

Оглавление

13-19 января Дима	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Меню на 3-й день	6
Меню на 4-й день	8
Меню на 5-й день	10
Меню на 6-й день	11
Меню на 7-й день	13
Салат из помидор и творожного сыра	15
Скумбрия в духовке	16
Сырники с бананом без муки, сахара и масла	18
Суп с кукурузой и овощами	19
Творог с огурцом и зеленью	20
Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками	21
Салат с фасолью, помидорами и зеленью	22
Салат «облако»	23
Кабачки под сыром	24
Жареный рис с куриным мясом и ананасами	25
Запечённый кабачок с помидорами под сыром	27
Блины с яблочным припеком	28
Картофельный суп-пюре с сыром	29
Запечённая овсянка с малиной	30
Кабачок, запечённый с сыром	31
Куриные зразы с яйцом	32
Оладушки из геркулеса с малиной	33

13-19 января Дима



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3376/>

Калорийность: 2423.26 ккал, белков: 135.97 г, жиров: 127.23 г, углеводов: 174.86 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



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

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



[Сыр Гауда](#) - 40 г.

Всего калорий: 142.4 ккал, БЖУ: 10 г. / 10.8 г. / 0.8 г.

Ланч



[Кешью](#) - 60 г.

Всего калорий: 360 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 29.1 г. / 13.5 г.



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.78 ккал, БЖУ: 24.33 г. / 8.7 г. / 33.03 г.

Полдник



[Кабачок, запечённый с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 333.27 ккал, БЖУ: 11.31 г. / 26.1 г. / 12.39 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 300 г.

Всего калорий: 537.87 ккал, БЖУ: 66 г. / 27.57 г. / 4.02 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 300 г.

Всего калорий: 204.42 ккал, БЖУ: 6.87 г. / 9.3 г. / 25.95 г.

Поздний ужин

[Печенье овсяное](#) - 30 г.

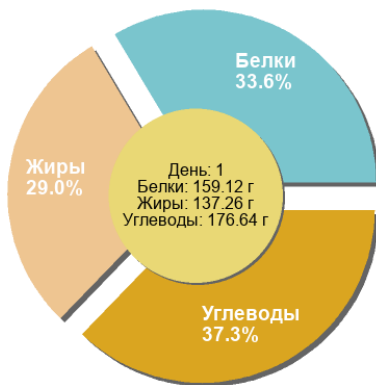
Всего калорий: 131.1 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 4.32 г. / 21.54 г.



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2585.04 ккал

Белков: 159.12 г. (33.6%)

Жиров: 137.26 г. (29%)

Углеводов: 176.64 г. (37.3%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

Меню на 2-й день

Завтрак



[Хлеб Бородинский](#) - 60 г.

Всего калорий: 124.8 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 0.78 г. / 24.54 г.



[Сыр Гауда](#) - 80 г.

Всего калорий: 284.8 ккал, БЖУ: 20 г. / 21.6 г. / 1.6 г.



[Яйцо куриное](#) - 75 г.

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

Ланч



[Кешью](#) - 70 г.

Всего калорий: 420 ккал, БЖУ: 12.95 г. / 33.95 г. / 15.75 г.



[Банан](#) - 100 г.

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

Обед



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.78 ккал, БЖУ: 24.33 г. / 8.7 г. / 33.03 г.

Полдник



[Кабачки под сыром](#) - 350 г.

Всего калорий: 510.41 ккал, БЖУ: 8.54 г. / 46.9 г. / 13.16 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 300 г.

Всего калорий: 204.42 ккал, БЖУ: 6.87 г. / 9.3 г. / 25.95 г.

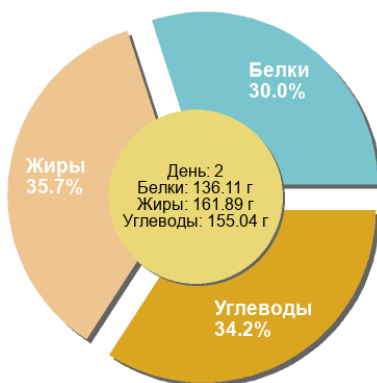
Поздний ужин



[Сырок глазированный](#) - 50 г.

Всего калорий: 203.5 ккал, БЖУ: 4.25 г. / 13.9 г. / 16 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2620.04 ккал

Белков: 136.11 г. (30%)

Жиров: 161.89 г. (35.7%)

Углеводов: 155.04 г. (34.2%)

Продуктов: 8

Рецептов: 2

Меню на 3-й день

Завтрак



[Йогурт греческий](#) - 50 г.

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



[Хлеб Бородинский](#) - 80 г.

Всего калорий: 166.4 ккал, БЖУ: 5.52 г. / 1.04 г. / 32.72 г.



[Сыр Гауда](#) - 80 г.

Всего калорий: 284.8 ккал, БЖУ: 20 г. / 21.6 г. / 1.6 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Арахис](#) - 60 г.

Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.

Обед



[Куриные зразы с яйцом](#) - 150 г.

Всего калорий: 210.33 ккал, БЖУ: 21.77 г. / 12.59 г. / 1.95 г.



[Суп с цветной капустой, брокколи и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 300.78 ккал, БЖУ: 24.33 г. / 8.7 г. / 33.03 г.

Полдник



[Баклажанная икра консервированная](#) - 100 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 13.3 г. / 5.1 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 100 г.

Всего калорий: 208 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 1.3 г. / 40.9 г.

Ужин

картошка вареная - 250 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 4.25 г. / 0.25 г. / 45.5 г.



[Куриные зразы с яйцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 280.44 ккал, БЖУ: 29.02 г. / 16.78 г. / 2.6 г.

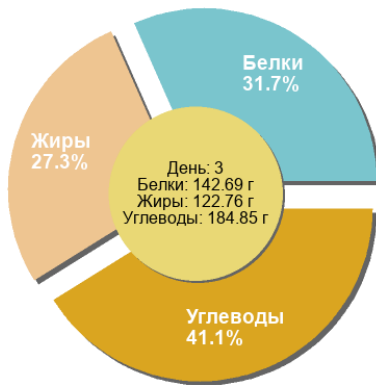
Поздний ужин



[Арахис](#) - 40 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2515.75 ккал

Белков: 142.69 г. (31.7%)

Жиров: 122.76 г. (27.3%)

Углеводов: 184.85 г. (41.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Другое: 1

Меню на 4-й день

Завтрак



[Яйцо куриное](#) - 70 г.

Всего калорий: 109.9 ккал, БЖУ: 8.89 г. / 7.63 г. / 0.49 г.



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 257.36 ккал, БЖУ: 16.68 г. / 3.77 г. / 39.05 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](#) - 60 г.

Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.

Обед



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

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



[Хлеб Бородинский](#) - 60 г.

Всего калорий: 124.8 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 0.78 г. / 24.54 г.



[Горошек зелёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 73 ккал, БЖУ: 5 г. / 0.2 г. / 13.8 г.



[Кабачковая икра](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7 г. / 7.4 г.

Полдник

[Батончик Herbalife Протеиновый](#) - 150 г.

Всего калорий: 574.5 ккал, БЖУ: 43.5 г. / 12.9 г. / 69 г.

Ужин



[Скумбрия в духовке](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 12 г. / 7.5 г. / 6 г.



[Салат из помидор и творожного сыра](#) - 200 г.

Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 4.6 г. / 4.6 г. / 8.8 г.



[Сыр Гауда](#) - 70 г.

Всего калорий: 249.2 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 18.9 г. / 1.4 г.

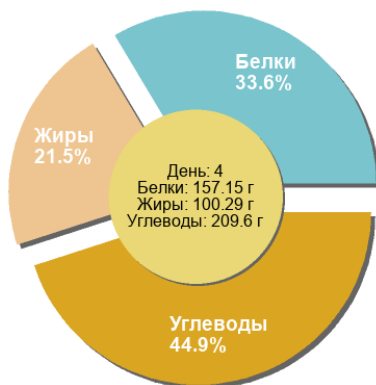
Поздний ужин



[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: 2430.45 ккал

Белков: 157.15 г. (33.6%)

Жиров: 100.29 г. (21.5%)

Углеводов: 209.6 г. (44.9%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Меню на 5-й день

Завтрак



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

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



[Блины с яблочным припеком](#) - 300 г.

Всего калорий: 439.05 ккал, БЖУ: 14.43 г. / 14.79 г. / 59.88 г.

Ланч



[Курага](#) - 100 г.

Всего калорий: 215 ккал, БЖУ: 5.2 г. / 0.3 г. / 51 г.



[Кешью](#) - 50 г.

Всего калорий: 300 ккал, БЖУ: 9.25 г. / 24.25 г. / 11.25 г.

Обед



[Салат «облако»](#) - 100 г.

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



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

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

Полдник



[Сыр Гауда](#) - 150 г.

Всего калорий: 534 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 40.5 г. / 3 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](#) - 100 г.

Всего калорий: 101 ккал, БЖУ: 3 г. / 3.4 г. / 14.6 г.

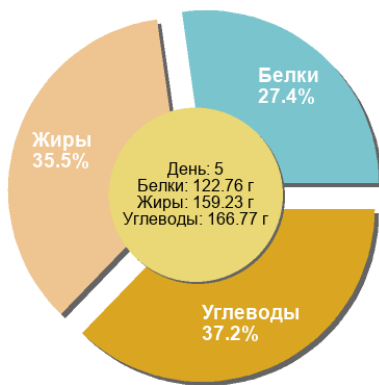
Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2602.4 ккал

Белков: 122.76 г. (27.4%)

Жиров: 159.23 г. (35.5%)

Углеводов: 166.77 г. (37.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Меню на 6-й день

Завтрак



[Сырники с бананом без муки, сахара и масла](#) - 100

г.

Всего калорий: 87.8 ккал, БЖУ: 12.32 г. / 1.45 г. / 6.24 г.



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

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



[Свинина вареная](#) - 100 г.

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

Ланч



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.



[Яйцо куриное](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



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

г.

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

Обед



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

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



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 300

г.

Всего калорий: 290.91 ккал, БЖУ: 23.43 г. / 9.54 г. / 26.7 г.

Полдник



[Груша](#) - 300 г.

Всего калорий: 126 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.9 г. / 32.7 г.



[Кешью](#) - 60 г.

Всего калорий: 360 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 29.1 г. / 13.5 г.

Ужин



[Жареный рис с куриным мясом и ананасами](#) - 300

г.

Всего калорий: 290.91 ккал, БЖУ: 23.43 г. / 9.54 г. / 26.7 г.



[Салат с фасолью, помидорами и зеленью](#) - 200 г.

Всего калорий: 121.58 ккал, БЖУ: 7.36 г. / 0.5 г. / 22.2 г.



[Арахис](#) - 20 г.

Всего калорий: 124.4 ккал, БЖУ: 5.26 г. / 9.04 г. / 1.98 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: 2412.31 ккал

Белков: 143.08 г. (31.5%)

Жиров: 116.29 г. (25.6%)

Углеводов: 194.42 г. (42.8%)

Продуктов: 9

Рецептов: 6

Меню на 7-й день

Завтрак



[Сыр Гауда](#) - 60 г.

Всего калорий: 213.6 ккал, БЖУ: 15 г. / 16.2 г. / 1.2 г.



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

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



[Запечённая овсянка с малиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 254.32 ккал, БЖУ: 19.92 г. / 6.86 г. / 28.82 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.



[Сырок Б.Ю.Александров в молочном шоколаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 410 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 28.2 г. / 30.7 г.

Обед



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

г.

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



[Суп с кукурузой и овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 36.92 ккал, БЖУ: 1.34 г. / 0.24 г. / 7.58 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 40 г.

Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.

Полдник



[Йогурт натуральный 2.7%](#) - 100 г.

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



[Арахис](#) - 60 г.

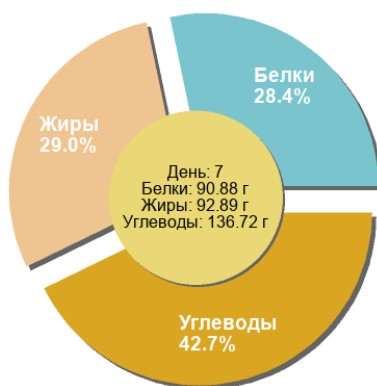
Всего калорий: 373.2 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 27.12 г. / 5.94 г.



- 0 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1796.81 ккал

Белков: 90.88 г. (28.4%)

Жиров: 92.89 г. (29%)

Углеводов: 136.72 г. (42.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

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. Подавать 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, выдавленный 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

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 свежесжатым 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.

Кабачки под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **145.83 ккал.**
Белки: **2.44 г.**
Жиры: **13.4 г.**
Углеводы: **3.76 г.**

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

Ингредиенты:

- кабачки молодые 6 шт
- сливочное масло 100 г
- сыр тертый 60 г
- соль по вкусу

Приготовление:

Кабачки нарезать тонкими ломтиками. Бросить в кипящую воду и отварить в течение 5 минут. Выложить слегка отваренные кабачки на противень, смазать маслом. Посыпать тертым сыром и солью по вкусу. Запекать 10 минут при 180С. Готово. Подавать лучше в теплом виде.

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.

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 градусов.

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.