

## Оглавление

<b>Меню на один день 1696.64 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Домашняя брынза .....</b>	<b>5</b>
<b>Овсяная запеканка с медом и бананами .....</b>	<b>6</b>
<b>Филе-миньон с томатным соусом с базиликом .....</b>	<b>7</b>
<b>Курица в лимонном соусе .....</b>	<b>8</b>

## Меню на один день 1696.64 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/28/>

Калорийность: 1696.65 ккал, белков: 90.03 г, жиров: 67.54 г, углеводов: 177.4 г

## Завтрак



[Овсяная запеканка с медом и бананами](#) - 250 г.

Всего калорий: 381.38 ккал, БЖУ: 13.23 г. / 6.95 г. / 70.15 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

## Ланч



[Арахис](#) - 30 г.

Всего калорий: 186.6 ккал, БЖУ: 7.89 г. / 13.56 г. / 2.97 г.



[Мёд](#) - 20 г.

Всего калорий: 65.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 16.3 г.

## Обед



[Филе-миньон с томатным соусом с базиликом](#) - 250

г.

Всего калорий: 468.13 ккал, БЖУ: 35.23 г. / 32.68 г. / 8.53 г.



[Томатный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.6 г. / 11.4 г.

## Полдник



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 30 г.

Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.



[Домашняя брынза](#) - 50 г.

Всего калорий: 31.53 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 1.76 г. / 2.37 г.

## Ужин



[Курица в лимонном соусе](#) - 100 г.

Всего калорий: 107.71 ккал, БЖУ: 10.18 г. / 6.7 г. / 1.75 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 200 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 1.6 г. / 34.2 г.

## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1696.65 ккал

Белков: 90.03 г. (26.9%)

Жиров: 67.54 г. (20.2%)

Углеводов: 177.4 г. (53%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

# Домашняя брынза



На 100 грамм:  
Калорийность: **63.05 ккал.**  
Белки: **3.12 г.**  
Жиры: **3.51 г.**  
Углеводы: **4.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnyaya-brynza/>

## Ингредиенты:

- 3 литра молока
- 3 столовые ложки 9% уксуса
- 1 столовая ложка соли

## Приготовление:

Молоко поставить на огонь. Когда закипит, добавить уксус и соль. Помешивая, поддержать на огне еще две минуты. Молоко должно свернуться.

Снимаем с огня. Берем дуршлаг, накрываем двумя слоями марли и сцеживаем содержимое кастрюли на марлю. Жидкость стекает через дуршлаг, а в марле должна остаться белая масса напоминающая творог.

Завязываем марлю узелком. Под дуршлаг ставим пустую кастрюлю, а сверху на узелок ставим какой-нибудь груз, например, банку с водой или гиру. Лишняя вода продолжает стекать, а содержимое узелка твердеет и часа через два становится похоже на домашний сыр брынза.

# Овсяная запеканка с медом и бананами



На 100 грамм:  
Калорийность: **152.55 ккал.**  
Белки: **5.29 г.**  
Жиры: **2.78 г.**  
Углеводы: **28.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyaya-zapekanka-s-medom-i-bananami/>

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья — 2 стак
- молоко 1% — 2 стак
- банан — 2 шт
- яйца — 1 шт
- мед — 3 ч. л
- разрыхлитель — 1 ч. л

## Приготовление:

Смешать овсяные хлопья с разрыхлителем, влить молоко, жидкий натуральный мед, вбить яйцо. Массу хорошо перемешать, перелить в форму. Добавить кусочки банана, выложив их поверх в произвольном порядке.

Печь овсяную запеканку с медом и бананами в заранее разогретой духовке при температуре 180 С в течение 30-40 минут.

Готовую запеканку порционно нарезать и подавать.

# Филе-миньон с томатным соусом с базиликом



На 100 грамм:  
Калорийность: **187.25 ккал.**  
Белки: **14.09 г.**  
Жиры: **13.07 г.**  
Углеводы: **3.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/file-minon-s-tomatnym-sousom-s-bazilikom/>

## Ингредиенты:

- говяжьей вырезки - 800 г
- оливкового масла - 15 мл
- лук репчатый - 1 шт
- томатного пюре - 300 г
- базилика свежего - 30 г
- соли морской - 1/2 ч.л
- перца черного щепотку

## Приготовление:

Мясо нарезаем кусочками по 4 см в ширину.

На сильный огонь ставим сковороду, выкладываем мясо так,.

Чтобы кусочки не прикасались. Обжариваем по 2-3 минуты с каждой стороны. Достаем из сковороды в тарелку.

Луковицу мелко нарезаем и обжариваем на умеренном огне на той же сковороде,.

Добавляем томатного пюре и тушим 5-7 минут. Если соус станет очень густым,.

Можно подлить воды.

Добавляем мелко порезанный базилик и соль с перцем, перемешиваем и.

Протушим еще минутку. Соус готов!