

Оглавление

Меню на один день 1571.02 ккал	2
Пряный сыр	5
Овощной салат	6
Грибной суп с перловой крупой	7
Салат из шпината с сёмгой	9

Меню на один день 1571.02 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/25/>

Калорийность: 1571.02 ккал, белков: 63.41 г, жиров: 73.2 г, углеводов: 168.58 г

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 250 г.

Всего калорий: 255 ккал, БЖУ: 8 г. / 10.25 г. / 35.5 г.



[Корица порошок](#) - 10 г.

Всего калорий: 23.1 ккал, БЖУ: 0.39 г. / 0.32 г. / 7.98 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Пряный сыр](#) - 50 г.

Всего калорий: 35.94 ккал, БЖУ: 2.26 г. / 1.88 г. / 2.45 г.

[Хлебцы Finn Crisp Codiander Бородинские](#) - 30 г.

Всего калорий: 111 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.87 г. / 18.6 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

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



[Грибной суп с перловой крупой](#) - 300 г.

Всего калорий: 273.15 ккал, БЖУ: 9.87 г. / 4.74 г. / 49.26 г.

Полдник



[Капуста пекинская](#) - 150 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.



[Капуста белокочанная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 7.05 г.

Ужин



[Салат из шпината с сёмгой](#) - 300 г.

Всего калорий: 468.33 ккал, БЖУ: 23.07 г. / 39.39 г. / 6.84 г.

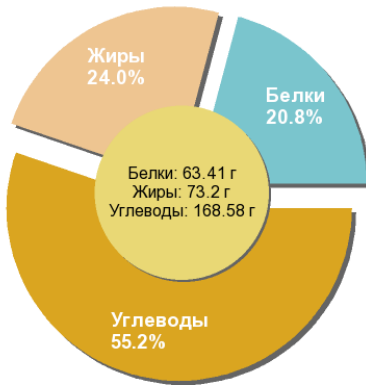
Поздний ужин



[Кефир 3.2%](#) - 300 г.

Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 9.6 г. / 12.3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1571.02 ккал

Белков: 63.41 г. (20.8%)

Жиров: 73.2 г. (24%)

Углеводов: 168.58 г. (55.2%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Пряный сыр



На 100 грамм:
Калорийность: **71.87 ккал.**
Белки: **4.52 г.**
Жиры: **3.76 г.**
Углеводы: **4.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pryanij-syr/>

Ингредиенты:

- кефир - 250 мл
- молоко - 200 мл
- яйцо - 1 шт
- паприка в хлопьях - 2/3 ч ложки
- базилик сушеный - 1 ч ложка
- тмин - 1/3 ч ложки
- куркума - 1/3 ч ложки
- соль - около 1/3 ч ложки

Приготовление:

Смешать кефир, яйцо, соль и пряности.

В кипящее молоко влить кефирную смесь, помешивать, довести до кипения, убрать огонь, дать постоять 5 мин.

Переложить в сито с марлей, дать стечь сыворотке (около 1 часа).

Положить под гнет, через пару часов убрать в холодильник.

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.

Грибной суп с перловой крупой



На 100 грамм:
Калорийность: **91.05 ккал.**
Белки: **3.29 г.**
Жиры: **1.58 г.**
Углеводы: **16.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-sup-s-perlovoj-kрупой/>

Ингредиенты:

- грибы свежие или замороженные - 300 г
- перловая крупа - 0,5 стакана или чуть больше
- картофель - 5-6 шт
- лук репчатый - 1 шт
- растительное масло для жарки
- зелень петрушки или укропа
- соль
- свежемолотый перец
- 2 лавровых листа
- 4-5 горошин душистого перца

Приготовление:

Перловую крупу промыть, залить стаканом горячей воды и распарить ~1-2 часа.
Грибы перебрать, промыть и нарезать средними кусочками.
В кастрюле довести до кипения ~2,5-3 литра воды, положить грибы и довести до кипения. Снять пену, а в отвар добавить лавровый лист и горошины перца.
Варить грибы ~ 15 минут, затем вынуть из кастрюли при помощи шумовки и переложить на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость.
В грибной отвар положить перловую крупу (слив воду, в которой она распаривалась) и варить ~30-40 минут, до полуготовности.
Лук очистить и мелко порезать.
В сковороде с разогретым растительным маслом обжарить лук до мягкости.
Лук переложить в миску, стараясь, чтобы в сковороде осталось как можно больше масла.
В сковороду, где жарился лук положить грибы и готовить, помешивая, ~8 минут.
К обжаренным грибам добавить лук, посолить, поперчить и перемешать.

Картофель вымыть, очистить, еще раз вымыть и нарезать кубиками.
Добавить кубики картофеля и грибы с луком в кастрюлю, перемешать и варить ~20-25 минут, до полной готовности перловой крупы и до мягкости картофеля.
За 10-15 минут до готовности, суп посолить, по-вкусу, и поперчить.
В готовый суп добавить рубленую зелень, накрыть крышкой и дать настояться ~10-15 минут.
Подавать горячим, посыпав, свежей зеленью петрушки или укропа.
* Если блюдо предполагается не постное, то при подаче добавить в тарелку с супом ложку сметаны.