

Оглавление

Меню на 1362ккал	2
Котлетки из рубленного куриного филе на пару	5
Смузи из хурмы	6
Кефирный коктейль	7
Скумбрия с лимоном	8
Блинный торт с бананом	9
Шоколадный пудинг	10
Крабовый салат с овощами	11

Меню на 1362ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3307/>

Калорийность: 1304.62 ккал, белков: 71.19 г, жиров: 36.95 г, углеводов: 175.46 г

Завтрак



[Блинный торт с бананом](#) - 100 г.

Всего калорий: 128.13 ккал, БЖУ: 8.15 г. / 3.32 г. / 16.23 г.



[Смузи из хурмы](#) - 250 г.

Всего калорий: 137.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.75 г. / 31.75 г.

Ланч



[Шоколадный пудинг](#) - 100 г.

Всего калорий: 112.2 ккал, БЖУ: 2.73 г. / 5.14 г. / 13.83 г.

Обед



[Ячневая каша на молоке](#) - 130 г.

Всего калорий: 144.3 ккал, БЖУ: 4.68 г. / 2.6 г. / 25.74 г.



[Котлетки из рубленного куриного филе на пару](#) - 130 г.

Всего калорий: 116.34 ккал, БЖУ: 22 г. / 1.17 г. / 2.99 г.



[Крабовый салат с овощами](#) - 100 г.

Всего калорий: 61.8 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 2.28 г. / 5.99 г.

Полдник



[Груша](#) - 200 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.6 г. / 21.8 г.



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Ужин



[Скумбрия с лимоном](#) - 130 г.

Всего калорий: 241.22 ккал, БЖУ: 17.23 г. / 18.19 г. / 2.18 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 130 г.

Всего калорий: 145.6 ккал, БЖУ: 4.55 г. / 0.52 г. / 30.16 г.

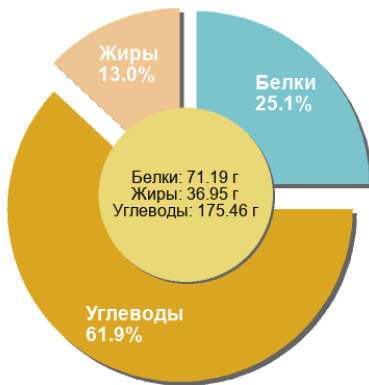
Поздний ужин



Кефирный коктейль - 100 г.

Всего калорий: 61.53 ккал, БЖУ: 3.33 г. / 1.98 г. / 8.59 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1304.62 ккал

Белков: 71.19 г. (25.1%)

Жиров: 36.95 г. (13%)

Углеводов: 175.46 г. (61.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

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.

Смузи из хурмы



На 100 грамм:
Калорийность: **55 ккал.**
Белки: **0.6 г.**
Жиры: **0.3 г.**
Углеводы: **12.7 г.**

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

Хурма увеличивает покой, счастье, нежность и любовь в человеке.

Ингредиенты:

- большой апельсин 1 шт
- хурма 3 шт
- свежий корень имбиря 2 см
- корица 0,5 ч. л
- вода 0,5 ст

Приготовление:

Очистите хурму от косточек, нарежьте кусочками. Апельсин очистите от шкурки. Загрузите в блендер фрукты, имбирь и корицу, добавьте воды, всё взбейте, разлейте по стаканам.

Кефирный коктейль



На 100 грамм:
Калорийность: **61.53 ккал.**
Белки: **3.33 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **8.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirnyj-koktejl/>

Ингредиенты:

- стакан кефира (жирность 0,1-2,5%)
- половина столовой ложки корицы
- половина столовой ложки имбиря
- щепотка красного перца

Приготовление:

Всё перемешивается.

Рекомендуется выпивать с утра и перед сном.

В чем заключается действие этого коктейля?.

Он ускоряет обмен веществ и выводит излишки продуктов из организма.

Особенно рекомендуется после обильного застолья.

Корица великолепно очищает организм от токсинов и шлаков, воздействует благотворно на работу ЖКТ и почек. Поэтому в сочетании с кефиром получается замечательный результат.

Скумбрия с лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **185.55 ккал.**
Белки: **13.25 г.**
Жиры: **13.99 г.**
Углеводы: **1.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-s-limonom/>

Ингредиенты:

- скумбрия - 1 шт
- чеснок - 1 зуб
- лимон - 0,5 шт
- петрушка
- соль - по вкусу
- перец черный молотый - по вкусу
- подсолнечное масло - 1ст.л

Приготовление:

Скумбрию разморозить(или свежую), выпотрошить, удалить жабры.

Тщательно промыть внутри и снаружи.

Посолить, поперчить (внутри и снаружи).

На боку скумбрии сделать три надреза (вглубь и наискосок). Вложить в надрезы по половинке кружка лимона.

Готовим начинку. Петрушку отделить от стеблей, мелко порезать.

Чеснок мелко порезать.

В емкость положить петрушку, чеснок, растительное масло, выдавить сок из лимона.

Немного посолить, поперчить, перемешать.

Положить рыбу на фольгу, нафаршировать начинкой.

Завернуть скумбрию в фольгу, положить на противень.

Поставить в разогретую до 180 градусов духовку. Запекать 30 минут, затем фольгу развернуть и готовить еще 5 - 10 минут.

Запеченная скумбрия вкусная и горячая и холодная.

Блинный торт с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **128.13 ккал.**
Белки: **8.15 г.**
Жиры: **3.32 г.**
Углеводы: **16.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blinnyj-tort-s-bananom/>

Ингредиенты:

для блинчиков:

- 300 мл молока
- 200 г овсяной муки
- 1 яйцо
- подсластитель

для крема:

- 1 крупный банан
- 150 г творога
- 20-30 мл молока

Приготовление:

Готовим блины: тесто хорошенько размешать, чтобы было без комочков. Получается достаточно жидкое, поэтому блинчики выходят тонкими, снимаются со сковороды сложно. Если возникнут трудности - добавьте муки побольше.

Крем: все хорошенько взблендерить. Промазать каждый блинчик кремом, предварительно протыкая зубочисткой в нескольких местах (чтобы крем впитывался). Оставить на ночь в холодильнике. Украсить по желанию.

Шоколадный пудинг



На 100 грамм:
Калорийность: **112.2 ккал.**
Белки: **2.73 г.**
Жиры: **5.14 г.**
Углеводы: **13.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-puding/>

Ингредиенты:

- молоко 1,5% - 425 г
- вода - 385 г
- сахар, песок - 5 г
- сливочное масло, без соли - 20 г
- манка - 100 г
- шоколад молочный - 80 г

Приготовление:

Шоколад разломите на небольшие кусочки. Оставьте немного для оформления.
Молоко вскипятите с сахаром, добавьте сливочное масло и шоколад. Прогрейте при постоянном помешивании до полного растворения шоколада.
Всыпьте манную крупу и варите 3 минуты при непрерывном помешивании.
Смочите форму холодной водой, выложите приготовленную массу и поставьте в холодильник на 2 часа.
Перед подачей на стол выньте из формы, нарежьте на порции, посыпьте шоколадом и фисташками.