

## Оглавление

<b>меню для Анастасии .....</b>	<b>2</b>
<b>Салат из редиски с яйцом .....</b>	<b>4</b>
<b>Ягодный штрудель с творогом в лаваше .....</b>	<b>5</b>
<b>Запеченная курица с овощами .....</b>	<b>6</b>
<b>Диетический салат с пекинской капустой .....</b>	<b>7</b>
<b>Отбивные с сыром .....</b>	<b>8</b>

## меню для Анастасии



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/346/>

Калорийность: 1340.28 ккал, белков: 94.14 г, жиров: 70.86 г, углеводов: 74.86 г

## Завтрак



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 200 г.

Всего калорий: 233.3 ккал, БЖУ: 18.22 г. / 7.42 г. / 20.5 г.

## Ланч



[Банан](#) - 150 г.

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

## Обед



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 250 г.

Всего калорий: 208.25 ккал, БЖУ: 2.35 г. / 19.45 г. / 5.65 г.



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.

## Полдник



[Йогурт Еrisa Натуральный 6%](#) - 150 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 9 г. / 6.3 г.

## Ужин



[Запеченная курица с овощами](#) - 150 г.

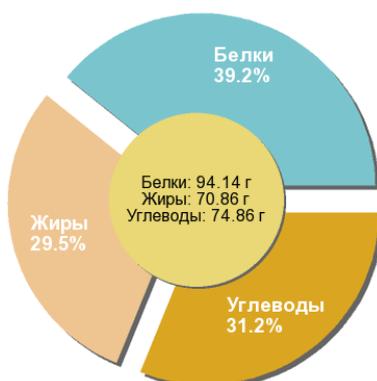
Всего калорий: 178.07 ккал, БЖУ: 14.58 г. / 11.48 г. / 2.46 г.



[Салат из редиски с яйцом](#) - 250 г.

Всего калорий: 214.45 ккал, БЖУ: 13.03 г. / 14.78 г. / 6.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1340.28 ккал

Белков: 94.14 г. (39.2%)

Жиров: 70.86 г. (29.5%)

Углеводов: 74.86 г. (31.2%)

Продуктов: 2

Рецептов: 5

## Салат из редиски с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **85.78 ккал.**  
Белки: **5.21 г.**  
Жиры: **5.91 г.**  
Углеводы: **2.48 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-rediski-s-yajcom/>

### **Ингредиенты:**

- 200г редиса
- 2 яйца
- 2 ст.л. сметаны 20% (ну или без сметаны, заправить кефиром)
- укроп

### **Приготовление:**

Порезать редис кружочками, яйцо кубиками, порубить зелень.  
Заправить салат сметаной и посолить.

# Ягодный штрудель с творогом в лаваше



На 100 грамм:  
Калорийность: **116.65 ккал.**  
Белки: **9.11 г.**  
Жиры: **3.71 г.**  
Углеводы: **10.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnyj-shtrudel-s-tvorogom-v-lavashe/>

## Ингредиенты:

- 1 шт (150 гр) тонкий лаваш
- 200 гр ягода (150 гр смородина, 50 гр брусника мороженая)
- 50 гр йогурт натуральный 2%
- 200 гр творог 5%
- 1 (30 гр) яичный белок
- 5 гр кукурузный крахмал
- сахзам по вкусу
- желток для смазывания верха

## Приготовление:

Ягоду кладём в ковшик, добавляем сахзам и крахмал - ставим на плиту и, постоянно помешивая, доводим до загустения .

Смешиваем йогурт и белок - смазываем лаваш.

Сверху выкладываем творог, затем немного остывшую ягоду.

Закручиваем рулетом .

Смазываем желтком .

Убираем в духовку на 30 минут при 180\*.

Резать и кушать лучше остывшим.

## Запеченная курица с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **118.71 ккал.**  
Белки: **9.72 г.**  
Жиры: **7.65 г.**  
Углеводы: **1.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-s-ovoshami/>

### Ингредиенты:

- курица - 1 кг (грудку, без кожицы)
- смесь овощей (морковь, сельдерей, картофель, лук, чеснок, брокколи)
- бальзамический уксус - 1-2 столовых ложки
- соль и перец по вкусу
- свежая петрушка
- сухие травы (розмарин, орегано, тимьян)

### Приготовление:

Духовку нагрейте до 220 градусов. Вымойте и нарежьте овощи. Выложите их в блюдо для запекания. Сбрызните уксусом, посолите и поперчите. Выложите сухие травы, грудку посолите и поперчите. Выложите на овощи и запекайте около часа до готовности курицы. Достаньте курицу из блюда, перемешайте овощи и поддержите в духовке еще 5-10 минут. Остудите и подавайте. Подавайте со свежем петрушкой.

# Диетический салат с пекинской капустой



На 100 грамм:  
Калорийность: **83.3 ккал.**  
Белки: **0.94 г.**  
Жиры: **7.78 г.**  
Углеводы: **2.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-salat-s-pekinskoj-kapustoj/>

## Ингредиенты:

- пекинская капуста — 1 штука
- свежий огурец — 2 штуки
- зеленый лук — по вкусу
- оливковое масло — 50 миллилитров
- соль, специи — по вкусу

## Приготовление:

Соедините в салатнике все ингредиенты для будущего блюда, заправьте их подготовленной заправкой. Хорошо перемешайте.

Салат подайте к столу. Для вкуса и красоты можно посыпать салат обжаренными семенами кунжута или ядрами грецкого ореха.