Оглавление

Меню на один день 1987.77 ккал 2
Ванильное миндальное молоко 5
Филе рыбы, запеченное под горчицей 6
Тушеные куриные голени 7
Салат овощной с маслинами и фетой 8
Творожный десерт с какао 9

Меню на один день 1987.77 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/1302/

Калорийность: 2900.21 ккал, белков: 157.76 г, жиров: 133.41 г, углеводов: 251.33 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 - 200 г.
Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.

Ланч

Сырок глазированный с начинкой - 40 г.
Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 3.8 г. / 8.52 г. / 14.4 г.

Ванильное миндальное молоко - 300 г.
Всего калорий: 511.95 ккал, БЖУ: 7.92 г. / 19.47 г. / 69.87 г.

Бананы сушёные - 45 г.
Всего калорий: 175.5 ккал, БЖУ: 1.76 г. / 0.81 г. / 36.23 г.

Обед

Тушеные куриные голени - 300 г.
Всего калорий: 455.37 ккал, БЖУ: 41.91 г. / 28.74 г. / 8.19 г.

Хлебцы ржаные - 38 г.
Всего калорий: 117.8 ккал, БЖУ: 4.18 г. / 1.03 г. / 22.04 г.

Томатный сок - 250 г.
Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 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.

Банан - 95 г.
Всего калорий: 90.25 ккал, БЖУ: 1.43 г. / 0.19 г. / 20.71 г.

Ужин

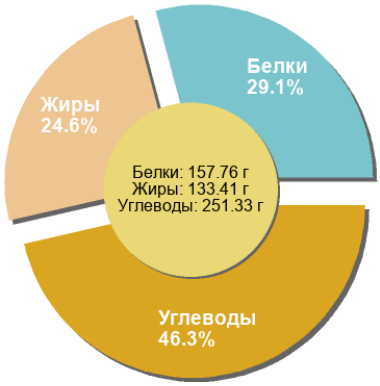
Филе рыбы, запеченное под горчицей - 250 г.
Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 36.53 г. / 3.48 г. / 5.9 г.

Перец сладкий красный - 79 г.
Всего калорий: 21.33 ккал, БЖУ: 1.03 г. / 0 г. / 4.19 г.

Поздний ужин

Йогурт фруктовый 3.2% - 100 г.
Всего калорий: 85 ккал, БЖУ: 5 г. / 3.2 г. / 8.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2900.21 ккал

Белков: 157.76 г. (29.1%)

Жиров: 133.41 г. (24.6%)

Углеводов: 251.33 г. (46.3%)

Продуктов: 9

Рецептов: 5

Ванильное миндальное молоко

На 100 грамм:
Калорийность: **170.65 ккал.**
Белки: **2.64 г.**
Жиры: **6.49 г.**
Углеводы: **23.29 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/vanilnoe-mindalnoe-moloko/

Ингредиенты:
- 1 чашка миндаля, перед приготовлением замочить на 8-12 часов
- 4 чашки воды
- 6 фиников без косточек
- стевия
- 1 чайная ложка ванильного экстракта

Приготовление:
Начать с замачивания орехов в воде. 8 часов это в идеале, но если у Вас есть всего час, то его тоже хватит.
Далее смешайте все ингредиенты в блендере до однородной массы.
Когда молоко будет однородным, процедить через марлю (делать это необязательно).

Вкусовые добавки:
Шоколадное молоко: К стандартному рецепту добавить 2 столовые ложки какао порошка или дробленых какао бобов.
Молоко с корицей: К стандартному рецепту добавить 1 чайною ложку корицы и щепотку муската.
Чайное молоко: К стандартному рецепту добавить 1 чайную ложку корицы, гарам масалы и чайной ложки муската.
Ванильное молоко без сахара: Вместо фиников добавьте стевии столько, сколько нужно.

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. Вовнутрь каждого шарика положить маслину. Выложить в салатник салат и украсить его шариками из феты.