

Оглавление

день 1,2	2
Куриные биточки в мультиварке	5
Творожные вафли	6
Овощной салат	7

день 1,2



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2469/>

Калорийность: 1503.88 ккал, белков: 84.03 г, жиров: 83.2 г, углеводов: 103.86 г

Завтрак



[Творожные вафли](#) - 200 г.

Всего калорий: 219.04 ккал, БЖУ: 17.62 г. / 10.78 г. / 12.12 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

Ужин



[Орехи](#) - 25 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 10 г. / 5 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 200 г.

Всего калорий: 202 ккал, БЖУ: 6 г. / 6.8 г. / 29.2 г.



[Куриные биточки в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 111.24 ккал, БЖУ: 14.92 г. / 4.82 г. / 1.95 г.

Поздний ужин



[Скумбрия свежая](#) - 100 г.

Всего калорий: 191 ккал, БЖУ: 18 г. / 13.2 г. / 0 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.



[Огурец](#) - 50 г.

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



[Картофель варёный](#) - 170 г.

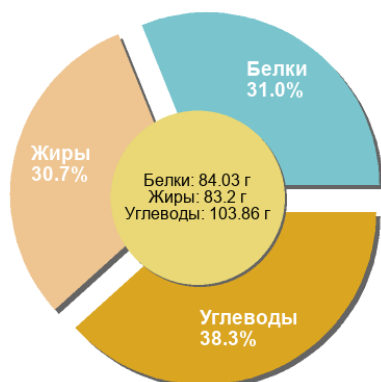
Всего калорий: 139.4 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 0.68 г. / 28.39 г.



[Масло оливковое](#) - 15 г.

Всего калорий: 134.7 ккал, БЖУ: 0 г. / 14.97 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1503.88 ккал

Белков: 84.03 г. (31%)

Жиров: 83.2 г. (30.7%)

Углеводов: 103.86 г. (38.3%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Куриные биточки в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **111.24 ккал.**
Белки: **14.92 г.**
Жиры: **4.82 г.**
Углеводы: **1.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-bitochki-v-multivarke/>

Ингредиенты:

- куриное филе с грудки 300гр
- филе курицы с бедер 300гр
- яйцо куриное 1 шт
- лук репчатый средний 1 шт
- клетчатка 3 ст.л
- морковь свежая средняя 1 шт
- соль

Приготовление:

Снять с мяса кожу, филе курицы с грудки и бедер нарезать средними кусочками измельчить блендером.

Лук и морковку также измельчить блендером и добавить в фарш.

Вбить яйцо, всыпать клетчатку, посолить, очень хорошо перемешать.

Мокрыми руками сформировать биточки.

Биточки положить в чашу МВ, протертую салфеткой в масле, режим "Выпечка", через 5-7 мин перевернуть, включить режим "Тушение", добавить немного горячей воды и тушить 10-12 минут.

Творожные вафли



На 100 грамм:
Калорийность: **109.52 ккал.**
Белки: **8.81 г.**
Жиры: **5.39 г.**
Углеводы: **6.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnye-vafli/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный - 100 г
- молоко 1% - 150 мл (можно заменить на воду)
- яйцо - 2 шт
- отруби овсяные - 10 ст. л
- разрыхлитель - 1 ч. л
- подсластитель - по вкусу
- масло оливковое - 1 ст. л

Приготовление:

Взбить яйца с молоком (водой) с подсластителем, добавить сухие ингредиенты, творог и хорошо вымесить тесто, в конце добавить масло.
Выпекать в вафельнице или на сковороде как оладьи.