

Оглавление

Идеальное тело	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	6
Меню на 3-й день	9
Меню на 4-й день	12
Овощной суп на курином бульоне	15
Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром	16
Тушеная постная говядина с курагой	17
Куриная грудка с яблоком	18
Телятина с томатом	19
Куриная грудка на овощной подушке	20
Стручковая фасоль	22
Цельнозерновой хлеб	23
Суп-пюре с горохом нут и тыквой	24
Сырники с черносливом в духовке	25
Шакшука - израильский завтрак	26
Яичница с овощами в духовке	27
Индейка, тушеная в белом сухом вине	28
Рыба с кабачками запеченная в йогурте	29

Идеальное тело



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2751/>

Калорийность: 2303.3 ккал, белков: 122.22 г, жиров: 123.78 г, углеводов: 168.93 г
вторая неделя 20*30*50

Меню на 1-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Сырники с черносливом в духовке](#) - 200 г.

Всего калорий: 396.7 ккал, БЖУ: 11.18 г. / 2.54 г. / 87.86 г.



[Масло виноградных косточек](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.98 г. / 0 г.



[Йогурт греческий](#) - 70 г.

Всего калорий: 46.2 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 2.24 г. / 2.45 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

Обед



[Овощной суп на курином бульоне](#) - 200 г.

Всего калорий: 126.72 ккал, БЖУ: 14.38 г. / 1.26 г. / 14.98 г.



[Вода минеральная](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Индейка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 390 ккал, БЖУ: 50.6 г. / 20.8 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Кунжут](#) - 15 г.

Всего калорий: 84.75 ккал, БЖУ: 2.91 г. / 7.31 г. / 1.83 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 80 г.

Всего калорий: 206.85 ккал, БЖУ: 6.62 г. / 5.3 г. / 32.46 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Ужин



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

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



[Тушеная постная говядина с курагой](#) - 180 г.

Всего калорий: 161.53 ккал, БЖУ: 18.36 г. / 5.58 г. / 8.91 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Семечки тыквенные](#) - 20 г.

Всего калорий: 111.2 ккал, БЖУ: 4.9 г. / 9.16 г. / 0.94 г.



[Зелень](#) - 100 г.

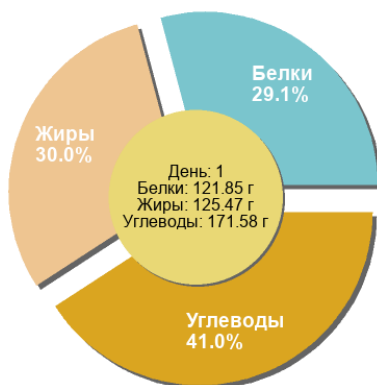
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Вода](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2293.75 ккал

Белков: 121.85 г. (29.1%)

Жиров: 125.47 г. (30%)

Углеводов: 171.58 г. (41%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Вода](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Яичница с овощами в духовке](#) - 250 г.

Всего калорий: 266.85 ккал, БЖУ: 12.08 г. / 18.1 г. / 12.55 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

[Масло тыквенное](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.2 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.9 г. / 0 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 120 г.

Всего калорий: 310.27 ккал, БЖУ: 9.92 г. / 7.96 г. / 48.68 г.

Обед



[Куриная грудка с яблоком](#) - 280 г.

Всего калорий: 245.28 ккал, БЖУ: 40.94 г. / 3.56 г. / 11.93 г.



[Масло оливковое чесночное](#) - 30 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 0 г. / 27 г. / 0 г.



[Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



[Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 81.3 ккал, БЖУ: 3.44 г. / 1.64 г. / 13.74 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 100 г.

Всего калорий: 258.56 ккал, БЖУ: 8.27 г. / 6.63 г. / 40.57 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Ужин



Масло оливковое - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



Вода - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



Телятина с томатом - 250 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 28 г. / 3.25 г. / 6.75 г.



Зелень - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



Шпинат - 100 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.3 г. / 2 г.



Стручковая фасоль - 150 г.

Всего калорий: 74.73 ккал, БЖУ: 4.83 г. / 3.32 г. / 6.56 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2322.59 ккал

Белков: 120.48 г. (29.5%)

Жиров: 123 г. (30.1%)

Углеводов: 165.03 г. (40.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 7

Меню на 3-й день

Завтрак



[Шакшука - израильский завтрак](#) - 200 г.

Всего калорий: 294.52 ккал, БЖУ: 11.32 г. / 23.48 г. / 8.66 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Шпинат](#) - 100 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.3 г. / 2 г.



[Вода](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Сыр Козий](#) - 80 г.

Всего калорий: 232 ккал, БЖУ: 17.04 г. / 17.36 г. / 0.56 г.

Обед



[Суп-пюре с горохом нут и тыквой](#) - 200 г.

Всего калорий: 233.2 ккал, БЖУ: 11.8 г. / 3.8 г. / 41.4 г.



[Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Рыба с кабачками запеченная в йогурте](#) - 300 г.

Всего калорий: 233.52 ккал, БЖУ: 25.56 г. / 9.63 г. / 9.51 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Вода](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Ужин



Чеснок - 30 г.

Всего калорий: 42.9 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.15 г. / 8.97 г.



Индейка, тушенная в белом сухом вине - 270 г.

Всего калорий: 181.74 ккал, БЖУ: 26.95 г. / 2.38 г. / 8.61 г.



Кунжут - 20 г.

Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 3.88 г. / 9.74 г. / 2.44 г.



Масло оливковое - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



Капуста пекинская - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



Зелень - 100 г.

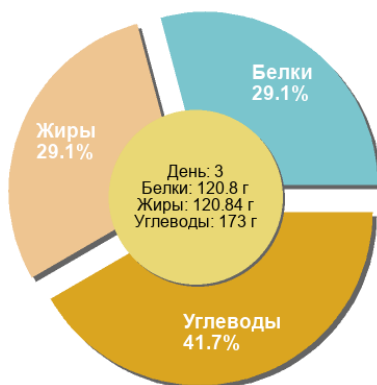
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



Вода минеральная - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2292.38 ккал

Белков: 120.8 г. (29.1%)

Жиров: 120.84 г. (29.1%)

Углеводов: 173 г. (41.7%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак

[Говяжий язык вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 346.5 ккал, БЖУ: 35.85 г. / 22.5 г. / 0 г.



[Томат черри](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Вода](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Мускатный орех молотый](#) - 5 г.

Всего калорий: 27.75 ккал, БЖУ: 1 г. / 2.5 г. / 0.35 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Масло растительное нерафинированное](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.75 г. / 0 г.

Обед



[Креветки отварные](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 28.35 г. / 3.3 г. / 0 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 120 г.

Всего калорий: 310.27 ккал, БЖУ: 9.92 г. / 7.96 г. / 48.68 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

[Картофель сладкий \(батат\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 91.5 ккал, БЖУ: 3 г. / 0 г. / 21.9 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Кунжут](#) - 15 г.

Всего калорий: 84.75 ккал, БЖУ: 2.91 г. / 7.31 г. / 1.83 г.



[Бульон куриный](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 4 г. / 1 г. / 0.6 г.

Ужин



[Куриная грудка на овощной подушке](#) - 230 г.
Всего калорий: 136.46 ккал, БЖУ: 18.33 г. / 2.19 г. / 11.91 г.



[Огурец](#) - 100 г.
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Вода минеральная](#) - 150 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

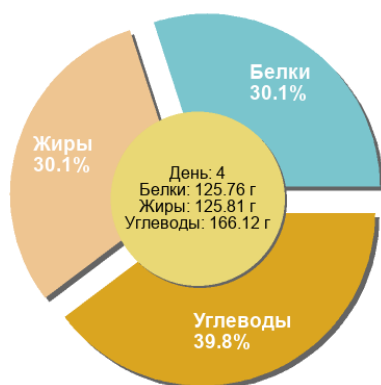


[Масло оливковое](#) - 25 г.
Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



[Руккола](#) - 100 г.
Всего калорий: 25 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.7 г. / 2.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2304.48 ккал

Белков: 125.76 г. (30.1%)

Жиров: 125.81 г. (30.1%)

Углеводов: 166.12 г. (39.8%)

Продуктов: 19

Рецептов: 2

Овощной суп на курином бульоне



На 100 грамм:
Калорийность: **63.36 ккал.**
Белки: **7.19 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **7.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-na-kurinom-bulone/>

Ингредиенты:

- 1 куриная грудка
- 260 грамм картошки
- 2 небольшие морковки
- 250 грамм цветной капусты
- 150 грамм консервированного горошка
- 1 луковица
- соль, перец и специи по вкусу
- зелень: петрушка, кинза

Приготовление:

Для начала варим бульон из куриной грудки, снимая пенку. Этот процесс занимает порядка 30 минут, за это время подготавливаем овощи: моем, чистим, режим кубиками все, кроме лука и капусты. Зелень крупно рубим, а капусту можно просто разделить на соцветия для красоты.

После того как бульон приготовился положите в него нарезанные овощи и целую луковицу, соль, перец и специи. Варим 20 минут.

Суп почти готов, осталось достать из него луковицу, положить зеленый горошек и посыпать зеленью.

Супу необходимо настояться порядка 10-15 минут, после чего его можно подавать к столу.

Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **40.65 ккал.**
Белки: **1.72 г.**
Жиры: **0.82 г.**
Углеводы: **6.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-kabachkov-s-plavlenym-syrom/>

Ингредиенты:

- кабачки 1 штука
- лук репчатый 2 штуки
- чеснок 2 зубчика
- овощной бульон 1 л
- сырок плавленый 1 штука
- сухари панировочные 3 столовые ложки

Приготовление:

Нарежьте лук, чеснок и очищенный от семян и кожуры кабачок.

Положите в кастрюлю и залейте водой.

Когда суп закипит, добавьте нарезанный кубиками плавленый сырок и сухарики.

Уменьшите огонь и варите, пока сырок не расплавится.

Перелейте суп в блендер и измельчите в пюре.

Тушеная постная говядина с курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **89.74 ккал.**
Белки: **10.2 г.**
Жиры: **3.1 г.**
Углеводы: **4.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-postnaya-govyadina-s-kuragoj/>

Ингредиенты:

- 500 г крупно нарезанной моркови
- 1 кг мелко нарезанной постной говядины
- 3 зубчика чеснока
- 2 мелко нарезанных луковицы
- 100 г мелко нарезанной кураги
- 500 мл говяжьего бульона или воды
- 2 ч. л. соли, 2 ст. л. тёртого имбиря

Приготовление:

Смешайте все ингредиенты, доведите блюдо до кипения.
Готовьте на медленном огне около 60 минут.

Куриная грудка с яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **87.6 ккал.**
Белки: **14.62 г.**
Жиры: **1.27 г.**
Углеводы: **4.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-yablokom/>

Яблоко в этом блюде не просто витаминное дополнение, а очень важный ингредиент, делающий такую грудку еще более нежной! Попробуйте!

Ингредиенты:

- куриная грудка 300 г
- яблоки 1 штука
- лук 1 головка
- соус соевый 1 столовая ложка
- оливковое масло
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезать грудку на небольшие кусочки и положить ее мариноваться в небольшом количестве оливкового масла с соевым соусом.

Нарезать яблоко кубиками, а лук тонкими кольцами. Обжарить лук, помешивая, до золотистого цвета.

Добавить к луку грудку вместе с маринадом и жарить на сильном огне несколько минут, постоянно помешивая.

Убавить огонь, добавить яблоко, посолить, поперчить, накрыть крышкой и оставить тушиться еще минут на 7-10.

В качестве гарнира очень хорошо подойдет гречневая лапша или бурый рис.

Телятина с томатом



На 100 грамм:
Калорийность: **80 ккал.**
Белки: **11.2 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **2.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/telyatina-s-tomatom/>

Ингредиенты:

- телятина 700 г
- томатный сок 0,5 л
- чеснок 2 зубка
- лук - 2 головки
- морковь по желанию

Приготовление:

Для приготовления телятины с томатом телятину помыть и порезать кубиками. Чеснок очистить и мелко порезать. лук, порезать как нравится, морковь натереть на терке. Мясо и овощи положить в кастрюлю, залить томатным соком, довести до кипения и тушить 1,5 часа на медленном огне под крышкой

Телятина с томатом нежная и вкусная.

Куриная грудка на овощной подушке



На 100 грамм:
Калорийность: **59.33 ккал.**
Белки: **7.97 г.**
Жиры: **0.95 г.**
Углеводы: **5.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-na-ovoshnoj-podushke/>

Ингредиенты:

- куриной грудки
- 100 гр стручковой фасоли
- 1 небольшой цуккини
- 1 морковь
- 2 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. горчицы в зернах
- щепотка сушеного розмарина
- соль, тимьян - по вкусу

Приготовление:

Замаринуем куриную грудку. Для этого грудку промыть, сделать небольшие надрезы. Добавить горчицу в зернах, сушёный розмарин, соевый соус. При желании можно добавить чеснок (я не добавляла). Натереть этой смесью куриную грудку и оставить мариноваться на 10-15 минут.

Тем временем подготовим овощи. Цуккини вымыть, нарезать кольцами. Обжарить на сухой сковороде (мы готовим диетический вариант).

Морковь нарезать, добавить стручковую фасоль и обжарить 2-3 минуты на сковороде, где готовились цуккини.

Замаринованную куриную грудку начинить овощами.

В пакет для запекания выкладываем овощи. Немного посолите.

На овощи выложить начинённую куриную грудку, полить её оставшимся маринадом. Пакет завязать, сделать 2-3 прокола и отправить запекаться в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 30-40 минут. При необходимости в форму, в которой расположен пакет для запекания, налейте немного воды.

Овощи выложить на тарелку, сверху выложить аппетитную, вкусную куриную грудку.

Добавить немного веточек тимьяна.

Стручковая фасоль



На 100 грамм:
Калорийность: **49.82 ккал.**
Белки: **3.22 г.**
Жиры: **2.21 г.**
Углеводы: **4.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/struchkovaya-fasol/>

Ингредиенты:

- 300 г зелёной стручковой фасоли
- 1 головка репчатого лука
- 2-3 свежих помидора
- несколько зубчиков чеснока
- 2 яйца
- зелень
- грецкие орехи

Приготовление:

Отварите стручковую фасоль в подсоленной воде.

В глубокой сковороде обжарьте до золотистого цвета репчатый лук, опустите в сковороду фасоль и влейте немного отвара, в котором она варилась.

В течение 5 минут тушить на слабом огне. Чеснок очистить, свежую зелень мелко нарезать, положите в фасоль. По вкусу можно добавить красный или чёрный молотый перец.

Добавьте взбитые яйца, всё перемешайте, закройте крышку и сразу же снимите фасоль с огня.

Перед подачей на стол готовую фасоль можно украсить измельчёнными грецкими орехами.

Цельнозерновой хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **258.56 ккал.**
Белки: **8.27 г.**
Жиры: **6.63 г.**
Углеводы: **40.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovoj-hleb/>

Ингредиенты:

- геркулес 1 стакан
- цельнозерновая (или обычная) мука 1 стакан
- разрыхлитель 2 ч.л
- соль 1/2 ч.л
- мед 1 1/2 ст.л
- растительное масло 1 ст.л
- молоко 1 стакан

Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 С. Сделайте это до того, как начнете замешивать тесто! Измельчите овсянку в кухонном комбайне или кофемолке (желательно, но не обязательно). В большой миске смешайте овсяные хлопья, муку, разрыхлитель и соль. В другой миске растворите мед в растительном масле, затем добавьте молоко и перемешайте. Соедините обе смеси и перемешивайте, пока у вас не получится мягкое тесто. Слепите из теста шар и положите на слегка смазанный маслом противень для выпечки. Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 20 минут.

Суп-пюре с горохом нут и тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **116.6 ккал.**
Белки: **5.9 г.**
Жиры: **1.9 г.**
Углеводы: **20.7 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-s-gorohom-nut-i-tykvoj/>

Ингредиенты:

- очищенная тыква 200 гр
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 стакан консервированного гороха нут
- 250 мл овощного бульона
- 1/4 ч.л мускатный орех
- 1/4 ч.л молотая зира
- 1/2 ч.л куркума)
- сушеный эстрагон 1 ч.л
- соль,чёрный-розовый молотый перец по вкусу

Приготовление:

Тыкву нарезать небольшими кубиками,отварить до готовности. Лук и чеснок очистить и мелко нарезать.В небольшом количестве воды потушить лук,чеснок. Добавить тыкву потушить 1 минуту, после добавить отварной горох нут, приправить специями, готовить помешивая 2 минуты. Влить бульон, посолить, поперчить и готовить на небольшом огне ещё минуту. Взбить полученную массу в блендере.

Сырники с черносливом в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **198.35 ккал.**
Белки: **5.59 г.**
Жиры: **1.27 г.**
Углеводы: **43.93 г.**

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

Ингредиенты:

- 250 гр плотного творога
- 1 яйцо
- 10 шт чернослива
- 20 гр клетчатки или отрубей
- 1 ч.л. корицы
- щепотка соли

Приготовление:

Творог взбить миксером, добавить яйцо, еще раз тщательно перемешать. Добавить отруби, корицу, щепотку соли - перемешать.

Сформировать сырники, внутрь каждого положив чернослив! Запекать в духовке).

Шакшука - израильский завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **147.26 ккал.**
Белки: **5.66 г.**
Жиры: **11.74 г.**
Углеводы: **4.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shakshuka-izrailskij-zavtrak/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное 4 шт
- перец сладкий 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- помидор - 1 шт
- петрушка свежая 1 пучок
- оливковое масло 50 мл
- соль, свежемолотый перец по-вкусу

Приготовление:

Нарезаем мелким кубиком репчатый лук и сладкий перец. Обжариваем на оливковом масле. Добавляем измельченный чеснок.

Помидор режем кубиком, добавляем в сковородку, протушиваем. Солим, перчим. Можно добавить немного сахарозаменителя если соус для шакшуки кисловат.

Затем, прямо в горячий соус добавляем куриные яйца. Жарим яйца в томатном соусе 3-4 минуты пока белок не свернется.

Готовую шакшуку посыпаем свеженарубленной петрушкой. И подаем настоящую израильскую шакшуку на завтрак.

Яичница с овощами в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **106.74 ккал.**
Белки: **4.83 г.**
Жиры: **7.24 г.**
Углеводы: **5.02 г.**

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

Ингредиенты:

- перец сладкий 3 шт
- яйца куриные 4 шт
- лук 2 шт
- масло растительное 2 ст. л
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Нагрейте духовку до 180 С. Нарежьте лук и перец полосками.

На растительном масле сначала обжарьте лук до лёгкой румяности.

Затем добавьте овощи и жарьте, активно помешивая, до готовности, пока овощи не станут мягкими. Посолите и поперчите по вкусу.

Переложите овощи в порционную формочку. Сверху аккуратно вылейте яйцо или два.

Накройте формочки фольгой и уберите в разогретую духовку на 5-10 минут. Если вы предпочитаете, когда яйцо полностью готово, как будто вареное, держите все в духовке 10 минут; если вы предпочитаете жидкий желток, 5-6 минут будет достаточно.

Индейка, тушеная в белом сухом вине



На 100 грамм:
Калорийность: **67.31 ккал.**
Белки: **9.98 г.**
Жиры: **0.88 г.**
Углеводы: **3.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-tushenaya-v-belom-suhom-vine/>

Ингредиенты:

- грудка индейки (300-400 гр.)
- 100 мл. белого сухого вина (потому что без сахара)
- стаканчик натурального йогурта
- 1 средняя морковь
- 1 средняя луковица

Приготовление:

Порезать индейку небольшими кусочками, обвалять ее в любимых специях и на сухой сковороде или гриле слегка обжарить.

Добавить в сковородку порезанную кружечками морковь и полукольцами лук, перемешать, пожарить еще минутку.

Влить вино и йогурт, перемешать, жидкость должна покрывать мясо целиком, если ее мало - добавить водички.

Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне, периодически помешивая, до состояния, пока вода не выкипит и не останется немного густоватого соуса.