

Оглавление

гигиена 4988.12 ккал	2
Простое овсяное печенье	6
Рисовая каша с курагой	7
Семга с овощами, запеченная в духовке	8
Суп из красной чечевицы	10

гигиена 4988.12 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2517/>

Калорийность: 4988.12 ккал, белков: 171.39 г, жиров: 162.83 г, углеводов: 728.02 г

Завтрак



[Рисовая каша с курагой](#) - 300 г.

Всего калорий: 315.6 ккал, БЖУ: 7.56 г. / 2.25 г. / 68.61 г.



[Простое овсяное печенье](#) - 100 г.

Всего калорий: 173.23 ккал, БЖУ: 3.99 г. / 1.99 г. / 38.25 г.



[Хлеб белый](#) - 100 г.

Всего калорий: 257.34 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 2.37 г. / 48.92 г.



[Масло сливочное](#) - 30 г.

Всего калорий: 224.4 ккал, БЖУ: 0.15 г. / 24.75 г. / 0.24 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 145 ккал, БЖУ: 1.75 г. / 2.5 г. / 28 г.

Обед



[Салат Витаминка готовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 2 г. / 20.2 г. / 21.6 г.



[Макароны высшего сорта вареные](#) - 250 г.

Всего калорий: 280 ккал, БЖУ: 8.75 г. / 1 г. / 58 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 200 г.

Всего калорий: 358.58 ккал, БЖУ: 44 г. / 18.38 г. / 2.68 г.



[Хлеб белый](#) - 100 г.

Всего калорий: 257.34 ккал, БЖУ: 8.08 г. / 2.37 г. / 48.92 г.



[Морс брусничный](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 32.1 г.



[Суп из красной чечевицы](#) - 300 г.

Всего калорий: 178.74 ккал, БЖУ: 12.51 г. / 1.17 г. / 30.06 г.

Полдник

[Десерт Маффин с шоколадом](#) - 100 г.

Всего калорий: 350 ккал, БЖУ: 6 г. / 12 г. / 55 г.



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.



[Яблочный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 126 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 1.2 г. / 29.4 г.



[Грецкий орех](#) - 30 г.

Всего калорий: 196.2 ккал, БЖУ: 4.56 г. / 19.56 г. / 2.1 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 300 г.

Всего калорий: 84 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.3 г. / 21.3 г.

Ужин



[Морс брусничный](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 32.1 г.

[Салат Итальянский с ветчиной готовый](#) - 200 г.

Всего калорий: 576 ккал, БЖУ: 19 г. / 29.2 г. / 63.4 г.



[Картофельное пюре](#) - 250 г.

Всего калорий: 265 ккал, БЖУ: 6.25 г. / 10.5 г. / 36.75 г.



[Яблоко печёное сладкое](#) - 200 г.

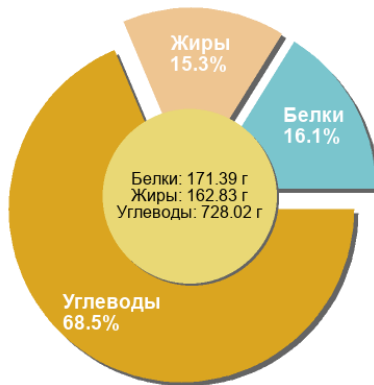
Всего калорий: 178 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.6 г. / 48 г.



[Семга с овощами, запеченная в духовке](#) - 300 г.

Всего калорий: 312.69 ккал, БЖУ: 32.31 г. / 12.09 г. / 18.99 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 4988.12 ккал

Белков: 171.39 г. (16.1%)

Жиров: 162.83 г. (15.3%)

Углеводов: 728.02 г. (68.5%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

Простое овсяное печенье



На 100 грамм:
Калорийность: **173.23 ккал.**
Белки: **3.99 г.**
Жиры: **1.992 г.**
Углеводы: **38.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/prostoe-ovsyanoie-pechene/>

Ингредиенты:

- 1.5 стакана овсяных хлопьев
- 2 чайные ложки корицы
- 1/4 чайной ложки морской соли
- 2 спелых банана
- 1/2 стакана яблочного пюре
- 1/2 или чуть больше стакана изюма или любых других сушеных ягод/фруктов

Приготовление:

В миске среднего размера смешать хлопья, соль и корицу.
В другой миске размять бананы и перемешать их с яблочным пюре.
Соединить содержимое двух мисок, добавить изюм и тщательно перемешать.
Сформировать из массы печенье, по 2 ст. ложки на каждое, и выложить на застеленном пергаментной бумагой противне.
Выпекать при температуре 170 градусов в течение 25 минут, или пока печенье не станет коричневатым по краям.

Рисовая каша с курагой



На 100 грамм:
Калорийность: **105.2 ккал.**
Белки: **2.52 г.**
Жиры: **0.75 г.**
Углеводы: **22.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-kasha-s-kuragoj/>

Ингредиенты:

- 1 стакан риса
- 2 стакана воды
- 1 стакан молока
- 1 ч.л. меда
- щепотка соли
- 200 г кураги
- 300 г апельсинового сока

Приготовление:

Рис промыть, залить водой и варить до полуготовности на небольшом огне, периодически помешивая.

Долить молоко, посолить и варить до готовности.

Курагу вымочить в апельсиновом соке (в течение 1 часа, а можно и оставить на ночь), порезать на небольшие кусочки и добавить к рису.

Можно добавить оставшийся апельсиновый сок и апельсиновую цедру.

Семга с овощами, запеченная в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **104.23 ккал.**
Белки: **10.77 г.**
Жиры: **4.03 г.**
Углеводы: **6.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/semga-s-ovoshami-zapechennaya-v-duhoveke/>

Ингредиенты:

- семга - 2 стейка
- морковь - 1 шт
- лук - 1 шт
- сыр - 50 г
- лимонный сок - 2 ст. л
- соевый соус - 1 ст. л
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Стейки семги промыть, обсушить и натереть солью с перцем и прованскими травами.

Сложить в форму для запекания, сбрызнуть лимонным соком и соевым соусом.

Оставить мариноваться на время подготовки овощей.

Репчатый лук очистить и порезать тонкими четверть кольцами.

В сковороде разогреть 2 ст. л. масла и выложить туда измельченный лук.

Жарить его на небольшом огне около 2-3 минут до мягкости.

Очищенные морковь и кусочек корня сельдерея натереть на крупной терке, добавить к луку и обжаривать вместе еще 1-2 минуты, непрерывно помешивая, на среднем огне.

Покрыть стейки семги жареными овощами, накрыть форму крышкой или фольгой и отправить в разогретый до 180/200С духовой шкаф.

Через 20-25 минут вынуть форму из духовки, посыпать рыбу под овощами тертым сыром.

После этого отправить форму в духовку без крышки/фольги еще на 5-7 минут.

Сразу после запекания переложить рыбу из формы на тарелки.
Подать запеченную семгу с овощами желательно с картофельным гарниром.

Суп из красной чечевицы



На 100 грамм:
Калорийность: **59.58 ккал.**
Белки: **4.17 г.**
Жиры: **0.39 г.**
Углеводы: **10.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-krasnoj-chechevicy/>

Ингредиенты:

- красная чечевица - 245 гр
- вода - 1100 гр
- лук репчатый - 100 гр
- помидоры - мякоть (около 160 гр.)
- чеснок - 2 зубчика
- корень имбиря - 20 гр
- куркума (порошок) - 1 ч.л
- зира (кумин) - 1 ч.л
- кинза (зелень) - 20 гр
- соль, перец острый чили молотый - по вкусу
- масло оливковое

Приготовление:

Чечевицу заливаем водой и варим около 10 минут после закипания, на медленном огне.

Пока варится чечевица, измельчаем репчатый лук и чеснок, имбирь трем на мелкой терке (можно заменить сухим имбирем), перчик-чили очищаем от семечек и тоже измельчаем.

Добавляем половину куркумы и зиры, солим и варим еще 5 минут.

В это время готовим пряную заправку: лук выкладываем на разогретую сковородку с каплей оливкового масла, добавляем чеснок, имбирь, перец, обжариваем на среднем огне 2-3 минуты.

Натираем на терке очищенные от шкурок помидоры (нарезаем помидоры крест накрест, заливаем кипятком, через минуту обливаем холодной водой и легко очищаем).

Помидоры добавляем на сковородку к луку, добавляем вторую половину куркумы и зиры и измельченную кинзу, тушим 5 минут.

Выкладываем смесь из сковородки в чечевицу, подсаливаем суп и прогреваем минут 5 на