

Оглавление

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

Меню 2-для Ольги



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2455/>

Калорийность: 1344.82 ккал, белков: 89.61 г, жиров: 37.05 г, углеводов: 145.85 г
Меню для Ольги

Завтрак



[Вода](#) - 200 г.

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



[Булгур](#) - 30 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 3.69 г. / 0.39 г. / 17.28 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

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

Ланч



[Капустные котлетки с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 182.5 ккал, БЖУ: 11.74 г. / 6.66 г. / 14.38 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](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 0.33 г. / 13.35 г.



[Форель слабосолёная](#) - 50 г.

Всего калорий: 93 ккал, БЖУ: 10.3 г. / 5.05 г. / 0 г.

Полдник

[Йогурт Активиа Отруби и злаки](#) - 120 г.

Всего калорий: 116.4 ккал, БЖУ: 4.56 г. / 3.48 г. / 16.8 г.

Ужин



[Капустные котлетки с сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 182.5 ккал, БЖУ: 11.74 г. / 6.66 г. / 14.38 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

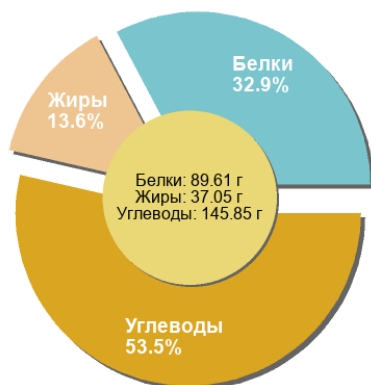


[Кефирный коктейль для позднего перекуса](#) - 150

г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1344.82 ккал

Белков: 89.61 г. (32.9%)

Жиров: 37.05 г. (13.6%)

Углеводов: 145.85 г. (53.5%)

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.