

Оглавление

2800	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Меню на 4-й день	10
Меню на 5-й день	12
Творожные оладьи с овсянкой	15
Сырный суп	16
Постный борщ с грибами	17
Гречневый суп с говядиной	19
Сырники с бананом (без сахара)	20
Салат цезарь с курицей	21
Салат из корейской морковки и курицы	23
Овощной суп с фрикадельками	24
Рисовая каша с курагой	26
Куриное филе в духовке	27
Тилapia с чесноком и лимоном	28
Овощной салат	29
Зеленый салат с лососем	30
Диетические куриные котлеты с овсянкой	31
Простой салат с куриной печенью	32
Творожная запеканка с черной смородиной	33
Курогрудка с грибами в йогурте	35
Бескостная курица, фаршированная грибами	36
Запеченная курица с овощами	38
Куриные блинчики	39
Куриный суп с яичными блинчиками	40
Салатик с куриным филе	41
Отбивные с сыром	42

2800



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3556/>

Калорийность: 2650.61 ккал, белков: 232.46 г, жиров: 112.21 г, углеводов: 172.86 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



[Кофе черный](#) - 300 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 0.9 г.



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

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

Обед



[Овощной суп с фрикадельками](#) - 200 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 9.4 г. / 3.4 г.



[Отбивные с сыром](#) - 220 г.

Всего калорий: 313.43 ккал, БЖУ: 48.71 г. / 12.36 г. / 1.54 г.



[Салат из корейской морковки и курицы](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.92 ккал, БЖУ: 26.52 г. / 5.78 г. / 2.31 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 180 г.

Всего калорий: 201.6 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 0.72 г. / 41.76 г.

Полдник



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



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

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

Ужин



[Курогрудка с грибами в йогурте](#) - 200 г.

Всего калорий: 136.06 ккал, БЖУ: 24.72 г. / 3.08 г. / 2.34 г.



[Булгур приготовленный](#) - 180 г.

Всего калорий: 149.4 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 0.36 г. / 25.38 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

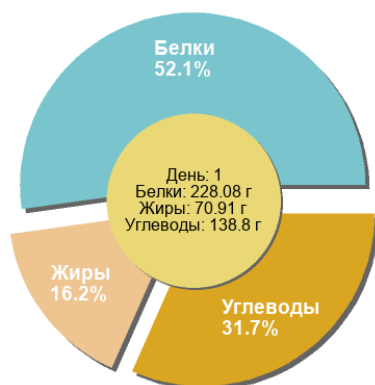
Поздний ужин



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 162.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 3.75 г. / 18.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2124.91 ккал

Белков: 228.08 г. (52.1%)

Жиров: 70.91 г. (16.2%)

Углеводов: 138.8 г. (31.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Меню на 2-й день

Завтрак



[Курага](#) - 30 г.

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



[Рисовая каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 194 ккал, БЖУ: 5 г. / 6.2 г. / 32 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Сырники с бананом \(без сахара\)](#) - 180 г.

Всего калорий: 342.4 ккал, БЖУ: 17.08 г. / 14.69 г. / 34.7 г.

Ланч



[Куриные блинчики](#) - 150 г.

Всего калорий: 182.4 ккал, БЖУ: 26.06 г. / 5.03 г. / 6.26 г.



[Банан без кожуры](#) - 150 г.

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

Обед



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 200 г.

Всего калорий: 336.86 ккал, БЖУ: 29.06 г. / 21.76 г. / 3.84 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 180 г.

Всего калорий: 199.93 ккал, БЖУ: 28.31 г. / 7.33 г. / 3.28 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Капуста брокколи варёная](#) - 120 г.

Всего калорий: 32.4 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.48 г. / 4.8 г.

Полдник



[Арахис сушеный](#) - 80 г.

Всего калорий: 488.8 ккал, БЖУ: 23.36 г. / 40.16 г. / 8.64 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Овощной салат](#) - 180 г.

Всего калорий: 87.75 ккал, БЖУ: 2.36 г. / 4.59 г. / 9.27 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 250 г.

Всего калорий: 277.68 ккал, БЖУ: 39.33 г. / 10.18 г. / 4.55 г.

Поздний ужин



[Творог 1%](#) - 200 г.

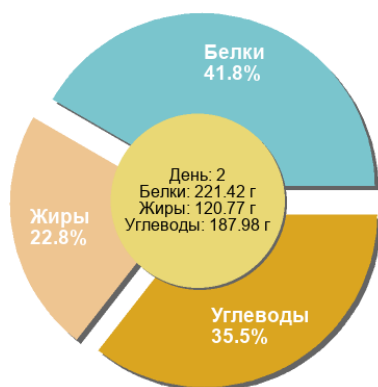
Всего калорий: 158 ккал, БЖУ: 32.6 г. / 2 г. / 2.6 г.



[Йогурт Данон термостатный густой 1.5%](#) - 160 г.

Всего калорий: 78.4 ккал, БЖУ: 5.76 г. / 2.4 г. / 8.32 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2742.12 ккал

Белков: 221.42 г. (41.8%)

Жиров: 120.77 г. (22.8%)

Углеводов: 187.98 г. (35.5%)

Продуктов: 11

Рецептов: 7

Меню на 3-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 12.7 г. / 10.9 г. / 1.2 г.



[Форель слабосолёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 279 ккал, БЖУ: 30.9 г. / 15.15 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 20 г.

Всего калорий: 49 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 4.54 г. / 0.72 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Ланч



[Груша](#) - 250 г.

Всего калорий: 105 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.75 г. / 27.25 г.



[Бразильский орех](#) - 30 г.

Всего калорий: 196.8 ккал, БЖУ: 4.29 г. / 19.92 г. / 1.44 г.

Обед



[Постный борщ с грибами](#) - 200 г.

Всего калорий: 115.12 ккал, БЖУ: 5.52 г. / 0.98 г. / 20.88 г.



[Салат цезарь с курицей](#) - 180 г.

Всего калорий: 396.27 ккал, БЖУ: 25.24 г. / 15.44 г. / 40.39 г.



[Диетические куриные котлетки с овсянкой](#) - 180 г.

Всего калорий: 315.85 ккал, БЖУ: 29.02 г. / 14.47 г. / 18.11 г.



[Картофель варёный](#) - 120 г.

Всего калорий: 98.4 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.48 г. / 20.04 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Полдник



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 180 г.

Всего калорий: 234 ккал, БЖУ: 45 г. / 1.8 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Сыр Ламбер](#) - 100 г.

Всего калорий: 377 ккал, БЖУ: 23.7 г. / 30.5 г. / 0 г.

Ужин



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Салатик с куриным филе](#) - 300 г.

Всего калорий: 205.59 ккал, БЖУ: 34.2 г. / 2.25 г. / 9.96 г.

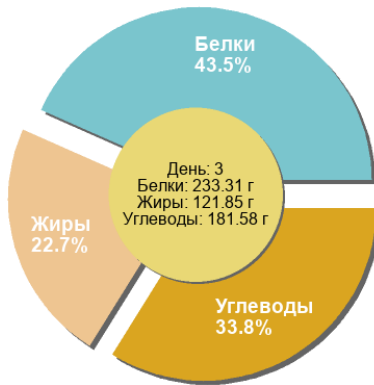
Поздний ужин



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 162.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 3.75 г. / 18.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2811.53 ккал

Белков: 233.31 г. (43.5%)

Жиров: 121.85 г. (22.7%)

Углеводов: 181.58 г. (33.8%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



[Творожные оладьи с овсянкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 185.33 ккал, БЖУ: 20.15 г. / 1.83 г. / 22.55 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



[Изюм кишмиш](#) - 30 г.

Всего калорий: 83.7 ккал, БЖУ: 0.69 г. / 0 г. / 21.36 г.

Ланч



[Арахис сушеный](#) - 60 г.

Всего калорий: 366.6 ккал, БЖУ: 17.52 г. / 30.12 г. / 6.48 г.



[Яблоко Гренни Смит](#) - 250 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.25 г.

Обед



[Гречневый суп с говядиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 376.26 ккал, БЖУ: 24.58 г. / 15.94 г. / 35.6 г.



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.



[Запеченная курица с овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 237.42 ккал, БЖУ: 19.44 г. / 15.3 г. / 3.28 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Полдник



[Куриная грудка вареная](#) - 180 г.

Всего калорий: 246.6 ккал, БЖУ: 53.64 г. / 3.24 г. / 0.9 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 10 г.

Всего калорий: 24.5 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 2.27 г. / 0.36 г.



[Форель слабосоленая](#) - 100 г.

Всего калорий: 186 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 10.1 г. / 0 г.

Ужин



[Тиляпия с чесноком и лимоном](#) - 300 г.

Всего калорий: 221.49 ккал, БЖУ: 43.62 г. / 3.6 г. / 5.22 г.



[Зеленый салат с лососем](#) - 100 г.

Всего калорий: 154.19 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.01 г. / 1.62 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

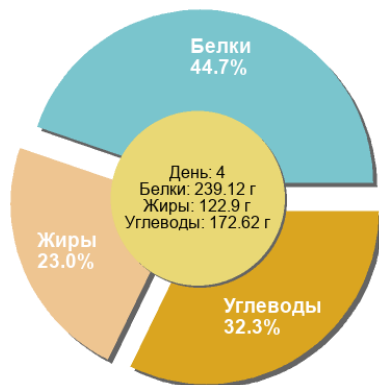
Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2754.72 ккал

Белков: 239.12 г. (44.7%)

Жиров: 122.9 г. (23%)

Углеводов: 172.62 г. (32.3%)

Продуктов: 13

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Рисовая каша с курагой](#) - 200 г.

Всего калорий: 210.4 ккал, БЖУ: 5.04 г. / 1.5 г. / 45.74 г.



[Творожная запеканка с черной смородиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.72 ккал, БЖУ: 17.91 г. / 2.7 г. / 12.06 г.

Ланч



[Банан без кожуры](#) - 240 г.

Всего калорий: 228 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.48 г. / 52.32 г.



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 130 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 9.1 г. / 7.8 г. / 5.46 г.

Обед



[Капуста цветная варёная](#) - 120 г.

Всего калорий: 34.8 ккал, БЖУ: 2.16 г. / 0.36 г. / 4.8 г.



[Отбивные с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 284.94 ккал, БЖУ: 44.28 г. / 11.24 г. / 1.4 г.



[Сырный суп](#) - 190 г.

Всего калорий: 174.44 ккал, БЖУ: 4.41 г. / 11.97 г. / 12.65 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Полдник



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

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



[Телятина отварная](#) - 160 г.

Всего калорий: 209.6 ккал, БЖУ: 49.12 г. / 1.44 г. / 0 г.

Ужин



[Бескостная курица, фаршированная грибами](#) - 250
г.

Всего калорий: 436.95 ккал, БЖУ: 34.25 г. / 32.75 г. / 1.28 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Простой салат с куриной печенью](#) - 180 г.

Всего калорий: 227.83 ккал, БЖУ: 20.74 г. / 13.7 г. / 5.22 г.

Поздний ужин



[Сыр Ламбер](#) - 80 г.

Всего калорий: 301.6 ккал, БЖУ: 18.96 г. / 24.4 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

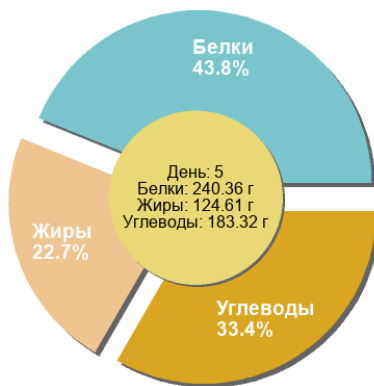
Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Йогурт Активиа лёгкая 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 162.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 3.75 г. / 18.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2819.78 ккал

Белков: 240.36 г. (43.8%)

Жиров: 124.61 г. (22.7%)

Углеводов: 183.32 г. (33.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 6

Творожные оладьи с овсянкой



На 100 грамм:
Калорийность: **74.13 ккал.**
Белки: **8.06 г.**
Жиры: **0.73 г.**
Углеводы: **9.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-oladi-s-ovsyankoj/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 150 г
- овсяные хлопья 50 г
- кефир обезжиренный 300 мл
- яичный белок 1 шт
- сода 1/3 ч. л
- ванилин, соль по вкусу

Приготовление:

Измельчаем хлопья в муку.

Взбейте яичный белок с солью, творогом, добавьте кефир, ванилин.

Замесите мукой, чтобы получилось тесто густоты сметаны (густой сметаны), чтобы тесто не растекалось потом на сковороде.

Печем оладьи на заранее разогретой сковороде с антипригарным покрытием. Оладьи жарятся быстро, так что больше внимания.

Сырный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **91.81 ккал.**
Белки: **2.32 г.**
Жиры: **6.3 г.**
Углеводы: **6.66 г.**

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

Ингредиенты:

- 1 плавленый сырок
- 500 мл воды
- 2 шт. картофеля
- 1 морковь
- 50 мл подсолнечного масла
- 10 г петрушки
- соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Нарезать картофель и варить до готовности.

Добавить обжаренную на растительном масле морковь. Перемешать.

В бульон положить сыр и мешать до тех пор, пока он не разойдется. Посолить, поперчить и добавить зелень.

Постный борщ с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **57.56 ккал.**
Белки: **2.76 г.**
Жиры: **0.49 г.**
Углеводы: **10.44 г.**

Время приготовления: **2 часа**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-borsh-s-gribami/>

Ингредиенты:

- сушеные белые грибы - 50 гр
- капуста белокочанная - 150 гр
- картошка - 2 шт
- лук - 1 шт
- свекла - 1 шт
- морковь - 1 шт
- фасоль (сух) - 0.5 стакана
- чеснок - 1-2 зубчика
- томатная паста - 1-2 ст.л
- соль, перец черный молотый, перец горький, лавровый лист

Приготовление:

Подготовить ингредиенты.

Заранее замочить фасоль в воде, лучше на ночь, иначе сварить ее до готовности просто невозможно. В кастрюлю налить 2 л холодной воды, бросить в нее замоченную фасоль. Добавить щепотку соли и один лавровый листик.

Грибы можно любые, но съедобные. Идеально для постного борща подходят сушеные в сезон белые грибы.

За час-полтора до готовки борща сухие грибы необходимо намочить.

Довести постный борщ до кипения, и, убавив огонь до минимума, оставить кипеть под крышкой. Необходимо чтобы фасоль сварилась до полуготовности. Обычно время варки сильно зависит от фасоли, время может быть от 30 мин до 1 часа. Но, обычно, замоченная фасоль через 30 минут уже достигает нужной степени готовности и прекрасно доваривается при дальнейшей готовке.

Пока варится фасоль, очистить все овощи и оставить их в холодной воде.

Целые дольки чеснока раздавить ручкой ножа, просто расплющить и крупно нарубить. Лук нарезать крупной соломкой. Морковку разрезать вдоль на 4 части и нарезать тонкими пластинками.

Обычно мы овощи для борща не обжариваем, но по желанию можно обжарить лук и морковку на растительном масле до желаемой кондиции.

Нарезать свеклу соломкой. Строго говоря, размер нарезки свеклы на ваш вкус. Но натирать на терку не стоит, лучше нарезать.

Добавить свеклу, чеснок, лук и морковку в постный борщ. Посолить и поперчить борщ по вкусу. Выбросить лавровый лист – он свое дело уже сделал. Постный борщ получил аромат и нужный вкус.

Варить фасоль с овощами 15 минут при слабом кипении.

Добавить замоченные белые грибы. Если грибы крупные, их можно разрезать на куски.

Очищенный картофель порезать на кубики и добавить в постный борщ. Бабушка вообще никогда не резала картофель в борщ, варила целиком. И раздавливала сваренный картофель ложкой прямо в борще.

Довести борщ до кипения, и варить на небольшом огне еще 15 мин, до готовности картофеля.

Далее добавить в борщ томатную пасту. По большому счету можно и помидоры, если они есть. Но сейчас не сезон помидоров, так что лучше пасту. Размешать, чтобы паста растворилась. Дать покипеть 5 мин.

Капусту нарезать ножом в виде соломки – очень тонкой соломки. Чем тоньше тем лучше. В постный борщ часто добавляют квашеную капусту, но признаться, я не любитель вареной квашеной капусты. Мне нравится в борще свежая белокочанная капуста.

Добавить в постный борщ нарезанную капусту. Учтите, что капуста «вбирает» соль, поэтому надо попробовать борщ. Попробовать и посолить, если надо. Любой борщ улучшает вкус, если добавить в него горький перец. Это может быть как свежий стручок, так и щепотка высушенного горького перца размолотого вместе с семенами.

Если борщ будет употребляться сразу, то после закладки капусты надо варить борщ еще 10 минут. Если борщ, как это принято у нас, будет «настаиваться», то варить стоит 1-2 минуты, затем огонь выключить, и дать борщу постоять под крышкой. За время «настаивания» капуста прекрасно сварится в горячем борще.

Обязательно в борщ добавить мелко нарезанной зелени петрушки и укропа – при подаче к столу.

Украинский красный борщ употребляется со сметаной. На сколько я понимаю, сметана в пост под запретом, так что обойдемся, будет вегетарианский постный борщ.

А вот свежая луковица, дольки чеснока и пампушки это обязательный атрибут под постный борщ. Так что, не отказывайте себе в удовольствии.

Гречневый суп с говядиной



На 100 грамм:
Калорийность: **188.13 ккал.**
Белки: **12.29 г.**
Жиры: **7.97 г.**
Углеводы: **17.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevyj-sup-s-govyadinoj/>

Ингредиенты:

- 600 г мякоти говядины
- 1,5 стакана гречневой крупы
- 1 картофелина
- 1/2 небольшого корня сельдерея
- 1 морковь
- 1 репчатая луковица
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1-2 лавровых листа
- душистый перец горошком
- 2-3 зубчика чеснока
- соль, перец

Приготовление:

Мясо промыть и нарезать на куски, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и убавить огонь. Снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец и соль. Варить до готовности мяса (1,5-2 часа). При необходимости подливать кипяток.

Гречку обжарить на сухой сковороде (на среднем огне), помешивая, до появления интенсивного запаха. Все овощи очистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле до мягкости.

Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать кубиками. Бульон процедить, довести до кипения и всыпать гречку. Добавить обжаренные овощи, картофель и мясо. Варить до готовности. Затем добавить нарубленный чеснок, накрыть крышкой и оставить на 15 минут.

Сырники с бананом (без сахара)



На 100 грамм:
Калорийность: **190.22 ккал.**
Белки: **9.49 г.**
Жиры: **8.16 г.**
Углеводы: **19.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-bananom-bez-sahara/>

Ингредиенты:

- творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
- яйцо целое - 1 шт
- мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)
- банан - 1 небольшой
- масло подсолнечное - 15.0 грамм
- изюм, без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не рассчитаны).

Приготовление:

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:

- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

Салат цезарь с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **220.15 ккал.**
Белки: **14.02 г.**
Жиры: **8.58 г.**
Углеводы: **22.44 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное яйцо 1 шт
- горчица 0,2 ч. л
- лимонный сок 1 ч. л
- оливковое масло 20 мл
- растительное масло 40 мл
- анчоусы 5 шт
- вустерский соус 0,2 ч. л
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- куриная грудка 300 г
- мёд 2 ст. л
- лимонный сок 1 ст. л
- оливковое масло 1 ст. л
- растительное масло по вкусу
- чеснок 3 зуб
- растительное масло 2 ст. л
- хлеб подсушенный 200 г
- специи по вкусу
- салат ромэн 1 пуч
- пармезан 30 г
- помидоры черри 2 шт

Приготовление:

Соус Цезарь:

Слегка взбить в миске яйцо, добавить горчицу, лимонный сок, оливковое масло, растительное

масло, 4-5 филе анчоусов, вустерский соус, соль и перец. Тщательно перемешать.

Куриное филе:

Помыть куриное филе, посушить и положить в миску.

Добавить соль, перец, мед, лимонный сок и масло. Перемешать, чтобы филе покрылось смесью.

Поставить филе в холодильник на 0.5-1 час.

Достать филе из миски с маринадом и посушить.

Нагреть масло на сковороде на средне-сильном огне.

Положить в горячее масло филе и обжарить с одной стороны, пока не подрумянится. Затем перевернуть и продолжать обжаривать еще несколько минут, пока не подрумянится с другой стороны.

Разогреть духовку до 175С.

Положить мясо на противень и поставить в духовку на 10-12 минут.

Достать из духовки, охладить и тонко нарезать.

Гренки:

Нарезать чеснок и смешать в маленькой миске с маслом. Оставить постоять 2-3 часа.

Нарезать хлеб кусочками.

Процедить чесночное масло и нагреть на сковороде на средне-сильном огне.

Обжарить в горячем масле нарезанный хлеб, положить на лист для выпечки, приправить солью и специями.

Поставить в духовку на несколько минут, чтобы хлеб подсох.

Положить листья салата на час в холодную воду, чтобы он посвежел и стал более хрустящим.

Достать из воды и посушить бумажным полотенцем.

Нарезать салат (или порвать руками) и положить в большую миску.

Налить небольшое количество приготовленного соуса, перемешать.

Непосредственно перед тем, как подавать салат к столу, разрезать зубчик чеснока пополам и натереть им блюдо.

Положить на блюдо листья, чтобы полностью накрыли дно.

Сверху красиво выложить нарезанное куриное филе, посыпать гренками и сыром.

Сбрызнуть соусом Цезарь, украсить помидорками черри и сразу подавать.

Салат из корейской морковки и курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **111.28 ккал.**
Белки: **17.68 г.**
Жиры: **3.85 г.**
Углеводы: **1.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-korejskoj-morkovki-i-kuricy/>

Ингредиенты:

- 2 филе куриной грудки
- 3 маринованных огурца
- 200гр. корейской моркови
- 200гр. сыра нежирного
- 2 зубчика чеснока
- сметана 10%
- зелень

Приготовление:

Филе отвариваем в подсоленной воде, затем нарезаем полосочками (или разбираем руками на волокна). Огурцы также нарезаем полосочками, сыр на крупной терке. Смешиваем филе, сыр, огурцы и морковь, добавляем выдавленный через пресс чеснок и заправляем сметаной.

Овощной суп с фрикадельками



На 100 грамм:
Калорийность: **66 ккал.**
Белки: **4.04 г.**
Жиры: **4.7 г.**
Углеводы: **1.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-s-frikadelkami/>

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 1/2 корня сельдерея
- 1 репчатая луковица
- 1 лук-порей (только белая часть)
- 1 веточка тимьяна
- 1 ст.л. сушеной красной паприки (не молотой)
- 1 ч.л. пасты тамаринда
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 л овощного бульона (либо другого по вкусу)
- соль, перец по вкусу

Для фрикаделек:

300 г говяжьего фарша
2 ст. л. овсяных отрубей
1 яйцо
соль, перец

Приготовление:

Морковь, сельдерей и лук нарезать небольшими кусочками. Порей промыть и нарезать кольцами. Обжарить овощи в кастрюле на оливковом масле 5-7 минут, затем добавить тимьян, специи и влить бульон. Довести до кипения и варить, накрыв крышкой до мягкости овощей (до желаемой мягкости).

* В фарш я добавила отруби и яйцо потому что он у меня был замороженный, и фрикадельки плохо лепились, если вы берете свежий фарш, то они и без всего этого прекрасно будут держать форму.

Смешать все ингредиенты для фрикаделек, слепить необходимое количество. За 5-7 минут до окончания варки супа добавить в него фрикадельки и варить до готовности. Подавать суп посыпав зеленью, по желанию можно добавить в него йогурт или сметану.

Рисовая каша с курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **105.2 ккал.**
Белки: **2.52 г.**
Жиры: **0.75 г.**
Углеводы: **22.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-kasha-s-kuragoj/>

Ингредиенты:

- 1 стакан риса
- 2 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ч.л. меда
- щепотка соли
- 200 г кураги
- 300 г апельсинового сока

Приготовление:

Рис промыть, залить водой и варить до полуготовности на небольшом огне, периодически помешивая.

Долить молоко, посолить и варить до готовности.

Курагу вымочить в апельсиновом соке (в течение 1 часа, а можно и оставить на ночь), порезать на небольшие кусочки и добавить к рису.

Можно добавить оставшийся апельсиновый сок и апельсиновую цедру.

Куриное филе в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **111.07 ккал.**
Белки: **15.73 г.**
Жиры: **4.07 г.**
Углеводы: **1.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- куриное филе 4 шт
- 1 луковица
- 2 помидора
- 2 яйца
- 200 г сметаны
- 100 г сыра
- соль, перец, сухой чеснок, зелень по вкусу

Приготовление:

Отбить куриное филе.
Выложить на дно формы для запекания.
Посолить, поперчить.
Сверху лук полукольцами.
Затем тонкие ломтики помидора.
Для заливки смешиваем сметану, яйца, натёртый сыр, соль, перец, сухой чеснок.
Заливаем филе.
Отправляем в духовку при 180 градусах примерно на 30 мин.
В конце можно ещё немного посыпать сыром для румяной корочки.

Тиляпия с чесноком и лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **73.83 ккал.**
Белки: **14.54 г.**
Жиры: **1.2 г.**
Углеводы: **1.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tilyapiya-s-chesnokom-i-limonom/>

Ингредиенты:

- 1 филе тиляпии (свежее или мороженое – разморозить)
- 3 ломтика лимона
- щепотка сухого чеснока
- горсть нарубленной петрушки или укропа (по желанию)
- соль

Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Промокните филе салфеткой, посолите и посыпьте чесноком. Можно уложить филе в форму, чугунную сковороду (как у меня) или просто завернуть в фольгу. Прикрывать, как я выяснила, не принципиально.

Масло нарежьте ломтиками и разложите по поверхности филе.

Поставьте рыбу в горячую духовку на 15 - 20 мин.

Тем временем нарежьте лимон ломтиками. Уложите на рыбу, раскройте фольгу или снимите крышку с формы, если вы ее использовали. Запекайте рыбу с лимоном еще 5 – 7 минут.

Подавать советую с отварным картофелем или рисом (с бурым – замечательно!), в сопровождении зеленых овощей (брокколи, зеленая фасоль). Лично мне просто нравится цветовая гамма в этом случае.

Масло, скорее всего, стечет на дно формы – этим соусом как раз будет удобно полить картофель или рис. М-м-м!

Можно использовать готовое масло с травами (на фото как раз масло с укропом) – тоже отлично получается.

Такая тиляпия спокойно хранится в холодильнике 2 – 3 дня (дольше как-то не задерживалась).

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.

Зеленый салат с лососем



На 100 грамм:
Калорийность: **154.19 ккал.**
Белки: **7.89 г.**
Жиры: **13.01 г.**
Углеводы: **1.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-salat-s-lososem/>

Ингредиенты:

- зелёный салат - 150 г
- сёмга слабосоленая - 150 г
- орехи грецкие - 1 шт
- укроп измельчённый - 2 ст. л
- редис мелкий - 2-3 шт

для заправки:

- лимон - 0,5 шт
- масло облепиховое - 2 ст. л
- соль
- перец чёрный

Приготовление:

Орехи измельчить, при желании можно немного поджарить их на сухой сковороде. Сёмгу нарезать мелкими кубиками. Соединить рыбу с грецкими орехами и перемешать. Салатные листья порвать руками, редис нарезать брусочками. Соединить в миске зелёный салат, редиску, зелень и перемешать.

Для заправки в миску вылить облепиховое масло, выжать сок половины лимона, добавить соль и перец по вкусу. Хорошо взбить венчиком.

Половиной заправки полить зелёный салат с редиской и перемешать его. Выложить салат на тарелку, в центр салата поместить рыбу с орешками. Полить оставшейся заправкой.

Диетические куриные котлетки с овсянкой



На 100 грамм:
Калорийность: **175.47 ккал.**
Белки: **16.12 г.**
Жиры: **8.04 г.**
Углеводы: **10.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kurinye-kotletki-s-ovsyankoj/>

Ингредиенты:

- фарш куриный 1 кг
- 1 стакан овсяных хлопьев
- 2 ст. л. манной крупы
- 2 яйца

Приготовление:

Овсяные хлопья залить кипятком, добавить манную крупу и оставить до остывания и разбухания.

Перемешать куриный фарш, 2 яйца, соль, массу из хлопьев с манкой (фарш должен получиться густым и не растекаться), аккуратно мокрыми руками сформировать котлетки и выкладывать их на противень смазанный оливковым маслом. Запекать в духовке 30 минут, при 180 градусах, при необходимости перевернуть.

Простой салат с куриной печенью



На 100 грамм:
Калорийность: **126.57 ккал.**
Белки: **11.52 г.**
Жиры: **7.61 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

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

Ингредиенты:

- салат руккола - 100 г
- печень куриная - 500-600 г
- лук салатный - 1 шт
- зелень петрушки - 1 пучок
- помидор - 1 шт
- масло оливковое (или другое по вкусу) - 2 ст. ложки
- бальзамический уксус - 1 ст. ложка
- соевый соус - 1 ст. ложка
- топленое масло - 1 ч. ложка
- специи

Приготовление:

У печени удалить плёнки и желчный пузырь (при наличии), промыть, обсушить. Если печень крупная разрезать на 2-3 части. Добавить немного специй, перемешать и обжарить с двух сторон на топленом масле до готовности.

Лук нарезать тонкими полукольцами и замариновать в заправке. Для заправки соединить масло оливковое, соевый соус и бальзамический уксус, все хорошо перемешать.

Салатные листья промыть и обсушить. Добавить к ним салатный лук с заправкой, перемешать.

Выложить горкой руколу с луком на середину тарелки.

Готовую печень выложить вокруг салата, чередуя с помидорами и листьями петрушки.

Творожная запеканка с черной смородиной



На 100 грамм:
Калорийность: **93.81 ккал.**
Белки: **11.94 г.**
Жиры: **1.8 г.**
Углеводы: **8.04 г.**

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

Ингредиенты:

для основы:

- яйца - 1 шт
- творог обезжиренный - 250 г
- овсяная мука - 100 г
- какао - 1 ст. л
- корица - по вкусу

для начинки:

- творог обезжиренный - 500 г
- яйца - 1 шт
- кефир 1% - 50 мл
- черная смородина- 300 г
- подсластитель - по вкусу
- корица - по вкусу

Приготовление:

Основа. Все ингредиенты смешать(это будет трудновато, лучше мешать руками) сформировать шар и выложить его в мультиварку(если готовите в духовке то просто выложить в форму) расплющить его по основанию формы и сделать бортики (нестрашно, если они будут неровными, рваными) отправить в мультиварку на 15 минут на режим выпечка (или в духовку на 180 гр на 10 минут). Пока основа печется, смешать все ингредиенты для начинки, кроме ягод. По истечении времени на основу выложить ягоды, затем начинку и печь на режиме "выпечка" 45 минут(или в духовке при 180 С 35 минут) дать остыть.

Курогрудка с грибами в йогурте



На 100 грамм:
Калорийность: **68.03 ккал.**
Белки: **12.36 г.**
Жиры: **1.54 г.**
Углеводы: **1.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurogrudka-s-gribami-v-jogurte/>

Ингредиенты:

- 300-400 г куриной грудки
- 0,5 шт. лимона
- 1 зубок чеснока
- 100 мл натурального йогурта
- 300 г свежих грибов
- соль, черный перец

Приготовление:

Для начала куриную грудку нужно нарезать кусочками по 3-4 см. Полученные куски следует отбить, немного посолить и поперчить. Грибы порезать кубиками. На большом огне разогреть вместительную сковородку, и смазать ее слегка оливковым маслом. На нее необходимо выложить курицу, и обжарить ее в течение 8-9 минут на большом огне (кусочки нужно периодически переворачивать).

Теперь нужно разогреть еще одну сковородку, и на ней обжарить грибы. Туда же выдавить чеснок. После обжарки крупные куски чеснока можно смело выбросить. Жарить их нужно 8-10 минут на максимальном огне. После снять сковородку с огня и отставить в сторону. В маленькую емкость выдавить лимон. Курицу нужно сбрызнуть соком. Грибы равномерным слоем положить на мясо. Добавляем йогурт.

Нужно дождаться, пока соус станет густым, но при этом, не давая ему закипеть, т. е. на очень маленьком огне. Оставить грудку с грибами еще на 10 минут, иногда помешивая, на самом слабом огне.

Бескостная курица, фаршированная грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **174.78 ккал.**
Белки: **13.7 г.**
Жиры: **13.1 г.**
Углеводы: **0.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/besknostnaya-kurica-farshirovannaya-gribami/>

Ингредиенты:

- курица 1,5 кг
- шампиньоны 300 г
- лук белый 1 шт
- масло растительное 30 мл
- соль по вкусу
- перец, специи kotanyi по вкусу
- фарш смешанный 300 г

Приготовление:

Курицу аккуратно освободить от костей удобным способом, желательно, не делая дополнительных надрезов.

Лук измельчить, слегка обжарить на растительном масле.

Со шляпок шампиньонов снять пленку, нарезать пластинками.

К луку добавить грибы и быстро продолжить обжаривание до мягкости грибов. Важно, чтобы грибы не пустили сок, поэтому солить их нужно остывшими.

Курицу можно нафаршировать луково-грибной смесью, а можно к грибам добавить 300 г сырого свиного фарша. Посолить, поперчить по вкусу.

Тушку курицы (в том числе крылья, бедра и голени) равномерно заполнить грибами.

Разрез зашить нитками. Посолить, поперчить по вкусу.

Можно приступить к приготовлению сразу, а можно, накрыв пищевой пленкой, отправить в холодильник до следующего вечера.

Подготовленную курицу обжарить с 2-х сторон на растительном масле до румяной корочки.

Для более равномерного и быстрого прожаривания накрыть курицу плоской тарелкой и поставить гнет.

Запеченная курица с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **118.71 ккал.**
Белки: **9.72 г.**
Жиры: **7.65 г.**
Углеводы: **1.64 г.**

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

Ингредиенты:

- курица – 1 кг (грудку, без кожицы)
- смесь овощей (морковь, сельдерей, картофель, лук, чеснок, брокколи)
- бальзамический уксус – 1-2 столовых ложки
- соль и перец по вкусу
- свежая петрушка
- сухие травы (розмарин, орегано, тимьян)

Приготовление:

Духовку нагрейте до 220 градусов. Вымойте и нарежьте овощи. Выложите их в блюдо для запекания. Сбрызните уксусом, посолите и поперчите. Выложите сухие травы, грудку посолите и поперчите. Выложите на овощи и запекайте около часа до готовности курицы. Достаньте курицу из блюда, перемешайте овощи и поддержите в духовке еще 5-10 минут. Остудите и подавайте. Подавайте со свежей петрушкой.

Куриные блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **121.6 ккал.**
Белки: **17.37 г.**
Жиры: **3.35 г.**
Углеводы: **4.17 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриное - 600 г
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 150 мл
- лук - 1 шт
- мука цельнозерновая - 50 г
- сыр нежирный - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе и лук пропускаем через мясорубку, добавляем молоко, яйца, соль и перец. В блендере взбиваем до однородной массы. Получается масса, как жидкая сметана. Главное - она должна быть однородной, без комочков. Сыр натираем на мелкой терке. В куриную массу добавляем сыр и муку. Хорошо перемешиваем. На разогретой сковороде с маслом выпекаем куриные блины с двух сторон до золотистой корочки.

Куриный суп с яичными блинчиками



На 100 грамм:
Калорийность: **168.43 ккал.**
Белки: **14.53 г.**
Жиры: **10.88 г.**
Углеводы: **1.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-yaichnymi-blinchikami/>

Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 4 яиц
- 100 г лука
- 100 г моркови
- соль
- перец
- масло среднем 4 ст ложки

Приготовление:

Филе нарезать небольшими кусочками.
Залить 2.5 л воды, варить до готовности (я варила филе 20 минут после закипания).
Яйца (каждое отдельно) взбить, немного посолить.
Вылить на разогретую, смазанную растительным маслом сковороду, пожарить.
Перевернуть блинчик, и пожарить другую сторону.
Блинчики остудить, нарезать соломкой.
Лук мелко покрошить.
Морковь натереть на средней терке.
На растительном масле обжарить лук.
Добавить морковь, обжарить. (лук и морковь можно не жарить, будет более легкий вариант супчика).
В бульон добавить лук и морковь.
Следом добавить блинчики.
Посолить, поперчить по вкусу, варить 3-4 минуты.

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"