

## Оглавление

|   |   |
|---|---|
| <b>Меню на один день 1331.97 ккал</b> .....         | 2 |
| <b>Домашний низкокалорийный творожный сыр</b> ..... | 5 |
| <b>Овощной салат</b> .....                          | 6 |
| <b>Домашний хлеб</b> .....                          | 7 |
| <b>Рыбный салат в корзиночках из лимона</b> .....   | 8 |
| <b>Овощной крем-суп из брокколи с сыром</b> .....   | 9 |

## Меню на один день 1331.97 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/50/>

Калорийность: 1331.97 ккал, белков: 96.08 г, жиров: 64.3 г, углеводов: 89.63 г

## Завтрак



[Домашний хлеб](#) - 60 г.

Всего калорий: 88.33 ккал, БЖУ: 9.46 г. / 2.83 г. / 5.83 г.



[Домашний низкокалорийный творожный сыр](#) - 40

г.

Всего калорий: 30.07 ккал, БЖУ: 5.99 г. / 0.4 г. / 0.61 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

## Ланч



[Дыня](#) - 120 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0.36 г. / 8.88 г.

## Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Овощной крем-суп из брокколи с сыром](#) - 300 г.

Всего калорий: 322.35 ккал, БЖУ: 13.41 г. / 23.01 г. / 15.48 г.

## Полдник



[Яблоко](#) - 80 г.

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

## Ужин



[Рыбный салат в корзиночках из лимона](#) - 280 г.

Всего калорий: 411.52 ккал, БЖУ: 34.61 г. / 28.28 г. / 4.54 г.



[Апельсиновый сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.5 г. / 20.25 г.

## Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 100 г.  
Всего калорий: 71 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 0 г. / 1.3 г.



[Кефир 1%](#) - 350 г.  
Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 9.8 г. / 3.5 г. / 14 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1331.97 ккал

Белков: 96.08 г. (38.4%)

Жиров: 64.3 г. (25.7%)

Углеводов: 89.63 г. (35.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

# Домашний низкокалорийный творожный сыр



На 100 грамм:  
Калорийность: **75.17 ккал.**  
Белки: **14.98 г.**  
Жиры: **0.99 г.**  
Углеводы: **1.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-nizkokalorijnyj-tvorozhnyj-syr/>

## Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- яйцо - 50 г
- молоко 1% - 50 мл
- пищевая сода - 3 г
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Творог и соду перемешать, оставить на 1 час при комнатной температуре. Миску или формочку подходящего размера застелить пищевой пленкой. Через час добавить к творогу молоко, яйцо и соль, взбить блендером до кремообразного состояния. Переложить массу в кастрюлю, нагревать на среднем огне, непрерывно помешивая. Творог должен полностью расплавиться, на это уйдет примерно 5-10 минут. Подержать массу на огне еще 5-10 минут, постоянно перемешивая, до кипения не доводить. Выложить сыр в подготовленную миску, накрыть пищевой пленкой, охладить и убрать в холодильник на 3-4 часа.

# Овощной салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.75 ккал.**  
Белки: **1.31 г.**  
Жиры: **2.55 г.**  
Углеводы: **5.15 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

## **Приготовление:**

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.  
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.  
Заправляем оливковым маслом.

## Домашний хлеб



На 100 грамм:  
Калорийность: **147.21 ккал.**  
Белки: **15.77 г.**  
Жиры: **4.71 г.**  
Углеводы: **9.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnij-hleb/>

### Ингредиенты:

- ц/з мука 80 гр
- льняная мука 40 гр
- яйца 3 шт
- творог 250 гр
- разрыхлитель 1 ч л
- семечки, кунжут, специи по вкусу
- 1/3 ч л кориандра

### Приготовление:

Смешать все сухое. Затем отдельно смешать желтки и творог. И отдельно взбить белки с солью. Первые две массы смешиваем. Аккуратно добавляем белки. Тесто может получиться слишком густое, но не страшно. Перекладываем в форму и выпекаем при 180 градусах 40-45 минут. Готовность проверяем зубочисткой. Сырая - не готово, сухая-оставляем в духовке до полного остывания и потом можно кушать.

# Рыбный салат в корзиночках из лимона



На 100 грамм:  
Калорийность: **146.97 ккал.**  
Белки: **12.36 г.**  
Жиры: **10.1 г.**  
Углеводы: **1.62 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnyj-salat-v-korzinochkah-iz-limona/>

## Ингредиенты:

- 1 банка консервированных сардин (или сайры)
- пучок зеленого лука
- сметана по вкусу
- 2 яйца
- 80 г твердого сыра
- 2 лимона

## Приготовление:

Сардины разомните вилкой.

Зеленый лук мелко порежьте.

Яйца отварите, очистите. Разделите на белок и желток. Белок натрите на терке и добавьте к рыбе, туда же добавьте лук.

На мелкой терке натрите сыр.

Заправьте салат сметаной и хорошо все перемешайте, отправьте его на 1 час для пропитки в холодильник.

Лимон разрежьте пополам и вычистите мякоть, низ лимона слегка срежьте, чтобы получилась устойчивая чашечка.

Наполните лимонные чашечки рыбным салатом и посыпьте сверху тертым желтком.

В этот салат можно добавлять также вареную морковь, картофель, зеленый лук можно заменить репчатым.



# Овощной крем-суп из брокколи с сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **107.45 ккал.**  
Белки: **4.47 г.**  
Жиры: **7.67 г.**  
Углеводы: **5.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-krem-sup-iz-brokkoli-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- 1/4 стакана плюс 2 столовые ложки подтопленного масла (отдельно)
- 1 небольшой кабачок
- 1 средняя морковь
- 1/4 стакана муки
- 2 стакана молочно-сливочной смеси
- 2 стакана овощного бульона
- 1 пучок (340 грамм) соцветий брокколи
- 1/8 чайной ложки мускатного ореха
- 225 грамм чеддера
- соль крупного помола и черный перец по вкусу

## Приготовление:

Большую кастрюлю с водой доведите до кипения и посолите. Бросьте в нее соцветия свежей брокколи и готовьте 2-3 минуты. Быстро достаньте их и поместите в миску с ледяной водой. Когда брокколи остынут, высушите их и временно отставьте в сторону.

Поджарьте лук и морковь в двух столовых ложках масла, чтобы они стали мягче, но не превратились в кашу. Отставьте в сторону.

Влейте 1/4 стакана подтопленного масла на сковороду, добавьте к нему муку, помешивайте на протяжении 2-3 минут.

Медленно вливайте молочно-сливочную смесь, а затем овощной бульон и одновременно взбивайте. Добавьте мускатный орех и перемешайте. Накройте крышкой и готовьте на среднем огне минут 20.

После этого уменьшите огонь до минимума и добавьте лук, морковь и брокколи.