

## Оглавление

<b>Меню на 1256,82 ккал</b> .....	2
<b>Творожная запеканка с бананами</b> .....	5
<b>Кефирный коктейль для позднего перекуса</b> .....	6
<b>Салат овощной с маслинами и фетой</b> .....	7
<b>Скумбрия с лимоном</b> .....	8
<b>Бутерброды с зеленью и творогом</b> .....	9
<b>Отбивные с сыром</b> .....	10

## Меню на 1256,82 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3362/>

Калорийность: 1256.82 ккал, белков: 91.2 г, жиров: 54.62 г, углеводов: 103.97 г

## Завтрак



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.  
Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.



[Форель \(филе\)](#) - 100 г.  
Всего калорий: 173.67 ккал, БЖУ: 20.59 г. / 10.43 г. / 4.78 г.

## Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.  
Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.

## Обед



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 100 г.  
Всего калорий: 139.93 ккал, БЖУ: 4.42 г. / 12.08 г. / 2.89 г.



[Рисовая каша на молоке](#) - 100 г.  
Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 3.1 г. / 16 г.



[Отбивные с сыром](#) - 100 г.  
Всего калорий: 142.47 ккал, БЖУ: 22.14 г. / 5.62 г. / 0.7 г.

## Полдник



[Творожная запеканка с бананами](#) - 100 г.  
Всего калорий: 94.9 ккал, БЖУ: 6.86 г. / 0.59 г. / 15.45 г.

## Ужин



[Скумбрия с лимоном](#) - 130 г.  
Всего калорий: 241.22 ккал, БЖУ: 17.23 г. / 18.19 г. / 2.18 г.



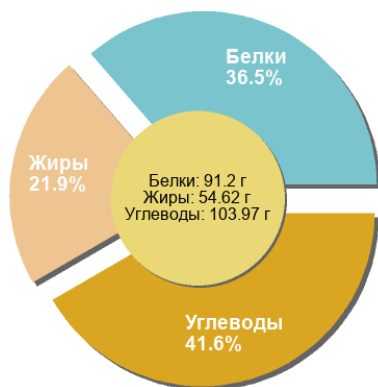
[Ячневая каша на молоке](#) - 100 г.  
Всего калорий: 111 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 2 г. / 19.8 г.

## 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: 1256.82 ккал

Белков: 91.2 г. (36.5%)

Жиров: 54.62 г. (21.9%)

Углеводов: 103.97 г. (41.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

## Творожная запеканка с бананами



На 100 грамм:  
Калорийность: **94.9 ккал.**  
Белки: **6.86 г.**  
Жиры: **0.59 г.**  
Углеводы: **15.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-s-bananami/>

### Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- бананы - 5 шт
- мука цельнозерновая - 2 ст. л
- яйцо - 1 шт

### Приготовление:

Творог взбейте в блендере или протрите через сито. Бананы также измельчите в блендере или разомните вилкой. В творожно-банановую массу добавь яйцо и муку, приготовь тесто. Застелите форму пергаментом, слегка присыпьте мукой, выложите тесто в форму и выпекайте пирог 30 минут при температуре 180 градусов.

# 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:

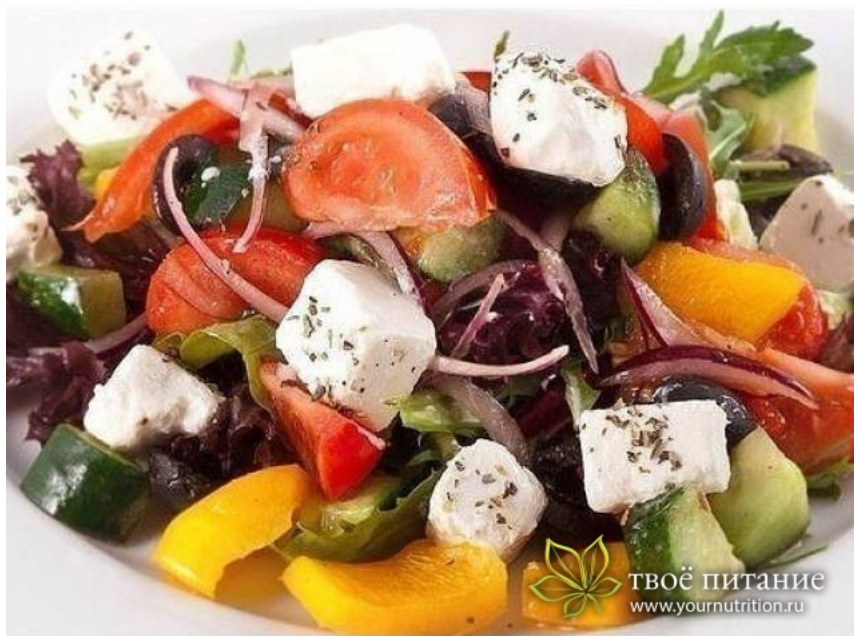
Яблоки помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину. Натереть на мелкой терке или сделать пюре с помощью блендера.

Яблочное пюре залить холодным кефиром. Взбить.

Добавить в коктейль немного корицы и мед, снова взбить.

Разлить коктейль по бокалам.

# Салат овощной с маслинами и фетой



На 100 грамм:  
Калорийность: **139.93 ккал.**  
Белки: **4.42 г.**  
Жиры: **12.08 г.**  
Углеводы: **2.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-ovoshnoj-s-maslinami-i-fetoj/>

## Ингредиенты:

- помидоры - 200 г
- огурцы - 200 г
- болгарский перец - 200 г
- фета - 200 г
- 10-15 маслин без косточек
- зелень, соль, перец - по вкусу
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л лимонного сока

## Приготовление:

Огурцы нарезать соломкой, помидоры - кубиками. Из перца необходимо удалить семена и нарезать его соломкой. Чтобы приготовить вкусную заправку, нужно смешать лимонный сок и масло. Добавить перец и соль. Помидоры, огурцы, нарезанный перец смешать с заправкой. Мелко покрошить вымытую зелень. Сыр фета размять вилкой и добавить в него зелень. Из полученной массы сформировать шарики. Внутрь каждого шарика положить маслину. Выложить в салатник салат и украсить его шариками из феты.

# 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.



## 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.