

Оглавление

недельное меню лена40-40-20 тело	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Меню на 4-й день	9
Меню на 5-й день	12
Яичница в кольцах перца	15
Куриная грудка в кунжуте	16
Рыба запечённая с помидорами и сыром	17
Тефтели из куриной грудки с лёгким соусом	18
Цельнозерновой хлеб	19
Салат для похудения из овощей	20
Грудка с ананасами	21
Суп пюре из шампиньонов	23
Шакшука - израильский завтрак	24
Омлет со шпинатом и курицей	25
Куриная грудка с помидорами и розмарином	26
Суп-пюре из тыквы	28
Салат с авокадо, креветками и грейпфрутом	30
Паровые котлеты из индейки	32
Цельнозерновые блины с зеленью и сыром	33
Говядина тушеная в вине с яблоками	34

недельное меню лена40-40-20 тело



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2809/>

Калорийность: 1813.44 ккал, белков: 119.28 г, жиров: 120.51 г, углеводов: 60.97 г
Меню на неделю идеальное тело

Меню на 1-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Шакшука - израильский завтрак](#) - 280 г.

Всего калорий: 412.33 ккал, БЖУ: 15.85 г. / 32.87 г. / 12.12 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

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

Обед



[Тефтели из куриной грудки с лёгким соусом](#) - 250

г.

Всего калорий: 232.5 ккал, БЖУ: 42.5 г. / 2.5 г. / 10 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Кунжут](#) - 20 г.

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



[Бульон куриный](#) - 150 г.

Всего калорий: 22.5 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.75 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.

Ужин



[Куриная грудка с помидорами и розмарином](#) - 230

г.

Всего калорий: 219.79 ккал, БЖУ: 44.3 г. / 3.54 г. / 2.78 г.



[Масло виноградных косточек](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.98 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Авокадо](#) - 120 г.

Всего калорий: 254.4 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 24 г. / 7.2 г.



[Зелень](#) - 100 г.

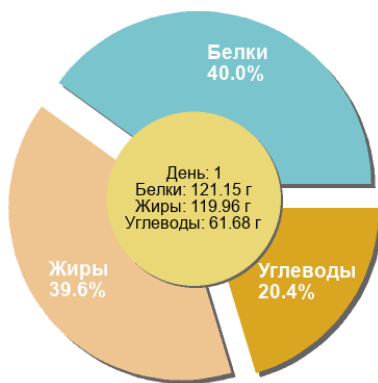
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1822.47 ккал

Белков: 121.15 г. (40%)

Жиров: 119.96 г. (39.6%)

Углеводов: 61.68 г. (20.4%)

Продуктов: 14

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Цельнозерновые блины с зеленью и сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 221.55 ккал, БЖУ: 14.01 г. / 10.16 г. / 16.5 г.

[Треска \(печень натуральная Беринг\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 21.5 г. / 0.5 г.



[Кофе эспрессо](#) - 150 г.

Всего калорий: 51.83 ккал, БЖУ: 3.86 г. / 3.78 г. / 0.66 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Обед



[Масло оливковое](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.



[Салат для похудения из овощей](#) - 150 г.

Всего калорий: 35.1 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.14 г. / 7.38 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Суп пюре из шампиньонов](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.74 ккал, БЖУ: 2.97 г. / 8.48 г. / 6.89 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Говядина тушеная в вине с яблоками](#) - 230 г.

Всего калорий: 330.07 ккал, БЖУ: 22.82 г. / 20.72 г. / 9.38 г.

Ужин



Индейка вареная - 240 г.

Всего калорий: 468 ккал, БЖУ: 60.72 г. / 24.96 г. / 0 г.



Томат черри - 100 г.

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



Масло оливковое - 15 г.

Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.



Вода - 150 г.

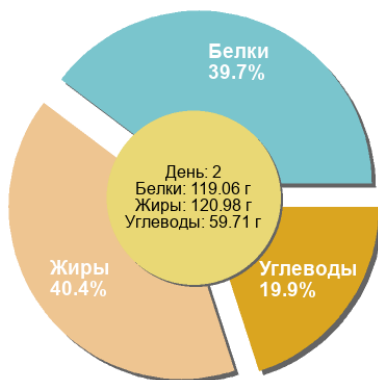
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



Зелень - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1814.69 ккал

Белков: 119.06 г. (39.7%)

Жиров: 120.98 г. (40.4%)

Углеводов: 59.71 г. (19.9%)

Продуктов: 12

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Цельнозерновой хлеб](#) - 50 г.

Всего калорий: 129.28 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 3.32 г. / 20.29 г.



[Яичница в кольцах перца](#) - 180 г.

Всего калорий: 301.7 ккал, БЖУ: 19.28 г. / 22.5 г. / 3.8 г.

Обед



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Суп-пюре из тыквы](#) - 150 г.

Всего калорий: 39.83 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 1.83 г. / 6.42 г.



[Салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.3 г. / 1.3 г.



[Семечки тыквенные](#) - 15 г.

Всего калорий: 83.4 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 6.87 г. / 0.71 г.

[Масло тыквенное](#) - 25 г.

Всего калорий: 224 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.88 г. / 0 г.

[Форель отварная](#) - 250 г.

Всего калорий: 222.5 ккал, БЖУ: 38.75 г. / 7.5 г. / 0 г.



[Вода](#) - 150 г.

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

Ужин



[Авокадо](#) - 80 г.

Всего калорий: 169.6 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 16 г. / 4.8 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Паровые котлеты из индейки](#) - 250 г.

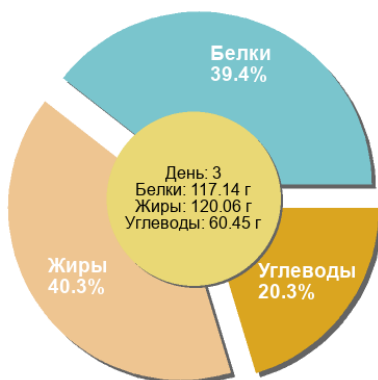
Всего калорий: 204.25 ккал, БЖУ: 37.38 г. / 3.6 г. / 4.85 г.



[Кунжут](#) - 15 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1800.81 ккал

Белков: 117.14 г. (39.4%)

Жиров: 120.06 г. (40.3%)

Углеводов: 60.45 г. (20.3%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Кофе эспрессо](#) - 150 г.

Всего калорий: 51.83 ккал, БЖУ: 3.86 г. / 3.78 г. / 0.66 г.



[Томат черри](#) - 100 г.

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



[Омлет со шпинатом и курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 231 ккал, БЖУ: 24 г. / 13.8 г. / 0.9 г.



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.

Обед



[Салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.3 г. / 1.3 г.



[Кунжут](#) - 20 г.

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



[Бульон говяжий](#) - 150 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.3 г. / 0 г.



[Рыба запечённая с помидорами и сыром](#) - 180 г.

Всего калорий: 178.07 ккал, БЖУ: 23.9 г. / 8.28 г. / 2.27 г.



[Картофель варёный](#) - 120 г.

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



[Масло оливковое](#) - 25 г.

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



[Салат с авокадо, креветками и грейпфрутом](#) - 150

г.

Всего калорий: 287.3 ккал, БЖУ: 13.65 г. / 23.34 г. / 5.78 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.

Ужин



Зелень - 100 г.

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

Масло тыквенное - 20 г.

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



Куриная грудка в кунжуте - 180 г.

Всего калорий: 296.28 ккал, БЖУ: 38.63 г. / 14.22 г. / 3.08 г.



Томат черри - 100 г.

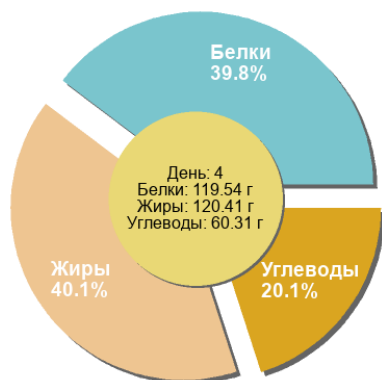
Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



Вода - 150 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1817.18 ккал

Белков: 119.54 г. (39.8%)

Жиров: 120.41 г. (40.1%)

Углеводов: 60.31 г. (20.1%)

Продуктов: 15

Рецептов: 4

Меню на 5-й день

Завтрак

[Говяжий язык вареный](#) - 120 г.

Всего калорий: 277.2 ккал, БЖУ: 28.68 г. / 18 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Кофе эспрессо](#) - 150 г.

Всего калорий: 51.83 ккал, БЖУ: 3.86 г. / 3.78 г. / 0.66 г.

Обед



[Масло оливковое](#) - 25 г.

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

[Утка жареная](#) - 180 г.

Всего калорий: 478.8 ккал, БЖУ: 40.68 г. / 35.1 г. / 0 г.



[Кунжут](#) - 15 г.

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



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

Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.9 г. / 13.35 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.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Редис](#) - 100 г.

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

Ужин



Масло оливковое - 25 г.

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



Томат черри - 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.



Редис - 100 г.

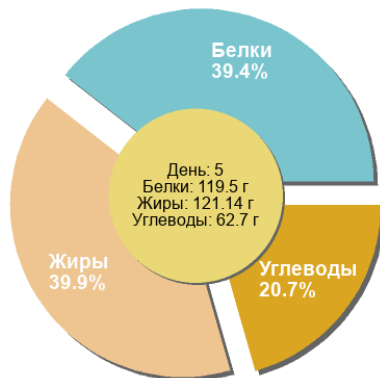
Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



Грудка с ананасами - 180 г.

Всего калорий: 192.35 ккал, БЖУ: 27.95 г. / 4.23 г. / 11.02 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1812.03 ккал

Белков: 119.5 г. (39.4%)

Жиров: 121.14 г. (39.9%)

Углеводов: 62.7 г. (20.7%)

Продуктов: 17

Рецептов: 1

Яичница в кольцах перца



На 100 грамм:
Калорийность: **167.61 ккал.**
Белки: **10.71 г.**
Жиры: **12.5 г.**
Углеводы: **2.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-v-kolcah-perca/>

Ингредиенты:

- болгарский перец 1 шт
- оливковое масло 1 ст. л
- пармезан (тертый) 1/4 стакана
- яйца 4 шт

Приготовление:

Завтрак должен быть не только питательным но и таким, чтобы создать настроение на весь день! готовим красиво оформленную яичницу! нарежьте перец на кружочки, удалите семена и перегородки.

Нагрейте столовую ложку масла на сковороде и обжарьте перцы в течение минуты. а затем разбиваем яйца в каждый перец.

Посолите, поперчите. обжарьте в течение 2-3 минут, а затем переверните аккуратно.

Щедро посыпьте сыром. и жарьте еще в зависимости от того, насколько прожаренный вы хотите получить желток.

Куриная грудка в кунжуте



На 100 грамм:
Калорийность: **164.6 ккал.**
Белки: **21.46 г.**
Жиры: **7.9 г.**
Углеводы: **1.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-v-kunzhute/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 целая
- яйцо - 1 шт
- кунжутные семена - 2 ст. ложки
- соль, перец или смесь приправ для курицы по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку разрезаем пополам, освобождаем от косточек, если они есть, натираем приправой и солью.

Взбиваем яйцо. Обмакиваем грудку в яйцо и посыпаем кунжутными семенами.

Противень застилаем пергаментом и выкладываем на него грудку.

Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.

Немного остывшую запеченную куриную грудку режем кусочками поперек волокон.

Рыба запечённая с помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **98.93 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **4.6 г.**
Углеводы: **1.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-s-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- филе не жирной рыбы (у меня треска) 600-700 гр
- помидор 1 шт
- сметана 10-15% 3-4 ст.л
- чеснок 3-4 зубчика
- зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
- соль, перец
- сыр твёрдый до 20% жирности 50 гр

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой. Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.

Тефтели из куриной грудки с лёгким соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **93 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-iz-kurinoj-grudki-s-legkim-sousom/>

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 250 г мягкого обезжиренного творога
- 50 мл обезжиренного молока
- 1 маленькая луковица
- 2-3 головки чеснока
- зелень, специи по вкусу

Приготовление:

Из куриного филе сделать фарш, добавить туда лук, приправу и выложить в противень, слегка смазанный маслом. Запечь до готовности.

Творог взбить с измельченным чесноком и зеленью, добавить чуть-чуть молока, хорошенько еще раз взбить.

Полить соусом горячие тефтельки.

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.

Салат для похудения из овощей



На 100 грамм:
Калорийность: **23.4 ккал.**
Белки: **1.05 г.**
Жиры: **0.09 г.**
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-iz-ovoshej/>

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

Ингредиенты:

- сладкий перец разного цвета 2 шт
- помидоры 3 шт
- огурцы 1 шт
- лук порей 2 шт
- перья зеленого лука
- петрушка
- овощной бульон, соль

Приготовление:

Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.

Грудка с ананасами



На 100 грамм:
Калорийность: **106.86 ккал.**
Белки: **15.53 г.**
Жиры: **2.35 г.**
Углеводы: **6.12 г.**

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

Ингредиенты:

- грудка куриная 5 шт
- консервированный ананас 10 шт
- картофель 8 шт
- сметана по вкусу
- сыр нежирный 100 г
- чеснок 1 зубчик
- масло оливковое 2 ст. л
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Берем куриный грудки и для начала промываем их, обсушиваем, нарезаем на порционные кусочки и выкладываем в кастрюлю. Туда же добавляем все специи, соль, перец, все тщательно перемешиваем, закрываем крышкой и оставляем кастрюлю с мясом мариноваться около 30-40 минут в холодильнике.

Пока курица маринуется, займемся картофелем. Чистим, промываем и нарезаем на разделочной доске кольцами с толщиной не более полсантиметра. Выкладываем в глубокую миску, солим и перчим.

Затем берем глубокий противень, застилаем пекарской бумагой, либо смазываем маслом, и выкладываем нарезанную картошку. Сверху картошки выкладываем кусочки ананаса, а поверх их еще выкладываем нарезанные кусочки курицы.

Готовим соус. В емкости смешиваем сироп от маринованных ананасов со сметаной, куда добавляем пропущенный через чесночницу чеснок, все перемешиваем и получившимся соусом поливаем мясо с картошкой и ананасами на противне.

Разогреваем духовку до 180-200 градусов и запекаем курицу примерно полтора часа. Где-то

за десять минут достаем противень, посыпая все сверху тертым сыром и продолжаем запекать до полной готовности.

Суп пюре из шампиньонов



На 100 грамм:
Калорийность: **77.16 ккал.**
Белки: **1.98 г.**
Жиры: **5.65 г.**
Углеводы: **4.59 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-shampinonov/>

Ингредиенты:

- 4 ст.л. сливочного масла
- 1-2 луковицы
- 500 г шампиньонов
- 2 стебля сельдерея (по желанию)
- 4 стакана овощного бульона
- 2 ст.л. муки
- 2 картофелины
- 1 стакан сливок
- соль и перец
- свежая петрушка

Приготовление:

В кастрюльке растопить сливочное масло. Обжарить мелко нарезанный лук около 5 минут. Грибы нарезать на 4 части, добавить к луку и жарить еще 5-7 минут. Добавить картофель и мелко нарезанный сельдерей. Всыпать 2 ложки муки, хорошо перемешать. Медленно влить бульон, постоянно помешивая, чтобы не было комочков. Посолить поперчить. Варить 15-20 минут. Перелить в блендер и хорошо перемолоть до однородности. Вернуть в кастрюлю, влить сливки, довести до кипения. Горячий суп разлить по тарелкам, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

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.

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.

Куриная грудка с помидорами и розмарином



На 100 грамм:
Калорийность: **95.56 ккал.**
Белки: **19.26 г.**
Жиры: **1.54 г.**
Углеводы: **1.21 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриной грудки - 4 шт
- помидоры черри - 6-8 шт
- оливковое масло для смазывания формы
- сушеный розмарин - щепотка
- соль, черный молотый перец - по вкусу
- сладкий мини-перец (можно заменить обычным перцем) - 6 шт
- веточка свежего розмарина для подачи
- бальзамический соус для подачи

Приготовление:

Филе куриной грудки промыть, просушить, натереть солью, черным молотым перцем или любыми другими специями. Оставить на 15-20 минут.

Помидоры черри разрезать вдоль на 3-4 части.

Сделать по всей поверхности филе не очень глубокие разрезы, в которые положить ломтики помидора.

Посыпать сверху сушеным розмарином.

В форму для запекания переложить куриное филе. Вокруг выложить разрезанный на две части сладкий мини-перец и отправить в духовку.

Запекать филе при температуре 200-210 градусов около 30 минут.

Готовое филе переложить на блюдо, полить выделившимся при запекании соком, украсить запеченным сладким перцем, веточкой свежего розмарина, бальзамическим соусом и сразу же подать.

Суп-пюре из тыквы



На 100 грамм:
Калорийность: **26.55 ккал.**
Белки: **0.73 г.**
Жиры: **1.22 г.**
Углеводы: **4.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-tykvy/>

Ингредиенты:

- тыква 500 г
- стебель сельдерей 2шт (100г)
- репчатый лук 1шт (100г)
- чеснок 2 зубчика (5г)
- помидор 1шт (150г)
- кипяток примерно, 500мл
- оливковое масло 1 столовая ложка (15г)
- соль по вкусу
- свежемолотый перец для украшения

Приготовление:

Сельдерей, лук и чеснок нарезаем мелко. Тыкву очищаем от семян и кожуры. Нарезаем на крупные кусочки. У меня ушла четверть тыквы, но это все зависит от ее размера. Помидор чистим от кожуры (чтобы шкурка хорошо снялась, помидор нужно окунуть в горячую воду) и семян (семена я доставала с помощью ложки для дыни, либо можно просто чайной ложкой). Если семена и шкурку не убрать, то у нас получится не гладкое пюре. Затем, помидор нарезаем квадратиками.

В кастрюле с толстым дном разогреваем масло и добавляем нарезанные сельдерей, лук и чеснок. Тушим минут 5, помешивая. Затем, добавляем тыкву и продолжаем тушить 3-5 минут, помешивая. Закидываем помидор. По желанию, на этом этапе, можно добавить немного перца чили. Перемешиваем и тушим все минут 10 на среднем огне. Постоянно помешивая. Через 10 минут заливаем кипятком. Я написала 500мл воды, но это все зависит от кастрюли. Ориентируйтесь на то, чтобы вода немного покрывала овощи. Все это тушим еще 15 минут, либо до мягкости тыквы (с закрытой крышкой). Затем, бульон сливаем с овощей. Сами овощи немного студим и отправляем в блендер. Если у Вас блендер-ручка, то можно и не ждать и

перемешиваем в однородную массу. Бульон процеживаем через марлю, чтобы он был чистый. И последний этап. Соединяем тыквенное пюре с бульоном. Бульона добавляйте столько, в зависимости от того какую консистенцию супа Вы хотите достичь. Я выливаю весь бульон. (При желании, вместо бульона можно добавить сливки, либо пополам - и сливки и бульон). По вкусу солим. На плите прогреваем, но не кипятим. Украшаем свежемолотым перцем.

Салат с авокадо, креветками и грейпфрутом



На 100 грамм:
Калорийность: **191.53 ккал.**
Белки: **9.1 г.**
Жиры: **15.56 г.**
Углеводы: **3.85 г.**

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

Ингредиенты:

- авокадо 2 шт
- горчица чёрная (французская) 1 ч. л
- грейпфрут 2 шт
- креветки свежие 500 г
- лимонный сок 50 мл
- мёд каштановый 15 г
- огурцы 100 г
- оливковое масло 160 мл
- перец черный молотый ч. л
- салат радиччо 50 г
- соль ч. л
- укроп 10 г
- уксус бальзамический 20 мл
- чеснок дольки 1 шт

Приготовление:

Замаринуйте креветки в смеси лимонного сока, 3 ст. л. масла, измельчённого чеснока, соли и перца в течение 30 минут. Обжарьте креветки в течение нескольких минут, до розового цвета. Сорт креветок выбирайте тот, который вам больше нравится. Вырежьте сегменты грейпфрута. Делайте это над миской, чтобы сохранить сок. Нарежьте авокадо и огурец. Приготовьте заправку для салата, смешав сок грейпфрута, масло, уксус, горчицу, мёд, укроп, соль и перец.

Нарвите листья салата на широкую тарелку, выложите на них остальные ингредиенты, полейте заправкой. Готово.

Паровые котлеты из индейки



На 100 грамм:
Калорийность: **81.7 ккал.**
Белки: **14.95 г.**
Жиры: **1.44 г.**
Углеводы: **1.94 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/parovye-kotlety-iz-indejki/>

Рецепт приготовления паровых котлет из индейки предназначен для всех, кто заботится о своем здоровье - блюда на пару отличаются не только "чистым" вкусом, но и отсутствием лишних калорий, жиров и канцерогенов. Котлеты из индейки прекрасно подойдут для детского и диетического питания - попробуйте!

Ингредиенты:

- индейка 500 грамм
- зелень свежая по вкусу
- лук репчатый 1 штука
- яйцо 1 штука
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Мясо индейки отделить от костей и нарезать кусочками.

Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенной луковицей. Добавить зелень и яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Сформировать котлеты и уложить в контейнер пароварки.

Налить в чашу воды и готовить котлеты примерно полчаса.

Готовые котлеты подавать горячими с любым гарниром - очень вкусно с отваренной на пару стручковой фасолью и сметаной.

Цельнозерновые блины с зеленью и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **147.7 ккал.**
Белки: **9.34 г.**
Жиры: **6.77 г.**
Углеводы: **11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovye-bliny-s-zelenyu-i-syrom/>

Ингредиенты:

- кефир 1% - 2 ст
- мука цельнозерновая - 6 ст.л
- яйца - 2 шт
- сыр - 100 г
- сода - по вкусу
- зелень - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст. л
- соль - по вкусу

Приготовление:

Мелко режим укроп, сыр трём на самую мелкую тёрку. В миске смешиваем кефир, яйца и соль. Добавляем муку, сыр, укроп, хорошо размешиваем. В пол стакана кипятка добавляем соду (зашипит), размешиваем и выливаем в "тесто", добавляем масло. Если получилось сильно густое доливаем кипятка, хорошо размешивая до нужной нам консистенции. Выпекаем как обычные блинчики по 1-2 мин с каждой стороны.