

Оглавление

Меню на 7 дней от 1652.77 до 2207.22 ккал	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Меню на 3-й день	5
Меню на 4-й день	7
Меню на 5-й день	8
Меню на 6-й день	9
Меню на 7-й день	11
Кесадилья с курицей и овощами	13
Салат из помидор и творожного сыра	14
Белковый салат из кальмаров с сыром	15
Курица запеченная с грибами и томатной пастой	16
Цельнозерновой хлеб	17
Белковый омлет с овощами	18
Картофель, запеченный с чесноком	20
Гречка с куриной грудкой	21
Пицца-диет вариант на творожно-ржаном тесте	22
Салат с фасолью, помидорами и зеленью	24
Печень с грибами	25
Рыба на овощной подушке	26
Грибы, запеченные с рисом	27
Бутерброды с зеленью и творогом	28
Запеченная курица с овощами	29
Простые творожные оладьи	30

Меню на 7 дней от 1652.77 до 2207.22 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3233/>

Калорийность: 1921.64 ккал, белков: 134.64 г, жиров: 98.22 г, углеводов: 263.77 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Белковый омлет с овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 510 ккал, БЖУ: 51 г. / 24 г. / 24 г.



[Хлеб Геркулес с отрубями](#) - 60 г.

Всего калорий: 167.4 ккал, БЖУ: 5.82 г. / 3.84 г. / 26.82 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

Обед

шаражная еда, хз - 500 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 45 г. / 40 г. / 150 г.

Полдник

Лаваш с сыром и помидорами - 120 г.

Всего калорий: 107.12 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 3.36 г. / 14.48 г.

Ужин



[Запеченная курица с овощами](#) - 380 г.

Всего калорий: 451.1 ккал, БЖУ: 36.94 г. / 29.07 г. / 6.23 г.

[Соус томатный острый](#) - 30 г.

Всего калорий: 29.4 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 6.54 г.

Поздний ужин



[Арахис](#) - 60 г.

Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2207.22 ккал

Белков: 160.51 г. (29.6%)

Жиров: 128.19 г. (23.6%)

Углеводов: 253.61 г. (46.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

Другое: 2

Меню на 2-й день

Завтрак



[Гречка с куриной грудкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 471.24 ккал, БЖУ: 37.23 г. / 6.99 г. / 69.09 г.

Ланч



[Салат из помидор и творожного сыра](#) - 300 г.

Всего калорий: 141 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 6.9 г. / 13.2 г.

Обед

шаражная еда, хз - 500 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 45 г. / 40 г. / 150 г.

Полдник

[Батончик Herbalife Протеиновый](#) - 70 г.

Всего калорий: 268.1 ккал, БЖУ: 20.3 г. / 6.02 г. / 32.2 г.

Ужин



[Курица запеченная с грибами и томатной пастой](#) - 300 г.

Всего калорий: 312 ккал, БЖУ: 54 г. / 9 г. / 3 г.



[Лапша рисовая Сэн Сой](#) - 80 г.

Всего калорий: 275.2 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 0 г. / 63.2 г.

Поздний ужин



[Арахис сушеный](#) - 50 г.

Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2248.04 ккал

Белков: 183.63 г. (29.9%)

Жиров: 94.01 г. (15.3%)

Углеводов: 336.09 г. (54.8%)

Продуктов: 3

Рецептов: 3

Другое: 1

Меню на 3-й день

Завтрак



[Простые творожные оладьи](#) - 200 г.

Всего калорий: 263.56 ккал, БЖУ: 21.32 г. / 4.9 г. / 31.7 г.

Ланч



[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 300 г.

Всего калорий: 182.37 ккал, БЖУ: 11.04 г. / 0.75 г. / 33.3 г.

Обед

шаражная еда, хз - 500 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.



[Бананы сушёные](#) - 50 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.9 г. / 40.25 г.

Ужин



[Пицца-диет вариант на творожно-ржаном тесте](#) - 475 г.

Всего калорий: 504.69 ккал, БЖУ: 55.62 г. / 10.97 г. / 41.85 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1947.62 ккал

Белков: 132.53 г. (26.6%)

Жиров: 90.12 г. (18.1%)

Углеводов: 275.6 г. (55.3%)

Продуктов: 2

Рецептов: 3

Другое: 1

Меню на 4-й день

Завтрак



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 40 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 4.04 г. / 0.92 г. / 22.84 г.

[Ветчина Империя Вкуса из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 11 г. / 3 г. / 7 г.

Ланч

[Чипсы нори](#) - 30 г.

Всего калорий: 142.8 ккал, БЖУ: 7.47 г. / 7.14 г. / 14.28 г.

Обед

шаражная еда, хз - 500 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник

[Кальмары \(кольца сушеные\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 158.2 ккал, БЖУ: 34.37 г. / 1.33 г. / 2.1 г.

Ужин



[Кесадилья с курицей и овощами](#) - 260 г.

Всего калорий: 312.96 ккал, БЖУ: 26.7 г. / 9.52 г. / 31.77 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1400.96 ккал

Белков: 120.08 г. (29.5%)

Жиров: 62.11 г. (15.3%)

Углеводов: 224.79 г. (55.2%)

Продуктов: 5

Рецептов: 1

Другое: 1

Меню на 5-й день

Завтрак



[Грибы, запеченные с рисом](#) - 350 г.

Всего калорий: 386.02 ккал, БЖУ: 16.03 г. / 21 г. / 32.66 г.

Ланч



[Белковый салат из кальмаров с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 198.18 ккал, БЖУ: 20.24 г. / 8.6 г. / 10.34 г.

Обед

шаражная еда, хз - 500 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник



[Креветки отварные](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 37.8 г. / 4.4 г. / 0 г.

Ужин



[Рыба на овощной подушке](#) - 300 г.

Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 23.4 г. / 5.1 г. / 8.1 г.

Поздний ужин

[Чипсы Lays белые грибы со сметаной](#) - 100 г.

Всего калорий: 515 ккал, БЖУ: 6 г. / 32 г. / 51 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1935.2 ккал

Белков: 138.47 г. (29%)

Жиров: 111.1 г. (23.3%)

Углеводов: 227.1 г. (47.6%)

Продуктов: 2

Рецептов: 3

Другое: 1

Меню на 6-й день

Завтрак



[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 150 г.

Всего калорий: 265.05 ккал, БЖУ: 10.83 г. / 16.77 г. / 17.25 г.



[Рыба на овощной подушке](#) - 150 г.

Всего калорий: 85.5 ккал, БЖУ: 11.7 г. / 2.55 г. / 4.05 г.

Ланч



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Ветчина Останкино нежная из индейки](#) - 80 г.

Всего калорий: 123.2 ккал, БЖУ: 8 г. / 8 г. / 4 г.

Обед

[шаражная еда, хз](#) - 500 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 120 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 6.84 г. / 5.76 г. / 16.08 г.

Ужин



[Картофель, запеченный с чесноком](#) - 200 г.

Всего калорий: 353.4 ккал, БЖУ: 14.44 г. / 22.36 г. / 23 г.



[Печень с грибами](#) - 150 г.

Всего калорий: 135.71 ккал, БЖУ: 15.87 г. / 6.83 г. / 2.88 г.

Поздний ужин



[Курага](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.3 г. / 51 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1900.28 ккал

Белков: 111.19 г. (23.4%)

Жиров: 105.22 г. (22.1%)

Углеводов: 259.49 г. (54.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Другое: 1

Меню на 7-й день

Завтрак

[Хлеб Геркулес зерновой](#) - 60 г.

Всего калорий: 173.4 ккал, БЖУ: 6.06 г. / 3.24 г. / 29.4 г.

[Ветчина Империя Вкуса из индейки](#) - 100 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 11 г. / 3 г. / 7 г.



[Овсяная каша на молоке](#) - 200 г.

Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.2 г. / 28.4 г.



[Абрикос](#) - 120 г.

Всего калорий: 52.8 ккал, БЖУ: 1.08 г. / 0.12 г. / 10.8 г.

Ланч



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

[Actimel Гранат](#) - 100 г.

Всего калорий: 73 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 1.5 г. / 11.5 г.

Обед

шаражная еда, хз - 500 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 35 г. / 40 г. / 125 г.

Полдник



[Морковь](#) - 50 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 0.05 г. / 3.45 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Огурец](#) - 50 г.

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

Ужин



Сосиски говяжьи - 150 г.

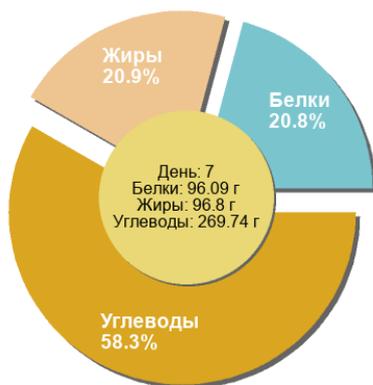
Всего калорий: 339 ккал, БЖУ: 15.6 г. / 30.15 г. / 1.2 г.



Картофельное пюре - 200 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 5 г. / 8.4 г. / 29.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1812.17 ккал

Белков: 96.09 г. (20.8%)

Жиров: 96.8 г. (20.9%)

Углеводов: 269.74 г. (58.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 1

Другое: 1

Кесадилья с курицей и овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **120.37 ккал.**
Белки: **10.27 г.**
Жиры: **3.66 г.**
Углеводы: **12.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kesadilya-s-kuricej-i-ovoshami/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 100 г
- томаты в собственном соку 50 г
- зелёная фасоль 50 г
- круглый лаваш или тортилья 1 шт
- болгарский перец 1/4 шт
- листья свежей кинзы 1 ст. л
- моцарелла 20 г

Приготовление:

Отварите куриную грудку (можете сделать это заранее и варить грудку вместе с косточкой, чтобы получился бульон для супа, который вы приготовите на следующий день). Нарезьте грудку на мелкие кусочки.

Положите лаваш на сковородку. Распределите по всей поверхности томаты в собственном соку. Выложите зелёную фасоль (размороженную), кусочки курицы, нарезанный перец и листья кинзы. Посыпьте всё натёртым сыром.

Включите огонь и через две минуты сложите кесадилью пополам. Обжаривайте с двух сторон по 5 минут. Готово!

Салат из помидор и творожного сыра



На 100 грамм:
Калорийность: **47 ккал.**
Белки: **2.3 г.**
Жиры: **2.3 г.**
Углеводы: **4.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pomidor-i-tvorozhnogo-syra/>

Ингредиенты:

- 2 помидорки
- 1 зубчик чеснока
- 1 уп сыр творожный
- зелень

Приготовление:

Все смешиваем в глубокой тарелке.

Белковый салат из кальмаров с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **99.09 ккал.**
Белки: **10.12 г.**
Жиры: **4.3 г.**
Углеводы: **5.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat-iz-kalmarov-s-syrom/>

Ингредиенты:

- кальмары - 300 г
- яйцо - 4 шт
- сыр нежирный - 70 г
- лук - 1 шт
- яблоки - 2 шт
- йогурт натуральный - 100 г
- соль, перец - по вкусу
- горчица - 1 ст. л

Приготовление:

Сварить вкрутую яйца, отделить белки от желтков и натереть белки на крупной терке. Очищенные яблоки и сыр натереть на крупной терке. Отварить кальмары и нарезать соломкой. Сладкий лук нарезать тонкими кольцами. Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде и крупно порубить. Соединить все ингредиенты, посолить, поперчить и заправить салат соусом из йогурта с горчицей и измельченного желтка.

Курица запеченная с грибами и томатной пастой



На 100 грамм:
Калорийность: **104 ккал.**
Белки: **18 г.**
Жиры: **3 г.**
Углеводы: **1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-zapechennaya-s-gribami-i-tomatnoj-pastoj/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 650 г
- шампиньоны 220 г
- томатная паста 70 г
- вода 100-150 мл
- половина луковицы
- соль, перец, зелень по вкусу

Приготовление:

Куриное филе вымыть и нарезать на кусочки. Грибы нарезать и обжарить на сковороде без масла на среднем огне около 5 минут. Посолить и поперчить курицу, выложить в форму для выпекания и добавить грибы. Нарезать лук и добавить к курице, все перемешать. Пасту выложить в отдельную тарелку и добавить воды, перемешать. Залить пастой курицу с грибами и перемешать. Выпекать в духовке при 180-200 градусов 35-40 минут. Украсить зеленью по вкусу.

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.

Белковый омлет с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **170 ккал.**
Белки: **17 г.**
Жиры: **8 г.**
Углеводы: **8 г.**

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

Ингредиенты:

- молоко 50 миллилитров
- яйца 3 штуки
- помидор 80 грамм 1 штука
- грибы небольшие 3 штуки на 110 грамм
- лук половинка 35 грамм
- салат пара листьев
- масло оливковое - по желанию

Приготовление:

Для начала подготовим овощи. Грибы разрезаем пополам и затем режем их ломтиками, но не мелко.

Помидоры режем на средние кубики, лук - полукольцами. Для красоты я брала фиолетовый лук. Зелень режем не очень мелко. Листья салата рвем крупными кусками.

На сухой сковороде немного протушиваем грибы, добавив немного воды. Тушим до размягчения 10 минут, затем можно добавить немножечко оливкового масла у чуть - чуть поджарить их.

Затем берем 3 яйца и отделяем желток от белка, затем белок взбиваем до состояния хорошей пены.

Затем добавляем к нему 1 чуть взбитый желток, 50 миллилитров молока и выливаем на горячую сковороду.

Я использую сухую сковороду с антипригарным покрытием, при отсутствии сковороды можно использовать немного масла, но добавить калорийность тогда.

Обжариваем омлет с двух сторон, так как он мягкий может возникнуть проблема с переворачиванием, в таком случае берем большую плоскую тарелку и аккуратно со сковороды что бы не разломался выкладываем на тарелку поджаренной стороной вниз, затем накрываем

сковородой и переворачиваем, и сырая сторона оказывается на дне сковороды. .
Как поджарится выкладываем на сервировочную тарелку, кладем начинку - грибы, лук, помидоры на половину омлета и накрываем сверху второй половиной омлета.

Украшаем зеленью и с радостью наслаждаемся!

Картофель, запеченный с чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **176.7 ккал.**
Белки: **7.22 г.**
Жиры: **11.18 г.**
Углеводы: **11.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofel-zapechennyj-s-chesnokom/>

Запеченный картофель - что может быть проще? Но даже это блюдо можно приготовить так, что оно заставит ваших гостей трепетать от удовольствия.

Ингредиенты:

- картофель 600 г
- оливковое масло 3 ст. л
- чеснок 3 зубчика
- соль, перец 1 ч. л
- козий сыр 150 г
- молоко 1/4 чашки
- сыр пармезан тертый 1/3 чашки
- розмарин 1 ст. л

Приготовление:

Разогреть духовку до 205 градусов. Форму для запекания смазать маслом.

Картофель очистить и нарезать тонкими кружочками. Выложить в большую миску, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать рубленным чесноком, солью, и перцем. Встряхнуть.

Третью картофеля выложить в форму, посыпать половиной сыра. Повторить и завершить слоем картофеля.

Полить молоком и посыпать сыром. Накрыть фольгой. Запекать 30 минут. Снять фольгу и запекать еще 15 минут до румяной корочки. Подавать, посыпав розмарином.

Гречка с куриной грудкой



На 100 грамм:
Калорийность: **157.08 ккал.**
Белки: **12.41 г.**
Жиры: **2.33 г.**
Углеводы: **23.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-kurinoj-grudkoj/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 200 гр
- гречка 200 г
- йогурт 2 ст. л
- соевый соус 2 ч.л
- молоко(обезжиренное) 100 мл
- лук репчатый 1 шт
- зелень, соль, и другие специи по желанию

Приготовление:

Отварите гречку

Куриное филе порезать на средние кусочки, и обжарить на сковороде

Когда оно будет готово, добавить, нарезанный колечками лук, и обжаривать вместе с филе, пока он не станет золотистого цвета

После того как забросили лук делаем соус : в маленькой кастрюле смешать молоко, соевый соус и йогурт. Подержать на огне 3-4 минуты, помешивая.

В сковороду добавить соус и пол стакана воды

Тушить около 15 минут. Добавьте специи. К концу готовки перемешать все вместе с гречкой.

Совет: Жарить лучше без масла, или с малым добавлением

Соль тоже можно не добавлять, т.к соус сам по себе будет соленым.

Пицца-диет вариант на творожно-ржаном тесте



На 100 грамм:
Калорийность: **106.25 ккал.**
Белки: **11.71 г.**
Жиры: **2.31 г.**
Углеводы: **8.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/picca-diet-variant-na-tvorozhno-rzhanom-teste/>

Очень-очень-очень вкусная пицца, полезная организму и фигуре!

Ингредиенты:

тесто:

- творог 200 г
- ржаная мука 3 ст ложки
- яйцо 1
- сода негашеная 1,4 ч л
- соль по вкусу
- куркума(индийский шафран)1/4 ч л (для приятного цвета)
- семена льна 1-2 ч л

соус:

- томатная паста 3-4 ст л
- кефир 3-4 ст л
- орегано
- базилик

начинка:

- куриное филе
- болгарский перец
- маслины
- папоротник соленый
- петрушка

Приготовление:

Соус: смешиваем все ингредиенты для соуса.

Тесто-лжетесто:

В творог добавляем яйцо, муку, семена льна, специи, солим, в конце соду. По консистенции как творожная паста, немного липкая, размешиваем вилкой, и влажными руками формируем два шарика, аккуратно сразу на листике делаем две лепешки (у меня без масла, так как силиконовый коврик). В подогретую духовку на мин 5-7.

Соус на горяченькую лепешку намазываем, сверху выкладываем начинку (куриное филе, перец, маслины...).

Наверх я сделала еще немного соуса.

В духовку на мин 25-30. За 7 мин до готовности добавляем зелень.

Салат с фасолью, помидорами и зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **60.79 ккал.**
Белки: **3.68 г.**
Жиры: **0.25 г.**
Углеводы: **11.1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-fasolyu-pomidorami-i-zelenyu/>

Ингредиенты:

- фасоль черная консервированная 450 грамм
- красный лук 1 штука
- помидоры 3 штуки
- кинза свежая - по вкусу
- перец халапеньо 1 штука
- лайм 1 штука
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Подготовим все ингредиенты - помоем и, если нужно, почистим овощи.
Консервированную фасоль откидываем на дуршлаг, чтобы с фасоли стекла вся жидкость.
Просто слить жидкость из банки недостаточно, поскольку в таком случае часть жидкости все равно попала бы в салат и испортила его.
Помидоры нарезаем мелкими кубиками.
Смешиваем в салатнице помидоры и фасоль.
Красную луковицу мелко нарезаем и добавляем к помидорам и фасоли.
Туда же добавляем мелко нарезанный перчик халапеньо.
Туда же - мелко нарезанную кинзу.
Заправляем все это дело свежесжатым соком лайма.
Перемешиваем.
Регулируем на соль и перец.
Салат с черной фасолью готов.

Печень с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **90.47 ккал.**
Белки: **10.58 г.**
Жиры: **4.55 г.**
Углеводы: **1.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pechen-s-gribami/>

Ингредиенты:

- куриная печень – 500 г
- грибы – 400 г
- лук репчатый – 1 шт
- морковь – 1 шт
- соль, перец – по вкусу
- оливковое масло – для жарки

Приготовление:

Лук порубить, морковь натереть на крупной терке.
Обжарить на сковороде с оливковым маслом до мягкости на среднем огне.
Добавить грибы и жарить на среднем огне, постоянно помешивая, минут 5.
Куриную печень вымыть, обсушить (можно нарезать помельче), добавить к овощам с грибами, посолить, поперчить и жарить минут 7 до готовности.
Ароматное блюдо из печени и грибов готово.

Рыба на овощной подушке



На 100 грамм:
Калорийность: **57 ккал.**
Белки: **7.8 г.**
Жиры: **1.7 г.**
Углеводы: **2.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-na-ovoshnoj-podushke/>

Ингредиенты:

- филе хека (или минтая, или пангасиус, или кто что любит)
- 2 помидора
- 2 сладких перца
- 1 кабачок
- 1 морковь
- маложирный или домашний сыр

Приготовление:

Помидоры обдаем кипятком и снимаем кожицу, режем их кружочками, укладываем на дно смазанной маслом формы для запекания. Кабачок и перец режем кубиками, кладем на помидоры вместе с натертой на крупную терку морковь. Сверху выкладываем нарезанную полосками рыбу, посыпаем сыром, специями (в моем случае - базилик и черный перец) и солью. Отправляем в разогретую до 200 духовку на 35-40 минут.

Грибы, запеченные с рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **110.29 ккал.**
Белки: **4.58 г.**
Жиры: **6 г.**
Углеводы: **9.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/griby-zapechennye-s-risom/>

Ингредиенты:

- рис вареный 200гр
- шампиньоны 200гр
- масло оливковое 2 ст.л
- 2 яйца
- молоко 100мл

Приготовление:

Отварить по отдельности мелко нарезанные грибы и рис.
Выложить рис на обильно смазанный маслом противень, а сверху поместить грибы.
Взбить яйца с молоком, добавить измельченную зелень петрушки и соль.
Полить грибы приготовленной заправкой.
Сбрызнуть маслом и запечь в умеренно- нагретой духовке.

Бутерброды с зеленью и творогом

На 100 грамм:
Калорийность: **150.47 ккал.**
Белки: **11.65 г.**
Жиры: **1.99 г.**
Углеводы: **20.34 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/buterbrody-s-zelenyu-i-tvorogom/>

Ингредиенты:

- 2 ломтика цельнозернового или ржаного хлеба 40 г
- 25 г нежирного творога
- по 5 г зелени укропа и петрушки
- 1 лист зеленого салата
- красный молотый перец, соль

Приготовление:

Листья салата, зелень укропа и петрушки промыть, обсушить, измельчить, смешать с творогом.

Посолить, поперчить и выложить творожную массу ровным слоем на ломтики хлеба.

Запеченная курица с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **118.71 ккал.**
Белки: **9.72 г.**
Жиры: **7.65 г.**
Углеводы: **1.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- курица - 1 кг (грудку, без кожицы)
- смесь овощей (морковь, сельдерей, картофель, лук, чеснок, брокколи)
- бальзамический уксус - 1-2 столовых ложки
- соль и перец по вкусу
- свежая петрушка
- сухие травы (розмарин, орегано, тимьян)

Приготовление:

Духовку нагрейте до 220 градусов. Вымойте и нарежьте овощи. Выложите их в блюдо для запекания. Сбрызните уксусом, посолите и поперчите. Выложите сухие травы, грудку посолите и поперчите. Выложите на овощи и запекайте около часа до готовности курицы. Достаньте курицу из блюда, перемешайте овощи и поддержите в духовке еще 5-10 минут. Остудите и подавайте. Подавайте со свежем петрушкой.