

Оглавление

меню на 2200	2
Гуляш из говядины с подливой	5
Омлет с моцарелой и помидорами	7
Суп из цветной капустой и кабачком	8

меню на 2200



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1532/>

Калорийность: 2193.43 ккал, белков: 114.52 г, жиров: 113.34 г, углеводов: 177.19 г

Завтрак



[Омлет с моцарелой и помидорами](#) - 250 г.

Всего калорий: 274.08 ккал, БЖУ: 24.05 г. / 17.35 г. / 3.93 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 300 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 2.1 г. / 3 г. / 33.6 г.



[Хлеб Ржаной](#) - 30 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.9 г. / 12 г.

Ланч



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.



[Киви](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.9 г. / 15.45 г.



[Молоко](#) - 50 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 1.8 г. / 2.4 г.

Обед



[Гуляш из говядины с подливой](#) - 200 г.

Всего калорий: 219.5 ккал, БЖУ: 19.04 г. / 12.58 г. / 7.96 г.



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.



[Суп из цветной капустой и кабачком](#) - 250 г.

Всего калорий: 188.75 ккал, БЖУ: 8.58 г. / 9.35 г. / 17.45 г.

Полдник



Помидор - 100 г.

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



Огурец - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



Масло оливковое - 20 г.

Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.

Ужин



Курица - 250 г.

Всего калорий: 475 ккал, БЖУ: 40 г. / 35 г. / 0 г.



Баклажан - 100 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.1 г. / 4.5 г.



Томат (помидор) - 100 г.

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



Сметана 10% (нежирная) - 50 г.

Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.



Зелень - 50 г.

Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.2 г. / 2.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2193.43 ккал

Белков: 114.52 г. (28.3%)

Жиров: 113.34 г. (28%)

Углеводов: 177.19 г. (43.7%)

Продуктов: 14

Рецептов: 3

Гуляш из говядины с подливой



На 100 грамм:
Калорийность: **109.75 ккал.**
Белки: **9.52 г.**
Жиры: **6.29 г.**
Углеводы: **3.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gulyash-iz-govyadiny-s-podlivoj/>

Ингредиенты:

- говядина - 800 гр
- лук репчатый (средний) - 1 шт
- морковь (средняя) - 2 шт
- томатная паста - 1 ст. ложка
- мука - 2 ст. ложки
- говяжий бульон - 3 ст
- лавровый лист - 10 гр
- перец чили - 1 ч.л
- чеснок - 2 зуб
- масло оливковое - 1 ч.л
- перец (по вкусу) - 2 гр
- соль (по вкусу) - 2 гр

Приготовление:

Гуляш из говядины с подливкой одно из самых простых и вкусных блюд. Простота рецепта позволит приготовить это блюдо как прекрасным поварам, так и начинающим кулинарам.

Главное для вкусного гуляша – это правильный выбор говядины.

Как приготовить блюдо «Гуляш из говядины с подливкой»

Мясо нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле, постоянно помешивая.

Лук мелко порезать, морковь натереть на терке.

Добавить лук и морковь к мясу.

Добавить перец чили, посолить и поперчить по вкусу.

Чеснок измельчить.

В сковороду добавить чеснок, томатную пасту и муку, тщательно перемешать.

Залить гуляш бульоном, добавить лавровый лист, еще раз тщательно перемешать.

Накрыть крышкой и тушить в течение часа на слабом огне.

Омлет с моцарелой и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **109.63 ккал.**
Белки: **9.62 г.**
Жиры: **6.94 г.**
Углеводы: **1.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-mocareloj-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное - 3 штуки
- помидоры черри - 4 штуки
- сыр моцарелла-лайт - 50 г
- базилик зеленый - 20 г
- соль - по вкусу
- перец черный молотый - по вкусу

Приготовление:

Яйца смешать с солью и перцем.

В антипригарной сковороде без масла немного припустить помидоры и залить яйцами.

Секунд через двадцать добавить моцареллу, нарезать листья базилика и снять с огня.

На одну минуту оставить сковороду остывать, после чего подавать.

Примечание:

Это яичная версия знаменитого салата капрезе и неаполитанской пиццы. Помидоры, моцарелла и зеленый базилик здесь обязательно должны быть хорошего качества. Яйца для этого омлета, как и для большинства других плоских омлетов, надо смешивать вилкой, а не взбивать в пену венчиком. После смешивания получается более точная, тягучая и неоднородная текстура.