

Оглавление

Сбалансированный рацион на 1 день 2131.87ккал	2
Запеченная цветная капуста с чесноком	6
Омлет	7

Сбалансированный рацион на 1 день 2131.87ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2817/>

Калорийность: 2131.87 ккал, белков: 82.93 г, жиров: 68.72 г, углеводов: 272.82 г

Завтрак



[Омлет](#) - 200 г.

Всего калорий: 352.22 ккал, БЖУ: 16.2 г. / 29.38 г. / 4.38 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.



[Вода](#) - 250 г.

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

Ланч



[Лаваш армянский](#) - 50 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 0.5 г. / 23.8 г.



[Сыр Деревенский](#) - 120 г.

Всего калорий: 123.6 ккал, БЖУ: 12.36 г. / 6.36 г. / 3.6 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 150 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0.15 г. / 10.65 г.



[Вода](#) - 250 г.

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

Обед



[Хлеб Бородинский](#) - 60 г.

Всего калорий: 124.8 ккал, БЖУ: 4.14 г. / 0.78 г. / 24.54 г.



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.



[Вода](#) - 250 г.

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



[Картофель варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.



[Микрозелень](#) - 100 г.

Всего калорий: 31 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.1 г. / 5 г.



[Капуста брокколи](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 5.2 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Буженина вареная](#) - 150 г.

Всего калорий: 349.5 ккал, БЖУ: 24.6 г. / 27.45 г. / 1.5 г.

Ужин



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Вода](#) - 250 г.

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



[Запеченная цветная капуста с чесноком](#) - 250 г.

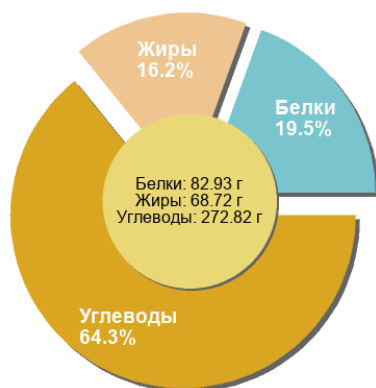
Всего калорий: 108.25 ккал, БЖУ: 5 г. / 0 г. / 12 г.



[Финики без косточки](#) - 150 г.

Всего калорий: 445.5 ккал, БЖУ: 2.63 г. / 0.45 г. / 96.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2131.87 ккал

Белков: 82.93 г. (19.5%)

Жиров: 68.72 г. (16.2%)

Углеводов: 272.82 г. (64.3%)

Продуктов: 17

Рецептов: 2

Запеченная цветная капуста с чесноком



На 100 грамм:
Калорийность: **43.3 ккал.**
Белки: **2 г.**
Углеводы: **4.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-cvetnaya-kapusta-s-chesnokom/>

Ингредиенты:

- 1 кочан цветной капусты (можно замороженную)
- 2 ст.л. оливкового масла
- 1 лимон (понадобится цедра и сок)
- 1 ч.л. сушеного орегано
- 2-3 зубчика чеснока
- соль – по вкусу
- пучок свежей зелени (петрушка, мята) – для украшения

Приготовление:

Разогреть духовку до 190С.

Капусту разобрать на соцветия и положить в большую миску.

Добавить 1 ст.л. оливкового масла, цедру лимона, орегано и соль, перемешать.

Форму для запекания смазать оставшимся оливковым маслом.

Выложить капусту и поставить в духовку на 45 минут, периодически помешивая, чтобы не подгорело.

Добавить раздавленный в чеснок, перемешать и поставить в духовку еще на 5 минут.

Перед подачей полить лимонным соком и посыпать свежей зеленью.