

Оглавление

Меню на один день 1407.74 ккал	2
Смузи для сжигания веса	5
Куриные блинчики	6
Фаршированные перчики	7
Простые творожные оладьи	9
Тост с яйцом пашот	10

Меню на один день 1407.74 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1407.74 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2401/>

Калорийность: 1315.03 ккал, белков: 98.72 г, жиров: 42.63 г, углеводов: 128.01 г
Меню день 4ый

Завтрак



[Тост с яйцом пашот](#) - 150 г.

Всего калорий: 352.38 ккал, БЖУ: 17.19 г. / 16.76 г. / 32.01 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

Всего калорий: 111.16 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 1.65 г. / 22.53 г.

Обед



[Фаршированнhttps://www.yournutrition.ru/images/recipes/7769/photo650.jpg](https://www.yournutrition.ru/images/recipes/7769/photo650.jpg)ые перчики - 250 г.

Всего калорий: 164.4 ккал, БЖУ: 19.8 г. / 5.1 г. / 8.98 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 37 г.

Всего калорий: 80.29 ккал, БЖУ: 2.18 г. / 0.41 г. / 16.47 г.

Полдник



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Простые творожные оладьи](#) - 116 г.

Всего калорий: 152.86 ккал, БЖУ: 12.37 г. / 2.84 г. / 18.39 г.

Ужин



[Куриные блинчики](#) - 200 г.

Всего калорий: 243.2 ккал, БЖУ: 34.74 г. / 6.7 г. / 8.34 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 114 г.

Всего калорий: 22.8 ккал, БЖУ: 1.25 г. / 0.23 г. / 4.22 г.

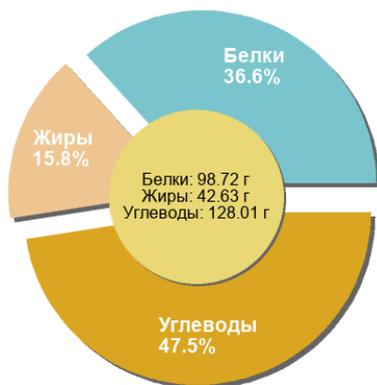
Поздний ужин



[Тост с яйцом пашот](#) - 80 г.

Всего калорий: 187.94 ккал, БЖУ: 9.17 г. / 8.94 г. / 17.07 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1315.03 ккал

Белков: 98.72 г. (36.6%)

Жиров: 42.63 г. (15.8%)

Углеводов: 128.01 г. (47.5%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

Смузи для сжигания веса



На 100 грамм:
Калорийность: **65.39 ккал.**
Белки: **1.19 г.**
Жиры: **0.97 г.**
Углеводы: **13.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-dlya-szhiganiya-vesa/>

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 2 киви
- половинка банана
- 1 ч. л. молотых семян льна
- имбирь по вкусу

Приготовление:

Все взбить в блендере.

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.

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. И так, 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

каждый перец натертым сыром. Ставим еще на 10 минут – ждем, чтобы сыр расплавился и образовалась корочка.

Простые творожные оладьи



На 100 грамм:
Калорийность: **131.78 ккал.**
Белки: **10.66 г.**
Жиры: **2.45 г.**
Углеводы: **15.85 г.**

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

Ингредиенты:

- 100 г обезжиренного творога
- 1 яйцо
- 90 г цельнозерновой муки (можно овсяную)
- 100 мл обезжиренного кефира
- 1/3 ч. л. соды

Приготовление:

Смешать все ингредиенты, жарить на хорошо разогретой сковороде с двух сторон. Подавать лучше всего с фруктами и ягодами.