

## Оглавление

<b>Меню день 6 ой .....</b>	<b>2</b>
<b>Печень в сырном соусе .....</b>	<b>5</b>
<b>Фриттата - завтрак спортсмена .....</b>	<b>6</b>
<b>Кефирный коктейль для позднего перекуса .....</b>	<b>7</b>
<b>Домашний зефир .....</b>	<b>8</b>
<b>Смузи для сжигания веса .....</b>	<b>9</b>
<b>Смузи с льном апельсином и морковкой .....</b>	<b>10</b>

## Меню день 6 ой



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2407/>

Калорийность: 1051.3 ккал, белков: 52.85 г, жиров: 38.72 г, углеводов: 118.06 г

## Завтрак



[Фриттата - завтрак спортсмена](#) - 250 г.

Всего калорий: 208.98 ккал, БЖУ: 15.75 г. / 12.18 г. / 7.63 г.



[Домашний зефир](#) - 100 г.

Всего калорий: 90.7 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 1.96 г. / 14.07 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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

## Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 200 г.

Всего калорий: 130.78 ккал, БЖУ: 2.38 г. / 1.94 г. / 26.5 г.

[Конфеты Raffaello](#) - 10 г.

Всего калорий: 62.3 ккал, БЖУ: 0.93 г. / 4.78 г. / 3.88 г.

## Обед



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 0.14 г. / 2.59 г.



[Булгур](#) - 30 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 3.69 г. / 0.39 г. / 17.28 г.



[Печень в сырном соусе](#) - 100 г.

Всего калорий: 138.8 ккал, БЖУ: 15.61 г. / 3.94 г. / 10.57 г.

## Полдник



[Смузи с льном апельсином и морковкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 47.72 ккал, БЖУ: 2.84 г. / 0.64 г. / 8.04 г.



[Грецкий орех очищенный](#) - 20 г.

Всего калорий: 129.6 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 12.26 г. / 2.04 г.

## Поздний ужин



### [Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 200

Г.

Всего калорий: 118.32 ккал, БЖУ: 3.62 г. / 0.44 г. / 24.06 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1051.3 ккал

Белков: 52.85 г. (25.2%)

Жиров: 38.72 г. (18.5%)

Углеводов: 118.06 г. (56.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

## Печень в сырном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **138.8 ккал.**  
Белки: **15.61 г.**  
Жиры: **3.94 г.**  
Углеводы: **10.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechen-v-syrnom-souse/>

### Ингредиенты:

- печень говяжья 0,5 кг
- плавленый сыр 150 г
- репчатый лук 1 штука
- морковь 1 штука
- мука пшеничная 1 столовая ложка
- зелень по вкусу
- специи по вкусу

### Приготовление:

1 Лук очистить и мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке.

2 Печень аккуратно промыть, удалить лишние пленки и нарезать на небольшие продольные кусочки.

3 Лук, морковь и печенку выложить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить на среднем огне примерно 8-10 минут.

4 Добавить соль, специи, столовую ложку муки и хорошенько перемешать, а затем влить стакан воды.

5 Когда вода закипит, выложить кусочки плавленого сыра и, не забывая помешивать, дождаться его полного растворения.

6 Готовую печенку посыпать свежей зеленью и подавать к столу

## Фриттата - завтрак спортсмена



На 100 грамм:  
Калорийность: **83.59 ккал.**  
Белки: **6.3 г.**  
Жиры: **4.87 г.**  
Углеводы: **3.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-zavtrak-sportsmena/>

Полезный и в то же время сытный завтрак.

Фриттата - итальянское блюдо, напоминающее в равной степени омлет и запеканку, готовится она при этом максимум 15 минут и чаще всего продукты для нее найдутся даже в холодильнике заядлого холостяка.

### **Ингредиенты:**

- 4 яйца
- 1 головка лука
- 2 крупных помидора
- 1 ст. л. тимьяна (лучше свежего)
- оливковое масло
- перец, соль, мускатный орех

### **Приготовление:**

На оливковом масле обжариваем мелко нарезанный лук, добавляем нарезанные кубиками помидоры и порубленный тимьян, обжариваем 2-3 минуты. Яйца смешиваем, солим, перчим, добавляем щепотку мускатного ореха. В форму для выпечки перекладываем обжаренные овощи, заливаем яичной смесью, запекаем при 150 градусах С 5-7 минут.

# Кефирный коктейль для позднего перекуса



На 100 грамм:  
Калорийность: **59.16 ккал.**  
Белки: **1.81 г.**  
Жиры: **0.22 г.**  
Углеводы: **12.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirnyj-koktejl-dlya-pozdnego-perekusa/>

Ужин был давно и голод даёт о себе знать, а наедаться на ночь совсем не входит в ваши планы? Приготовьте этот коктейль!

## Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 400 мл
- яблоко 3 шт
- корица молотая по вкусу
- мёд 2 ст. л

## Приготовление:

Яблоки помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину. Натереть на мелкой терке или сделать пюре с помощью блендера.

Яблочное пюре залить холодным кефиром. Взбить.

Добавить в коктейль немного корицы и мед, снова взбить.

Разлить коктейль по бокалам.

## Домашний зефир



На 100 грамм:  
Калорийность: **90.7 ккал.**  
Белки: **4.1 г.**  
Жиры: **1.96 г.**  
Углеводы: **14.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-zefir/>

Низкокалорийный десерт, который содержит всего 80 ккал на 100 гр, легко приготовить самостоятельно. Кроме того что такая сладость не навредит фигуре, она еще и безумно вкусная!

### Ингредиенты:

- кефир - 1 л
- сметана нежирная - 3/4 стакана
- сахар - 1 стакан
- желатин - 2 ст. л
- вода - 2 стакана
- ванильный сахар - 1/2 пакетика

### Приготовление:

Желатин замочить в теплой воде на 30-40 минут, затем на медленном огне, непрерывно размешивая, довести до кипения, снять с огня и охладить до комнатной температуры. Кефир, сметану, обычный и ванильный сахар перемешать и взбивать венчиком или миксером в течение 5-6 минут. Потом, продолжая взбивать, тонкой струйкой ввести желатин и взбивать еще 4-5 минут.

Полученную массу переложить в форму и поставить в холодильник на 3-6 часов. После застывания десерта зефир следует нарезать на порционные кусочки-брусочки. Вместо ножа можно использовать обычные формочки для печенья.

Зефир по-домашнему прекрасно сочетается с измельченными орехами и ягодами любимого варенья. Правда, такая вкусная добавка к десерту добавит еще и дополнительные калории.



## 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.