

## Оглавление

<b>Меню на один день 1598,26 ккал (пн)</b> .....	2
<b>Овощной салат</b> .....	5
<b>Салат с курицей, ветчиной и сметаной</b> .....	6
<b>Омлет с сыром и грибами в микроволновке</b> .....	7
<b>Энергетические батончики</b> .....	8
<b>Рисовый суп с курочкой</b> .....	9

## Меню на один день 1598,26 ккал (пн)



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2381/>

Калорийность: 1577.51 ккал, белков: 121.11 г, жиров: 74.95 г, углеводов: 100.11 г

## Завтрак



[Омлет с сыром и грибами в микроволновке](#) - 300 г.

Всего калорий: 493.89 ккал, БЖУ: 27.6 г. / 38.58 г. / 6.45 г.

## Ланч



[Энергетические батончики](#) - 30 г.

Всего калорий: 71.49 ккал, БЖУ: 2.01 г. / 4.02 г. / 7.11 г.

## Обед



[Рисовый суп с курочкой](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

## Полдник



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

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

## Ужин



[Салат с курицей, ветчиной и сметаной](#) - 250 г.

Всего калорий: 246.03 ккал, БЖУ: 24.88 г. / 13.85 г. / 5.23 г.

## Поздний ужин



[Творог 2%](#) - 100 г.

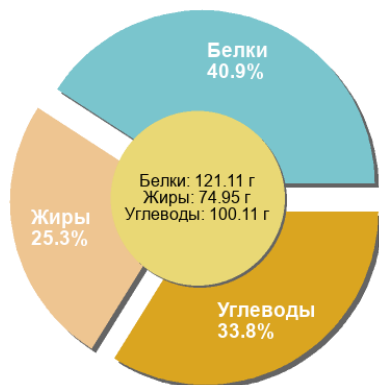
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1577.51 ккал

Белков: 121.11 г. (40.9%)

Жиров: 74.95 г. (25.3%)

Углеводов: 100.11 г. (33.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

## Овощной салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.75 ккал.**  
Белки: **1.31 г.**  
Жиры: **2.55 г.**  
Углеводы: **5.15 г.**

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

### Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.  
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.  
Заправляем оливковым маслом.

# Салат с курицей, ветчиной и сметаной



На 100 грамм:  
Калорийность: **98.41 ккал.**  
Белки: **9.95 г.**  
Жиры: **5.54 г.**  
Углеводы: **2.09 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриная грудка шт
- яйцо куриное 2 шт
- помидоры 2 шт
- ветчина 150 г
- сыр 50 г
- зелень 20 г
- сметана 4 ст.л
- огурцы маринованные 4 шт
- соль по вкусу

## Приготовление:

Режем кубиками отваренную куриную грудку. Соломкой режем ветчину. Натираем яйца, сваренные вкрутую, на крупной терке. Режем кубиками помидоры. Режем кубиками маринованные огурцы. Натираем сыр на мелкой терке. Мелко режем зелень. Заправляем салат сметаной с солью. Перемешиваем. Или же, в случае приготовления слоеного салата, все ингредиенты укладываем слоями и каждый слой промазываем сметаной с солью.

# Омлет с сыром и грибами в микроволновке



На 100 грамм:  
Калорийность: **164.63 ккал.**  
Белки: **9.2 г.**  
Жиры: **12.86 г.**  
Углеводы: **2.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-syrom-i-gribami-v-mikrovolnovke/>

## Ингредиенты:

- шампиньоны 100 г
- яйца 4 шт
- сыр чеддер 3 ст.л
- петрушка 2 ст.л
- молоко 2 ст.л
- масло сливочное 1 ст.л
- лук репчатый 1 головка
- молоко 70 мл
- соль, перец

## Приготовление:

Сливочное масло положить в сотейник, растопить в течение полуминуты. Всыпать рубленый репчатый лук, шампиньоны, подержать в СВЧ-печи три минуты под крышкой. Один раз перемешать. Отдельно взбить яйца, молоко, половину указанного количества тертого сыра Чеддер, измельченную зелень петрушки.

Соль и перец – по вкусу. Массу перелить в сотейник, прикрыть крышкой неплотно, прогреть в СВЧ-печи еще три минуты. Омлет должен осесть. При подаче посыпать быстрый омлет остатками сыра Чеддер.

## Энергетические батончики



На 100 грамм:  
Калорийность: **238.3 ккал.**  
Белки: **6.7 г.**  
Жиры: **13.4 г.**  
Углеводы: **23.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/energeticheskie-batonchiki/>

### **Ингредиенты:**

- сушеные финики 1 чашка
- изюм 1/2 чашки
- курага 1/2 чашки
- орехи 1 чашка

### **Приготовление:**

По желанию обжарьте орехи. Немного остудите.

Объедините орехи, сухофрукты и финики в кухонном комбайне. Измельчите в течение 30 секунд. Хорошенько перемешайте. Измельчите еще 1-2 минуты. Затем снова перемешайте. Снова измельчите 1-2 минуты и перемешайте.

Заверните смесь в пищевую пленку. Отправьте в холодильник на ночь.

Достаньте охлажденную смесь и доведите до комнатной температуры. Разрежьте на батончики.

Подавайте к столу.