

## Оглавление

|                                       |          |
|---------------------------------------|----------|
| <b>это моё меню .....</b>             | <b>2</b> |
| <b>Овощной суп для худеющих .....</b> | <b>5</b> |
| <b>Яичница по - французски .....</b>  | <b>7</b> |
| <b>Сибас в духовке .....</b>          | <b>8</b> |

## ЭТО МОЁ МЕНЮ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3138/>

Калорийность: 911.34 ккал, белков: 60.92 г, жиров: 34.94 г, углеводов: 91.98 г

## Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Яичница по - французски](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.

## Ланч



[Морковь](#) - 120 г.

Всего калорий: 38.4 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.12 г. / 8.28 г.



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.

## Обед



[Овощной суп для худеющих](#) - 300 г.

Всего калорий: 91.8 ккал, БЖУ: 4.68 г. / 0.27 г. / 17.82 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

## Полдник



[Персик](#) - 120 г.

Всего калорий: 55.2 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 0.12 г. / 13.56 г.

## Ужин



[Сибас в духовке](#) - 200 г.

Всего калорий: 271.34 ккал, БЖУ: 11.98 г. / 21.36 г. / 6.98 г.



[Капуста цветная варёная](#) - 250 г.

Всего калорий: 72.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.75 г. / 10 г.

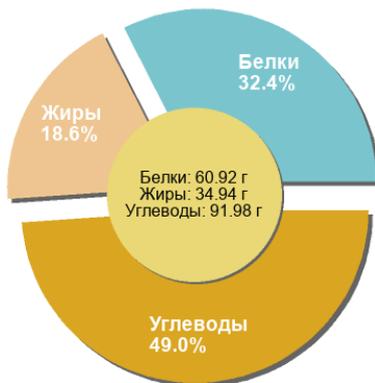
## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 350 г.

Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 9.8 г. / 3.5 г. / 14 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 911.34 ккал

Белков: 60.92 г. (32.4%)

Жиров: 34.94 г. (18.6%)

Углеводов: 91.98 г. (49%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

## Овощной суп для худеющих



На 100 грамм:  
Калорийность: **30.6 ккал.**  
Белки: **1.56 г.**  
Жиры: **0.09 г.**  
Углеводы: **5.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-sup-dlya-hudeyushih/>

### Ингредиенты:

- помидоры 4 штуки
- лук репчатый 6 штук
- перец сладкий болгарский 2 штуки
- морковь 1 штука
- капуста 1 штука
- сельдерей (стебель) 1 штука
- укроп - по вкусу
- лавровый лист - по вкусу
- перец острый молотый - по вкусу
- чеснок 3 зубчика

### Приготовление:

Среди ингредиентов - исключительно овощи.

Лук и чеснок нарезаем небольшими кубиками, морковь мелко натираем на терке или нарезаем тонкой соломкой.

Тонко шинкуем свежую капусту.

Чистим болгарские перцы, нарезаем небольшим кубиком.

Помидоры моем и нарезаем на небольшие кубики. Лучше использовать более крепкие помидоры - они не развалятся и не превратятся в кашу во время варки.

Перекладываем все подготовленные овощи в кастрюлю, туда же добавляем мелко нарезанный стебель сельдерея, укроп и лавровый лист. Заливаем водой (количество воды - на ваше усмотрение, смотря какой суп вы больше любите - густой или жидкий). Ставим на огонь.

Доводим суп до кипения, после чего сбавляем огонь и варим без крышки на слабом кипении еще около 30 минут. Где-то за 15-20 минут до окончания варки добавляем в суп молотый острый красный перец - он улучшает пищеварение и, следовательно, способствует



## Яичница по - французски



На 100 грамм:  
Калорийность: **76 ккал.**  
Белки: **12 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-po-francuzski1/>

### **Ингредиенты:**

- 1 маленькая луковичка(обжарить на масле, хорошо подойдет кукурузное!)
- 2 маленьких помидора(порезать добавить к луку!)жаренные помидоры очень полезны!
- 2 ломтика батона или хлеба(порезать кубиками)добавить к обжаренным помидорам

### **Приготовление:**

2 яйца взбить, присолить, вылить в сковороду.

Перемешать.

Посыпать тёртым сыром,накрыть крышкой, как сыр расплавится-Готово!

## Сибас в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **135.67 ккал.**  
Белки: **5.99 г.**  
Жиры: **10.68 г.**  
Углеводы: **3.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sibas-v-duhovke/>

### Ингредиенты:

- сибас - 1 шт
- перец сладкий красный - 1 шт
- перец сладкий зеленый - 1 шт
- помидор - 1 шт
- лук-порей (небольшой стебель) - 1 шт
- масло сливочное - 100 г
- лимон - 1 шт
- зелень укропа и петрушки - по 1 пучку
- соль
- перец
- масло оливковое чесночное - 1-2 ст. ложки

### Приготовление:

Лук-порей нарезать тонкими кольцами, помидор средними кубиками. Сладкий перец без семян нарезать средними кубиками.

Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности, вырезать жабры. Затем её промыть, обсушить, посолить, поперчить и смазать чесночным маслом.

Овощи немного посолить, поперчить, полить чесночным маслом и перемешать. Противень застелить фольгой, на фольгу выложить овощи.

На овощи поместить рыбку, еще раз смазать её чесночным маслом.

Закрывать рыбу с овощами фольгой и упаковать в виде конверта. Поставить в духовку при температуре 180 градусов минут на 15-20.

Зелень укропа и петрушки измельчить. Для соуса сливочное масло растопить, добавить сок половины (или целого) лимона, измельчённую зелень. Все хорошо перемешать, немного прогреть и налить в соусник.