

Оглавление

Меню 2 для Жени	2
Кефирный коктейль для позднего перекуса	5
Капустные котлетки с сыром	6
Рисовый суп с курочкой	7

Меню 2 для Жени



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2454/>

Калорийность: 1762.78 ккал, белков: 110.38 г, жиров: 47.77 г, углеводов: 199.62 г
Меню для Жени

Завтрак



[Вода](#) - 200 г.

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



[Булгур](#) - 50 г.

Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 6.15 г. / 0.65 г. / 28.8 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 95.4 ккал, БЖУ: 7.68 г. / 6.96 г. / 0.48 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 0.12 г. / 2.22 г.

Ланч



[Капустные котлетки с сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 228.13 ккал, БЖУ: 14.68 г. / 8.33 г. / 17.98 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Обед



[Рисовый суп с курочкой](#) - 240 г.

Всего калорий: 326.98 ккал, БЖУ: 29.59 г. / 6.1 г. / 38.11 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 70 г.

Всего калорий: 151.9 ккал, БЖУ: 4.13 г. / 0.77 г. / 31.15 г.



[Форель слабосоленая](#) - 70 г.

Всего калорий: 130.2 ккал, БЖУ: 14.42 г. / 7.07 г. / 0 г.

Полдник

[Йогурт Активиа Отруби и злаки](#) - 240 г.

Всего калорий: 232.8 ккал, БЖУ: 9.12 г. / 6.96 г. / 33.6 г.

Ужин



[Капустные котлетки с сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 228.13 ккал, БЖУ: 14.68 г. / 8.33 г. / 17.98 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.

Поздний ужин

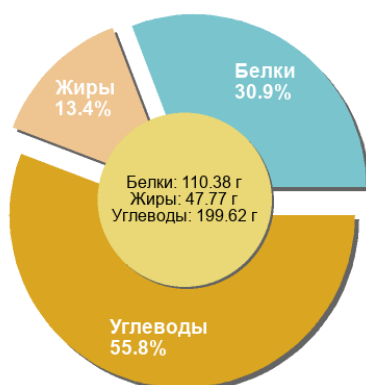


[Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 150

г.

Всего калорий: 88.74 ккал, БЖУ: 2.72 г. / 0.33 г. / 18.05 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1762.78 ккал

Белков: 110.38 г. (30.9%)

Жиров: 47.77 г. (13.4%)

Углеводов: 199.62 г. (55.8%)

Продуктов: 10

Рецептов: 4

Кефирный коктейль для позднего перекуса



На 100 грамм:
Калорийность: **59.16 ккал.**
Белки: **1.81 г.**
Жиры: **0.22 г.**
Углеводы: **12.03 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kefirnyj-koktejl-dlya-pozdnego-perekusa/>

Ужин был давно и голод даёт о себе знать, а наедаться на ночь совсем не входит в ваши планы? Приготовьте этот коктейль!

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 400 мл
- яблоко 3 шт
- корица молотая по вкусу
- мёд 2 ст. л

Приготовление:

Яблоки помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину. Натереть на мелкой терке или сделать пюре с помощью блендера.

Яблочное пюре залить холодным кефиром. Взбить.

Добавить в коктейль немного корицы и мед, снова взбить.

Разлить коктейль по бокалам.

Капустные котлетки с сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **91.25 ккал.**
Белки: **5.87 г.**
Жиры: **3.33 г.**
Углеводы: **7.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnye-kotletki-s-syrom/>

Ингредиенты:

- капуста белокочанная 1/4 шт
- адыгейский сыр 200 г
- морковь 2шт
- зелень
- мука
- специи и соль

Приготовление:

Капусту, морковь и сыр перетереть на терке, зелень измельчить. Добавить соль и специи. Затем добавляем немного муки и тщательно перемешиваем.

Сформировать котлетки. Если решили делать на пару - добавьте в них кусочки сливочного масла - будут сочнее, если жарить - обваляйте в панировочных сухарях.

Готовя низкокалорийные блюда, многие не уделяют особого внимания соусам и подливам, забывая о том, что многие заливки могут быть очень калорийными. 10-15 ложек некоторых подлив и соусов по калорийности приравниваются (а порой и превышают) общий дневной калораж всех блюд.