

Оглавление

Меню Серхио	2
Салат с курицей и пекинской капустой	5
Печенье «фитнес»	6
Творожная запеканка с ягодами	7
Цельнозерновой хлеб	8
Овсянка с яблоками, орехами и корицей	9
Суп с лапшой и фрикадельками	10

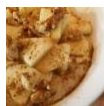
Меню Серхио



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/329/>

Калорийность: 1415.25 ккал, белков: 70.66 г, жиров: 56.91 г, углеводов: 164.26 г
лвсьлвдл

Завтрак



[Овсянка с яблоками, орехами и корицей](#) - 120 г.

Всего калорий: 251.82 ккал, БЖУ: 5.74 г. / 12.17 г. / 31.73 г.



[Печенье «фитнес»](#) - 70 г.

Всего калорий: 237.01 ккал, БЖУ: 6.54 г. / 12.61 г. / 27.69 г.



[Чай с лимоном](#) - 150 г.

Всего калорий: 42.05 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.99 г. / 10.05 г.

Ланч



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.

[Конфеты шоколадные](#) - 30 г.

Всего калорий: 170.7 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 11.85 г. / 16.26 г.

Обед



[Цельнозерновой хлеб](#) - 50 г.

Всего калорий: 129.28 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 3.32 г. / 20.29 г.



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 200 г.

Всего калорий: 157 ккал, БЖУ: 11.34 г. / 3.96 г. / 18.58 г.

Полдник



[Творожная запеканка с ягодами](#) - 120 г.

Всего калорий: 147.31 ккал, БЖУ: 15.67 г. / 0.86 г. / 19.06 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 150 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0 г. / 0 г.

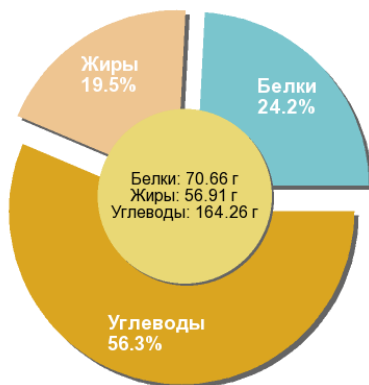
Ужин



[Салат с курицей и пекинской капустой](#) - 250 г.

Всего калорий: 217.08 ккал, БЖУ: 24.68 г. / 10.7 г. / 4.25 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1415.25 ккал

Белков: 70.66 г. (24.2%)

Жиров: 56.91 г. (19.5%)

Углеводов: 164.26 г. (56.3%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

Салат с курицей и пекинской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **86.83 ккал.**
Белки: **9.87 г.**
Жиры: **4.28 г.**
Углеводы: **1.7 г.**

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

Ингредиенты:

- 300 грамм куриного филе
- 300 грамм помидор
- 150 грамм твердого сыра
- 400 грамм пекинской капусты
- соль, лимонный сок, перец черный молотый, сметана

Приготовление:

куриное филе отварить и остудить.

нарезать не слишком мелко

помидоры нарезать полукольцами. капусту нашинковать и взбрызнуть лимонным соком. сыр натереть на мелкой терке. зеленый лук мелко порезать.

выложить салат слоями. слой капусты, слой помидор, слой курицы. посолить, поперчить, смазать сметаной. присыпать зеленым луком и сыром. опять слой капусты, слой помидор, слой курицы и т.д. последний слой должен быть сыр.

Печенье «фитнес»



На 100 грамм:
Калорийность: **338.58 ккал.**
Белки: **9.34 г.**
Жиры: **18.01 г.**
Углеводы: **39.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechene-fitness/>

Ингредиенты:

- изюм 100 г
- чернослив 100 г
- грецкий орех 50 г
- льняные семечки 100 г
- овсяные хлопья 3 ст. ложки
- 2 яичных белка

Приготовление:

Сухофрукты и орехи измельчить в блендере.

Добавить яичные белки, льняные семечки и овсяные хлопья.

Противень застелить бумагой для выпечки, равномерно распределить полученную массу слоем толщиной 5 мм.

Выпекать (а точнее подсушить) при температуре 100 градусов в течение 1-1,5 часа.

Пока горячее разрезать и дать остыть.

Творожная запеканка с ягодами



На 100 грамм:
Калорийность: **122.76 ккал.**
Белки: **13.06 г.**
Жиры: **0.72 г.**
Углеводы: **15.88 г.**

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

Ингредиенты:

- творог-400 гр
- кефир-1/2 стакана
- цельнозерновая мука-100 гр
- кукурузная мука-50 гр
- сах.зам. по вкусу
- ягоды

Приготовление:

Смешиваем все ингредиенты, кроме ягод .

Даем творожной массе немного постоять, затем выкладываем половину в форму, засыпаем ягодами, посыпаем чуть-чуть сах.замом (чтобы ягоды не давали кислинку) и закрываем второй половиной массы.

Выпекаем в духовке при 180 С 50-60 мин.

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.

Овсянка с яблоками, орехами и корицей



На 100 грамм:
Калорийность: **209.85 ккал.**
Белки: **4.78 г.**
Жиры: **10.14 г.**
Углеводы: **26.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-s-yablokami-orehami-i-koricej/>

Один из лучших рецептов овсяная каша с корицей и яблоками!

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 50г
- яблоко 1шт
- мёд 2 чайные ложки
- грецкие орехи 30г
- корица

Приготовление:

Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины, режем на небольшие кусочки. Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке (добавляем 250мл воды и варим на небольшом огне до кипения). Выкладываем в тарелку, добавляем мёд, посыпаем яблоками, орехами и корицей.