Оглавление

Меню на один день 1372.18 ккал 2
Сэндвич с яйцом и авокадо 5
Овсяная каша с яблоком, корицей и медом 6
Овощной салат «цветной» 7
Салат «щетка» 8
Кофе по-ирландски 9
Рыба, тушенная с луком и сметаной 10
Сладкий тост с медом и фундуком 11
Диетический плов с грибами 12
Салат из помидоров и авокадо 13
Суп из лесных грибов с фасолью 14

Меню на один день 1372.18 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/1527/

Калорийность: 1502.61 ккал, белков: 68.16 г, жиров: 53.19 г, углеводов: 196.51 г

Завтрак

Овсяная каша с яблоком, корицей и медом - 230 г.
Всего калорий: 225.4 ккал, БЖУ: 7.13 г. / 4.14 г. / 49.68 г.

Сладкий тост с медом и фундуком - 30 г.
Всего калорий: 129.96 ккал, БЖУ: 1.87 г. / 10.41 г. / 7.13 г.

Кофе по-ирландски - 250 г.
Всего калорий: 25.33 ккал, БЖУ: 0.98 г. / 1.1 г. / 2.95 г.

Ланч

Сэндвич с яйцом и авокадо - 100 г.
Всего калорий: 207.79 ккал, БЖУ: 10.78 г. / 14.66 г. / 7.56 г.

Яблоко - 200 г.
Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.8 г. / 19.6 г.

Обед

Суп из лесных грибов с фасолью - 200 г.
Всего калорий: 60.64 ккал, БЖУ: 2.12 г. / 3.22 г. / 5.66 г.

Диетический плов с грибами - 250 г.
Всего калорий: 268.35 ккал, БЖУ: 11.73 г. / 1.8 г. / 55 г.

Овощной салат «цветной» - 150 г.
Всего калорий: 66.42 ккал, БЖУ: 2.19 г. / 2.6 г. / 8.55 г.

Полдник

Салат из помидоров и авокадо - 200 г.
Всего калорий: 96.44 ккал, БЖУ: 3.22 г. / 5.56 г. / 9.04 г.

Ужин

Салат «щетка» - 200 г.

Всего калорий: 74.42 ккал, БЖУ: 4.84 г. / 1.14 г. / 10.7 г.

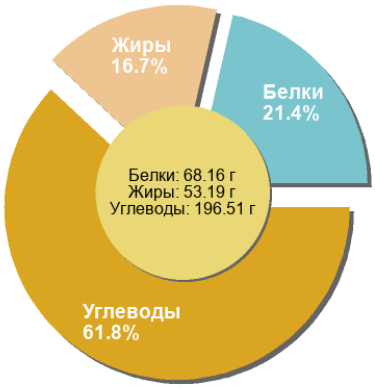
Рыба, тушенная с луком и сметаной - 200 г.

Всего калорий: 170.86 ккал, БЖУ: 19.4 г. / 7.56 г. / 6.54 г.

Булгур приготовленный - 100 г.

Всего калорий: 83 ккал, БЖУ: 3.1 г. / 0.2 г. / 14.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1502.61 ккал

Белков: 68.16 г. (21.4%)

Жиров: 53.19 г. (16.7%)

Углеводов: 196.51 г. (61.8%)

Продуктов: 2

Рецептов: 10

Сэндвич с яйцом и авокадо

На 100 грамм:
Калорийность: **207.79 ккал.**
Белки: **10.78 г.**
Жиры: **14.66 г.**
Углеводы: **7.56 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sendvich-s-yajcom-i-avokado/

Мысли об этом вкусном и сытном завтраке гарантированно спровоцируют легкое пробуждение.

Ингредиенты:
- авокадо (спелый) 1/2 шт
- цельнозерновой хлеб 1 ломтик
- томат 1 шт
- яйцо 1 шт
- бекон 2 ломтика
- полутвердый сыр 1 ломтик
- соус чили (по желанию)пара капель
- соль, перец по вкусу

Приготовление:
В маленькой миске разомните вилкой авокадо с солью и перцем.
Порежьте помидор тонкими кружочками.
Поджарьте хлеб до румяной корочки.
Смажьте тост авокадо.
Сверху положите помидор и сыр.
В сковороде на среднем огне обжарьте бекон до хрустящего состояния, а затем выложите его на бумажное полотенце, чтобы лишний жир впитался.
Разбейте на сковороду яйцо. Посолите, поперчите и жарьте до готовности.
Выложите бекон на сыр, а поверх бекона - яйцо. Сыр должен немного расплавиться.
Сбрызните соусом чили и подавайте.

Овсяная каша с яблоком, корицей и медом

На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **3.1 г.**
Жиры: **1.8 г.**
Углеводы: **21.6 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanaya-kasha-s-yablokom-koricej-i-medom/

Ингредиенты:
- овсяные хлопья 150 г
- яблоки 1 шт
- молотая корица 1 ч.л
- соль щепотка
- мед 2 ст.л
- вода 220 мл

Приготовление:
Овсяные хлопья высыпите в кастрюлю, посолите, залейте водой и варите на умеренном огне. Когда хлопья набухнут и впитают воду, выключите огонь и оставьте хлопья доходить. Тем временем порежьте яблоки, посыпьте их корицей и полейте медом.
Готовые хлопья переложите в тарелку к яблокам и перемешайте.

Овощной салат «цветной»

На 100 грамм:
Калорийность: **44.28 ккал.**
Белки: **1.46 г.**
Жиры: **1.73 г.**
Углеводы: **5.7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat-cvetnoj/

Ингредиенты:
- капуста пекинская – 200г
- огурцы – 200г
- морковь – 100г
- кукуруза консервированная – банки
- листья салата – пучка
- соль – по вкусу
- масло оливковое – по вкусу

Приготовление:
Нарежьте пекинскую капусту небольшими квадратиками. Перед этим сполосните листья капусты под проточной воды, чтобы очистить их от пыли и загрязнений.
Нарежьте огурчики мелким кубиком.
Очистите морковь от кожуры, помойте. Нарежьте небольшим кубиком.
Свежие листья салата сполосните и нарежьте крупными кусочками. Также можно обойтись без ножа и просто аккуратно порвать салатные листы прямо в миску для салата.
В глубокую миску для салатов переложите все нарезанные ингредиенты: морковь, огурцы, пекинскую капусту, листья салата. Высыпьте консервированную кукурузу, перемешайте все хорошенько. Заправьте салат оливковым маслом, посолите, поперчите на свой вкус.

Салат «щетка»

На 100 грамм:
Калорийность: **37.21 ккал.**
Белки: **2.42 г.**
Жиры: **0.57 г.**
Углеводы: **5.35 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-shetka/

Ингредиенты:
- 1 сырая свекла
- 1 сырая морковь
- несколько листов белокочанной капусты
- немного свежей зелени
- кусочек стебля сельдерея (можно и без него) несколько капель лимонного сока
- 1 ч. ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка воды

Приготовление:
Очищенные овощи натираем на крупной терке, капусту и зелень мелко нарезаем.
Смешиваем и заправляем лимонным соком с оливковым маслом, добавляем столовую ложку воды (так салат будет сочнее).
Что происходит с организмом: восполняется витаминно-минеральный комплекс. Уменьшается объем живота, поскольку салат-щетка удаляет из кишечника, сами знаете что.

Кофе по-ирландски

На 100 грамм:
Калорийность: **10.13 ккал.**
Белки: **0.39 г.**
Жиры: **0.44 г.**
Углеводы: **1.18 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kofe-po-irlandski/

Ингредиенты:
- сваренный крепкий черный кофе - 2 чашки
- сок лимона - 2 ч.л
- сок апельсина - 2 ст.л
- нежирные обычные или взбитые сливки по вкусу

Приготовление:
Разлить кофе в чашки. Добавить в каждую по чайной ложке лимонного и по столовой ложе апельсинового сока.
При желании добавить небольшое количество сливок.

Рецепт на 2 порции, энергетическая ценность одной порции – 35ккал.

Рыба, тушенная с луком и сметаной

На 100 грамм:
Калорийность: **85.43 ккал.**
Белки: **9.7 г.**
Жиры: **3.78 г.**
Углеводы: **3.27 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushennaya-s-lukom-i-smetanoj/

Ингредиенты:
- 500 г филе рыбы (судак, минтай, тилапия, горбуша, и т.д.)
- 250 г лука
- 300-400 г сметаны10% (или молока)
- соль
- перец

Рыбка получается мягкая, нежная, со сливочным вкусом.
На гарнир можно подать овощи, приготовленые на пару.

Приготовление:
Лук нарезать полукольцами. Рыбу нарезать небольшими кусочками.
Добавить сметану, посолить, поперчить, тушить 20-25 минут.
При подаче посыпать зеленью.

Сладкий тост с медом и фундуком

На 100 грамм:
Калорийность: **433.2 ккал.**
Белки: **6.24 г.**
Жиры: **34.7 г.**
Углеводы: **23.75 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/sladkij-tost-s-medom-i-fundukom/

Ингредиенты:
- фундук 3 ст. л
- оливковое масло 1 . л
- соль по вкусу
- черный молотый перец по вкусу
- цельнозерновой хлеб 2 ломтика
- греческий йогурт 3 ст. л
- мед 2 ст. л

Приготовление:
Фундук порубите. Смешайте с оливковым маслом. Посолите, поперчите.
Цельнозерновой хлеб смажьте греческим йогуртом.
Сверху выложите фундук.
Полейте медом и подавайте к столу.

Диетический плов с грибами

На 100 грамм:
Калорийность: **107.34 ккал.**
Белки: **4.69 г.**
Жиры: **0.72 г.**
Углеводы: **22 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskij-plov-s-gribami/

Ингредиенты:
- шампиньоны 300 г
- перловая крупа 200 г
- петрушка 1 пучок
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- соль, черный перец по вкусу

Приготовление:
Кастрюлю с толстым дном смазываем каплей масла. Лук мелко шинкуем, морковку нарезаем тонкой соломкой, выкладываем в разогретую кастрюлю, обжариваем 2-3 минуты на среднем огне.
Предварительно размороженные грибы добавляем вместе с выделившейся жидкостью в кастрюлю с луком и морковью. Обжариваем грибы и овощи еще несколько минут.
Перловую крупу промываем и добавляем в кастрюлю, перемешиваем, добавляем около 100 мл воды и накрываем крышкой.
Минут через 20 перемешиваем крупу, при необходимости подливаем еще немного воды, солим, слегка перчим и оставляем еще минут на 15.
Через 15 минут проверяем готовность плова, жидкость должна полностью впитаться в крупу, перловка при этом должна быть мягкой на вкус и одновременно рассыпчатой. Плов выложить на тарелку, посыпать свеженарезанной зеленью петрушки.

Салат из помидоров и авокадо

На 100 грамм:
Калорийность: **48.22 ккал.**
Белки: **1.61 г.**
Жиры: **2.78 г.**
Углеводы: **4.52 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pomidorov-i-avokado/

Ингредиенты:
- помидоры — 2 шт
- авокадо — 1/2 шт
- петрушка — 1 пучок
- зелёный лук — 1 пучок
- кинза — 3 веточки
- лимонный сок — опционально
- майонез — опционально

Приготовление:
Нарежьте томаты кубиками.
Почистите и нарежьте авокадо кубиками. Добавьте к помидорам и сразу перемешайте, чтобы авокадо не потемнело.
Мелко нарежьте всю зелень и сбрызните салат лимонным соком.
Аккуратно перемешайте. На этом этапе вы можете добавить любую заправку для салата, например, домашний майонез.