

Оглавление

Меню на один день 1392.13 ккал	2
Свекольный салат с курицей	5
Хлебцы из брокколи и сыра	6
Рыба, тушенная на пару	7
Куриный суп с кабачками	8
Творожное бланманже	9
Теплый салат с куриным филе и грушей	10

Меню на один день 1392.13 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/9/>

Калорийность: 1392.13 ккал, белков: 171.41 г, жиров: 45.28 г, углеводов: 77.14 г
Низкокалорийное белковое меню

Завтрак



[Творожное бланманже](#) - 250 г.

Всего калорий: 169.25 ккал, БЖУ: 32.55 г. / 1.2 г. / 6.7 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Теплый салат с куриным филе и грушей](#) - 200 г.

Всего калорий: 315.42 ккал, БЖУ: 24.84 г. / 17.42 г. / 13.36 г.

Обед



[Свекольный салат с курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 212.42 ккал, БЖУ: 20.55 г. / 11.12 г. / 8.43 г.



[Хлебцы из брокколи и сыра](#) - 70 г.

Всего калорий: 78.15 ккал, БЖУ: 6.61 г. / 6.05 г. / 2.1 г.



[Куриный суп с кабачками](#) - 300 г.

Всего калорий: 141.39 ккал, БЖУ: 18.69 г. / 3.48 г. / 8.55 г.

Полдник



[Творог 0.1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 33.4 г. / 0.2 г. / 4 г.



[Изюм](#) - 30 г.

Всего калорий: 79.2 ккал, БЖУ: 0.87 г. / 0.18 г. / 19.8 г.

Ужин



[Рыба, тушеная на пару](#) - 250 г.

Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.



[Капуста пекинская](#) - 150 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.

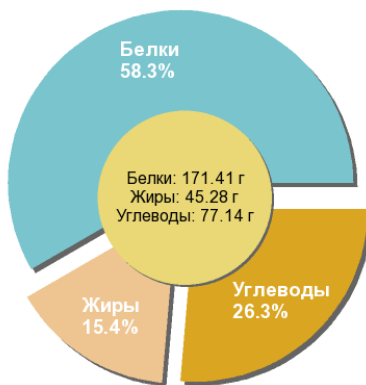
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1392.13 ккал

Белков: 171.41 г. (58.3%)

Жиров: 45.28 г. (15.4%)

Углеводов: 77.14 г. (26.3%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

Свекольный салат с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **141.61 ккал.**
Белки: **13.7 г.**
Жиры: **7.41 г.**
Углеводы: **5.62 г.**

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

Ингредиенты:

- свекла отварная 4 шт. (400 г)
- куриное филе отварное 400 г
- грецкие орехи 0,5 стакана
- йогурт натуральный 0,5 стакана
- зелень для украшения
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Грецкие орехи поджарить на сухой сковороде пару минут.
Нарезать кубиком свеклу и куриную грудку. Орехи порубить.
Все ингредиенты перемешать, заправить йогуртом и посолить - поперчить по вкусу.

Хлебцы из брокколи и сыра



На 100 грамм:
Калорийность: **111.64 ккал.**
Белки: **9.44 г.**
Жиры: **8.64 г.**
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hlebcy-iz-brokkoli-i-syra/>

Ингредиенты:

- брокколи 500 г
- моцарелла-лайт 250 г
- творог 100 г
- яйцо 2 шт
- соль 0.5 ч. л
- перец 0.5 ч. л

Приготовление:

Срезать соцветия и измельчить в блендере. Сыр натереть или тоже смолоть в блендере. Смешиваем брокколи с сыром. Добавляем творог (для этого рецепта лучше брать кремковый творог). Вбиваем яйца и хорошенько перемешиваем. Распределяем в форме застеленной пекарской бумагой. Хорошо прихлопываем ладошкой для равномерности. Толщина хлебцов - на ваш вкус. Соль, перец - тоже, если надо. Хватает специй и соли из сыра и творога. Запекаем в разогретой до 180 гр духовке 30 минут.

Хлебцы из брокколи и сыра станут отличной домашней альтернативой покупным хлебцам или хлебу.

Рыба, тушеная на пару



На 100 грамм:
Калорийность: **45.52 ккал.**
Белки: **9.38 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **0.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushenaya-na-paru/>

Ингредиенты:

- укроп - 5 грамм
- соль - 3 грамма
- бульон овощной -250 миллилитров
- петрушка (зелень) - 5 грамм
- судак - 200 грамм

Приготовление:

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой.

Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, 250 мл овощного бульона или воды.

Вставку поместить внутрь, кастрюлю закрыть и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз.

Куриный суп с кабачками



На 100 грамм:
Калорийность: **47.13 ккал.**
Белки: **6.23 г.**
Жиры: **1.16 г.**
Углеводы: **2.85 г.**

Количество порций: **4**

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

Ингредиенты:

- 1 литр куриного бульона
- 500 г отварных куриных грудок без костей и кожи
- 1/4 чайной ложки соли
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 луковица (крупно порезать)
- 2 болгарских перца (зеленый и красный)
- 2 кабачка
- 1 стакан протертых помидоров
- 3 зубчика чеснока (нарезать тонкими ломтиками)
- 1 чайная ложка сушеного майорана
- перец — по вкусу

Приготовление:

Обжарьте лук на небольшом огне в одной столовой ложке масла до мягкости, затем добавьте чеснок и готовьте еще минуту.

Порежьте перец кубиками, положите в кастрюлю вместе с луком и чесноком и тушите 5 минут, накрыв кастрюлю крышкой, периодически помешивая.

Кабачки также порежьте кубиками и вместе с майораном положите в кастрюлю с перцем, тушите под крышкой 7 минут.

Влейте в кастрюлю с овощами бульон, положите протертые помидоры, доведите до кипения. Нарезьте куриные грудки кубиками, положите в кастрюлю, накройте крышкой и готовьте на медленном огне 5—8 минут.

Посолите и поперчите по вкусу.

Творожное бланманже



На 100 грамм:
Калорийность: **67.7 ккал.**
Белки: **13.02 г.**
Жиры: **0.48 г.**
Углеводы: **2.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-blanmanzhe/>

Ингредиенты:

- молоко 1% - 1/2 ст
- кефир 1% - 1/2 ст
- творог обезжиренный - 250 г
- желатин - 15 г
- подсластитель - по вкусу
- какао - по вкусу (для украшения)

Приготовление:

В молоке растворить желатин и дать набухнуть в течении 15-20 минут. В это время в кефире растворить подсластитель, творог и все тщательно взбить блендером до стойкой однородной массы. Молоко и желатин нагреть до горячего состояния и добавить к массе, все хорошо перемешать. Форму ополоснуть водой и влить в нее получившуюся смесь. Поставить в холодильник на 4-5 часов. При подаче можно украсить какао порошком.