и манку. Тщательно перемешайте. По желанию можно добавьте сухофрукты. Возьмите силиконовые формочки для кексов, смажьте маслом и выложите массу в них. Выпекайте до появления красивой золотистой корочки при температуре 180 градусов. Выньте из духовки, подождите пока остынут и вытащите из формочек.

Жареный тунец с салатом из помидоров и трав



На 100 грамм:
Калорийность: **160.89 ккал.**
Белки: **8.43 г.**
Жиры: **11.23 г.**
Углеводы: **6.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharenyj-tunec-s-salatom-iz-pomidorov-i-trav/>

Ингредиенты:

- тунец (стейк) 2 шт
- горчица (острая) 140 г
- оливковое масло 4 ст. л
- лимон 1 шт
- соль по вкусу
- черри 5 шт
- орегано 2 ветки
- лук 1 шт
- базилик 1 ветка
- петрушка 2 ветки
- лимонный сок 2 ст. л
- сыр пармезан 30 г
- орехи кедровые 10 г

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Если стейки тунца замороженные, разморозьте. Обсушите бумажным полотенцем. Горчицу смешайте с 1 ст. л. оливкового масла и цедрой лимона. Намажьте полученной смесью стейки и оставьте мариноваться при комнатной температуре 30 минут.

Приготовление салата. На сухой сковороде поджарьте кедровые орешки до золотистости и дайте полностью остыть на сковороде. Травы промойте, обсушите и мелко порежьте. Смешайте лук, помидоры, лимонный сок и оливковое масло. Приправьте по вкусу солью.

Добавьте к салату пармезан, травы и кедровые орешки. Хорошо перемешайте.
На антипригарной сковороде разогрейте 3 ст. л. оливкового масла. Жарьте тунца с двух сторон не больше 4 минут (по 1 на каждую сторону и бока). Он должен быть слегка сыроват внутри.
Переложите стейки на сервировочные тарелки. Подавайте с салатом сверху.

Уха по-фински со сливками



На 100 грамм:
Калорийность: **40.23 ккал.**
Белки: **1.76 г.**
Жиры: **3.19 г.**
Углеводы: **1.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/uha-po-finski-so-slivkami/>

Ингредиенты:

- лосось филе (+ по наличию: хвост, голова, кости) 200 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- лист лавровый 1-2 шт
- перец черный горошком 5 шт
- масло оливковое 1-2 ст. л
- сливки 20% 200 мл
- вода 2 л
- укроп 1 пучок
- лимон 1 шт

Приготовление:

Подготовьте необходимые продукты. Овощи помойте, очистите.

При наличии хвоста и головы рыбы залейте их холодной водой, добавьте лавровый лист, черный перец и сварите бульон. Процедите.

Морковь натрите на крупной терке, лук измельчите. Пассеруйте овощи на разогретом масле до золотистого оттенка, добавьте в бульон.

С филе снимите кожу, нарежьте его некрупными кусочками. Добавьте в суп и проварите в течение 5 минут.

Влейте сливки, посолите по вкусу, снимите с огня.

Подавайте уху по-фински горячей с рубленым укропом и ломтиком лимона.

Салат овощной с маслинами и фетой



На 100 грамм:
Калорийность: **139.93 ккал.**
Белки: **4.42 г.**
Жиры: **12.08 г.**
Углеводы: **2.89 г.**

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

Ингредиенты:

- помидоры - 200 г
- огурцы - 200 г
- болгарский перец - 200 г
- фета - 200 г
- 10-15 маслин без косточек
- зелень, соль, перец - по вкусу
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л лимонного сока

Приготовление:

Огурцы нарезать соломкой, помидоры - кубиками. Из перца необходимо удалить семена и нарезать его соломкой. Чтобы приготовить вкусную заправку, нужно смешать лимонный сок и масло. Добавить перец и соль. Помидоры, огурцы, нарезанный перец смешать с заправкой. Мелко покрошить вымытую зелень. Сыр фета размять вилкой и добавить в него зелень. Из полученной массы сформировать шарики. Внутрь каждого шарика положить маслину. Выложить в салатник салат и украсить его шариками из феты.

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.

Тыквенный смузи с яблоком и бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **48.81 ккал.**
Белки: **1.33 г.**
Жиры: **0.68 г.**
Углеводы: **10.16 г.**

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

Ингредиенты:

- тыква свежая 500 г
- банан 1 шт
- яблоки 3 шт
- нежирный кефир или натуральный йогурт - 1 стакан
- мед, молотая корица по вкусу

Приготовление:

Тыкву очистить от корки, выбрать семена. Тыквенные семечки можно подсушить в духовке, освободить от шелухи и добавлять в салаты, выпечку, десерты.

Очищенную тыкву нарезать кубиками, выложить в смазанную маслом форму. Поставить в духовку с температурой 180 градусов на 15 минут.

Запекать тыкву пока она не станет мягкой и не испарится лишняя жидкость. Остудить, переложить в миску.

Банан нарезать ломтиками. Если нужен охлажденный смузи, то пока запекается и остывает тыква, подержите банан в морозилке.

Яблоки очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками - так блендеру будет легче превратить их в однородное пюре.

Сначала измельчите в блендере бананы до однородности. Добавьте к ним кусочки яблок.

Выложите в бананово-яблочное пюре печеную тыкву. Взбейте до однородности.

Добавьте в смузи подсластитель - мед или стевию.

Влейте стакан нежирного кефира или натурального йогурта. Взбейте блендером все ингредиенты в однородную, пышную массу.

Разлейте готовый смузи по стаканам и сразу же подавайте, можно добавить по щепотке

корицы или молотого миндального ореха.