Оглавление

Меню на один день 1586.3 ккал 2
Цельнозерновой хлеб 5
Яичница с брокколи 6
Овощной салат с сыром фета 8
Котлеты с начинкой 9

Меню на один день 1586.3 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/13/

Калорийность: 1586.3 ккал, белков: 132.79 г, жиров: 61.81 г, углеводов: 140.16 г

Завтрак

Яичница с брокколи - 250 г.
Всего калорий: 192.83 ккал, БЖУ: 15.15 г. / 11.3 г. / 17.7 г.

Цельнозерновой хлеб - 40 г.
Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.

Чай чёрный с лимоном и сахаром - 250 г.
Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.

Ланч

Йогурт 0.5% - 150 г.
Всего калорий: 65.21 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 0.75 г. / 9.03 г.

Обед

Куриная грудка вареная - 200 г.
Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

Гречневая каша с маслом - 200 г.
Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 9 г. / 4.6 г. / 50 г.

Полдник

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

Ужин

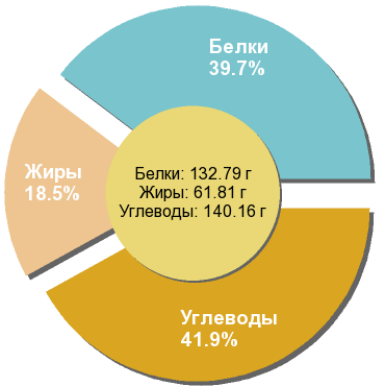
Котлеты с начинкой - 150 г.
Всего калорий: 273.84 ккал, БЖУ: 20.49 г. / 21.11 г. / 2.3 г.

Овощной салат с сыром фета - 250 г.
Всего калорий: 165.5 ккал, БЖУ: 9.78 г. / 10.8 г. / 6.9 г.

Поздний ужин

Кефир 2.5% - 250 г.
Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1586.3 ккал

Белков: 132.79 г. (39.7%)

Жиров: 61.81 г. (18.5%)

Углеводов: 140.16 г. (41.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Цельнозерновой хлеб

На 100 грамм:
Калорийность: **258.56 ккал.**
Белки: **8.27 г.**
Жиры: **6.63 г.**
Углеводы: **40.57 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovoj-hleb/

Ингредиенты:
- геркулес 1 стакан
- цельнозерновая (или обычная) мука 1 стакан
- разрыхлитель 2 ч.л
- соль 1/2 ч.л
- мед 1 1/2 ст.л
- растительное масло 1 ст.л
- молоко 1 стакан

Приготовление:
Разогрейте духовку до 230 С. Сделайте это до того, как начнете замешивать тесто!
Измельчите овсянку в кухонном комбайне или кофемолке (желательно, но не обязательно). В большой миске смешайте овсяные хлопья, муку, разрыхлитель и соль.
В другой миске растворите мед в растительном масле, затем добавьте молоко и перемешайте.
Соедините обе смеси и перемешивайте, пока у вас не получится мягкое тесто.
Слепите из теста шар и положите на слегка смазанный маслом противень для выпечки.
Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 20 минут.

Яичница с брокколи

На 100 грамм:
Калорийность: **77.13 ккал.**
Белки: **6.06 г.**
Жиры: **4.52 г.**
Углеводы: **7.08 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-s-brokkoli/

Ингредиенты:
- 200 гр брокколи
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока (опционально)
- растительное масло (капнуть на салфетку и протереть сковороду)
- соль
- свежемолотый черный перец

Очень простой и полезный завтрак. Брокколи можно заменить на стручковую фасоль или цветную капусту. Также, помимо чеснока, можно добавить совсем немного свежего острого перца, будет очень бодряще! В этом рецепте самое главное правильно сварить брокколи, чтобы она сохранила свой радостный и весенний зелёный цвет. Метод варки я прочитала в книге «Le Cordon Bleu. Complete cooking techniques» (Ле Кордон Блю. Полное руководство по кулинарии).

Приготовление:
Варим брокколи. В кипящую подсоленную воду опускам соцветия брокколи. Убавляем газ до минимума, накрываем крышкой. Варим 5-7 минут.
Откидываем брокколи на дуршлаг и сразу кладём её в ледяную воду. Так брокколи сохранит свой цвет и останется хрустящей.
На среднем огне нагреваем сковороду. А пока она нагревается разбираем брокколи на небольшие соцветия.
(капнуть на салфетку масла и протереть сковороду) Выкладываем чеснок (если добавляете) и брокколи.
Сразу же сверху выливаем яйца. Убавляем огонь. Солим и перчим. Жарим до любимой консистенции. Мне нравится, когда желток в такой яичнице полностью жидкий. Можно

накрыть крышкой, тогда яйцо приготовится быстрее. Всё!

Овощной салат с сыром фета

На 100 грамм:
Калорийность: **66.2 ккал.**
Белки: **3.91 г.**
Жиры: **4.32 г.**
Углеводы: **2.76 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-s-syrom-feta/

Ингредиенты:
- фета 70 г
- капуста белокочанная 70 г
- листья салатные 70 г
- огурец 1 шт
- помидор 1 шт
- уксус бальзамический по вкусу
- укроп по вкусу
- соль по вкусу
- кунжут (семена) по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:
Подготовьте ингредиенты.
Салатные листья помойте и нарежьте на средние кусочки.
Огурец нарежьте крупными кубиками и добавьте в салат.
Помидор нарежьте средними кубиками и добавьте в салат.
Сыр фета нарежьте мелкими кубиками и добавьте в салат. Добавьте в салат мелко нарезанный укроп и аккуратно перемешайте.
Салат посолите, поперчите и заправьте бальзамическим уксусом и оливковым маслом.
Добавьте щепотку кунжута. Лёгкий, простой, но очень вкусный и полезный овощной салат с сыром фета готов!