

Оглавление

Меню на один день 1503.56 ккал	2
Тушеная рыба с томатами по-сицилийски	5
Куриный суп	6
Ананасово-банановый смузи	7
Творожный десерт с черносливом, курагой и изюмом	8
Овощной салат	9

Меню на один день 1503.56 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/51/>

Калорийность: 1503.56 ккал, белков: 113.56 г, жиров: 62.4 г, углеводов: 139.13 г

Завтрак



[Творог 9%](#) - 200 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 18 г. / 32 г. / 4 г.



[Малина](#) - 30 г.

Всего калорий: 13.8 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 0.15 г. / 2.49 г.



[Клубника](#) - 30 г.

Всего калорий: 12.3 ккал, БЖУ: 0.24 г. / 0.12 г. / 2.25 г.



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

Всего калорий: 70.08 ккал, БЖУ: 1 г. / 1.65 г. / 16.75 г.

Ланч



[Творожный десерт с черносливом, курагой и изюмом](#) - 300 г.

Всего калорий: 268.56 ккал, БЖУ: 27.75 г. / 5.58 г. / 27.66 г.

Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.39 г. / 12.27 г.



[Куриный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 173.58 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 5.64 г. / 18.48 г.

Полдник



[Ананасово-банановый смузи](#) - 300 г.

Всего калорий: 110.82 ккал, БЖУ: 1.32 г. / 0.24 г. / 25.68 г.

Ужин



[Тушеная рыба с томатами по-сицилийски](#) - 300 г.

Всего калорий: 176.52 ккал, БЖУ: 37.62 г. / 1.53 г. / 2.85 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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

Поздний ужин



[Простокваша 2.5%](#) - 400 г.

Всего калорий: 212 ккал, БЖУ: 11.6 г. / 10 г. / 16.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1503.56 ккал

Белков: 113.56 г. (36%)

Жиров: 62.4 г. (19.8%)

Углеводов: 139.13 г. (44.2%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Тушеная рыба с томатами по-сицилийски



На 100 грамм:
Калорийность: **58.84 ккал.**
Белки: **12.54 г.**
Жиры: **0.51 г.**
Углеводы: **0.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-ryba-s-tomatami-po-sicilijski/>

Ингредиенты:

- филе белой рыбы - 1 кг (у нас треска)
- помидор - 1 шт
- лук - 50 г (мелко порезанный)
- чеснок - 7 г
- петрушка - 30 г
- вода - 250 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Разогрейте оливковое масло в сотейнике, обжарьте в нем лук и чеснок в течение 4 минут, добавьте помидоры и петрушку, уменьшите огонь и протомите еще 4 минуты. Выложите рыбу, залейте водой и тушите, пока рыба не приготовится - около 10 минут. Посолите и поперчите, разложите по глубоким мискам и подавайте.

Куриный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **57.86 ккал.**
Белки: **3.7 г.**
Жиры: **1.88 г.**
Углеводы: **6.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup/>

Ингредиенты:

- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы (320г кукурузы)
- 3 яйца (130г)
- зелень, куркума по вкусу

Приготовление:

Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.

Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

Ананасово-банановый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **36.94 ккал.**
Белки: **0.44 г.**
Жиры: **0.08 г.**
Углеводы: **8.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ananasovo-bananovyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- ананас (свежий) - 1/3 шт
- бананы - 1 шт
- сок ананасовый (или яблочный) - 250 мл
- лед (кубики) - 4 шт

Приготовление:

Очистить ананас, мякоть нарезать кубиками, положить в блендер вместе со всеми ингредиентами. Взбивать до однородной консистенции, сразу подавать.

Творожный десерт с черносливом, курагой и изюмом



На 100 грамм:
Калорийность: **89.52 ккал.**
Белки: **9.25 г.**
Жиры: **1.86 г.**
Углеводы: **9.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnyj-desert-s-chnoslivom-kuragoj-i-izyumom/>

Ингредиенты:

- творог (лучше домашний) - 800 г
- изюм, курага, чернослив - 50 г
- желатин - 30 г
- молоко, 2,5 % - 0,5 л
- сливки 10% - 100 г
- яичный белок - 3 шт
- ванилин - щепотка
- сахар - 3 ст.л

Приготовление:

Творог хорошо размять вилкой, добавить в него сахар, ванилин, налить сливки. В молоке растворить 30 г желатина и поставить распускаться на водяную баню. Белки яиц взбить до мягких пиков, аккуратно смешать с творожно-сливочной массой. Добавить слегка остывшее молоко с желатином. Медленно и осторожно вмешать. Выложить в стеклянную форму с высокими бортиками. Мелко порезать курагу, чернослив, добавить изюм и выложить на десерт. Поставить в холодильник до полного застывания. При подаче порезать на порции, украсить по собственному желанию.