

## Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Меню на один день 2011.3 ккал .....</b>    | <b>2</b>  |
| <b>Быстрая кашка на завтрак .....</b>         | <b>5</b>  |
| <b>Солянка сборная мясная .....</b>           | <b>6</b>  |
| <b>Уха по-фински со сливками .....</b>        | <b>8</b>  |
| <b>Салат с яйцом, сыром и кукурузой .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>Фаршированная грудка индейки .....</b>     | <b>10</b> |

## Меню на один день 2011.3 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1300/>

Калорийность: 2900.88 ккал, белков: 134.92 г, жиров: 138.49 г, углеводов: 277.27 г  
Меню на 2000 ккал, упор на углеводы в первой половине дня.

## Завтрак



### [Быстрая кашка на завтрак](#) - 250 г.

Всего калорий: 152.9 ккал, БЖУ: 4.9 г. / 1.1 г. / 29.73 г.



### [Кофе мокачино](#) - 250 г.

Всего калорий: 722.5 ккал, БЖУ: 7 г. / 26.5 г. / 116.25 г.

## Ланч



### [Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



### [Кукуруза варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 4.1 г. / 2.3 г. / 22.5 г.

## Обед



### [Фаршированная грудка индейки](#) - 200 г.

Всего калорий: 342.76 ккал, БЖУ: 31.44 г. / 22.8 г. / 2.12 г.



### [Солянка сборная мясная](#) - 300 г.

Всего калорий: 489.81 ккал, БЖУ: 32.1 г. / 35.85 г. / 7.65 г.



### [Багет из цельнозерновой муки](#) - 60 г.

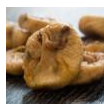
Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 3.96 г. / 26.7 г.

## Полдник



### [Персик](#) - 150 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.15 г. / 16.95 г.



### [Инжир сушеный](#) - 51 г.

Всего калорий: 131.07 ккал, БЖУ: 1.58 г. / 0.41 г. / 29.53 г.

## Ужин



[Уха по-фински со сливками](#) - 300 г.

Всего калорий: 120.69 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 9.57 г. / 3.99 г.



[Салат с яйцом, сыром и кукурузой](#) - 195 г.

Всего калорий: 296.65 ккал, БЖУ: 20.07 г. / 19.25 г. / 9.3 г.

## Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 127.5 ккал, БЖУ: 8.5 г. / 5 г. / 11.75 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.88 ккал

Белков: 134.92 г. (24.5%)

Жиров: 138.49 г. (25.1%)

Углеводов: 277.27 г. (50.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

# Быстрая кашка на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **61.16 ккал.**  
Белки: **1.96 г.**  
Жиры: **0.44 г.**  
Углеводы: **11.89 г.**

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

## Ингредиенты:

- 1 стакан нежирного молока
- 2 столовые ложки обычных овсяных хлопьев
- 1/2 банана
- 1 чайная ложка сахарозаменителя, фруктозы или меда
- 30-50 грамм клубники, малины или черники по вкусу

## Приготовление:

С вечера заливаем хлопья молоком и ставим в холодильник.

Утром полученную массу добавляем фруктозу или мед и отправляем в микроволновку на пару минут, нарезаем банан и ягоды.

Перемешиваем разогретую кашу и посыпаем ягодами, даем настояться пару минут под крышкой.

Каша готова!



# Солянка сборная мясная



На 100 грамм:  
Калорийность: **163.27 ккал.**  
Белки: **10.7 г.**  
Жиры: **11.95 г.**  
Углеводы: **2.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/solyanka-sbornaya-myasnaya/>

## Ингредиенты:

- голяшка говяжья с костью - 600 г
- лук репчатый - 1 шт
- морковь - 30 г
- сельдерей стеблевой - 50 г
- перец черный горошком - 5 шт
- лавровый лист - 2 шт
- растительное масло - 20 мл
- солёные огурцы - 300 г
- томатное пюре (том.паста+вода) - 150-200 г
- буженина в/к - 200 г
- окорок в/к - 200 г
- колбаса вареная - 200 г
- колбаса сырокопченая - 50 г
- каперсы - 30 г
- маслины с косточкой - 50 г
- лимоны - 1 шт
- петрушка - 20 г

## Приготовление:

Обмойте мясо холодной водой, положите в большую кастрюлю, налейте 2,5-3 литра холодной воды и поставьте на большой огонь. Когда на поверхности начнет появляться пена, убавьте огонь, чтобы бульон едва кипел, и удаляйте ее, пока она совсем не перестанет образовываться.

Через полчаса с начала варки положите лук, морковь, сельдерей, перец и лавровый лист. Варите еще 30-40 минут, пока овощи не станут мягкими, затем удалите их и выбросьте. Когда

мясо будет готово (время приготовления зависит от качества мяса), выньте его из бульона, отделите от костей, нарежьте кусочками около 1,5-2 см и верните в бульон.

Пока бульон варится, нарежьте лук полукольцами и спассеруйте его в небольшом количестве масла до прозрачности.

Соленые огурцы нарежьте небольшими кусочками. Если от них остался рассол (не маринад!), не выливайте, его можно будет использовать для солянки чуть позже. Добавьте огурцы к луку, перемешайте и тушите на небольшом огне около 15 минут.

Добавьте томатное пюре или просто очищенные мелко нарезанные спелые помидоры, готовьте еще 10 минут на небольшом огне, помешивая.

То, что получилось в итоге, называется «брез» — специальная заправка для солянки. Ее можно готовить заранее и при необходимости хранить в холодильнике в закрытой емкости. А сейчас добавьте брез в бульон.

Колбасу и другие мясопродукты нарежьте мелкими кубиками и опустите в суп, продолжая варить на небольшом огне.

Добавьте в бульон каперсы (1-2 ст.л.) и маслины. Попробуйте на соль, при необходимости посолите. Также можно добавить немного огуречного рассола.

Дайте готовой солянке настояться хотя бы полчаса, накрыв кастрюлю крышкой.

Подавайте солянку горячей, в тарелки положите ломтик лимона и мелко нарезанную свежую петрушку.

## Уха по-фински со сливками



На 100 грамм:  
Калорийность: **40.23 ккал.**  
Белки: **1.76 г.**  
Жиры: **3.19 г.**  
Углеводы: **1.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/uha-po-finski-so-slivkami/>

### Ингредиенты:

- лосось филе (+ по наличию: хвост, голова, кости) 200 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- лист лавровый 1-2 шт
- перец черный горошком 5 шт
- масло оливковое 1-2 ст. л
- сливки 20% 200 мл
- вода 2 л
- укроп 1 пучок
- лимон 1 шт

### Приготовление:

Подготовьте необходимые продукты. Овощи помойте, очистите.

При наличии хвоста и головы рыбы залейте их холодной водой, добавьте лавровый лист, черный перец и сварите бульон. Процедите.

Морковь натрите на крупной терке, лук измельчите. Пассеруйте овощи на разогретом масле до золотистого оттенка, добавьте в бульон.

С филе снимите кожу, нарежьте его некрупными кусочками. Добавьте в суп и проварите в течение 5 минут.

Влейте сливки, посолите по вкусу, снимите с огня.

Подавайте уху по-фински горячей с рубленным укропом и ломтиком лимона.



## Салат с яйцом, сыром и кукурузой



На 100 грамм:  
Калорийность: **152.13 ккал.**  
Белки: **10.29 г.**  
Жиры: **9.87 г.**  
Углеводы: **4.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-yajcom-syrom-i-kukuruzoj/>

### Ингредиенты:

- 130 гр твёрдого сыра (если не на пп, можно заменить на плавленые сырки)
- 4 яйца
- 200 гр консервированной кукурузы
- 100 гр натурального йогурта
- 2 зубчика чеснока
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Яйца отварить, натереть на крупной тёрке, сыр также натереть на тёрке. С кукурузы слить воду, переложить в салатницу, добавить к кукурузе сыр, яйца, йогурт, измельченный чеснок. Перемешать. Если необходимо, то посолить, поперчить, все зависит от того, насколько солёный будет сыр.

Также можно использовать его как начинку для рулетов из лаваша, очень хорошо сочетается!

# Фаршированная грудка индейки



На 100 грамм:  
Калорийность: **171.38 ккал.**  
Белки: **15.72 г.**  
Жиры: **11.4 г.**  
Углеводы: **1.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannaya-grudka-indejki/>

## Ингредиенты:

- филе грудок индейки — 1 кг
- колбаса вареная — 200 г
- сыр российский — 100 г
- сыр с голубой плесенью — 100 г
- базилик — 3 веточки
- масло оливковое — 1 ст. л
- соль — по вкусу
- свежемолотый черный перец — по вкусу

## для соуса:

- базилик — 2 веточки
- майонез — 200 г
- уксус винный белый — 2 ч. л
- несахар — 0,5 ч. л
- соль — 0,5 ч. л

## Приготовление:

Грудки индейки вымыть, обсушить, уложить на рабочую поверхность и, держа нож параллельно ей, сделать в каждой грудке глубокий продольный надрез, не доходя до противоположного края 1,5 см. Раскрыть филе как книгу, поместить между двумя слоями пленки и раскатать скалкой в тонкий пласт. Расстелить на рабочей поверхности пищевую пленку и разложить грудки так, чтобы получился квадрат со сторонами 25–30 см. Посолить, поперчить.

Колбасу и российский сыр нарезать тонкими ломтиками, сыр с плесенью — маленькими кубиками. Базилик промыть, обсушить, крупно порезать. Посыпать филе индейки зеленью. Сверху уложить кусочки колбасы.