

## Оглавление

<b>Меню на один день 2033.72 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Коктейль на завтрак .....</b>	<b>5</b>
<b>Овсяноблин .....</b>	<b>6</b>
<b>Грибной крем-суп .....</b>	<b>7</b>
<b>Тёплый салат с курицей .....</b>	<b>9</b>
<b>Апельсиновый кекс .....</b>	<b>10</b>
<b>Рулет из курочки с яйцом .....</b>	<b>11</b>

## Меню на один день 2033.72 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1299/>

Калорийность: 2900.95 ккал, белков: 176.19 г, жиров: 124.75 г, углеводов: 268.38 г

## Завтрак



[Овсяноблин](#) - 300 г.

Всего калорий: 410.76 ккал, БЖУ: 38.67 г. / 14.46 г. / 31.62 г.



[Коктейль молочный](#) - 250 г.

Всего калорий: 219.9 ккал, БЖУ: 8.55 г. / 1.63 г. / 42.8 г.

## Ланч



[Апельсиновый кекс](#) - 200 г.

Всего калорий: 430.34 ккал, БЖУ: 10.04 г. / 5.62 г. / 85.72 г.

## Обед



[Рулет из курочки с яйцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.98 ккал, БЖУ: 28.1 г. / 15.86 г. / 4.06 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 200 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 9 г. / 4.6 г. / 50 г.



[Баклажанная икра свежая](#) - 150 г.

Всего калорий: 135 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 10.5 г. / 9 г.

## Полдник



[Бразильский орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 328 ккал, БЖУ: 7.15 г. / 33.2 г. / 2.4 г.



[Яблоко](#) - 149 г.

Всего калорий: 70.03 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.6 г.

## Ужин



[Тёплый салат с курицей](#) - 230 г.

Всего калорий: 286.86 ккал, БЖУ: 33.24 г. / 14.28 г. / 4.03 г.



[Грибной крем-суп](#) - 200 г.

Всего калорий: 228.58 ккал, БЖУ: 5.94 г. / 18.5 г. / 9.2 г.

## Поздний ужин



Творог 2% - 150 г.

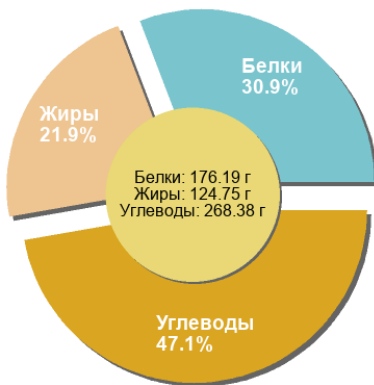
Всего калорий: 154.5 ккал, БЖУ: 27 г. / 3 г. / 4.95 г.



Кефир 1% - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.95 ккал

Белков: 176.19 г. (30.9%)

Жиров: 124.75 г. (21.9%)

Углеводов: 268.38 г. (47.1%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

## Коктейль на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **87.96 ккал.**  
Белки: **3.42 г.**  
Жиры: **0.65 г.**  
Углеводы: **17.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/koktejl-na-zavtrak/>

### **Ингредиенты:**

- банан 2 шт
- творог 3 ст. л
- молоко 50-100 г

### **Приготовление:**

Сбить в блендере, вылить в стакан и наслаждаться.

# Овсяноблин



На 100 грамм:  
Калорийность: **136.92 ккал.**  
Белки: **12.89 г.**  
Жиры: **4.82 г.**  
Углеводы: **10.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano布林/>

## Ингредиенты:

- яйцо-2 шт
- овсяные хлопья-2 ст.л
- мягкий творог-150 гр
- мёд-1 ч.л
- фрукт/ягоды-50 гр

## Приготовление:

Яйца, овсянку, 100 гр. творога смешать.

Жарить на антипригарной сковороде под крышкой с 2-х сторон.

Нарезать фрукт(у нас нектарин).

Готовый овсяноблин разрезать на 2 части. Одну смазать оставшимся творогом. Выложить кусочки фруктов. Накрыть второй половинкой блина.

Полить мёдом.

# Грибной крем-суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **114.29 ккал.**  
Белки: **2.97 г.**  
Жиры: **9.25 г.**  
Углеводы: **4.6 г.**

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

## Ингредиенты:

- шампиньоны — 500 г
- сливки 20% — 300 мл
- сливочное масло — 2 ст. л
- мука — 3 ст. л
- оливковое масло — 2 ст. л
- веточка тимьяна
- зубчик чеснока
- соль, свежемолотый белый перец

## Приготовление:

Шампиньоны разобрать, ножки от шляпок, шляпки нарезать ломтиками. Ножки порезать, но не очень мелко, высыпать в кастрюлю и. Влить 1 л холодной воды, положить веточку свежего тимьяна,. Зубчик чеснока, варить накрыв крышкой 30 минут после того, как вода закипит. Шляпки от грибов обжарить в сковороде на оливковом масле под крышкой 5 минут. Со сковороды сок от грибов перелить в кастрюлю и жарить еще 10 минут. Когда они приготовятся, переместить их в кастрюлю, убрав тимьян и чеснок. Набрать из кастрюли 1 стакан бульона, он нам еще пригодится. На сливочном масле обжарить муку, 3-4 минуты, часто перемешивая. Аккуратно влить отложенный бульон, перемешивая венчиком, чтобы не было комков. Готовить пока не загустеет, 7-10 минут. Содержимое кастрюли перелить в блендер и взбить, добавив бешамель, до состояния крема. Переливаем назад в кастрюлю, подогреваем до закипания, добавляем сливки, перемешиваем, доводим почти до кипения. Добавляем соль и перец по желанию. Для подачи разогреть тарелки, налить крем-суп и добавить ломтик свежего шампиньона.





# Тёплый салат с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **124.72 ккал.**  
Белки: **14.45 г.**  
Жиры: **6.21 г.**  
Углеводы: **1.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-s-kuricej/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- болгарский перец - 1/2 шт
- помидор - 1 шт
- листья салата - 30 г
- кунжут - 1 ч. л
- соевый соус - 1 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- бальзамик - 1/2 ч. л
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Промоем болгарский перец, удалим семена и плодоножку. Нарежем перец тонкими полосками. Промоем листовой салат и обсушим его. Нарвем на небольшие кусочки. Помоем помидор и нарежем его кружками. Помидор берем некрупный, но твердый, чтобы кружочки получились аккуратными. Промоем куриную грудку. Порежем ее на тонкие полоски и положим в небольшую мисочку. Зальем куриные кусочки соевым соусом и оставим мариноваться на 15 минут. Разогреваем в сковороде оливковое масло. Выкладываем маринованные кусочки курицы и обжариваем их на сильном огне около 2 минут, периодически помешивая. Добавляем к курице перец и обжариваем его 2 минуты. Перец должен схватиться, но в то же время остаться сырым. Выкладываем на тарелку зеленый салат. Добавляем нарезанный кружочками помидор. Выкладываем сверху горячий перец и курицу. Солим и перчим салат, сбрызгиваем его оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Посыпаем каждую порцию кунжутом и подаем. Горячий салат с курицей и овощами готов!

## Апельсиновый кекс



На 100 грамм:  
Калорийность: **215.17 ккал.**  
Белки: **5.02 г.**  
Жиры: **2.81 г.**  
Углеводы: **42.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/apelsinovyj-keks/>

### Ингредиенты:

- 1 апельсин
- 3 яйца
- 3/4 стакана сахарного песка
- 1/2 стакана муки
- 1/2 ч л разрыхлителя
- щепотка ванилина
- 3/4 стакана изюма, предварительно замоченного в алкоголе (по желанию)

### Приготовление:

Апельсин(целый, вместе с кожурой) поместить в маленькую кастрюльку с водой, довести до кипения, проварить 5 минут, снять с огня, воду слить, апельсин немного остудить.

Духовку включить на 180С. Форму смазать маслом, выстелить бумагой для выпечки.

Яйца взбить с сахаром до белой пышной массы (минут 10). Затем аккуратно ввести в эту смесь просеянные вместе муку, разрыхлитель и ванилин.

Апельсин разрезать на 6 частей, перемолоть в блендере до состояния пюре. Ввести апельсиновое пюре в тесто.

Изюм просушить, обвалять в муке, ввести в тесто в самую последнюю очередь.

Тесто вылить в форму, поставить в уже разогретую духовку на 45 минут, до сухой спички. Полностью остудить на решетке, при подаче можно присыпать сахарной пудрой.