

Оглавление

новый шаблон Диана Милана 10.06-16.06	3
Меню на 1-й день	4
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	6
Меню на 4-й день	7
Меню на 5-й день	8
Меню на 6-й день	9
Меню на 7-й день	10
Котлетки из рубленного куриного филе на пару	12
Куриные паровые котлетки	13
Шоколадные блинчики	14
Куриные котлеты с капустой	15
Салат «летний»	16
Индейка под соусом с брокколи	17
Кокосовые сырники на завтрак	18
Творожно-банановая запеканка	19
Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью	20
Оливье диетический	21
Смузи «банановая нежность»	22
Фитнес-рецепт: омлет с кабачками	23
Кальмар, фаршированный омлетом и грибами	24
Индейка, запеченная в йогуртово-горчичном соусе	25
Клубнично-творожный смузи	26
Овсяный смузи с бананом	27
Яблочный смузи	28
Куриные тефтели в томатном соусе	29
Куриное филе с творогом	30
Овощной салат «цветной»	31
Гречка по-восточному	32
Голень индейки нашпигованная овощами	33
Сырники с зеленью (несладкие)	34
Салат «по-мексикански»	35
Зелёный салат с авокадо	36
Котлетки из курицы с овощами	37
Овсяноблин с полезной начинкой	38

Салат из огурцов и пекинской капусты	39
Салат из капусты с яблоками	40
Куриные рулеты с творогом	41
Овощной салат с сыром фета	43
Куриное филе по-французски	44
Салат из редиски с яйцом	46
Смузи с льном апельсином и морковкой	47
Овощи по-провансальски	48
Смузи с клюквой и овсянкой	49
Салат с запеченной свеклой	50
Фитнес-чизкейк «зебра»	51
Филе индейки запечённое в фольге	52
Овощи, запеченные под соусом	53
Крабовый салат с овощами	54
Диетический салат с пекинской капустой	55

новый шаблон Диана Милана 10.06-16.06



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3156/>

Калорийность: 1299.92 ккал, белков: 107.52 г, жиров: 52.45 г, углеводов: 98.62 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Сырники с зеленью \(несладкие\)](#) - 130 г.
Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 21.19 г. / 7.15 г. / 8.58 г.



[Смузи из грейпфрута и морковью Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.
Всего калорий: 99.12 ккал, БЖУ: 3.06 г. / 2.06 г. / 18.8 г.

Обед



[Салат из редиски с яйцом](#) - 130 г.
Всего калорий: 111.51 ккал, БЖУ: 6.77 г. / 7.68 г. / 3.22 г.



[Куриные паровые котлетки](#) - 130 г.
Всего калорий: 146.45 ккал, БЖУ: 16.67 г. / 8.02 г. / 1.72 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 120 г.
Всего калорий: 158.4 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 2.76 г. / 30 г.

Ужин

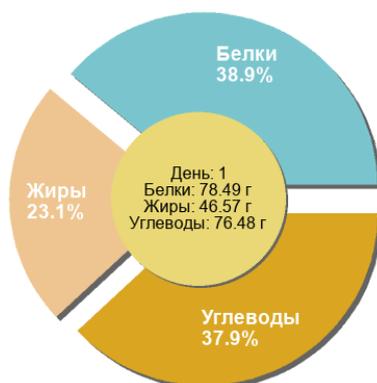


[Салат из капусты с яблоками](#) - 150 г.
Всего калорий: 200.37 ккал, БЖУ: 2.45 г. / 16.95 г. / 9.51 г.



[Индейка под соусом с брокколи](#) - 150 г.
Всего калорий: 127.5 ккал, БЖУ: 22.95 г. / 1.95 г. / 4.65 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1018.85 ккал

Белков: 78.49 г. (38.9%)

Жиров: 46.57 г. (23.1%)

Углеводов: 76.48 г. (37.9%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Меню на 2-й день

Завтрак



[Миндаль сладкий](#) - 20 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 3.72 г. / 11.54 г. / 3.24 г.



[Яблочный смузи Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.

Всего калорий: 111.62 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 2.34 г. / 16.5 г.



[Творожно-банановая запеканка](#) - 150 г.

Всего калорий: 136.4 ккал, БЖУ: 15.09 г. / 2 г. / 15.72 г.

Обед



[Кус-кус приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 0.3 г. / 32.7 г.



[Куриные паровые котлетки](#) - 150 г.

Всего калорий: 168.98 ккал, БЖУ: 19.23 г. / 9.26 г. / 1.98 г.



[Крабовый салат с овощами](#) - 150 г.

Всего калорий: 92.7 ккал, БЖУ: 6.63 г. / 3.42 г. / 8.99 г.

Ужин



[Куриные тефтели в томатном соусе](#) - 150 г.

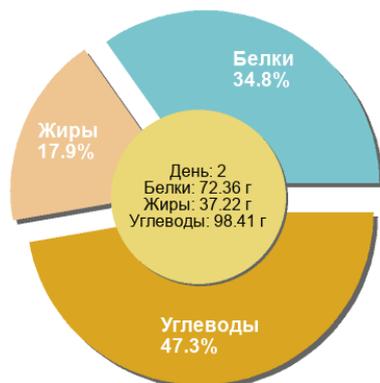
Всего калорий: 106.19 ккал, БЖУ: 14.25 г. / 2.03 г. / 7.13 г.



[Салат «по-мексикански»](#) - 150 г.

Всего калорий: 113.81 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 6.33 г. / 12.15 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1026.7 ккал

Белков: 72.36 г. (34.8%)

Жиров: 37.22 г. (17.9%)

Углеводов: 98.41 г. (47.3%)

Продуктов: 2

Рецептов: 6

Меню на 3-й день

Завтрак



[Смузи с льном апельсином и морковкой Без молока имбиря и сельдерея](#) - 250 г.

Всего калорий: 59.65 ккал, БЖУ: 3.55 г. / 0.8 г. / 10.05 г.



[Овсяноблин с полезной начинкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 188.22 ккал, БЖУ: 9.76 г. / 6.46 г. / 22.36 г.

Обед



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 150 г.

Всего калорий: 125.97 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 6.2 г. / 13.4 г.



[Куриные котлеты с капустой](#) - 150 г.

Всего калорий: 146.1 ккал, БЖУ: 25.58 г. / 3.33 г. / 3.44 г.



[Кус-кус приготовленный](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Ужин



[Филе индейки запечённое в фольге](#) - 150 г.

Всего калорий: 233.16 ккал, БЖУ: 24.47 г. / 14.45 г. / 9.56 г.



[Салат с запеченной свеклой](#) - 150 г.

Всего калорий: 132.09 ккал, БЖУ: 4.82 г. / 7.02 г. / 12.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 997.19 ккал

Белков: 77.19 г. (37%)

Жиров: 38.46 г. (18.4%)

Углеводов: 93.21 г. (44.6%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Меню на 4-й день

Завтрак



[Смузи «банановая нежность» Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.

Всего калорий: 168.64 ккал, БЖУ: 5.02 г. / 3.56 г. / 29.58 г.



[Фитнес-рецепт: омлет с кабачками](#) - 250 г.

Всего калорий: 347.5 ккал, БЖУ: 16.88 г. / 27.83 г. / 6.55 г.

Обед



[Салат «летний»](#) - 200 г.

Всего калорий: 156.54 ккал, БЖУ: 21.3 г. / 4.3 г. / 6.92 г.



[Кус-кус приготовленный](#) - 130 г.

Всего калорий: 145.6 ккал, БЖУ: 4.94 г. / 0.26 г. / 28.34 г.



[Котлетки из курицы с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 228.63 ккал, БЖУ: 37 г. / 5.58 г. / 7.65 г.

Ужин



[Овощи по-провансальски](#) - 200 г.

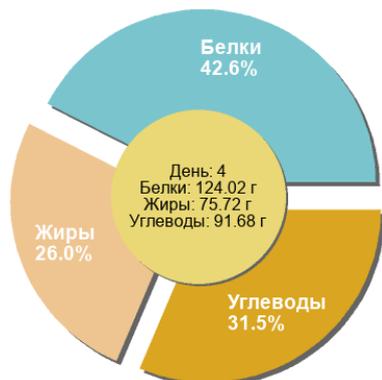
Всего калорий: 230.98 ккал, БЖУ: 4.88 г. / 19.94 г. / 8.14 г.



[Куриные рулеты с творогом](#) - 250 г.

Всего калорий: 286.25 ккал, БЖУ: 34 г. / 14.25 г. / 4.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1564.14 ккал

Белков: 124.02 г. (42.6%)

Жиров: 75.72 г. (26%)

Углеводов: 91.68 г. (31.5%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Меню на 5-й день

Завтрак

[Овсяный смузи с бананом](#) - 250 г.

Всего калорий: 277.65 ккал, БЖУ: 18.8 г. / 5.53 г. / 39.33 г.

[Кокосовые сырники на завтрак](#) - 250 г.

Всего калорий: 316.1 ккал, БЖУ: 39.65 г. / 11.15 г. / 13.63 г.

Обед

[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.

[Голень куриная нашпигованная овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 185.08 ккал, БЖУ: 11.8 г. / 4.55 г. / 25.45 г.

[Овощной салат с сыром фета](#) - 250 г.

Всего калорий: 165.5 ккал, БЖУ: 9.78 г. / 10.8 г. / 6.9 г.

Ужин

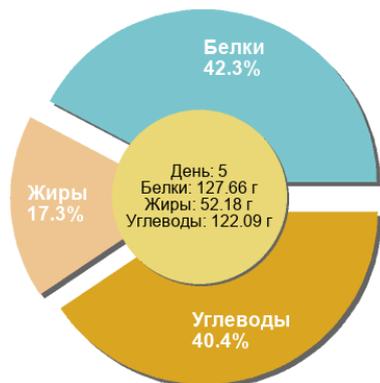
[Индейка, запеченная в йогуртово-горчичном соусе](#)
- 250 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 36.5 г. / 4.25 г. / 4.75 г.

[Зелёный салат с авокадо](#) - 200 г.

Всего калорий: 211.46 ккал, БЖУ: 6.48 г. / 15.6 г. / 10.88 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1480.29 ккал

Белков: 127.66 г. (42.3%)

Жиров: 52.18 г. (17.3%)

Углеводов: 122.09 г. (40.4%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

Меню на 6-й день

Завтрак



[Клубнично-творожный смузи Без молока имбиря и сельдерея](#) - 200 г.

Всего калорий: 122.44 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 2.98 г. / 17.86 г.



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.

Всего калорий: 193.5 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 17.31 г. / 4.86 г.



[Фитнес-чизкейк «зебра»](#) - 200 г.

Всего калорий: 212.72 ккал, БЖУ: 17.28 г. / 2.9 г. / 30.04 г.

Обед



[Куриное филе с творогом](#) - 250 г.

Всего калорий: 269.85 ккал, БЖУ: 53.15 г. / 3.35 г. / 3.83 г.



[Гречка по-восточному](#) - 150 г.

Всего калорий: 167.94 ккал, БЖУ: 9.14 г. / 2.09 г. / 30.78 г.



[Овощной салат «цветной»](#) - 200 г.

Всего калорий: 88.56 ккал, БЖУ: 2.92 г. / 3.46 г. / 11.4 г.

Ужин



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 200 г.

Всего калорий: 166.6 ккал, БЖУ: 1.88 г. / 15.56 г. / 4.52 г.

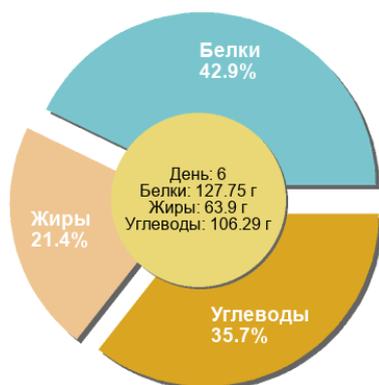


[Кальмар, фаршированный омлетом и грибами](#) - 250

г.

Всего калорий: 287.5 ккал, БЖУ: 32.5 г. / 16.25 г. / 3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1509.11 ккал

Белков: 127.75 г. (42.9%)

Жиров: 63.9 г. (21.4%)

Углеводов: 106.29 г. (35.7%)

Продуктов: 1

Рецептов: 7

Меню на 7-й день

Завтрак



[Шоколадные блинчики](#) - 200 г.

Всего калорий: 230.92 ккал, БЖУ: 27.6 г. / 7.26 г. / 13.22 г.



[Смузи с клюквой и овсянкой](#) - 200 г.

Всего калорий: 151 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 0.56 г. / 34.32 г.



[Миндаль сладкий](#) - 20 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 3.72 г. / 11.54 г. / 3.24 г.



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 34.5 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 3 г. / 0.87 г.

Обед



[Куриное филе по-французски](#) - 150 г.

Всего калорий: 306.59 ккал, БЖУ: 27.18 г. / 20.58 г. / 3.21 г.



[Рис дикий вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.45 г. / 31.65 г.



[Оливье диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 155.98 ккал, БЖУ: 26.56 г. / 2.14 г. / 0.46 г.

Ужин



[Овощи, запеченные под соусом](#) - 200 г.

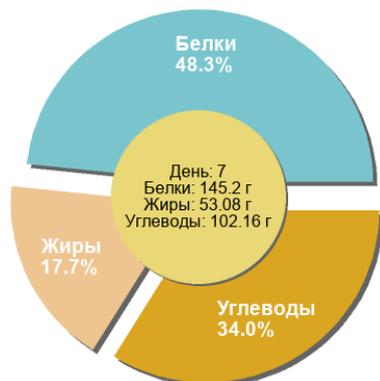
Всего калорий: 121.42 ккал, БЖУ: 8.52 г. / 5.3 г. / 9.44 г.



[Котлетки из рубленного куриного филе на пару](#) - 250 г.

Всего калорий: 223.73 ккал, БЖУ: 42.3 г. / 2.25 г. / 5.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1503.14 ккал

Белков: 145.2 г. (48.3%)

Жиров: 53.08 г. (17.7%)

Углеводов: 102.16 г. (34%)

Продуктов: 3

Рецептов: 6

Котлетки из рубленного куриного филе на пару



На 100 грамм:
Калорийность: **89.49 ккал.**
Белки: **16.92 г.**
Жиры: **0.9 г.**
Углеводы: **2.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-rublennogo-kurinogo-file-na-paru/>

Ингредиенты:

- 700 грамм куриного филе
- 2 морковки небольшие
- 1 средняя луковица
- 2 яйца, по вкусу

Приготовление:

Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.

Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).

Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.

Куриные паровые котлетки



На 100 грамм:
Калорийность: **112.65 ккал.**
Белки: **12.82 г.**
Жиры: **6.17 г.**
Углеводы: **1.32 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-parovye-kotletki/>

Ингредиенты:

для котлет:

- 600 гр куриного мяса или фарша
- 1 небольшой болгарский перец красного цвета
- 1 помидор
- 1 яйцо
- небольшой пучок укропа
- соль перец

Приготовление:

Зелень и овощи изрубить в блендере. Мясо прокрутить через мясорубку или также изрубить в блендере. Смешать фарш с овощами, добавить яйцо, приправы. Все хорошенько перемешать. Сформировать котлетки. Варить в пароварке 20 минут.

На первый взгляд фарш был жидковат, все-таки помидоры дали сок, однако пароварка все скрепила! Котлетки ну очень сочные и нежные!

Шоколадные блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **115.46 ккал.**
Белки: **13.8 г.**
Жиры: **3.63 г.**
Углеводы: **6.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnye-blinchiki/>

Ингредиенты:

- яйца 2 штуки
 - обезжиренный творог 100 граммов
 - сода 1/2 ч. л
 - соль щепотка
 - овсяные отруби 1 1/2 ст. л
 - сахарозаменитель 2 таблетки
 - какао 1 ч. л
 - обезжиренный кефир 50 мл
- для начинки:
- мягкий ванильный творожок 150 граммов

Приготовление:

Все ингредиенты выложите в глубокую миску и хорошо перемешайте блендером до однородной массы. Тесто по консистенции должно напоминать густую сметану. Разогрейте сковороду и выкладываете по две столовых ложки теста. Выпекайте как блинчики с обеих сторон. Сначала тесто очень густое, но уже через несколько секунд оно расходуется, можно распределить массу ложкой или слегка повернуть сковороду, чтобы тесто растеклось. При необходимости слегка смажьте сковороду растительным маслом. Постарайтесь не делать блинчики слишком тонкими, они должны быть примерно в два раза толще обычных блинов. На каждый готовый блинчик выложите по одной столовой ложке ванильного творожка и сверните в трубочку.

Куриные котлеты с капустой



На 100 грамм:
Калорийность: **97.4 ккал.**
Белки: **17.05 г.**
Жиры: **2.22 г.**
Углеводы: **2.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-kotlety-s-kapustoj/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 кг
- капуста белокачанная 250 г
- лук репчатый 1 шт
- чеснок дольки 1 шт
- сухие специи 2 ч.л
- сметана 10% 3 ст.л
- яйцо куриное 1 шт

Приготовление:

Отделяем мясо от костей и кожи.

Прокручиваем наши ингредиенты в мясорубке. Добавляем самых любимых приправ и солим по вкусу. Я люблю добавить специи для курицы, красная молотая паприка, 4-ре перца (мельница).

Сметану кладем в фарш при перемешивании.

Добавляем 1 желток от куриного яйца (без белка).

Запекаем наши котлетки в духовке 25 мин.

Подаем с салатом из руколлы. Либо маринуем синий или белый репчатый лук в рисовом уксусе (соль и перчик слегка). Присыпаем котлетки маринованным луком...и никакого салата даже не надо.

Оочень вкусно с соусом из кефира или натурального йогурта с соевым соусом.

Салат «летний»



На 100 грамм:
Калорийность: **78.27 ккал.**
Белки: **10.65 г.**
Жиры: **2.15 г.**
Углеводы: **3.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-letnij/>

Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 150 г огурцов
- 150 г консервированного горошка (1/2 банки)
- 100 г сметаны
- пучок укропа
- соль

Приготовление:

Куриное филе отварить в течение 20 минут с момента закипания. Остудить. Огурцы порезать средними кубиками. Укроп мелко порезать. Куриное филе порезать средними кубиками. Сложить в салатник филе, огурцы, укроп, горошек. Добавить сметану, посолить, перемешать.

Индейка под соусом с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **85 ккал.**
Белки: **15.3 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **3.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-pod-sousom-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- филе индейки - 250-300 гр
- брокколи - 1 шт
- йогурт несладкий - 6 ч.л
- соевый соус - 2 ч.л
- горчица в зернах - 1 ч.л

Приготовление:

Филе индейки моем, разрезаем вдоль, отбиваем, прикрыв пищевой пленкой, практически до прозрачности.

Брокколи отвариваем и после измельчаем в блендере до однородной массы.

Йогурт смешиваем с соевым соусом и горчицей.

Половину отбитых филе индейки смазываем соусом и выкладываем в форму для запекания - слой не должен быть толстым.

Откладываем немного соуса для обмазки второй половины индейки, остальное добавляем в брокколи, перемешиваем, выкладываем сверху индейки и покрываем оставшимся мясом, предварительно его обмазав. Верхний слой индейки лучше дополнительно покрыть йогуртовой смесью/

Потом отправляем наше блюдо в предварительно разогретую духовку до 180 С. Готовится филе примерно 25-30 мин.

Подаем слегка остывшим.

Кокосовые сырники на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **126.44 ккал.**
Белки: **15.86 г.**
Жиры: **4.46 г.**
Углеводы: **5.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kokosovye-syrniki-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 240 г обезжиренного творога (не рассыпчатого)
- 1 яйцо
- 30 г овсяной муки (молотых хлопьев)
- 10 г кокосовой стружки
- стевия и ванилин по желанию

Приготовление:

Все смешать, оставить на часик. Сформировать сырники и жарить с двух сторон без масла.

Творожно-банановая запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **90.93 ккал.**
Белки: **10.06 г.**
Жиры: **1.33 г.**
Углеводы: **10.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-bananovaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- 2 упаковки обезжиренного творога (по 200 г)
- 2 яйца
- 4 банана
- корица - 2 ч.л

Приготовление:

Взбиваем творог, яйца, бананы, корицу в блендере (лучше начать с бананов и яиц, потом добавить творог и корицу).
Залить в форму (удобнее в силиконовую) и поставить в духовку на 35 минут.

Смузи из грейпфрута с имбирем и морковью



На 100 грамм:
Калорийность: **49.56 ккал.**
Белки: **1.53 г.**
Жиры: **1.03 г.**
Углеводы: **9.4 г.**

Время приготовления: **5 минут**

Количество порций: **1**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-iz-grejpfruta-s-imbirem-i-morkovyu/>

Ингредиенты:

- 1 розовый грейпфрут, среднего или крупного размера
- 1 среднего размера банан
- 1 чашки растительного молока
- чайной ложки свежего имбиря, мелко порубленного или натертого
- 1 столовая ложка порошка мака (необязательно)
- 1 среднего размера морковь, очищенная
- 2 кубика льда

Приготовление:

Очистить грейпфрут и удалить все белые стеночки и прожилки вручную, сохранив лишь мякоть.

Добавить все ингредиенты в блендер и измельчить до однородности.

Оливье диетический



На 100 грамм:
Калорийность: **77.99 ккал.**
Белки: **13.28 г.**
Жиры: **1.07 г.**
Углеводы: **0.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oliv-e-dieticheskij1/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 шт
- морковь - 2 шт
- маринованные огурчики (или свежие) - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- стручковая фасоль (вместо горошка) - на глаз
- яйца - 2 шт
- йогурт несладкий
- соевый соус
- горчица
- зелень по вкусу

Приготовление:

Курицу отварить, остудить, порезать. Фасоль отварить до готовности. Все остальное по классическому рецепту: режем и смешиваем, заправляем несладким йогуртом/сметаной. Либо можно сделать такую заправку: простой йогурт+соевый соус+немного горчицы (по вкусу).

Смузи «банановая нежность»



На 100 грамм:
Калорийность: **84.32 ккал.**
Белки: **2.51 г.**
Жиры: **1.78 г.**
Углеводы: **14.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-bananovaya-nezhnost/>

Ингредиенты:

- 2 ст молока 2,5 %
- 1 спелый сладкий банан
- 2 ст. л овсяных хлопьев
- 1 столовая ложка меда
- ванилин, корица

Приготовление:

Банан мелко порезать. Все взбить в блендере примерно 3-5 минут. Перелить в бокалы, украсить при желании.

Фитнес-рецепт: омлет с кабачками



На 100 грамм:
Калорийность: **139 ккал.**
Белки: **6.75 г.**
Жиры: **11.13 г.**
Углеводы: **2.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-recept-omlet-s-kabachkami/>

Идеальный рецепт завтрака - быстро и полезно.

Ингредиенты:

- 2 яйца
- 80 гр кабачков
- соль, зелень, перец
- 1 ст. ложка оливкового масла

Приготовление:

Кабачок натереть соломкой.

Обжарить кабачок до мягкости. Яйца взболтать с солью и зеленью и залить смесью кабачки.

Накрыть крышкой, чтоб яйца быстрее схватились.

Порезать на порции и подать горячим.

Кальмар, фаршированный омлетом и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **115 ккал.**
Белки: **13 г.**
Жиры: **6.5 г.**
Углеводы: **1.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kalmar-farshirovannyj-omletom-i-gribami/>

Ингредиенты:

- 4 тушки кальмара, предварительно очищенных
- 5 средних яиц
- 300 г шампиньонов
- небольшой пучок укропа
- 150 г полутвердого сыра, низкой жирности
- креветки по вкусу
- соль и молотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Грибы нарезать пластинками, укроп мелко порубить, сыр натереть на терке. В сковороде на среднем огне разогреть каплю масла. Положить грибы, креветки и жарить, помешивая, до мягкости, около 5 минут. Разбить яйца в сковороду к грибам, добавить соль и перец. Жарить, размешивая яйца лопаткой, пока смесь не схватится, около 3 минут. Добавить нарубленную зелень и сыр, если есть щупальцы кальмаров – их тоже порубить и добавить в начинку, перемешать. Нафаршировать смесью тушки кальмаров. Заколоть зубочистками. Кальмаров положить в форму и отправить в разогретую до 200 градусов духовку. Запекать около 20 минут. Охладить, нарезать ломтиками и подавать как закуску.

Индейка, запеченная в йогуртово-горчичном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **80 ккал.**
Белки: **14.6 г.**
Жиры: **1.7 г.**
Углеводы: **1.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-zapechennaya-v-jogurtovo-gorchichnom-souse/>

Ингредиенты:

- 500 г индейки
- 200 г йогурта
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 0,5 ч. л. тандури
- соль по вкусу

Приготовление:

Индейку режем на произвольные кусочки. Смешиваем все остальные ингредиенты, выкладываем в эту смесь индейку и оставляем мариноваться на 1 час. После этого выкладываем всю эту компанию в форму, закрываем фольгой и отправляем в духовку при 210 С на 1 час.

Подаем с зеленью и свежими овощами, чтобы смягчить остроту мяса.

Тандури смесь специй:

Ингредиенты: Кумин молотый, кориандр молотый, перец черный молотый, корица молотая, имбирь корень молотый, лавровый лист, перец чили молотый, кардамон черный, мускатный цвет, мускатный орех молотый, пажитника семена молотые, гвоздика молотая, кардамон молотый, лук, чеснок, горчица, соль.

Клубнично-творожный смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **61.22 ккал.**
Белки: **2.65 г.**
Жиры: **1.49 г.**
Углеводы: **8.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/klubnichno-tvorozhnyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- замороженная/свежая клубника
- молоко
- 2 ложки овсянки
- пару ложек мягкого творога
- ваниль

Приготовление:

Все смешиваем блендером.

Овсяный смузи с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **111.06 ккал.**
Белки: **7.52 г.**
Жиры: **2.21 г.**
Углеводы: **15.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyj-smuzi-s-bananom/>

Ингредиенты:

- 1 спелый банан
- 1/2 ст. несладкого йогурта
- 1/2 ст. обезжиренного молока
- 1/4 ст. овсянки
- 2 ч.л. семян льна
- 1 ст.л. мёда
- 1 ст. льда

Приготовление:

Смешать все ингредиенты в блендере и взбить до получения однородной массы.

Яблочный смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **55.81 ккал.**
Белки: **2.63 г.**
Жиры: **1.17 г.**
Углеводы: **8.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- молоко 1% - 1/2 ст
- йогурт - 170 г
- яблоко - 1 шт
- корица - 1 ч. л
- лёд - 6 кубиков

Приготовление:

Положить все ингредиенты в блендер, взбить до получения однородной массы.

Куриные тефтели в томатном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **70.79 ккал.**
Белки: **9.5 г.**
Жиры: **1.35 г.**
Углеводы: **4.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-tefteli-v-tomatnom-souse/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 500 г
- морковь - 1 шт
- репчатый лук - 2 шт
- томатная паста - 2 ст. л
- лавровый лист - 1 шт
- цельнозерновая мука - 3 ст. л
- соль, специи - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст. л
- вода - 500 мл

Приготовление:

Куриное филе перемолоть на фарш. Морковь и лук, тоже промыть и почистить. После этого натираем морковь на терке.

Репчатый лук нарезаем мелкими кубиками. Дальше заправляем фарш. Перемешиваем его и добавляем в него соль, молотый перец и опять перемешать. Потом добавляем морковь и лук и хорошо вымешиваем. После того как фарш готов формируем с него небольшие шарики.

Обкатываем их в муку.

Смазываем сковороду маслом и разогреваем, жарим на ней тефтели (желательно чтобы они поместились на одной сковороде). После того, как они готовы, выкладываем к ним оставшийся лук и немного поджариваем его.

Дальше томатную пасту разводим в воде и заливаем ею тефтели. После добавляем специи и соль. Все это ставим на слабый огонь и тушим минут 45. После этого можно кушать.

Куриное филе с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **107.94 ккал.**
Белки: **21.26 г.**
Жиры: **1.34 г.**
Углеводы: **1.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- творог обезжиренный - 4 ст. л
- розмарин - 1 веточка
- чеснок - 10 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разрежьте филе посередине и посолите и поперчите получившийся кармашек. А также снаружи и оставьте в стороне на 15 мин. В это время сделайте начинку. Смешайте 4 ст.л. творога, порубленные листики розмарина. Начинку солить не надо, т.к. соли в мясе и так достаточно. Потом положите в середину кармашка чеснок (нарежьте пластинами). Еще можете нарубить его мелко и смешать с начинкой. Кладите начинку в кармашки по 1 ст.л. Прижмите, чтобы легче «застегнуть» зубочистками.

Затем закрепите края зубочистками – можете взять по 2 шт. на каждый кусок. Разогрейте сковороду с маслом. Положите филе и обжарьте с каждой стороны, пока не подрумянится корочка, около 5 мин. Но, возможно, понадобится всего 3 мин., если филе очень свежее.

Затем убавьте огонь, добавьте в сковороду немного масла, накройте крышкой, жарьте ещё 10 мин. Можно проверять готовность мяса, проткнув его ножом в толстом месте - если жидкость, которая вытекает, прозрачная, значит мясо готово.

Овощной салат «цветной»



На 100 грамм:
Калорийность: **44.28 ккал.**
Белки: **1.46 г.**
Жиры: **1.73 г.**
Углеводы: **5.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-cvetnoj/>

Ингредиенты:

- капуста пекинская - 200г
- огурцы - 200г
- морковь - 100г
- кукуруза консервированная - банки
- листья салата - пучка
- соль - по вкусу
- масло оливковое - по вкусу

Приготовление:

Нарежьте пекинскую капусту небольшими квадратиками. Перед этим сполосните листья капусты под проточной воды, чтобы очистить их от пыли и загрязнений.

Нарежьте огурчики мелким кубиком.

Очистите морковь от кожуры, помойте. Нарежьте небольшим кубиком.

Свежие листья салата сполосните и нарежьте крупными кусочками. Также можно обойтись без ножа и просто аккуратно порвать салатные листья прямо в миску для салата.

В глубокую миску для салатов переложите все нарезанные ингредиенты: морковь, огурцы, пекинскую капусту, листья салата. Высыпьте консервированную кукурузу, перемешайте все хорошенько. Заправьте салат оливковым маслом, посолите, поперчите на свой вкус.

Гречка по-восточному



На 100 грамм:
Калорийность: **111.96 ккал.**
Белки: **6.09 г.**
Жиры: **1.39 г.**
Углеводы: **20.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-po-vostochnomu/>

Ингредиенты:

- гречка 1 чашка
- шампиньоны 5-6 шт
- лук 1 шт
- чеснок 1 долька
- перец чили половинка
- соевый соус по вкусу
- лимонный сок 2 ч. л
- семена кардамона, мята, соль

Приготовление:

Гречку залить двумя чашками воды, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Мелко нарезать лук. Когда вода закипит, добавить небольшую щепотку соли.

Убавить огонь, накрыть крышкой и варить гречку до готовности. Шампиньоны вымыть, почистить и нарезать пластинками.

Сковородку смазать маслом, разогреть, добавить семена кардамона, мелко нарезанные чеснок и перец чили, лук, шампиньоны, сок лимона, 2 ст. л. соевого соуса.

Все вместе обжарить на небольшом огне в течение 2-3 минут. Добавить гречку, немного соевого соуса (если потребуется), перемешать и украсить листьями мяты.

Голень индейки нашпигованная овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **74.03 ккал.**
Белки: **4.72 г.**
Жиры: **1.82 г.**
Углеводы: **10.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/golen-indejki-nashpigovannaya-ovoshami/>

Ингредиенты:

- чеснок - 4 шт
- йогурт - 100 г
- голень индейки - 1 шт
- лук 1 шт
- перец болгарский - 0,5 шт
- морковь - 1 шт
- сельдерей 1 шт

Приготовление:

Режем соломкой: перец, морковь, сельдерей стеблевой (у меня корневой, т.к. не было стеблевого), чеснок, лук.

Делаем глубокие надрезы в голени и всё это туда кладём.

Туда же кладём перец чёрный и соль.

Под кожей голень обмазываем перцем и солью.

Кладём в форму (или на противень).

Сверху поливаем йогуртом и выкладываем оставшиеся овощи.

У меня было две крупные голени, в духовке на противне они готовились около 1,5 часов, может чуть больше.

Если сверху зарумянилось раньше, чем пропеклось, то накрыть фольгой.

Сырники с зеленью (несладкие)



На 100 грамм:
Калорийность: **135 ккал.**
Белки: **16.3 г.**
Жиры: **5.5 г.**
Углеводы: **6.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-zelenyu-nesladkie/>

Калорийность 1 шт - около 70 -75 ккал

Такие сырники получаются очень сочными, вкусными и сытными, при этом они безопасны для вашей фигуры! Обязательно приготовьте их на завтрак для себя и своих родных!

Ингредиенты:

- творог обезжиренный (можно взять 1%) - 300 гр
- сыр (любой сыр низкой жирности до 20%) - 60 гр
- зелень: зеленый лук, укроп и петрушка - 20 гр
- сметана или мягкий/творожный сыр - 30 гр
- соль, перец - по вкусу
- яйца - 2 небольших или 1 большое (70 гр)
- манка или мука - 40 гр

Приготовление:

К творогу добавить яйцо, размять вилкой до полного соединения творога с яйцом.

Добавить тертый сыр, мелко порубленную зелень, ложку сметаны или творожного сыра (я добавляю 15% сметану или козий мягкий сыр), перемешать до однородности.

Посолить и поперчить, добавить манку или муку.

Сформировать небольшие сырники (по 50 гр примерно), слегка обвалить их в муке, чтобы не прилипали.

Готовить можно в духовке без масла (по 10 минут с каждой стороны) при температуре 200 градусов. Или готовим на сковороде (без масла или слегка смазов маслом сковороду с помощью кисти).

Салат «по-мексикански»



На 100 грамм:
Калорийность: **75.87 ккал.**
Белки: **1.65 г.**
Жиры: **4.22 г.**
Углеводы: **8.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-po-meksikanski/>

Ингредиенты:

- помидор черри - 5 шт
- салат - 40 г
- лайм или лимон (для сока) - 20 г
- маслины без косточки - 30 г
- кукуруза консервированная - 70 г
- оливковое масло - 1 ч. л
- соль - по вкусу
- белый перец - по вкусу

Приготовление:

Салатные листья промываем и нарываем кусочками произвольной величины. Добавляем к ним консервированную кукурузу, нарезанные кружочками маслины и помидорчики черри. Заправляем салат соком лайма (лимона), оливковым маслом, солим, перчим и аккуратно (чтобы не помять салат) перемешиваем.

Зелёный салат с авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **105.73 ккал.**
Белки: **3.24 г.**
Жиры: **7.8 г.**
Углеводы: **5.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-salat-s-avokado/>

Ингредиенты:

- авокадо - 1 шт
- огурец свежий - 1 шт
- огурец соленый - 1 шт
- перец болгарский зеленый - 1 шт
- горошек зеленый консервированный - 0.5 баночки
- салат листовой - 0.5 пуч
- зелень разная - 1 пуч
- лимонный сок по вкусу
- фета - 100 г (по желанию)
- оливковое масло - 2 ст. л
- чеснок - 1 зуб
- бальзамический соус - 1 ст. л
- соль по вкусу

Приготовление:

Авокадо моем, чистим, режем, сбрызгиваем лимонным соком.

Лист салата рвем руками. Зелень режем.

Кубиками режем свежий и соленый огурцы.

Перец режем соломкой.

Делаем заправку: соединяем пропущенный через пресс чеснок, бальзамик, оливковое масло и соль. Перемешиваем.

Соединяем все овощи, добавляем зеленый горошек, поливаем заправкой. Сверху кладем фету. Вместо сыра можно положить оливки.

Котлетки из курицы с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **91.45 ккал.**
Белки: **14.8 г.**
Жиры: **2.23 г.**
Углеводы: **3.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotletki-iz-kuricy-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 кабачок
- 2 зубчика чеснока
- зелень укропа и петрушки, соль, перец
- 1 яйцо
- 2 ст. ложка сметаны или майонеза

Приготовление:

Приготовить куриный фарш - грудку пропустить через мясорубку или взять готовый фарш. Все овощи, включая зелень, моем, чистим и нарезаем крупными кусками. Воспользуемся мясорубкой или блендером и превратим кусочки овощей в зернистую смесь. Теперь соединяем овощную смесь с куриным фаршем, солим, перчим и проходимся блендером, чтобы масса стала однородной. Кладем яйцо, сметану или майонез, хорошенько перемешиваем. «Тесто» для оладий готово. Жарим оладушки (форма круглая или удлиненная, как у котлет) на горячей сковороде с маслом, как это делаем обычно. При переворачивании на вторую сторону можно немного подержать оладушки под крышкой, тогда они становятся пышнее.

Овсяноблин с полезной начинкой



На 100 грамм:
Калорийность: **94.11 ккал.**
Белки: **4.88 г.**
Жиры: **3.23 г.**
Углеводы: **11.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanooblin-s-poleznoj-nachinkoj/>

Ингредиенты:

- овсянка - 4 ст. л
- яйцо - 1 шт
- молоко 1% - 60 мл
- банан - 0,5 шт (для начинки)
- корица - по вкусу

Приготовление:

Подготовьте продукты. Овсянку лучше использовать быстрого приготовления. Приступим! Овсянку измельчите в кофемолке до состояния муки. Добавьте яйцо, молоко. Перемешайте тщательно.

Разогрейте сковороду. Лучше использовать антипригарную. Перелейте в сковороду тесто и на медленном огне пеките до корочки. Осторожно широкой лопаткой переверните овсяноблин и жарьте с другой стороны.

На половину блина положите порезанный банан, посыпьте корицей (она улучшит обмен веществ). Накройте второй половиной овсяноблина и подайте к чашечке зеленого чая.

Салат из огурцов и пекинской капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **83.98 ккал.**
Белки: **3.47 г.**
Жиры: **4.13 г.**
Углеводы: **8.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-ogurcov-i-pekinskoj-kapusty/>

Ингредиенты:

- пекинская капуста 1 штука (средняя)
- огурца 2-3 штук
- пучок зеленого лука 1 штука
- оливковое масло по вкусу
- соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

Мелко нашинковать пекинскую капусту. Нарезать огурец тонкими кружками, выложить в миску, немного посолить и дать постоять несколько минут. Слить жидкость с огурцов и перемешать с пекинской капустой. Добавить измельченный зеленый лук и черный молотый перец. Заправить салат оливковым маслом и хорошо перемешать.

Салат из капусты с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **133.58 ккал.**
Белки: **1.63 г.**
Жиры: **11.3 г.**
Углеводы: **6.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-kapusty-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- 900 грамм свежей капусты
- 2 красных сладких яблока
- немного корня имбиря
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 150 мл масла оливкового
- 1 столовая ложка горчицы
- 3 столовые ложки уксуса винного
- 1 столовая ложка мёда
- перец и соль

Приготовление:

Капусту нарезать тонкими полосками. Добавить соль и перемешать. Имбирь потереть на тёрке и смешать с капустой.

Яблоки промыть, очистить и нарезать соломкой.

Сбрызнуть соком лимона.

Яблоки добавить в капусту и перемешать.

Мёд, горчицу, масло и уксус перемешать.

Добавить соль и перец.

Немного взбить.

Заправить этой массой салат.

Перемешать.

Куриные рулеты с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **114.5 ккал.**
Белки: **13.6 г.**
Жиры: **5.7 г.**
Углеводы: **1.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-rulety-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

для блинов:

- яйца 6 шт
- молоко 6 ч.л
- соль, перец по вкусу

Для начинки:

- Куриный фарш 500 г
- Мягкий творог 500 г
- Укроп 1 пучок
- Соль, перец, приправа для мяса
- Сыр низкой жирности(по желанию, для посыпки)

Приготовление:

Для каждого омлета отдельно берем одно яйцо, соль и 1ч.л молока. Таким образом у нас выйдет из шести яиц, шесть омлетов.

Яйцо взбиваем и выливаем на сковороду. Обжариваем с двух сторон. С молоком не переусердствуйте, добавляйте не больше чем указано у меня в рецепте.

В куриный фарш добавляем соль, перец и специи. Хорошенько отбиваем фарш. Добавляем пару ложек молока или водички. Фарш должен стать слегка жидковат, в дальнейшем мы будем его намазывать на омлет.

Творог смешиваем с мелко рубленным укропом. Если хотите то можете заменить на сметану10%.

Начинаем формировать наши бризоли. Для этого берем один омлет. На него тонким слоем выкладываем фарш. Затем тонким слоем смазываем смесью творога. Скручиваем омлеты в рулетики и аккуратно отправляем в форму для запекания. Таким образом у нас получается 6

рулетиков.

Сверху можно натереть сыр, если у вас сыра нет, то тогда упускайте этот момент!!

Отправляем в разогретую до 180-200градусов духовку, на 20-25 минут.

Овощной салат с сыром фета



На 100 грамм:
Калорийность: **66.2 ккал.**
Белки: **3.91 г.**
Жиры: **4.32 г.**
Углеводы: **2.76 г.**

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

Ингредиенты:

- фета 70 г
- капуста белокочанная 70 г
- листья салатные 70 г
- огурец 1 шт
- помидор 1 шт
- уксус бальзамический по вкусу
- укроп по вкусу
- соль по вкусу
- кунжут (семена) по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты.

Салатные листья помойте и нарежьте на средние кусочки.

Огурец нарежьте крупными кубиками и добавьте в салат.

Помидор нарежьте средними кубиками и добавьте в салат.

Сыр фета нарежьте мелкими кубиками и добавьте в салат. Добавьте в салат мелко нарезанный укроп и аккуратно перемешайте.

Салат посолите, поперчите и заправьте бальзамическим уксусом и оливковым маслом.

Добавьте щепотку кунжута. Лёгкий, простой, но очень вкусный и полезный овощной салат с сыром фета готов!

Куриное филе по-французски



На 100 грамм:
Калорийность: **204.39 ккал.**
Белки: **18.12 г.**
Жиры: **13.72 г.**
Углеводы: **2.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-po-francuzski/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 500-600 г
- лук репчатый 1 шт
- майонез 3 ст. л
- сметана 3 ст. л
- сыр твердый 200 г
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 1-2 ст. л
- веточки укропа 2 шт
- паприка 0,5 ч. л
- перец черный 0,25 ч. л
- соль 0,25 ч. л

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты.

Куриную грудку порежьте на тонкие пластины (толщина 5-7 мм). Пластины можно не отбивать, а можно и отбить, это по желанию.

Луковицу порежьте на тонкие полукольца. Если хотите, чтобы лук получился мягким и нежным, его можно обжарить в растительном масле до прозрачности (но не больше).

Подготовьте соус. Сметану смешайте с майонезом и натертым на крупной терке твердым сыром.

Выдавите пару зубчиков чеснока, добавьте паприку и перец черный молотый, слегка посолите.

Мелко порежьте укроп, добавьте к соусу. Хорошенько все перемешайте.

Форму для запекания смажьте растительным маслом. На дно выложите половину куриной грудки.

Сверху ровным слоем распределите половину соуса.

Выложите лук.

Выложите вторую половину куриной грудки.

Распределите вторую часть соуса.

Обильно присыпьте все натертым на мелкой терке сыром и отправьте в духовку, разогретую до 200С, на 25–35 минут.

Салат из редиски с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **85.78 ккал.**
Белки: **5.21 г.**
Жиры: **5.91 г.**
Углеводы: **2.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-rediski-s-yajcom/>

Ингредиенты:

- 200г редиса
- 2 яйца
- 2 ст.л. сметаны 20% (ну или без сметаны, заправить кефиром)
- укроп

Приготовление:

Порезать редис кружочками, яйцо кубиками, порубить зелень.
Заправить салат сметаной и посолить.

Смузи с льном апельсином и морковкой



На 100 грамм:
Калорийность: **23.86 ккал.**
Белки: **1.42 г.**
Жиры: **0.32 г.**
Углеводы: **4.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-lnom-apelsinom-i-morkovkoj/>

Ингредиенты:

- морковь - 100 грамм
- апельсин - 100 грамм
- корень имбиря 5 грамм
- вода - 200 грамм
- мука льняная 10 грамм

Приготовление:

Все продукты в блендер и взбиваем до однородной жидкой консистенции около минуты.

Овощи по-провансальски



На 100 грамм:
Калорийность: **115.49 ккал.**
Белки: **2.44 г.**
Жиры: **9.97 г.**
Углеводы: **4.07 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-po-provansalski/>

Ингредиенты:

- кабачок 1 шт
- баклажан 1 шт
- помидор 4 шт
- сыр твердых сортов 80 г
- чеснок 4 зубчика
- базилик зелёный свежий 2 веточки
- соль, специи по вкусу
- масло оливковое 0,5 ст

Приготовление:

Подготовим все необходимые продукты. Помидоры и кабачки (баклажаны) тщательно промойте и нарежьте кружочками. Овощи я очищаю от шкурки. Но у меня зрелый кабачок. Если молодой, то шкурку можно не снимать. Серединку я не убирала, так как, разрезав, поняла, что она, как у "молочного" кабачка. Укладываю кругляшки в посуду для запекания. Так мне удобнее с начинкой работать. Специями и солью немного посыпала заранее. Сыр нарезаем ломтиками. Чередуем друг с другом кружочки кабачков, помидоров и сыр, чеснок тонкими пластинками. Посуду предварительно смажьте растительным маслом. Приготовим заливку, смешайте масло, соль, перец, базилик, чеснок. Приготовленной смесью поливаем кабачки и запекаем их в духовке до готовности. Посыпаем сыром и ещё 3 минуты в духовке. Готовое блюдо посыпать зеленью!

Смузи с клюквой и овсянкой



На 100 грамм:
Калорийность: **75.5 ккал.**
Белки: **1.21 г.**
Жиры: **0.28 г.**
Углеводы: **17.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-s-klyukvoj-i-ovsyankoj/>

Ингредиенты:

- 1 ст.л. овсянки 3 ст.л. воды
- 1 банан
- горсть клюквы
- 1 ч.л. меда
- 0,5 стакана воды

Приготовление:

Овсянку залейте тремя столовыми ложками воды и дайте постоять пару минут.

В блендер или кухонный комбайн поместите банан и овсянку.

Прибавьте клюкву.

Долейте воды и перемешайте. Остался только мед. Добавьте его к уже почти готовому напитку. И снова перемешайте.

Салат с запеченной свеклой



На 100 грамм:
Калорийность: **88.06 ккал.**
Белки: **3.21 г.**
Жиры: **4.68 г.**
Углеводы: **8.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-zapechennoj-svekloj/>

Ингредиенты:

- свекла
- морковь
- апельсины
- грецкие орехи
- петрушка

соус:

- 3 ст ложки сока апельсина
- 2 ст ложки яблочного уксуса
- 2 ст ложки горчицы
- оливковое масло
- соль, перец

Приготовление:

Свеклу и морковь нарезать кубиками, сбрызнуть оливковым маслом, посолить, завернуть в фольгу и отправить в духовку на 200 С на 25-35 мин.

Апельсины, которые пойдут в салат, очистить от пленок. Можно срезать кожуру сразу с верхней пленкой и дальше разобрать на дольки и снять плёнки. Из нескольких долек выжать сок - 3 ст ложки - для соуса.

Вытащить свеклу, морковь, смешать с апельсинами, грецкими орехами, половиной соуса.

Выложить на тарелку, полить сверху оставшимся соусом и посыпать петрушкой как на фото.

Фитнес-чизкейк «зебра»



На 100 грамм:
Калорийность: **106.36 ккал.**
Белки: **8.64 г.**
Жиры: **1.45 г.**
Углеводы: **15.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/fitnes-chizkejk-zebra/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- бананы - 3 шт
- овсяные хлопья - 100 г
- яблоко - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- какао - 2 ст. л
- желатин - 15 г
- вода - 1/2 ст (горячая)

Приготовление:

В блендере измельчаем в муку овсяные хлопья. В отдельной емкости пюрируем яблоко, добавляем к нему яйцо. Все нужно перемешать и добавить овсяную муку. Форму для выпекания застелить пергаментной бумагой. Тесто равномерно распределяем по форме. Поставим его в заранее разогретую до 180 градусов духовку на 15 мин. Когда корж будет готов, нужно дать ему остыть. В это время приготовим творожный слой.

Доводим в блендере до состояния творожной массы творог. К нему добавляем бананы, хорошенько перемешиваем. Желатин разводим в половине стакана горячей воды. Вливаем его в смесь. Тщательно перемешиваем. Доводим творожную смесь до жидкого состояния, добавляя немного воды.

Разделим примерно наполовину то, что получилось и разольем в разные емкости. К одной части добавим какао и перемешаем. Выкладываем, чередуя светлую и темную часть массы, по 1 столовой ложке на овсяной корж в середину.

В конце немного разровняем. Поставим чизкейк застывать в холодильник на 2 часа.

Филе индейки запечённое в фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **155.44 ккал.**
Белки: **16.31 г.**
Жиры: **9.63 г.**
Углеводы: **6.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-indejki-zapechennoe-v-folge/>

Ингредиенты:

- филе индейки - 700 гр
- горчица - 1 ст.л
- соевый соус - 2 ст.л
- соль, специи - по вкусу
- сливочное масло - 20 гр

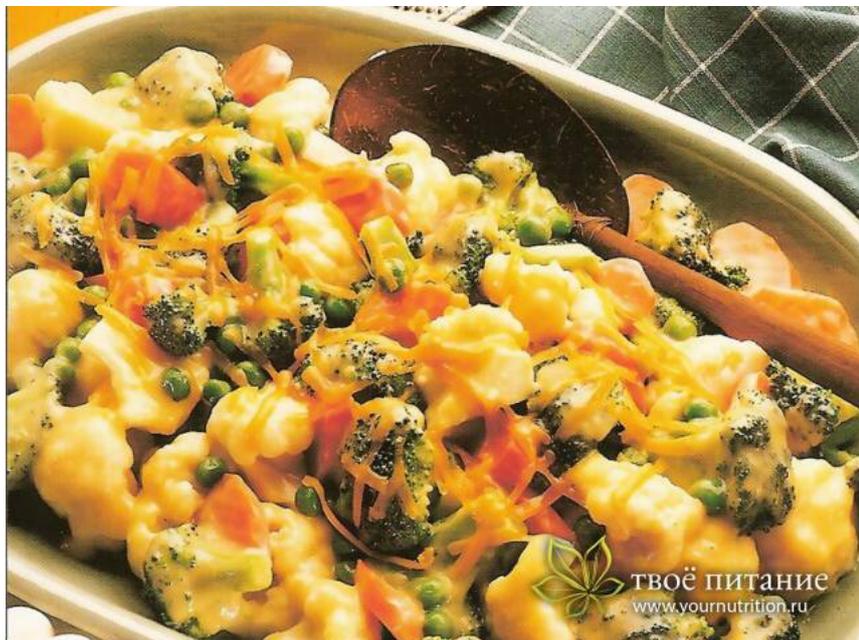
Приготовление:

Филе индейки вымыть, обсушить и нарезать на порционные куски.

Перемешать в отдельной миске горчицу, соевый соус, соль и специи, погрузить в подготовленный маринад наше филе индейки, перемешать, чтобы маринад равномерно распределился и оставить мариноваться минут на 30 и более.

Затем каждый кусочек промаринованного филе индейки выкладываем на подготовленную фольгу, сверху кладем небольшой кусочек сливочного масла, заворачиваем края фольги, формируя конверт и отправляем в духовку при температуре 180 гр минут на 30-40, далее очень аккуратно чтобы не обжечься открываем фольгу, чтобы филе подрумянилось и отправляем обратно в духовку, минут на 10-15 до румяной корочки. Очень вкусное и сочное филе индейки готово.

Овощи, запеченные под соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **60.71 ккал.**
Белки: **4.26 г.**
Жиры: **2.65 г.**
Углеводы: **4.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshi-zapechennye-pod-sousom/>

Ингредиенты:

- помидор
 - зелень, перец, соль
 - кабачки - 300 гр
 - сыр - 50 гр
 - луковица
 - морковь
- соус:
- яйцо - 2 шт
 - перец, соль
 - молоко - 100 мл. (0%)

Приготовление:

Очистить кабачок от шкурки и семян. Порезать все овощи полукольцами. Выложить овощи в смазанную маслом форму, добавить специи и запекать 15 минут в разогретом до 200 духовом шкафу. Взбить молоко, яйца и специи. Запеченные овощи залить соусом, посыпать сыром и зеленью, запекать еще 5 минут.

Крабовый салат с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **61.8 ккал.**
Белки: **4.42 г.**
Жиры: **2.28 г.**
Углеводы: **5.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krabovyj-salat-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- брокколи вареная - 400 г
- кукуруза консервированная - 300г
- крабовые палочки - 400г
- помидоры свежие - 400г
- яйцо вареное - 4 шт
- сметана 10% - 70г

Приготовление:

Отварить яйца вкрутую.

Капусту брокколи бросить в кипящую воду на 2 минуты, вынуть, порезать.

Порезать яйца, помидоры, крабовые палочки кубиками, смешать все ингредиенты, добавить кукурузу, заправить сметаной.

Посолить по вкусу.