

## Оглавление

<b>МЕНЮ НА 1349,56 ккал</b> .....	2
<b>Кефирный коктейль для позднего перекуса</b> .....	5
<b>Индейка, тушенная с капустой</b> .....	6
<b>Перловая каша с шампиньонами</b> .....	7
<b>Творожно-йогуртовый торт</b> .....	8
<b>Супчик с вермишелью</b> .....	9
<b>Минтай с овощами в мультиварке</b> .....	10
<b>Курогрудка с грибами в йогурте</b> .....	11

## МЕНЮ НА 1349,56 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3383/>

Калорийность: 1349.56 ккал, белков: 130.83 г, жиров: 19.47 г, углеводов: 163.78 г

## Завтрак



[Творожно-йогуртовый торт](#) - 200 г.

Всего калорий: 120.6 ккал, БЖУ: 13.32 г. / 2.46 г. / 11.26 г.



[Перловая каша с шампиньонами](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.44 ккал, БЖУ: 2.56 г. / 3.2 г. / 15.02 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

## Ланч



[Минтай с овощами в мультиварке](#) - 200 г.

Всего калорий: 118.56 ккал, БЖУ: 19.42 г. / 1.3 г. / 7.48 г.



[Хлеб Деревенский](#) - 20 г.

Всего калорий: 40.6 ккал, БЖУ: 1.36 г. / 0.24 г. / 8.24 г.

## Обед



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Индейка, тушеная с капустой](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 12.6 г. / 0.6 г. / 8.4 г.



[Супчик с вермишелью](#) - 350 г.

Всего калорий: 168.49 ккал, БЖУ: 8.86 г. / 1.82 г. / 28.56 г.

## Полдник



[Сметана 10% \(нежирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



[Творог 0.1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 41.75 г. / 0.25 г. / 5 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

## Ужин



[Курогрудка с грибами в йогурте](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.05 ккал, БЖУ: 18.54 г. / 2.31 г. / 1.76 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 200 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 1.6 г. / 34.2 г.

## Поздний ужин

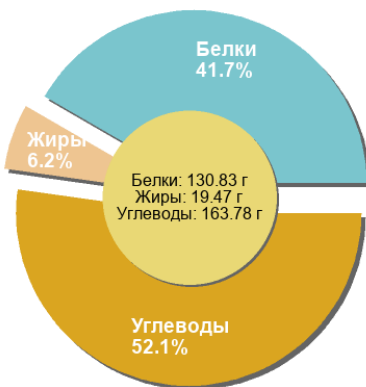


[Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 200

г.

Всего калорий: 118.32 ккал, БЖУ: 3.62 г. / 0.44 г. / 24.06 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1349.56 ккал

Белков: 130.83 г. (41.7%)

Жиров: 19.47 г. (6.2%)

Углеводов: 163.78 г. (52.1%)

Продуктов: 7

Рецептов: 7



# 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.

# Индейка, тушеная с капустой



На 100 грамм:  
Калорийность: **41 ккал.**  
Белки: **6.3 г.**  
Жиры: **0.3 г.**  
Углеводы: **4.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/indejka-tushenaya-s-kapustoj/>

## Ингредиенты:

- филе грудки индейки - 700 г
- капуста (среднего размера) -1 качан
- томаты 500 г
- лук (крупный) -1 шт
- базилик (свежий) - 1 пучок
- томатный сок - 1 ст
- соль
- перец

## Приготовление:

Филе грудки индейки нарезать порционными кусочками, посолить и поперчить.

Оставить немного постоять.

Капусту нашинковать тонко.

Лук разрезать пополам и нашинковать полукольцами.

Немного посолить, перетереть руками до мягкого состояния.

В глубокую сковороду выложить половину капусты и лука, сверху выложить филе грудки, затем выложить ровным слоем остальную капусту с луком

Затем добавить измельчённые помидоры, налить сока и довести до кипения, уменьшить огонь и готовить под крышкой примерно минут 40.

За 10 минут до готовности добавить измельчённый базилик.

Если есть лишняя влага, то можно выпарить ее на сильном огне.

При подаче украсить веточкой базилика.

# Перловая каша с шампиньонами



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.72 ккал.**  
Белки: **1.28 г.**  
Жиры: **1.6 г.**  
Углеводы: **7.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovaya-kasha-s-shampinonami/>

## Ингредиенты:

- 2 стакана перловки
- 4 стакана воды
- шампиньоны
- лук репчатый – 1 луковица
- масло оливковое – 2 ст.л
- соус соевый
- соль

## Приготовление:

Крупу высыпать в мелкое сито и тщательно промыть в нескольких водах. В большой кастрюле вскипятить немного воды, поместить сверху сито с перловкой, накрыть крышкой и оставить на среднем огне на 20 мин.

Вскипятить 4 стакана воды, добавить щепотку соли, 1 ст. л. оливкового масла и распаренную перловку. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить, 20 мин. Отбросить перловку на дуршлаг.

Шампиньоны вымыть и нарезать на четвертинки. Отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды, 6 мин. Шумовкой переложить шампиньоны из кастрюли на разделочную доску. Грибной отвар процедить.

Лук очистить, измельчить и обжарить в разогретом оливковом масле, 4 мин. Добавить шампиньоны и жарить еще 3 мин.

Выложить перловку, перемешать и сразу же снять с огня.

Грибной отвар довести до кипения, добавить соевый соус и перловку с грибами и луком. Накрыть крышкой и томить на небольшом огне, 1 час. Это можно делать в духовке.

# Творожно-йогуртовый торт



На 100 грамм:  
Калорийность: **60.3 ккал.**  
Белки: **6.66 г.**  
Жиры: **1.23 г.**  
Углеводы: **5.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-jogurtovyj-tort/>

## Ингредиенты:

- натуральный йогурт - 500 г
- творог обезжиренный - 200 г
- желатин - 30 г
- фрукты - 300 г (у нас банан, киви, апельсин и клубника)
- вода - 125 г
- подсластитель - по вкусу

## Приготовление:

Творог с йогуртом взбить блендером, добавить подсластитель.

Фрукты нарезать кольцами (кроме бананов), и выложить в форму предварительно застелив пищевой пленкой.

Желатин залить водой для набухания, когда он набухнет подогреть до полного растворения вместе с подсластителем, но не кипятить. Тонкой струйкой влить желатин в творожную смету не переставая взбивать.

В творожную смесь добавить нарезанные кусочками бананы, перемешать и выложить все в форму и отправить в холодильник до полного застывания.



## Супчик с вермишелью



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.14 ккал.**  
Белки: **2.53 г.**  
Жиры: **0.52 г.**  
Углеводы: **8.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/supchik-s-vermishelyu/>

### Ингредиенты:

- 400 мл. куриный бульон
- 50 гр. вермишель
- 1 морковь
- 1 репчатый лук
- 1 ч.л. сушеная паприка
- соль, перец, кориандр по вкусу
- зелень

### Приготовление:

Для начала нам нужен куриный бульон, я варила из куриных бедер без кожи. Сварить, курицу вынуть и разобрать на мелкие кусочки. Отдельно обжарить морковь и репчатый лук, приправив сушеной паприкой, солью, перцем и кориандром. Добавить в бульон вермишель (количество зависит от желаемой густоты), обжаренный лук и морковь, варить до готовности. Посолить и поперчить по вкусу. В готовый суп добавить куриное мясо и подавать с большим количеством свежей зелени.

## Минтай с овощами в мультиварке



На 100 грамм:  
Калорийность: **59.28 ккал.**  
Белки: **9.71 г.**  
Жиры: **0.65 г.**  
Углеводы: **3.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-s-ovoshami-v-multivarke/>

### **Ингредиенты:**

- филе минтая 400 гр
- замороженные овощи 400гр
- соль 3 гр

### **Приготовление:**

Приготовление:

Смазать форму маслом, высыпать любые замороженные овощи, посолить, выложить минтай. Предварительно разморозив. Посолить и поставить на режим «выпечка» в мультиварку на 20 минут, затем включить режим «тушение» ещё на 20 минут и проверяйте готовность на вкус - сочно и вкусно.