

Оглавление

Вегетарианское меню	2
Итальянский суп с фасолью	5
Творожная запеканка с бананом	6
Запеченные баклажаны	7
Салат с кальмаром и свеклой	8
Оладушки из геркулеса с малиной	9

Вегетарианское меню



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2389/>

Калорийность: 963.87 ккал, белков: 71.07 г, жиров: 21.58 г, углеводов: 122.25 г

Завтрак



[Оладушки из геркулеса с малиной](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.57 ккал, БЖУ: 11.12 г. / 2.51 г. / 26.03 г.



[Кофе эспрессо](#) - 250 г.

Всего калорий: 86.38 ккал, БЖУ: 6.43 г. / 6.3 г. / 1.1 г.

Ланч



[Творожная запеканка с бананом](#) - 200 г.

Всего калорий: 189.56 ккал, БЖУ: 18.46 г. / 2.46 г. / 23 г.

Обед



[Запеченные баклажаны](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 8.68 г. / 3.38 г. / 8.4 г.



[Салат с кальмаром и свеклой](#) - 100 г.

Всего калорий: 75.86 ккал, БЖУ: 9.33 г. / 1.69 г. / 5.29 г.



[Итальянский суп с фасолью](#) - 200 г.

Всего калорий: 88.36 ккал, БЖУ: 5.16 г. / 1.74 г. / 13.48 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Ужин



[Чечевица варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 7.8 г. / 0 г. / 20.1 г.



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 68.14 ккал, БЖУ: 2.29 г. / 3.1 г. / 8.65 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 963.87 ккал

Белков: 71.07 г. (33.1%)

Жиров: 21.58 г. (10%)

Углеводов: 122.25 г. (56.9%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Итальянский суп с фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **44.18 ккал.**
Белки: **2.58 г.**
Жиры: **0.87 г.**
Углеводы: **6.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/italyanskij-sup-s-fasolyu/>

Ингредиенты:

- бульон мясной - 2 л
- фасоль стручковая - 150 г
- картофель - 2 шт
- морковь - 1 шт
- фасоль белая - 1/2 стак
- лук репчатый - 1 шт
- лук-порей - 1 стебель
- макароны фигурные (из твердых сортов пшеницы) - 100 г
- сыр твердый тертый - 3 ст.л
- зелень рубленая - 2 ст. л
- соль, сахар, перец - по вкусу

Приготовление:

Белую фасоль замочите на ночь в холодной воде. Воду слейте, фасоль залейте бульоном и варите 1,5-2 часа. Белую часть лука-порея и репчатый лук мелко порубите, морковь нарежьте кубиками, обжарьте на масле. Картофель порежьте кубиками, положите в бульон. Добавьте обжаренные овощи, стручковую фасоль, зелень, макароны, соль, сахар, перец. Варите до готовности картофеля. При подаче посыпьте твердым сыром.

Творожная запеканка с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **94.78 ккал.**
Белки: **9.23 г.**
Жиры: **1.23 г.**
Углеводы: **11.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnaya-zapekanka-s-bananom/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 500 г
- яйца - 2 шт
- бананы - 2 шт
- молоко 1% - 30 мл
- цедра лимона - 1 шт
- манная крупа - 3 ст. л
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Залить манку небольшим количеством молока – оно должно едва ее покрывать, не больше, на полчаса оставить для набухания. Яйца разбить в миску, добавить подсластитель, взбить до растворения, затем добавить творог и хорошо все толкушкой перетереть. Набухшую манку добавить в общую массу, подсолить щепоткой соли, перемешать, добавить тертую на мелкой терке цедру лимона. Вылить половину получившейся достаточно жидкой массы в форму для запекания, выложить слой нарезанных кружками бананов, залить оставшейся массой, поставить запеканку в нагретую до 180 градусов духовку и готовить около 30-40мин или до готовности. Подавать творожную запеканку с бананом к столу слегка остывшей.

Запеченные баклажаны



На 100 грамм:
Калорийность: **50 ккал.**
Белки: **4.34 г.**
Жиры: **1.69 г.**
Углеводы: **4.2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennye-baklazhany/>

Ингредиенты:

- перец, соль
- томаты - 350 гр
- чеснок - 3 дольки
- сыр - 100 гр
- баклажаны - 0,5 кг

Приготовление:

Вымытые баклажаны без плодоножки режем на кружки. Солим и оставляем на полчаса. Просоленные баклажаны промываем чистой водой. Трем сыр на терку, томаты режем кружками, чеснок мелко рубим. На противень выкладываем баклажаны, сверху кладем чеснок, томат, сыр и добавляем специи. Запекаем полчаса при 180.

Салат с кальмаром и свеклой



На 100 грамм:
Калорийность: **75.86 ккал.**
Белки: **9.33 г.**
Жиры: **1.69 г.**
Углеводы: **5.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kalmarom-i-svekloj/>

Ингредиенты:

- кальмар - 2 шт (у нас консервированный)
- свекла - 2 шт
- сыр - 50 г
- чеснок - 6 г
- натуральный йогурт - 50 мл
- зелень - по вкусу
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Натереть крупно свеклу и сыр, чеснок раздавить прессом, добавить кусочки кальмаров, подсолить. Заправить йогуртом, дать постоять, оформить веточками зелени, подать к столу.