

Оглавление

имунный софья	2
Фрикасе из курицы	5
Овощи, запеченные с ароматным творогом	7
Творог с огурцом и зеленью	8
Смузи с черносливом и бананом	9
Креветки с чесноком и петрушкой	10
Омлет со шпинатом и курицей	11
Кус-кус с овощами и петрушкой	12
Салат с запеченной свеклой	14

ИМУННЫЙ СОФЬЯ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2954/>

Калорийность: 1016.04 ккал, белков: 90.73 г, жиров: 42.7 г, углеводов: 67.76 г

Завтрак



[Омлет со шпинатом и курицей](#) - 180 г.

Всего калорий: 277.2 ккал, БЖУ: 28.8 г. / 16.56 г. / 1.08 г.



[Смузи с черносливом и бананом](#) - 200 г.

Всего калорий: 177 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2.8 г. / 33.4 г.



[Имуношот](#) - 50 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.1 г. / 4.05 г.

Ланч



[Творожный десерт витаминный](#) - 150 г.

Всего калорий: 101.64 ккал, БЖУ: 15.54 г. / 1.82 г. / 5.96 г.

Обед



[Салат с запеченной свеклой](#) - 200 г.

Всего калорий: 176.12 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 9.36 г. / 16.8 г.



[Фрикасе из индейки](#) - 270 г.

Всего калорий: 245.78 ккал, БЖУ: 30.32 г. / 8.51 г. / 10.21 г.



[Кус-кус с овощами и петрушкой](#) - 120 г.

Всего калорий: 108.72 ккал, БЖУ: 3.04 г. / 3.62 г. / 16.03 г.

Полдник



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.

Всего калорий: 193.5 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 17.31 г. / 4.86 г.

Ужин



[Овощи, запеченные с ароматным творогом](#) - 180 г.

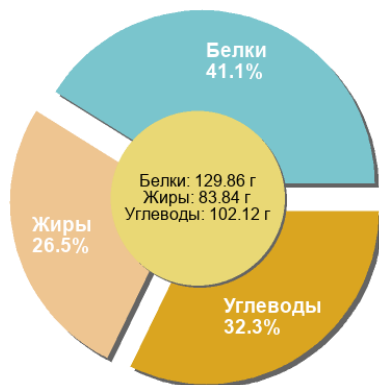
Всего калорий: 67.41 ккал, БЖУ: 8.8 г. / 0.97 г. / 6.89 г.



[Креветки с чесноком и петрушкой](#) - 180 г.

Всего калорий: 321.97 ккал, БЖУ: 25.31 г. / 22.79 г. / 2.84 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1687.34 ккал

Белков: 129.86 г. (41.1%)

Жиров: 83.84 г. (26.5%)

Углеводов: 102.12 г. (32.3%)

Продуктов: 2

Рецептов: 8

Фрикасе из курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **91.03 ккал.**
Белки: **11.23 г.**
Жиры: **3.15 г.**
Углеводы: **3.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frikase-iz-kuricy/>

Фрикасе называют белое мясо, приготовленное в белом соусе. Мы приготовим вкуснейшее фрикасе из курицы в сметанном соусе. Фрикасе получается очень нежным и мягким.

Ингредиенты:

- филе курицы (или индейки) -500 г
- репчатый лук 1-2 шт
- сладкий перец 1-2 шт
- чеснок 3-5 зубков
- сметана (можно пополам с кефиром) - 250 г
- соль
- специи

Приготовление:

Мясо можно замариновать в сметанно-чесночном соусе на ночь

Итак, для приготовления фрикасе из курицы мясо помыть и порезать соломкой.

Лук очистить и порезать полукольцами.

Сладкий перец очистить от семян и плодоножек и порезать соломкой.

Чеснок очистить и мелко порезать.

На сковороде поджарить несколько минут лук и перец.

К курице добавить измельченный чеснок и сметану. Перемешать.

Куриное филе со сметаной переложить на сковороду к луку и перцу.

Перемешать и довести до кипения. Я добавила еще немного воды, но соуса затем получилось многовато, так что можно и без дополнительной воды.

Фрикасе довести до кипения, накрыть крышкой и тушить до готовности. Время от времени перемешивать.

Куриное мясо должно стать мягким.

Овощи, запеченные с ароматным творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **37.45 ккал.**
Белки: **4.89 г.**
Жиры: **0.54 г.**
Углеводы: **3.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-zapechennye-s-aromatnym-tvorogom/>

Ингредиенты:

- 100 г стручковой фасоли
- 80 г брокколи
- 80 г брюссельской капусты
- 30 г помидорки (для цвета)
- 100 г зерненого творога валио 2%
- белок от 1 яйца
- 2 зубчика чеснока
- 1,5 см свежего корня имбиря
- специи:
- 1/2 ч.л. сушеного чеснока
- щепотка паприки
- 2 щепотки базилика
- пара капель кетчупа

Приготовление:

Творог смешиваем с белком, натертым на терке имбирем, сушеным чесноком, и по щепотке паприки и базилика туда. Солить не надо, творог и так соленый. Овощи (кроме помидорки) не размораживая кидаем в кипящую подсоленную воду на 2-3 минуты, откидываем на дуршлаг. Выкладываем все ингредиенты в форму как бы слоями, добавляем помидор и порезанный ломтиками чеснок, посыпаем оставшимся базиликом. Готовим в духовке 12 минут при 170 градусах.

Творог с огурцом и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **67.76 ккал.**
Белки: **10.36 г.**
Жиры: **1.21 г.**
Углеводы: **3.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorog-s-ogurcom-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- 250 г низкокалорийного творога
- 50 г натурального йогурта (или нежирной сметаны)
- 1 огурец
- 2 зубчика чеснока
- 30 г зелени укропа (или петрушки)
- 50 г шпината (по желанию)
- соль по вкусу

Приготовление:

Творог хорошо взбить со сметаной или йогуртом. Добавить натертый на мелкой терке огурец, выжатый через чеснокодавилку чеснок, мелко нарезанную зелень, посолить и тщательно перемешать. И вперед, в погоню за тонкой талией!

Смузи с черносливом и бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **88.5 ккал.**
Белки: **2.8 г.**
Жиры: **1.4 г.**
Углеводы: **16.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-chnoslivom-i-bananom/>

Ингредиенты:

- молоко 1% - 400 мл
- чернослив - 10 шт
- банан - 2 шт
- кунжут - 10 г

Приготовление:

В блендер налить молоко. Очистить бананы, порезать, сложить в блендер. Вымыть, очистить от косточек чернослив, порезать и также сложить в блендер. Добавить ваниль, тщательно все взбить. Разлить по бокалам и присыпать кунжутом.

Креветки с чесноком и петрушкой



На 100 грамм:
Калорийность: **178.87 ккал.**
Белки: **14.06 г.**
Жиры: **12.66 г.**
Углеводы: **1.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krevetki-s-chesnokom-i-petrushkoj/>

Ингредиенты:

- оливковое масло - 4-5 столовых ложек
- чеснок - 4 зубчика
- хлопья красного перца - 1 чайная ложка
- паприка - 1 чайная ложка
- креветки - 500 г
- лимон (сок) - 1-2 столовых ложки
- белое сухое вино - 1-2 столовых ложки
- молотый перец - по вкусу
- петрушка нарубленная - 2 столовых ложки
- лимон

Приготовление:

В сковороде на маленьком огне нагрейте оливковое масло, обжарьте нарезанный чеснок в хлопьях красного перца и паприке (готовьте около минуты пока не начнет испускать аромат). Увеличьте огонь, выложите креветки (очищенные), влейте лимонный сок и белое вино, перемешайте и готовьте пока креветки не приобретут розового и оранжевого оттенка и не пропекутся (3-5 минут).

Посолите, поперчите. Подавайте со свежей петрушкой.

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.

Кус-кус с овощами и петрушкой



На 100 грамм:
Калорийность: **90.6 ккал.**
Белки: **2.53 г.**
Жиры: **3.02 г.**
Углеводы: **13.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kus-kus-s-ovoshami-i-petrushkoj/>

Ингредиенты:

- кус-кус 300 г
- томаты средние 2 шт
- морковь 150 г
- красный лук средний 1/2 шт
- красный перец сладкий 1/2 шт
- пучок свежей петрушки
- чеснок 2 зубчика
- куркума 1 ст. л
- молотый черный перец
- щепотка соли
- оливковое масло для подачи

Приготовление:

Бланшируем помидоры в кипятке на 2–3 минуты, снимаем кожицу, удаляем семена. Чистим морковь (у меня сразу очищенная).

Мелко рубим лук, перец, морковку и томатную мякоть.

Мелко режем чеснок.

Нагреваем сковороду, добавляем овощи и тушим все до полного размягчения томатов.

Перчим, солим. Не забываем регулярно помешивать.

Высыпаем крупу в овощную смесь, хорошенько перемешиваем и вливаем 1–2 чашки горячей воды в сковородку.

Тушим на медленном огне минут 10–12. Читайте упаковку, у вашего кус-куса может быть другое время варки!

Мелко рубим петрушку, добавляем зелень в готовую крупу.

Добавляем пару столовых ложек оливкового масла. Хорошенько перемешиваем и подаем на

стол!

Смело добавляйте любимые ингредиенты и специи корицу, зиру и пр.