

Оглавление

1800	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	6
Меню на 4-й день	8
Меню на 5-й день	10
Меню на 6-й день	12
Меню на 7-й день	13
Меню на 8-й день	15
Оладьи из кабачков	17
Перловка с шампиньонами	18
Чечевичный суп с курицей	19
Салат «капустный» с кукурузой и яблоком	20
Куриные сердечки в сметанном соусе	21
Фитнес-рецепт: омлет с кабачками	22
Омлет с брокколи	23
Гороховый суп	24
Овсяная каша с яблоком, корицей и медом	25
Плов с курицей	26
Гуляш из говядины с подливкой	27
Омлет с овощами на завтрак	28
Котлеты из печёнки	29
Драники из кабачков	30
Треска с овощами	31
Кролик в сметане	32
Рыбный суп	33
Пшённая каша с тыквой	34
Овощной салат с сыром фета	35
Окрошка с куриным филе	36
Салат с тунцом, яйцом и томатами	37
Картошка с куриными ножками в духовке	38
Овощной салат	39
Борщ без мяса и картошки	40
Низкокалорийное овощное рагу	41

1800



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3728/>

Калорийность: 1725.74 ккал, белков: 110.94 г, жиров: 76.17 г, углеводов: 151.37 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Авокадо](#) - 50 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 10 г. / 3 г.



[Фитнес-рецепт: омлет с кабачками](#) - 200 г.

Всего калорий: 278 ккал, БЖУ: 13.5 г. / 22.26 г. / 5.24 г.



[Мёд](#) - 5 г.

Всего калорий: 16.45 ккал, БЖУ: 0.04 г. / 0 г. / 4.08 г.

Ланч



[Кешью](#) - 40 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 7.4 г. / 19.4 г. / 9 г.



[Изюм узбекский золотистый](#) - 50 г.

Всего калорий: 145.5 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0 г. / 35.45 г.

Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

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



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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



[Гороховый суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 282.18 ккал, БЖУ: 47.64 г. / 2.46 г. / 15.27 г.

Полдник



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 260 г.

Всего калорий: 169 ккал, БЖУ: 13.78 г. / 3.9 г. / 19.5 г.



[Семена чиа](#) - 10 г.

Всего калорий: 51.2 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 3.07 г. / 4.21 г.

Ужин



[Чай липовый](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 4 г.

[Сырник творожный](#) - 200 г.

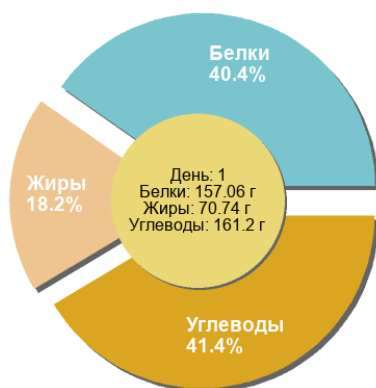
Всего калорий: 366 ккал, БЖУ: 37.2 г. / 7.2 г. / 36.4 г.



[Голубика](#) - 50 г.

Всего калорий: 17.5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 4.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1932.83 ккал

Белков: 157.06 г. (40.4%)

Жиров: 70.74 г. (18.2%)

Углеводов: 161.2 г. (41.4%)

Продуктов: 12

Рецептов: 2

Меню на 2-й день

Завтрак



[Драники из кабачков](#) - 300 г.

Всего калорий: 319.41 ккал, БЖУ: 19.98 г. / 9.6 г. / 36.99 г.



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 50 г.

Всего калорий: 122.5 ккал, БЖУ: 3.25 г. / 11.35 г. / 1.8 г.



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

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



[Руккола](#) - 50 г.

Всего калорий: 12.5 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.35 г. / 1.05 г.



[Сёмга слабосоленая Русское море филе-кусочек](#) - 100 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 22 г. / 12 г. / 0 г.

Ланч



[Финики](#) - 50 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 1.25 г. / 0.25 г. / 34.6 г.

Обед



[Окрошка с куриным филе](#) - 300 г.

Всего калорий: 157.65 ккал, БЖУ: 18.18 г. / 5.55 г. / 7.5 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 100 г.

Всего калорий: 208 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 1.3 г. / 40.9 г.

Полдник



[Активиа Кефирная 3%](#) - 260 г.

Всего калорий: 137.8 ккал, БЖУ: 7.54 г. / 7.8 г. / 9.36 г.

Ужин



Кролик в сметане - 300 г.

Всего калорий: 382.11 ккал, БЖУ: 39.75 г. / 23.16 г. / 3.84 г.



Гречневая каша из крупы ядрица - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



Чай каркаде - 200 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0 г. / 1.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1911.97 ккал

Белков: 126.95 г. (33.5%)

Жиров: 78.26 г. (20.7%)

Углеводов: 173.54 г. (45.8%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 3-й день

Завтрак



[Пшённая каша с тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 222.99 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 6.36 г. / 35.61 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Масло сливочное](#) - 30 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 24.75 г. / 0.24 г.



[Сыр Ламбер](#) - 30 г.

Всего калорий: 113.1 ккал, БЖУ: 7.11 г. / 9.15 г. / 0 г.

Ланч



[Творог Простоквашино 5% классический](#) - 150 г.

Всего калорий: 181.5 ккал, БЖУ: 24 г. / 7.5 г. / 4.5 г.



[Банан](#) - 100 г.

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

Обед



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

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



[Чечевичный суп с курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 107.4 ккал, БЖУ: 15.57 г. / 2.22 г. / 6.81 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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

Полдник



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.

Ужин



[Овощной салат с сыром фета](#) - 100 г.

Всего калорий: 66.2 ккал, БЖУ: 3.91 г. / 4.32 г. / 2.76 г.



[Картофель варёный](#) - 150 г.

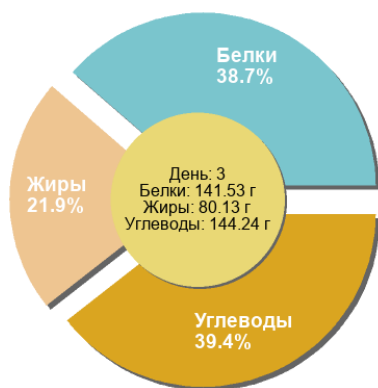
Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.



[Треска с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 34.25 г. / 5.25 г. / 5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1855.72 ккал

Белков: 141.53 г. (38.7%)

Жиров: 80.13 г. (21.9%)

Углеводов: 144.24 г. (39.4%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 150 г.

Всего калорий: 322.5 ккал, БЖУ: 17.85 г. / 25.95 г. / 1.05 г.



[Сыр Ламбер](#) - 50 г.

Всего калорий: 188.5 ккал, БЖУ: 11.85 г. / 15.25 г. / 0 г.



[Лук зелёный](#) - 10 г.

Всего калорий: 1.9 ккал, БЖУ: 0.13 г. / 0 г. / 0.46 г.



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

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

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



[Сыр Hochland творожный сливочный](#) - 30 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 6.81 г. / 1.08 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

Обед



[Салат «капустный» с кукурузой и яблоком](#) - 100 г.

Всего калорий: 40.29 ккал, БЖУ: 1.42 г. / 0.51 г. / 6.93 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



[Гуляш из говядины с подливкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 346.76 ккал, БЖУ: 27.28 г. / 24.16 г. / 5.8 г.

Полдник



[Яблоко](#) - 100 г.

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

Ужин



[Овощной салат](#) - 150 г.

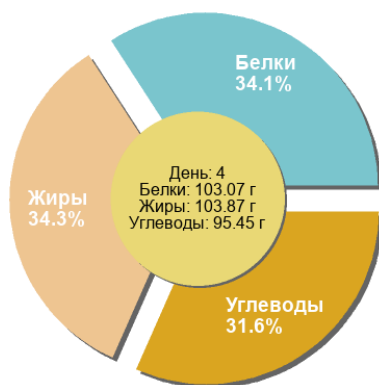
Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.



[Картошка с куриными ножками в духовке](#) - 250 г.

Всего калорий: 353.9 ккал, БЖУ: 31.45 г. / 19.5 г. / 13.03 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1746.48 ккал

Белков: 103.07 г. (34.1%)

Жиров: 103.87 г. (34.3%)

Углеводов: 95.45 г. (31.6%)

Продуктов: 9

Рецептов: 4

Меню на 5-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Омлет с брокколи](#) - 300 г.

Всего калорий: 151.14 ккал, БЖУ: 16.92 г. / 5.49 г. / 11.07 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

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



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

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



[Овощной салат](#) - 150 г.

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

Ланч



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 150 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 9 г. / 6.3 г.

Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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



[Борщ без мяса](#) - 300 г.

Всего калорий: 150.66 ккал, БЖУ: 7.59 г. / 1.32 г. / 32.88 г.



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.

Полдник



[Курага](#) - 50 г.

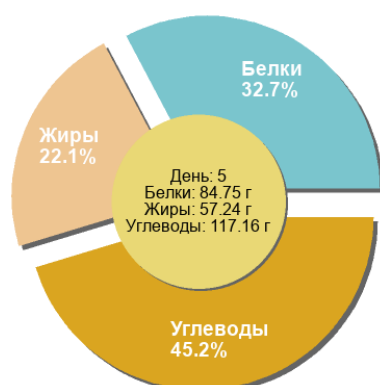
Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.



[Семечки тыквенные](#) - 30 г.

Всего калорий: 166.8 ккал, БЖУ: 7.35 г. / 13.74 г. / 1.41 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1296.23 ккал

Белков: 84.75 г. (32.7%)

Жиров: 57.24 г. (22.1%)

Углеводов: 117.16 г. (45.2%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Меню на 6-й день

Завтрак



[Сыр Моцарелла](#) - 50 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 12 г. / 0 г.



[Миндаль жаренный](#) - 20 г.

Всего калорий: 125.08 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 11.09 г. / 2.93 г.



[Овсяная каша с яблоком, корицей и медом](#) - 300 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 9.3 г. / 5.4 г. / 64.8 г.

Ланч



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 11.4 г. / 9.6 г. / 26.8 г.

Обед



[Куриные сердечки в сметанном соусе](#) - 300 г.

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 34.8 г. / 24.3 г. / 8.4 г.



[Свекла варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0 г. / 16.2 г.



[Рис белый вареный](#) - 200 г.

Всего калорий: 232 ккал, БЖУ: 4.4 г. / 1 г. / 49.8 г.

Полдник



[Груша](#) - 150 г.

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

Ужин



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 20 г.

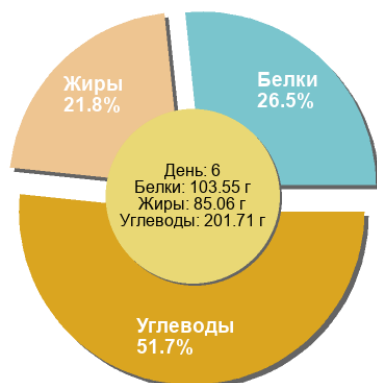
Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 0.46 г. / 11.42 г.



[Салат с тунцом, яйцом и томатами](#) - 300 г.

Всего калорий: 310.77 ккал, БЖУ: 25.38 г. / 20.76 г. / 5.01 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1904.35 ккал

Белков: 103.55 г. (26.5%)

Жиров: 85.06 г. (21.8%)

Углеводов: 201.71 г. (51.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Меню на 7-й день

Завтрак



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

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



[Овощной салат](#) - 150 г.

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



[Перловка](#) - 200 г.

Всего калорий: 203.18 ккал, БЖУ: 6.34 г. / 4.42 г. / 37.02 г.

Ланч



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.



[Активиа Кефирная 3%](#) - 200 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 6 г. / 7.2 г.

Обед



[Рыбный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 273 ккал, БЖУ: 33.3 г. / 12.3 г. / 7.8 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 50 г.

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

Полдник



[Грейпфрут](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.2 г. / 6.5 г.

[Печенье овсяное](#) - 60 г.

Всего калорий: 262.2 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 8.64 г. / 43.08 г.

Ужин



[Оладьи из кабачков](#) - 300 г.

Всего калорий: 250.38 ккал, БЖУ: 13.71 г. / 12.72 г. / 19.35 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

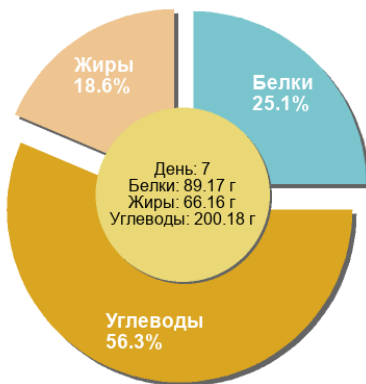
Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1744.39 ккал

Белков: 89.17 г. (25.1%)

Жиров: 66.16 г. (18.6%)

Углеводов: 200.18 г. (56.3%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Меню на 8-й день

Завтрак



[Омлет с овощами на завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 425.85 ккал, БЖУ: 19.89 г. / 32.13 г. / 12.78 г.

Обед



[Масло растительное нерафинированное](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.8 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.8 г. / 0 г.



[Петрушка](#) - 50 г.

Всего калорий: 23.5 ккал, БЖУ: 1.85 г. / 0.2 г. / 3.8 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.



[Плов с курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 399.21 ккал, БЖУ: 27.93 г. / 4.05 г. / 62.07 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 100 г.

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

Ужин



[Котлеты из печёнки](#) - 200 г.

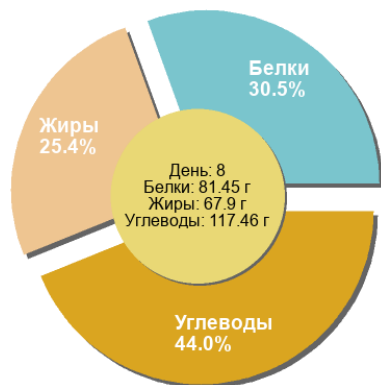
Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 25.6 г. / 5.4 г. / 10.4 г.



[Низкокалорийное овощное рагу](#) - 300 г.

Всего калорий: 127.62 ккал, БЖУ: 3.63 г. / 5.82 г. / 14.76 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1413.98 ккал

Белков: 81.45 г. (30.5%)

Жиров: 67.9 г. (25.4%)

Углеводов: 117.46 г. (44%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

Оладьи из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **83.46 ккал.**
Белки: **4.57 г.**
Жиры: **4.24 г.**
Углеводы: **6.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-iz-kabachkov/>

Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 1 кабачок
- 1 столовая ложка муки
- 1 зубчик чеснока
- 50 грамм твердого сыра
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Моем и чистим кабачок, измельчаем на терке, добавляем яйцо, сыр, измельченный чеснок, муку, соль и перец. Все тщательно размешиваем до состояния однородной массы. Жарим на оливковом масле до появления хрустящей корочки.

Перловка с шампиньонами



На 100 грамм:
Калорийность: **101.59 ккал.**
Белки: **3.17 г.**
Жиры: **2.21 г.**
Углеводы: **18.51 г.**

Время приготовления: **90 минут**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovka-s-shampinonami/>

Ингредиенты:

- масло растительное 2 ст.л
- лук репчатый 1 луковица
- 2 стакана перловки
- 4 стакана воды
- шампиньоны
- соус соевый
- соль

Приготовление:

Крупу высыпать в мелкое сито и тщательно промыть в нескольких водах. В большой кастрюле вскипятить немного воды, поместить сверху сито с перловкой, накрыть крышкой и оставить на среднем огне на 20 мин.

Вскипятить 4 стакана воды, добавить щепотку соли, 1 ст. л. растительного масла и распаренную перловку. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, 20 мин. Отбросить перловку на дуршлаг.

Шампиньоны вымыть и нарезать на четвертинки. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды, 6 мин. шумовкой переложить шампиньоны из кастрюли на разделочную доску. Грибной отвар процедить.

Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом растительном масле, 4 мин. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин.

Выложить перловку, перемешать и сразу же снять с огня.

Грибной отвар довести до кипения, добавить соевый соус и перловку с грибами и луком.

Накрыть крышкой и томить на небольшом огне, 1 час. Это можно делать в духовке.

Чечевичный суп с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **35.8 ккал.**
Белки: **5.19 г.**
Жиры: **0.74 г.**
Углеводы: **2.27 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка (филе) - 600г
- чечевица - 200г
- помидор - 200г
- лук репчатый - 150г
- масло оливковое 10г
- соль, перец, лавровый лист, орегано (траву можно не брать или взять любую по вкусу)
- вода - 2л

Приготовление:

Куриное филе порезать очень мелко. Отварить до готовности в воде, снимая пену. В бульон с куриными кусочками засыпать чечевицу, варить дальше до готовности чечевицы. В это время потушить на оливковом масле мелко нарезанные лук и помидор. Положить готовые овощи в кастрюлю, посолить, поперчить, насыпать травы. Потомить на маленьком огне, добавить лавровый лист. Суп получается густой, сытный, но легкий. Вместо чечевицы можно взять горох или фасоль. Можно из этого супа сделать с помощью блендера суп-пюре

Салат «капустный» с кукурузой и яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **40.29 ккал.**
Белки: **1.42 г.**
Жиры: **0.51 г.**
Углеводы: **6.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-kapustnyj-s-kukuruzoj-i-yablokom/>

Ингредиенты:

- кукуруза консервированная 100 г
- яблоко 1 шт
- пекинская капуста 0,5 шт
- йогурт для заправки - по вкусу
- лимонный сок по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Слить сок из консервированной кукурузы и оставить в дуршлаге, чтобы жидкость стекла. Очистить яблоко от кожуры, удалить сердцевину и мелко нарезать или натереть на терке. Нашинковать капусту.

Смешать в небольшой миске кукурузу, яблоко и капусту.

Добавить сок лимона, йогурт, приправить солью и перцем, перемешать.

Выложить в салатницу и подавать

Куриные сердечки в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **129 ккал.**
Белки: **11.6 г.**
Жиры: **8.1 г.**
Углеводы: **2.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-serdechki-v-smetannom-souse/>

Ингредиенты:

- сердечки куриные -500г
- морковь - 1шт
- лук репчатый -1шт
- сметана 15 % - 2ст.л. или натуральный йогурт
- лук порей -20г
- оливковое масло -2г
- соль,специи по вкусу (у меня смесь кореньев-петрушка,сельдерей,пастернак и черный молотый перец)

Приготовление:

Сердечки промываем,убираем лишний жирок. Режем небольшими кусками лук. Чтобы не плакать-мочите нож периодически. Лук отправляем на горячую сковородку с капелькой масла. Я вообще просто мочу салфетку маслом и ею протираю сковородку. После того как лук стал золотистым, отправляем к нему сердечки. Тушим минут 12 и добавляем нарезанную небольшими брусочками морковь. еще 3 минуты тушим,помешивая. Далее соль,коренья и чуточку черного молотого перца. Следом за приправами 2 ст.л. сметаны или йогурта. Всё тщательно смешиваем,даем потушиться еще пару минут и готово. Посыпаем луком пореем -зеленой частью.

Фитнес-рецепт: омлет с кабачками



На 100 грамм:
Калорийность: **139 ккал.**
Белки: **6.75 г.**
Жиры: **11.13 г.**
Углеводы: **2.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-recept-omlet-s-kabachkami/>

Идеальный рецепт завтрака - быстро и полезно.

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 80 гр кабачков
- соль, зелень, перец
- 1 ст. ложка оливкового масла

Приготовление:

Кабачок натереть соломкой.

Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.

Накрыть крышкой, чтоб яйца быстрее схватились.

Порезать на порции и подать горячим.

Омлет с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **50.38 ккал.**
Белки: **5.64 г.**
Жиры: **1.83 г.**
Углеводы: **3.69 г.**

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

Ингредиенты:

- брокколи - 200 г
- яйцо - 1 шт
- белки - 3 шт
- молоко 1% - 100 г
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Отварить брокколи в течении 10-12 минут, если она свежая, и 5-7 минут, если, как у нас в рецепте, замороженная. Без предварительной варки капуста будет жесткой в омлете. Охладите брокколи пока будете делать основу будущего блюда. 1 целое яйцо и 3 белка смешайте с молоком, посолите. На смазанную маслом формочку выложите капусту брокколи, посыпанную специями для овощей, залейте её яйцами с молоком. Разогрев духовку до 180 градусов, поставьте форму на 30-40 минут. Готовить до золотистой корочки.

Гороховый суп



На 100 грамм:
Калорийность: **94.06 ккал.**
Белки: **15.88 г.**
Жиры: **0.82 г.**
Углеводы: **5.09 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе (без костей) 700 гр
- зеленый горошек 300 гр
- морковь 100 гр
- чеснок 30 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Вымыть куриное филе, залить водой (2 литра), довести до кипения, немного посолить и готовить на среднем огне 7 минут. Затем вынуть мясо и дать ему остыть. Добавить в бульон горошек и готовить еще 10 минут. Морковь натереть на средней терке и так же закинуть в бульон, где находится горошек. Куриное филе порезать на мелкие кубики. Положить все это в суп и готовить еще 5 минут.

Очистите и тщательно измельчите чеснок, добавьте его в уже готовый суп!

Овсяная каша с яблоком, корицей и медом



На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **3.1 г.**
Жиры: **1.8 г.**
Углеводы: **21.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyaya-kasha-s-yablokom-koricej-i-medom/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 150 г
- яблоки 1 шт
- молотая корица 1 ч.л
- соль щепотка
- мед 2 ст.л
- вода 220 мл

Приготовление:

Овсяные хлопья высыпите в кастрюлю, посолите, залейте водой и варите на умеренном огне. Когда хлопья набухнут и впитают воду, выключите огонь и оставьте хлопья доходить. Тем временем порежьте яблоки, посыпьте их корицей и полейте медом. Готовые хлопья переложите в тарелку к яблокам и перемешайте.

Плов с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **133.07 ккал.**
Белки: **9.31 г.**
Жиры: **1.35 г.**
Углеводы: **20.69 г.**

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

Ингредиенты:

- рис для плова 300г
- куриное филе 400г
- морковь крупная 1 шт (но я бы добавила побольше)
- луковица крупная 2 шт
- масло для жарки 10г
- приправа для плова 2,5 ст.л
- головка чеснока
- вода ~300мл

Приготовление:

Рис промыли холодной водой и замочили на полчаса. Потом снова промыть.

Курицу режем на кубики. Морковь соломкой, лук полукольцами, чеснок очищаем от верхней шелухи.

Обжариваем лук на сильно разогретой сковороде на масле до золотистости. Отправляем туда курицу, приправу (моя была соленая, поэтому я не солила плов, если надо, то солите на этом этапе). Обжариваем до готовности филе. Убавляем огонь, добавляем морковь, вливаем воду, в центр вставляем чеснок. Закрываем крышку и тушим на маленьком огне минут 15. Потом убираем чеснок, добавляем рис и разравниваем. Вставляем обратно чеснок. Вода должна слегка покрывать рис, если нужно еще воды - добавьте.

Ждем, когда вода начнет бурлить, после чего накрываем крышкой и тушим на самом маленьком огне минут 20.

Готовый плов оставить еще минут на 20, так будет ароматнее, насыщеннее, а рис будет более рассыпчатым.

Перемешиваем и подаем к столу

Гуляш из говядины с подливкой



На 100 грамм:
Калорийность: **173.38 ккал.**
Белки: **13.64 г.**
Жиры: **12.08 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gulyash-iz-govyadiny-s-podlivkoj/>

Ингредиенты:

- говядина – 1 кг
- морковь – 150 г
- лук – 150 г
- томатная паста – 2,5 ст.л
- масло оливковое – 50 мл
- паприка крупного помола – 1 ст.л
- перец чёрный молотый – 1 ч.л
- соль – по вкусу

Приготовление:

Мясо говядины нарежьте небольшими кусками.

Морковь и лук почистите. Лук нарежьте кубиками, а морковь нарежьте дисками. Диски моркови разрежьте на четвертинки.

В кастрюлю с толстым дном налейте оливковое масло. Выложите в него куски гуляша. Обжарьте на сильном огне до красивой корочки около 10 минут.

Добавьте томатную пасту и специи. Помимо указанных в ингредиентах паприки и чёрного молотого перца рекомендуем использовать куркуму. Она придаст гуляшу с подливкой красивый цвет и необыкновенный вкус

Добавьте подготовленные морковь и лук.

Долейте 2 литра воды и поставьте на 1 час вариться на среднем огне. За 15 минут до окончания варки посолите гуляш с подливкой по вкусу.

Жидкость постепенно будет выкипать, и соус будет становиться гуще.

Омлет с овощами на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **141.95 ккал.**
Белки: **6.63 г.**
Жиры: **10.71 г.**
Углеводы: **4.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-ovoshami-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- яйца куриные – 2 шт
- овощная смесь замороженная – 4 ст.л
- сливки 10% – 4 ст.л
- соль, перец – по вкусу
- оливковое масло – 1 ст.л

Приготовление:

Соединить яйца со сливками и взбить при помощи венчика.

Овощи переложить в дуршлаг и обдать крутым кипятком, переложить в яичную смесь, посолить, поперчить и перемешать.

Разогреть сковороду с оливковым маслом, перелить яично-овощную смесь, накрыть крышкой и готовить на слабом огне минут 10.

Омлет с овощами готов, подавать в горячем виде к завтраку.

Котлеты из печёнки



На 100 грамм:
Калорийность: **96 ккал.**
Белки: **12.8 г.**
Жиры: **2.7 г.**
Углеводы: **5.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-pechenki/>

Ингредиенты:

- 500-600 г. печени
- 2 луковицы
- 2-3 шт. больших моркови
- 2 яйца
- соль
- перец
- любые специи

Приготовление:

Морковь натереть на крупной терке, лук мелко порезать, потушить до мягкости, добавить чеснок, перец чили (кто любит поострее) .

Печень нарезать кубиками как можно мельче, добавить 2 яйца, остывшую морковь с луком, соль, перец, специи по вкусу. Можно запечь в духовке, мультиварке, пароварке.

Драники из кабачков



На 100 грамм:
Калорийность: **106.47 ккал.**
Белки: **6.66 г.**
Жиры: **3.2 г.**
Углеводы: **12.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/draniki-iz-kabachkov/>

Ингредиенты:

- кабачки - 400 г
- яйца - 1 шт
- йогурт натуральный - 200 г
- мука цельнозерновая - 150 г
- лук - 50 г
- зелень - 30 г
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Кабачки натереть на мелкой терке. Кабачковую массу хорошо отжать. Натереть на мелкой терке лук, добавить к кабачкам. Массу посолить, поперчить, добавить яйцо и муку. Хорошо перемешать. Обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Готовые драники подавать с йогуртом. Можно посыпать зеленью и тертым сыром.

Треска с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **82 ккал.**
Белки: **13.7 г.**
Жиры: **2.1 г.**
Углеводы: **2 г.**

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

Был хороший крупный кусок филе трески с большой тонкой брюшной частью. Подумала, подумала, и решила свернуть брюшную часть пополам и просто пожарить как отдельный кусок. Но когда свернула, поняла, что внутрь можно что-нибудь положить)) Так получился рецепт трески с овощами)

Ингредиенты:

- филе трески 500 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- оливковое масло (немного, для обжарки) 1 ст л
- соль, перец

Приготовление:

Брюшную часть просто отрезала, свернула пополам. Остальные куски прорезала вдоль. Начинка. Спассеровать на оливковом масле лук, добавить к нему морковь, посолить, поперчить. Начинить куски трески, остатки овощей выложить сверху. Положить на сковородку, где жарились овощи, поставить на минимальный огонь. Если до этого не солили, то посолить, поперчить сверху и сковородку. Припускать на маленьком огне минут 15, до готовности рыбы.

Кролик в сметане



На 100 грамм:
Калорийность: **127.37 ккал.**
Белки: **13.25 г.**
Жиры: **7.72 г.**
Углеводы: **1.28 г.**

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

Ингредиенты:

- 1,5 кг кролика (тушка или половина тушки)
- 300 г сметаны
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 стакана воды/бульона овощного
- 2 ст.л. оливкового масла
- прованские травы/веточка розмарина
- перец
- соль

Приготовление:

Порубить мясо кролика на небольшие порционные кусочки, натереть перцем и солью. Обжарить кусочки мяса до зарумянивания в сковороде на масле со всех сторон. 3. Очистить лук и морковь, мелко их нарезать, обжарить в другой сковороде на масле до мягкости, сильно не зажаривая, поперчить и посолить. Мясо выложить в форму с толстым дном (казан/сковороду/кастрюлю) и влить бульон (овощной или куриный), потушить на среднем огне на плите около 15 мин, добавить овощную пассеровку, перемешать. Поставить мясо с овощами в нагретую до 180 градусов духовку на 20 мин или просто потушить под крышкой на медленном огне, добавить прованские травы или веточку розмарина, влить сметану и перемешать, готовить еще 30-40 мин на медленном огне на плите или в духовке.

Рыбный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **91 ккал.**
Белки: **11.1 г.**
Жиры: **4.1 г.**
Углеводы: **2.6 г.**

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

Ингредиенты:

- лосось(сёмга, форель)-70 гр
- пангасиус-70 гр
- брокколи, только её листья, без кочерыжки-35 гр
- морковь-25 гр
- лук порей(светлая часть)-25 гр
- соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

Наливаем в кастрюлю 500 мл. воды и ставим на огонь.

Режем рыбу на небольшие кубики, не более 1 см, и морковь не более 0,5 см. Брокколи режем, кочерыжка в этом супе будет не к месту, и нарезаем порей полукольцами.

В кипящую воду бросаем морковь, через 30 секунд добавляем порей и брокколи, капаем немного масла, солим-перчим по вкусу и варим ещё 2 минуты.

Закладываем аккуратно рыбу и варим на среднем огне еще 3-4 минуты. Добавляем зелень и выключаем!

Пшённая каша с тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **74.33 ккал.**
Белки: **3.28 г.**
Жиры: **2.12 г.**
Углеводы: **11.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pshennaya-kasha-s-tykvoj/>

Ингредиенты:

- 400 грамм тыквы
- 1 стакан пшена
- 3 стакана молока
- соль
- сливочное масло

Приготовление:

Тыкву очистить от кожуры и семян, порезать мелкими кубиками, пшено промыть 3-4 раза. Залить тыкву молоком, посолить, довести до кипения. Всыпать пшено, уменьшить огонь, варить 30 минут, время от времени помешивая. Переложить в горшок (или изначально готовить в чугунке), закрыть крышкой и запекать ещё 20 минут при температуре 150 градусов. Добавить масло по вкусу.

Овощной салат с сыром фета



На 100 грамм:
Калорийность: **66.2 ккал.**
Белки: **3.91 г.**
Жиры: **4.32 г.**
Углеводы: **2.76 г.**

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

Ингредиенты:

- фета 70 г
- капуста белокочанная 70 г
- листья салатные 70 г
- огурец 1 шт
- помидор 1 шт
- уксус бальзамический по вкусу
- укроп по вкусу
- соль по вкусу
- кунжут (семена) по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Салатные листья помойте и нарежьте на средние кусочки.

Огурец нарежьте крупными кубиками и добавьте в салат.

Помидор нарежьте средними кубиками и добавьте в салат.

Сыр фета нарежьте мелкими кубиками и добавьте в салат. Добавьте в салат мелко нарезанный укроп и аккуратно перемешайте.

Салат посолите, поперчите и заправьте бальзамическим уксусом и оливковым маслом.

Добавьте щепотку кунжута. Лёгкий, простой, но очень вкусный и полезный овощной салат с сыром фета готов!

Окрошка с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **52.55 ккал.**
Белки: **6.06 г.**
Жиры: **1.85 г.**
Углеводы: **2.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/okroshka-s-kurinym-file/>

Ингредиенты:

- 300 гр куриного филе
- 3 яйца
- 3 огурца
- 250 гр редиса
- сок 1/2 лимона
- 1 ст.л дижонской горчицы
- зелень
- соль, черный перец по вкусу

заправка:

- 3 стакана сыворотки + 3 ст.л сметаны
- или 1 стакан кефира + 2 стакана слабогазированной минеральной воды

Приготовление:

Мясо отварить. Его, овощи и яйца нарезать кубиками. Мелко нарезать зелень. Все сыпать в кастрюльку, залить заправкой, добавить горчицу, лимон.сок, соль, перец. Перемешать и отправить в холодильник настояться.

Салат с тунцом, яйцом и томатами



На 100 грамм:
Калорийность: **103.59 ккал.**
Белки: **8.46 г.**
Жиры: **6.92 г.**
Углеводы: **1.67 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-tuncom-yajcom-i-tomatami/>

Ингредиенты:

- консервированный тунец (банка) — 1 шт
- яйца — 2 шт
- помидоры — 2-3 шт
- салатные листья — 6 шт
- оливковое масло — 2 ст. ложки
- лук (фиолетовый или репчатый) — по вкусу
- соль, перец — по вкусу

Приготовление:

Отварите яйца. Можно использовать и перепелиные - так красивее. В случае использования перепелиных увеличьте количество яиц до 8-10. Яйца остудите и очистите. Куриные яйца разрежьте на четыре дольки (перепелиные - наполовину).

Промойте салатные листья и помидоры. Просушите при помощи кухонного или бумажного полотенца. Помидоры порежьте дольками. Если у вас помидоры черри, то разрежьте их напололам. В одних и других надо вырезать плодоножку.

Промойте или очистите лук (если используете репчатый или фиолетовый). Лук репчатый мелко нарубите. Фиолетовый или репчатый нарежьте тонкими полукольцами.

На тарелку выложите салатные листья, вилочкой из банки выложите тунец, затем - дольки помидоров. Поперчите, посолите, брызните оливковым маслом. Сверху посыпьте нарубленным луком репчатом или выложите полукольца фиолетового (репчатого) лука. Салат с тунцом и помидорами готов!

Картошка с куриными ножками в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **141.56 ккал.**
Белки: **12.58 г.**
Жиры: **7.8 г.**
Углеводы: **5.21 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartoshka-s-kurinyimi-nozhkami-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- 6 куриных ножек
- 1 кг картофеля
- 250 г сметаны
- соль, сухие травы, перец - по вкусу
- 2 зубчика чеснока
- 300 г сыра

Приготовление:

Куриные ножки солим, перчим, посыпаем сухими травами, добавляем чеснок, пропущенный через пресс, и сметану. Перемешиваем и оставляем минут на 30.

Очищенный картофель режем достаточно тонкими кружками, солим, перчим, выкладываем в жаропрочную форму.

На картошку выкладываем куриные голени, закрываем форму фольгой и отправляем в разогретую духовку при температуре 180-200 градусов на 45 минут.

Затем достаём форму из духовки, снимаем фольгу, посыпаем натёртым сыром и отправляем в духовку ещё минут на 20.

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.

Борщ без мяса и картошки



На 100 грамм:
Калорийность: **50.22 ккал.**
Белки: **2.53 г.**
Жиры: **0.44 г.**
Углеводы: **10.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/borsh-bez-myasa-i-kartoshki/>

Ингредиенты:

- свекла 50гр
- морковь 50гр
- уксус яблочный 10гр
- укроп 15гр
- лук зеленый 15 гр
- базилик сушеный 15гр
- капуста белокочанная 30гр

Приготовление:

В кипящую воду забросить капусту, лук, морковь свеклу, добавить уксус, готовить 10 мин а в конце добавить зелень.