

Оглавление

Меню на один день 1511.04 ккал	2
Оладьи с творогом	5
Курица под помидорами и сыром	6
Чай из шиповника с медом	7
Овощной салат	8
Куриный суп с рисом	9

Меню на один день 1511.04 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2479/>

Калорийность: 1511.04 ккал, белков: 133.12 г, жиров: 44.07 г, углеводов: 139 г

Завтрак



[Яблоко](#) - 100 г.

Всего калорий: 47 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.4 г. / 9.8 г.



[Творог 5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 34.4 г. / 10 г. / 3.6 г.

Ланч



[Чай из шиповника с медом](#) - 250 г.

Всего калорий: 62.88 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 15.83 г.



[Оладьи с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 249.03 ккал, БЖУ: 15.27 г. / 10.04 г. / 22.91 г.

Обед



[Куриный суп с рисом](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.

Полдник



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Курица под помидорами и сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 159.53 ккал, БЖУ: 26.28 г. / 4.13 г. / 3.74 г.

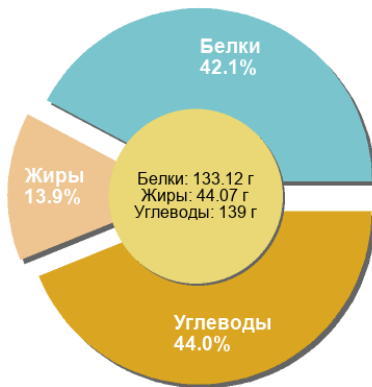
Поздний ужин



[Ряженка 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1511.04 ккал

Белков: 133.12 г. (42.1%)

Жиров: 44.07 г. (13.9%)

Углеводов: 139 г. (44%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Оладьи с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **166.02 ккал.**
Белки: **10.18 г.**
Жиры: **6.69 г.**
Углеводы: **15.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- кефир 1% - 200 мл
- творог обезжиренный - 200 г
- мука цельнозерновая - 9 ст. л
- сода - 0,5 ч. л
- яйцо - 2 шт
- оливковое масло - 30 мл
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Взбейте вилочкой яйца с подсластителем, добавьте туда кефир и соду, перемешайте. Оставьте 5 минут постоять, затем добавьте творог и муку. Взбейте блендером до однородного состояния. Выкладывайте ложкой оладьи на сковороду с маслом и обжаривайте с двух сторон до румяной корочки.

Курица под помидорами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **106.35 ккал.**
Белки: **17.52 г.**
Жиры: **2.75 г.**
Углеводы: **2.49 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-pod-pomidorami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 2 куриные грудки
- помидоры (необязательно черри, просто я их очень люблю)
- средняя луковица
- кусок сыра гр 100 (для диет-варианта с минимальным процентом жира)
- специи (например мельница "итальянские травы")

Приготовление:

У куриной грудки отрезаем всё лишнее, аккуратно режем вдоль, в итоге из одной грудки получается два тоненьких куска, каждый их них слегка отбиваем.

И выкладываем в форму, форму обрабатывать маслом НЕ НАДО.

Луковицу чистим, режем пополам и на полукольца.

Выкладываем полукольца лука поверх курицы (некоторые предпочитают без лука, поэтому у меня 50/50).

Помидоры нарезаем кружками.

И выкладываем поверх курицы с луком, посыпаем специями, отправляем в духовку 180-200*С, почти до готовности.

Тем временем, трем сыр (размер тёрки не важен, я люблю на крупной).

Когда курица побелела, и почти готова, достаем форму, посыпаем тертым сыром и отправляем еще на пару минут.

Курица получается совсем не сухой и очень вкусной, подается с любым гарниром или с салатиком, или вовсе без всего.

Чай из шиповника с медом



На 100 грамм:
Калорийность: **25.15 ккал.**
Белки: **0.2 г.**
Углеводы: **6.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-iz-shipovnika-s-medom/>

Плоды шиповника богаты витамином С и дубильными веществами, очень благоприятно влияющими на пищеварение. Этот чай помогает снизить избыточный холестерин в организме. Такой состав чая из плодов шиповника делает его отличным средством для поддержания иммунитета.

Ингредиенты:

- 20 г плодов шиповника
- 15 г меда
- 5 г лимонного сока
- 200 мл воды

Приготовление:

Сушеные плоды шиповника измельчи, залей кипятком, вари 10 минут в эмалированной посуде при закрытой крышке, затем дай ему настояться 10 минут. Отвар процеди. Добавь мед, лимонный сок.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

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

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.