

Оглавление

1500 калорий Серхио 2	3
Меню на 1-й день	4
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Меню на 4-й день	8
Меню на 5-й день	10
Меню на 6-й день	12
Меню на 7-й день	13
Овсяный блин	15
Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе	16
Спагетти с овощами и соевым соусом	17
Салат с куриной грудкой	18
Свежий зеленый салат с курицей, овощами и сыром	20
Куриная грудка запеченная с помидорами	21
Творожная запеканка с яблоком и грушей	22
Рыба запечённая с помидорами и сыром	24
Салат с пекинской капустой	25
Правильные сырники на завтрак	26
Индейка под соусом с брокколи	27
Печень в сырном соусе	28
Гречка, запеченая с грибами	29
Конфеты из сухофруктов	30
Зефир	31
Чай «пряный»	32
Макароны, запеченные с помидорами под сыром	33
Куриная запеканка с овощами	34
Овсяный смузи с бананом и киви: королевский завтрак!	36
Омлет с капустой и помидорами	37
Морковь с яблоком, изюмом и медом	38
Запеченный в духовке картофель с чесноком и розмарином	39
Лёгкий салат с креветками к ужину	40
Рыба тушеная в сметане	41
Салат с фасолью, помидорами и зеленью	42

Творожная запеканка без муки	43
Лечебный чай с пряностями, медом и фруктами	44
Салат с яблоками и брюссельской капустой	46
Овсянка с бананом и черникой на завтрак	47
Запеченная рыба с овощами по-итальянски	48
Салат с курицей, перцем и морковью	49
Овсяноблин с полезной начинкой на завтрак	50
Индейка с сыром и овощами в духовке	51
Курица со стручковой фасолью и овощами	52
Рис с овощами за 10 минут	53
Салат с креветками и руколой	54
Суп с лапшой и фрикадельками	55

1500 калорий Серхио 2



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/331/>

Калорийность: 1463.16 ккал, белков: 97.23 г, жиров: 63.07 г, углеводов: 131.01 г
1

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с капустой и помидорами](#) - 170 г.

Всего калорий: 229.5 ккал, БЖУ: 10.54 г. / 18.36 г. / 4.93 г.



[Лечебный чай с пряностями, медом и фруктами](#) - 150 г.

Всего калорий: 100.64 ккал, БЖУ: 2.24 г. / 3 г. / 20.46 г.



[Зефир](#) - 40 г.

Всего калорий: 35.09 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 0.79 г. / 5.69 г.

Ланч



[Йогурт 0.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 86.94 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 1 г. / 12.04 г.



[Кешью](#) - 35 г.

Всего калорий: 210 ккал, БЖУ: 6.48 г. / 16.98 г. / 7.88 г.

Обед



[Рыба запечённая с помидорами и сыром](#) - 170 г.

Всего калорий: 168.18 ккал, БЖУ: 22.58 г. / 7.82 г. / 2.14 г.

[Рис бурый](#) - 70 г.

Всего калорий: 235.9 ккал, БЖУ: 5.18 г. / 1.26 г. / 51.03 г.

Полдник



[Конфеты из сухофруктов](#) - 30 г.

Всего калорий: 105.86 ккал, БЖУ: 2.11 г. / 4.82 г. / 14.3 г.



[Творог 5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.

Ужин



[Капуста брокколи варёная](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.8 г. / 8 г.



[Лёгкий салат с креветками к ужину](#) - 200 г.

Всего калорий: 125.66 ккал, БЖУ: 14.18 г. / 3.48 г. / 9.28 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1593.77 ккал

Белков: 111.91 г. (35%)

Жиров: 68.31 г. (21.4%)

Углеводов: 139.35 г. (43.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Меню на 2-й день

Завтрак



[Масло арахисовое](#) - 20 г.

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



[Овсяный блин](#) - 160 г.

Всего калорий: 297.3 ккал, БЖУ: 17.31 г. / 13.33 г. / 25.87 г.



[Сыр Фета Лайт](#) - 40 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 6 г. / 3.4 г. / 2 г.



[Чай «пряный»](#) - 150 г.

Всего калорий: 12.45 ккал, БЖУ: 0.17 г. / 0.17 г. / 2.94 г.

Ланч



[Кефир 1%](#) - 150 г.

Всего калорий: 60 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 1.5 г. / 6 г.



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.

Обед



[Гречка, запеченная с грибами](#) - 70 г.

Всего калорий: 131.05 ккал, БЖУ: 5.08 г. / 3.95 г. / 19.75 г.



[Куриная грудка запеченная с помидорами](#) - 200 г.

Всего калорий: 195.38 ккал, БЖУ: 31.82 г. / 5.1 г. / 3.86 г.

Полдник



[Морковь с яблоком, изюмом и медом](#) - 200 г.

Всего калорий: 144.12 ккал, БЖУ: 1.88 г. / 0.5 г. / 33.3 г.

Ужин



[Салат с яблоками и брюссельской капустой](#) - 160 г.

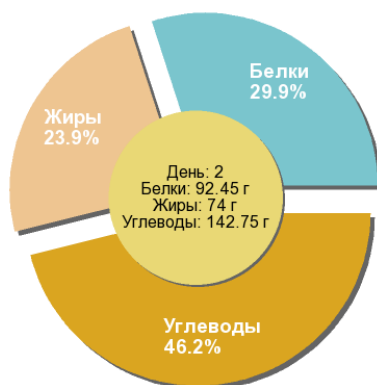
Всего калорий: 263.82 ккал, БЖУ: 9.06 г. / 16.4 г. / 21.2 г.



[Куриная запеканка с овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 171.76 ккал, БЖУ: 16.13 г. / 9.07 г. / 6.03 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1603.68 ккал

Белков: 92.45 г. (29.9%)

Жиров: 74 г. (23.9%)

Углеводов: 142.75 г. (46.2%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

Меню на 3-й день

Завтрак



[Чай «пряный»](#) - 150 г.

Всего калорий: 12.45 ккал, БЖУ: 0.17 г. / 0.17 г. / 2.94 г.



[Курага](#) - 30 г.

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



[Правильные сырники на завтрак](#) - 200 г.

Всего калорий: 259.4 ккал, БЖУ: 30.8 г. / 8.56 г. / 15.56 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 40 г.

Всего калорий: 261.6 ккал, БЖУ: 6.08 г. / 26.08 г. / 2.8 г.

[Морковный сок](#) - 120 г.

Всего калорий: 33.6 ккал, БЖУ: 1.32 г. / 0.12 г. / 7.68 г.

Обед



[Курица со стручковой фасолью и овощами](#) - 180 г.

Всего калорий: 134.06 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 3.24 г. / 7.92 г.



[Макароны, запеченные с помидорами под сыром](#) - 60 г.

Всего калорий: 207.23 ккал, БЖУ: 6.26 г. / 10.89 г. / 20.49 г.

Полдник



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 17.6 г. / 10 г. / 8.4 г.

Ужин



[Рыба тушеная в сметане](#) - 150 г.

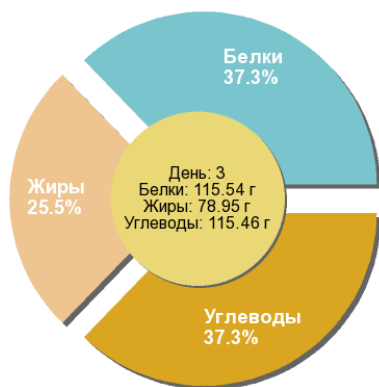
Всего калорий: 136.95 ккал, БЖУ: 14.84 г. / 6.54 г. / 4.89 г.



[Салат с креветками и руколой](#) - 150 г.

Всего калорий: 203.07 ккал, БЖУ: 17.21 г. / 13.11 г. / 3.98 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1614.36 ккал

Белков: 115.54 г. (37.3%)

Жиров: 78.95 г. (25.5%)

Углеводов: 115.46 г. (37.3%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Меню на 4-й день

Завтрак



[Лечебный чай с пряностями, медом и фруктами](#) - 150 г.

Всего калорий: 100.64 ккал, БЖУ: 2.24 г. / 3 г. / 20.46 г.



[Овсяный смузи с бананом и киви: королевский завтрак!](#) - 170 г.

Всего калорий: 164.83 ккал, БЖУ: 5.42 г. / 2.38 г. / 31.98 г.



[Конфеты из сухофруктов](#) - 40 г.

Всего калорий: 141.15 ккал, БЖУ: 2.82 г. / 6.43 г. / 19.07 г.

Ланч



[Йогурт 0.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 108.68 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 1.25 г. / 15.05 г.



[Грецкий орех](#) - 40 г.

Всего калорий: 261.6 ккал, БЖУ: 6.08 г. / 26.08 г. / 2.8 г.

Обед



[Рис с овощами за 10 минут](#) - 100 г.

Всего калорий: 262.22 ккал, БЖУ: 8.87 г. / 5.93 г. / 43.2 г.



[Салат с курицей, перцем и морковью](#) - 250 г.

Всего калорий: 274.13 ккал, БЖУ: 18.6 г. / 17.28 г. / 10.03 г.

Полдник



[Творожная запеканка без муки](#) - 150 г.

Всего калорий: 125.54 ккал, БЖУ: 16.34 г. / 2.22 г. / 9.93 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 150 г.

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

Ужин



[Салат с куриной грудкой](#) - 200 г.

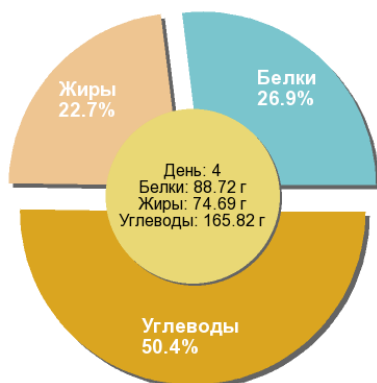
Всего калорий: 163.58 ккал, БЖУ: 13.52 г. / 9.32 г. / 5.3 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.8 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1656.37 ккал

Белков: 88.72 г. (26.9%)

Жиров: 74.69 г. (22.7%)

Углеводов: 165.82 г. (50.4%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

Меню на 5-й день

Завтрак



[Чай без сахара](#) - 150 г.

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



[Сыр Фета Лайт](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 4.25 г. / 2.5 г.



[Овсяноблин с полезной начинкой на завтрак](#) - 250

г.

Всего калорий: 235.28 ккал, БЖУ: 12.2 г. / 8.08 г. / 27.95 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 30 г.

Всего калорий: 196.2 ккал, БЖУ: 4.56 г. / 19.56 г. / 2.1 г.



[Чернослив](#) - 40 г.

Всего калорий: 92.4 ккал, БЖУ: 0.92 г. / 0.28 г. / 23 г.



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Обед



[Индейка под соусом с брокколи](#) - 250 г.
Всего калорий: 212.5 ккал, БЖУ: 38.25 г. / 3.25 г. / 7.75 г.



[Спагетти с овощами и соевым соусом](#) - 90 г.
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 5.14 г. / 0.58 г. / 28.6 г.

Полдник

[Зефир](#) - 20 г.
Всего калорий: 60.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 15.7 г.



[Салат с пекинской капустой](#) - 250 г.
Всего калорий: 123.93 ккал, БЖУ: 15.05 г. / 4.35 г. / 5.83 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 150 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0 г. / 0 г.

Ужин

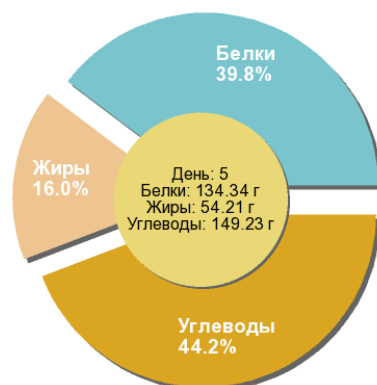


[Печень в сырном соусе](#) - 200 г.
Всего калорий: 277.6 ккал, БЖУ: 31.22 г. / 7.88 г. / 21.14 г.



[Салат с пекинской капустой](#) - 200 г.
Всего калорий: 99.14 ккал, БЖУ: 12.04 г. / 3.48 г. / 4.66 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1620.35 ккал

Белков: 134.34 г. (39.8%)

Жиров: 54.21 г. (16%)

Углеводов: 149.23 г. (44.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 6

Меню на 6-й день

Завтрак



[Овсянка с бананом и черникой на завтрак](#) - 180 г.

Всего калорий: 180.79 ккал, БЖУ: 5.51 г. / 3.17 г. / 32.8 г.



[Масло арахисовое](#) - 10 г.

Всего калорий: 89.9 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.

[Печенье Крекер](#) - 45 г.

Всего калорий: 158.4 ккал, БЖУ: 5.09 г. / 6.03 г. / 30.2 г.

Ланч



[Фундук](#) - 30 г.

Всего калорий: 211.2 ккал, БЖУ: 4.83 г. / 20.07 г. / 2.97 г.

[Йогурт](#) - 250 г.

Всего калорий: 187.5 ккал, БЖУ: 11.25 г. / 8.75 г. / 15.75 г.

Обед



[Свежий зеленый салат с овощами и сыром](#) - 80 г.

Всего калорий: 105.39 ккал, БЖУ: 9.07 г. / 6.75 г. / 1.22 г.



[Индейка с сыром и овощами в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 69.39 ккал, БЖУ: 6.91 г. / 3.23 г. / 3.21 г.



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

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

Полдник



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.



[Творог Danone 5% мягкий](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 17.6 г. / 10 г. / 8.4 г.

Ужин



[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 100 г.

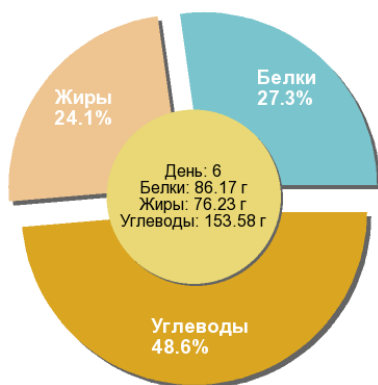
Всего калорий: 60.79 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 0.25 г. / 11.1 г.



[Индейка с сыром и овощами в духовке](#) - 120 г.

Всего калорий: 83.27 ккал, БЖУ: 8.29 г. / 3.88 г. / 3.85 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1605.13 ккал

Белков: 86.17 г. (27.3%)

Жиров: 76.23 г. (24.1%)

Углеводов: 153.58 г. (48.6%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

Меню на 7-й день

Завтрак

читмил - 300 г.

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

Ланч



[Апельсиновый сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Обед



[Запеченная рыба с овощами по-итальянски](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.44 ккал, БЖУ: 13.77 г. / 3.35 г. / 3.38 г.



[Запеченный в духовке картофель с чесноком и розмарином](#) - 80 г.

Всего калорий: 78.74 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 1.72 г. / 13.99 г.

Полдник



[Творожная запеканка с яблоком и грушей](#) - 130 г.

Всего калорий: 108.03 ккал, БЖУ: 11.49 г. / 2.02 г. / 9.39 г.



[Чай «пряный»](#) - 150 г.

Всего калорий: 12.45 ккал, БЖУ: 0.17 г. / 0.17 г. / 2.94 г.

Ужин



[Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе](#) - 250 г.

Всего калорий: 174.8 ккал, БЖУ: 22.25 г. / 7.45 г. / 4.98 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 548.46 ккал

Белков: 51.49 г. (43.8%)

Жиров: 15.11 г. (12.9%)

Углеводов: 50.88 г. (43.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 5

Другое: 1

Овсяный блин



На 100 грамм:
Калорийность: **185.81 ккал.**
Белки: **10.82 г.**
Жиры: **8.33 г.**
Углеводы: **16.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-blin/>

Ингредиенты:

- овсянка 4 ст. л
- яйца куриные 3 шт
- молоко 3 ст. л

Приготовление:

Овсянку размолоть в муку, смешать с яйцами и молоком.
Посолить.
Жарить без масла с двух сторон на умеренном огне.

Рыба с овощами, запеченная в молочном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **69.92 ккал.**
Белки: **8.9 г.**
Жиры: **2.98 г.**
Углеводы: **1.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-s-ovoshami-zapechennaya-v-molochnom-souse/>

Ингредиенты:

- 1 кг филе рыбы (хека, трески, судака или любой другой нежирной рыбы)
- 3 помидора
- 1 крупный сладкий перец
- 2 небольших соленых огурца
- 300 мл молока (1,5 % жирности)
- 2 яйца
- 1 ч. л. горчицы
- соль, черный молотый перец, зелень (по вкусу)

Приготовление:

Филе рыбы нарезать на куски размером с одну порцию, посолить, поперчить и уложить в форму для запекания.

Огурцы и помидоры нарезать кружочками, перец соломкой и последовательно разложить огурцы и перец сверху на рыбу, а помидоры разместить по краю формы.

Перед тем как приступить к приготовлению соуса, нужно включить духовку, отрегулировав температуру до 180 С.

Для приготовления соуса нужно взбить два яйца с солью, затем добавить горчицу, ещё раз взбить и добавить 300 мл молока.

Приготовленной смесью залить рыбу, после чего поставить форму в духовой шкаф. Запекать в течение 40-45 минут.

По истечению этого времени вынуть форму из духового шкафа и посыпать свежей зеленью.

Спагетти с овощами и соевым соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **158.33 ккал.**
Белки: **5.71 г.**
Жиры: **0.64 г.**
Углеводы: **31.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/spagetti-s-ovoshami-i-soevym-sousom/>

Ингредиенты:

- спагетти 300г
- болгарский перец 1 шт
- шампиньоны 6 шт
- чеснок 2 зубчика
- луковица 1 шт
- соевый соус 50 мл
- зелень

Приготовление:

Отвариваем спагетти в подсоленной воде до полной готовности.

Нарезаем ломтиками шампиньоны и болгарский перец.

Мелко шинкуем чеснок и лук и обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.

Добавляем ломтики шампиньонов, перца и обжариваем их с луком и чесноком в течение 3-4 минут.

Когда грибы с перцем станут мягкими добавляем соевый соус.

Выкладываем спагетти на тарелку и перемешиваем с овощами. Сверху посыпаем мелко нашинкованной зеленью.

Салат с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **81.79 ккал.**
Белки: **6.76 г.**
Жиры: **4.66 г.**
Углеводы: **2.65 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kurinoj-grudkoj/>

Ингредиенты:

- китайский салат (китайская капуста) 300 г
- перец сладкий красный (паприка) 1 шт
- растительное масло 20 мл
- чеснок дольки 1 шт
- куриное филе 200 г
- соль морская 3/4 ч.л
- перец черный молотый 1/2 ч.л
- сметана 125 мл
- горчица дижонская 2 ч.л
- лимонный сок 5 мл
- сахзам 3 м.л
- укроп сушеный 1 ч.л

Приготовление:

Листья салата тщательно вымойте, высушите и нарежьте тонкими полосками. Перец очистите от семян и тонко нарежьте соломкой. Все сложите в миску и слегка сбрызните лимонным соком.

В небольшом количестве масла обжарьте до золотистого оттенка раздавленный зубчик чеснока, чеснок удалите.

На ароматизированном чесночном масле обжарьте полоски куриного филе, посолите и поперчите. Не пересушивайте курицу, чтобы она не стала сухой, жарьте буквально 5 минут на среднем огне.

Для заправки соедините все ингредиенты и как следует перемешайте. Для этой заправки можно использовать сметану. Готовую заправку обязательно попробуйте, чтобы отрегулировать ее вкус в зависимости от вкуса имеющихся компонентов и своих

предпочтений.

Готовую и слегка остывшую курицу добавьте в салат, хорошо перемешайте.

Свежий зеленый салат с курицей, овощами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **131.74 ккал.**
Белки: **11.34 г.**
Жиры: **8.44 г.**
Углеводы: **1.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svezhij-zelenyj-salat-s-kuricej-ovoshami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- салат «айсберг» 1 пучок
- яйцо куриное 6 штук
- помидоры 3 штуки
- сыр чеддер 1 стакан
- перец черный молотый по вкусу
- филе куриное 200 г
- огурцы 1 штука

Приготовление:

Смешать нарезанный или порванный руками салат, нарезанную курицу, нарезанные огурцы, помидоры, натереть сыр, добавить половинки сваренных вкрутую яиц. Приправить солью, перцем и заправить соусом на ваш вкус.

Куриная грудка запеченная с помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **97.69 ккал.**
Белки: **15.91 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **1.93 г.**

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

Ингредиенты:

- филе грудки 600 грамм
- сыр 17% 100 грамм
- помидоры 2 штуки
- йогурт натуральный 200 грамм
- зелень укропа 25 грамм
- соль 1 по вкусу
- перец 1 по вкусу

Приготовление:

Куриное филе разрезать вдоль, завернуть в пленку и отбить с двух сторон. Сыр натереть на терке, помидоры порезать кружочками, зелень мелко порезать. Выложить отбивные на противень, посолить, поперчить, сверху положить помидоры, посыпать зеленью. Равномерно полить йогуртом и посыпать сыром. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут при 180 градусах.

Творожная запеканка с яблоком и грушей



На 100 грамм:
Калорийность: **83.1 ккал.**
Белки: **8.84 г.**
Жиры: **1.55 г.**
Углеводы: **7.22 г.**

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

Ингредиенты:

- творог 400 г
- молоко 1% 150 г
- манная крупа 2 ст. л
- яблоко 150 г
- груша 150 г
- ванилин 20 г
- яйцо 2 шт
- подсластитель по вкусу
- разрыхлитель 5 г

Приготовление:

Творог протереть через сито, а затем влить молоко, тщательно размешивая и разбивая комочки. Отделить желтки от белков. В отдельной посуде смешать до однородного состояния яичные желтки, подсластитель, манную крупу, разрыхлитель, ванилин, а также творожно-молочную смесь.

Яблоко и грушу очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелким кубиком, добавить в получившееся тесто и аккуратно перемешать.

Белки яиц взбить до состояния густой пены и ввести в полученную массу, аккуратно перемешивая снизу вверх. Форму для запекания смазать маслом, посыпать мукой.

Вылить в форму полученную смесь и поставить в разогретую до 180-185С духовку. Время приготовления зависит от свежести и качества творога, так что лучше воспользоваться для проверки готовности зубочисткой.

Запеканка готова, если зубочистка выйдет из теста чистой и сухой.

Рыба запечённая с помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **98.93 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **4.6 г.**
Углеводы: **1.26 г.**

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

Ингредиенты:

- филе не жирной рыбы (у меня треска) 600-700 гр
- помидор 1 шт
- сметана 10-15% 3-4 ст.л
- чеснок 3-4 зубчика
- зелень свежая по вкусу (я добавила укроп)
- соль, перец
- сыр твёрдый до 20% жирности 50 гр

Приготовление:

Рыбу нарезать на не большие кусочки, посолить, поперчить. Выложить рыбу в форму для запекания. Посыпать мелко нарубленным чесноком. Сверху смазать сметаной. Помидор тонко нарезать полукольцами, выложить следующим слоем. Посолить. Зелень мелко порубить, сыр натереть на тёрке. Сыр смешать с зеленью и посыпать сверху. Это завершающий слой. Запекать в духовке при 200 градусах примерно минут 30.

Салат с пекинской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **49.57 ккал.**
Белки: **6.02 г.**
Жиры: **1.74 г.**
Углеводы: **2.33 г.**

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

Ингредиенты:

- огурец 1 шт
- помидор 1 шт
- пекинская капуста 100 г
- вареная курица 100 г
- лимонный сок 1 ст л
- йогурт 1 ст л

Приготовление:

Все смешать в глубокой миске.

Правильные сырники на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **129.7 ккал.**
Белки: **15.4 г.**
Жиры: **4.28 г.**
Углеводы: **7.78 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnye-syrniki-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 240 г обезжиренного творога (не рассыпчатого)
- 50 г яйца (1 шт.)
- 30 г молотых овсяных хлопьев
- 10 г кокосовой стружки
- стевия и ванилин по желанию

Приготовление:

Все смешать, оставить на часик. Сформировать сырники и жарить с двух сторон без масла.

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.

Печень в сырном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **138.8 ккал.**
Белки: **15.61 г.**
Жиры: **3.94 г.**
Углеводы: **10.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechen-v-syrnom-souse/>

Ингредиенты:

- печень говяжья 0,5 кг
- плавленый сыр 150 г
- репчатый лук 1 штука
- морковь 1 штука
- мука пшеничная 1 столовая ложка
- зелень по вкусу
- специи по вкусу

Приготовление:

1 Лук очистить и мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.

2 Печень аккуратно промыть, удалить лишние пленки и нарезать на небольшие продольные кусочки.

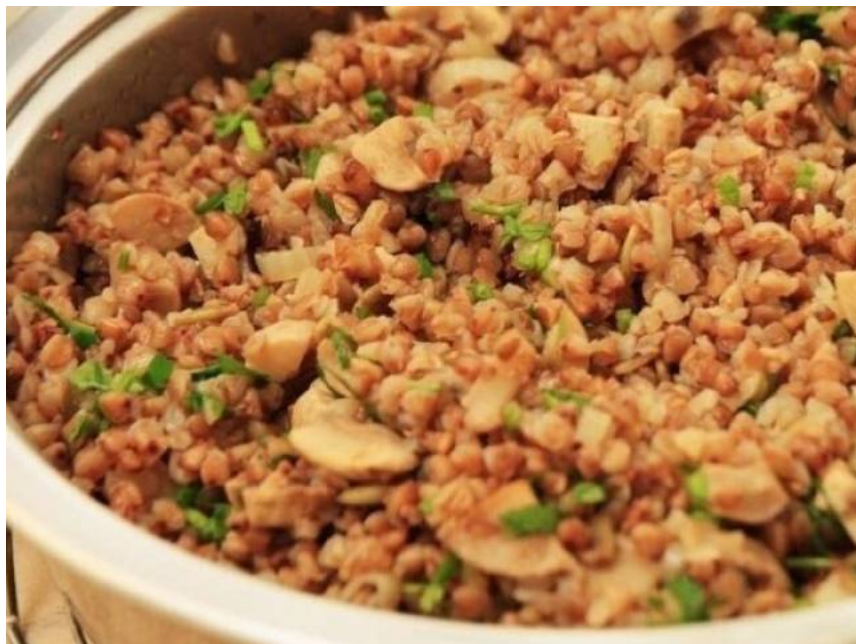
3 Лук, морковь и печенку выложить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить на среднем огне примерно 8-10 минут.

4 Добавить соль, специи, столовую ложку муки и хорошенько перемешать, а затем влить стакан воды.

5 Когда вода закипит, выложить кусочки плавленого сыра и, не забывая помешивать, дождаться его полного растворения.

6 Готовую печенку посыпать свежей зеленью и подавать к столу

Гречка, запеченая с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **187.21 ккал.**
Белки: **7.25 г.**
Жиры: **5.64 г.**
Углеводы: **28.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-zapechenaya-s-gribami/>

Ингредиенты:

- крупа гречневая - 1,5 стакана
- грибы - 200 г
- растительное масло - 1 ст. ложка
- репчатый лук - 1 шт
- яйцо - 2 шт
- соль по вкусу

Приготовление:

Сварите рассыпчатую гречневую кашу. Мелко нарубленный лук обжарте в масле вместе с грибами, нарезанными кубиками.

Соедините кашу, грибы, взбитое яйцо, посолите, поперчите и перемешайте. Выложите массу в смазанную маслом форму и запекайте 10-15 мин, при температуре 200 градусов.

Конфеты из сухофруктов



На 100 грамм:
Калорийность: **352.88 ккал.**
Белки: **7.04 г.**
Жиры: **16.07 г.**
Углеводы: **47.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/konfety-iz-suhofruktov/>

Ингредиенты:

- чернослив - 100 г
- курага - 100 г
- изюм - 100 г
- лесные орехи - 100 г
- мед - 1 ст. л
- какао для посыпки

Приготовление:

Чернослив, курагу, изюм вымыть и обсушить.

Орехи жарить около 5-7 минут на среднем огне, постоянно помешивая, пока они станут золотистыми. Все ингредиенты перемолоть блендером. Добавить мед.

Из массы формировать небольшие конфетки. Чтоб масса сильно не липла к рукам – периодически мочите их в воде. Посыпать какао.

Зефир



На 100 грамм:
Калорийность: **87.72 ккал.**
Белки: **3.16 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **14.22 г.**

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

Ингредиенты:

- кефир - 1 л
- сметана нежирная - 3/4 стакана
- сахар - 1 стакан
- желатин - 1 ст л
- вода - 2 стакана
- ванильный сахар - 1/2 пакетика

Приготовление:

Желатин замочить в теплой воде на 30-40 минут, затем на медленном огне, непрерывно размешивая, довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры.

Кефир, сметану, обычный и ванильный сахар перемешать и взбивать венчиком или миксером в течение 5-6 минут.

Потом, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести желатин и взбивать еще 4-5 минут.

Полученную массу разложить в пиалы, порционные вазочки или в широкие фужеры и поставить в холодильник на 2-8 часа.

Готовый зефир посыпать любыми измельченными орехами или украсить вынутыми из варенья ягодами клубники, малины или вишни без косточек и подать на десерт к чаю.

Чай «пряный»



На 100 грамм:
Калорийность: **8.3 ккал.**
Белки: **0.11 г.**
Жиры: **0.11 г.**
Углеводы: **1.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-pryanyj/>

Ингредиенты:

- 1 палочка или 1 ложка корицы
- 4 бутона гвоздики
- корень имбиря
- 1 л воды
- чай
- мед
- апельсин или лимон – по вкусу

Приготовление:

Маленький кусочек имбиря нарезать, смешать с корицей и гвоздикой, залить водой, довести до кипения. Водой со специями залить чай и настоять 5 минут. Добавить мед, немного сока апельсина или лимона.

Такой чай – просто кладезь здоровья. Корица улучшает обмен веществ и поможет Вам, если хотите похудеть. Имбирь улучшает работу ЖКТ. Гвоздика защищает от простуды.

Макароны, запеченные с помидорами под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **345.38 ккал.**
Белки: **10.43 г.**
Жиры: **18.15 г.**
Углеводы: **34.15 г.**

Время приготовления: **20 минут**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makarony-zapechennye-s-pomidorami-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- макароны 300 г
- чеснок 1 зубчик
- перец черный горошком 10 штук
- сыр 100 г
- помидоры 1 штука
- майонез 150 г

Приготовление:

Сварите макароны, положите их на дно емкости для выпекания. Порежьте помидоры тонкими ломтиками и положите их на макароны.

Потрите сыр. Посыпьте макароны с помидорами тертым сыром и перцем.

Чеснок порежьте крупными ломтиками и уложите сверху на запеканку. Обмажьте поверхность блюда тонким слоем майонеза и запекайте в духовке до готовности (примерно, 10-20 минут).

Подавайте в горячем виде, можно украсить зеленью.

Куриная запеканка с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **95.42 ккал.**
Белки: **8.96 г.**
Жиры: **5.04 г.**
Углеводы: **3.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-zapekanka-s-ovoshami/>

Сытная и низкокалорийная куриная запеканка. Приготовить такое блюдо достаточно просто, но что самое удобное, это то, что его можно приготовить заранее, рассчитывая меню на день и взять с собой. Куриная запеканка хороша и в теплом и холодном виде, и ее всегда можно быстро подогреть в микроволновой печи.

Ингредиенты:

- филе куриное 400 грамм
- капуста цветная (можно замороженная) 400 грамм
- фасоль стручковая (можно замороженная) 400 грамм
- лук репчатый 1 штука средняя
- морковь 1 штука
- яйца 3 штуки
- сливки 10% 200 мл
- сыр твердый 150 грамм
- растительное масло 2 ч.л
- укроп свежий небольшой пучок
- соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе опустите в кипящую подсоленную воду и варите примерно 40 минут до готовности, по вкусу можно добавить черный молотый перец, лавровый лист и немного корня сельдерея.

В кипящий куриный бульон бросьте стручковую фасоль и цветную капусту, варите от момента закипания 7 минут.

Морковь хорошо вымойте, очистите и натрите на мелкой терке.

Очищенный лук нарежьте мелкими кубиками.

На разогретую сковороду с антипригарным покрытием вылейте 1 ч.л. растительного масла и обжарьте на нем сначала репчатый лук до прозрачности, затем добавьте морковь и слегка обжарьте.

Отварную куриную грудку и отварную цветную капусту и стручковую фасоль пропустите через мясорубку. Вместо мясорубки можно нарезав на небольшие кусочки, измельчить все в блендере.

Твердый сыр натрите на мелкой терке.

Мелко нарежьте укроп.

Отдельно смешайте тертый сыр с сливкам и яйцами, посолите и поперчите по вкусу.

Смешайте измельченную курятину с овощами, зажарку, мелко нарезанный укроп и сливочную заправку.

Духовку разогрейте до 180 градусов.

Форму для запекания смажьте 1 ч.л. растительного масла или выстелите пергаментной бумагой. Вылейте куриную запеканку в форму, разровняйте и выпекайте при температуре 180 градусов 40 минут, до появления золотистой корочки.

Овсяный смузи с бананом и киви: королевский завтрак!



На 100 грамм:
Калорийность: **96.96 ккал.**
Белки: **3.19 г.**
Жиры: **1.4 г.**
Углеводы: **18.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-smuzi-s-bananom-i-kivi-korolevskij-zavtrak/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 1/2 ст
- молоко 1% - 1/2 ст
- банан - 1 шт
- киви - 2 шт

Приготовление:

Чистим банан и ломаем мякоть прямо в емкость. Следом кладем кусочки очищенного от тонкой кожицы киви и овсяные хлопья. Заливаем фрукты молоком. Если хотите охлажденный смузи, молоко используйте прямо из холодильника. Пробиваем все ингредиенты до однородной гладкой массы. Разливаем готовый напиток по стаканам и немедленно подаем.

Омлет с капустой и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **6.2 г.**
Жиры: **10.8 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-kapustoj-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- яйца 2 шт
- помидоры 80 гр
- капуста 30 гр
- укроп 10 гр
- петрушка 5 гр
- соль (по вкусу) 2 гр
- перец черный (по вкусу) 2 гр
- масло растительное 15 гр

Приготовление:

Яйца взбить вилкой. Добавить мелко нарезанные помидоры и укроп. Добавить мелко-нашинкованную капусту и специи по вкусу. Перемешать и вылить на смазанную маслом сковороду. Готовить на медленном огне под крышкой 5-10 минут. При подаче украсить петрушкой и помидорами.

Морковь с яблоком, изюмом и медом



На 100 грамм:
Калорийность: **72.06 ккал.**
Белки: **0.94 г.**
Жиры: **0.25 г.**
Углеводы: **16.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkov-s-yablokom-izyumom-i-medom/>

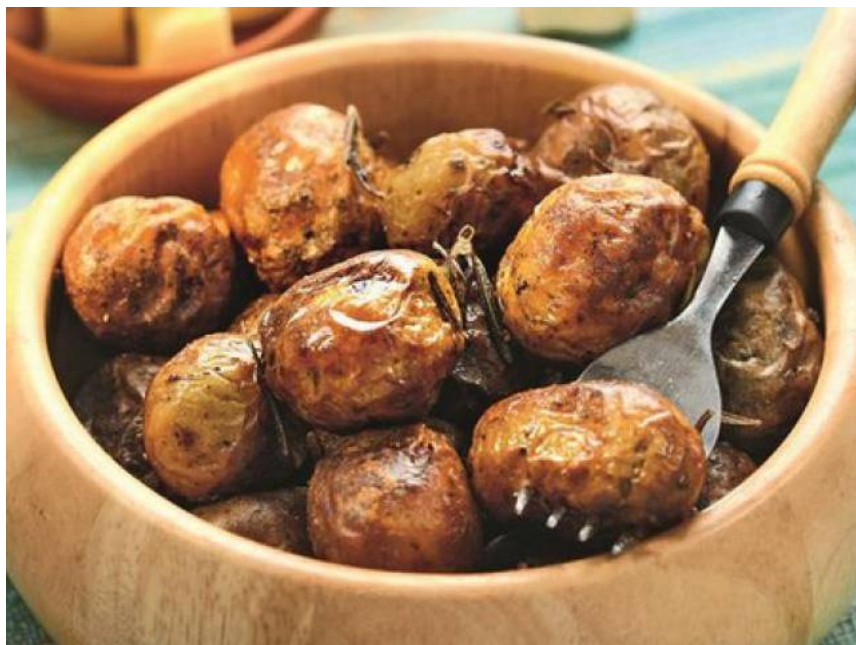
Ингредиенты:

- 2 крупные моркови
- 1 крупное яблоко
- 25 мл лимонного сока
- 1 ст.л жидкого меда
- 1 ст.л светлого изюма без косточек

Приготовление:

Изюм залить горячей водой на 20 минут, затем воду слить.
Морковь тщательно очистить, натереть на крупной терке.
Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину с семенами, порезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком.
Морковь смешать с яблоком и изюмом, разложить по десертным тарелкам и полить жидким медом, затем подать на стол.

Запеченный в духовке картофель с чесноком и розмарином



На 100 грамм:
Калорийность: **98.42 ккал.**
Белки: **2.51 г.**
Жиры: **2.15 г.**
Углеводы: **17.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-v-duhovke-kartofel-s-chesnokom-i-rozmarinom/>

Ингредиенты:

- 1 кг мелкого молодого картофеля
- оливковое масло экстра вирджин
- 1-2 веточки розмарина
- 4 головки чеснока
- соль - по вкусу

Приготовление:

Картофель вымыть щеткой, положить в кастрюлю, залить кипящей водой почти доверху, закрыть крышкой и варить на сильном огне 5 мин. Затем откинуть картофель на дуршлаг. Положить картофель в большую форму для запекания, щедро полить оливковым маслом и потрясти форму, чтобы все картофелины оказались покрыты маслом. Посыпать картофель листочками розмарина и солью.

Разрезать головки чеснока, не очищая, поперек пополам (если они будут разваливаться, ничего страшного), уложить между картофелинами, разрез полить маслом, посыпать солью. Запекать в разогретой до 180 С духовке до мягкости картофеля внутри и румяной корочки, примерно 30 мин.

Лёгкий салат с креветками к ужину



На 100 грамм:
Калорийность: **62.83 ккал.**
Белки: **7.09 г.**
Жиры: **1.74 г.**
Углеводы: **4.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salat-s-krevetkami-k-uzhinu/>

Ингредиенты:

- 200 г креветок
- 1 яблоко
- 2 помидора
- 100 г натурального йогурта
- оливковое масло
- 1 чайная ложка горчицы
- сок одного лимона

Приготовление:

Креветки отварите, дайте остыть, очистите и обильно сбрызните лимонным соком. Яблоко и помидоры порежьте крупными кубиками, посолите, поперчите. Смешайте йогурт и горчицу, заправь салат.

Рыба тушенная в сметане



На 100 грамм:
Калорийность: **91.3 ккал.**
Белки: **9.89 г.**
Жиры: **4.36 г.**
Углеводы: **3.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushennaya-v-smetane/>

Ингредиенты:

- 500 г филе рыбы (судак, минтай, тилапия, горбуша, и т.д.)
- 250 г лука
- 300-400 г сметаны (кефира, йогурта)
- оливковое масло
- соль, перец

Приготовление:

Рыбка получается мягкая, нежная, со сливочным вкусом.
На гарнир можно приготовить картофельное пюре.
Из указанного количества ингредиентов получается 5-6 порций.
Лук нарезать полукольцами.
Рыбу нарезать небольшими кусочками.
Обжарить лук на оливковом масле.
Добавить рыбу, жарить по 2-3 минуты с каждой стороны.
Добавить сметану, посолить, поперчить, тушить 15-20 минут.
При подаче посыпать зеленью.

Салат с фасолью, помидорами и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **60.79 ккал.**
Белки: **3.68 г.**
Жиры: **0.25 г.**
Углеводы: **11.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-fasolyu-pomidorami-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- фасоль черная консервированная 450 грамм
- красный лук 1 штука
- помидоры 3 штуки
- кинза свежая - по вкусу
- перец халапеньо 1 штука
- лайм 1 штука
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовим все ингредиенты - помоем и, если нужно, почистим овощи.
Консервированную фасоль откидываем на дуршлаг, чтобы с фасоли стекла вся жидкость.
Просто слить жидкость из банки недостаточно, поскольку в таком случае часть жидкости все равно попала бы в салат и испортила его.
Помидоры нарезаем мелкими кубиками.
Смешиваем в салатнице помидоры и фасоль.
Красную луковицу мелко нарезаем и добавляем к помидорам и фасоли.
Туда же добавляем мелко нарезанный перчик халапеньо.
Туда же - мелко нарезанную кинзу.
Заправляем все это дело свежесжатым соком лайма.
Перемешиваем.
Регулируем на соль и перец.
Салат с черной фасолью готов.

Творожная запеканка без муки



На 100 грамм:
Калорийность: **83.69 ккал.**
Белки: **10.89 г.**
Жиры: **1.48 г.**
Углеводы: **6.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-bez-muki/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 250 г
- банан - 1 шт
- натуральный йогурт - 2 ст. л
- яйцо - 1 шт
- клюква - по вкусу

Приготовление:

Формочки застелить пекарской бумагой. Что бы бумага лучше укладывалась, ее нужно помять, смазать маслом. Разложить нарезанный банан на дно и по бортам. В блендере взбить творог, йогурт, подсластитель и яйцо. Залить формочки и добавить клюкву или изюм. Выпекать при температуре 180 градусов минут 35-40.

Лечебный чай с пряностями, медом и фруктами



На 100 грамм:
Калорийность: **67.09 ккал.**
Белки: **1.49 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **13.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/lechebnyj-chaj-s-pryanostyami-medom-i-fruktami/>

В нашей жизни отводится немалое место употреблению жидкости, как просто воды, так и всевозможных напитков: кофе, чая, соков, коктейлей. Сегодня буду вас знакомить с рецептом очень вкусного чая с пряностями, медом и фруктами. Такой чай рекомендую вам употреблять не только для вкуса, но и в лечебных целях при простуде и для поднятия жизненного тонуса. Однако во всём должна быть мера, и с употреблением чая тоже.

Кроме тех ингредиентов для приготовления чая, которые сегодня предложу вам я, вы можете добавлять или менять их по своему вкусу и желанию. Постоянно варьируя составляющие напитка, у вас будут получаться всегда разные ароматные, вкусные и полезные чаи.

Ингредиенты:

- зеленый или черный чай – 1/3 ч.л
- мед – 1 ч.л. или количество определяйте по вкусу
- палочка корицы – 1 шт. (если нет палочки, то воспользуйтесь молотым порошком корицы в количестве 1/3 ч.л.)
- яблоко – пару долек
- апельсин – пару долек
- душистый перец горошком – 3 шт
- кардамон – 2 зернышка
- гвоздика – 1 бутон
- молотый имбирь – 1 ч.л

Приготовление:

Нарезаем яблоко и апельсин.

Яблоко и апельсин помойте, высушите и от каждого отрежьте по пару долек. Хотя, по вкусу, вы можете их количество увеличить либо уменьшить.

Кладем фрукты в бокал.

В бокал, в котором будете заваривать чай, положите яблоки и апельсин.

Добавляем пряности.

Добавьте в бокал зеленый чай и все пряности – душистый перец горошком, гвоздику, кардамон, молотый имбирь.

Кладем мед и корицу.

Положите мед и палочку корицы.

Заливаем кипятком.

Залейте все кипятком.

Настаиваем.

Закройте кружку крышкой и оставьте настаиваться чай на 5-7 минут.

Готово.

Затем через фильтрацию (марля, сито) перелейте чай в бокал, в котором будете его подавать и положите дольки апельсин и яблок.

Салат с яблоками и брюссельской капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **164.89 ккал.**
Белки: **5.66 г.**
Жиры: **10.25 г.**
Углеводы: **13.25 г.**

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

Ингредиенты:

заправка:

- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- 1,5 столовых ложки яблочного уксуса
- 1 ст.л. оливкового масла
- соль и перец по вкусу

салат:

- 6-8 половинок грецкого ореха
- 12 головок брюссельской капусты
- 1 яблоко
- 1/4 стакана сушеной клюквы
- 1/4 стакана тертого пармезана

Приготовление:

Все ингредиенты для заправки выложите в миску и хорошенько перемешайте.

Обжарьте орехи на сковороде на среднем огне около 4-5 минут пока они не пустят запах.

Снимите с огня и мелко нарубите.

Разрежьте капусту напололам. Тонкими слоями нарежьте яблоки. Выложите слоями капусту, яблоки, присыпьте орехами и клюквой. Заправьте соусом. Подавайте немедленно.

Овсянка с бананом и черникой на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **100.44 ккал.**
Белки: **3.06 г.**
Жиры: **1.76 г.**
Углеводы: **18.22 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-s-bananom-i-chernikoj-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- черника (можно использовать замороженную) - 250 гр
- овсяные хлопья - 80 гр
- йогурт низкой жирности с любым вкусом (или кефир) - 150 гр
- банан (один крупный) - 150 гр
- корица и ванилин - по вкусу

Приготовление:

Овсянку залить йогуртом/кефиром, добавить пюрированный банан и чернику (можно просто все ингредиенты соединить и взбить в блендере).

Добавить к крему ванилин и корицу по вкусу и выложить в стаканы или креманки, украсив сверху ломтиками банана и ягодами черники.

Десерт можно есть сразу, а можно охладить, тогда он застынет и будет еще вкуснее.

Запеченная рыба с овощами по-итальянски



На 100 грамм:
Калорийность: **68.29 ккал.**
Белки: **9.18 г.**
Жиры: **2.23 г.**
Углеводы: **2.25 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-ryba-s-ovoshami-po-italyanski/>

Ингредиенты:

- 4 филе белой рыбы (например, трески - 600 г)
- помидоры черри (500 г)
- чёрные маслины (50 г)
- кедровые орехи (25 г)
- горсть свежего базилика

Приготовление:

Разогреть духовку до 180 гр. Взять 4 филе белой рыбы с кожей, приправить солью и перцем. На-греть 1 ст. л. оливкового масла в большой сковороде и обжарить кожей вверх в течение 2-3 минут до хрустящей корочки. Переложить в большую форму для духовки кожей вниз. Порезать 500 г помидоров черри пополам, посыпать рыбу. Порезать 50 г маслин, посыпать сверху, затем добавить 25 г кедровых орехов. Приправить. Поставить противень в духовку и запекать 12-15 минут до готовности рыбы.

Достать из духовки, посыпать горстью свежего базилика. Разложить по тарелкам и побрызгать оливковым маслом.

Салат с курицей, перцем и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **109.65 ккал.**
Белки: **7.44 г.**
Жиры: **6.91 г.**
Углеводы: **4.01 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 100 г
- морковь 100 г
- перец сладкий 100 г
- чеснок 1 зубчик
- оливковое масло 2 ст. л
- сметана 2 ст. л
- соль 1 щепотка
- тимьян по вкусу

Приготовление:

Занимаемся ингредиентами: морковь нарезаем соломкой (можно натереть на крупной терке), перец нарезаем тонкими ломтиками. Куриное филе нарезаем небольшими кусочками, как на фото.

В сковороде разогреваем масло, кладем туда нашу курицу. Обжариваем 3-4 минуты со всех сторон. Курица должна получиться полностью готовой и слегка поджаристой так вкуснее. Смешиваем курицу с нарезанными овощами и выдавленным чесночком. Заправляем сметаной, солим и по вкусу добавляем тимьян. Готово!

Овсяноблин с полезной начинкой на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **94.11 ккал.**
Белки: **4.88 г.**
Жиры: **3.23 г.**
Углеводы: **11.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano布林-s-poleznoj-nachinkoj-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- овсянка - 4 ст. л
- яйцо - 1 шт
- молоко 1% - 60 мл
- банан - 0,5 шт (для начинки)
- корица - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте продукты. Овсянку лучше использовать быстрого приготовления. Приступим! Овсянку измельчите в кофемолке до состояния муки. Добавьте яйцо, молоко. Перемешайте тщательно.

Разогрейте сковороду. Лучше использовать антипригарную. Перелейте в сковороду тесто и на медленном огне пеките до корочки. Осторожно широкой лопаткой переверните овсяноблин и жарьте с другой стороны.

На половину блина положите порезанный банан, посыпьте корицей (она улучшит обмен веществ). Накройте второй половиной овсяноблина и подайте к чашечке зеленого чая.

Индейка с сыром и овощами в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **69.39 ккал.**
Белки: **6.91 г.**
Жиры: **3.23 г.**
Углеводы: **3.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-s-syrom-i-ovoshami-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- 2 филе грудки индейки (~700 г у меня)
- 10 мл оливкового масла
- 200 г помидорок
- 50 г сыра
- 50 г шпината (по желанию)
- паприка, соль, перец, чеснок и травы по вкусу
- любые овощи (у меня морковь, картошка, лук и помидоры)

Приготовление:

Сначала займёмся маринадом: я смешала паприку, соль, перец, соевый соус и немного мёда, добавила чеснок, это уже проверенное сочетание, но его можно менять на ваше усмотрение. Грудки промываем, отжимаем лишнюю жидкость и делаем параллельные надрезы по всей длине филе на расстоянии ~2см друг от друга.

Промазываем грудки маринадом, нарезаем помидорки кружочками, сыр-полосками, а шпинат просто измельчаем.

Закладываем в каждый надрез шпинат, затем помидорки и сыр, выкладываем на подушку из овощей (их я посыпала специями и полила оливковым маслом).

Накрываем форму фольгой, запекаем в духовке при 200 градусах около получаса, затем снимаем фольгу, сбавляем температуру до 180 градусов и держим ещё 15 минут.

Курица со стручковой фасолью и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **74.48 ккал.**
Белки: **9.5 г.**
Жиры: **1.8 г.**
Углеводы: **4.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-so-struchkovoju-fasolyu-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 1) куриное филе 300 гр
- 2) стручковая фасоль 200 гр
- 3) морковь 150 гр
- 4) лук репчатый 50 гр
- 5) чеснок 5 гр
- 6) соевый соус 20 мл
- 7) лимонный сок 20 мл
- 8) имбирь 5 гр
- 9) йогурт 0% 100 мл
- 10) соль, сушеные травы и перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарезать соломкой, сбрызнуть соком лимона и соевым соусом, поперчить и приправить травами по вкусу, добавить молотый имбирь и выдавленный через чеснокодавилку чеснок, перемешать и оставить мариноваться. Морковь промыть, почистить и нарезать соломкой, лук порезать мелко. Замаринованное филе выложить на раскаленную сковороду и тушить под крышкой, иногда помешивая, 4-5 минут, затем добавить к курице стручковую фасоль, накрыть крышкой и тушить еще 4-5 минут. Добавить на сковороду лук и морковь, тушить, постоянно помешивая, около 8-10 минут, пока морковь не станет мягкой. Влить к курице и овощам йогурт, перемешать и довести до кипения, убавить огонь и тушить на небольшом огне еще минуты 3.

Рис с овощами за 10 минут



На 100 грамм:
Калорийность: **262.22 ккал.**
Белки: **8.87 г.**
Жиры: **5.93 г.**
Углеводы: **43.2 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ris-s-ovoshami-za-10-minut/>

Ингредиенты:

- 2 ст. л. кунжутного масла
- 2 раздавленных головки чеснока
- 1 тертый корень имбиря
- 3 яйца
- 4 чашки коричневого риса (приготовленного и остывшего)
- 1 чашка замороженной кукурузы
- 1-2 чашки замороженного гороха
- 1/2 ст. л. рисового уксуса
- 2-3 ст. л. соевого соуса
- свежие лук-резанец, базилик, шпинат и другие травы, которые вы любите

Приготовление:

Нагрейте 1 ст. л. масла в большой сковороде на среднем огне. Добавьте имбирь и чеснок и жарьте 1 минуту. Разбейте в сковороду яйца и готовьте 1-2 минуты.

Добавьте рис, жарьте несколько минут, добавив еще одну ложку масла и прибавив огонь. Яйца должны слипнуться с рисом.

Добавьте кукурузу, горох, рисовый уксус, соевый соус и готовьте еще 1-2 минуты. Убавьте огонь, добавьте травы (очень рекомендуем сюда именно базилик) и подавайте!

329 ккал на 1 порцию, белки - 11 г, углеводы - 49,2 г (из них клетчатки - 5,3 г), жиры - 10,2 г, витамин А, витамин С, кальций, железо.

Салат с креветками и руколой



На 100 грамм:
Калорийность: **135.38 ккал.**
Белки: **11.47 г.**
Жиры: **8.74 г.**
Углеводы: **2.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-krevetkami-i-rukoloj/>

Ингредиенты:

- 150 г креветок
- 50 г авокадо
- 50 г рукколы
- пармезан 10 г
- лимонный сок 1 ст.л
- 2 ч.л. оливкового масла
- зубчик чеснока, соль, перец

Приготовление:

Очищенные от панциря креветки натереть разрезанной долькой чеснока, посолить и быстро обжарить на 1 ч.л. масла.

Смешайте руколу, авокадо, пармезан и креветки и заправьте лимонным соком и 1 ч.л. оливкового масла, соль и перец по вкусу.