Оглавление

Меню на 1347,33 ккал 2
Фаршированный перец с мясом 5
Кефирный коктейль для позднего перекуса 6
Фитнес-чизкейк «зебра» 7
Скумбрия с лимоном 8
Куриные блинчики 9
Салат с курицей и ананасом в тарталетках 10

Меню на 1347,33 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/3312/

Калорийность: 1310.85 ккал, белков: 94.23 г, жиров: 46.6 г, углеводов: 100.24 г

Завтрак

Фитнес-чизкейк «зебра» - 100 г.
Всего калорий: 106.36 ккал, БЖУ: 8.64 г. / 1.45 г. / 15.02 г.

Ланч

Куриные блинчики - 100 г.
Всего калорий: 121.6 ккал, БЖУ: 17.37 г. / 3.35 г. / 4.17 г.

Обед

Фаршированный перец с мясом - 130 г.
Всего калорий: 191.1 ккал, БЖУ: 11.7 г. / 0.91 г. / 7.41 г.

Картофельное пюре - 100 г.
Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 4.2 г. / 14.7 г.

Салат с курицей и ананасом в тарталетках - 100 г.
Всего калорий: 154.01 ккал, БЖУ: 12.56 г. / 9.07 г. / 5.25 г.

Полдник

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.

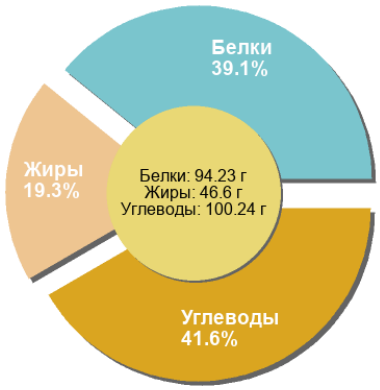
Куриные блинчики - 100 г.
Всего калорий: 121.6 ккал, БЖУ: 17.37 г. / 3.35 г. / 4.17 г.

Картофельное пюре - 130 г.
Всего калорий: 137.8 ккал, БЖУ: 3.25 г. / 5.46 г. / 19.11 г.

Поздний ужин

Кефирный коктейль для позднего перекуса - 100 г.
Всего калорий: 59.16 ккал, БЖУ: 1.81 г. / 0.22 г. / 12.03 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1310.85 ккал

Белков: 94.23 г. (39.1%)

Жиров: 46.6 г. (19.3%)

Углеводов: 100.24 г. (41.6%)

Продуктов: 3

Рецептов: 7

Фаршированный перец с мясом

На 100 грамм:
Калорийность: **147 ккал.**
Белки: **9 г.**
Жиры: **0.7 г.**
Углеводы: **5.7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannyj-perec-s-myasom/

Ингредиенты:
- болгарский перец - восемь штук
- мясной фарш - 500 грамм
- морковь - 200 грамм
- репчатый лук - 200 грамм
- йогурт - 150 грамм
- томатная паста - 150 грамм
- черный молотый перец - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:
Репчатый лук почистим, помоем и нарежем мелкими кубиками. Морковь почистим, помоем и натрем на мелкую терку.
Половину лука тушим до прозрачности, добавим половину моркови и тушим. Остудим, переложим в мясной фарш, добавим соль и перец. Все хорошенько перемешаем до однородного состояния.
Болгарский перец помоем и аккуратно вырежем семена. Наполним каждый перчик подготовленным мясным фаршем.
Йогурт смешаем с томатной пастой до однородности. В кастрюле смешаем оставшиеся лук и морковь. Добавим йогуртово-томатный соус и все хорошенько перемешаем. Положим в кастрюлю перцы и вольем воду так, чтобы она доходила до середины перцев. Поставим на слабый огонь и тушим около 40 минут. Подадим с йогуртом и соусом в котором тушился перец. Можно оформим измельченной зеленью.

Кефирный коктейль для позднего перекуса

На 100 грамм:
Калорийность: **59.16 ккал.**
Белки: **1.81 г.**
Жиры: **0.22 г.**
Углеводы: **12.03 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirnyj-koktejl-dlya-pozdnego-perekusa/

Ужин был давно и голод даёт о себе знать, а наедаться на ночь совсем не входит в ваши планы? Приготовьте этот коктейль!

Ингредиенты:
- кефир обезжиренный 400 мл
- яблоко 3 шт
- корица молотая по вкусу
- мёд 2 ст. л

Приготовление:
Яблоки помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину. Натереть на мелкой терке или сделать пюре с помощью блендера.
Яблочное пюре залить холодным кефиром. Взбить.
Добавить в коктейль немного корицы и мед, снова взбить.
Разлить коктейль по бокалам.

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 напополам 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.

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 разрезы 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.

Куриные блинчики

На 100 грамм:
Калорийность: **121.6 ккал.**
Белки: **17.37 г.**
Жиры: **3.35 г.**
Углеводы: **4.17 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-blinchiki/

Ингредиенты:
- филе куриное - 600 г
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 150 мл
- лук - 1 шт
- мука цельнозерновая - 50 г
- сыр нежирный - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Куриное филе и лук пропускаем через мясорубку, добавляем молоко, яйца, соль и перец. В блендере взбиваем до однородной массы.
Получается масса, как жидкая сметана. Главное - она должна быть однородной, без комочков. Сыр натираем на мелкой терке. В куриную массу добавляем сыр и муку. Хорошо перемешиваем. На разогретой сковороде с маслом выпекаем куриные блины с двух сторон до золотистой корочки.