

Оглавление

Разгрузочное меню	2
Кабачки диетические с сыром	5
Салат из огурцов и пекинской капусты	6
Рассольник с гречкой постный	7

Разгрузочное меню



Твое питание
удели внимание своему питанию

Разгрузочное меню

www.yournutrition.ru *vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3191/>

Калорийность: 1017.65 ккал, белков: 42.83 г, жиров: 40.9 г, углеводов: 120.67 г

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 43 г.
Всего калорий: 68.8 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 4.99 г. / 0.34 г.



[Йогурт греческий](#) - 15 г.
Всего калорий: 9.9 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0.48 г. / 0.53 г.



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 150 г.
Всего калорий: 125.97 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 6.2 г. / 13.4 г.

Ланч

[Булочки для хот-догов](#) - 30 г.
Всего калорий: 101.7 ккал, БЖУ: 2.61 г. / 2.25 г. / 18.18 г.



[Сахар-песок](#) - 9 г.
Всего калорий: 35.82 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 8.97 г.



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.
Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

Обед



[Рассольник с гречкой постный](#) - 300 г.
Всего калорий: 81.18 ккал, БЖУ: 2.43 г. / 0.84 г. / 15.84 г.

[Омлет](#) - 120 г.
Всего калорий: 220.8 ккал, БЖУ: 11.52 г. / 18.48 г. / 2.28 г.

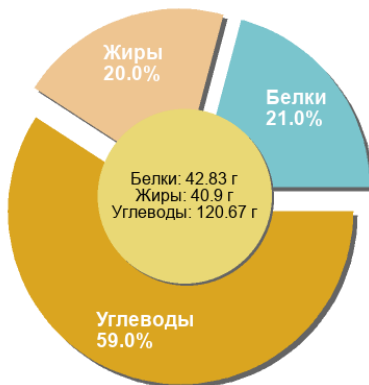
Ужин



[Кабачки диетические с сыром](#) - 120 г.
Всего калорий: 49.98 ккал, БЖУ: 1.69 г. / 2.3 г. / 5.42 г.

[Хлебцы-молодцы Лайт вафельные ржаные](#) - 70 г.
Всего калорий: 241.5 ккал, БЖУ: 7.07 г. / 3.36 г. / 45.71 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1017.65 ккал

Белков: 42.83 г. (21%)

Жиров: 40.9 г. (20%)

Углеводов: 120.67 г. (59%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Кабачки диетические с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **41.65 ккал.**
Белки: **1.41 г.**
Жиры: **1.92 г.**
Углеводы: **4.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-dieticheskie-s-syrom/>

Ингредиенты:

- кабачок небольшой молодой – 2 шт
- твердый сыр (в идеале – пармезан) – 50 г
- смесь сухих трав (орегано, базилик, тимьян и др.) – 1 ч. ложка
- сухой чесночный порошок – четверть чайной ложки
- оливковое масло – 2 ст. ложки
- зелень (черемша, петрушка или др.) – несколько веточек

Приготовление:

Кабачок не очищать от кожицы, так как она молодая и тонкая, нарезать кружочками или брусочками. Кружочки делать толщиной примерно по 2 см.

Подготовить смесь соли, трав и чеснока. Посыпать кружочки кабачка этой ароматной смесью, аккуратно руками перемешать. Затем полить кабачок оливковым маслом и еще раз перемешать.

Противень или форму застелить пергаментом, выложить кабачковые кружочки, отправить форму в духовку, предварительно разогретую до 180С. Запекать около 10 минут на средней полке духовки.

В это время натереть на самой мелкой терке сыр, порубить зелень.

Посыпать запеченные кабачки сыром и зеленью, поставить их в духовку еще на 5 минут при том же температурном режиме.

Подается блюдо сразу же, пока запеченные кабачки хрустящие и горячие. Получается сравнительно быстро и очень вкусно, а главное – полезно! Таким же образом можно приготовить цукини и патиссон.

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.