

Оглавление

Меню на один день 1691.29 ккал	2
Чай «пряный»	5
Салат с говядиной, помидорками и яйцами	6
Грибной суп-пюре со сливками	7
Оякодон - японский омлет с рисом и курицей	8

Меню на один день 1691.29 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/14/>

Калорийность: 1691.29 ккал, белков: 93.81 г, жиров: 84.17 г, углеводов: 143.23 г

Завтрак



[Оякодон](#) - 200 г.

Всего калорий: 310.16 ккал, БЖУ: 26.72 г. / 6.18 г. / 35.32 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.



[Мёд](#) - 25 г.

Всего калорий: 82.25 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 20.38 г.

Обед



[Хлебцы Круазетт ржаные](#) - 35 г.

Всего калорий: 105 ккал, БЖУ: 5.08 г. / 0.81 г. / 19.39 г.



[Яблочный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 126 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 1.2 г. / 29.4 г.



[Салат с говядиной, помидорками и яйцами](#) - 250 г.

Всего калорий: 292.5 ккал, БЖУ: 21 г. / 21.25 г. / 4.25 г.

Полдник



[Яйцо вареное вкрутую](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Помидор](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.

Ужин



[Грибной суп-пюре со сливками](#) - 250 г.

Всего калорий: 88.63 ккал, БЖУ: 4.85 г. / 3.23 г. / 10.03 г.



[Чай «пряный»](#) - 250 г.

Всего калорий: 20.75 ккал, БЖУ: 0.28 г. / 0.28 г. / 4.9 г.

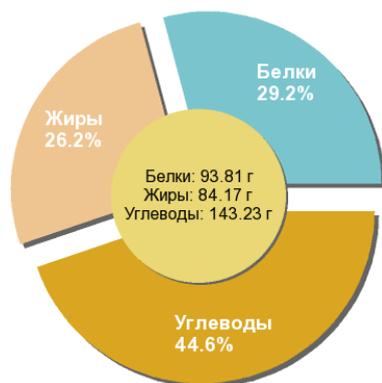
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 4.5 г. / 10.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1691.29 ккал

Белков: 93.81 г. (29.2%)

Жиров: 84.17 г. (26.2%)

Углеводов: 143.23 г. (44.6%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Чай «пряный»



На 100 грамм:
Калорийность: **8.3 ккал.**
Белки: **0.11 г.**
Жиры: **0.11 г.**
Углеводы: **1.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-pryanyj/>

Ингредиенты:

- 1 палочка или 1 ложка корицы
- 4 бутона гвоздики
- корень имбиря
- 1 л воды
- чай
- мед
- апельсин или лимон – по вкусу

Приготовление:

Маленький кусочек имбиря нарезать, смешать с корицей и гвоздикой, залить водой, довести до кипения. Водой со специями залить чай и настоять 5 минут. Добавить мед, немного сока апельсина или лимона.

Такой чай – просто кладезь здоровья. Корица улучшает обмен веществ и поможет Вам, если хотите похудеть. Имбирь улучшает работу ЖКТ. Гвоздика защищает от простуды.

Салат с говядиной, помидорками и яйцами



На 100 грамм:
Калорийность: **117 ккал.**
Белки: **8.4 г.**
Жиры: **8.5 г.**
Углеводы: **1.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-govyadinoj-pomidorkami-i-yajcami/>

Ингредиенты:

- 150 г отварной говядины
- 12 помидорок черри
- 8 перепелиных яиц
- листья зеленого салата

соус:

- 5 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. уксуса 6%
- 1 ч.л. горчицы
- 2 зубчика чеснока
- соль
- перец

Приготовление:

Вареную говядину нарезать соломкой.

Листья салата порвать руками.

Для соуса: смешать масло, уксус, горчицу, добавить выдавленный через чеснокодавку чеснок, посолить, поперчить.

Перемешать листья салата, мясо и заправку.

Помидоры черри и перепелиные яйца разрезать на две части.

На тарелочку выложить листья салата и мясо.

Сверху разложить помидоры и яйца.

Грибной суп-пюре со сливками



На 100 грамм:
Калорийность: **35.45 ккал.**
Белки: **1.94 г.**
Жиры: **1.29 г.**
Углеводы: **4.01 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-sup-pyure-so-slivkami/>

Ингредиенты:

- грибы сушеные - 75-100 гр
- бульон - 1,5 л
- картофель - 2-3 шт
- лук - 1 шт
- сливки - 1 ст

Приготовление:

Возьмем 1,5 литра бульона (куриного или овощного, кому как. Нравится), всыпем в него грибы, они должны отмокнуть. Очищаем картофель, нарезаем на небольшие кубики. В размокнувшие и слегка набухшие грибы добавляем картофель,. Ставим на плиту. Обжариваем лук, нарезанный на средние кубики, до карамельного цвета. Добавляем его в уже готовый суп, туда же льем сливки. Хорошенько взбиваем блендером, до получения однородной массы. Если все еще. Бугорочки, добавляем чуток бульона и еще раз взбиваем, должна получится. Шелковистая нежнейшая масса.