

## Оглавление

<b>Меню на один день 2033.72 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Овсяноблин .....</b>	<b>5</b>
<b>Зеленый овощной суп .....</b>	<b>6</b>
<b>Тёплый салат с курицей .....</b>	<b>7</b>
<b>Салат из свеклы .....</b>	<b>8</b>
<b>Апельсиновый кекс .....</b>	<b>9</b>
<b>Рулет из курочки с яйцом .....</b>	<b>10</b>

## Меню на один день 2033.72 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/16/>

Калорийность: 2033.72 ккал, белков: 154.36 г, жиров: 72.69 г, углеводов: 188 г

## Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Овсяноблин](#) - 300 г.

Всего калорий: 410.76 ккал, БЖУ: 38.67 г. / 14.46 г. / 31.62 г.

## Ланч



[Апельсиновый кекс](#) - 200 г.

Всего калорий: 430.34 ккал, БЖУ: 10.04 г. / 5.62 г. / 85.72 г.

## Обед



[Рулет из курочки с яйцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.98 ккал, БЖУ: 28.1 г. / 15.86 г. / 4.06 г.



[Салат из свеклы](#) - 150 г.

Всего калорий: 252.9 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 16.83 г. / 21.17 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

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

## Полдник



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

## Ужин



[Зеленый овощной суп](#) - 250 г.

Всего калорий: 45.3 ккал, БЖУ: 4.68 г. / 1 г. / 3.93 г.



[Тёплый салат с курицей](#) - 200 г.

Всего калорий: 249.44 ккал, БЖУ: 28.9 г. / 12.42 г. / 3.5 г.

## Поздний ужин



Творог 2% - 150 г.

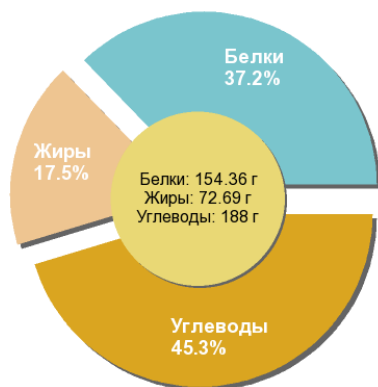
Всего калорий: 154.5 ккал, БЖУ: 27 г. / 3 г. / 4.95 г.



Кефир 1% - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2033.72 ккал

Белков: 154.36 г. (37.2%)

Жиров: 72.69 г. (17.5%)

Углеводов: 188 г. (45.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

# Овсяноблин



На 100 грамм:  
Калорийность: **136.92 ккал.**  
Белки: **12.89 г.**  
Жиры: **4.82 г.**  
Углеводы: **10.54 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano布林/>

## Ингредиенты:

- яйцо-2 шт
- овсяные хлопья-2 ст.л
- мягкий творог-150 гр
- мёд-1 ч.л
- фрукт/ягоды-50 гр

## Приготовление:

Яйца, овсянку, 100 гр. творога смешать.

Жарить на антипригарной сковороде под крышкой с 2-х сторон.

Нарезать фрукт(у нас нектарин).

Готовый овсяноблин разрезать на 2 части. Одну смазать оставшимся творогом. Выложить кусочки фруктов. Накрыть второй половинкой блина.

Полить мёдом.



## Зеленый овощной суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **18.12 ккал.**  
Белки: **1.87 г.**  
Жиры: **0.4 г.**  
Углеводы: **1.57 г.**

Время приготовления: **35 минут**

Количество порций: **4**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-ovoshnoj-sup/>

### Ингредиенты:

- 400 мл куриного бульона
- 1/2 сладкого зеленого перца
- 1 стебель лука-порея (используйте только белую и светло-зеленую части)
- 1 стебель черешкового сельдерея

### Приготовление:

Подготовьте куриный бульон.

Сладкий перец нарежьте тонкой соломкой.

Лук-порей разрежьте вдоль пополам и тщательно промойте под струей холодной воды.

Нарежьте лук наискосок тонкими полукольцами.

Стебель сельдерея нашинкуйте соломкой.

В кипящий бульон положите вначале соломку из перца и сельдерея, а через 10 минут – полукольца лука-порея. Варите еще 5 минут или до мягкости овощей.

Подавайте зеленый овощной суп (куриный бульон) со свежим багетом. .

На заметку: Если сельдерей немного перерос, то на внешней стороне стебля образуются жесткие волокна, от которых желательно избавиться. Для этого подцепите их ножом и потяните вдоль стебля. После этого очищенный стебель можно нарезать.

# Тёплый салат с курицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **124.72 ккал.**  
Белки: **14.45 г.**  
Жиры: **6.21 г.**  
Углеводы: **1.75 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/teplyj-salat-s-kuricej/>

## Ингредиенты:

- куриное филе - 400 г
- болгарский перец - 1/2 шт
- помидор - 1 шт
- листья салата - 30 г
- кунжут - 1 ч. л
- соевый соус - 1 ст. л
- оливковое масло - 2 ст. л
- бальзамик - 1/2 ч. л
- соль, перец - по вкусу

## Приготовление:

Промоем болгарский перец, удалим семена и плодоножку. Нарежем перец тонкими полосками. Промоем листовой салат и обсушим его. Нарвем на небольшие кусочки. Помоем помидор и нарежем его кружками. Помидор берем некрупный, но твердый, чтобы кружочки получились аккуратными. Промоем куриную грудку. Порежем ее на тонкие полоски и положим в небольшую мисочку. Зальем куриные кусочки соевым соусом и оставим мариноваться на 15 минут. Разогреваем в сковороде оливковое масло. Выкладываем маринованные кусочки курицы и обжариваем их на сильном огне около 2 минут, периодически помешивая. Добавляем к курице перец и обжариваем его 2 минуты. Перец должен схватиться, но в то же время остаться сырым. Выкладываем на тарелку зеленый салат. Добавляем нарезанный кружочками помидор. Выкладываем сверху горячий перец и курицу. Солим и перчим салат, сбрызгиваем его оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Посыпаем каждую порцию кунжутом и подаем. Горячий салат с курицей и овощами готов!

# Салат из свеклы



На 100 грамм:  
Калорийность: **168.6 ккал.**  
Белки: **4.28 г.**  
Жиры: **11.22 г.**  
Углеводы: **14.11 г.**

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

## **Ингредиенты:**

- 3 вареных свеклы
- грецкие орехи 80 гр
- 4-5 шт. чернослива
- зубчик чеснока
- натуральный йогурт 50 гр
- соль

## **Приготовление:**

Чернослив залить кипятком на 2 минуты, свеклу протереть через терку, чернослив мелко нарезать, добавить чеснок, соль.  
Заправить натуральным йогуртом.



## Апельсиновый кекс



На 100 грамм:  
Калорийность: **215.17 ккал.**  
Белки: **5.02 г.**  
Жиры: **2.81 г.**  
Углеводы: **42.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/apelsinovyj-keks/>

### Ингредиенты:

- 1 апельсин
- 3 яйца
- 3/4 стакана сахарного песка
- 1/2 стакана муки
- 1/2 ч л разрыхлителя
- щепотка ванилина
- 3/4 стакана изюма, предварительно замоченного в алкоголе (по желанию)

### Приготовление:

Апельсин(целый, вместе с кожурой) поместить в маленькую кастрюльку с водой, довести до кипения, проварить 5 минут, снять с огня, воду слить, апельсин немного остудить.

Духовку включить на 180С. Форму смазать маслом, выстелить бумагой для выпечки.

Яйца взбить с сахаром до белой пышной массы (минут 10). Затем аккуратно ввести в эту смесь просеянные вместе муку, разрыхлитель и ванилин.

Апельсин разрезать на 6 частей, перемолоть в блендере до состояния пюре. Ввести апельсиновое пюре в тесто.

Изюм просушить, обвалять в муке, ввести в тесто в самую последнюю очередь.

Тесто вылить в форму, поставить в уже разогретую духовку на 45 минут, до сухой спички. Полностью остудить на решетке, при подаче можно присыпать сахарной пудрой.