

## Оглавление

<b>Меню на один день 1566.49 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Запеканка с брокколи и сыром .....</b>	<b>5</b>
<b>Сырный суп с шампиньонами и сухариками .....</b>	<b>6</b>
<b>Овощной салат с брокколи .....</b>	<b>8</b>

## Меню на один день 1566.49 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2/>

Калорийность: 1566.49 ккал, белков: 68.54 г, жиров: 42.5 г, углеводов: 232.36 г  
Высокоуглеводное меню на полторы тысячи килокалорий, отличный вариант для тех, кто хочет разнообразить свой рацион, при этом нет необходимости весь день готовить сложные блюда.

## Завтрак



[Овсяная каша с малиной](#) - 200 г.

Всего калорий: 724 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 15.8 г. / 121.6 г.



[Мёд](#) - 20 г.

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



[Кофе черный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

## Ланч



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

## Обед



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Овощной салат с брокколи](#) - 200 г.

Всего калорий: 55.54 ккал, БЖУ: 4.58 г. / 0.82 г. / 9.78 г.



[Запеканка с брокколи и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 234.25 ккал, БЖУ: 20.1 г. / 11.6 г. / 13.98 г.

## Полдник



[Йогурт натуральный 2.7%](#) - 200 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.4 г. / 9.4 г.



[Капуста белокочанная](#) - 200 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 9.4 г.

## Ужин



[Сырный суп с шампиньонами и сухариками](#) - 250 г.

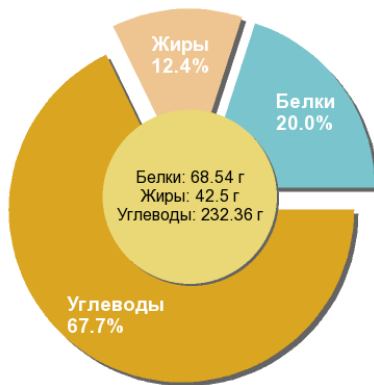
Всего калорий: 125.9 ккал, БЖУ: 6.15 г. / 8.28 г. / 7.55 г.



[Вода](#) - 300 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1566.49 ккал

Белков: 68.54 г. (20%)

Жиров: 42.5 г. (12.4%)

Углеводов: 232.36 г. (67.7%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

## Запеканка с брокколи и сыром



На 100 грамм:  
Калорийность: **93.7 ккал.**  
Белки: **8.04 г.**  
Жиры: **4.64 г.**  
Углеводы: **5.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-brokkoli-i-syrom/>

### **Ингредиенты:**

- брокколи - 500 г
- яйца - 5 шт
- натуральный йогурт - 300 г
- сыр нежирный - 100 г
- отруби - 2 ст. л
- соль, перец - по вкусу

### **Приготовление:**

Отварить брокколи в подсоленной воде. Смешать яйца, йогурт и тертый сыр, посолить и поперчить. Смазать маслом форму для запекания, посыпать ее отрубями, выложить брокколи и залить яичной смесью.

Выпекать в разогретой духовке 25 минут.

# Сырный суп с шампиньонами и сухариками



На 100 грамм:  
Калорийность: **50.36 ккал.**  
Белки: **2.46 г.**  
Жиры: **3.31 г.**  
Углеводы: **3.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrnyj-sup-s-shampinonami-i-suharikami/>

## Ингредиенты:

- шампиньоны свежие 500 г
- лук репчатый 1 головка
- петрушка по вкусу
- масло оливковое 50 г
- вода 1,5 л
- батон по вкусу
- соль по вкусу
- сыр плавленый 200 г

## Приготовление:

Разогреваем сковороду, наливаем на нее немного оливкового масла. Кладем мелко нарезанный лук, оставляем на пару минут.

Далее добавляем крупно нарезанные шампиньоны. Готовим 15-20 минут на медленном огне. Добавляем соль по вкусу.

В это время, наливаем в кастрюлю 1,5 литра воды, доводим до кипения и растворяем в ней плавленый сыр, постоянно помешивая. Доводим до кипения и ждем 2-3 минуты.

Готовые шампиньоны перекладываем в кастрюлю с сырным бульоном и даем повариться еще 2-3 минуты на медленном огне. Можно также добавить еще соли, т.к. сырный бульон сам по себе пресноват. Снимаем с огня.

В это время нарезаем петрушку. Ее можно добавить сразу в кастрюлю или индивидуально в тарелки. Также к этому супу хорошо подойдут сухарики из свежего батона.

Для сухариков нарезаем кубиками батон, кладем на смазанный оливковым маслом противень или сковороду, ставим на 5-7 минут в разогретую духовку (200 градусов), после чего

вынимаем и подаем к столу вместе с супом. Сухарики добавляем индивидуально в тарелки.