

## Оглавление

<b>новое меню саблин .....</b>	<b>2</b>
<b>Меню на 1-й день .....</b>	<b>3</b>
<b>Меню на 2-й день .....</b>	<b>5</b>
<b>Куриная грудка в азиатском стиле .....</b>	<b>7</b>
<b>Буритос по мексикански .....</b>	<b>8</b>
<b>Цельнозерновой хлеб .....</b>	<b>9</b>
<b>Салат для похудения из овощей .....</b>	<b>10</b>
<b>Куриная грудка с брокколи .....</b>	<b>11</b>
<b>Рыба, тушеная на пару .....</b>	<b>12</b>
<b>Цельнозерновые блины с зеленью и сыром .....</b>	<b>13</b>

## НОВОЕ МЕНЮ САБЛИН



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3043/>

Калорийность: 1785.08 ккал, белков: 133.22 г, жиров: 98.75 г, углеводов: 94.36 г  
меню белок

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Клубника](#) - 150 г.

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



[Цельнозерновые блины с зеленью и сыром](#) - 180 г.

Всего калорий: 265.86 ккал, БЖУ: 16.81 г. / 12.19 г. / 19.8 г.



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

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

### Обед



[Куриная грудка с брокколи](#) - 220 г.

Всего калорий: 297.66 ккал, БЖУ: 28.14 г. / 18.61 г. / 5.76 г.



[Зелень](#) - 50 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.2 г. / 2.6 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 20 г.

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



[Уксус яблочный 3%](#) - 10 г.

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



[Кунжут](#) - 10 г.

Всего калорий: 56.5 ккал, БЖУ: 1.94 г. / 4.87 г. / 1.22 г.



[Масло кедрового ореха](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.8 г. / 0 г.

## Полдник



[Томат \(помидор\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 30 г.

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



[Телятина отварная](#) - 140 г.

Всего калорий: 183.4 ккал, БЖУ: 42.98 г. / 1.26 г. / 0 г.

## Ужин

[Овсяные отруби с черникой](#) - 100 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 8 г. / 4 г. / 13 г.



[Молоко 0.1% \(обезжиренное\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 24.8 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.08 г. / 3.84 г.



[Масло виноградных косточек](#) - 20 г.

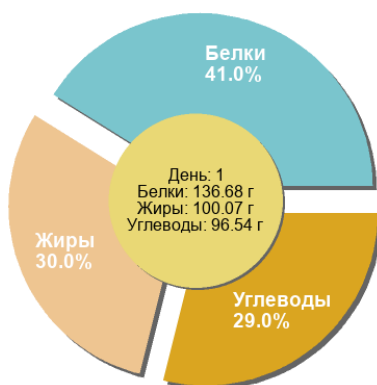
Всего калорий: 179.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.98 г. / 0 г.



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

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1786.5 ккал

Белков: 136.68 г. (41%)

Жиров: 100.07 г. (30%)

Углеводов: 96.54 г. (29%)

Продуктов: 12

Рецептов: 4

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Масло виноградных косточек](#) - 25 г.  
Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.98 г. / 0 г.



[Йогурт греческий](#) - 160 г.  
Всего калорий: 105.6 ккал, БЖУ: 8 г. / 5.12 г. / 5.6 г.



[Буритос по мексикански](#) - 180 г.  
Всего калорий: 329.81 ккал, БЖУ: 23.42 г. / 19.73 г. / 14.04 г.



[Салат для похудения из овощей](#) - 100 г.  
Всего калорий: 23.4 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.09 г. / 4.92 г.

### Обед



[Масло оливковое чесночное](#) - 25 г.  
Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 0 г. / 22.5 г. / 0 г.



[Куриная грудка в азиатском стиле](#) - 230 г.  
Всего калорий: 295.8 ккал, БЖУ: 45.95 г. / 4.42 г. / 18.12 г.

[Рис коричневый вареный](#) - 60 г.  
Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.54 г. / 13.68 г.



[Зелень](#) - 100 г.  
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

### Полдник



[Рыба, тушеная на пару](#) - 250 г.  
Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.



[Киноа отварной](#) - 70 г.  
Всего калорий: 87.5 ккал, БЖУ: 3.33 г. / 1.42 г. / 15.21 г.

## Ужин



### [Сыр Valio Polar 5%](#) - 30 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 10.2 г. / 1.5 г. / 0 г.



### [Молоко 0.1% \(обезжиренное\)](#) - 150 г.

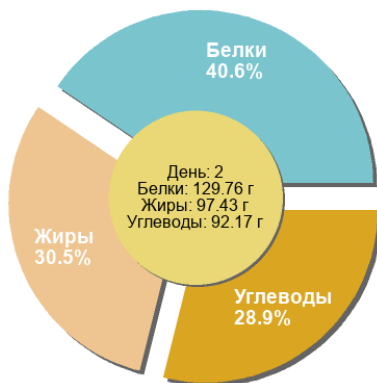
Всего калорий: 46.5 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.15 г. / 7.2 г.



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

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1783.66 ккал

Белков: 129.76 г. (40.6%)

Жиров: 97.43 г. (30.5%)

Углеводов: 92.17 г. (28.9%)

Продуктов: 9

Рецептов: 4

## Куриная грудка в азиатском стиле



На 100 грамм:  
Калорийность: **128.61 ккал.**  
Белки: **19.98 г.**  
Жиры: **1.92 г.**  
Углеводы: **7.88 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 1 куриная грудка
- 1 ст. ложки меда
- 0,5 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. соевого соуса
- 0,5 ч. л. кунжутных семечек

### **Приготовление:**

Выложить в соевый соус, мед и томатную пасту. Перемешать, прокипятить. Обмакнуть курицу со всех сторон.

Отправить мясо на разогретый гриль или противень. Обжарить до румяной корочки.

Вынуть мясо и посыпать его кунжутными семечками. Подавать с рисом и овощами.

# Буритос по мексикански



На 100 грамм:  
Калорийность: **183.23 ккал.**  
Белки: **13.01 г.**  
Жиры: **10.96 г.**  
Углеводы: **7.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/buritos-po-meksikanski/>

## Ингредиенты:

тесто :

- 3 ст.л овсяных отрубей
- 2 ст.л пшеничных отрубей
- 25 г сухого обезжиренного молока
- щепотка соли сода на кончике ножа
- 100 мл воды

начинка :

- 350 г говяжьего фарша 5%
- 100 г тофу
- сухой чеснок (щепотка)
- столовая ложка мексиканских специй или любых острых специй
- 2 ст.л томатного соуса
- 50 г мягкого творожка 0%
- соль, перец

## Приготовление:

Смешать все ингредиенты для теста и выпекать большие блинчики на горячей сковороде. Можно использовать любой рецепт для блинчиков/лепешек.

Обжарить фарш на сковороде, затем порезать тофу на кубики и добавить к мясу, затем томатный соус, творог и специи. Все смешать, добавить воды и тушить под крышкой до полного выпаривания воды. Мясо должно быть мягким. Приправить и закрутить в блинчики. Подавать горячими.



## 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.

## Салат для похудения из овощей



На 100 грамм:  
Калорийность: **23.4 ккал.**  
Белки: **1.05 г.**  
Жиры: **0.09 г.**  
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-pohudeniya-iz-ovoshej/>

Этот овощной салат интересен своей заправкой – он поливается бульоном, таким образом, блюдо получается хорошо сбалансированным по составу, но малокалорийным. Он насыщает гораздо лучше, чем другие виды, есть его можно в горячем и холодном виде.

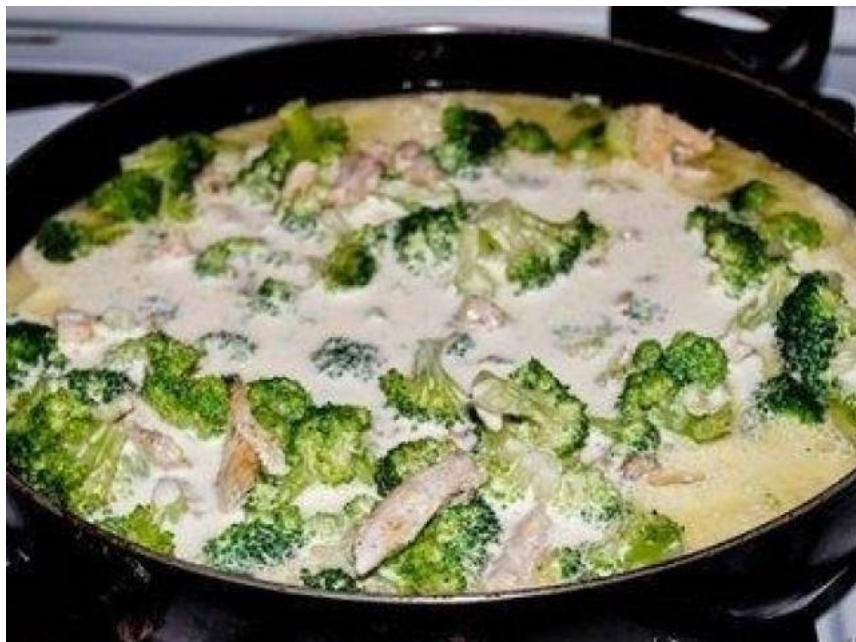
### Ингредиенты:

- сладкий перец разного цвета 2 шт
- помидоры 3 шт
- огурцы 1 шт
- лук порей 2 шт
- перья зеленого лука
- петрушка
- овощной бульон, соль

### Приготовление:

Перец нарезаем длинными полосками, небольшие помидорчики просто разрезаем пополам. Нарезаем мелко лук и складываем все в жаростойкую посуду. Посыпаем овощи луком и заливаем бульоном. В духовке при температуре 180 градусах на 30 минут оставляем в духовке. Готовое блюдо посыпаем петрушкой.

## Куриная грудка с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **135.3 ккал.**  
Белки: **12.79 г.**  
Жиры: **8.46 г.**  
Углеводы: **2.62 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- куриная грудка 400-500 гр
- брокколи 250-300 гр
- сливки 33% 200 гр
- специи, соль, растительное масло по вкусу

### **Приготовление:**

Курицу режем небольшими кусочками и обжариваем на растительном масле. Солим. Брокколи делим на соцветия и отвариваем в подсоленной горячей воде 5-10 минут. Откидываем на дуршлаг. Брокколи добавляем к курице, перемешиваем, добавляем специи и жарим, пока курица не станет румяной, а лишняя жидкость из брокколи не уйдет. Заливаем сливками, хорошо перемешиваем. Как только сливки закипят, убавляем огонь и варим минут 7-10.

## Рыба, тушеная на пару



На 100 грамм:  
Калорийность: **45.52 ккал.**  
Белки: **9.38 г.**  
Жиры: **0.63 г.**  
Углеводы: **0.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushenaya-na-paru/>

### **Ингредиенты:**

- укроп - 5 грамм
- соль - 3 грамма
- бульон овощной -250 миллилитров
- петрушка (зелень) - 5 грамм
- судак - 200 грамм

### **Приготовление:**

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой.

Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, 250 мл овощного бульона или воды.

Вставку поместить внутрь, кастрюлю закрыть и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз.