

## Оглавление

<b>30/30/40</b> .....	2
<b>Меню на 1-й день</b> .....	3
<b>Меню на 2-й день</b> .....	6
<b>Меню на 3-й день</b> .....	9
<b>Меню на 4-й день</b> .....	12
<b>Меню на 5-й день</b> .....	15
<b>Омлет с креветками</b> .....	18
<b>Баклажаны в духовке</b> .....	20
<b>Куриная грудка, тушеная с кабачком и горошком в соевом соусе</b> .....	21
<b>Форшмак</b> .....	22
<b>Цельнозерновой хлеб</b> .....	23
<b>Гречневый суп с говядиной</b> .....	24
<b>Суп-пюре из брокколи с сыром</b> .....	25
<b>Кабачки с фаршем</b> .....	27
<b>Мясо, запеченное с тыквой</b> .....	28
<b>Томатный суп с шалфеем и фасолью</b> .....	29
<b>Шакшука - израильский завтрак</b> .....	30
<b>Куриный салат с авокадо и кинзой</b> .....	31
<b>Омлет со шпинатом и брынзой</b> .....	32
<b>Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном</b> .....	33
<b>Суп-пюре из тыквы</b> .....	34
<b>Запеченные голубцы</b> .....	36
<b>Салат из нута, перца и оливок</b> .....	38
<b>Суп-пюре из цветной капусты</b> .....	39
<b>Рыба с куркумой</b> .....	40
<b>Рыбные котлеты с цветной капустой</b> .....	41

30/30/40



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3192/>

Калорийность: 2694.27 ккал, белков: 144.26 г, жиров: 144.53 г, углеводов: 199.79 г  
на 2700 калорий неделя

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Вода](#) - 150 г.

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



[Шакшука - израильский завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 441.78 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 35.22 г. / 12.99 г.



[Сыр Козий](#) - 135 г.

Всего калорий: 391.5 ккал, БЖУ: 28.76 г. / 29.3 г. / 0.95 г.



[Клубника](#) - 100 г.

Всего калорий: 41 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.4 г. / 7.5 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.

## Обед



[Капуста пекинская](#) - 150 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.



[Вода минеральная](#) - 150 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 80 г.

Всего калорий: 236 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 1.84 г. / 45.68 г.



[Суп-пюре из брокколи с сыром](#) - 230 г.

Всего калорий: 356.94 ккал, БЖУ: 12.03 г. / 31.46 г. / 6.88 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Груша](#) - 100 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.3 г. / 10.9 г.



[Мясо, запеченное с тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 324.27 ккал, БЖУ: 30.51 г. / 19.14 г. / 10.92 г.



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.

## Ужин



**[Зелень](#)** - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



**[Вода](#)** - 150 г.

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



**[Огурец](#)** - 120 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.12 г. / 3.36 г.



**[Куриная грудка, тушенная с кабачком и горошком в соевом соусе](#)** - 300 г.

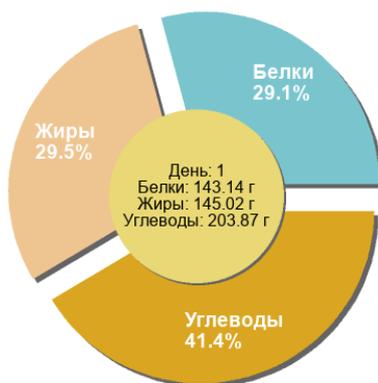
Всего калорий: 534 ккал, БЖУ: 36 г. / 6 г. / 87 г.



**[Масло оливковое](#)** - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2686.29 ккал

Белков: 143.14 г. (29.1%)

Жиров: 145.02 г. (29.5%)

Углеводов: 203.87 г. (41.4%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 150 г.

Всего калорий: 442.5 ккал, БЖУ: 15.15 г. / 3.45 г. / 85.65 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 2 г. / 20 г. / 6 г.



[Форель слабосоленая](#) - 150 г.

Всего калорий: 279 ккал, БЖУ: 30.9 г. / 15.15 г. / 0 г.

## Обед



### [Запеченные голубцы](#) - 300 г.

Всего калорий: 393.09 ккал, БЖУ: 22.59 г. / 30.66 г. / 6.72 г.



### [Суп-пюре из тыквы](#) - 150 г.

Всего калорий: 39.83 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 1.83 г. / 6.42 г.



### [Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



### [Масло оливковое чесночное](#) - 30 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 0 г. / 27 г. / 0 г.



### [Огурец](#) - 120 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.12 г. / 3.36 г.



### [Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



### [Цельнозерновой хлеб](#) - 100 г.

Всего калорий: 258.56 ккал, БЖУ: 8.27 г. / 6.63 г. / 40.57 г.

## Ужин



[Масло оливковое](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Шпинат](#) - 100 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.3 г. / 2 г.



[Томат черри](#) - 120 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 0.12 г. / 3.36 г.



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Куриная грудка на пару](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 47.2 г. / 3.8 г. / 0 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2670.48 ккал

Белков: 143.49 г. (30.1%)

Жиров: 141.14 г. (29.7%)

Углеводов: 191.35 г. (40.2%)

Продуктов: 17

Рецептов: 3

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Томат черри](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Омлет с креветками](#) - 200 г.

Всего калорий: 347.12 ккал, БЖУ: 13.9 г. / 30.18 г. / 3.68 г.

## Обед



[Масло оливковое](#) - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Лук красный](#) - 70 г.

Всего калорий: 29.4 ккал, БЖУ: 0.98 г. / 0 г. / 6.37 г.



[Говядина вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 508 ккал, БЖУ: 51.6 г. / 33.6 г. / 0 г.



[Гречневый суп с говядиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 376.26 ккал, БЖУ: 24.58 г. / 15.94 г. / 35.6 г.



[Семечки тыквенные](#) - 30 г.

Всего калорий: 166.8 ккал, БЖУ: 7.35 г. / 13.74 г. / 1.41 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Редис](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 3.4 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Огурец малосольный](#) - 100 г.

Всего калорий: 13.86 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 0.1 г. / 1.89 г.

## Ужин



[Вода минеральная](#) - 150 г.  
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.  
Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Зелень](#) - 100 г.  
Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Капуста пекинская](#) - 150 г.  
Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.



[Рыба с куркумой](#) - 150 г.  
Всего калорий: 131.21 ккал, БЖУ: 19.62 г. / 4.65 г. / 3.44 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2725.35 ккал

Белков: 149.07 г. (30.1%)

Жиров: 144.63 г. (29.2%)

Углеводов: 201.34 г. (40.7%)

Продуктов: 18

Рецептов: 3

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Салат из нута, перца и оливок](#) - 150 г.

Всего калорий: 215.91 ккал, БЖУ: 9.89 г. / 5.66 г. / 32.78 г.



[Форшмак](#) - 150 г.

Всего калорий: 216.78 ккал, БЖУ: 20.61 г. / 13.98 г. / 2.24 г.



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Масло виноградных косточек](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.75 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.98 г. / 0 г.

## Обед



### [Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



### [Кабачки с фаршем](#) - 200 г.

Всего калорий: 266.18 ккал, БЖУ: 21.94 г. / 16.72 г. / 6.2 г.



### [Суп-пюре из цветной капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 70.64 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 1.58 г. / 11.44 г.



### [Кунжут](#) - 25 г.

Всего калорий: 141.25 ккал, БЖУ: 4.85 г. / 12.18 г. / 3.05 г.



### [Цельнозерновой хлеб](#) - 100 г.

Всего калорий: 258.56 ккал, БЖУ: 8.27 г. / 6.63 г. / 40.57 г.



### [Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



### [Масло оливковое](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.

### [Картофель сладкий \(батат\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 61 ккал, БЖУ: 2 г. / 0 г. / 14.6 г.

## Ужин



**[Зелень](#) - 120 г.**

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



**[Вода минеральная](#) - 150 г.**

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



**[Телятина отварная](#) - 150 г.**

Всего калорий: 196.5 ккал, БЖУ: 46.05 г. / 1.35 г. / 0 г.



**[Масло оливковое](#) - 30 г.**

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



**[Баклажаны в духовке](#) - 150 г.**

Всего калорий: 74.76 ккал, БЖУ: 6.51 г. / 2.54 г. / 6.26 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2700.53 ккал

Белков: 143.44 г. (29.4%)

Жиров: 149.26 г. (30.6%)

Углеводов: 195.17 г. (40%)

Продуктов: 14

Рецептов: 6

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Омлет со шпинатом и брынзой](#) - 300 г.

Всего калорий: 391.65 ккал, БЖУ: 25.11 г. / 28.68 г. / 5.55 г.



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.



[Кофе черный](#) - 150 г.

Всего калорий: 3 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.45 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Цельнозерновой хлеб](#) - 150 г.

Всего калорий: 387.84 ккал, БЖУ: 12.41 г. / 9.95 г. / 60.86 г.



[Зелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.4 г. / 5.2 г.

## Обед



[Зелень](#) - 120 г.

Всего калорий: 43.2 ккал, БЖУ: 3.12 г. / 0.48 г. / 6.24 г.



[Масло оливковое](#) - 30 г.

Всего калорий: 269.4 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.94 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 100 г.

Всего калорий: 295 ккал, БЖУ: 10.1 г. / 2.3 г. / 57.1 г.



[Вода](#) - 150 г.

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



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном](#) - 220 г.

Всего калорий: 175.08 ккал, БЖУ: 33.13 г. / 2.73 г. / 4.64 г.



[Томатный суп с шалфеем и фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 0.6 г. / 18.8 г.



[Куриный салат с авокадо и кинзой](#) - 250 г.

Всего калорий: 335 ккал, БЖУ: 27.25 г. / 22 г. / 9.25 г.

## Ужин



[Рыбные котлеты с цветной капустой](#) - 250 г.

Всего калорий: 294.53 ккал, БЖУ: 21.55 г. / 19.5 г. / 8.08 г.



[Масло оливковое](#) - 25 г.

Всего калорий: 224.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 24.95 г. / 0 г.



- 0 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2688.7 ккал

Белков: 142.17 г. (28.9%)

Жиров: 142.58 г. (29%)

Углеводов: 207.22 г. (42.1%)

Продуктов: 11

Рецептов: 6

# Омлет с креветками



На 100 грамм:  
Калорийность: **173.56 ккал.**  
Белки: **6.95 г.**  
Жиры: **15.09 г.**  
Углеводы: **1.84 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-krevetkami/>

## Ингредиенты:

- 4 яйца
- 1 ст.л. сливочного масла
- 1 ст.л. оливкового масла
- 100 гр коктейльные креветки (готовые и очищенные)
- 1 ст.л. сливок
- 1 ст.л. нарезанной петрушки
- пучок зеленого лука
- черный перец
- соль

## Приготовление:

Венчиком взбиваем яйца и молоко, солим и перчим; отставляем в сторону.

Для начала подготовим все продукты. У меня были замороженные коктейльные креветки, я обдала их кипятком и почистила от хвостиков. Дала стечь воде. А пока нарезаем мелко белую часть зеленого лука. Если у вас лук был без белой части, можно использовать кусочек лука порея, белую его часть, как это сделала я.

Мелко нарезаем петрушку и зеленый лук (всю зелёную его часть). Должно получиться примерно 3 ст.л. зелени.

В сковороде на среднем огне растапливаем сливочное масло в оливковом.

Добавляем лук (белую часть), обжариваем примерно 30 секунд.

Добавляем креветки, обжариваем ещё 30 секунд.

Увеличиваем огонь до максимума и выливаем в сковороду яйца. Всё время активно перемешиваем их лопаткой, чтобы они не успевали схватиться и поджариться, так яйца останутся нежные и воздушные. Как только яйца готовы, сразу же снимаем с огня, добавляем зелень, перемешиваем и перекладываем на тарелки.

Всё! Омлет готов. Быстро, вкусно и полезно! Именно таким и должен быть завтрак. Тут, конечно, можно экспериментировать, и в пункте, где обжариваем лук, можно ещё обжарить совсем немного острого перчика, тогда омлет будет остренький, но это на любителя, и, главное, знать меру. Поэтому я часто для омлета или яичницы использую Табаско вместо перца, пара капель и омлет нужной остроты.

## Баклажаны в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **49.84 ккал.**  
Белки: **4.34 г.**  
Жиры: **1.69 г.**  
Углеводы: **4.17 г.**

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

### Ингредиенты:

- 500 гр баклажанов
- 350 гр помидоров
- 100 гр сыра (лучше брать пармезан)
- 3 зубчика чеснока
- соль по вкусу
- перец по вкусу

### Приготовление:

Моем баклажаны, освобождаем от плодоножки и нарезаем их кружками толщиной примерно в сантиметр. Теперь хорошенько солим овощ и оставляем минут на 30 для того, что бы они хорошо просолились и не горчили. По прошествии этого времени хорошо промываем баклажаны.

Теперь моем помидоры и нарезаем их тоненькими кружочками.

Чесночок мелко рубим.

Сыр натираем на терке.

Теперь подготовленные баклажаны помещаем на противень, сверху на них помещаем немного чеснока, по кружку помидора и тёртый сыр, солим, перчим по вкусу.

После этого ставим противень в разогретую до 180 градусов в духовку и запекаем в течение примерно 30 минут.

При подаче на стол можно украсить блюдо зеленью.

# Куриная грудка, тушеная с кабачком и горошком в соевом соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **178 ккал.**  
Белки: **12 г.**  
Жиры: **2 г.**  
Углеводы: **29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-tushenaya-s-kabachkom-i-goroshkom-v-soevom-souse/>

Все очень и очень просто. Легкий во всех смыслах ужин. Время приготовления 15 минут.

## Ингредиенты:

- куриная грудка
- горошек замороженный
- кабачок или цукини
- кунжут
- соевый соус
- специи по вкусу (чеснок , имбирь)

## Приготовление:

Нарезать грудку.

Жарить без масла несколько минут. Затем добавить нарезанный кабачок и горошек. Тушить еще 5-7 минут. Добавить соевый соус и специи. Посыпать кунжутом. Готовить еще пару минут.

## Форшмак



На 100 грамм:  
Калорийность: **144.52 ккал.**  
Белки: **13.74 г.**  
Жиры: **9.32 г.**  
Углеводы: **1.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/forshmak/>

### **Ингредиенты:**

- сельдь слабосоленая 400 г
- лук 1 шт
- куриное яйцо 2 шт

### **Приготовление:**

Селедку кладем в чашу блендера и измельчаем, но не в пасту.  
Лук мелко рубим.  
Отваренное яйцо мелко рубим.  
Смешиваем лук и яйца с сельдью. Подаем с цельнозерновыми хлебцами.

# Цельнозерновой хлеб



На 100 грамм:  
Калорийность: **258.56 ккал.**  
Белки: **8.27 г.**  
Жиры: **6.63 г.**  
Углеводы: **40.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovoj-hleb/>

## Ингредиенты:

- геркулес 1 стакан
- цельнозерновая (или обычная) мука 1 стакан
- разрыхлитель 2 ч.л
- соль 1/2 ч.л
- мед 1 1/2 ст.л
- растительное масло 1 ст.л
- молоко 1 стакан

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 С. Сделайте это до того, как начнете замешивать тесто!  
Измельчите овсянку в кухонном комбайне или кофемолке (желательно, но не обязательно). В большой миске смешайте овсяные хлопья, муку, разрыхлитель и соль.  
В другой миске растворите мед в растительном масле, затем добавьте молоко и перемешайте.  
Соедините обе смеси и перемешивайте, пока у вас не получится мягкое тесто.  
Слепите из теста шар и положите на слегка смазанный маслом противень для выпечки.  
Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 20 минут.

# Гречневый суп с говядиной



На 100 грамм:  
Калорийность: **188.13 ккал.**  
Белки: **12.29 г.**  
Жиры: **7.97 г.**  
Углеводы: **17.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevyy-sup-s-govyadinoj/>

## Ингредиенты:

- 600 г мякоти говядины
- 1,5 стакана гречневой крупы
- 1 картофелина
- 1/2 небольшого корня сельдерея
- 1 морковь
- 1 репчатая луковица
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1-2 лавровых листа
- душистый перец горошком
- 2-3 зубчика чеснока
- соль, перец

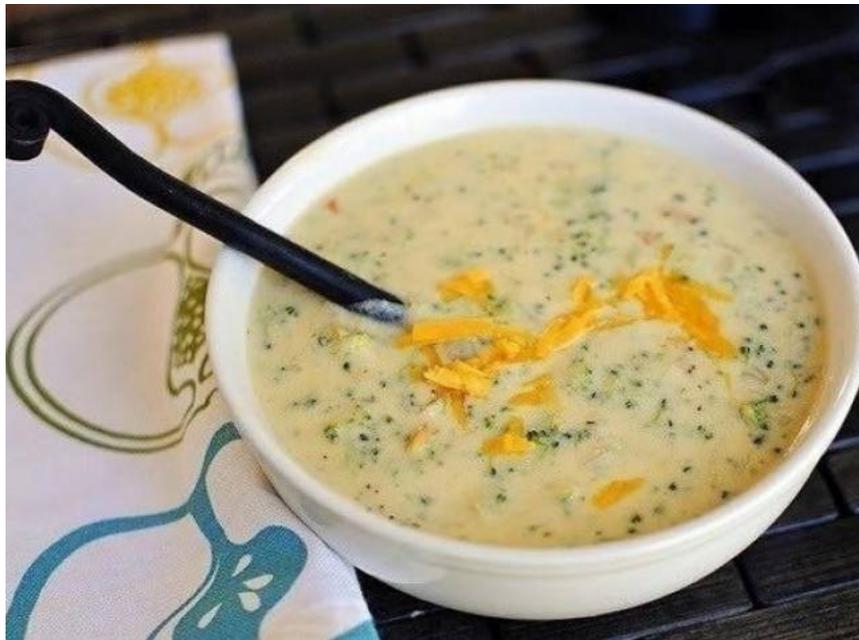
## Приготовление:

Мясо промыть и нарезать на куски, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и убавить огонь. Снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец и соль. Варить до готовности мяса (1,5-2 часа). При необходимости подливать кипятком.

Гречку обжарить на сухой сковороде (на среднем огне), помешивая, до появления интенсивного запаха. Все овощи очистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле до мягкости.

Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать кубиками. Бульон процедить, довести до кипения и всыпать гречку. Добавить обжаренные овощи, картофель и мясо. Варить до готовности. Затем добавить нарубленный чеснок, накрыть крышкой и оставить на 15 минут.

## Суп-пюре из брокколи с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **155.19 ккал.**  
Белки: **5.23 г.**  
Жиры: **13.68 г.**  
Углеводы: **2.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-brokkoli-s-syrom/>

### Ингредиенты:

- сливочное масло (растопленное) - 100 г
- лук - 1 шт
- морковь - 1 шт
- сливки - 1,5 стакана
- овощной бульон - 2 стакана
- брокколи - 1 головка
- мускатный орех - 1/8 чайной ложки
- твердый сыр (чеддер) - 220 г
- соль и перец - по вкусу

### Приготовление:

Сыр натрите.

Вымойте брокколи, высушите и разделите на небольшие соцветия.

Забросьте брокколи в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и оставьте повариться на 3 минуты.

Немедля переложите соцветия из кипящей воды в миску со льдом или холодной водой.

Вымойте, очистите и нарежьте морковь.

Подтушите лук и морковь на сливочном масле (1-2 столовых ложки). Посолите и поперчите. Лук должен позолотиться. Не передержите, овощи должны сохранить форму.

В кастрюле растопите 60 г масла. Влейте сливки, затем-бульон. Добавьте мускатный орех и под крышкой готовьте около 20 минут, после вбросьте лук, морковь и брокколи и варите 30 мин.

Через 25-30 минут, снимите крышку и толкушкой для пюре разомните овощи.

Добавьте половину натертого сыра. Перемешайте, чтобы сыр успел расплавиться. При подаче сверху порционно можно также присыпать сыром.



# Кабачки с фаршем



На 100 грамм:  
Калорийность: **133.09 ккал.**  
Белки: **10.97 г.**  
Жиры: **8.36 г.**  
Углеводы: **3.1 г.**

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

## Ингредиенты:

- 500-600 гр фарша
- 1 яйцо
- 1 ст.л томатной пасты
- 1 луковица
- 3 дольки чеснока
- 600 гр кабачков
- соевый соус, соль, перец по вкусу
- 200 гр сыра

## Приготовление:

Фарш посолить, поперчить, добавить яйцо, томатную пасту, лук и чеснок. Молодые кабачки помыть(кожицу не снимать, у старых наоборот снять), порезать кружочками, чуть присолить, посыпать перцем, добавить чуть соевого соуса. Возьмите деревянные шпажки и поочередно нанизываете: кабачок- фарш-кабачок -фарш с концов должен быть кабачок. На кусочки фольги кладете шашлычок, сворачиваете конвертом и запекаете 30 минут, затем разворачиваете и посыпаете тертым сыром, на 5 минут в духовку

## Мясо, запеченное с тыквой



На 100 грамм:  
Калорийность: **108.09 ккал.**  
Белки: **10.17 г.**  
Жиры: **6.38 г.**  
Углеводы: **3.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myaso-zapechennoe-s-tykvoj/>

Белки\*Жиры\*Углеводы\*Килокалории на 100гр 10.17\*6.38\*3.64\*108.09

### Ингредиенты:

- говядина 600 г
- половинка небольшой тыквы
- 1-2 красных болгарских перца
- соль, перец, молотая паприка
- пара зубчиков чеснока, зелень опционально

Выход: 4 порции

### Приготовление:

Тыкву очищаем и режем кубиками. Режем перец. Небольшими кусочками нарезаем мясо. Солим, перчим, натираем молотой паприкой.

В силиконовую форму выкладываем половину овощей, затем мясо, и вторую половину овощей. Каждый слой посыпаем измельченным чесноком и солим по вкусу. Накрываем фольгой и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку где-то на час. Перед подачей посыпаем рубленой зеленью.

# Томатный суп с шалфеем и фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **50 ккал.**  
Белки: **2.7 г.**  
Жиры: **0.3 г.**  
Углеводы: **9.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tomatnyj-sup-s-shalfeem-i-fasolyu/>

## Ингредиенты:

- полкило помидоров
- пара зубчиков чеснока
- пара листьев шалфея
- белая фасоль, примерно 200гр
- оливковое масло для подачи(по желанию)

## Приготовление:

Отварить белую фасоль до готовности.

Крупные помидоры очистить от кожицы, разрезать.

Духовку разогреть до 200 градусов.

Помидоры выложить на противень застеленный пергаментом, между ними разложить чеснок, листья шалфея и запекать около 20 минут.

Превратить помидоры в пюре с помощью блендера, добавить фасоль, соль и перец. Перед подачей добавить немного масла.

## Шакшука - израильский завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **147.26 ккал.**  
Белки: **5.66 г.**  
Жиры: **11.74 г.**  
Углеводы: **4.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shakshuka-izrailskij-zavtrak/>

### Ингредиенты:

- яйцо куриное 4 шт
- перец сладкий 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- чеснок 2 зубчика
- помидор - 1 шт
- петрушка свежая 1 пучок
- оливковое масло 50 мл
- соль, свежемолотый перец по-вкусу

### Приготовление:

Нарезаем мелким кубиком репчатый лук и сладкий перец. Обжариваем на оливковом масле. Добавляем измельченный чеснок.

Помидор режем кубиком, добавляем в сковородку, протушиваем. Солим, перчим. Можно добавить немного сахарозаменителя если соус для шакшуки кисловат.

Затем, прямо в горячий соус добавляем куриные яйца. Жарим яйца в томатном соусе 3-4 минуты пока белок не свернется.

Готовую шакшуку посыпаем свеженарубленной петрушкой. И подаем настоящую израильскую шакушуку на завтрак.

## Куриный салат с авокадо и кинзой



На 100 грамм:  
Калорийность: **134 ккал.**  
Белки: **10.9 г.**  
Жиры: **8.8 г.**  
Углеводы: **3.7 г.**

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

### **Ингредиенты:**

- 500 г отварной куриной грудки, нарезать мелко
- 2 средних авокадо, нарезать
- 2 столовых ложки выжатого сока лайма (или лимона)
- соль, по вкусу
- 1/4 ст. мелко нарезанного зеленого лука
- 1/2 ст. мелко нарезанной кинзы
- 2 ст. л. натурального йогурта

### **Приготовление:**

Смешайте все ингредиенты, добавляя их постепенно.

## Омлет со шпинатом и брынзой



На 100 грамм:  
Калорийность: **130.55 ккал.**  
Белки: **8.37 г.**  
Жиры: **9.56 г.**  
Углеводы: **1.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-so-shpinatom-i-brynzoj/>

### Ингредиенты:

- 4 яйца
- 150 г шпината
- 100 г брынзы или любого низкокалорийного домашнего сыра
- 8 ст. ложек обезжиренного молока
- 1 ст. ложка оливкового масла
- соль и перец по вкусу

### Приготовление:

Брынзу нарезать кубиками. Яйца соединить с молоком, солью, перцем и взбить. Шпинат обдать кипятком, мелко нарезать и обжаривать на растительном масле 1 минуту. Добавить яичную массу, брынзу и жарить еще 5 минут. Затем поместить на 5 минут в духовку. Перед подачей оформить диетический омлет со шпинатом зеленью.

## Куриная грудка, запеченная в духовке с лимоном



На 100 грамм:  
Калорийность: **79.58 ккал.**  
Белки: **15.06 г.**  
Жиры: **1.24 г.**  
Углеводы: **2.11 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-zapechennaya-v-duhovke-s-limonom/>

### Ингредиенты:

- куриная грудка на кости - 1 шт
- лимон - 2 кружка
- приправа для курицы - 1 ст.л
- соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Куриную грудку натереть солью, перцем и специями, оставить на 20 минут.

Кожу курицы аккуратно приподнять, вложить кружочки лимона.

Грудку переложить в форму для запекания, поставить в разогретую до 200 градусов духовку на 50-60 минут, до румяной корочки.

## Суп-пюре из тыквы



На 100 грамм:  
Калорийность: **26.55 ккал.**  
Белки: **0.73 г.**  
Жиры: **1.22 г.**  
Углеводы: **4.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-tykvy/>

### Ингредиенты:

- тыква 500 г
- стебель сельдерей 2шт (100г)
- репчатый лук 1шт (100г)
- чеснок 2 зубчика (5г)
- помидор 1шт (150г)
- кипяток примерно, 500мл
- оливковое масло 1 столовая ложка (15г)
- соль по вкусу
- свежемолотый перец для украшения

### Приготовление:

Сельдерей, лук и чеснок нарезаем мелко. Тыкву очищаем от семян и кожуры. Нарезаем на крупные кусочки. У меня ушла четверть тыквы, но это все зависит от ее размера. Помидор чистим от кожуры (чтобы шкурка хорошо снялась, помидор нужно окунуть в горячую воду) и семян (семена я доставала с помощью ложки для дыни, либо можно просто чайной ложкой). Если семена и шкурку не убрать, то у нас получится не гладкое пюре. Затем, помидор нарезаем квадратиками.

В кастрюле с толстым дном разогреваем масло и добавляем нарезанные сельдерей, лук и чеснок. Тушим минут 5, помешивая. Затем, добавляем тыкву и продолжаем тушить 3-5 минут, помешивая. Закидываем помидор. По желанию, на этом этапе, можно добавить немного перчика чили. Перемешиваем и тушим все минут 10 на среднем огне. Постоянно помешивая. Через 10 минут заливаем кипятком. Я написала 500мл воды, но это все зависит от кастрюли. Ориентируйтесь на то, чтобы вода немного покрывала овощи. Все это тушим еще 15 минут, либо до мягкости тыквы (с закрытой крышкой). Затем, бульон сливаем с овощей. Сами овощи немного студим и отправляем в блендер. Если у Вас блендер-ручка, то можно и не ждать и

перемешиваем в однородную массу. Бульон процеживаем через марлю, чтобы он был чистый. И последний этап. Соединяем тыквенное пюре с бульоном. Бульона добавляйте столько, в зависимости от того какую консистенцию супа Вы хотите достичь. Я выливаю весь бульон. (При желании, вместо бульона можно добавить сливки, либо пополам - и сливки и бульон). По вкусу солим. На плите прогреваем, но не кипятим. Украшаем свежемолотым перцем.

# Запеченные голубцы



На 100 грамм:  
Калорийность: **131.03 ккал.**  
Белки: **7.53 г.**  
Жиры: **10.22 г.**  
Углеводы: **2.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyye-golubcy/>

## Ингредиенты:

- фарш мясной 600 г
- рис ширатаки стак
- капуста 1 шт
- томатная паста - 2 ст. л
- сметана 200 г
- бульон мясной 300 мл
- лук репчатый 1 шт
- морковь 1 шт
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- зелень (укроп или петрушка) по вкусу
- лавровый лист 1 шт
- растительное масло 2 ст. л

## Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Рис Ширатаки предварительно отварите до готовности в слегка подсоленной воде.

Приготовьте фарш. Мясо пропустите через мясорубку или возьмите готовый фарш, добавьте к нему измельченный лук (его мелко порубите или натрите на терке), рис Ширатаки, соль, перец по вкусу.

Хорошенько перемешайте массу до однородности.

В кочане капусты вырежьте кочерыжку, а сам кочан опустите в кипяток. Подержите 5 минут, а затем аккуратно двумя вилками разберите на листья.

Как правило, листья очень мягкие и хорошо снимаются.

Для заправки мелко порежьте вторую луковицу, морковь натрите на мелкой терке. Обжарьте

лук и морковь на среднем огне в растительном масле.

Отправьте в сковороду томатную пасту и сметану, размешайте.

Влейте бульон, добавьте немного соли и перца, лавровый лист, также можно добавить любимых специй. Все это размешайте и тушите на медленном огне 5 минут после закипания.

На кусок капустного листа положите немного фарша.

Заверните.

Сложите голубцы в большую жаропрочную форму.

Залейте подготовленной заправкой. Если заправки оказалось мало и верх голубцов не покрыт, то долейте еще немного бульона. Запекайте голубцы в духовке при температуре 180С 45 минут.

## Салат из нута, перца и оливок



На 100 грамм:  
Калорийность: **143.94 ккал.**  
Белки: **6.59 г.**  
Жиры: **3.77 г.**  
Углеводы: **21.85 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-nuta-perca-i-olivok/>

У бобов нута восхитительный, подобный ореху вкус и масляная структура, кроме того нут содержит в своём составе более восьмидесяти (80!) питательных веществ

### Ингредиенты:

- нут - 150 гр
- сладкий перец - 2 шт
- оливки - 1/4 стакана
- петрушка - 1 пучок
- сок лимона - 2 ст. л
- оливковое масло - 1 ч. л
- соль, перец, лук, чеснок - по вкусу

### Приготовление:

Отварите 150 граммов сухого нута.

2 сладких перца запечь при 180 С в течении 20-30 минут, очистить от семян и шкурки, нарезать полосками.

1/4 стакана оливок и небольшой пучок петрушки порубите.

Заправить салат соком лимона, 1 ч.л. оливкового масла, солью и перцем, можно добавить лук и рубленый чеснок по вкусу.

Дать настояться 15 минут.

## Суп-пюре из цветной капусты



На 100 грамм:  
Калорийность: **35.32 ккал.**  
Белки: **1.64 г.**  
Жиры: **0.79 г.**  
Углеводы: **5.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-pyure-iz-cvetnoj-kapusty/>

### **Ингредиенты:**

- 500 грамм картофеля
- 600 грамм цветной капусты
- 4 стакана воды
- 2 стакана молока
- 2 чайные ложки соли

### **Приготовление:**

Следует нарезать картофель и капусту, которые в дальнейшем заливаются водой, солятся и варятся на протяжении 30-40 минут, закрытые крышкой.

После этого, овощам следует дать немного остыть и вместе с отваром протереть через сито. В это же время следует подогреть молоко, и затем получившаяся горячая жидкость вливается к протертой массе.

Перед тем, как подавать такой суп-пюре на стол, его можно заправить сливочным маслом. В некоторых случаях молоко можно заменить на сливки. Также можно вместо сита использовать блендер, который позволяет достаточно легко взбить до нужного состояния отваренные овощи.

# Рыба с куркумой



На 100 грамм:  
Калорийность: **87.47 ккал.**  
Белки: **13.08 г.**  
Жиры: **3.1 г.**  
Углеводы: **2.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-s-kurkumoj/>

## **Ингредиенты:**

- филе рыбы — 600 г
- куркума — 1 ч.л
- чеснок — 1 зубчик
- имбирь натертый — 50 г
- мята — 4 веточки
- сок 1 лимона
- оливковое масло
- морская соль
- молотый черный перец

## **Приготовление:**

С мяты сорвать листочки, нарезать мелко.

Хорошо смешать ингредиенты.

Разрезать рыбное филе на порционные кусочки, обжаривать на сковороде используя немного оливкового масла,.

Регулярно кисточкой смазывать получившейся смесью.

При наличии шкурки на филе, его стоит начать обжаривать.

С той стороны, ни в коем случае не пересушить, она должна оставаться сочной.