

Оглавление

05.04.2021	2
Суп с фрикадельками и зеленым горошком	5
Суп с курицей и клецками	7

05.04.2021



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1470/>

Калорийность: 928.39 ккал, белков: 48.54 г, жиров: 37.04 г, углеводов: 102.5 г

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 150 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 6.15 г. / 21.3 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 87 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 1.5 г. / 16.8 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 25 г.

Всего калорий: 34.25 ккал, БЖУ: 7.45 г. / 0.45 г. / 0.13 г.



[Индейка \(бедро филе\)](#) - 25 г.

Всего калорий: 36.02 ккал, БЖУ: 4.46 г. / 2.05 г. / 1.45 г.

Ланч



[Киви](#) - 100 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.6 г. / 10.3 г.

Обед



[Суп с фрикадельками и зеленым горошком](#) - 200 г.

Всего калорий: 305.2 ккал, БЖУ: 14.72 г. / 22.08 г. / 12.24 г.



[Батон Нарезной](#) - 50 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 1.45 г. / 25.45 г.

Полдник



[Яблоко Голден](#) - 50 г.

Всего калорий: 26.5 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0.1 г. / 5.35 г.

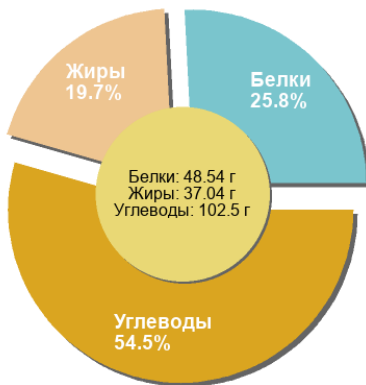
Ужин



[Суп с курицей и клецками](#) - 200 г.

Всего калорий: 106.42 ккал, БЖУ: 11.06 г. / 2.66 г. / 9.48 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 928.39 ккал

Белков: 48.54 г. (25.8%)

Жиров: 37.04 г. (19.7%)

Углеводов: 102.5 г. (54.5%)

Продуктов: 7

Рецептов: 2

Суп с фрикадельками и зеленым горошком



На 100 грамм:
Калорийность: **152.6 ккал.**
Белки: **7.36 г.**
Жиры: **11.04 г.**
Углеводы: **6.12 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-frikadelkami-i-zelenym-goroshkom/>

Ингредиенты:

- чеснок 3 зубчика
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- зеленый горошек - 50 гр
- оливковое масло по вкусу
- специи по вкусу
- фарш 100 гр

Приготовление:

Самый «долгоиграющий» ингредиент у нас морковь, потому с неё и начнем. В зависимости от размера режете её целую на кольца в 5-8 мм или сперва вдоль пополам.

Мелко рубим 3 зубчика чеснока и луковицу.

На оливковом масле в кастрюле обжариваем половину лука и чеснок до уверенной румяности. Как только дождались нужного момента заливаем куриный бульон и закидываем морковь.

Если бульона нет лейте просто холодную воду и какие-нибудь специи и травы.

Приступим к фрикаделькам. Оставшиеся 2 зубчика чеснока выдавливаем в миску. Если такого гаджета у вас нет просто очень мелко нарежьте. Туда же добавляем оставшийся лук, острый перец и мускатный орех. Следом фарш, всё хорошо перемешиваем.

Смочите руки в холодной воде и формируйте из полученного фарша маленькие шарики в 1 см диаметром.

Когда вода начнёт закипать, убавьте огонь и забрасывайте тефтельки. Старайтесь погружать их в разные места кастрюли, так они не слипнутся между собой и быстрее схватятся. Очень быстро они всплывут.

Теперь всё просто иногда снимайте пенку ложкой с поверхности супа. Периодически ножом прокалывайте морковь. Как только она стала достаточно мягкой для вас, засыпайте горошек. Варите ещё минуты 2 и выключайте огонь. Накройте крышкой и дайте постоять супу минут 20. Подавайте со свежим хлебом, идеально грубые куски батона.