

Оглавление

Меню на один день 1477.88 ккал	2
Травяной чай	5
Диетические котлеты из рубленного куриного филе	6
Цельнозерновой хлеб	7
Легкий вариант салата «цезарь»	8

Меню на один день 1477.88 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/29/>

Калорийность: 1477.88 ккал, белков: 115.66 г, жиров: 47 г, углеводов: 143.72 г

Завтрак



[2 яйца вареных всмятку](#) - 120 г.

Всего калорий: 190.8 ккал, БЖУ: 15.36 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Помиор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 30 г.

Всего калорий: 77.57 ккал, БЖУ: 2.48 г. / 1.99 г. / 12.17 г.



[Травяной чай](#) - 250 г.

Всего калорий: 100.85 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 24.98 г.

Ланч



[Половина банана](#) - 70 г.

Всего калорий: 66.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.14 г. / 15.26 г.



[Творог 1%](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.5 ккал, БЖУ: 24.45 г. / 1.5 г. / 1.95 г.

Обед



[Рис дикий вареный](#) - 200 г.

Всего калорий: 200 ккал, БЖУ: 8 г. / 0.6 г. / 42.2 г.



[Овощи](#) - 150 г.

Всего калорий: 46.5 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 0.15 г. / 7.5 г.



[Котлеты из куриного филе](#) - 100 г.

Всего калорий: 93.07 ккал, БЖУ: 15.19 г. / 1.83 г. / 2.92 г.

Полдник



[Грейпфрут](#) - 150 г.

Всего калорий: 43.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.3 г. / 9.75 г.

Ужин



[Легкий вариант салата «цезарь»](#) - 350 г.

Всего калорий: 352.59 ккал, БЖУ: 31.36 г. / 22.33 г. / 4.83 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 400 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 11.2 г. / 4 г. / 16 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1477.88 ккал

Белков: 115.66 г. (37.8%)

Жиров: 47 г. (15.3%)

Углеводов: 143.72 г. (46.9%)

Продуктов: 9

Рецептов: 4

Травяной чай



На 100 грамм:
Калорийность: **40.34 ккал.**
Белки: **0.1 г.**
Углеводы: **9.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/travyanoj-chaj/>

Ингредиенты:

- душица
- листочки мать-и-мачехи
- корень травы алтея
- стакан кипятка
- 1 ст.л. меда

Приготовление:

Травы смешайте в равных частях. После столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка. Добавьте столовую ложку меда. Чай лучше пить горячим.

Диетические котлеты из рубленного куриного филе



На 100 грамм:
Калорийность: **93.07 ккал.**
Белки: **15.19 г.**
Жиры: **1.83 г.**
Углеводы: **2.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kotlety-iz-rublennogo-kurinogo-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе 350 г
- морковь (1 крупная) 100 г
- лук 80 г
- 1 яйцо
- свежая зелень (петрушка, укроп, зеленый лук) по вкусу
- соль, перец, приправы по вкусу

Приготовление:

Куриное филе порезать небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь, мелко покрошенную луковицу, порубленную мелко зелень.

Посолить, поперчить, добавить приправы, добавить яйцо. Перемешать фарш.

Котлеты можно выпекать в духовке, на сухой сковороде или в пароварке. Ложкой положить котлетки в духовку, на сковороду или в пароварку, как оладьи (Если хотите, чтобы котлеты получились красивой круглой формы, выкладывайте их при помощи кондитерского кольца: поставьте кольцо на сковородку/на противень, положить внутрь столовую ложку рубленого мяса с овощами, аккуратно распределите и снимите кольцо.). Готовить котлеты в духовке нужно 20-25 (в заранее разогретой духовке при 180 градусах), перевернув 1 раз. В пароварке котлеты готовятся около 30 минут!

Цельнозерновой хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **258.56 ккал.**
Белки: **8.27 г.**
Жиры: **6.63 г.**
Углеводы: **40.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovoj-hleb/>

Ингредиенты:

- геркулес 1 стакан
- цельнозерновая (или обычная) мука 1 стакан
- разрыхлитель 2 ч.л
- соль 1/2 ч.л
- мед 1 1/2 ст.л
- растительное масло 1 ст.л
- молоко 1 стакан

Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 С. Сделайте это до того, как начнете замешивать тесто! Измельчите овсянку в кухонном комбайне или кофемолке (желательно, но не обязательно). В большой миске смешайте овсяные хлопья, муку, разрыхлитель и соль. В другой миске растворите мед в растительном масле, затем добавьте молоко и перемешайте. Соедините обе смеси и перемешивайте, пока у вас не получится мягкое тесто. Слепите из теста шар и положите на слегка смазанный маслом противень для выпечки. Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 20 минут.