

## Оглавление

<b>Меню на один день 1552 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Замечательный творожный десерт с черносливом и шоколадом .....</b>	<b>5</b>
<b>Тушеная рыба с томатами по-сицилийски .....</b>	<b>6</b>
<b>Куриный суп .....</b>	<b>7</b>
<b>Ананасово-банановый смузи .....</b>	<b>8</b>
<b>Овощной салат .....</b>	<b>9</b>

## Меню на один день 1552 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2838/>

Калорийность: 1515.32 ккал, белков: 126.66 г, жиров: 54.73 г, углеводов: 125.13 г

## Завтрак



[Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.8 г. / 15 г.



[Творог 5%](#) - 170 г.

Всего калорий: 205.7 ккал, БЖУ: 29.24 г. / 8.5 г. / 3.06 г.



[Ананасово-банановый смузи](#) - 300 г.

Всего калорий: 110.82 ккал, БЖУ: 1.32 г. / 0.24 г. / 25.68 г.

## Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Куриный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 173.58 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 5.64 г. / 18.48 г.



[Замечательный творожный десерт с черносливом и шоколадом](#) - 200 г.

Всего калорий: 374 ккал, БЖУ: 28.8 г. / 22.4 г. / 17 г.

## Полдник



[Простокваша 2.5%](#) - 400 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 11.6 г. / 10 г. / 16.4 г.

## Ужин



[Тушеная рыба с томатами по-сицилийски](#) - 300 г.

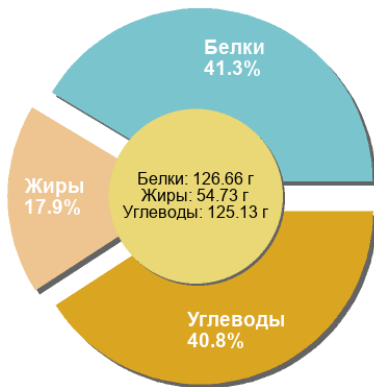
Всего калорий: 176.52 ккал, БЖУ: 37.62 г. / 1.53 г. / 2.85 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1515.32 ккал

Белков: 126.66 г. (41.3%)

Жиров: 54.73 г. (17.9%)

Углеводов: 125.13 г. (40.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

# Замечательный творожный десерт с черносливом и шоколадом



На 100 грамм:  
Калорийность: **187 ккал.**  
Белки: **14.4 г.**  
Жиры: **11.2 г.**  
Углеводы: **8.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zamechatelnyj-tvorozhnyj-desert-s-chnoslivom-i-shokoladom/>

## Ингредиенты:

- творог 200 г
- чернослив 30 г
- грецкие орехи 20 г
- стевиозид
- какао-порошок 5 г
- агар-агар 1 г

## Приготовление:

Измельчить крупно орехи, отложить в сторону;

Размоченный чернослив и творог взбить с небольшим количеством воды, необходимым для получения нужной консистенции.

Добавить часть орехов, перемешать ложкой.

Выложить в подходящую посуду, лучше широкую миску.

Далее готовим глазурь: 1 ч.л. с горкой какао-порошка, 1/2 кофейной ложки агара, минимум стевиозида, 70 мл воды.

Довести до кипения, помешивая, кипятить в течении двух минут. Добавить в нее остаток орехов.

Вылить глазурь сверху на творог и дать остыть в холодильнике хотя бы пол часа.

# Тушеная рыба с томатами по-сицилийски



На 100 грамм:  
Калорийность: **58.84 ккал.**  
Белки: **12.54 г.**  
Жиры: **0.51 г.**  
Углеводы: **0.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-ryba-s-tomatami-po-sicilijski/>

## Ингредиенты:

- филе белой рыбы - 1 кг (у нас треска)
- помидор - 1 шт
- лук - 50 г (мелко порезанный)
- чеснок - 7 г
- петрушка - 30 г
- вода - 250 г
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Разогрейте оливковое масло в сотейнике, обжарьте в нем лук и чеснок в течение 4 минут, добавьте помидоры и петрушку, уменьшите огонь и протомите еще 4 минуты. Выложите рыбу, залейте водой и тушите, пока рыба не приготовится - около 10 минут. Посолите и поперчите, разложите по глубоким мискам и подавайте.

## Куриный суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **57.86 ккал.**  
Белки: **3.7 г.**  
Жиры: **1.88 г.**  
Углеводы: **6.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup/>

### Ингредиенты:

- куриный бульон 800гр ( я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца ( 130г)
- зелень, куркума по вкусу

### Приготовление:

Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью ( в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.

Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

## Ананасово-банановый смузи



На 100 грамм:  
Калорийность: **36.94 ккал.**  
Белки: **0.44 г.**  
Жиры: **0.08 г.**  
Углеводы: **8.56 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- ананас (свежий) - 1/3 шт
- бананы - 1 шт
- сок ананасовый (или яблочный) - 250 мл
- лед (кубики) - 4 шт

### **Приготовление:**

Очистить ананас, мякоть нарезать кубиками, положить в блендер вместе со всеми ингредиентами. Взбивать до однородной консистенции, сразу подавать.