

Оглавление

настя казанцева	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	6
Меню на 4-й день	8
Меню на 5-й день	10
Меню на 6-й день	11
Салат из тунца и зерненого творога	13
Суп-детокс	14
Салат из капусты с яблоками	15
Рыба, запеченная в овощной шубке	16
Бананово-клюквенный смузи с овсяными хлопьями и семенами льна	17
Белковый омлет	18
Куриная грудка с сыром и помидорами	19
Рагу с гречей и овощами	20
Куриные фрикадельки запеченные	21
Овощной салат	22
Рисовый суп с курочкой	23
Творожная запеканка с бананом	24
Суп с курицей и клецками	25
Салатик с куриным филе	26
Диетический салат с пекинской капустой	27
Салат из капусты и грудки	28

НАСТЯ КАЗАНЦЕВА



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/327/>

Калорийность: 1320.06 ккал, белков: 92.85 г, жиров: 48.9 г, углеводов: 126.78 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Рагу с гречей и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 287.46 ккал, БЖУ: 9.48 г. / 10.68 г. / 41.25 г.



[Лимонад диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.



[Миндаль жаренный](#) - 15 г.

Всего калорий: 93.81 ккал, БЖУ: 2.96 г. / 8.32 г. / 2.19 г.

Обед



[Капуста брокколи варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 4 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 0.65 г. / 20.45 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Рисовый суп с курочкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.48 ккал, БЖУ: 24.66 г. / 5.08 г. / 31.76 г.

Полдник



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 7.8 г.



[Курага](#) - 30 г.

Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.09 г. / 15.3 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Салат из капусты и грудки](#) - 200 г.

Всего калорий: 153.22 ккал, БЖУ: 22.42 г. / 1.42 г. / 12.88 г.

Поздний ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

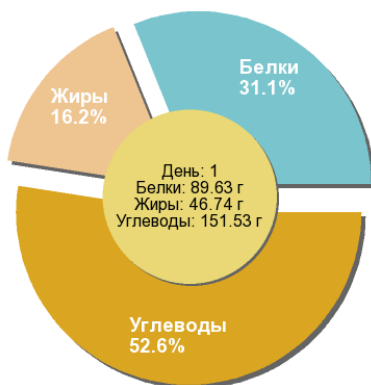
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1376.47 ккал

Белков: 89.63 г. (31.1%)

Жиров: 46.74 г. (16.2%)

Углеводов: 151.53 г. (52.6%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.



[Сыр Костромской](#) - 20 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 5.04 г. / 5.26 г. / 0 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.



[Капуста квашеная](#) - 150 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.



[Картофель варёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.4 г. / 16.7 г.

Полдник



[Ряженка 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 2.5 г. / 4.2 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 320 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 23.2 г. / 1.6 г.



[Горошек зелёный консервированный](#) - 100 г.

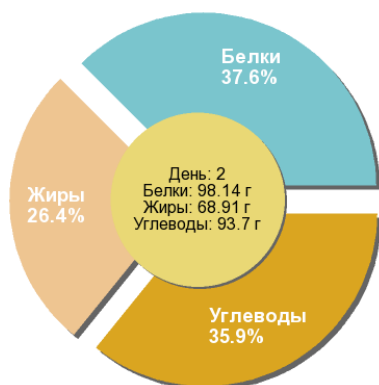
Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.1 г. / 9.8 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1403.5 ккал

Белков: 98.14 г. (37.6%)

Жиров: 68.91 г. (26.4%)

Углеводов: 93.7 г. (35.9%)

Продуктов: 13

Меню на 3-й день

Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 100 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 4.1 г. / 14.2 г.

Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

Полдник



[Активиа Творожная Малина](#) - 100 г.

Всего калорий: 102 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.5 г. / 11.4 г.



[Арахис сушеный](#) - 30 г.

Всего калорий: 183.3 ккал, БЖУ: 8.76 г. / 15.06 г. / 3.24 г.

Ужин



[Лимонад диетический](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

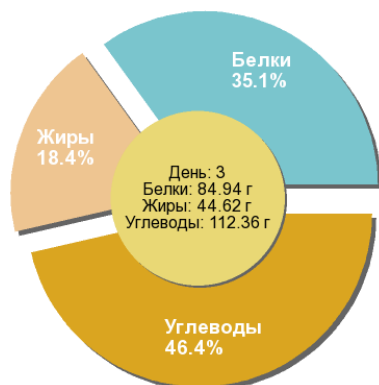
Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1191.9 ккал

Белков: 84.94 г. (35.1%)

Жиров: 44.62 г. (18.4%)

Углеводов: 112.36 г. (46.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 2

Меню на 4-й день

Завтрак



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Рисовая каша на воде](#) - 100 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.1 г. / 17.4 г.



[Соус соевый Kikkoman](#) - 5 г.

Всего калорий: 3.65 ккал, БЖУ: 0.52 г. / 0 г. / 0.41 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Йогурт Total 0%](#) - 100 г.

Всего калорий: 57 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 0 г. / 4 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Куриные фрикадельки запеченные](#) - 100 г.

Всего калорий: 90.82 ккал, БЖУ: 15.68 г. / 1.45 г. / 2.68 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Суп с курицей и клецками](#) - 200 г.

Всего калорий: 106.42 ккал, БЖУ: 11.06 г. / 2.66 г. / 9.48 г.

Полдник



[Изюм узбекский золотистый](#) - 100 г.

Всего калорий: 291 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0 г. / 70.9 г.



[Активиа Кефирная 3%](#) - 500 г.

Всего калорий: 265 ккал, БЖУ: 14.5 г. / 15 г. / 18 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

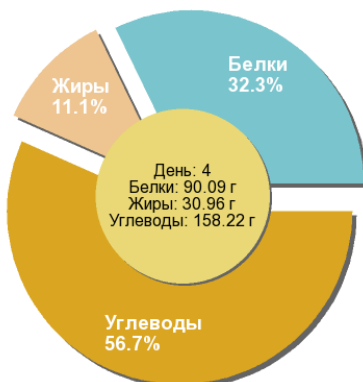
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Салат из тунца и зерненого творога](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 30 г. / 3.6 г. / 3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1277.14 ккал

Белков: 90.09 г. (32.3%)

Жиров: 30.96 г. (11.1%)

Углеводов: 158.22 г. (56.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Меню на 5-й день

Завтрак



[Белковый омлет](#) - 100 г.

Всего калорий: 88.04 ккал, БЖУ: 8.34 г. / 5.36 г. / 1.76 г.



[Салат из капусты с яблоками](#) - 100 г.

Всего калорий: 133.58 ккал, БЖУ: 1.63 г. / 11.3 г. / 6.34 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Ланч



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

Обед



[Салатик с куриным филе](#) - 200 г.

Всего калорий: 137.06 ккал, БЖУ: 22.8 г. / 1.5 г. / 6.64 г.



[Рисовый суп с курочкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.48 ккал, БЖУ: 24.66 г. / 5.08 г. / 31.76 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0.15 г. / 10.65 г.

Полдник



[Активиа Питьевая Яблоко и злаки](#) - 200 г.

Всего калорий: 166 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 4.4 г. / 26 г.



[Арахис сушеный](#) - 50 г.

Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.

Ужин

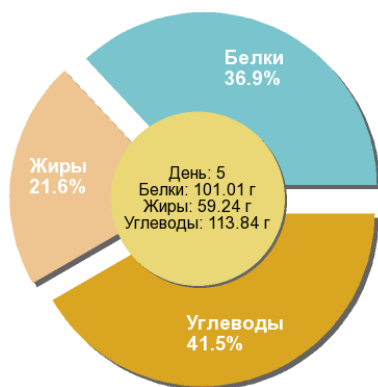


[Куриная грудка с сыром и помидорами](#) - 100 г.
Всего калорий: 107.29 ккал, БЖУ: 18.68 г. / 2.65 г. / 2.09 г.



[Лимонад диетический](#) - 100 г.
Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1397.95 ккал

Белков: 101.01 г. (36.9%)

Жиров: 59.24 г. (21.6%)

Углеводов: 113.84 г. (41.5%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Меню на 6-й день

Завтрак



[Бананово-клюквенный смузи с овсяными хлопьями и семенами льна](#) - 250 г.
Всего калорий: 317.85 ккал, БЖУ: 7.63 г. / 6.98 г. / 57.78 г.

Ланч



[Творожная запеканка с бананом](#) - 150 г.
Всего калорий: 142.17 ккал, БЖУ: 13.85 г. / 1.85 г. / 17.25 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.
Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

Обед



Суп-детокс - 200 г.

Всего калорий: 57.82 ккал, БЖУ: 3.18 г. / 0.2 г. / 10.96 г.



Лимонад диетический - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



Арахис сушеный - 50 г.

Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.

Полдник



Творог Простоквашино 5% классический - 100 г.

Всего калорий: 121 ккал, БЖУ: 16 г. / 5 г. / 3 г.



Банан - 50 г.

Всего калорий: 47.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.1 г. / 10.9 г.

Ужин



Рыба, запеченная в овощной шубке - 200 г.

Всего калорий: 182.54 ккал, БЖУ: 36.78 г. / 3.5 г. / 0.86 г.



Морс брусничный - 100 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 10.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1273.38 ккал

Белков: 93.29 г. (34.9%)

Жиров: 42.93 г. (16.1%)

Углеводов: 131.05 г. (49%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Салат из тунца и зерненого творога



На 100 грамм:
Калорийность: **82 ккал.**
Белки: **15 г.**
Жиры: **1.8 г.**
Углеводы: **1.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-tunca-i-zernenogo-tvoroga/>

Ингредиенты:

- 1 сладкий красный (желтый, оранжевый, зеленый) перец
- 1 банка (200г) тунца в собственном соку
- 200 г зерненого творога (до 5% жирности)
- 2 стебля зеленого лука (добавлять по желанию)
- зелень: кинза, укроп, петрушка небольшое количество (так же по желанию)
- сок половинки лимона
- 2 яичных белка

Приготовление:

Смешать зерненный творог с тунцом, добавить нарезанный кубиками перец, сбрызнуть соком лимона, добавить зелень и лук.

При желаний можно заменить сок лимона на обезжиренный йогурт или кефир.

Суп-детокс



На 100 грамм:
Калорийность: **28.91 ккал.**
Белки: **1.59 г.**
Жиры: **0.1 г.**
Углеводы: **5.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-detoks/>

Ешьте по тарелки этого супа за 10 минут до каждого приема пищи в течение дня.

Ингредиенты:

- 1 сладкий перец
- кочана капусты
- 4-5 черешка сельдерея
- 3-4 небольшие морковки
- 3 шт. репчатого лука
- 4 помидора
- 1 зубчик чеснока
- пучок петрушки

Приготовление:

Нарежьте овощи и зелень. Вскипятите в кастрюле 1,5 л воды, положите туда все ингредиенты и варите на маленьком огне под крышкой 40 минут.

Салат из капусты с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **133.58 ккал.**
Белки: **1.63 г.**
Жиры: **11.3 г.**
Углеводы: **6.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kapusty-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- 900 грамм свежей капусты
- 2 красных сладких яблока
- немного корня имбиря
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 150 мл масла оливкового
- 1 столовая ложка горчицы
- 3 столовые ложки уксуса винного
- 1 столовая ложка мёда
- перец и соль

Приготовление:

Капусту нарезать тонкими полосками. Добавить соль и перемешать. Имбирь потереть на тёрке и смешать с капустой.

Яблоки промыть, очистить и нарезать соломкой.

Сбрызнуть соком лимона.

Яблоки добавить в капусту и перемешать.

Мёд, горчицу, масло и уксус перемешать.

Добавить соль и перец.

Немного взбить.

Заправить этой массой салат.

Перемешать.

Рыба, запеченная в овощной шубке



На 100 грамм:
Калорийность: **91.27 ккал.**
Белки: **18.39 г.**
Жиры: **1.75 г.**
Углеводы: **0.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-zapechennaya-v-ovoshnoj-shubke/>

Ингредиенты:

- филе рыбы - 4 шт (у нас тилапия)
- морковь - 1 шт
- грибы - 100 г (у нас шампиньоны)
- помидор - 1 шт
- горчица - 1 ч. л
- томатная паста - 1 ч. л
- соль, перец - по вкусу
- яйцо - 1 шт
- молоко 1% - 4 ст. л

Приготовление:

Рыбу слегка солим. Смешиваем яйцо и молоко. Немного взбиваем. Разогреваем сковороду. Рыбу обваливаем в муке с двух сторон, затем в кляре. Поджариваем с двух сторон, буквально, по 2 минутки. Выкладываем рыбу в форму для запекания. Морковь натираем на крупной терке. Грибы режем тонкими ломтиками. Помидор - небольшими произвольными кусочками. Обжариваем морковь с грибами - минуты 3-4, постоянно помешивая. Затем добавляем помидор, томатную пасту и горчицу. Обжариваем еще 5 минут. Выкладываем овощи на рыбу. Запекаем в духовке при 180 градусах 15-20 минут. Рыба пропитывается овощным соусом - получается очень пикантной, а благодаря кляру - нежной и сочной.

Бананово-клюквенный смузи с овсяными хлопьями и семенами льна



На 100 грамм:
Калорийность: **127.14 ккал.**
Белки: **3.05 г.**
Жиры: **2.79 г.**
Углеводы: **23.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-klyukvennyj-smuzi-s-ovsyanyimi-hlopyami-i-semenami-lna/>

Ингредиенты:

- кефир 250 мл
- банан 1 штука
- клюква сушеная 55 г
- семена льна 1 ст. ложка
- хлопья овсяные 2 ст. ложки
- мед 1 ст. ложка

Приготовление:

Банан очистить и нарезать.

Все ингредиенты измельчить в блендере, до однородной массы.

Белковый омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **88.04 ккал.**
Белки: **8.34 г.**
Жиры: **5.36 г.**
Углеводы: **1.76 г.**

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

Ингредиенты:

- белки - 200 г
- морковь - 50 г
- петрушка -15 г
- соль, перец - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст. л

Приготовление:

Куриные белки поместите в удобную глубокую посуду. Взбейте кухонным венчиком до пышной устойчивой пены. Посолите и поперчите по вкусу. Добавьте рубленую зелень. Перемешайте. Морковь нарежьте тонкой соломкой. В сковороде разогрейте подсолнечное масло. Добавьте морковку. Обжарьте на небольшом огне около минуты. Налейте взбитые белки. Закройте крышкой. Жарьте на маленьком огне 5-6 минут.

Куриная грудка с сыром и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **107.29 ккал.**
Белки: **18.68 г.**
Жиры: **2.65 г.**
Углеводы: **2.09 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка с кожей - 750 гр (так получается сочнее, после приготовления можно ее убрать)
- сыр - 80 гр
- помидоры - 100 гр
- йогурт натуральный - 170 гр
- чеснок - 2 зуб
- соль, специи, горчица, имбирь сушеный - по вкусу
- соевый соус - 1 ст л

Приготовление:

Смешиваем йогурт, немного соли (можно без неё, сыр и соевый соус уже соленые), пропущенный через пресс чеснок, специи, соевый соус и горчицу.

Натираем данной смесью курицу и даём постоять час.

Сыр и помидоры нарезаем пластинками.

Делаем надрезы, в каждый вставляем пластинку сыра и кусочек помидора.

Запекаем в духовке при 180 градусах около 30 мин, смотрите по готовности.

Рагу с гречей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **95.82 ккал.**
Белки: **3.16 г.**
Жиры: **3.56 г.**
Углеводы: **13.75 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 стакан гречи
- 1 стебель лука-порей
- 2 моркови
- 200 г брюссельской капусты
- 2 луковицы
- 2 ст.л. растительного масла
- 2 стакана воды
- соль, специи по вкусу

Приготовление:

Нарезать кольцами лук-порей, морковь. Соцветия капусты порезать пополам. Репчатый лук нарезать кубиками.

В алюминиевую кастрюлю или казанок налить немного воды и нагреть её.

Положить овощи и тушить 5-10 минут.

Добавить гречу, залить водой и добавить масло. Тушить на среднем огне до готовности 15-20 мин.

Можно употреблять в горячем и в холодном виде.

Куриные фрикадельки запеченные



На 100 грамм:
Калорийность: **90.82 ккал.**
Белки: **15.68 г.**
Жиры: **1.45 г.**
Углеводы: **2.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-frikadelki-zapechennye/>

Ингредиенты:

- 1,5 кг куриного филе
- 50 гр риса басмати
- яйцо
- 3-4 зубчика чеснока
- соль/черный перец по вкусу
- приправа хмели сунели
- томаты протертые 500 мл
- 2-3 ст.л. сметаны
- 150 мл воды
- сахзам

Приготовление:

Филе превращаем в фарш. Рис отвариваем до полуготовности. Смешиваем фарш с рисом и яйцом, солим, перчим, добавляем чеснок и хмели сунели. Формируем шарики и выкладываем в противень для запекания. Для соуса смешиваем протертые томаты со сметаной, добавляем воду, соль, перец и сахзам. Заливаем тефтели и выпекаем при 200гр 1 час, последние 20 мин дополнительно включаем гриль(не обязательно). Подсластитель придаст легкую сладость соусу и тефтели будут казаться еще вкуснее, ведь наш организм воспринимает сладкие блюда, как самые вкусные.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

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

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.

Рисовый суп с курочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **136.24 ккал.**
Белки: **12.33 г.**
Жиры: **2.54 г.**
Углеводы: **15.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovyj-sup-s-kurochkoj/>

Ингредиенты:

- рис 5 столовых ложек
- филе куриное 400 г
- картофель 2 штуки
- морковь 1 штука
- лук репчатый 1 штука
- сырок плавленый 2 штуки
- зелень по вкусу
- чеснок 2 зубчика

Приготовление:

Залейте курицу водой, варите полчаса после закипания, нарежьте курицу ломтиками, добавьте рис, через некоторое время — кружочки моркови, ломтики картофеля, нашинкованный лук.

Положите в суп курицу, варите до готовности картофеля, незадолго до готовности добавьте плавленый сыр, перемешайте, добавьте соль, чеснок и зелень.

Творожная запеканка с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **94.78 ккал.**
Белки: **9.23 г.**
Жиры: **1.23 г.**
Углеводы: **11.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-s-bananom/>

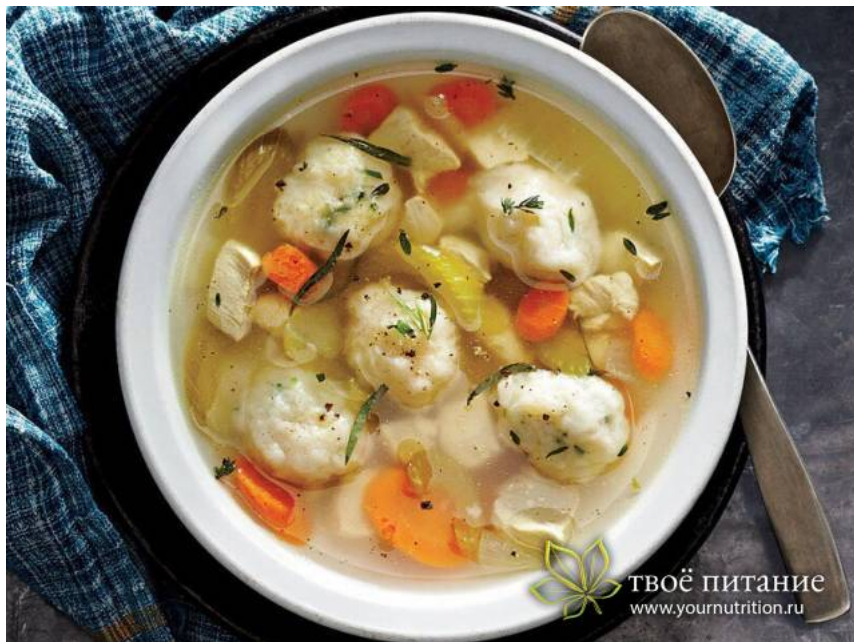
Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- яйца - 2 шт
- бананы - 2 шт
- молоко 1% - 30 мл
- цедра лимона - 1 шт
- манная крупа - 3 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Залить манку небольшим количеством молока – оно должно едва ее покрывать, не больше, на полчаса оставить для набухания. Яйца разбить в миску, добавить подсластитель, взбить до растворения, затем добавить творог и хорошо все толкушкой перетереть. Набухшую манку добавить в общую массу, подсолить щепоткой соли, перемешать, добавить тертую на мелкой терке цедру лимона. Вылить половину получившейся достаточно жидкой массы в форму для запекания, выложить слой нарезанных кружками бананов, залить оставшейся массой, поставить запеканку в нагретую до 180 градусов духовку и готовить около 30-40мин или до готовности. Подавать творожную запеканку с бананом к столу слегка остывшей.

Суп с курицей и клецками



На 100 грамм:
Калорийность: **53.21 ккал.**
Белки: **5.53 г.**
Жиры: **1.33 г.**
Углеводы: **4.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-kuricej-i-kleckami/>

Ингредиенты:

- 800 гр. куриной грудки
- луковица
- 5 картофелин
- болгарский перец
- 2 моркови
- 2 литра воды
- пучок укропа
- соль

на клецки:

- 7 ст. л. молока
- 1 ст. л. сливочного масла
- 5 ст. л. муки
- яйцо

Приготовление:

Сварить куриные грудки (40 мин.). Зелень измельчить, овощи порезать. Взбитое с солью яйцо смешать с молоком, сливочным маслом и мукой. Сформировать клецки. Грудки вытянуть, в бульон добавить перец, морковь и лук, проварить 10 минут, после чего добавить картофель. Когда картофель будет готов, добавить лавровый лист и клецки. Проварить 5 минут и добавить зелень. За несколько минут до готовности накрыть кастрюлю крышкой.

Салатик с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **68.53 ккал.**
Белки: **11.4 г.**
Жиры: **0.75 г.**
Углеводы: **3.32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-s-kuriny-m-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 300 г
 - огурцы - 150 г
 - консервированный горошек - 150 г
 - листья салата - 30 г
 - зеленый лук - 10 г
 - укроп - по вкусу
- для заправки:
- натуральный йогурт - 30 г
 - горчица - 1 ч. л
 - сок лимона - 1/2 ч. л

Приготовление:

Куриное филе отварить и дать ему отдохнуть. Порезать мелко укроп, огурец, порвать листочки салата и остывшую и отдохнувшую курицу после отпуска. Сложить в салатник филе, огурцы, укроп, горошек.

Добавить йогурт, горчицу, приправы, посолить и перемешать. Можно ещё яйцо добавить, тоже вкусно будет.

Все рецепты по тематике "Салаты"

Диетический салат с пекинской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **83.3 ккал.**
Белки: **0.94 г.**
Жиры: **7.78 г.**
Углеводы: **2.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-s-pekinskoj-kapustoj/>

Ингредиенты:

- пекинская капуста — 1 штука
- свежий огурец — 2 штуки
- зеленый лук — по вкусу
- оливковое масло — 50 миллилитров
- соль, специи — по вкусу

Приготовление:

Соедините в салатнике все ингредиенты для будущего блюда, заправьте их подготовленной заправкой. Хорошо перемешайте.

Салат подайте к столу. Для вкуса и красоты можно посыпать салат обжаренными семенами кунжута или ядрами грецкого ореха.