

Оглавление

сушка 1 день 1300 ккал	2
Грейпфрутовый салат с морепродуктами	4
Смузи «яблочный пирог»	6
Белая рыба с соусом и овощами	7
Куриные отбивные с горчицей	8
Белковый пирог	9
Салат «щедрая осень»	10
Диетический салат с пекинской капустой	11

сушка 1 день 1300 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

 *сушка 1 день 1300 ккал*

www.yournutrition.ru
vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2841/>

Калорийность: 1300.53 ккал, белков: 98.23 г, жиров: 50.63 г, углеводов: 108.45 г

Завтрак



[Грейпфрутовый салат с морепродуктами](#) - 150 г.

Всего калорий: 180.18 ккал, БЖУ: 11.03 г. / 12.77 г. / 6.33 г.



[Смузи «яблочный пирог»](#) - 125 г.

Всего калорий: 201.06 ккал, БЖУ: 3.64 г. / 8.15 г. / 25.95 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 65 г.

Всего калорий: 191.75 ккал, БЖУ: 6.57 г. / 1.5 г. / 37.12 г.

Обед



[Белая рыба с соусом и овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 145.96 ккал, БЖУ: 23.88 г. / 3.76 г. / 4.34 г.



[Салат «щедрая осень»](#) - 150 г.

Всего калорий: 110.91 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 7.73 г. / 8.25 г.



[Белковый пирог](#) - 130 г.

Всего калорий: 83.99 ккал, БЖУ: 5.51 г. / 0.43 г. / 14.73 г.

Ужин



[Куриные отбивные с горчицей](#) - 220 г.

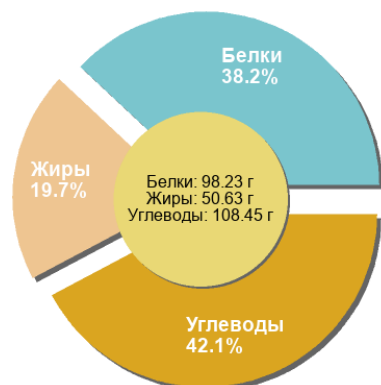
Всего калорий: 261.73 ккал, БЖУ: 44.22 г. / 4.62 г. / 8.34 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.95 ккал, БЖУ: 1.41 г. / 11.67 г. / 3.39 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1300.53 ккал

Белков: 98.23 г. (38.2%)

Жиров: 50.63 г. (19.7%)

Углеводов: 108.45 г. (42.1%)

Продуктов: 1

Рецептов: 7

Грейпфрутовый салат с морепродуктами



На 100 грамм:
Калорийность: **120.12 ккал.**
Белки: **7.35 г.**
Жиры: **8.51 г.**
Углеводы: **4.22 г.**

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

Ингредиенты:

- морской гребешок 10-12 шт
- креветки 8-10 шт
- грейпфрут 2 шт
- пучок листового салата
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло "экстра вирджин" 4 ст. л. (2 л. в маринад, 2 л. в соус)
- соль морская
- смесь розового, зеленого и белого перцев

Приготовление:

Смесь перцев и крупную морскую соль измельчить в ступке.

Для маринада смешать сок и цедру половины грейпфрута, оливковое масло и специи. Хорошо перемешать...

Гребешки и креветки разморозить, у креветок удалить кишечную вену. Залить морепродукты маринадом и оставить на 15 минут.

Выложить креветки и гребешки на раскаленную сковороду без масла... Масла достаточно из маринада...

Обжарить с обеих сторон по 1 минуте.

С грейпфрута острым ножом срезать кожуру так, чтобы была видна мякоть. Затем вырезать "филе" по долькам.

Салатные листья порвать руками, смешать с морепродуктами и грейпфрутом.

Для соуса выдавить сок из второй половины грейпфрута, добавить оливковое масло и выдавить через пресс зубчик чеснока. Перемешать.

Подавать на большом блюде, не заправляя... Каждый набирает салат в свою тарелку и заправляет соусом по своему вкусу.

Смузи «яблочный пирог»



На 100 грамм:
Калорийность: **160.85 ккал.**
Белки: **2.91 г.**
Жиры: **6.52 г.**
Углеводы: **20.76 г.**

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

Вспомните бабушкин яблочный пирог, начав день с освежающего нежного смузи.

Ингредиенты:

- неподслащенное миндальное молоко 1 чашка
- неподслащенное яблочное пюре или печеные яблоки 1 чашка
- сырые несоленые орешки кешью 1/2 чашки
- ванильный экстракт 2 ч. л
- молотая корица 1/2 ч. л
- финики без косточек 2 шт
- кубики льда 1 чашка

Приготовление:

Замочите кешью в кружке с водой на 1 час, и в другой посуде - на полчаса - финики. Мелко нарежьте финики. Смешивайте все ингредиенты в блендере в течение 30-60 секунд. Разлейте по небольшим стаканам или керамическим кружкам. Подавайте, украсив напитки корицей.

Белая рыба с соусом и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **72.98 ккал.**
Белки: **11.94 г.**
Жиры: **1.88 г.**
Углеводы: **2.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belaya-ryba-s-sousom-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 1 красный перец
- 1 томат средний
- 1 лайм
- 500 г филе трески (или другой белой рыбки)
- 1/2 белого лука
- 2 зубчика чеснока
- базилика, петрушка, розмарин
- молотый черный перец, куркума
- оливковое масло

Приготовление:

Бланшируем помидор. Делаем на томате надрез крестообразный, опускаем в кипяток на пару минут.

Снимаем кожицу, удаляем семена. Мелко режем перец, томат, шинкуем лук, чеснок, базилик и петрушку. Припускаем лук и чеснок в сковородке с 3 ст. л. воды.

Добавляем перцы, тушим минут. Добавляем томат, базилик, петрушку, куркуму и молотый черный перец. Выжимаем сок лайма в смесь. Тушим еще минут 5-6.

Соус готов!

Разогреваем духовку до 180. Моем филе, укладываем в форму для запекания. Выкладываем соус прямо на рыбку, сверху украшаем розмарином (по желанию). Готовим 20 минут.

Куриные отбивные с горчицей



На 100 грамм:
Калорийность: **118.97 ккал.**
Белки: **20.1 г.**
Жиры: **2.1 г.**
Углеводы: **3.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-s-gorchicej/>

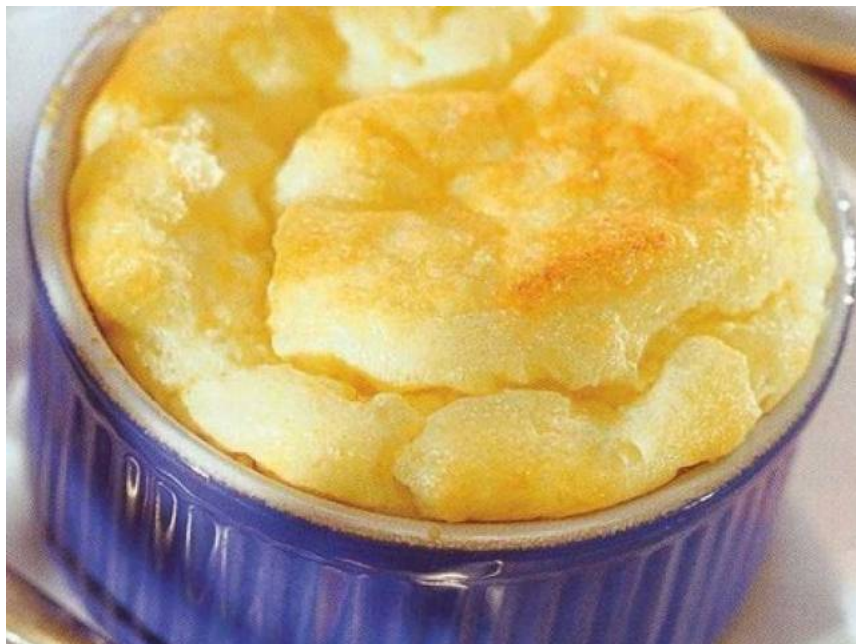
Ингредиенты:

- 120г филе (на 3 порции)
- 25г горчицы

Приготовление:

Разделать куриное филе для 3 порций. Отбить, завернув в полиэтилен.
Посолить, обмазать горчицей и поставить на ночь мариноваться в холодильник.
Обжарить на антипригарной сковороде без масла (лучше всего на сковороде гриль, которая полосочками).

Белковый пирог



На 100 грамм:
Калорийность: **64.61 ккал.**
Белки: **4.24 г.**
Жиры: **0.33 г.**
Углеводы: **11.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-pirog/>

Ингредиенты:

- яйцо - 2 шт., белок
- яблоко - 1/2 шт
- любые ягоды, без косточки - 2-3 ст. ложки
- разрыхлитель для теста - 1 ч. ложка
- ванилин, корица
- сахар - 1 ч. ложка

Приготовление:

Нарежьте яблоко кусочками и выложите в глубокую форму, для запекания в микроволновке, расположив так, чтобы сантиметр от края оставался свободным. Добавьте к яблоку ягоды и присыпьте все сахаром и корицей. Яичные белки взбейте с разрыхлителем и ванилином. Заливаем фрукты и ягоды взбитыми белками, накрываем крышкой форму и отправляем в микроволновую печь минуты на 3-4. Украсить можно свежим сбитым белком 1 яйца, гоголь-моголем.

Салат «щедрая осень»



На 100 грамм:
Калорийность: **73.94 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **5.15 г.**
Углеводы: **5.5 г.**

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

Ингредиенты:

- баклажан - небольшой 1шт
- болгарский перец - 1шт
- помидор - 1шт
- лук - 1шт
- зелень петрушки или кинзы
- масло для жарки и заправки, соль по вкусу

Приготовление:

Нарезать помидор, зелень, лук, перец кусочками. Порезать кружочками баклажан, если баклажан большой, то можно полукольцами и обжарить до румяной корочки на растительном масле и остудить. Смешать все ингредиенты, заправить подсолнечным или оливковым маслом.