

Оглавление

моя рекомпозиция 1	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	6
Меню на 3-й день	8
Меню на 4-й день	10
Меню на 5-й день	12
Индейка под соусом с брокколи	15
Куриные котлетки с овощами	16
Куриная грудка в лимонном соусе	17
Цельнозерновой хлеб	18
Лосось с апельсиновым джемом	19
Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном	20
Куриная грудка в апельсиновом соусе	21
Курица в апельсиновом соке	23
Салат со свежей капустой и морковью	24
Говядина в пряностях	25
Хумус	26
Котлетки из индейки по-гречески	28
Картофель запеченный с травами	29

моя рекомпозиция 1



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3036/>

Калорийность: 2051.91 ккал, белков: 133.59 г, жиров: 113.34 г, углеводов: 130.09 г
день тренировок КБЖУ 1980 32,7/30/37,3 день отдыха КБЖУ 1530 42,3/30/27,7

Меню на 1-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 128 ккал, БЖУ: 10.32 г. / 9.28 г. / 0.64 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 42.4 ккал, БЖУ: 12 г. / 0 г. / 4.8 г.



[Черника](#) - 150 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.6 г. / 11.4 г.



[Кунжут](#) - 20 г.

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



[Зелень](#) - 100 г.

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

Обед



[Киноа отварной](#) - 80 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 1.62 г. / 17.38 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

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



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.

[Сыр Швейцарский](#) - 20 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 4.98 г. / 6.36 г. / 0 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 30 г.

Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном](#) - 160 г.

Всего калорий: 127.33 ккал, БЖУ: 24.1 г. / 1.98 г. / 3.38 г.

Полдник

[Джем вишневый](#) - 70 г.

Всего калорий: 158.2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 39.55 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 30 г.

Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.



[Протеин](#) - 30 г.

Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 22.23 г. / 1.38 г. / 1.86 г.

Ужин



[Масло оливковое](#) - 20 г.

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



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.



[Зелень](#) - 80 г.

Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.



[Сыр Пармезан](#) - 30 г.

Всего калорий: 117.6 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 8.4 г. / 0 г.



[Картофель запеченный с травами](#) - 100 г.

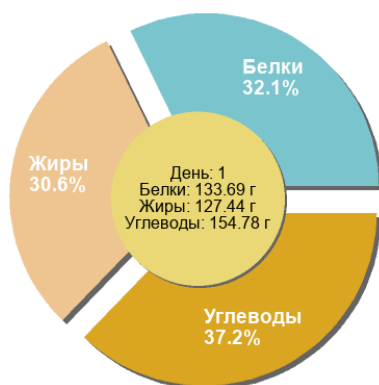
Всего калорий: 118.22 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 5.72 г. / 14.68 г.



[Говядина в пряностях](#) - 170 г.

Всего калорий: 360.88 ккал, БЖУ: 22.7 г. / 29.61 г. / 1.29 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2291.89 ккал

Белков: 133.69 г. (32.1%)

Жиров: 127.44 г. (30.6%)

Углеводов: 154.78 г. (37.2%)

Продуктов: 15

Рецептов: 7

Меню на 2-й день

Завтрак



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 0 г. / 9 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 318 ккал, БЖУ: 25.4 г. / 21.8 г. / 2.4 г.



[Клубника](#) - 150 г.

Всего калорий: 61.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.6 г. / 11.25 г.

Обед



[Масло оливковое](#) - 25 г.

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



[Куриные котлетки с овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 23 г. / 9.8 г. / 4.2 г.



[Картофель варёный](#) - 80 г.

Всего калорий: 65.6 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.32 г. / 13.36 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Семена фенхеля](#) - 20 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 3.16 г. / 2.96 г. / 10.46 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

Ужин



[Масло оливковое чесночное](#) - 30 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 0 г. / 27 г. / 0 г.



[Куриная грудка в лимонном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 210.02 ккал, БЖУ: 42.8 г. / 3.52 г. / 1.74 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



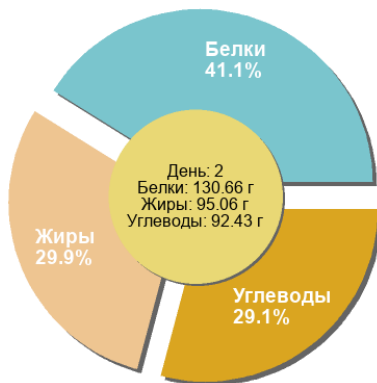
[Зелень](#) - 100 г.

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

[Рис коричневый вареный](#) - 50 г.

Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.45 г. / 11.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1740.54 ккал

Белков: 130.66 г. (41.1%)

Жиров: 95.06 г. (29.9%)

Углеводов: 92.43 г. (29.1%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.



[Паста Nutbutter арахисовая натуральная](#) - 30 г.

Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 15 г. / 6.6 г.

[Протеин](#) - 30 г.

Всего калорий: 129.6 ккал, БЖУ: 15.69 г. / 4.08 г. / 7.5 г.

Обед



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Масло оливковое](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.

[Рис коричневый вареный](#) - 100 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.9 г. / 22.8 г.



[Индейка под соусом с брокколи](#) - 170 г.

Всего калорий: 144.5 ккал, БЖУ: 26.01 г. / 2.21 г. / 5.27 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.

Полдник



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 53 ккал, БЖУ: 15 г. / 0 г. / 6 г.



[Миндаль жаренный](#) - 40 г.

Всего калорий: 250.17 ккал, БЖУ: 7.9 г. / 22.19 г. / 5.85 г.

Ужин

[Лепёшка ржаная](#) - 120 г.

Всего калорий: 451.2 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 21.96 г. / 53.04 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

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



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Томат черри](#) - 100 г.

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



[Фасоль черная отварная](#) - 100 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 7.8 г. / 0.5 г. / 21.5 г.



[Телятина отварная](#) - 120 г.

Всего калорий: 157.2 ккал, БЖУ: 36.84 г. / 1.08 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2278.49 ккал

Белков: 137.94 г. (32.7%)

Жиров: 126.37 г. (29.9%)

Углеводов: 157.98 г. (37.4%)

Продуктов: 13

Рецептов: 3

Меню на 4-й день

Завтрак



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 22.5 г. / 0 г. / 9 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.



[Котлетки из индейки по-гречески](#) - 150 г.

Всего калорий: 201.32 ккал, БЖУ: 21.17 г. / 8.88 г. / 7.17 г.

Обед



[Курица в апельсиновом соке](#) - 200 г.

Всего калорий: 362.66 ккал, БЖУ: 29.84 г. / 26 г. / 2.46 г.



[Сыр Чеддер](#) - 30 г.

Всего калорий: 117.6 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 9.6 г. / 0 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

Всего калорий: 51.71 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 1.33 г. / 8.11 г.



[Зелень](#) - 100 г.

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

Полдник



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Хумус](#) - 70 г.

Всего калорий: 224.53 ккал, БЖУ: 6.83 г. / 14.06 г. / 18.45 г.

Ужин



[Лосось с апельсиновым джемом](#) - 230 г.

Всего калорий: 304.29 ккал, БЖУ: 33.7 г. / 12.44 г. / 12.83 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.

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



[Зелень](#) - 80 г.

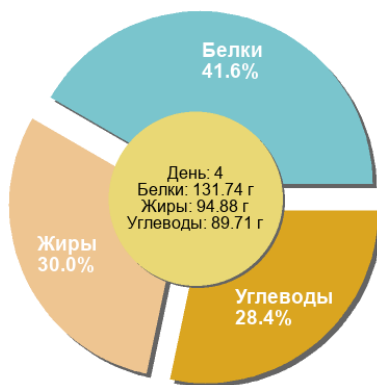
Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.



[Томат черри](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1711.72 ккал

Белков: 131.74 г. (41.6%)

Жиров: 94.88 г. (30%)

Углеводов: 89.71 г. (28.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак



[Голубика](#) - 100 г.

Всего калорий: 35 ккал, БЖУ: 1 г. / 0 г. / 8.2 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 30 г.

Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.



[Зелень](#) - 80 г.

Всего калорий: 28.8 ккал, БЖУ: 2.08 г. / 0.32 г. / 4.16 г.

[Омлет](#) - 150 г.

Всего калорий: 276 ккал, БЖУ: 14.4 г. / 23.1 г. / 2.85 г.

Обед



[Зелень](#) - 100 г.

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



[Салат со свежей капустой и морковью](#) - 150 г.

Всего калорий: 63.68 ккал, БЖУ: 1.13 г. / 1.29 г. / 13.67 г.

[Картофель сладкий \(батат\)](#) - 130 г.

Всего калорий: 79.3 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0 г. / 18.98 г.



[Индейка вареная](#) - 180 г.

Всего калорий: 351 ккал, БЖУ: 45.54 г. / 18.72 г. / 0 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.

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

Полдник



[Паста Nutbutter арахисовая натуральная](#) - 30 г.

Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 15 г. / 6.6 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Яблоко](#) - 120 г.

Всего калорий: 56.4 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.48 г. / 11.76 г.

[Протеин](#) - 30 г.

Всего калорий: 117.9 ккал, БЖУ: 19.5 г. / 2.49 г. / 4.38 г.

Ужин

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 20 г.

Всего калорий: 43.4 ккал, БЖУ: 1.18 г. / 0.22 г. / 8.9 г.



[Капуста пекинская](#) - 100 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 2 г.



[Уксус яблочный 3%](#) - 10 г.

Всего калорий: 1.1 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0.23 г.



[Кукуруза варёная](#) - 140 г.

Всего калорий: 172.2 ккал, БЖУ: 5.74 г. / 3.22 г. / 31.5 г.



[Куриная грудка в апельсиновом соусе](#) - 170 г.

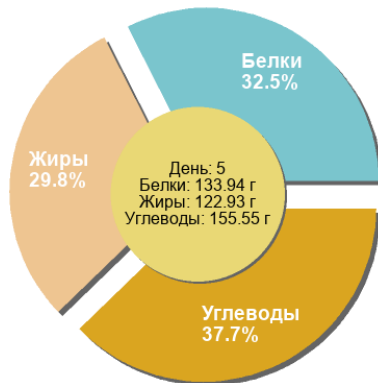
Всего калорий: 259.35 ккал, БЖУ: 23.78 г. / 14.89 г. / 7.82 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2236.9 ккал

Белков: 133.94 г. (32.5%)

Жиров: 122.93 г. (29.8%)

Углеводов: 155.55 г. (37.7%)

Продуктов: 16

Рецептов: 3

Индейка под соусом с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **15.3 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **3.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-pod-sousom-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- филе индейки - 250-300 гр
- брокколи - 1 шт
- йогурт несладкий - 6 ч.л
- соевый соус - 2 ч.л
- горчица в зернах - 1 ч.л

Приготовление:

Филе индейки моем, разрезаем вдоль, отбиваем, прикрыв пищевой пленкой, практически до прозрачности.

Брокколи отвариваем и после измельчаем в блендере до однородной массы.

Йогурт смешиваем с соевым соусом и горчицей.

Половину отбитых филе индейки смазываем соусом и выкладываем в форму для запекания - слой не должен быть толстым.

Откладываем немного соуса для обмазки второй половины индейки, остальное добавляем в брокколи, перемешиваем, выкладываем сверху индейки и покрываем оставшимся мясом, предварительно его обмазав. Верхний слой индейки лучше дополнительно покрыть йогуртовой смесью/

Потом отправляем наше блюдо в предварительно разогретую духовку до 180 С. Готовится филе примерно 25-30 мин.

Подаем слегка остывшим.

Куриные котлетки с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **11.5 г.**
Жиры: **4.9 г.**
Углеводы: **2.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotletki-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- фарш куриный(филе), или мясной ассорти (по желанию) 500- 700 гр
- лук репчатый 1 шт
- морковь 1 шт
- капуста 150гр
- грибы свежие вешенки (шампиньоны) 150 гр
- мягкий творог 2% 50- 100 гр
- яйцо 1 шт
- соль и любимые специи по вкусу

Приготовление:

Куриное филе перемолоть в комбайне(мясорубке) с добавлением лука и овощей и грибов. Добавить яйцо, творог, соль и специи, все хорошо перемешать. Сформировать котлеты. Выпекать в форме смазанной растительным маслом до готовности. При температуре 160-180 С 40-60 минут. Такие котлеты можно приготовить на пару, в аэрогриле, в мультиварке или на сковороде.

Куриная грудка в лимонном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **105.01 ккал.**
Белки: **21.4 г.**
Жиры: **1.76 г.**
Углеводы: **0.87 г.**

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

Ингредиенты:

- куриные грудки - 4 шт
- куриный бульон - 1/4-1/2 стакана
- свежая нарезанная петрушка - 1/3 стакана
- свежий нарезанный тимьян - 1 столовая ложка
- тонко нарезанная кожура лимона - 1 столовая ложка
- чеснок - 2 зубчика

Приготовление:

Мелко порежьте петрушку. Затем нарежьте тимьян. Кожуру лимона порежьте на тонкие полоски и добавьте к зелени. Хорошенько перемешайте. Порежьте грудку на порционные кусочки и слегка обжарьте на сковороде смазанной каплей масла. Посолите и поперчите. Выложите мясо на тарелку. На сковородку добавьте бульон. Хорошенько перемешайте и дайте закипеть. Добавьте в бульон зелень с лимонной коркой и перемешайте. Выложите курицу в соус и прокипятите еще 5-7 минут. При подаче на стол полейте соусом с травами. Блюдо готово.

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.

Лосось с апельсиновым джемом



На 100 грамм:
Калорийность: **132.3 ккал.**
Белки: **14.65 г.**
Жиры: **5.41 г.**
Углеводы: **5.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/losos-s-apelsinovym-dzhemom/>

Ингредиенты:

- лосось 500 г
- апельсин 1 шт
- апельсиновый джем 2 ст.л
- дижонская горчица 2 ст.л
- соус соевый 2 ст.л
- кориандр (молотый) 1/2 ч.л
- кунжут (семена) для присыпки

Приготовление:

Время приготовления - 50 минут

Выжмите сок из апельсина.

Смешайте сок, горчицу, апельсиновый джем, соевый соус и кориандр.

Выложите рыбу порционными кусочками в форму для запекания, залейте маринадом.

Оставьте на полчаса.

Посыпьте кунжутными семечками (по желанию) и поставьте в разогретую до 180С духовку на 15 минут.

Подавайте рыбу горячей с любимым гарниром.

Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **79.58 ккал.**
Белки: **15.06 г.**
Жиры: **1.24 г.**
Углеводы: **2.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-zapechennaya-v-duhovke-s-limonom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка на кости - 1 шт
- лимон - 2 кружка
- приправа для курицы - 1 ст.л
- соль, перец - по вкусу

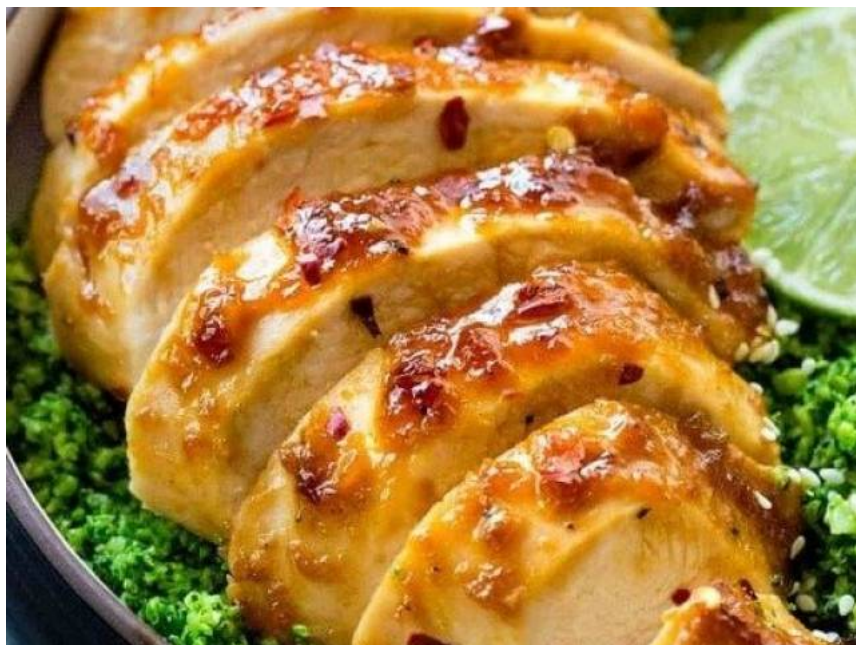
Приготовление:

Куриную грудку натереть солью, перцем и специями, оставить на 20 минут.

Кожу курицы аккуратно приподнять, вложить кружочки лимона.

Грудку переложить в форму для запекания, поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 50-60 минут, до румяной корочки.

Куриная грудка в апельсиновом соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **152.56 ккал.**
Белки: **13.99 г.**
Жиры: **8.76 г.**
Углеводы: **4.6 г.**

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

Ингредиенты:

- куриные грудки 450 г
- апельсины 60 г
- красный лук 1 шт
- соус чили 1 ст. л
- сок лайма 1 ст. л
- чеснок 2 зубчика
- черный молотый перец ч. л
- рисовый уксус 3 ст. л
- оливковое масло 60 мл
- соль по вкусу

Приготовление:

На разделочной доске нарезать апельсины небольшими ломтиками. Мелко нарубить чеснок и красный лук.

В блендер высыпать апельсины, красный лук и чеснок. Добавить туда же соус чили, сок лайма, черный перец, соль, оливковое масло и рисовый уксус.

Взбить массу до образования однородной консистенции.

Куриную грудку промыть и разместить в подготовленном блюде или кастрюле. Сверху на нее вылить из блендера апельсиновый соус. Дать курице пропитаться ароматным составом в течение 30 минут.

В это время нужно разогреть духовку до 220С. Противень для выпекания накрыть слоем пергаментной бумаги и сверху на него выложить куриные грудки. Держать в духовке мясо необходимо в течение 20-25 минут.

После того, как блюдо будет приготовлено, его выкладывают в презентационную тарелку. В качестве гарнира можно к нему подавать кашу из брокколи. Капуста прекрасно оттеняет пикантный вкус курицы.

Курица в апельсиновом соке



На 100 грамм:
Калорийность: **181.33 ккал.**
Белки: **14.92 г.**
Жиры: **13 г.**
Углеводы: **1.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-v-apelsinovom-soke/>

Ингредиенты:

- курица 2-2.2 кг
- апельсин небольшой 1 шт
- горчица зернистая 2 ч.л
- варенье смородиновое 2 ч.л
- чеснок 1-2 зубчика
- соль, перец чёрный, сушеный чеснок, хмели-сунели, приправа для мяса-по вкусу

Приготовление:

Курицу разрезать вдоль грудки. Развернуть, убрать в пакет и хорошо отбить со всех сторон. Натереть чесноком, солью, перцем смазать горчицей и полить соком апельсина. Убрать в кастрюлю и в холодильник на 12-15 часов. После выложить в форму полить вареньем, посыпать остальными приправами, и в форму добавить чуть воды. Выпекать в форме на решетке. При 190-200гр около 1 часа, спустя 45 минут достать проколоть бедренную часть если сок течёт прозрачный-мясо готово, если нет-ещё на 10 минут в духовку. Во время приготовления раза 3-4 нужно поливать курицу образовавшимся соком. Дольки апельсина с курицей НЕ запекать.

Салат со свежей капустой и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **42.45 ккал.**
Белки: **0.75 г.**
Жиры: **0.86 г.**
Углеводы: **9.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-so-svezhej-kapustoj-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- капуста – 300 г
- морковь – 1 шт
- яблоко – 1 шт
- заправка – по вкусу
- соль – по вкусу
- лимонный сок – 1 ч.л

Приготовление:

Вымойте, обсушите и нашинкуйте капусту. Если используете белокочанную, а не пекинскую, то нашинкуйте тонкой соломкой.

Морковь, вымытую и очищенную, либо крупно натрите, либо нашинкуйте соломкой.

Яблоко так же нарежьте тонкой соломкой, как морковь. Чтобы оно не темнело, сбрызните его лимонным соком.

Добавьте заправку и перемешайте все ингредиенты между собой. Подавайте салат из яблока, капусты и моркови сразу же как самостоятельную закуску или как дополнение к основному блюду, например к мясу или мясу с гарниром.

Говядина в пряностях



На 100 грамм:
Калорийность: **212.28 ккал.**
Белки: **13.35 г.**
Жиры: **17.42 г.**
Углеводы: **0.76 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-v-pryanostyah/>

Ингредиенты:

- петрушка 3 г
- укроп 3 г
- перец розовый горошком 2 г
- говяжья вырезка 350 г
- соль 2 г
- свежемолотая смесь перцев 2 г
- соевый соус 10 мл
- сливочное масло 40 г
- кресс-салат 100 г

Приготовление:

Мелко нарезать петрушку и укроп, смешать с розовым перцем.
Мясо обвалить в соли и перце, придать нужную форму с помощью пищевой нити.
Поставить на 3 минуты в микроволновку при мощности 600 Вт. После вынуть и полить соевым соусом и растопленным сливочным маслом. Поставить еще на 5 минут в микроволновку.
Вынуть мясо из микроволновки, снять нити и обвалить в зелени и перце.
Нарезать порционными кусками и подавать с кресс-салатом, полив соевым соусом.

Хумус



На 100 грамм:
Калорийность: **320.76 ккал.**
Белки: **9.76 г.**
Жиры: **20.09 г.**
Углеводы: **26.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/humus/>

Ингредиенты:

- 300 г сухого нута
- 1 лимон
- 1 зубчик чеснока
- 100 мл оливкового масла
- 60 г тахини (кунжутной пасты)
- 125 г томатов черри
- 1/2 рубленой красной луковицы
- 1/2 пучка кинзы
- 1 ч.л. кумина
- 1/2 ч.л. паприки (по желанию)
- 1/2 ч.л. соды
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нут замочить в холодной воде на 8-12 часов, затем промыть, залить холодной водой так, чтобы она полностью его покрывала, добавить соду, довести до кипения и варить 50 минут. Посолить в конце приготовления.

100 мл воды, в которой варился нут, собрать. 425 г отваренного нута без жидкости выложить в чашу блендера, остальное отставить. Чеснок очистить, из лимона отжать сок. Нут пюрировать со 100 мл собранной воды, чесноком, кумином, 60 мл оливкового масла и тахини. Добавить соль и перец по вкусу. Все делала опять-таки в компактном измельчителе в два захода, без проблем.

Готовый хумус выложить в сервировочную чашу, сделав по центру небольшое углубление. Помидоры нарезать кубиками. Кинзу вымыть, обсушить, оборвать листики. В отдельной посуде смешать оставшийся нут с луком, помидорами и кинзой, посолить и поперчить по

вкусу, полить оставшимся маслом и перемешать. Салат выложить на хумус, посыпать паприкой. Подавать с лепешками, сухими хлебцами, крекерами либо овощными палочками. Помидоры и лук в мгновение ока нарезала с помощью насадки для кубиков.

Котлетки из индейки по-гречески



На 100 грамм:
Калорийность: **134.21 ккал.**
Белки: **14.11 г.**
Жиры: **5.92 г.**
Углеводы: **4.78 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-indejki-po-grechkeski/>

Ингредиенты:

- 700 г фарша из индейки
- 1 стакан натертого кабачка или цуккини (сок отжать)
- 2 ломтика цельнозернового хлеба
- 1/4 стакана крошек из цельнозернового хлеба
- 1 большое яйцо
- 3 зубчика чеснока (порубить)
- 1/4 луковицы
- свежая зелень (петрушка, мята)
- сухой орегано
- соль, перец, немного масла (спрей)

Приготовление:

Намочите хлеб водой, отожмите. Смешайте с остальными ингредиентами.

Сделайте 16 котлеток и обжарьте на сухой сковороде с антипригарным покрытием или на слегка сбрызнутой маслом.

Подавайте с соусом из йогурта, чеснока и зелени.