

Оглавление

Меню на один день 1845.96 ккал	2
Вкуснейшая творожная запеканка	4
Гречка с печеной тыквой	5
Куриный суп «греческий»	6
Яблочные кексы с грецким орехом и изюмом	7
Плов с говядиной	9

Меню на один день 1845.96 ккал



Твое питание

удели внимание своему питанию

Меню на один день

1845.96 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/yournutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2839/>

Калорийность: 1845.97 ккал, белков: 144.06 г, жиров: 67.54 г, углеводов: 193.32 г

Завтрак



[Гречка с печеной тыквой](#) - 300 г.

Всего калорий: 550.71 ккал, БЖУ: 12.3 г. / 22.02 г. / 82.74 г.



[Яблочные кексики с грецким орехом и изюмом](#) - 100 г.

Всего калорий: 216.76 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 8.23 г. / 28.52 г.



[Йогурт греческий \(обезжиренный\)](#) - 280 г.

Всего калорий: 148.4 ккал, БЖУ: 42 г. / 0 г. / 16.8 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.

Обед



[Плов с говядиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 352.22 ккал, БЖУ: 17.54 г. / 10.66 г. / 47.36 г.



[Куриный суп «греческий»](#) - 330 г.

Всего калорий: 263.84 ккал, БЖУ: 14.55 г. / 19.37 г. / 7.36 г.



[Йогурт Total 0%](#) - 200 г.

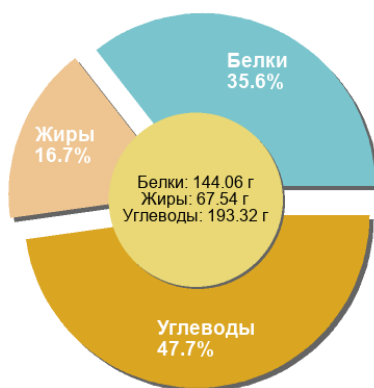
Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 20.6 г. / 0 г. / 8 г.



[Вкуснейшая творожная запеканка](#) - 200 г.

Всего калорий: 200.04 ккал, БЖУ: 30.42 г. / 7.26 г. / 2.54 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1845.97 ккал

Белков: 144.06 г. (35.6%)

Жиров: 67.54 г. (16.7%)

Углеводов: 193.32 г. (47.7%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Вкуснейшая творожная запеканка



На 100 грамм:
Калорийность: **100.02 ккал.**
Белки: **15.21 г.**
Жиры: **3.63 г.**
Углеводы: **1.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-tvorozhnaya-zapekanka/>

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 600 гр. обезжиренного зернёного творога 0%
- корица
- сахарозаменитель по вкусу

Приготовление:

Разогреть духовку до 160 С. Пока она разогревается, взбиваем яйца. Добавляем творог и сахзам. Тщательно перемешиваем (внимание: не взбиваем, не используем блендер, иначе потеряем текстуру зерненного творога). Выливаем тесто в форму для выпечки и ставим в духовку на 45 минут. Периодически проверяем, чтобы не подгорела верхушка. Если необходимо, накрываем верхушку фольгой. Вынимаем из духовки, даем запеканке остыть. Перед подачей можно смазать натуральным йогуртом

Гречка с печеной тыквой



На 100 грамм:
Калорийность: **183.57 ккал.**
Белки: **4.1 г.**
Жиры: **7.34 г.**
Углеводы: **27.58 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechka-s-pechenoj-tykvoj/>

Ингредиенты:

- 2 стакана гречневой крупы
- 400–500 г тыквы
- 2 большие луковицы
- 8–10 зубчиков чеснока
- 80 мл оливкового масла + еще для подачи
- 0,5 ч. л. сладкой молотой паприки
- 0,5 ч. л. порошка карри
- 0,5 ч. л. сахара

Приготовление:

Залейте гречневую крупу 4 стаканами кипящей воды, посолите, закройте и варите на небольшом огне 20 мин.

2. Разогрейте духовку до 180 С. Очистите тыкву, лук и чеснок. Тыкву нарежьте кусочками 2 см. Лук нарежьте довольно мелкими полуперьями. Чеснок разрежьте вдоль пополам.

3. Смешайте растительное масло с 0,5 ч. л. соли, сахаром, паприкой и карри. Обваляйте в этой смеси тыкву, затем добавьте лук и чеснок, перемешайте и выложите овощи на застеленный пергаментом противень. Запекайте до мягкости тыквы, 15–25 мин., в зависимости от сорта.

4. Разложите кашу по тарелкам горкой, сверху выложите запеченную тыкву. Полейте оливковым маслом и подавайте.

Гречка с печеной тыквой готова.

Куриный суп «греческий»



На 100 грамм:
Калорийность: **79.95 ккал.**
Белки: **4.41 г.**
Жиры: **5.87 г.**
Углеводы: **2.23 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-grecheskij/>

Ингредиенты:

- лук — 1 шт
- чеснок — 1 зубчик
- морковь — 1 шт
- кабачок — 300 г
- масло оливковое — 2 ст. л
- курица — 400 г (отварная)
- бульон — 700-800 мл
- желток — 2 шт
- лист лавровый — 1 шт
- лимон — 1 шт
- укроп — 1 пучок
- маслины — 10 шт (по вкусу)

Приготовление:

Подготовьте необходимые продукты. Мясо нарежьте кусочками. Овощи помойте, очистите. Лук и кабачок нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке, чеснок измельчите. Масло разогрейте в глубокой сковороде или сотейнике. Пассеруйте лук и чеснок до прозрачности, добавьте морковь, кабачок, обжаривайте в течение 5 минут. Влейте 1 стакана бульона, доведите до кипения. Желтки размешайте с 0,5 стакана бульона и влейте тонкой струйкой в сковороду, перемешайте. Добавьте куриное мясо, оставшийся бульон и лавровый лист. Варите в течение 10 минут. Влейте лимонный сок (из 0,5 лимона), проварите 5 минут, снимите с огня. Подавайте с измельченным укропом и ломтиком лимона. Добавьте маслины по вкусу.

Яблочные кексики с грецким орехом и изюмом



На 100 грамм:
Калорийность: **216.76 ккал.**
Белки: **6.45 г.**
Жиры: **8.23 г.**
Углеводы: **28.52 г.**

Количество порций: **6**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yablochnye-keksiki-s-greckim-orehom-i-izyumom/>

Ингредиенты:

- 200г яблочного пюре(можно детского или домашнего)
- 130г цельнозерновой муки(пшеничной, овсяной-на ваш вкус)
- 1 яйцо
- 30г грецких орехов
- 40г изюма
- 1/2чл корицы
- 1чл разрыхлителя
- 1чл ванильной эссенции или натуральной ванили

для посыпки:

- 20г грецких орехов
- 5г кокосового сахара

Приготовление:

Яблочное пюре смешать с желтком, а белок, как всегда, отделить в другую мисочку. Грецкие орехи промыть, изюм залить кипятком на 3-5 минут, после чего все слегка обсушить и одинаково нарезать, так, чтобы кусочки грецкого ореха соответствовали размеру некрупного изюма.

В яблочное пюре добавить ванильную эссенцию, а затем просеять муку с разрыхлителем и молотой корицей и перемешать.

Вмешать в тесто изюм и грецкий орех, белок, как всегда, взбить в густую пену с щепоткой соли и также аккуратно добавить к тесту, перемешивая в одном направлении.

Разложить тесто по силиконовым или бумажным формочкам для маффинов или кексиков.

Оставшиеся орехи промыть, мелко порубить и смешать с ложкой кокосового сахара, посыпать кексы сверху.

Выпекать в духовке на режиме верх-низ при 180 градусах около 30–40 минут, дать немного остыть, не открывая дверцу.