

## Оглавление

<b>Меню на 1275 ккал</b> .....	2
<b>Курица с брокколи</b> .....	5
<b>Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус</b> .....	6
<b>Желейные лакомства</b> .....	7
<b>Низкокалорийное овощное рагу</b> .....	8
<b>Кабоби</b> .....	9
<b>Тост с яйцом пашот</b> .....	10

## Меню на 1275 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3318/>

Калорийность: 1274.8 ккал, белков: 81.17 г, жиров: 46.92 г, углеводов: 129.63 г

## Завтрак



### [Желейные лакомства](#) - 100 г.

Всего калорий: 53.1 ккал, БЖУ: 2.84 г. / 1.16 г. / 8.17 г.

## Ланч



### [Тост с яйцом пашот](#) - 100 г.

Всего калорий: 234.92 ккал, БЖУ: 11.46 г. / 11.17 г. / 21.34 г.

## Обед



### [Кабоби](#) - 130 г.

Всего калорий: 208.3 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 13.16 г. / 1.95 г.



### [Низкокалорийное овощное рагу](#) - 130 г.

Всего калорий: 55.3 ккал, БЖУ: 1.57 г. / 2.52 г. / 6.4 г.



### [Макароны высшего сорта вареные](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 3.5 г. / 0.4 г. / 23.2 г.

## Полдник



### [Хурма](#) - 200 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.6 г. / 30.6 г.

## Ужин



### [Курица с брокколи](#) - 130 г.

Всего калорий: 97.68 ккал, БЖУ: 11.83 г. / 3.98 г. / 4.11 г.



### [Ячневая каша на воде](#) - 130 г.

Всего калорий: 98.8 ккал, БЖУ: 2.99 г. / 0.39 г. / 20.41 г.



### [Кабоби](#) - 130 г.

Всего калорий: 208.3 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 13.16 г. / 1.95 г.

## Поздний ужин



### [Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус](#) - 200 г.

Всего калорий: 74.4 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 0.38 г. / 11.5 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1274.8 ккал

Белков: 81.17 г. (31.5%)

Жиров: 46.92 г. (18.2%)

Углеводов: 129.63 г. (50.3%)

Продуктов: 3

Рецептов: 7



## Курица с брокколи



На 100 грамм:  
Калорийность: **75.14 ккал.**  
Белки: **9.1 г.**  
Жиры: **3.06 г.**  
Углеводы: **3.16 г.**

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

### Ингредиенты:

- 200 г очищенных от кожи куриных грудок или филе
- 200-300 г брокколи
- 50 мл воды
- 15 г оливкового масла
- 1 маленькая морковь

### Приготовление:

Куриные грудки очистить, промыть и нарезать на порционные куски (2-3 см);  
Порционные кусочки курицы приготовить на пару с небольшим количеством теплой воды или потушить на медленном огне;  
Когда мясо станет мягким, добавить нарезанную морковь и соль;  
Через 4-5 минут, добавить помытые и нарезанные кусочки брокколи, немного холодной воды и оливкового масла;  
Блюдо тушить еще 10 минут, посыпать мелко нарезанной петрушкой.

# Кефирно-ягодный коктейль: поздний ужин или перекус



На 100 грамм:  
Калорийность: **37.2 ккал.**  
Белки: **2.46 г.**  
Жиры: **0.19 г.**  
Углеводы: **5.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirno-yagodnyj-koktejl-pozdnij-uzhin-ili-perekus/>

## Ингредиенты:

- 300-350 г охлаждённого обезжиренного кефира
- 100 г ягод\*
- 1 ч. л. мёда

\*такой коктейль можно приготовить практически с любыми ягодами и/или фруктами

## Приготовление:

Ягоды промыть в холодной воде, стряхнуть, добавить в ёмкость для взбивания.  
Добавить к ягодам кефир.  
Добавить мёд и взбить с помощью блендера до однородности.  
Кефирно-ягодный коктейль налить в заранее охлаждённые бокалы и украсить ягодами.

Приятного вам аппетита!

## Желейные лакомства



На 100 грамм:  
Калорийность: **53.1 ккал.**  
Белки: **2.84 г.**  
Жиры: **1.16 г.**  
Углеводы: **8.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zhelejnye-lakomstva/>

### Ингредиенты:

- 150 мл апельсинового сока
- 150 мл черничного сока
- 250 мл персикового сока
- 250 гр густого йогурта
- 3 ч. л. меда
- 100 мл воды
- 30 гр быстро растворимого желатина
- форма 25\*30 см

### Приготовление:

5 гр желатина залить 2-мя ст. л. воды (для набухания). Апельсиновый сок подогреть, не доводя до кипения. Растворить в нем желатин. Жидкость вылить в форму и поставить в морозилку.

Пока апельсиновое желе охлаждается приготовим йогуртовое желе: 5 гр желатина залить 2-мя ст. л. воды (для набухания). 125 гр йогурта смешать с 1,5 ч. л. меда.

В 50 мл горячей воды растворить желатин, добавить ложку-две йогурта.

Размешать до однородной массы и смешать с оставшимся йогуртом. Массу охладить и налить в форму, на апельсиновый слой. Поставить в морозилку для застывания.

Приготовить желе из персикового сока и 10 гр желатина. Остудить и холодным желе залить йогуртовый слой. Остудить до образования желе.

Так же готовим йогуртовый и черничный слой.

Форму с готовым желе опустить на несколько секунд в большую форму с горячей водой.

Форму перевернуть на рабочую поверхность. Желе нарезать на кубики и тут же подать.

## Низкокалорийное овощное рагу



На 100 грамм:  
Калорийность: **42.54 ккал.**  
Белки: **1.21 г.**  
Жиры: **1.94 г.**  
Углеводы: **4.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nizkokalorijnoe-ovoshnoe-ragu/>

### Ингредиенты:

- баклажаны 4 штуки
- кабачки 2 штуки
- помидоры 7 штук
- огурцы 3 штуки
- чеснок головки
- орегано сушеный 2 столовые ложки
- базилик 2 столовые ложки
- шафран 1 столовая ложка
- масло оливковое 50 г

### Приготовление:

Берем кадку или противень.

Баклажаны, кабачки, огурцы и помидоры чистим, режем крупными кубиками.

Пропускаем чеснок через чеснокодавилку.

Добавляем орегано, базилик, шафран.

Поливаем оливковым маслом.

Помещаем все это в духовку на 20 минут.

Достаем, перемешиваем, добавляем соль.

Отправляем в духовку еще на 30 минут.



# Кабаби



На 100 грамм:  
Калорийность: **160.23 ккал.**  
Белки: **15.79 г.**  
Жиры: **10.12 г.**  
Углеводы: **1.5 г.**

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

Кабаби - это Люля-Кебаб по-грузински.

## Ингредиенты:

- 500 г. телятины(можно говядины или курятины)
- 1/2 луковицы
- 1 ч. л. сумака
- кинза или петрушка
- соль
- чёрный молотый перец

## Приготовление:

Мясо, зелень и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и сумак.

Фарш хорошенько перемешать и отбить.

Насадить фарш на шампура или выложить на решётку-гриль в виде продолговатых котлет и обжарить.