

Оглавление

Меню на один день 1496.04 ккал	2
Сырники с бананом (без сахара)	5
Окрошка с куриным филе	6
Фаршированные помидоры	7
Полезный салат из морской капусты	8
Рыбные наггетсы	9

Меню на один день 1496.04 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/11/>

Калорийность: 1496.05 ккал, белков: 99.88 г, жиров: 64.67 г, углеводов: 124.18 г
Диетическое углеводное меню менее чем на 1500 ккал.

Завтрак



[Сырники с бананом](#) - 200 г.

Всего калорий: 380.44 ккал, БЖУ: 18.98 г. / 16.32 г. / 38.56 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

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

Ланч



[Ананас](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.3 г. / 15.9 г.



[Яйцо вареное вкрутую](#) - 60 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 6.96 г. / 0.48 г.

Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Полезный салат из морской капусты](#) - 300 г.

Всего калорий: 199.89 ккал, БЖУ: 6.24 г. / 14.07 г. / 11.94 г.



[Рыбные наггетсы](#) - 150 г.

Всего калорий: 298.68 ккал, БЖУ: 25.17 г. / 8.64 г. / 28.44 г.

Полдник



[Морковь варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 37.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.45 г. / 7.5 г.

Ужин



[Окрошка с куриным филе](#) - 300 г.

Всего калорий: 157.65 ккал, БЖУ: 18.18 г. / 5.55 г. / 7.5 г.



[Фаршированные помидоры](#) - 150 г.

Всего калорий: 144.89 ккал, БЖУ: 12.77 г. / 8.63 г. / 4.11 г.

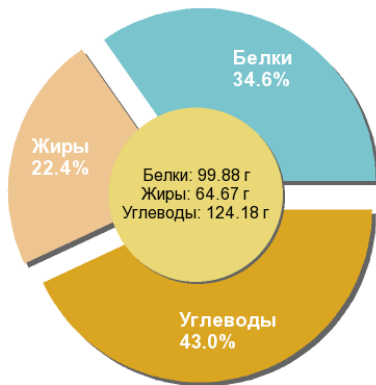
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1496.05 ккал

Белков: 99.88 г. (34.6%)

Жиров: 64.67 г. (22.4%)

Углеводов: 124.18 г. (43%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Сырники с бананом (без сахара)



На 100 грамм:
Калорийность: **190.22 ккал.**
Белки: **9.49 г.**
Жиры: **8.16 г.**
Углеводы: **19.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-bananom-bez-sahara/>

Ингредиенты:

- творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
- яйцо целое - 1 шт
- мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)
- банан - 1 небольшой
- масло подсолнечное - 15.0 грамм
- изюм, без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не рассчитаны).

Приготовление:

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:

- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

Окрошка с куриным филе



На 100 грамм:
Калорийность: **52.55 ккал.**
Белки: **6.06 г.**
Жиры: **1.85 г.**
Углеводы: **2.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/okroshka-s-kurinyim-file/>

Ингредиенты:

- 300 гр куриного филе
- 3 яйца
- 3 огурца
- 250 гр редиса
- сок 1/2 лимона
- 1 ст.л дижонской горчицы
- зелень
- соль, черный перец по вкусу

заправка:

- 3 стакана сыворотки + 3 ст.л сметаны
- или 1 стакан кефира + 2 стакана слабогазированной минеральной воды

Приготовление:

Мясо отварить. Его, овощи и яйца нарезать кубиками. Мелко нарезать зелень. Все сыпать в кастрюльку, залить заправкой, добавить горчицу, лимон.сок, соль, перец. Перемешать и отправить в холодильник настояться.

Фаршированные помидоры



На 100 грамм:
Калорийность: **96.59 ккал.**
Белки: **8.51 г.**
Жиры: **5.75 г.**
Углеводы: **2.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-pomidory/>

Ингредиенты:

- помидоры — 5-6 шт
- куриная грудка — 200 г
- майонез — 3 ст. л
- сыр твердый — 100 г
- соль — по вкусу
- перец — по вкусу

Приготовление:

Подготовьте все необходимые ингредиенты. Помидоры выбирайте небольшие и твердые, чтобы в процессе запекания они не превратились в кашу.

Куриную грудку ополосните и просушите, острым ножом порежьте на мелкие кусочки. Обжарьте рубленую куриную грудку на сковороде, присыпав солью и перцем, до легкой румяности.

В помидорах срежьте верхушку и аккуратно чайной ложечкой удалите сердцевину. Мякоть помидора не выбрасывайте, из нее получится прекрасный соус к мясу — просто добавьте любимые специи, чеснок, соль - и протушите все это в сотейнике или мультиварке!

Заполните помидорки обжаренной грудкой.

Сверху положите по ст. ложки майонеза (можно меньше, зависимо от размера помидора) и обильно присыпьте натертым на мелкой терке сыром.

Запекайте помидоры в духовке 15-20 минут при температуре 180-200 С.

Вкуснейшие запеченные фаршированные помидорки на закуску готовы! Подавайте горячими!

Если помидорки, не дождавшись гостей, остыли, то подогрейте их в микроволновке или в духовке.

Полезный салат из морской капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **66.63 ккал.**
Белки: **2.08 г.**
Жиры: **4.69 г.**
Углеводы: **3.98 г.**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/poleznyj-salat-iz-morskoj-kapusty/>

Ингредиенты:

- капуста морская - 250 гр
- морковь - 1 штука
- лук красный салатный - 1 штука
- яйцо куриное сырое - 1 штука
- огурцы соленые - 1 штука
- чеснок - 2 зубчика
- петрушка зелень - 1 пучок
- майонез легкий - 3 столовых ложки
- лук зеленый - 1 пучок

Приготовление:

Яйцо отварить и порезать.

Морковь натереть.

Лук красный нарезать полукольцами, огурец, петрушку и зеленый лук нарезать.

Чеснок порубить.

Все смешать и заправить майонезом.