

## Оглавление

<b>Меню на один день 1987.77 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Филе рыбы, запеченное под горчицей .....</b>	<b>5</b>
<b>Тушеные куриные голени .....</b>	<b>6</b>
<b>Салат овощной с маслинами и фетой .....</b>	<b>7</b>
<b>Творожный десерт с какао .....</b>	<b>8</b>

## Меню на один день 1987.77 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/10/>

Калорийность: 1987.78 ккал, белков: 139.32 г, жиров: 106.2 г, углеводов: 114.41 г  
Меню для разгрузочного дня с десертами. Не подразумевает поздний ужин. Не забываем пить воду: 1.5-2.5 литра чистой воды без добавок.

## Завтрак



### [Творожный десерт с какао](#) - 200 г.

Всего калорий: 187.08 ккал, БЖУ: 16.1 г. / 2.42 г. / 25.42 г.



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

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



### [Яичница глазунья](#) - 180 г.

Всего калорий: 387 ккал, БЖУ: 21.42 г. / 31.14 г. / 1.26 г.

## Ланч



### [Сырок глазированный с начинкой](#) - 40 г.

Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 8.52 г. / 14.4 г.



### [Кофе чёрный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

## Обед



### [Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.



### [Хлебцы ржаные](#) - 35 г.

Всего калорий: 108.5 ккал, БЖУ: 3.85 г. / 0.95 г. / 20.3 г.



### [Тушеные куриные голени](#) - 300 г.

Всего калорий: 455.37 ккал, БЖУ: 41.91 г. / 28.74 г. / 8.19 г.

## Полдник



### [Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 250 г.

Всего калорий: 349.83 ккал, БЖУ: 11.05 г. / 30.2 г. / 7.23 г.

## Ужин



[Филе рыбы, запеченное под горчицей](#) - 250 г.

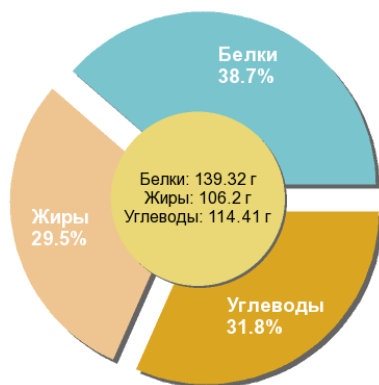
Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 36.53 г. / 3.48 г. / 5.9 г.



[Перец сладкий красный](#) - 70 г.

Всего калорий: 18.9 ккал, БЖУ: 0.91 г. / 0 г. / 3.71 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1987.78 ккал

Белков: 139.32 г. (38.7%)

Жиров: 106.2 г. (29.5%)

Углеводов: 114.41 г. (31.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

## Филе рыбы, запеченное под горчицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **81.6 ккал.**  
Белки: **14.61 г.**  
Жиры: **1.39 г.**  
Углеводы: **2.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-ryby-zapechennoe-pod-gorchicej/>

### Ингредиенты:

- филе белой рыбы - 500 г (у нас треска)
- горчица 2 ст. л (не острая)
- соль, перец - по вкусу
- зелень

### Приготовление:

Разогреть духовку до 200С.

Обмыть рыбу холодной водой и обсушить бумажными полотенцами.

Посолить и поперчить с обеих сторон. Сверху намазать тонким слоем горчицы, перемешанной с зеленью.

Переложить на противень, предварительно застеленный фольгой. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут, пока рыба не будет легко отделяться вилкой.

# Тушеные куриные голени



На 100 грамм:  
Калорийность: **151.79 ккал.**  
Белки: **13.97 г.**  
Жиры: **9.58 г.**  
Углеводы: **2.73 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenye-kurinye-goleni/>

## Ингредиенты:

- 6 шт куриных голеней
- 1 морковь
- 1/2 красного лука
- 3-4 ст.л. соевого соуса
- 3 ст.л. сметаны
- 1 ст.л. майонеза
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 ч.л. французской горчицы
- 1 ч.л. карри
- 1 ч.л. сушеного укропа

## Приготовление:

Готовим маринад: смешиваем соевый соус с майонезом, горчицей в зернах,

Карри и раздавленным чесноком.

Голени залить маринадом на 15 минут.

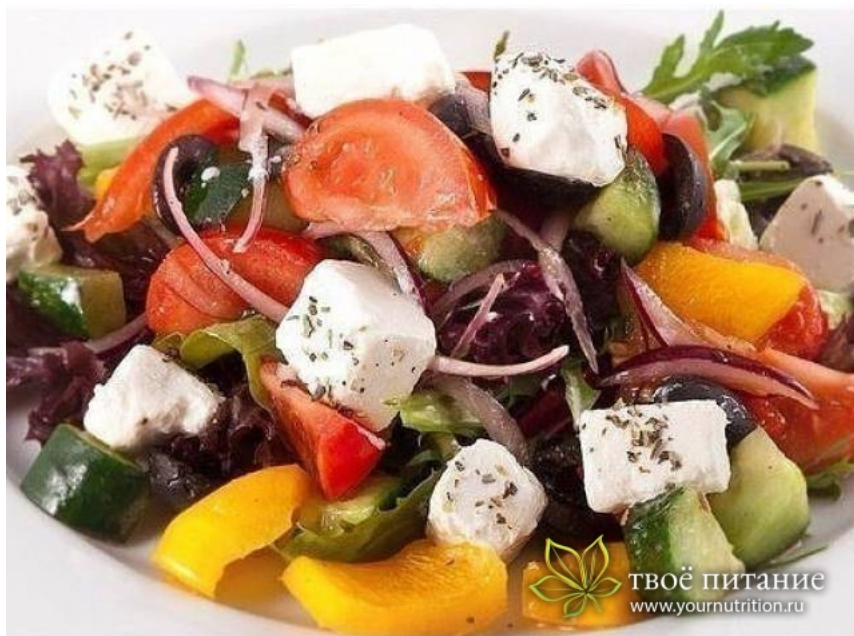
Слив маринад добавляем лук (нарезав дольками) и крупно нарезанную морковь.

Обжариваем на растительном или оливковом масле.

Разбавляем сметану влив в нее 200 мл воды, добавляем укроп и смешиваем.

Выливаем эту смесь в сковороду к голеням и тушим 15 минут на маленьком огне.

# Салат овощной с маслинами и фетой



На 100 грамм:  
Калорийность: **139.93 ккал.**  
Белки: **4.42 г.**  
Жиры: **12.08 г.**  
Углеводы: **2.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-ovoshnoj-s-maslinami-i-fetoj/>

## Ингредиенты:

- помидоры - 200 г
- огурцы - 200 г
- болгарский перец - 200 г
- фета - 200 г
- 10-15 маслин без косточек
- зелень, соль, перец - по вкусу
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л лимонного сока

## Приготовление:

Огурцы нарезать соломкой, помидоры - кубиками. Из перца необходимо удалить семена и нарезать его соломкой. Чтобы приготовить вкусную заправку, нужно смешать лимонный сок и масло. Добавить перец и соль. Помидоры, огурцы, нарезанный перец смешать с заправкой. Мелко покрошить вымытую зелень. Сыр фета размять вилкой и добавить в него зелень. Из полученной массы сформировать шарики. Внутрь каждого шарика положить маслину. Выложить в салатник салат и украсить его шариками из феты.