

## Оглавление

<b>13-19 января</b> .....	2
<b>Меню на 1-й день</b> .....	3
<b>Меню на 2-й день</b> .....	4
<b>Меню на 3-й день</b> .....	6
<b>Меню на 4-й день</b> .....	8
<b>Меню на 5-й день</b> .....	9
<b>Меню на 6-й день</b> .....	11
<b>Меню на 7-й день</b> .....	13
<b>Салат из помидор и творожного сыра</b> .....	15
<b>Скумбрия в духовке</b> .....	16
<b>Сырники с бананом без муки, сахара и масла</b> .....	18
<b>Суп с кукурузой и овощами</b> .....	19
<b>Творог с огурцом и зеленью</b> .....	20
<b>Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками</b> .....	21
<b>Кабачки диетические с сыром</b> .....	22
<b>Салат с фасолью, помидорами и зеленью</b> .....	23
<b>Салат «облако»</b> .....	24
<b>Жареный рис с куриным мясом и ананасами</b> .....	25
<b>Салат овощной с маслинами и фетой</b> .....	27
<b>Запечённый кабачок с помидорами под сыром</b> .....	28
<b>Блины с яблочным припеком</b> .....	29
<b>Картофельный суп-пюре с сыром</b> .....	30
<b>Запечённая овсянка с малиной</b> .....	31
<b>Кабачок, запечённый с сыром</b> .....	32
<b>Куриные зразы с яйцом</b> .....	33
<b>Оладушки из геркулеса с малиной</b> .....	34

13-19 января



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3375/>

Калорийность: 1346.99 ккал, белков: 83.07 г, жиров: 64.46 г, углеводов: 101.79 г

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Сыр Гауда](#) - 20 г.

Всего калорий: 71.2 ккал, БЖУ: 5 г. / 5.4 г. / 0.4 г.



[Яйцо куриное](#) - 80 г.

Всего калорий: 125.6 ккал, БЖУ: 10.16 г. / 8.72 г. / 0.56 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

### Ланч



[Арахис](#) - 40 г.

Всего калорий: 248.8 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 18.08 г. / 3.96 г.

### Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 250.65 ккал, БЖУ: 20.28 г. / 7.25 г. / 27.53 г.

### Полдник



[Кешью](#) - 20 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 3.7 г. / 9.7 г. / 4.5 г.



[Яблоко](#) - 200 г.

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



[Морковь](#) - 200 г.

Всего калорий: 64 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.2 г. / 13.8 г.

### Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 68.14 ккал, БЖУ: 2.29 г. / 3.1 г. / 8.65 г.

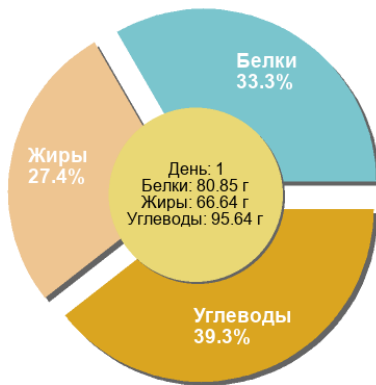
## Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 3.2 г. / 4.1 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1335.68 ккал

Белков: 80.85 г. (33.3%)

Жиров: 66.64 г. (27.4%)

Углеводов: 95.64 г. (39.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 1

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Сыр Гауда](#) - 20 г.

Всего калорий: 71.2 ккал, БЖУ: 5 г. / 5.4 г. / 0.4 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Яйцо куриное](#) - 80 г.

Всего калорий: 125.6 ккал, БЖУ: 10.16 г. / 8.72 г. / 0.56 г.

### Ланч



[Банан](#) - 100 г.

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



[Кешью](#) - 20 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 3.7 г. / 9.7 г. / 4.5 г.

## Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 250.65 ккал, БЖУ: 20.28 г. / 7.25 г. / 27.53 г.

## Полдник



[Кабачок, запечённый с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.64 ккал, БЖУ: 5.66 г. / 13.05 г. / 6.2 г.

## Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 120 г.

Всего калорий: 81.77 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 3.72 г. / 10.38 г.

## Поздний ужин

[Печенье овсяное](#) - 30 г.

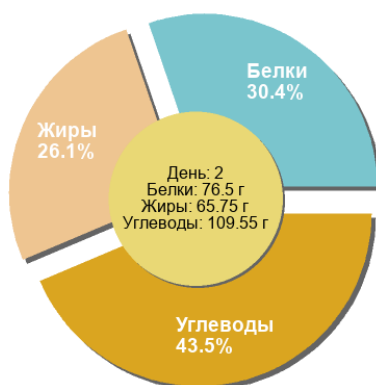
Всего калорий: 131.1 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 4.32 г. / 21.54 г.



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 3.2 г. / 4.1 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1335.25 ккал

Белков: 76.5 г. (30.4%)

Жиров: 65.75 г. (26.1%)

Углеводов: 109.55 г. (43.5%)

Продуктов: 9

Рецептов: 2



## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Яйцо куриное](#) - 75 г.

Всего калорий: 117.75 ккал, БЖУ: 9.53 г. / 8.18 г. / 0.53 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.



[Сыр Гауда](#) - 30 г.

Всего калорий: 106.8 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 8.1 г. / 0.6 г.

### Ланч



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[Йогурт греческий](#) - 50 г.

Всего калорий: 33 ккал, БЖУ: 2.5 г. / 1.6 г. / 1.75 г.

[Ржаные отруби Ого!](#) - 40 г.

Всего калорий: 109.6 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.8 г. / 16 г.

### Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.39 г. / 12.27 г.



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 250.65 ккал, БЖУ: 20.28 г. / 7.25 г. / 27.53 г.

### Полдник



[Кабачки диетические с сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 104.13 ккал, БЖУ: 3.53 г. / 4.8 г. / 11.3 г.

## Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.21 ккал, БЖУ: 3.44 г. / 4.65 г. / 12.98 г.

## Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 150 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 4.8 г. / 6.15 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1245.43 ккал

Белков: 81.27 г. (33.6%)

Жиров: 51.08 г. (21.1%)

Углеводов: 109.49 г. (45.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

## Меню на 4-й день

### Завтрак



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.57 ккал, БЖУ: 11.12 г. / 2.51 г. / 26.03 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

### Ланч



[Ананас консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 57 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0.1 г. / 14 г.



[Йогурт греческий](#) - 100 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 5 г. / 3.2 г. / 3.5 г.



[Арахис](#) - 20 г.

Всего калорий: 124.4 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 9.04 г. / 1.98 г.

### Обед



[Картофельный суп-пюре с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 76.47 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 4.17 г. / 7.74 г.



[Куриные зразы с яйцом](#) - 100 г.

Всего калорий: 140.22 ккал, БЖУ: 14.51 г. / 8.39 г. / 1.3 г.

### Полдник



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 238.5 ккал, БЖУ: 25.05 г. / 13.5 г. / 3 г.

### Ужин



[Салат из помидор и творожного сыра](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 3.45 г. / 3.45 г. / 6.6 г.



[Скумбрия в духовке](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 16 г. / 10 г. / 8 г.



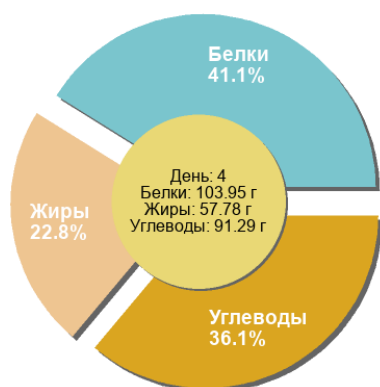
## Поздний ужин



[Творог с огурцом и зеленью](#) - 200 г.

Всего калорий: 135.52 ккал, БЖУ: 20.72 г. / 2.42 г. / 7.94 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1328.18 ккал

Белков: 103.95 г. (41.1%)

Жиров: 57.78 г. (22.8%)

Углеводов: 91.29 г. (36.1%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

## Меню на 5-й день

### Завтрак



[Блины с яблочным припеком](#) - 150 г.

Всего калорий: 219.53 ккал, БЖУ: 7.22 г. / 7.4 г. / 29.94 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

### Ланч



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.

### Обед



[Картофельный суп-пюре с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 76.47 ккал, БЖУ: 2.04 г. / 4.17 г. / 7.74 г.



[Салат «облако»](#) - 50 г.

Всего калорий: 111.97 ккал, БЖУ: 6.31 г. / 9.01 г. / 1 г.

## Полдник



[Йогурт греческий](#) - 100 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 5 г. / 3.2 г. / 3.5 г.



[Арахис](#) - 30 г.

Всего калорий: 186.6 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.56 г. / 2.97 г.

## Ужин



[Салат «облако»](#) - 100 г.

Всего калорий: 223.94 ккал, БЖУ: 12.62 г. / 18.01 г. / 2 г.



[Свинина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 375 ккал, БЖУ: 22.6 г. / 31.6 г. / 0 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 50 г.

Всего калорий: 50.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.7 г. / 7.3 г.

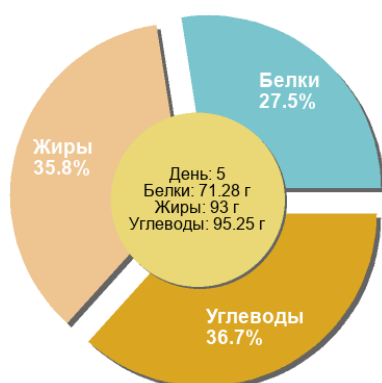
## Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 3.2 г. / 4.1 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1531.51 ккал

Белков: 71.28 г. (27.5%)

Жиров: 93 г. (35.8%)

Углеводов: 95.25 г. (36.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

## Меню на 6-й день

### Завтрак



[Сырники с бананом без муки, сахара и масла](#) - 250

г.

Всего калорий: 219.5 ккал, БЖУ: 30.8 г. / 3.63 г. / 15.6 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

### Ланч



[Запечённый кабачок с помидорами под сыром](#) - 300

г.

Всего калорий: 117.63 ккал, БЖУ: 8.16 г. / 3.69 г. / 12.42 г.



[Яйцо куриное](#) - 75 г.

Всего калорий: 117.75 ккал, БЖУ: 9.53 г. / 8.18 г. / 0.53 г.

### Обед



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 55.38 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 0.36 г. / 11.37 г.



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 150

г.

Всего калорий: 145.46 ккал, БЖУ: 11.72 г. / 4.77 г. / 13.35 г.

### Полдник



[Апельсин](#) - 50 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 0.45 г. / 0.1 г. / 4.05 г.



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.

## Ужин



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 200

г.

Всего калорий: 193.94 ккал, БЖУ: 15.62 г. / 6.36 г. / 17.8 г.



[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 100 г.

Всего калорий: 60.79 ккал, БЖУ: 3.68 г. / 0.25 г. / 11.1 г.

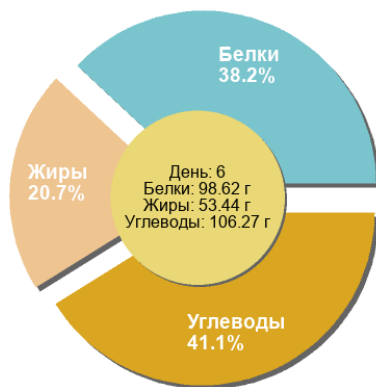
## Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1347.45 ккал

Белков: 98.62 г. (38.2%)

Жиров: 53.44 г. (20.7%)

Углеводов: 106.27 г. (41.1%)

Продуктов: 5

Рецептов: 6

## Меню на 7-й день

### Завтрак



[Запечённая овсянка с малиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 190.74 ккал, БЖУ: 14.94 г. / 5.15 г. / 21.62 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

### Ланч



[Яйцо куриное](#) - 75 г.

Всего калорий: 117.75 ккал, БЖУ: 9.53 г. / 8.18 г. / 0.53 г.



[Запечённый кабачок с помидорами под сыром](#) - 200

г.

Всего калорий: 78.42 ккал, БЖУ: 5.44 г. / 2.46 г. / 8.28 г.

### Обед



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 55.38 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 0.36 г. / 11.37 г.

### Полдник



[Йогурт натуральный 2.7%](#) - 100 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 2.7 г. / 4.7 г.



[Банан](#) - 100 г.

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



[Арахис](#) - 40 г.

Всего калорий: 248.8 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 18.08 г. / 3.96 г.

## Ужин



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 150

г.

Всего калорий: 145.46 ккал, БЖУ: 11.72 г. / 4.77 г. / 13.35 г.



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 150 г.

Всего калорий: 209.9 ккал, БЖУ: 6.63 г. / 18.12 г. / 4.34 г.

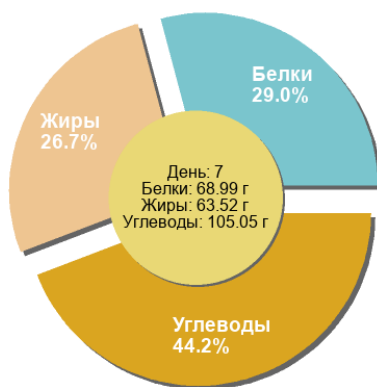
## Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 2.5 г. / 3.9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1305.45 ккал

Белков: 68.99 г. (29%)

Жиров: 63.52 г. (26.7%)

Углеводов: 105.05 г. (44.2%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5



## 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.

## Скумбрия в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **95 ккал.**  
Белки: **8 г.**  
Жиры: **5 г.**  
Углеводы: **4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/skumbriya-v-duhovke/>

Получается отлично сбалансированно: скумбрия обеспечивает достаточное количество белка и полезных жиров, а овощи добавляют витаминов и клетчатки. И главное: всю эту вкуснатищу можно скушать даже на самый поздний ужин!

### **Ингредиенты:**

- скумбрия 300 г
- лук репчатый крупный 1 шт
- морковь крупная 1 шт
- помидор крупный 1 шт
- лимон 1/2 шт
- соль, специи по вкусу

### **Приготовление:**

Морковь очистите и натрите на крупной терке.

Помидор бланшируйте и снимите с него кожицу, порежьте кубиками.

Лук почистите и нарежьте полукольцами.

Все овощи перемешайте вместе.

Можно использовать и другие овощи для запекания со скумбрией. Например: сладкий перец или черешковый сельдерей, стручковую фасоль или зеленый горошек. По вашему желанию. Размороженную рыбу вымойте и выпотрошите. Голову и хвост можно оставить, а можно удалить. Еще раз промойте, просушите.

Выдавить лимонный сок поверх рыбы, а также смазать соком рыбу внутри. Посолите (можно и без соли) и посыпьте приправами по вкусу.

Пусть рыбка полежит примерно 20 минут для пропитки специями и лимоном.

Часть подготовленных овощей положите в брюшко.

Оставшиеся овощи положите на дно пакета (рукава) для запекания. Сверху уложите

скумбрию. Завяжите конец пакета.

Запекается скумбрия с овощами 20-30 минут при 180-200 градусах. Подавайте ее вместе с овощами.

# Сырники с бананом без муки, сахара и масла



На 100 грамм:  
Калорийность: **87.8 ккал.**  
Белки: **12.32 г.**  
Жиры: **1.45 г.**  
Углеводы: **6.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-bananom-bez-muki-sahara-i-masla/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный 300 г
- отруби овсяные 20 г
- банан 1 шт
- яйцо 1 шт

## Приготовление:

Банан размять вилкой, добавить остальные ингредиенты и хорошо перемешать. Сформировать небольшие лепешки и положить их на бумагу для выпечки. Убрать в разогретую до 180 \*С духовку на 40-50 минут.  
Подать с йогуртом или мягким творогом и фруктами.

## Суп с кукурузой и овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **18.46 ккал.**  
Белки: **0.67 г.**  
Жиры: **0.12 г.**  
Углеводы: **3.79 г.**

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

### Ингредиенты:

- кукуруза (можно консервированная) – 200 г
- картофель крупный – 3 шт
- морковь – 2 шт
- лук репчатый – 1 шт
- болгарский перец – 1 шт
- капуста белокочанная – 400 г
- перец горошком
- лавровый лист
- бульонный кубик (грибной)
- соль по вкусу
- зелень
- вода – 2,5 л

### Приготовление:

Воду доводим до кипения и добавляем бульонный кубик.

Очищаем картофель, нарезаем его небольшими кубиками и добавляем в бульон.

Пока картофель варится, чистим морковь и лук. Режем морковь тонкими кружочками, а лук мелкими кубиками.

Через 15 минут добавляем морковь и лук в суп. Варим еще 10 минут.

Капусту и болгарский перец режем тонкой соломкой и добавляем в суп вместе с кукурузой, лавровым листом и перцем горошком.

Варим суп, пока капуста не станет мягкой. Солим по вкусу и добавляем мелко рубленую зелень.



# Творог с огурцом и зеленью



На 100 грамм:  
Калорийность: **67.76 ккал.**  
Белки: **10.36 г.**  
Жиры: **1.21 г.**  
Углеводы: **3.97 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- 250 г низкокалорийного творога
- 50 г натурального йогурта (или нежирной сметаны)
- 1 огурец
- 2 зубчика чеснока
- 30 г зелени укропа (или петрушки)
- 50 г шпината (по желанию)
- соль по вкусу

## **Приготовление:**

Творог хорошо взбить со сметаной или йогуртом. Добавить натертый на мелкой терке огурец, выжатый через чеснокодавилку чеснок, мелко нарезанную зелень, посолить и тщательно перемешать. И вперед, в погоню за тонкой талией!



# Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками

На 100 грамм:  
Калорийность: **100.26 ккал.**  
Белки: **8.11 г.**  
Жиры: **2.9 г.**  
Углеводы: **11.01 г.**



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-cvetnoj-kapustoj-brokkoli-i-frikadelkami/>

## Ингредиенты:

- куриный фарш 300 г
- листики свежего базилика соль перец
- брокколи 200 г
- цветная капуста 200 г
- рожки или другая паста 100 г
- морковь, лук порей
- соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Базилик измельчить, смешать с фаршем, перцем и сформировать небольшие плотные фрикадельки.

В кастрюле вскипятить воду или бульон на ваше усмотрение, фрикадельки кинуть в кипящую воду. Варить их до готовности, не забывая снимать пенки.

Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия, добавить в кастрюлю, чуть позднее добавить пасту. Морковь порезать кружочками, добавить в суп. Готовить минут 15 до почти полной готовности капусты. Белую часть лука порея порезать тонкими кружочками и бросить в кастрюлю.

Суп посолить и поперчить, перемешать - и готово

## Кабачки диетические с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **41.65 ккал.**  
Белки: **1.41 г.**  
Жиры: **1.92 г.**  
Углеводы: **4.52 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachki-dieticheskie-s-syrom/>

### Ингредиенты:

- кабачок небольшой молодой – 2 шт
- твердый сыр (в идеале – пармезан) – 50 г
- смесь сухих трав (орегано, базилик, тимьян и др.) – 1 ч. ложка
- сухой чесночный порошок – четверть чайной ложки
- оливковое масло – 2 ст. ложки
- зелень (черемша, петрушка или др.) – несколько веточек

### Приготовление:

Кабачок не очищать от кожицы, так как она молодая и тонкая, нарезать кружочками или брусочками. Кружочки делать толщиной примерно по 2 см.

Подготовить смесь соли, трав и чеснока. Посыпать кружочки кабачка этой ароматной смесью, аккуратно руками перемешать. Затем полить кабачок оливковым маслом и еще раз перемешать.

Противень или форму застелить пергаментом, выложить кабачковые кружочки, отправить форму в духовку, предварительно разогретую до 180С. Запекать около 10 минут на средней полке духовки.

В это время натереть на самой мелкой терке сыр, порубить зелень.

Посыпать запеченные кабачки сыром и зеленью, поставить их в духовку еще на 5 минут при том же температурном режиме.

Подается блюдо сразу же, пока запеченные кабачки хрустящие и горячие. Получается сравнительно быстро и очень вкусно, а главное – полезно! Таким же образом можно приготовить цукини и патиссон.

# 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 свежесожатым соком лайма.  
Перемешиваем.  
Регулируем на соль и перец.  
Салат с черной фасолью готов.

## Салат «облако»



На 100 грамм:  
Калорийность: **223.94 ккал.**  
Белки: **12.62 г.**  
Жиры: **18.01 г.**  
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-oblako/>

### Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- яйца - 3 шт
- огурцы свежие - 2 шт
- яблоко - 1 шт
- сыр - 150 г
- майонез - 300 г
- соль - по вкусу
- укроп - пучок

### Приготовление:

Отварить куриное филе в подсоленной воде. Остудить и нарезать мелко куриное филе. Яйца также отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы, яблоко и сыр натереть на крупной терке. Все перемешать, заправить майонезом, посолить. Выложить салат на блюдо и посыпать укропом.



# Жареный рис с куриным мясом и ананасами



На 100 грамм:  
Калорийность: **96.97 ккал.**  
Белки: **7.81 г.**  
Жиры: **3.18 г.**  
Углеводы: **8.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zharenyj-ris-s-kurinym-myasom-i-ananasami/>

## Ингредиенты:

- 2 куриные грудки (около 250 г)
- 1 ст.л. масла
- 1 ч.л. приправа карри
- 200 г ананаса
- 1 красный перец (около 200 г)
- 1 стебель лук-порей
- 30г натертого имбиря
- 1 зубчик чеснока
- 200 г варенного риса
- соль
- перец
- 1 лайм для украшения

## Приготовление:

Сполоснуть куриную грудку, промокнуть полотенцем излишнюю воду,. Нарезать тоненькими полосками, добавить масло и карри, перемешать. Перец разрезать на четвертинки, убрать семечки и порезать на маленькие кубики. Разрезать лук порей вдоль и нарезать полукольцами. На разогретую сухую сковороду высыпать нарезанный ананас,. Жарить на обильном огне. Выложив со сковороды ананасы, положить мясо, поджарить с каждой стороны. До хрустящей корки на с ильным огне. Добавить туда лук и перец, продолжаем.

Жарить еще минутку.

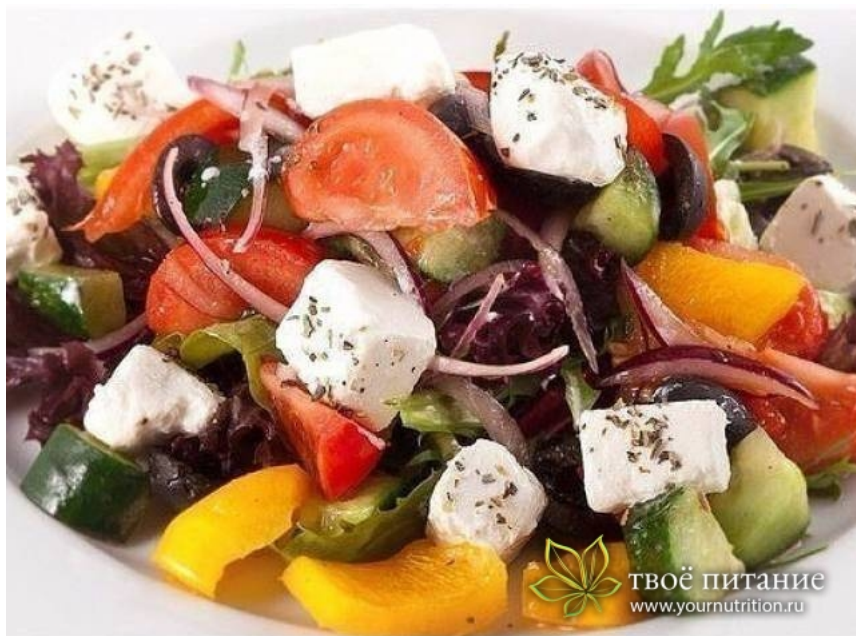
Добавляем имбирь и мелко порубленный чеснок, интенсивно перемешивая 20 сек.

Продолжая перемешивать добавляем ананас с рисом, жарим еще 4-5 минут.

Подавать с дольками лайма.



# 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.

# Запечённый кабачок с помидорами под сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **39.21 ккал.**  
Белки: **2.72 г.**  
Жиры: **1.23 г.**  
Углеводы: **4.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-kabachok-s-pomidorami-pod-syrom/>

## Ингредиенты:

- большой кабачок — 1 шт
- помидоры — 2 шт
- сыр — 50 г
- соль, перец, специи — по вкусу

## Приготовление:

Помыть и нарезать кабачок кружочками толщиной 2 см.

Положить кабачки в форму, посолить поперчить и поставить запекаться в духовку в течение 6 минут при температуре 180 градусов.

Порезать помидоры кружочками и положить на кабачки. Запекать ещё 5 минут.

Посыпать кабачки с помидорами тёртым сыром и готовить в духовке до расплавления сыра.

## Блины с яблочным припеком



На 100 грамм:  
Калорийность: **146.35 ккал.**  
Белки: **4.81 г.**  
Жиры: **4.93 г.**  
Углеводы: **19.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bliny-s-yablochnym-pripekomp/>

### Ингредиенты:

- мука 2 стакана
- молоко 3 стакана
- яйца 4 шт
- сливочное масло 50 гр
- сахар 1 ст.ложка
- соль 1 чайная ложка (неполная)
- яблоки 4-5 шт

### Приготовление:

Отделяем желтки от белков. В желтки добавить соль, сахар, масло, и молоко и все тщательно перемешать.

Помешивая всыпаем муку. Когда тесто хорошо перемешано, добавляем оставшиеся в стороне белки и опять перемешиваем.

Ставим на плиту сковороду и даем ей нагреться. В это время очищаем от кожуры яблоки, вынимаем сердцевину и нарезаем тонкими кружочками или дольками. Сковорода нагрелась. Смазываем ее маслом растительным. Можно кусочком сала, или луковицей на вилке.

Раскладываем на сковородке яблоки.

И заливаем их тестом.

Когда блин снизу поджарится переворачиваем его.

Пока блины не остыли сворачиваем их в трубочки. Можно полить медом, вареньем. Или посыпать сахарной пудрой.

# Картофельный суп-пюре с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **25.49 ккал.**  
Белки: **0.68 г.**  
Жиры: **1.39 г.**  
Углеводы: **2.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnyj-sup-pyure-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- картофель - 500 г
- вода - 2.5-3 л
- сливочный сыр (плавленный) - 150 г
- сливки (20%-ной жирности) - 200 мл
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Картофель очистить, залить водой, довести до кипения, приправить солью и готовить до мягкости картофеля.

Шумовкой выловить картофель, дать ему немного остыть, после чего измельчить в блендере, добавив немного картофельного отвара.

Перелить получившуюся массу обратно в кастрюлю с картофельным отваром. Довести суп до кипения и уменьшить огонь.

Добавить в суп сыр. Помешивать, пока сыр полностью не расплавится.

Влить в суп сливки, прогреть (не кипятить!), после чего горячий суп можно разлить по тарелкам. Украсить зеленью и подавать с мягкой лепешкой.

Примечание: В суп, вместе с измельченным картофелем, можно добавить пюрированную консервированную кукурузу. Но это, если вы любите кукурузу в любом виде, т.к. ее вкус в картофельном супе будет очень заметен.



## Запечённая овсянка с малиной



На 100 грамм:  
Калорийность: **127.16 ккал.**  
Белки: **9.96 г.**  
Жиры: **3.43 г.**  
Углеводы: **14.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-ovsyanka-s-malinoj/>

### Ингредиенты:

- 100 гр овсяных хлопьев
- 200 гр творога
- 2 яйца
- 200 гр малины
- подсластитель

### Приготовление:

В овсяные хлопья добавить творог, яйца, подсластитель. Все перемешать. Оставить на 15-20 мин.

После вмешать ягоды, выложить в форму для выпечки и отправить в разогретую духовку. Выпекаем при 180 гр до золотистой корочки, ~35 мин.

## Кабачок, запечённый с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **111.09 ккал.**  
Белки: **3.77 г.**  
Жиры: **8.7 г.**  
Углеводы: **4.13 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kabachok-zapechennyj-s-syrom/>

### Ингредиенты:

- кабачок - 400 г
- сыр - 50 г
- прованские травы
- чеснок - 1 зубчик
- оливковое масло - 2 ст.л
- соль - по вкусу

### Приготовление:

Почистить кабачок и нарезать на дольки. Посыпать солью.

Потереть сыр на мелкой тёрке, выдавить чеснок через пресс и смешать всё с прованскими травами.

Выложить кусочки кабачка на противень, смазанный маслом. Сверху слегка побрызгать оливковым маслом и посыпать смесью сыра с травами.

Запекать в духовке около 15 минут при температуре 180 градсуов.



## Куриные зразы с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **140.22 ккал.**  
Белки: **14.51 г.**  
Жиры: **8.39 г.**  
Углеводы: **1.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-zrazy-s-yajcom/>

### Ингредиенты:

- куриный фарш 700 гр
- 3 яйца
- лук 1 шт
- творожный сыр 50 гр
- зеленый лук - по вкусу
- соль, специи - по вкусу

### Приготовление:

В фарш добавляем измельченную луковичку, специи, соль.  
Предварительно отваренные яйца измельчаем.  
Творожный сыр смешиваем с яйцом и луком.  
Катаем шарик из фарша. Прижимаем его и в серединку кладем начинку. Запечатываем.  
Укладываем в форму.  
Посыпаем любимыми специями. Наливаем немного воды. Запекаем 30 - 35 минут при 200С.