

Оглавление

Меню 1500 день 4	2
Куриное филе со стручковой фасолью на ужин	5
Суп из белой фасоли	6
Яичница с брокколи	8
Овощной салат	10
Салатик с куриным филе	11

Меню 1500 день 4



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2829/>

Калорийность: 1205.97 ккал, белков: 63.24 г, жиров: 58.34 г, углеводов: 117.59 г

Завтрак



[Яичница с брокколи](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.7 ккал, БЖУ: 9.09 г. / 6.78 г. / 10.62 г.



[Хлеб Кернброт немецкий цельнозерновой](#) - 30 г.

Всего калорий: 66.6 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 1.2 г. / 11.79 г.



[Овощной салат](#) - 120 г.

Всего калорий: 58.5 ккал, БЖУ: 1.57 г. / 3.06 г. / 6.18 г.

Обед



[Суп из белой фасоли](#) - 340 г.

Всего калорий: 138.72 ккал, БЖУ: 7.82 г. / 4.42 г. / 16.32 г.



[Салатик с куриным филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 102.8 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 1.13 г. / 4.98 г.



[Хлеб Кернброт немецкий цельнозерновой](#) - 30 г.

Всего калорий: 66.6 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 1.2 г. / 11.79 г.

Полдник



[Киви](#) - 150 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.9 г. / 15.45 г.



[Орехи](#) - 40 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 6 г. / 16 г. / 8 г.

Ужин



[Куриное филе со стручковой фасолью на ужин](#) -
150 г.

Всего калорий: 72.99 ккал, БЖУ: 9.77 г. / 1.41 г. / 4.88 г.



[Капуста квашеная](#) - 100 г.

Всего калорий: 19 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.1 г. / 4.4 г.



[Гречневая крупа вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 113.46 ккал, БЖУ: 4.69 г. / 2.18 г. / 23.18 г.



[Масло оливковое](#) - 20 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1205.97 ккал

Белков: 63.24 г. (26.4%)

Жиров: 58.34 г. (24.4%)

Углеводов: 117.59 г. (49.2%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Куриное филе со стручковой фасолью на ужин



На 100 грамм:
Калорийность: **48.66 ккал.**
Белки: **6.51 г.**
Жиры: **0.94 г.**
Углеводы: **3.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-so-struchkovoj-fasolyu-na-uzhin/>

Ингредиенты:

- филе куриное (грудка) - 1/2 грудки
- фасоль стручковая - свежая и мороженая (около 325 гр.)
- помидоры - 250 гр
- чеснок - 2-4 зубчика
- любимая зелень - 25 гр
- масло оливковое

Приготовление:

Хорошо разогреваем сковороду и смазываем ее маслом.

Грудку нарезаем небольшими кусочками, 2X2 см и обжариваем до румяной корочки со всех сторон, примерно минут 8-10. Но не пересушиваем. Если масла немного, то кусочки подрумянятся совсем чуть-чуть.

Добавляем стручковую фасоль, перемешиваем и тушим-жарим еще минут 5-7.

Потом отодвигаем фасоль с мясом в сторону и кладем помидорки, нарезанные крупными кусками. Если нет свежих, то можно заменить томатами в с/соку.

Пока поджариваются помидорки, все сверху солим и перчим. Выдавливаем чеснок.

Все перемешиваем и обжариваем еще пару минут, добавляем любимую зелень и подаем горячим, как самостоятельное блюдо.

Важно: если вы чувствуете, что блюдо начинает пригорать, а ингредиенты еще сыроваты, то добавьте немного горячей воды, а не масла.

Суп из белой фасоли



На 100 грамм:
Калорийность: **40.8 ккал.**
Белки: **2.3 г.**
Жиры: **1.3 г.**
Углеводы: **4.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-beloj-fasoli/>

Вкусный суп, прост в приготовлении. Фасоль желательно предварительно замочить на 3-4 часа, а лучше на ночь. Так же можно использовать консервированную фасоль, но добавлять в суп её нужно за 10-15 минут до готовности. Суп могут готовить и вегетарианцы, только вместо куриного бульона использовать воду.

Ингредиенты:

- фасоль белая - 150 гр
- картофель - 300 гр
- морковь - 100 гр
- лук репчатый - 100 гр
- куриный бульон - 1,5 л
- чеснок - 2 зуб
- укроп - 20 гр
- соль (по вкусу) - 10 гр
- перец черный молотый (по вкусу) - 5 гр
- масло растительное - 20 гр

Приготовление:

Предварительно замоченную фасоль положить в куриный бульон и варить почти до готовности 30-40 минут.

Порезать картофель кубиками добавить к фасоли, когда она уже почти готова. Варить 10 минут.

Лук нарезать, морковь натереть. Мелко нарезанный лук и натертую морковь обжарить на растительном масле до мягкости моркови. Положить в суп, варить 5-7 минут.

Укроп мелко порезать, измельчить чеснок, добавить уже в готовый суп, дать настояться 10-15 минут.

Яичница с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **77.13 ккал.**
Белки: **6.06 г.**
Жиры: **4.52 г.**
Углеводы: **7.08 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- 200 гр брокколи
- 2 яйца
- 1 зубчик чеснока (опционально)
- растительное масло (капнуть на салфетку и протереть сковороду)
- соль
- свежемолотый черный перец

Очень простой и полезный завтрак. Брокколи можно заменить на стручковую фасоль или цветную капусту. Также, помимо чеснока, можно добавить совсем немного свежего острого перца, будет очень бодряще! В этом рецепте самое главное правильно сварить брокколи, чтобы она сохранила свой радостный и весенний зелёный цвет. Метод варки я прочитала в книге «Le Cordon Bleu. Complete cooking techniques» (Ле Кордон Блю. Полное руководство по кулинарии).

Приготовление:

Варим брокколи. В кипящую подсоленную воду опускаем соцветия брокколи. Убавляем газ до минимума, накрываем крышкой. Варим 5-7 минут.

Откидываем брокколи на дуршлаг и сразу кладем её в ледяную воду. Так брокколи сохранит свой цвет и останется хрустящей.

На среднем огне нагреваем сковороду. А пока она нагревается разбираем брокколи на небольшие соцветия.

(капнуть на салфетку масла и протереть сковороду) Выкладываем чеснок (если добавляете) и брокколи.

Сразу же сверху выливаем яйца. Убавляем огонь. Солим и перчим. Жарим до любимой консистенции. Мне нравится, когда желток в такой яичнице полностью жидкий. Можно

накрыть крышкой, тогда яйцо приготовится быстрее. Всё!

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.