

Оглавление

ПП меню на неделю	3
Меню на 1-й день	4
Меню на 2-й день	6
Меню на 3-й день	8
Меню на 4-й день	9
Меню на 5-й день	11
Суп из гречки с мясом	13
Овощной салат с креветками	14
Имбирный чай	16
Салат с курицей в азиатском стиле	17
Салат с сельдью, свеклой и авокадо	18
Треска с помидорами и соусом	19
Вкуснейший винегрет без картошки	20
Чай «не хочу есть»	21
Треска в томатном соусе	22
Зерновой хлеб	24
Омлет с капустой и помидорами	26
Цветная капуста из духовки	27
Куриный рулет для правильных бутербродов	28
Омлет с брокколи	29
Овощной салат «цветной»	30
Закуска из свеклы с солёным огурцом	31
Необычный салат «капрезе» в помидоре	32
Нежная говяжья печень в мультиварке	33
Зелёный салат с авокадо и брынзой	34
Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом	36
Запеченная скумбрия с помидором	37
Холодец из индейки	38
Индейка с яблоками и луком	39
Киноа с авокадо и яйцом	40
Творожная запеканка с яблоками и без муки в мультиварке	41
Овощная запеканка из цветной капусты и брокколи	42
Маринованная куриная печень со сладким перцем, луком, чесноком и имбирем	43

Бездрожжевой хлеб с кунжутом и семенем льна	45
Салат овощной с маслинами и фетой	46
Филе индейки запечённое в фольге	47
Тост с яйцом пашот	48

ПП меню на неделю



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2923/>

Калорийность: 1036.68 ккал, белков: 71.9 г, жиров: 57.46 г, углеводов: 62.23 г
Мое питание на неделю для снижения веса. 81 кг

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с капустой и помидорами](#) - 100 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 10.8 г. / 2.9 г.



[Творожная запеканка с яблоками и без муки в мультиварке](#) - 50 г.

Всего калорий: 51.57 ккал, БЖУ: 6.16 г. / 1.2 г. / 4.12 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 2 г.

[Перец Рамиро](#) - 100 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.1 г. / 5.2 г.

Ланч



[Имбирный чай](#) - 250 г.

Всего калорий: 44.63 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0.05 г. / 10.78 г.



[Курага](#) - 15 г.

Всего калорий: 32.25 ккал, БЖУ: 0.78 г. / 0.05 г. / 7.65 г.



[Орехи](#) - 15 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 6 г. / 3 г.

Обед



[Масло оливковое Monini Classico Extra Vergine](#) - 10

г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 10 г. / 0 г.



[Бездрожжевой хлеб с кунжутом и семенем льна](#) - 20 г.

Всего калорий: 40.86 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 1.1 г. / 5.83 г.



[Филе индейки запечённое в фольге](#) - 100 г.

Всего калорий: 155.44 ккал, БЖУ: 16.31 г. / 9.63 г. / 6.37 г.



[Масло растительное нерафинированное](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.85 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.85 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 15 г.

Всего калорий: 5.4 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.06 г. / 0.78 г.



[Салат](#) - 30 г.

Всего калорий: 3.6 ккал, БЖУ: 0.36 г. / 0.09 г. / 0.39 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.

Полдник



[Чай «не хочу есть»](#) - 100 г.

Всего калорий: 6.11 ккал, БЖУ: 0.19 г. / 0.16 г. / 0.98 г.

Ужин



[Треска в томатном соусе](#) - 100 г.

Всего калорий: 49.68 ккал, БЖУ: 7.83 г. / 0.4 г. / 3.91 г.



[Зелёный салат с авокадо и брынзой](#) - 100 г.

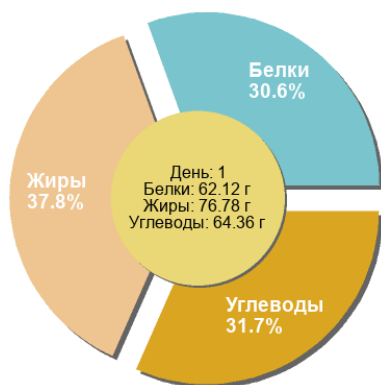
Всего калорий: 199.47 ккал, БЖУ: 7.12 г. / 17.38 г. / 2.87 г.



[Холодец из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 87.01 ккал, БЖУ: 7.91 г. / 4.61 г. / 3.18 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1173.37 ккал

Белков: 62.12 г. (30.6%)

Жиров: 76.78 г. (37.8%)

Углеводов: 64.36 г. (31.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 9

Меню на 2-й день

Завтрак

[Хлеб Богородский бездрожжевой](#) - 17 г.

Всего калорий: 37.57 ккал, БЖУ: 1.17 г. / 0.2 г. / 7.38 г.



[Необычный салат «капрезе» в помидоре](#) - 100 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 6.6 г. / 3.3 г.



[Омлет с брокколи](#) - 100 г.

Всего калорий: 50.38 ккал, БЖУ: 5.64 г. / 1.83 г. / 3.69 г.



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Вкуснейший винегрет без картошки](#) - 100 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 2.34 г. / 3.23 г. / 8.97 г.



[Нежная говяжья печень в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 91 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 3.9 г. / 3.2 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 100 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 0.8 г. / 17.1 г.



[Холодец из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 87.01 ккал, БЖУ: 7.91 г. / 4.61 г. / 3.18 г.

Ужин



[Запеченная скумбрия с помидором](#) - 100 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 14.16 г. / 10.31 г. / 0.91 г.



[Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом](#) - 100 г.

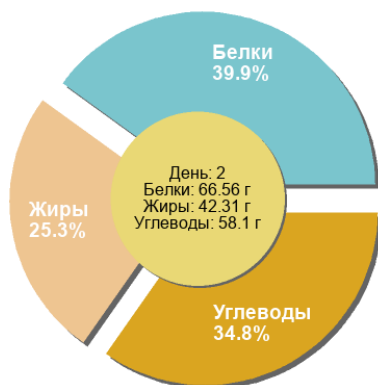
Всего калорий: 118.19 ккал, БЖУ: 4.88 г. / 9.1 г. / 4.67 г.



[Овощной салат «цветной»](#) - 100 г.

Всего калорий: 44.28 ккал, БЖУ: 1.46 г. / 1.73 г. / 5.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 865.43 ккал

Белков: 66.56 г. (39.9%)

Жиров: 42.31 г. (25.3%)

Углеводов: 58.1 г. (34.8%)

Продуктов: 3

Рецептов: 8

Меню на 3-й день

Завтрак

[Масло сливочное Валио 82%](#) - 20 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 0.14 г. / 16.4 г. / 0.14 г.



[Зерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 39.04 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 0.18 г. / 7.86 г.



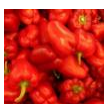
[Сметана 20% \(средней жирности\)](#) - 20 г.

Всего калорий: 41.2 ккал, БЖУ: 0.56 г. / 4 г. / 0.64 г.



[Огурец консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 0 г. / 1.3 г.



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 12.7 г. / 10.9 г. / 1.2 г.



[Творожная запеканка с яблоками и без муки в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 103.13 ккал, БЖУ: 12.32 г. / 2.4 г. / 8.23 г.

Обед



[Суп из гречки с мясом](#) - 200 г.

Всего калорий: 376.38 ккал, БЖУ: 24.54 г. / 15.92 г. / 35.74 г.



[Салат с курицей в азиатском стиле](#) - 200 г.

Всего калорий: 194.3 ккал, БЖУ: 16.02 г. / 9.18 г. / 11.54 г.

Ужин



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 100 г.
Всего калорий: 139.93 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 12.08 г. / 2.89 г.



[Овощная запеканка из цветной капусты и брокколи](#) - 100 г.
Всего калорий: 75.71 ккал, БЖУ: 6.12 г. / 4.19 г. / 3.86 г.



[Индейка с яблоками и луком](#) - 100 г.
Всего калорий: 113 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 5.5 г. / 5.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1432.69 ккал

Белков: 92.28 г. (35.9%)

Жиров: 80.75 г. (31.4%)

Углеводов: 84.2 г. (32.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 7

Меню на 4-й день

Завтрак



[Куриный рулет для правильных бутербродов](#) - 100

г.

Всего калорий: 109.53 ккал, БЖУ: 22.61 г. / 1.22 г. / 0.4 г.



[Яичница глазунья](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 17.3 г. / 0.7 г.



[Киноа с авокадо и яйцом](#) - 100 г.

Всего калорий: 110.03 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 7.32 г. / 1.47 г.

Обед



[Холодец из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 87.01 ккал, БЖУ: 7.91 г. / 4.61 г. / 3.18 г.



[Салат с сельдью, свеклой и авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 100.32 ккал, БЖУ: 6.23 г. / 6.12 г. / 5 г.



[Цветная капуста из духовки](#) - 100 г.

Всего калорий: 55.92 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 3.27 г. / 5.23 г.

Ужин



[Маринованная куриная печень со сладким перцем, луком, чесноком и имбирем](#) - 50 г.

Всего калорий: 39.95 ккал, БЖУ: 4.17 г. / 1.27 г. / 1.51 г.



[Треска с помидорами и соусом](#) - 100 г.

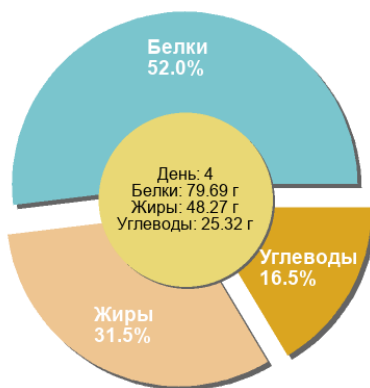
Всего калорий: 63.63 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 1.43 г. / 2.39 г.



[Овощной салат с креветками](#) - 100 г.

Всего калорий: 97.59 ккал, БЖУ: 5.27 г. / 5.73 г. / 5.44 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 878.98 ккал

Белков: 79.69 г. (52%)

Жиров: 48.27 г. (31.5%)

Углеводов: 25.32 г. (16.5%)

Продуктов: 1

Рецептов: 8

Меню на 5-й день

Завтрак



[Огурец солёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 11 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 1.7 г.



[Салат](#) - 50 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.15 г. / 0.65 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.



[Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.35 г. / 5.45 г. / 0.6 г.

Обед



[Сельдь малосольная](#) - 100 г.

Всего калорий: 107.94 ккал, БЖУ: 18.33 г. / 11.6 г. / 0 г.



[Шпинат](#) - 100 г.

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



[Фасоль красная консервированная](#) - 50 г.

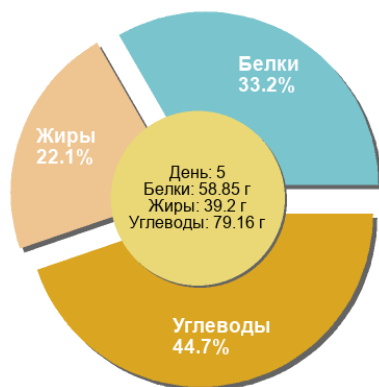
Всего калорий: 49.5 ккал, БЖУ: 3.35 г. / 0.15 г. / 8.7 г.



[Закуска из свеклы с солёным огурцом](#) - 300 г.

Всего калорий: 190.05 ккал, БЖУ: 10.56 г. / 7.98 г. / 19.17 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 832.91 ккал

Белков: 58.85 г. (33.2%)

Жиров: 39.2 г. (22.1%)

Углеводов: 79.16 г. (44.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 2

Суп из гречки с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **188.19 ккал.**
Белки: **12.27 г.**
Жиры: **7.96 г.**
Углеводы: **17.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-grechki-s-myasom/>

Ингредиенты:

- 600 г мякоти говядины
- 1,5 стакана гречневой крупы
- 1 картофелина
- 1/2 небольшого корня сельдерея
- 1 морковь
- 1 репчатая луковица
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1-2 лавровых листа
- душистый перец горошком
- 2-3 зубчика чеснока
- соль, перец

Приготовление:

Мясо промыть и нарезать на куски, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и убавить огонь.

Снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец и соль. Варить до готовности мяса (1,5-2 часа). При необходимости подливать кипяток.

Гречку обжарить на сухой сковороде (на среднем огне), помешивая, до появления интенсивного запаха.

Все овощи очистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле до мягкости.

Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать кубиками. Бульон процедить, довести до кипения и всыпать гречку. Добавить обжаренные овощи, картофель и мясо.

Варить до готовности.

Затем добавить нарубленный чеснок, накрыть крышкой и оставить на 15 минут.

Овощной салат с креветками



На 100 грамм:
Калорийность: **97.59 ккал.**
Белки: **5.27 г.**
Жиры: **5.73 г.**
Углеводы: **5.44 г.**

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

Ингредиенты:

- огурцы — 2 шт
- помидоры черри — 5 шт
- морковь — 1 шт
- креветки (очищенные, отваренные) — 200 г
- масло сливочное — 20 г
- сыр твердый — 20 г
- вино белое (сухое) — 2-3 ст. л
- хлеб белый — 2 куска
- масло растительное — 2 ст. л
- сок лимона — 1 ст. л
- листья салатные — 1 пучок
- укроп — 1/2 пучка
- соль — по вкусу
- перец (черный, молотый) — по вкусу

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Салатные листья промойте холодной водой, нарежьте или нарвите руками. выложите на тарелки.

Огурцы нарежьте тонкой соломкой.

Добавьте в салат нарезанные на половинки помидоры черри.

Добавьте нарезанную полосками морковь.

Сыр тонко нарежьте и добавьте в салат.

Хлеб подсушите в тостере, удалите корочки и нарежьте кубиком. добавьте гренки в салат.

Креветки немного обжарьте с добавлением сливочного масла, влейте белое вино и потушите

1 минуту.

Добавьте в салат креветки и мелко нарезанную зелень укропа. добавьте соль, чёрный свежемолотый перец, кунжут и заправьте салат растительным маслом и лимонным соком.

Имбирный чай



На 100 грамм:
Калорийность: **17.85 ккал.**
Белки: **0.1 г.**
Жиры: **0.02 г.**
Углеводы: **4.31 г.**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/imbirnyj-chaj/>

Ингредиенты:

- 1 ч.л. натертого корня имбиря
- долька лимона
- 1-2 ч.л. меда
- стакан кипятка

Приготовление:

Чайную ложку измельченного корня имбиря залить стаканом кипятка, когда чай остынет до примерно 40 градусов - добавить чайную ложку меда и дольку лимона. Этот напиток включает в себя три вкуса - острый, кислый и сладкий и показан тем, у кого в организме все течет медленно и только жир накапливается быстро. Хорошо добавить в чай немного листьев свежей или сушеной мяты.

Корневища имбиря содержат эфирное масло, основные компоненты которого: гингерол и шогаол - вещества, придающие имбирю его пряный, жгучий вкус. Оба вещества усиливают кровоснабжение и согревают изнутри. Вследствие этого стимулируются пищеварение и обмен веществ.

Рекомендуемое количество имбирного чая для похудения:
Большой термос (около 2 литров). Чай лучше всего заварить утром. Залить в термос и наслаждайтесь по чашечке чая, в течение дня.
Если употреблять перед едой - притупляет чувство голода.

Салат с курицей в азиатском стиле



На 100 грамм:
Калорийность: **97.15 ккал.**
Белки: **8.01 г.**
Жиры: **4.59 г.**
Углеводы: **5.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-v-aziatskom-stile/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 100-150 г
- листья салата айсберг 5 шт
- красная луковица 1/3 шт
- оливковое масло 1 ст. л
- винный уксус 1 ст. л
- морковь 1 шт
- перец 1/4 шт
- зелёная фасоль 50 г

Приготовление:

Нарежьте овощи (салат, перец, лук, морковь) соломкой. Залейте зелёную фасоль кипятком, слейте воду и вновь залейте кипятком. Дайте фасоли постоять пять минут, затем откиньте её на дуршлаг.

Смешайте в салатнице овощи с фасолью, добавьте чайную ложку масла и уксус, хорошо перемешайте.

Разогрейте чайную ложку масла в сковороде. Куриную грудку посолите и поперчите и обжаривайте по 34 минуты с каждой стороны.

Нарежьте куриное мясо полосками, выложите на салат. Посыпьте кунжутом и ешьте!

Салат с сельдью, свеклой и авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **100.32 ккал.**
Белки: **6.23 г.**
Жиры: **6.12 г.**
Углеводы: **5 г.**

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

Ингредиенты:

- авокадо 1 шт
- свекла 1 шт
- сельдь 200 г
- помидоры 1-2 шт
- яйца 1-2 шт
- красный лук шт
- сок лимона
- йогурт натуральный
- укроп

Приготовление:

Яйца и свеклу отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками или натереть на терке. Помидоры, сельдь, лук и авокадо тоже нарезать кубиками. Сельдь сбрызнуть лимонным соком.

Выложить салат слоями, перемазывая их йогуртом.

Треска с помидорами и соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **63.63 ккал.**
Белки: **10.5 г.**
Жиры: **1.43 г.**
Углеводы: **2.39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-s-pomidorami-i-sousom/>

Ингредиенты:

- филе трески 1кг
- помидоры 300 гр
- лук репчатый 200гр
- натуральный йогурт или йогурт активия без добавок
- 50 гр твердого сыра (лучше маложирного)
- шампиньоны 200-300 гр

Приготовление:

Лук, нарезанный тонкими кольцами, выложить на противень (маслом противень не смазывать). Сверху выкладываем треску, порезанную порционными кусками. Тонко режем помидоры и шампиньоны и плотно кладем поверх рыбы. Поливаем все йогуртом, равномерно распределяем его по всей поверхности. запекать в духовке 40 минут при температуре 180-200 градусов.

Вкуснейший винегрет без картошки



На 100 грамм:
Калорийность: **72 ккал.**
Белки: **2.34 г.**
Жиры: **3.23 г.**
Углеводы: **8.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshij-vinegret-bez-kartoshki/>

Ингредиенты:

- свекла - 2 шт (отварная)
- морковь - 2 шт (отварная)
- огурцы - 2 шт (маринованные)
- горох - 2 ст. л
- соль - по вкусу
- оливковое масло - 2 ст. л

Приготовление:

Отварить свеклу и морковь. Чистим овощи. Снова ставим кастрюлю с водой на плиту. В этот раз для гороха. Если у вас нет свежего, не заменяйте его консервированным, лучше вообще не добавляйте его в свой винегрет. Перекладываем горох в кипящую воду и варим 7 минут. За это время нарезаем свёклу небольшими кубиками. Так же поступаем и с морковью. Маринованные огурцы тоже измельчаем. Отбрасываем горох на дуршлаг и перекладываем его в миску к овощам и огурцам. Солим, вливаем оливковое масло, перемешиваем. Если вам хватит остроты и «солёности» от маринованных огурцов, соли можете не добавлять. Осталось поставить салат в холодильник, подождать, пока он остынет, и наслаждаться вкусным диетическим блюдом!

Чай «не хочу есть»



На 100 грамм:
Калорийность: **6.11 ккал.**
Белки: **0.19 г.**
Жиры: **0.16 г.**
Углеводы: **0.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-ne-hochu-est/>

Рецепт этого чая авторский. Моя знакомая составила его, исходя из своих знаний о травах и специях. Вчера я купила все необходимое и приготовила вечером этот чай. Главное его свойство - отключение аппетита. Я решила пить его во второй половине дня. Хотя количество приемов не ограничено...Итак, выпив вчера вечером 2 чашки, я спокойно легла спать с бурчащим животом:)

Ингредиенты:

- 0,5л воды
- 1ч л тертого имбиря
- 2 лавровых листочка
- 0,5ч л тмина
- 0,5ч л корицы

Приготовление:

Варим 30 минут. Выключаем плиту и добавляем щепотку заварки, после чего настаиваем 5 минут, процеживаем и ... наслаждаемся:).

Мои рекомендации:

- готовьте сразу литр или больше, потом можно подогреть. Естественно, пропорционально умножайте составляющие.
- не берите много имбиря, я лично буду даже уменьшать в пропорции, т.к. он очень острый.
- вкус у чая большей степенью зависит от добавленной вами заварки, ну и корица дает аромат.
- много заварки не добавляйте, чтобы чай не был слишком крепким.

Треска в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **49.68 ккал.**
Белки: **7.83 г.**
Жиры: **0.4 г.**
Углеводы: **3.91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-v-tomatnom-souse/>

Ингредиенты:

- 6 крупных помидоров
- 1 средняя луковица
- 2 зубчика чеснока
- 500 г филе трески
- 0,5 ст. замороженного или свежего зеленого горошка
- соль и перец по вкусу
- несколько листиков зеленого базилика, несколько веточек петрушки
- 1 ч. л. томатной пасты, 0,5 ч. л. уксуса

Приготовление:

Помидоры бланшировать. Очистить от кожицы и семян.

Измельчить помидоры в блендере вместе с базиликом.

Переложить массу в кастрюлю, довести до кипения, убавить огонь до минимального и готовить 10 минут, периодически помешивая.

Добавить томатную пасту и перемешать.

По желанию можно добавить уксус.

Лук нарезать полукольцами. Чеснок раздавить и крупно нарубить.

Разогреть сковороду, смазанную каплей оливкового масла, и обжаривать лук на минимальном огне.

За минуту до готовности добавить чеснок.

Филе трески как следует вымыть, обсушить при помощи бумажных полотенец и порезать небольшими кусочками.

На дно формы для запекания выложить поджаренный лук с чесноком.

Сверху выложить кусочки рыбы.

Посолить и поперчить.

Посыпать рубленой петрушкой.
Залить маринадом, еще раз поперчить.
Выложить зеленый горошек.
Разогреть духовку до 200 С и запекать 30 минут.

Зерновой хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **195.2 ккал.**
Белки: **6.28 г.**
Жиры: **0.91 г.**
Углеводы: **39.31 г.**

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

Несмотря на то, что вкус зернового хлеба немного грубоват, этот вид выпечки принесет огромную пользу всему организму, очистив его от нитратов и тяжелых металлов. Считается, что зерновой хлеб даже полезнее хлеба с отрубями. А еще он способствует похудению.

Ингредиенты:

- 3,5 ст. теплой воды
- 3 ст.л. меда
- 2 пакетика дрожжей (по 7 гр. в пакетике)
- 4 ст. хлебной муки
- 3 ст. цельно-зерновой муки
- 1 ст. зародышевых хлопьев
- 2 ст.л. соли

Приготовление:

Соедините в миске теплую воду (температура воды 45-50 градусов), мед и дрожжи. Дрожжи лучше использовать не с пометкой «быстрые», а гранулированные. Все хорошо перемешайте. Оставьте в теплом месте на 10-15 минут.

Смешайте в отдельной миске 3,5 стакана хлебной муки, 3 стакана цельно-зерновой муки, соль и зародышевые хлопья. Муку необходимо предварительно просеять, чтобы она обогатилась кислородом, и хлеб получился пышным и воздушным.

Сделайте углубление посередине горки из смеси муки, хлопьев и соли. Аккуратно вылейте внутрь дрожжевую смесь. Перемешайте деревянной ложечкой или лопаткой, постепенно подмешивая муку с краев, пока вся масса не соединится.

Присыпьте стол мукой. Выложите на стол тесто из миски и начинайте его месить, постепенно добавляя оставшиеся 0,5 стакана муки. Месить надо в течение 10-15 минут, пока тесто не станет гладким и не перестанет прилипать к рукам. При необходимости добавьте еще

немного муки. Следите за тем, чтобы тесто оставалось очень мягким, т.е. не переусердствуйте с мукой.

Смажьте миску растительным маслом, положите в нее тесто, закройте пищевой пленкой. Поставьте миску с тестом в теплое место на 1-1,5 часа, пока тесто не увеличится в размере в два раза.

Прогрейте духовку до 200 градусов. Смажьте формы для хлеба растительным маслом. Тесто обомните, выложите на присыпанный мукой стол и разделите на 2 одинаковые части.

Сформируйте из кусочка теста овал и сверните его по длине. Положите в форму, швом вниз, прикройте пищевой пленкой. Прделайте то же самое со вторым кусочком теста. Поставьте формы в теплое место на 30-45 минут, чтобы тесто поднялось.

Выпекайте хлеб в течение 50-60 минут. Выньте формы из духовки, остудите в течение 5 минут и переложите хлеб на тарелки.

Омлет с капустой и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **6.2 г.**
Жиры: **10.8 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-kapustoj-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- яйца 2 шт
- помидоры 80 гр
- капуста 30 гр
- укроп 10 гр
- петрушка 5 гр
- соль (по вкусу) 2 гр
- перец черный (по вкусу) 2 гр
- масло растительное 15 гр

Приготовление:

Яйца взбить вилкой. Добавить мелко нарезанные помидоры и укроп. Добавить мелко-нашинкованную капусту и специи по вкусу. Перемешать и вылить на смазанную маслом сковороду. Готовить на медленном огне под крышкой 5-10 минут. При подаче украсить петрушкой и помидорами.

Цветная капуста из духовки



На 100 грамм:
Калорийность: **55.92 ккал.**
Белки: **2.42 г.**
Жиры: **3.27 г.**
Углеводы: **5.23 г.**

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

Ингредиенты:

- капуста цветная 1,3 кг
- масло оливковое extra virgin 2 столовые ложки
- соль 1/4 чайные ложки

Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 градусов.

Разделите капусту на небольшие соцветия и переложите в большую миску. Добавьте оливковое масло и соль и все хорошо перемешайте. Выложите одним ровным слоем на противень и отправьте в духовку, иногда перемешивая, на 25-35 минут, до мягкости и золотистого цвета.

Готовясь в духовке, капуста отдает свою природную сладость и получается очень золотистой и праздничной.

Куриный рулет для правильных бутербродов



На 100 грамм:
Калорийность: **109.53 ккал.**
Белки: **22.61 г.**
Жиры: **1.22 г.**
Углеводы: **0.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-rulet-dlya-pravilnyh-buterbrodov/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 кг
- чеснок - 7 г
- паприка - 1 ч. л
- базилик - 1/4 ч. л
- орегано - 1/4 ч. л
- горчица - 1 ч. л
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе промываем, снимаем мясо с кости и убираем кожу. В ступке измельчаем перец горошком, добавляем горчицу, чеснок и перетираем в пасту. Выкладываем подготовленные большие куски в миску, добавляем соль, паприку, подготовленную пасту, базилик, орегано и 1 ст.л. масла. Перемешиваем. Кусок бумаги для выпечки 40 x 40 сбрызгиваем маслом и выкладываем подготовленные куриные кусочки посередине. Плотно сворачиваем бумагу с курицей в рулет и закрепляем концы. В жаровню наливаем 1 стакан воды, добавляем 1-2 зубчика чеснока и выкладываем подготовленный рулет. Запекаем куриную ветчину в духовке около одного часа. Готовую ароматную курочку вынимаем, остужаем на столе около 20 минут. Отправляем рулет в холодильник на 30 минут. Затем освобождаем от бумаги, нарезаем и подаем.

Омлет с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **50.38 ккал.**
Белки: **5.64 г.**
Жиры: **1.83 г.**
Углеводы: **3.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи - 200 г
- яйцо - 1 шт
- белки - 3 шт
- молоко 1% - 100 г
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Отварить брокколи в течении 10-12 минут, если она свежая, и 5-7 минут, если, как у нас в рецепте, замороженная. Без предварительной варки капуста будет жесткой в омлете. Охладите брокколи пока будете делать основу будущего блюда. 1 целое яйцо и 3 белка смешайте с молоком, посолите. На смазанную маслом формочку выложите капусту брокколи, посыпанную специями для овощей, залейте её яйцами с молоком. Разогрев духовку до 180 градусов, поставьте форму на 30-40 минут. Готовить до золотистой корочки.

Овощной салат «цветной»



На 100 грамм:
Калорийность: **44.28 ккал.**
Белки: **1.46 г.**
Жиры: **1.73 г.**
Углеводы: **5.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-cvetnoj/>

Ингредиенты:

- капуста пекинская - 200г
- огурцы - 200г
- морковь - 100г
- кукуруза консервированная - банки
- листья салата - пучка
- соль - по вкусу
- масло оливковое - по вкусу

Приготовление:

Нарежьте пекинскую капусту небольшими квадратиками. Перед этим сполосните листья капусты под проточной воды, чтобы очистить их от пыли и загрязнений.

Нарежьте огурчики мелким кубиком.

Очистите морковь от кожуры, помойте. Нарежьте небольшим кубиком.

Свежие листья салата сполосните и нарежьте крупными кусочками. Также можно обойтись без ножа и просто аккуратно порвать салатные листья прямо в миску для салата.

В глубокую миску для салатов переложите все нарезанные ингредиенты: морковь, огурцы, пекинскую капусту, листья салата. Высыпьте консервированную кукурузу, перемешайте все хорошенько. Заправьте салат оливковым маслом, посолите, поперчите на свой вкус.

Закуска из свеклы с солёным огурцом



На 100 грамм:
Калорийность: **63.35 ккал.**
Белки: **3.52 г.**
Жиры: **2.66 г.**
Углеводы: **6.39 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zakuska-iz-svekly-s-solenym-ogurcom/>

Ингредиенты:

- варёная или запечённая свекла - 3 шт (среднего размера)
- соленые огурцы - 2 шт
- чеснок - 1 зуб
- яйца варёные - 2 шт
- сметана - для заправки
- соль и перец - по вкусу
- зеленый лук - маленький пучок

Приготовление:

Свеклу, огурцы и яйца натереть на мелкой терке. Натёртые огурцы отжать от огуречного сока. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, натёртый чеснок и заправить сметаной.

Необычный салат «капрезе» в помидоре



На 100 грамм:
Калорийность: **78 ккал.**
Белки: **4.1 г.**
Жиры: **6.6 г.**
Углеводы: **3.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/neobychnyj-salat-kapreze-v-pomidore/>

Ингредиенты:

- 10 помидоров
- моцарелла-лайт - 250 г
- листья базилика 20 г
- молотый перец
- оливковое масло 2 ст л

Приготовление:

Тонко нарежьте помидоры.

Нарежьте моцареллу и вставьте в надрезы вместе с базиликом. Сбрызните оливковым маслом и присыпьте перцем.

Нежная говяжья печень в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **91 ккал.**
Белки: **10.6 г.**
Жиры: **3.9 г.**
Углеводы: **3.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nezhnaya-govyazhya-pechen-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- печень говяжья 500 г
- 1 большая морковь
- 250 г 10% сметаны
- 200 г воды

что делать:

Приготовление:

Все ингредиенты смешиваем (печень порезать на маленькие кусочки, морковь потереть на крупной терке) и в мультиварку на режим тушение на 3 часа.

Зелёный салат с авокадо и брынзой



На 100 грамм:
Калорийность: **199.47 ккал.**
Белки: **7.12 г.**
Жиры: **17.38 г.**
Углеводы: **2.87 г.**

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

Лёгкий, настоящий весенний «зелёный» салат, вкусный и полезный! Он богат витаминами и может выступать отличным гарниром к мясным блюдам. Ингредиенты хорошо сочетаются между собой, а лёгкая классическая салатная заправка на основе оливкового масла, лимонного сока, соли и чёрного молотого перца отлично их объединяет. Брынзу можно заменить на сыр фета.

Ингредиенты:

- свежая зелень
- брынза 100гр
- 1/2 огурца свежего
- пол авокадо
- зелень на выбор: петрушка, укроп, зеленый лучок, кинза, руккола
- соль, перец а также можно сбрызнуть соком лимона
- масло растительное или оливковое для заправки – 1-2 столовых ложки

Дополнительно можно добавить:
Маслины без косточек

Приготовление:

Авокадо чистим, удаляем косточку и нарезаем мякоть плода тонкой, аккуратной, длинной соломкой. Слегка сбрызгиваем авокадо лимонным соком для сохранения цвета.

Брынзу нарезаем небольшими кубиками.

Огурец моем, нарезаем так же, как и авокадо.

Маслины без косточек нарезаем тонкими колечками.

Листья салата моем, нарываем руками в глубокий салатник.

К листьям салата добавляем остальные подготовленные ингредиенты: брынзу, авокадо,

огурец и маслины.

Поливаем салат заправкой. Перемешиваем и подаём к столу!

Цветная капуста, запеченная с яйцами и соевым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **118.19 ккал.**
Белки: **4.88 г.**
Жиры: **9.1 г.**
Углеводы: **4.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/cvetnaya-kapusta-zapechennaya-s-yajcami-i-soevym-sousom/>

Ингредиенты:

- цветная капуста 340 г
- яйца 120 г или 2 яйца
- масло оливковое 32 г
- чеснок 15 г

Приготовление:

Отвариваем цветную капусту (можно воспользоваться пароваркой).

Взбиваем масло, соевый соус, яйца и чеснок.

Отваренную капусту заливаем готовым соусом и запекаем несколько минут.

Запеченная скумбрия с помидором



На 100 грамм:
Калорийность: **153 ккал.**
Белки: **14.16 г.**
Жиры: **10.31 г.**
Углеводы: **0.91 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-skumbriya-s-pomidorom/>

Ингредиенты:

- скумбрия - 1, 300 кг
- помидор - 3 шт
- укроп - 20 г
- лимон - 12 шт
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Скумбрию почистить, срезать плавники. Рыбу промыть, просушить. Полить соком лимона. Натереть солью и перцем. Укроп мелко нарезать и положить в брюшко рыбы. Оставить на 30 минут. Помидоры нарезать кружочками. В рыбе сделать надрезы и вставить кружочки помидор.

Форму застелить фольгой, рыбу сверху смазать маслом. Запекать при 180С минут 20-30.

Холодец из индейки



На 100 грамм:
Калорийность: **87.01 ккал.**
Белки: **7.91 г.**
Жиры: **4.61 г.**
Углеводы: **3.18 г.**

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

Ингредиенты:

- крыло индейки - 1 шт
- шея индейки - 2 шт
- лук репчатый - 1 шт
- морковь - 1 шт
- зелень - 1 пучок
- коренья (сухие) - 1 ч. л.-1 ст. л
- стебли зелени - 2 пучка
- желатин - по необходимости
- специи

Приготовление:

Шеи и крыло (можно крыло индейки заменить на ножку) индейки залить холодной водой так, чтобы вода только покрыла мясо. Довести до кипения, снять пену и варить минут 30. Затем добавить целую морковь, луковицу также целиком, стебли зелени, сухие коренья, продолжить варить бульон еще минут 30 - 40. Минут за 20 до готовности бульона его необходимо посолить и поперчить.

Вынуть мясо из бульона, отделить его от костей, охладить.

Бульон процедить. При желании замочить нужное количество желатина в охлажденном бульоне. Набухший желатин нагреть на водяной бане и соединить с горячим бульоном, перемешать, бульон процедить.

Мясо индейки и морковь нарезать кубиком. Зелень измельчить. Соединить все это в миске, перемешать и разложить по формам.

Залить мясо с морковкой и зеленью бульоном. Поставить в холодильник для того, чтобы он застыл.

Индейка с яблоками и луком



На 100 грамм:
Калорийность: **113 ккал.**
Белки: **10.1 г.**
Жиры: **5.5 г.**
Углеводы: **5.5 г.**

Время приготовления: **15 минут**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-s-yablokami-i-lukom/>

Ингредиенты:

- индейка - 300 г
- яблоки - 1 штука
- лук - 1 головка
- соус соевый - 1 столовая ложка
- масло оливковое - 2 столовые ложки
- масло подсолнечное - 1 столовая ложка
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Нарезать индейку на небольшие кусочки и положить ее мариноваться в оливковом масле с соевым соусом.

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

Добавить к луку индейку 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.

Киноа с авокадо и яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **110.03 ккал.**
Белки: **8.68 г.**
Жиры: **7.32 г.**
Углеводы: **1.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kinoa-s-avokado-i-yajcom/>

Ингредиенты:

- 50 г отварной киноа
- 2 яйца
- авокадо
- чайной ложки лимонного перца
- чайной ложки соли

Приготовление:

Залейте киноа холодной водой в соотношении один к двум, доведите до кипения и варите 15-20 минут.

Разогрейте сковороду и приготовьте омлет из двух яиц (можно из одного яйца и 1 белка).

Яйца всё время помешивайте, чтобы они разделились на небольшие кусочки.

В большой миске смешайте киноа, омлет и нарезанное на кубики авокадо. Приправьте солью и перцем по вкусу. Можно добавить немного острого томатного соуса (полезного!).

Творожная запеканка с яблоками и без муки в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **103.13 ккал.**
Белки: **12.32 г.**
Жиры: **2.4 г.**
Углеводы: **8.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-s-yablokami-i-bez-muki-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- творог 0% - 400 гр
- яйцо - 2 шт
- йогурт натуральный - 2 ст.л
- хлопья овсяные - 2 ст.л
- яблоко - 1 среднее
- изюм - 20 гр
- подсластитель по вкусу

Приготовление:

Овсяные хлопья измельчить в блендере.

Изюм промыть кипятком, обсушить.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать пластиками.

Яйца, творог, стевию и йогурт выложить в глубокую миску и как следует размешать погружным блендером, одновременно взбивая.

В творожную массу добавить измельченные хлопья, изюм и яблоки.

Переложить тесто в чашу мультиварки и выбрать режим «КЕКС».

Подавайте творожную запеканку с домашним йогуртом и джемом.

Овощная запеканка из цветной капусты и брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **75.71 ккал.**
Белки: **6.12 г.**
Жиры: **4.19 г.**
Углеводы: **3.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnaya-zapekanka-iz-cvetnoj-kapusty-i-brokkoli/>

Ингредиенты:

- капуста цветная и брокколи 300 гр
- яйцо 3 шт
- молоко 50 мл
- соль, майоран специи и зелень по вкусу

Приготовление :

Капусту отварить в подсоленной воде, буквально 3-4 минуты.

Слить воду.

Выложить капусту в форму для запекания, добавить специи. зелень.

В другой посуде взбить яйца, добавить молоко, масло, перемешать. Залить капусту и в духовку. у меня пробыла в духовке минут 20.

Маринованная куриная печень со сладким перцем, луком, чесноком и имбирем



На 100 грамм:
Калорийность: **79.9 ккал.**
Белки: **8.33 г.**
Жиры: **2.54 г.**
Углеводы: **3.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marinovannaya-kurinaya-pechen-so-sladkim-percem-lukom-chesnokom-i-imbirem/>

Ингредиенты:

- куриная печень 500 г
- вода 1,5 стакана
- сладкий перец 1 штука
- соевый соус 6 столовых ложек
- красный лук 1 головка
- коньяк 3 столовые ложки
- чеснок 2 зубчика
- имбирь 5 г
- перец черный молотый по вкусу
- соль по вкусу

Приготовление:

Куриную печень промойте и замаринуйте на 1-2 часа.
Для приготовления маринада смешайте 3 столовые ложки соевого соуса с коньяком и солью.
Имбирь и чеснок измельчите. Лук порежьте тонкими. Кольцами. Перец нарежьте соломкой.
На сильном огне быстро обжарьте имбирь и чеснок на сухой сковороде. Добавьте лук и готовьте еще 1 минуту. Затем добавьте перец, а еще через минуту – печень.

Залейте соевым соусом с водой, приправьте солью и перцем и готовьте 5 минут, постоянно помешивая.

Бездрожжевой хлеб с кунжутом и семенем льна



На 100 грамм:
Калорийность: **204.32 ккал.**
Белки: **8.86 г.**
Жиры: **5.51 г.**
Углеводы: **29.16 г.**

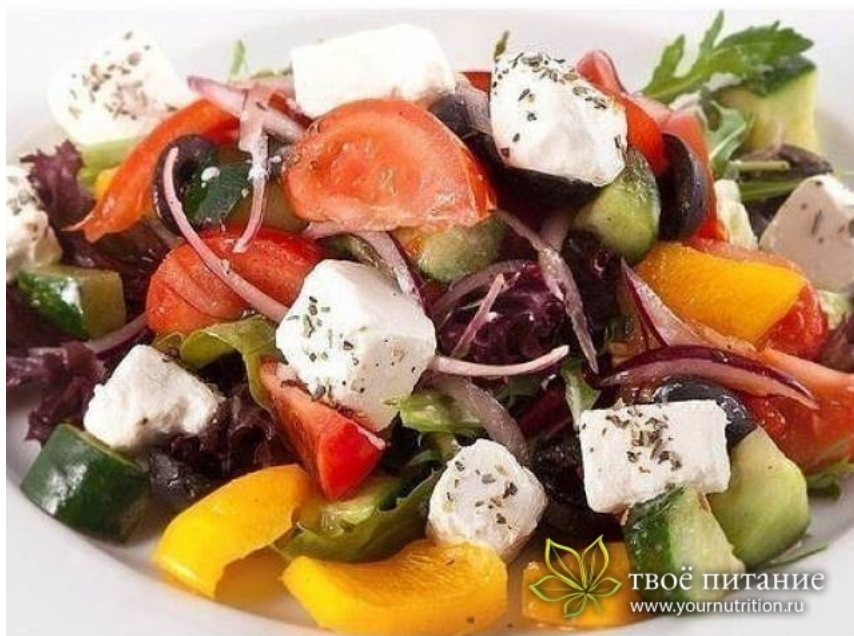
Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bezdrozhzhevoj-hleb-s-kunzhutom-i-semenem-lna/>

Ингредиенты:

- 220 г цельнозерновой пшеничной муки
- 30 г отрубей
- 200 г жидкого кефира
- 0,5 ч л соды
- 0,5 ч л морской соли
- 1 ст л льняного семени
- 1 ст л кунжута

1. Смешать муку с отрубями, содой и солью.
2. Влить к сухим ингредиентам кефир. Замесить тесто.
3. Слегка подсушить семена кунжута и льна. Добавить к тесту и снова его замесить.
4. Противень присыпать мукой. Выложить шар теста, сверху сделать несколько глубоких надрезов. Сверху тесто присыпать мукой. Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 40-45 минут.

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.

Филе индейки запечённое в фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **155.44 ккал.**
Белки: **16.31 г.**
Жиры: **9.63 г.**
Углеводы: **6.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-indejki-zapechennoe-v-folge/>

Ингредиенты:

- филе индейки - 700 гр
- горчица - 1 ст.л
- соевый соус - 2 ст.л
- соль, специи - по вкусу
- сливочное масло - 20 гр

Приготовление:

Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски. Перемешать в отдельной миске горчицу, соевый соус, соль и специи, погрузить в подготовленный маринад наше филе индейки, перемешать, чтобы маринад равномерно распределился и оставить мариноваться минут на 30 и более. Затем каждый кусочек промаринованного филе индейки выкладываем на подготовленную фольгу, сверху кладем небольшой кусочек сливочного масла, заворачиваем края фольги, формируя конверт и отправляем в духовку при температуре 180 гр минут на 30-40, далее очень аккуратно чтобы не обжечься открываем фольгу, чтобы филе подрумянилось и отправляем обратно в духовку, минут на 10-15 до румяной корочки. Очень вкусное и сочное филе индейки готово.