Оглавление

Для Славы на 2 дня. 2
Гречка по - купечески 5
Творожный десерт с какао 6

Для Славы на 2 дня.

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/1560/

Калорийность: 3839.45 ккал, белков: 235.19 г, жиров: 143.71 г, углеводов: 411.71 г

Завтрак

Творог Простоквашино 5% зерненый с малиной - 200 г.
Всего калорий: 252 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 8 г. / 24.4 г.

Мука рисовая Гарнец - 130 г.
Всего калорий: 417.3 ккал, БЖУ: 9.1 г. / 0.78 г. / 100.49 г.

Яйцо куриное - 50 г.
Всего калорий: 78.5 ккал, БЖУ: 6.35 г. / 5.45 г. / 0.35 г.

Масло сливочное - 20 г.
Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 16.5 г. / 0.16 г.

Клубника - 250 г.
Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 2 г. / 1 г. / 18.75 г.

Крахмал кукурузный - 15 г.
Всего калорий: 49.35 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 0.09 г. / 12.78 г.

Ланч

Творожный десерт с какао - 500 г.
Всего калорий: 467.7 ккал, БЖУ: 40.25 г. / 6.05 г. / 63.55 г.

Обед

Сметана 10% (нежирная) - 40 г.
Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 4 г. / 1.16 г.

Томат (помидор) - 200 г.
Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.4 г.

Капуста брокколи - 200 г.
Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 6 г. / 0.8 г. / 10.4 г.

Гречка по - купечески - 500 г.
Всего калорий: 737.35 ккал, БЖУ: 31.8 г. / 41.7 г. / 61.6 г.

Полдник

Батончик Пульсар с миндалем в шоколадной глазури - 45 г.
Всего калорий: 173.25 ккал, БЖУ: 2.84 г. / 6.26 г. / 26.46 г.

Кефир 1% - 200 г.
Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Ужин

Сметана 10% (нежирная) - 50 г.
Всего калорий: 57.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 5 г. / 1.45 г.

Масло растительное рафинированное - 30 г.
Всего калорий: 269.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 29.7 г. / 0 г.

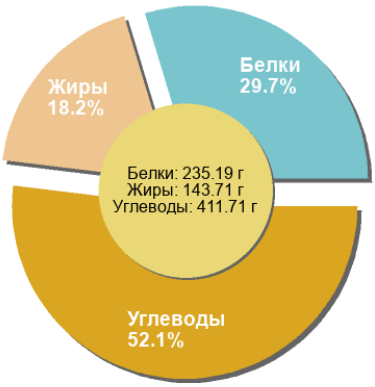
Лук репчатый - 200 г.
Всего калорий: 94 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 0 г. / 20.8 г.

Крахмал кукурузный - 30 г.
Всего калорий: 98.7 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0.18 г. / 25.56 г.

Говяжья печень - 500 г.
Всего калорий: 625 ккал, БЖУ: 100 г. / 15.5 г. / 20 г.

Огурец - 300 г.
Всего калорий: 45 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.3 г. / 8.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 3839.45 ккал

Белков: 235.19 г. (29.7%)

Жиров: 143.71 г. (18.2%)

Углеводов: 411.71 г. (52.1%)

Продуктов: 17

Рецептов: 2

Гречка по - купечески

На 100 грамм:
Калорийность: **147.47 ккал.**
Белки: **6.36 г.**
Жиры: **8.34 г.**
Углеводы: **12.32 г.**

Количество порций: **3**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-po-kupecheski/

Вкуснотища необыкновенная.

Ингредиенты:
- гречневая крупа - 150 гр
- фарш мясной - 250-300 гр
- лук репчатый - 1 шт
- томатная паста - 2 ст.л
- чеснок - 2 зубчика
- морковь - 1 шт (небольшая)
- масло растительное - 2-3 ст.л

Приготовление:
Гречку промыть , подсушить на сковороде , смазанной маслом .
2 . Обжарить мелко порезанный лук , фарш и натертую на крупной терке морковь до золотистого цвета.
Добавить томатную пасту, тщательно перемешать.
3 . К мясу и овощам выложить гречку , залить кипятком так , чтобы гречка была слегка прикрыта водой . Посолить . Тушить на медленном огне под крышкой . В готовую гречку по - купечески добавить мелко порезанный чеснок , перемешать .

Можно добавить черный молотый перец и лавровый лист.