

## Оглавление

<b>Меню на один день 1314.4 ккал</b> .....	<b>2</b>
<b>Овощной супчик</b> .....	<b>5</b>
<b>Овощной салат</b> .....	<b>6</b>

## Меню на один день 1314.4 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/24/>

Калорийность: 1314.4 ккал, белков: 93.79 г, жиров: 68.05 г, углеводов: 79.86 г

## Завтрак



[Хлеб Ржаной](#) - 30 г.

Всего калорий: 75 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.9 г. / 12 г.



[Яйцо вареное](#) - 60 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 7.74 г. / 6.96 г. / 0.48 г.



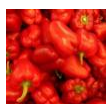
[Салат](#) - 50 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.15 г. / 0.65 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Перец сладкий красный](#) - 80 г.

Всего калорий: 21.6 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0 г. / 4.24 г.

## Ланч



[Масло оливковое](#) - 20 г.

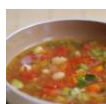
Всего калорий: 179.6 ккал, БЖУ: 0 г. / 19.96 г. / 0 г.



[Морковь](#) - 150 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.15 г. / 10.35 г.

## Обед



[Овощной супчик](#) - 350 г.

Всего калорий: 81.2 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 5.25 г. / 7.35 г.

## Полдник



[Свежевыжатый апельсиновый сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.5 г. / 20.25 г.

## Ужин



### [Индейка вареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 487.5 ккал, БЖУ: 63.25 г. / 26 г. / 0 г.



### [Овощной салат](#) - 200 г.

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

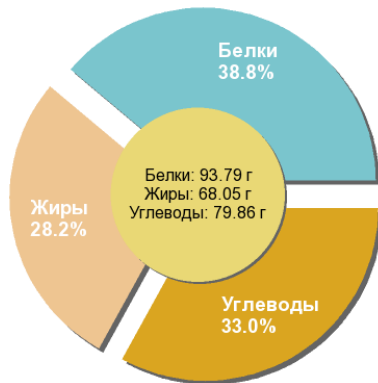
## Поздний ужин



### [Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1314.4 ккал

Белков: 93.79 г. (38.8%)

Жиров: 68.05 г. (28.2%)

Углеводов: 79.86 г. (33%)

Продуктов: 10

Рецептов: 2

## Овощной супчик



На 100 грамм:  
Калорийность: **23.2 ккал.**  
Белки: **0.4 г.**  
Жиры: **1.5 г.**  
Углеводы: **2.1 г.**

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

### Ингредиенты:

- морковь (средняя) - 2 шт
- капуста брокколи (средняя) - 1/2 шт
- лук репчатый (средний) - 1 шт
- чеснок - 2 зубчика
- пастернак (средний) - 2 шт
- оливковое масло - 2 ст.л
- перец черный молотый - 2 гр
- овощной бульон (готовый) - 2 л

### Приготовление:

Нарезать все ингредиенты. Масло нагреть в глубокой кастрюле, выложить мелко нарезанный лук и потушить 5–7 минут.

Чеснок пропустить через пресс и добавить к луку.

Морковь, капусту, пастернак порезать кубиками, отправить в кастрюлю.

Через 5–7 минут добавить мелко нарезанную петрушку и молотый перец.

Перемешать, накрыть крышкой и довести до кипения. Затем варить на медленном огне 30 минут.