

Оглавление

Меню на один день 1372.18 ккал	2
Минтай, запеченный в томате	5
Яичница по - французски	6
Салат «радуга»	7
Салат из сельдерея	8
Свекольный салат с яблоками	9
Суп сырный с креветками	10

Меню на один день 1372.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1510/>

Калорийность: 1357.68 ккал, белков: 98.74 г, жиров: 69.34 г, углеводов: 90.71 г

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Яичница по - французски](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.

Ланч



[Салат из капусты с яблоком](#) - 250 г.

Всего калорий: 440.35 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 37.08 г. / 21.75 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

Обед



[Суп сырный с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 158.43 ккал, БЖУ: 11.79 г. / 6.24 г. / 13.8 г.



[Свекольный салат с яблоками](#) - 200 г.

Всего калорий: 127.34 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 5.82 г. / 15.86 г.

Полдник



[Абрикос](#) - 100 г.

Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 0.2 г. / 6.5 г.

Ужин



[Минтай, запеченный в томате](#) - 200 г.

Всего калорий: 146.26 ккал, БЖУ: 30.64 г. / 1.86 г. / 1.9 г.



[Салат «радуга»](#) - 200 г.

Всего калорий: 103.3 ккал, БЖУ: 13.54 г. / 2.24 г. / 7 г.

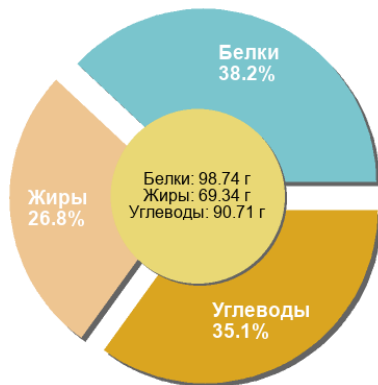
Поздний ужин



[Простокваша 2.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 8.7 г. / 7.5 г. / 12.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1357.68 ккал

Белков: 98.74 г. (38.2%)

Жиров: 69.34 г. (26.8%)

Углеводов: 90.71 г. (35.1%)

Продуктов: 4

Рецептов: 6

Минтай, запеченный в томате



На 100 грамм:
Калорийность: **73.13 ккал.**
Белки: **15.32 г.**
Жиры: **0.93 г.**
Углеводы: **0.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-zapechennyj-v-tomate/>

Некоторым минтай может показаться суховат, другие скажут, что он недостаточно жирный.

Ингредиенты:

- минтай
- томатная паста
- немного уксуса
- специи по вкусу

Приготовление:

Приготовить маринад из томатной пасты, уксуса и специй.
Замариновать рыбу на 30-60 минут.
Запечь в фольге 20-30 минут в духовке при температуре 180 градусов.

Яичница по - французски



На 100 грамм:
Калорийность: **76 ккал.**
Белки: **12 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-po-francuzski1/>

Ингредиенты:

- 1 маленькая луковичка(обжарить на масле, хорошо подойдет кукурузное!)
- 2 маленьких помидора(порезать добавить к луку!)жаренные помидоры очень полезны!
- 2 ломтика батона или хлеба(порезать кубиками)добавить к обжаренным помидорам

Приготовление:

2 яйца взбить, присолить, вылить в сковороду.

Перемешать.

Посыпать тёртым сыром,накрыть крышкой, как сыр расплавится-Готово!

Салат «радуга»



На 100 грамм:
Калорийность: **51.65 ккал.**
Белки: **6.77 г.**
Жиры: **1.12 г.**
Углеводы: **3.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-raduga/>

Ингредиенты:

- 300 гр отварного куриного филе
- 2 красные луковицы
- 1 красный перец
- 1 желтый перец
- пучок зеленого лука
- 0,5 кочана китайской капусты

для заправки:

- 2 столовые ложки сметаны
- 1 столовая ложка готовой горчицы
- 1 зубчик чеснока (через пресс)
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Луковицу нарезать полукольцами, перец нарезать соломкой, зеленый лук и капусту шинковать, курицу нарезать кубиками.

Для приготовления заправки следует просто перемешать все ингредиенты и соус готов.

Все ингредиенты выложить, перемешать, полить соусом и украсить измельченным зеленым луком.

Салат из сельдерея



На 100 грамм:
Калорийность: **176.14 ккал.**
Белки: **1.8 г.**
Жиры: **14.83 г.**
Углеводы: **8.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-seldereya/>

Ингредиенты:

- 1 большой корень сельдерея
- 1 крупное кислое яблоко

для заправки:

- 1 ч. ложка готовой горчицы
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка грецкого ореха
- соль
- перец черный молотый

Приготовление:

Яблоко и корень сельдерея очистить от кожуры, у яблока вырезать сердцевину.

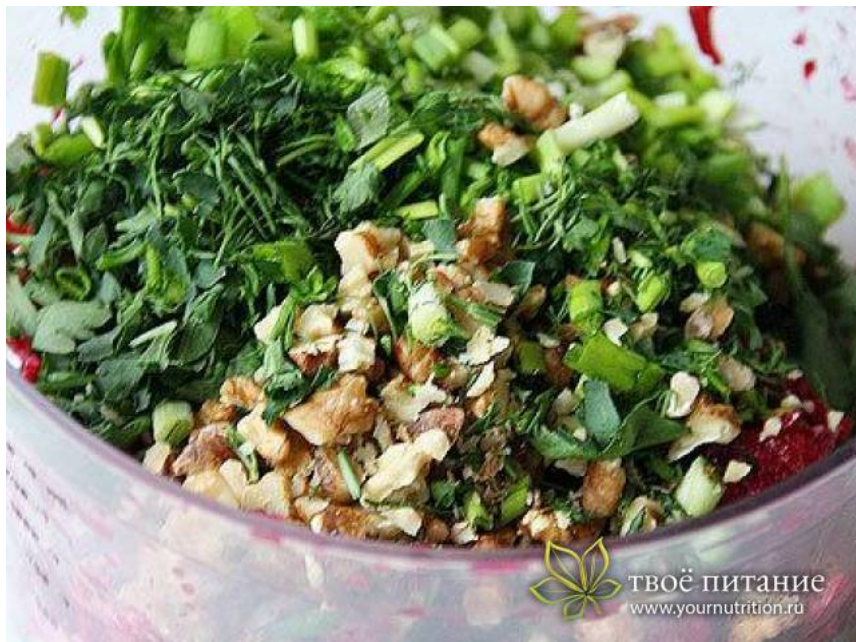
Нарезать яблоко и сельдерей тонкой соломкой и перемешать.

Для заправки смешать оливковое масло с соевым соусом, лимонным соком и горчицей, посолить, поперчить.

Полить салат заправкой, хорошо перемешать и подавать к столу.

Можно по желанию добавить грецких орехов.

Свекольный салат с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **63.67 ккал.**
Белки: **1.21 г.**
Жиры: **2.91 г.**
Углеводы: **7.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/svekolnyj-salat-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- свекла (отварная) - 1 шт
- яблоки - 3 шт
- зелень укропа - 1 пучок
- зелень петрушки - 1 пучок
- лук зелёный - 0,5 пучка
- орехи грецкие (очищенные) - 1 горсть
- листья зелёного салата
- масло облепиховое

Приготовление:

Зелень укропа, петрушки и зелёный лук измельчить. Грецкие орехи нарезать крупно или мелко, по желанию.

У яблок удалить семена. Яблоки и свеклу измельчить на тёрке. Соединить и перемешать. К тертым яблокам и свекле добавить измельчённую зелень, зелёный лук и орехи. Все хорошо перемешать.

На дно салатника выложить листья зелёного салата, на листья салата свекольный салат. Полить салат маслом.