

Оглавление

Мое_Юля	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром	6
Куриная грудка запеченая в кефире	7
Пышный омлет с помидорами и зелёным луком	8
Овощной салат с красной фасолью	9
Сырники с яблоком - без сахара	10
Кефирно-ягодный коктейль	11
Творожно-овсяное печенье	12
Гречка с куриной грудкой	13
Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус	14
Салат с креветками и сыром	15
Бутерброды с зеленью и творогом	16
Гречка с куриным филе и пармезаном	17

Мое_Юля



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/150/>

Калорийность: 986.89 ккал, белков: 77.57 г, жиров: 24.83 г, углеводов: 113.51 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Сырники с яблоком - без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 181.84 ккал, БЖУ: 17.92 г. / 3.34 г. / 19.84 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

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



[Курага](#) - 30 г.

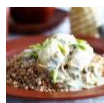
Всего калорий: 64.5 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.09 г. / 15.3 г.

Обед



[Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 81.3 ккал, БЖУ: 3.44 г. / 1.64 г. / 13.74 г.



[Гречка с куриной грудкой](#) - 120 г.

Всего калорий: 188.5 ккал, БЖУ: 14.89 г. / 2.8 г. / 27.64 г.

Полдник



[Творожно-овсяное печенье](#) - 150 г.

Всего калорий: 52.95 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 1.8 г. / 4.35 г.

Ужин



[Овощной салат с красной фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 95.7 ккал, БЖУ: 5.34 г. / 0.24 г. / 17.58 г.



[Куриная грудка запеченая в кефире](#) - 150 г.

Всего калорий: 134.78 ккал, БЖУ: 24.69 г. / 2.37 г. / 3.29 г.

Поздний ужин



[Кефирно-ягодный коктейль](#) - 200 г.

Всего калорий: 101.34 ккал, БЖУ: 17.52 г. / 0.2 г. / 7.04 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 947.91 ккал

Белков: 90.56 г. (40.8%)

Жиров: 12.88 г. (5.8%)

Углеводов: 118.58 г. (53.4%)

Продуктов: 2

Рецептов: 7

Меню на 2-й день

Завтрак



[Пышный омлет с помидорами и зелёным луком](#) - 200 г.

Всего калорий: 169.66 ккал, БЖУ: 11.88 г. / 10.2 г. / 6.92 г.

Ланч



[Груша](#) - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.

Обед



[Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 60.98 ккал, БЖУ: 2.58 г. / 1.23 г. / 10.31 г.



[Гречка с куриным филе и пармезаном](#) - 200 г.

Всего калорий: 284.34 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 13.98 г. / 31.5 г.

Полдник



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 225.71 ккал, БЖУ: 17.48 г. / 2.99 г. / 30.51 г.

Ужин



[Салат с креветками и сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 150.18 ккал, БЖУ: 16.24 г. / 7.6 г. / 3.92 г.

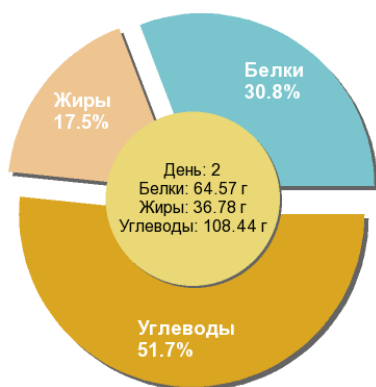
Поздний ужин



[Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус](#) - 250 г.

Всего калорий: 93 ккал, БЖУ: 6.15 г. / 0.48 г. / 14.38 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1025.87 ккал

Белков: 64.57 г. (30.8%)

Жиров: 36.78 г. (17.5%)

Углеводов: 108.44 г. (51.7%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Суп-пюре из кабачков с плавленым сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **40.65 ккал.**
Белки: **1.72 г.**
Жиры: **0.82 г.**
Углеводы: **6.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-kabachkov-s-plavlenym-syrom/>

Ингредиенты:

- кабачки 1 штука
- лук репчатый 2 штуки
- чеснок 2 зубчика
- овощной бульон 1 л
- сырок плавленый 1 штука
- сухари панировочные 3 столовые ложки

Приготовление:

Нарежьте лук, чеснок и очищенный от семян и кожуры кабачок.

Положите в кастрюлю и залейте водой.

Когда суп закипит, добавьте нарезанный кубиками плавленый сырок и сухарики.

Уменьшите огонь и варите, пока сырок не расплавится.

Перелейте суп в блендер и измельчите в пюре.

Куриная грудка запеченая в кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **89.85 ккал.**
Белки: **16.46 г.**
Жиры: **1.58 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-zapechenaya-v-kefire/>

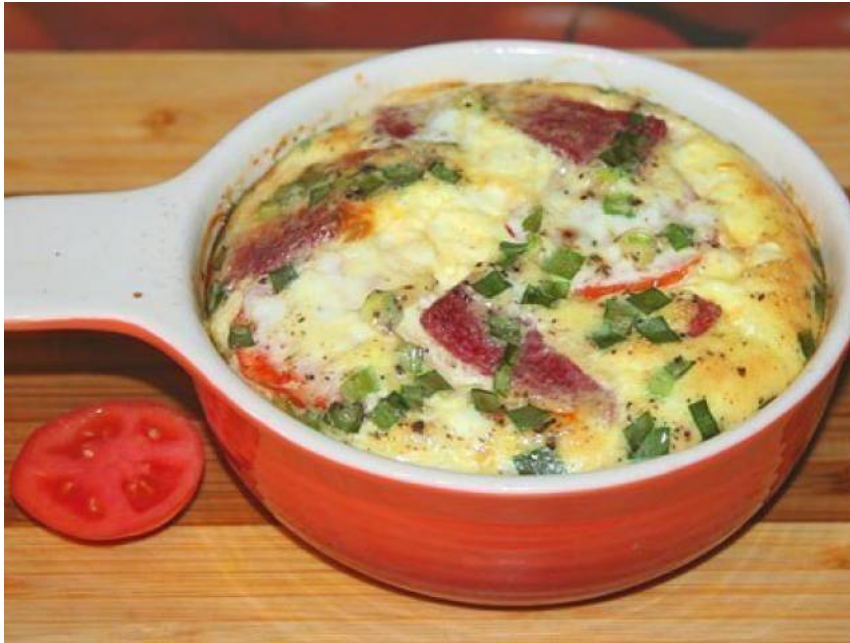
Ингредиенты:

- куриная грудка 500гр
- кефир 1% 250мл
- зубчик чеснока 3шт
- специи по вкусу

Приготовление:

Грудки промываем, разделяем на средние кусочки.
Чеснок нарезаем тоненько поперек. Отправляем в грудку.
Так же поступаем со специями.
Заливаем все кефиром, хорошо перемешиваем.
И отправляем в холодильник на час полтора.
Затем ставим в предварительно нагретую духовку до 190 и забываем про них на 40 минут.

Пышный омлет с помидорами и зелёным луком



На 100 грамм:
Калорийность: **84.83 ккал.**
Белки: **5.94 г.**
Жиры: **5.1 г.**
Углеводы: **3.46 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 170 мл молока
- маленький помидор
- зелёный лук
- соль, свежемолотая смесь 5-ти перцев

Приготовление:

Миску смазать салфеткой слегка пропитанной оливковым маслом, вниз положить кружочки помидора.

Потом зелёный лук.

Яйца смешать с молоком, посолить и поперчить, сильно взбивать не нужно.

Залить яйцами начинку в миске и отправить в духовку.

Запекать при 200 С примерно полчаса.

Овощной салат с красной фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **47.85 ккал.**
Белки: **2.67 г.**
Жиры: **0.12 г.**
Углеводы: **8.79 г.**

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

Ингредиенты:

- огурец свежий 3 шт
- помидор свежий 2 шт
- перец болгарский 2 шт
- кукуруза консервированная 1 банка
- фасоль консервированная 1 банка

Приготовление:

Помидоры, огурцы и перец режем небольшими кубиками.
Добавляем к нарезанным овощам консервированную кукурузу и фасоль.
Посыпаем рубленой зеленью, солим и заправляем растительным маслом.

Сырники с яблоком - без сахара



На 100 грамм:
Калорийность: **90.92 ккал.**
Белки: **8.96 г.**
Жиры: **1.67 г.**
Углеводы: **9.92 г.**

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

Ингредиенты:

- творог - 3 пачки
- яблоки - 4 шт
- 1 яйцо
- столовая ложка меда
- полстакана манки
- столовая ложка подсолнечного масла

Приготовление:

Творог, тертые на крупной терке яблоки, добавить яйцо, столовую ложку меда, полстакана манки, смешать и жарить на небольшом количестве подсолнечного масла или без него.

Кефирно-ягодный коктейль



На 100 грамм:
Калорийность: **50.67 ккал.**
Белки: **8.76 г.**
Жиры: **0.1 г.**
Углеводы: **3.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirno-yagodnyj-koktejl/>

Ингредиенты:

- 200 г творога обезжиренного
- 1 стакан обезжиренного кефира
- ягоды 50 г

Приготовление:

Взбить все блендером и напиток здоровья готов!

Творожно-овсяное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **35.3 ккал.**
Белки: **3.2 г.**
Жиры: **1.2 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-ovsyano-pechene/>

Ингредиенты:

- творог «крестьянский» 5.0% жирности (200.0 грамм)
- яйцо целое (70.0 грамм)
- белок (30.0 грамм)
- крупа овсяная (60.0 грамм)
- овсяная мука, частично очищенная от отрубей (20.0 грамм)
- специи, корица. молотая (2.0 грамм)

Приготовление:

Смешать все ингредиенты по желанию добавить сахарозаменитель, выложить смесь на противень выпекать в духовке 40 минут.

Гречка с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **157.08 ккал.**
Белки: **12.41 г.**
Жиры: **2.33 г.**
Углеводы: **23.03 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 200 гр
- гречка 200 г
- йогурт 2 ст. л
- соевый соус 2 ч.л
- молоко(обезжиренное) 100 мл
- лук репчатый 1 шт
- зелень, соль, и другие специи по желанию

Приготовление:

Отварите гречку

Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде

Когда оно будет готово, добавить, нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе, пока он не станет золотистого цвета

После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и йогурт. Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.

В сковороду добавить соус и пол стакана воды

Тушить около 15 минут. Добавьте специи. К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.

Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением

Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.

Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус



На 100 грамм:
Калорийность: **37.2 ккал.**
Белки: **2.46 г.**
Жиры: **0.19 г.**
Углеводы: **5.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirno-yagodnyj-koktejl-pozdnij-uzhin-ili-perekus/>

Ингредиенты:

- 300-350 г охлаждённого обезжиренного кефира
- 100 г ягод*
- 1 ч. л. мёда

*такой коктейль можно приготовить практически с любыми ягодами и/или фруктами

Приготовление:

Ягоды промыть в холодной воде, стряхнуть, добавить в ёмкость для взбивания.
Добавить к ягодам кефир.
Добавить мёд и взбить с помощью блендера до однородности.
Кефирно-ягодный коктейль налить в заранее охлаждённые бокалы и украсить ягодами.

Приятного вам аппетита!

Салат с креветками и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **75.09 ккал.**
Белки: **8.12 г.**
Жиры: **3.8 г.**
Углеводы: **1.96 г.**

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

Ингредиенты:

- креветки - 200 гр
- салат китайский - 250 гр
- помидоры черри - 10 шт
- яйцо перепелиное - 10 шт
- сок лимонный - 1 ч.л
- соль - по вкусу
- сыр пармезан - 50 гр
- горчица - 10 мл
- йогурт натуральный - 50 мл

Приготовление:

Нарезать помидоры черри и перепелиные яйца.

Салат порвать руками.

Сыр пармезан натереть на крупной терке.

Выложить на блюдо листья салата, вареные креветки, помидоры черри, яйца и посолить.

Йогурт смешать с лимонным соком и горчицей, немного посолить.

Добавить соус к салату.

Сверху выложить тертый сыр.

Бутерброды с зеленью и творогом

На 100 грамм:
Калорийность: **150.47 ккал.**
Белки: **11.65 г.**
Жиры: **1.99 г.**
Углеводы: **20.34 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/buterbrody-s-zelenyu-i-tvorogom/>

Ингредиенты:

- 2 ломтика цельнозернового или ржаного хлеба 40 г
- 25 г нежирного творога
- по 5 г зелени укропа и петрушки
- 1 лист зеленого салата
- красный молотый перец, соль

Приготовление:

Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить, измельчить, смешать с творогом.

Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики хлеба.