

Оглавление

| | |
|---|---|
| Меню на один день 1564.66 ккал | 2 |
| Бананово-ванильный кремковый смузи | 5 |
| Рыба, тушенная на пару | 6 |
| Сырный суп с брокколи | 7 |
| Омлет по-японски | 8 |
| Салат с курицей гриль | 9 |

Меню на один день 1564.66 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/18/>

Калорийность: 1564.66 ккал, белков: 129.63 г, жиров: 71.41 г, углеводов: 93.73 г
Белковое меню на каждый день

Завтрак



[Кофе черный](#) - 250 г.

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



[Омлет по-японски](#) - 300 г.

Всего калорий: 485.67 ккал, БЖУ: 36.57 г. / 34.53 г. / 3.3 г.

Ланч



[Бананово-ванильный кремный смузи](#) - 250 г.

Всего калорий: 223.5 ккал, БЖУ: 17.05 г. / 2.45 г. / 33.08 г.

Обед



[Сырный суп с брокколи](#) - 300 г.

Всего калорий: 125.07 ккал, БЖУ: 16.98 г. / 3.81 г. / 4.77 г.



[Салат с курицей гриль](#) - 200 г.

Всего калорий: 319.12 ккал, БЖУ: 21.48 г. / 22.64 г. / 6.88 г.

Полдник



[Апельсиновый нектар](#) - 250 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 25.25 г.

Ужин



[Рыба, тушеная на пару](#) - 250 г.

Всего калорий: 113.8 ккал, БЖУ: 23.45 г. / 1.58 г. / 1.6 г.



[Капуста пекинская](#) - 200 г.

Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.4 г. / 4 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

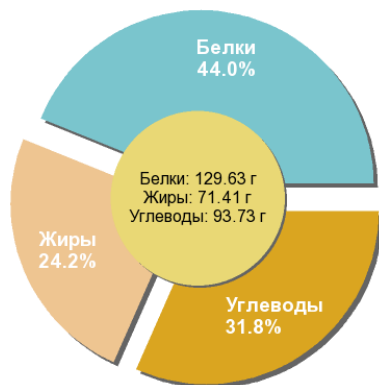
Поздний ужин



[Кефир 2%](#) - 300 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 10.2 г. / 6 г. / 14.1 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1564.66 ккал

Белков: 129.63 г. (44%)

Жиров: 71.41 г. (24.2%)

Углеводов: 93.73 г. (31.8%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Бананово-ванильный кремовый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **89.4 ккал.**
Белки: **6.82 г.**
Жиры: **0.98 г.**
Углеводы: **13.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-vanilnyj-kremovyj-smuzi/>

Замороженный банан, вафельная крошка и ванильный экстракт делают этот коктейль богатым на вкус и аромат. В его приготовлении используется обезжиренный йогурт и обезжиренное молоко.

Одна порция этого напитка дает примерно такое же количество кальция, как стакан молока.

Ингредиенты:

- 1 большой спелый банан
- 1 ванильный обезжиренный йогурт
- 1/2 стакана обезжиренного молока
- 2 столовые ложки вафельной крошки или измельченного сухого крекера
- 1 столовая ложка обезжиренного сухого молока
- 1/2 чайной ложки ванильного сахара
- 3 крупных кубика льда

Приготовление:

Банан очистить, нарезать дольками, разложить дольки на листе для выпечки и убрать на 1 час в морозильную камеру;

Поместить замороженный банан и остальные ингредиенты (кроме вафельной крошки) в блендер. Взбить до однородной массы. Посыпать смузи вафельной крошкой. Подавать сразу же.

Совет: заморозьте и храните несколько бананов в холодильнике, так вы сможете готовить этот коктейль в любое время.

Рыба, тушеная на пару



На 100 грамм:
Калорийность: **45.52 ккал.**
Белки: **9.38 г.**
Жиры: **0.63 г.**
Углеводы: **0.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ryba-tushenaya-na-paru/>

Ингредиенты:

- укроп - 5 грамм
- соль - 3 грамма
- бульон овощной -250 миллилитров
- петрушка (зелень) - 5 грамм
- судак - 200 грамм

Приготовление:

Рыбу порезать на куски, насухо вытереть, натереть солью и положить рядом на паровую вставку, посыпать укропом и петрушкой.

Вскипятить в кастрюле, к которой подходит паровая вставка, 250 мл овощного бульона или воды.

Вставку поместить внутрь, кастрюлю закрыть и тушить куски рыбы до готовности, перевернув за это время один раз.

Сырный суп с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **41.69 ккал.**
Белки: **5.66 г.**
Жиры: **1.27 г.**
Углеводы: **1.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnyj-sup-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- куриное филе 400 г
- картофель 2 шт
- морковь 1 шт
- сыр 180 г
- бульон или вода 2 л
- зелень
- лавровый лист, душистый перец горошком
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарежьте кубиками средней величины. Картофель и морковь почистите. Картофель порежьте кубиками, морковь — полукольцами. Филе слегка обжарьте на сковороде с небольшим количеством оливкового масла. Бульон доведите до кипения, положите лавровый лист и душистый перец и добавьте кубики филе. Убавьте немного огонь и варите 7-10 минут. После чего добавьте овощи и варите еще 10-15 минут. Выложите в суп сыр, хорошо размешайте, чтобы сыр полностью растворился. Добавьте соль и перец по вкусу. Мелко порубите зелень и всыпьте в суп. Размешайте и снимите с огня. Готово!

Омлет по-японски



На 100 грамм:
Калорийность: **161.89 ккал.**
Белки: **12.19 г.**
Жиры: **11.51 г.**
Углеводы: **1.1 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-po-yaponski/>

Ингредиенты:

- яйца 4 шт
- соевый соус 2 ч.л
- немного растительного масла

Приготовление:

Смешиваем яйца и соус.

Капаем оливковое масло (чуть чуть) на сковородку, берем салфетку и смазываем сковороду маслом. Разогреваем сковородку.

Когда сковорода нагреется выливаем наш первый яичный блинчик, чем тоньше он получится - тем лучше.

Как только он подрумянится начинаем сворачивать прямо на сковородке, оставляем на краю. Заливаем следующий блинчик так, что бы его край попадал под наш первый блинчик и снова сворачиваем.

Повторяем это действие пока смесь не закончится.

Салат с курицей гриль



На 100 грамм:
Калорийность: **159.56 ккал.**
Белки: **10.74 г.**
Жиры: **11.32 г.**
Углеводы: **3.44 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка — 1 шт
- растительное масло — для жарки
- соль — по вкусу
- пряности — по вкусу
- авокадо — 1 шт
- томаты черри — 100 г
- красный репчатый лук — 1 шт
- творожный сыр — 100-150 г
- свежий шпинат - по вкусу
- грецкий орех - 1 шт

для заправки:

- оливковое масло — 30 мл
- бальзамический уксус — -1 ст. л
- несахар —1 ч. л
- соль — 1/2 ч. л
- черный перец —1/2 ч. л

Приготовление:

Смешайте все компоненты для заправки и охладите.

Приправьте грудку и обжарьте на сковороде-гриль до готовности.

Дайте готовому мясу отдохнуть (5-10 минут) и нарежьте ломтиками.

Тонко нарежьте лук и авокадо, черри разрежьте пополам (по желанию).

Смешайте все компоненты для салата, кроме сыра и ореха.

Добавьте творожный сыр перед подачей.

Полейте заправкой и порубленными орехом (по желанию).