

## Оглавление

<b>от 118 к 60 меню от Янки</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> .....	5
<b>Меню на 4-й день</b> .....	6
<b>Тилапия с чесноком и лимоном</b> .....	7
<b>Курица в духовке</b> .....	8

## от 118 к 60 меню от Янки



*Твое питание*  
*удели внимание своему питанию*

*от 118 к 60 меню*  
*от Янки*

*www.yournutrition.ru* *vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3422/>

Калорийность: 1092.06 ккал, белков: 58.62 г, жиров: 26.13 г, углеводов: 147.16 г

Начало дня с горячей воды маленькими глотками . 1 или 2 стакана. После утреннего туалета куркума с черным перцем и мёдом с тёплой водой.

## Меню на 1-й день

### Завтрак



[Овсяная каша на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 9 г. / 5.1 г. / 45 г.

### Ланч



[Курица в духовке](#) - 300 г.

Всего калорий: 517.74 ккал, БЖУ: 33.93 г. / 22.23 г. / 42.06 г.

### Обед



[Свекла варёная](#) - 300 г.

Всего калорий: 147 ккал, БЖУ: 5.4 г. / 0 г. / 32.4 г.

### Ужин



[Малина](#) - 300 г.

Всего калорий: 138 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 1.5 г. / 24.9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1066.74 ккал

Белков: 50.73 г. (22.7%)

Жиров: 28.83 г. (12.9%)

Углеводов: 144.36 г. (64.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 1

## Меню на 2-й день

### Завтрак



[Рисовая каша на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 234 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.3 г. / 52.2 г.

### Ланч

[Чечевица красная](#) - 300 г.

Всего калорий: 942 ккал, БЖУ: 64.8 г. / 3.3 г. / 144 г.



[Авокадо](#) - 200 г.

Всего калорий: 424 ккал, БЖУ: 4 г. / 40 г. / 12 г.

### Обед



[Морковь варёная](#) - 300 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.9 г. / 15 г.

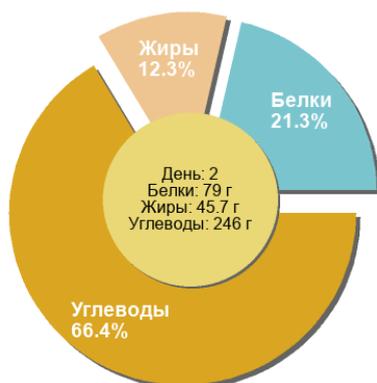
### Ужин



[Черника](#) - 300 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 1.2 г. / 22.8 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1807 ккал

Белков: 79 г. (21.3%)

Жиров: 45.7 г. (12.3%)

Углеводов: 246 г. (66.4%)

Продуктов: 5

## Меню на 3-й день

### Завтрак



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 2.4 г. / 51.3 г.

### Ланч



[Тилапия с чесноком и лимоном](#) - 300 г.

Всего калорий: 339.66 ккал, БЖУ: 57.48 г. / 12.24 г. / 1.77 г.

### Обед



[Тыква вареная](#) - 300 г.

Всего калорий: 83.7 ккал, БЖУ: 3.93 г. / 1.02 г. / 16.11 г.

### Ужин



[Вишня](#) - 300 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 1.5 г. / 33.9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 849.36 ккал

Белков: 73.41 г. (37.9%)

Жиров: 17.16 г. (8.9%)

Углеводов: 103.08 г. (53.2%)

Продуктов: 3

Рецептов: 1

## Меню на 4-й день

### Завтрак

[Пшеничная каша вязкая на воде](#) - 300 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 9 г. / 2.1 г. / 51 г.

### Ланч



[Шампиньоны тушеные](#) - 300 г.

Всего калорий: 153.15 ккал, БЖУ: 11.82 г. / 8.61 г. / 6.09 г.

### Обед



[Капуста цветная](#) - 300 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 0.9 г. / 16.2 г.

### Ужин



[Смородина чёрная](#) - 300 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 3 г. / 1.2 г. / 21.9 г.

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 645.15 ккал

Белков: 31.32 г. (22.5%)

Жиров: 12.81 г. (9.2%)

Углеводов: 95.19 г. (68.3%)

Продуктов: 4

# Тилапия с чесноком и лимоном



На 100 грамм:  
Калорийность: **113.22 ккал.**  
Белки: **19.16 г.**  
Жиры: **4.08 г.**  
Углеводы: **0.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tilapiya-s-chesnokom-i-limonom/>

## Ингредиенты:

- 1 филе тилапии (свежее или мороженое – разморозить)
- 3 ломтика лимона
- щепотка сухого чеснока
- горсть нарубленной петрушки или укропа (по желанию)
- соль

## Приготовление:

Разогрейте духовку до 180 градусов.

Промокните филе салфеткой, посолите и посыпьте чесноком. Можно уложить филе в форму, чугунную сковороду (как у меня) или просто завернуть в фольгу. Прикрывать, как я выяснила, не принципиально.

Масло нарежьте ломтиками и разложите по поверхности филе.

Поставьте рыбу в горячую духовку на 15 - 20 мин.

Тем временем нарежьте лимон ломтиками. Уложите на рыбу, раскройте фольгу или снимите крышку с формы, если вы ее использовали. Запекайте рыбу с лимоном еще 5 – 7 минут.

Подавать советую с отварным картофелем или рисом (с бурым – замечательно!), в сопровождении зеленых овощей (брокколи, зеленая фасоль). Лично мне просто нравится цветовая гамма в этом случае.

Масло, скорее всего, стечет на дно формы – этим соусом как раз будет удобно полить картофель или рис. М-м-м!

Можно использовать готовое масло с травами (на фото как раз масло с укропом) – тоже отлично получается.

Такая тилапия спокойно хранится в холодильнике 2 – 3 дня (дольше как-то не задерживалась).

## Курица в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **172.58 ккал.**  
Белки: **11.31 г.**  
Жиры: **7.41 г.**  
Углеводы: **14.02 г.**

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

### Ингредиенты:

- оливковое масло 2 ст. л&nbsp;
- куриные бедра 2 шт
- лук репчатый 1 шт
- чеснок 1 зубок
- перец сладкий болгарский 1 шт
- лимон 1 шт
- помидоры черри 5 шт
- вяленые томаты 5 шт
- оливки 10 шт
- красное сухое вино 0.5 стакан
- сыр фета 100 грамм
- каперсы консервированные 10 шт
- душица сушеная (орегано) 1 ч. л
- тимьян сушеный 1 ч. л
- паприка сушеная 1 ч. л
- перец красный молотый 0.5 ч. л
- перец черный молотый 0.5 ч. л
- пищевая соль 0.5 ч. л.&nbsp;

### Приготовление:

Понарезайте на боках бедрышек шкуру, посыпьте их солью, перцем и паприкой равномерно во всех местах. Сверху положите веточку тимьяна. Лимон порежьте на кружочки и положите их рядом.

Теперь нарежьте лук полукольцами, перец, сушеные помидоры, черри разрежьте пополам. Если у вас есть веточка с черри, для красоты оставьте одну веточку с помидорками целиком.