

## Оглавление

<b>Меню на 1 день .....</b>	<b>2</b>
<b>Французский салат красоты .....</b>	<b>5</b>
<b>Капустный салатик .....</b>	<b>6</b>
<b>Диетический салат с пекинской капустой .....</b>	<b>7</b>

## Меню на 1 день



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2384/>

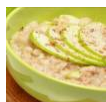
Калорийность: 1181.68 ккал, белков: 103.02 г, жиров: 38.48 г, углеводов: 98.96 г  
БЖУ 4/2/4

## Завтрак



[Вода](#) - 330 г.

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



[Французский салат красоты](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.12 ккал, БЖУ: 2.44 г. / 2.02 г. / 17.38 г.

## Ланч



[Вода](#) - 330 г.

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



[Банан](#) - 120 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.24 г. / 26.16 г.

## Обед



[Вода](#) - 330 г.

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



[Диетический салат с пекинской капустой](#) - 100 г.

Всего калорий: 83.3 ккал, БЖУ: 0.94 г. / 7.78 г. / 2.26 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

## Полдник



[Яблоко](#) - 250 г.

Всего калорий: 117.5 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.5 г.



[Капустный салатик](#) - 200 г.

Всего калорий: 104.96 ккал, БЖУ: 7.88 г. / 4.92 г. / 6.7 г.



[Вода](#) - 330 г.

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

## Ужин



**Вода** - 330 г.

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



**Яйцо куриное (вареное всмятку)** - 120 г.

Всего калорий: 190.8 ккал, БЖУ: 15.36 г. / 13.92 г. / 0.96 г.

## Поздний ужин



**Вода** - 330 г.

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



**Кефир 1%** - 500 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 14 г. / 5 г. / 20 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1181.68 ккал

Белков: 103.02 г. (42.8%)

Жиров: 38.48 г. (16%)

Углеводов: 98.96 г. (41.2%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

## Французский салат красоты



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.56 ккал.**  
Белки: **1.22 г.**  
Жиры: **1.01 г.**  
Углеводы: **8.69 г.**

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

Обязательным компонентом салата красоты являются овсяные хлопья, а также фрукты, овощи, орехи, семена и злаки.

Такое сочетание продуктов обладает очищающим действием на организм, насыщает его витаминами и микроэлементами, наполняет тело силой и энергией.

Как утверждают специалисты, после употребления этих салатов, кожа начинает светиться здоровьем изнутри, уходит лишний вес, а все тело приобретает легкость.

Чтобы получить такой результат, салаты красоты необходимо употреблять каждый день, не менее двух-трех недель.

### **Ингредиенты:**

- 2 столовые ложки овсяных хлопьев
- 6 столовых ложек кипячёной и охлажденной воды
- 3 столовые ложки молока кипячёного и охлажденного
- 1 чайная ложка меда
- 1 большое яблоко
- сок 1 лимона

### **Приготовление:**

Овсяные хлопья заливаются водой и набухают 1 час. После этого добавить в них молоко, сахар, натертое (или нарезанное кубиками) яблоко, и сок лимона.

Есть салат нужно медленно, тщательно его пережевывая.



# Капустный салатик



На 100 грамм:  
Калорийность: **52.48 ккал.**  
Белки: **3.94 г.**  
Жиры: **2.46 г.**  
Углеводы: **3.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnyj-salatik/>

## Ингредиенты:

- капуста белокочанная молодая — 1/2шт
- огурец свежий — 3шт
- яйцо куриное (отварное) — 6шт
- лук зеленый
- зелень свежая (укроп, петрушка) — 2пучка
- масло оливковое
- специи (соль, перец - по вкусу)

## Приготовление:

Режем кубиками или соломкой огурцы.

Шинкуем молодую капусту.

Далее зеленый лук, желательно чтобы было побольше зелени.

Режем петрушку и укроп.

Отварные яйца нарезать покрупнее.

Заправляем маслом или майонезом, кому как нравится, солим, перчим, и все смешиваем.