

## Оглавление

<b>меню для Ирины</b> .....	2
<b>Тефтели под сметанным соусом</b> .....	4
<b>Огуречный салат с соусом</b> .....	6
<b>Капустный салат с куриным филе и сыром</b> .....	7
<b>Ягодный штрудель с творогом в лаваше</b> .....	8
<b>Фаршированные перчики</b> .....	9

## меню для Ирины



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/347/>

Калорийность: 1064.07 ккал, белков: 101.19 г, жиров: 32.33 г, углеводов: 84.98 г

## Завтрак



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 300 г.

Всего калорий: 349.95 ккал, БЖУ: 27.33 г. / 11.13 г. / 30.75 г.

## Ланч



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

## Обед



[Фаршированные перчики](#) - 200 г.

Всего калорий: 131.52 ккал, БЖУ: 15.84 г. / 4.08 г. / 7.18 г.



[Огуречный салат с соусом](#) - 150 г.

Всего калорий: 41.16 ккал, БЖУ: 1.62 г. / 1.19 г. / 5.88 г.

## Ужин



[Тефтели под сметанным соусом](#) - 150 г.

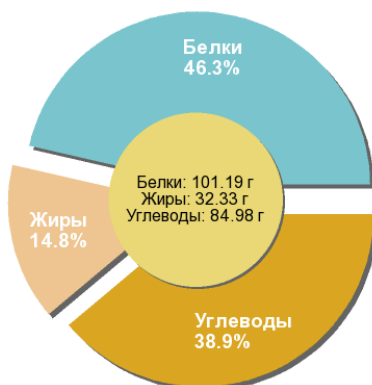
Всего калорий: 134.79 ккал, БЖУ: 14.27 г. / 6.9 г. / 2.84 г.



[Капустный салат с куриным филе и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 264.15 ккал, БЖУ: 39.88 г. / 8.73 г. / 5.63 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1064.07 ккал

Белков: 101.19 г. (46.3%)

Жиров: 32.33 г. (14.8%)

Углеводов: 84.98 г. (38.9%)

Продуктов: 1

Рецептов: 5

# Тефтели под сметанным соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **89.86 ккал.**  
Белки: **9.51 г.**  
Жиры: **4.6 г.**  
Углеводы: **1.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tefteli-pod-smetannym-sousom/>

## Ингредиенты:

- куриное филе 600 грамм
- яйцо 1 штука
- сметана 1 стакан
- лук 1 штука
- морковь 1 штука
- чеснок 1-2 зубчика
- вода 2 стакана
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- масло растительное 2-3 ст. ложек
- рис ширатаки 0,5 стакана

## Приготовление:

Подготовьте продукты для тефтелей и соуса. Овощи очистите и промойте под водой. Приступим!

Сначала приготовьте фарш для тефтелей. Для этого куриное филе вымойте, обсушите и порежьте кусочками. Сложите его в измельчитель, добавьте соли, перца, чеснока, превратите все в фарш.

К куриному фаршу добавьте отваренный рис Ширатаки и сырое яйцо. Тщательно перемешивайте фарш до образования однородного вязкого комка.

Влажными руками слепите тефтели, выложите их в смазанный противень. Размер тефтелей может быть любым, на ваше усмотрение.

Для приготовления соуса нужно подготовить овощи. Лук порежьте полукольцами, морковь натрите на крупной терке. Пассеруйте овощи на растительном масле с солью до мягкости. Влейте воду, добавьте сметану. Перемешайте и прогрейте соус. Кипятить его не нужно.

Залейте тефтели соусом с овощами. Отправьте их в духовку на 35 минут, температура духовки должна быть примерно 180 градусов.

Тефтели под сметанным соусом готовы! Подавайте их горячими с любым гарниром.

# Огуречный салат с соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **27.44 ккал.**  
Белки: **1.08 г.**  
Жиры: **0.79 г.**  
Углеводы: **3.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ogurechnyj-salat-s-sousom/>

## Ингредиенты:

- огурцы - 6 шт
- красный лук - 1 шт
- соль
- сметана 10%- 4 столовых ложки
- пучок укропа
- черный перец
- бальзамический уксус

## Приготовление:

Вымыть и очистить огурцы, тонко их нарезать.  
Красный лук очистить и тонко нарезать полукольцами.  
Выложить в салатник: слой огурцов - слой лука - соль и т.д.  
Поставить в холодильник часа на 2 (чтобы салат был хрустящим).  
Смешать сметану, мелко нарубленный укроп, добавить перец, соль и несколько капель бальзамического уксуса.  
Смешать овощи с соусом и поставить в холодильник еще на 30 минут.

# Капустный салат с куриным филе и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.66 ккал.**  
Белки: **15.95 г.**  
Жиры: **3.49 г.**  
Углеводы: **2.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salat-s-kurinyim-file-i-syrom/>

## Ингредиенты:

- 500 г филе куриных грудок без кожи
- 400 г белокочанной капусты
- стакана тертого маложирного сыра
- йогурт натуральный
- соль по вкусу

## Приготовление:

Положите курицу в подсоленную кипящую воду и варите в течение 15-20 минут до готовности. Выньте курицу из воды и отложите ее в сторону, чтобы остыла.

Мелко нашинкуйте капусту (без кочерыжки), положите ее в глубокую миску и приправьте солью. Через несколько минут помните капусту руками, чтобы она стала мягче.

Нарежьте курицу на кусочки и добавьте в салатник.

Добавьте тертый сыр и все перемешайте.

Заправьте йогуртом и еще раз перемешайте.

# Ягодный штрудель с творогом в лаваше



На 100 грамм:  
Калорийность: **116.65 ккал.**  
Белки: **9.11 г.**  
Жиры: **3.71 г.**  
Углеводы: **10.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnyj-shtrudel-s-tvorogom-v-lavashe/>

## Ингредиенты:

- 1 шт (150 гр) тонкий лаваш
- 200 гр ягода (150 гр смородина, 50 гр брусника мороженая)
- 50 гр йогурт натуральный 2%
- 200 гр творог 5%
- 1 (30 гр) яичный белок
- 5 гр кукурузный крахмал
- сахзам по вкусу
- желток для смазывания верха

## Приготовление:

Ягоду кладём в ковшик, добавляем сахзам и крахмал - ставим на плиту и, постоянно помешивая, доводим до загустения .

Смешиваем йогурт и белок - смазываем лаваш.

Сверху выкладываем творог, затем немного остывшую ягоду.

Закручиваем рулетом .

Смазываем желтком .

Убираем в духовку на 30 минут при 180\*.

Резать и кушать лучше остывшим.



## Фаршированные перчики



На 100 грамм:  
Калорийность: **65.76 ккал.**  
Белки: **7.92 г.**  
Жиры: **2.04 г.**  
Углеводы: **3.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-perchiki/>

### Ингредиенты:

- болгарский перец - 5 шт
- куриное филе - 1 шт
- помидор - 3 шт
- лук - несколько перьев
- укроп - по вкусу
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- сыр - 150 г (у нас российский)
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Для начала чистим перцы от внутренностей. Только надо оставлять хвостики, чтобы внутри было больше места для начинки, которой будем наполнять каждую половинку. Для начинки необходимо нарезать куриное филе небольшими кусочками, примерно 11 см. Так удобнее будет накладывать фарш в половинки перчиков.

Отдельно обрабатываем помидорки. Для начала надо отделить шкурку. Для этого закипятить воду и опустить в нее помидоры примерно на минуту. Потом вынимаем помидоры, они быстро остывают и можно очень легко снять кожуру. Режем уже очищенные помидорки на маленькие кубики, примерно 0,50,5 см, больше не надо. Отдельно нарезаем зеленый лук и петрушку. Теперь надо смешать весь фарш вместе. Итак, смешиваем нарезанное куриное филе, нарезанные помидорки и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавляем 2 ст.л. йогурта без добавок. Все тщательно перемешиваем. Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинку накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим на 30 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов. После 30 минут достаем противень и посыпаем