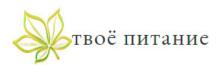


## Оглавление

Меню на один день 1666.46 ккал	2
Банановые панкейки	5
Овсяная запеканка	6
Салат с морской капустой	8
Манные кексы	9
Щучьи котлетки	

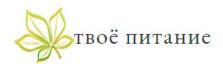


# Меню на один день 1666.46 ккал



Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/20/

Калорийность: 1666.47 ккал, белков: 114.54 г, жиров: 78.5 г, углеводов: 127.44 г



### Завтрак



<u>Чай</u> - 250 г.

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



Овсяная запеканка - 200 г.

Всего калорий: 437.68 ккал, БЖУ: 11.22 г. / 24.56 г. / 46.04 г.



<u>Манные кексы</u> - 50 г.

Всего калорий: 76.65 ккал, БЖУ: 4.32 г. / 1.63 г. / 10.63 г.

#### Ланч



<u>Грейпфрут</u> - 150 г.

Всего калорий: 43.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.3 г. / 9.75 г.

### Обед



Квас хлебный - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 10.4 г.



<u>Индейка жареная</u> - 150 г.

Всего калорий: 247.5 ккал, БЖУ: 42 г. / 9 г. / 0 г.



<u>Капуста цветная жареная</u> - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 6 г. / 20 г. / 11.4 г.

### Полдник



### Банановые панкейки - 120 г.

Всего калорий: 167.44 ккал, БЖУ: 7.13 г. / 5.92 г. / 20.71 г.

#### Ужин



Щучьи котлетки - 150 г.

Всего калорий: 125.3 ккал, БЖУ: 22.92 г. / 2.4 г. / 2.52 г.



## Салат с морской капустой - 150 г.

Всего калорий: 171.9 ккал, БЖУ: 11 г. / 10.94 г. / 6.99 г.



## Поздний ужин



<u>Кефир 1.5%</u> - 250 г.

Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 1666.47 ккал

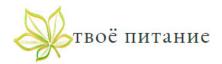
Белков: 114.54 г. (35.7%)

Жиров: 78.5 г. (24.5%)

Углеводов: 127.44 г. (39.8%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5



## Банановые панкейки



На 100 грамм:

Калорийность: 139.53 ккал.

Белки: **5.94 г.** Жиры: **4.93 г.** Углеводы: **17.26 г.** 

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-pankejki/

Представить более вкусного и аппетитного завтрака, чем банановые панкейки, просто невозможно. Делимся крутым рецептом.

#### Ингредиенты:

- бананы 3 шт
- яйца 6 шт
- мука 1/3 чашки
- растительное масло для жарки

#### Приготовление:

Разогрейте сковороду с антипригарным покрытием на среднем огне с небольшим количеством масла.

Поместите бананы, яйца, муку и соль в блендер. Взбейте до однородного состояния. Тесто должно получится густым, но текучим. Если оно излишне жидкое, то добавьте еще 1-2 столовые ложки муки.

С помощью небольшого половника или ложки вылейте тесто на сковороду. Аккуратно повращайте сковороду, чтобы равномерно распределить тесто. Готовьте 2-4 минуты с каждой стороны.

Подавайте со свежими бананами и топпингом по вкусу.



## Овсяная запеканка



На 100 грамм:

Калорийность: 218.84 ккал.

Белки: **5.61 г.** Жиры: **12.28 г.** Углеводы: **23.02 г.** 

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanaya-zapekanka/

Если вы не любите овсянку, значит, вы еще не пробовали приготовить ее вместе с ягодами и орехами в духовке этот невероятно вкусный десерт нельзя назвать кашей, но это и не пирог овсяная запеканка лучший полезный завтрак для всей семьи

#### Ингредиенты:

- овсяные хлопья 2 стакана
- орех пекан 1 чашка
- кленовый сироп 1/3 чашки
- пекарский порошок 1 ч. л
- корица 1/2 ч. л
- соль 1/4 ч. л
- молоко 2,5 чашки
- яйцо 1 шт
- кокосовое молоко 3 ст. л
- черника 2 чашки

#### Приготовление:

Разогреть духовку до 190 градусов.

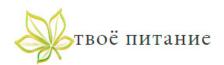
Форму для выпечки смазать маслом.

В большой миске смешать овсянку, порошок для выпечки, корицу и соль (это можно сделать накануне вечером).

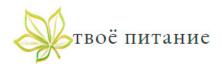
В большой мерный стакан влейте кленовый сироп, молоко и яйцо.

Выложите половину овсяной смеси в форму для выпечки. Добавьте половину порезанных орехов и черники, накройте оставшейся овсяной смесью.

Аккуратно влейте молоко, посыпьте оставшимися орехами и ягодами. Сбрызните кокосовым маслом.



Выпекайте 35-45 минут.



# Салат с морской капустой



На 100 грамм:

Калорийность: 114.6 ккал.

Белки: **7.33 г.** Жиры: **7.29 г.** Углеводы: **4.66 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-morskoj-kapustoj/">https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-morskoj-kapustoj/</a>

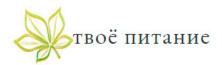
#### Ингредиенты:

- 250 гр. консервированной морской капусты (я покупаю салат в баночках из морской капусты, моркови и сельдерея корневого)
- 100-150 гр. копченого колбасного сыра (можно взять любой сыр который есть в наличии, но я очень рекомендую по возможности попробовать салат именно с колбасным)
- 4-5 яйца, сваренных в крутую
- 1 баночка (небольшая) консервированного зеленого горошка
- зеленый лук
- майонез
- соль, перец по вкусу

#### Приготовление:

В салатник выложить морскую капусту, добавить нарезанные кубиком яйца и сыр, а так же зеленый горошек (предварительно сцеженный от жидкости), и мелко рубленный зеленый лук. Заправить по вкусу майонезом, солью и перцем. Перемешать.

Все))) Можно подавать к столу!



## Манные кексы



На 100 грамм:

Калорийность: 153.29 ккал.

Белки: **8.63 г.** Жиры: **3.26 г.** Углеводы: **21.26 г.** 

Страница рецепта: <a href="https://www.yournutrition.ru/recipes/mannye-keksy/">https://www.yournutrition.ru/recipes/mannye-keksy/</a>

#### Ингредиенты:

- манная крупа 155 г
- кефир 1% 230 мл
- 1 яйцо
- 100 г 2% творога из брикета
- 1 ч.л. разрыхлителя
- 1 ч.л. масла (у меня кокосовое)
- подсластитель по вкусу

#### Приготовление:

Манку заливаем кефиром и даем настояться 40 мин. Добавляем остальные ингредиенты. Перекладываем в силиконовые формы для кексов и отправляем в разогретую духовку минут на 45-50 при 180С. Следите, т.к.все духовки пекут по-разному.