Оглавление

Меню на один день 1426.51 ккал 2
Маковый рулет 5
Рассольник 7
Овощной салат 8
Салат из помидоров и авокадо 9
Куриные котлеты без муки с кабачком и сыром 10

Меню на один день 1426.51 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/26/

Калорийность: 1426.51 ккал, белков: 91.59 г, жиров: 61.27 г, углеводов: 124.45 г

Завтрак

Кофе черный - 200 г.
Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Молоко - 50 г.
Всего калорий: 32 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 1.8 г. / 2.4 г.

Маковый рулет - 150 г.
Всего калорий: 364.71 ккал, БЖУ: 16.1 г. / 19.32 г. / 31.05 г.

Ланч

Салат из помидоров и авокадо - 250 г.
Всего калорий: 120.55 ккал, БЖУ: 4.03 г. / 6.95 г. / 11.3 г.

Обед

Томатный сок - 200 г.
Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

Рассольник - 300 г.
Всего калорий: 206.13 ккал, БЖУ: 9 г. / 7.83 г. / 24.6 г.

Полдник

Активиа Творожная Малина - 130 г.
Всего калорий: 132.6 ккал, БЖУ: 5.46 г. / 5.85 г. / 14.82 г.

Ужин

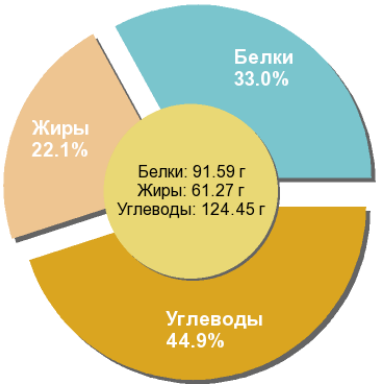
Куриные котлеты без муки с кабачком и сыром - 200 г.
Всего калорий: 223.02 ккал, БЖУ: 36.58 г. / 6.02 г. / 2.98 г.

Овощной салат - 200 г.
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

Поздний ужин

Кефир 2% - 400 г.
Всего калорий: 204 ккал, БЖУ: 13.6 г. / 8 г. / 18.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1426.51 ккал

Белков: 91.59 г. (33%)

Жиров: 61.27 г. (22.1%)

Углеводов: 124.45 г. (44.9%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Маковый рулет

На 100 грамм:
Калорийность: **243.14 ккал.**
Белки: **10.73 г.**
Жиры: **12.88 г.**
Углеводы: **20.7 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/makovyj-rulet/

Ингредиенты:
тесто:
- 100 г мягкого творога
- 120 г ц/з муки
- 50 г ржаной муки
- 1 яйцо с1 1/2 ч.л разрыхлитель
- подсластитель (по вкусу и желанию, я не добавляла)

для начинки:
- 100 г мака
- 75 г молока
- стевия (по вкусу)
- 1 желток для смазывания рулета

Приготовление:
Смешайте яйцо и мягкий творог.
Добавьте к ним муку и разрыхлитель (подсластитель если хотите послаще).
Замесите мягкое, не липнущее к рукам тесто .
Скатайте из теста шар , заверните в пищ.пленку и уберите в холодильник на 30 минут.
Тем временем займёмся начинкой:
Высыпаем мак в кастрюльку и заливаем большим количеством воды, доводим до кипения , уменьшаем огонь и варим 15 минут .
Сливаем воду , заливаем молоком , добавляем стевию и варим ещё минут 15 , пока начинка не загустеет .
Блендером измельчаем начинку и остужаем .
Сборка рулета:
Раскатываем тесто в тонкий пласт .

Равномерно распределяем по нему начинку.
Сворачиваем тесто в рулет.
Взбиваем желток и смазываем им рулет.
Отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут . (может потребоваться чуть больше или меньше времени , в зависимости от вашей духовки) Остужаем рулет и наслаждаемся .

Рассольник

На 100 грамм:
Калорийность: **68.71 ккал.**
Белки: **3 г.**
Жиры: **2.61 г.**
Углеводы: **8.2 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/rassolnik/

Ингредиенты:
- 3-4 соленых огурца
- 300-400 гр. мяса
- 1 морковь
- 1 луковица
- 6 картофелин
- 3 ст.л. риса и стакана рассола

Приготовление:
Для начала необходимо сварить бульон, но перед этим огурцы очистить от шкурки.Мясо проварить в кипящей воде 3-4 минуты. Затем вытащить, промыть в дуршлаге и залить свежей водой, добавить соль, черный перец (молотый или горошком, на Ваш выбор), лавровый лист и довести до кипения. После этого сделать маленький огонь и варить 30-40минут. Затем добавить морковку, лук и варить еще 30 минут. В последнюю очередь добавить шкурки от почищенных нами огурцов и поварить 15-20 минут. Очищенные огурцы натереть на крупной терке. Готовый бульон процедить через дуршлаг в кастрюльку побольше. Мясо из бульона достать и остудить. Процеженный бульон вернуть на огонь.Мясо из бульона достать и порезать кубиками понравившейся величины. Режем лук вместе с морковью. Картошку порезать кубиками.Морковку обжариваем на масле до золотистого цвета. Кладем к морковке мясо и слегка обжариваем. К слегка обжаренному мясу добавляем лук.Когда овощи слегка зарумянятся добавить чеснок и 1/3 тертых огурцов. Так же можно добавить пол стакана рассола из банки. Тушим овощи в рассоле на маленьком огне не более 7 минут.Теперь добавляем в бульон отстоявшейся воды и доводим до кипения. Засыпаем промытый рис.Через 5 мин отправляем туда же картошку. Через 10 минут тертые огурцы, и при первом признаке закипания – обжарку. Через 20 мин выключаем плиту и даем супчику настояться 30 минут.

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.

Салат из помидоров и авокадо

На 100 грамм:
Калорийность: **48.22 ккал.**
Белки: **1.61 г.**
Жиры: **2.78 г.**
Углеводы: **4.52 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pomidorov-i-avokado/

Ингредиенты:
- помидоры — 2 шт
- авокадо — 1/2 шт
- петрушка — 1 пучок
- зелёный лук — 1 пучок
- кинза — 3 веточки
- лимонный сок — опционально
- майонез — опционально

Приготовление:
Нарежьте томаты кубиками.
Почистите и нарежьте авокадо кубиками. Добавьте к помидорам и сразу перемешайте, чтобы авокадо не потемнело.
Мелко нарежьте всю зелень и сбрызните салат лимонным соком.
Аккуратно перемешайте. На этом этапе вы можете добавить любую заправку для салата, например, домашний майонез.