Оглавление

меню на 1529 ккал 2
Белковый салат «дамский каприз» 5
Овсяноблин 6
Диетический салат с пекинской капустой 7

меню на 1529 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/3100/

Калорийность: 1529.27 ккал, белков: 114.19 г, жиров: 63.04 г, углеводов: 144.05 г
1 день

Завтрак

Овсяноблин - 250 г.
Всего калорий: 342.3 ккал, БЖУ: 32.23 г. / 12.05 г. / 26.35 г.

Банан - 100 г.
Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Обед

Диетический салат с пекинской капустой - 180 г.
Всего калорий: 149.94 ккал, БЖУ: 1.69 г. / 14 г. / 4.07 г.

Хлеб Бородинский - 40 г.
Всего калорий: 83.2 ккал, БЖУ: 2.76 г. / 0.52 г. / 16.36 г.

Сельдь малосольная - 120 г.
Всего калорий: 129.53 ккал, БЖУ: 22 г. / 13.92 г. / 0 г.

Картофель варёный - 200 г.
Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 33.4 г.

Полдник

Миндаль жаренный - 20 г.
Всего калорий: 125.08 ккал, БЖУ: 3.95 г. / 11.09 г. / 2.93 г.

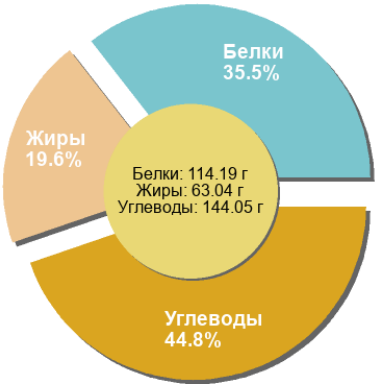
Яблоко Гренни Смит - 120 г.
Всего калорий: 57.6 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.48 г. / 11.64 г.

Ужин

Белковый салат «дамский каприз» - 360 г.
Всего калорий: 294.12 ккал, БЖУ: 42.55 г. / 9.29 г. / 10.37 г.

Хлебцы цельнозерновые - 30 г.
Всего калорий: 88.5 ккал, БЖУ: 3.03 г. / 0.69 г. / 17.13 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1529.27 ккал

Белков: 114.19 г. (35.5%)

Жиров: 63.04 г. (19.6%)

Углеводов: 144.05 г. (44.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Белковый салат «дамский каприз»

На 100 грамм:
Калорийность: **81.7 ккал.**
Белки: **11.82 г.**
Жиры: **2.58 г.**
Углеводы: **2.88 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/belkovyj-salat-damskij-kapriz/

Ингредиенты:
- куриная грудка - 300 г
- сладкий перец - 1 шт
- ананас консервированный - 100 г
- шампиньоны жареные - 200 г
- яйца - 2 шт
- натуральный йогурт - 50 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:
Отварить куриное филе и яйца. Порезать филе небольшими кубиками. Яйца, перец, ананасы порезать кубиками. Шампиньоны слегка поджарить до золотистого цвета. Все ингредиенты перемешать и заправить йогуртом. По желанию посолить и поперчить.

Овсяноблин

На 100 грамм:
Калорийность: **136.92 ккал.**
Белки: **12.89 г.**
Жиры: **4.82 г.**
Углеводы: **10.54 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanoblin/

Ингредиенты:
- яйцо-2 шт
- овсяные хлопья-2 ст.л
- мягкий творог-150 гр
- мёд-1 ч.л
- фрукт/ягоды-50 гр

Приготовление:
Яйца, овсянку, 100 гр. творога смешать.
Жарить на антипригарной сковороде под крышкой с 2-х сторон.
Нарезать фрукт(у нас нектарин).
Готовый овсяноблин разрезать на 2 части. Одну смазать оставшимся творогом. Выложить кусочки фруктов. Накрыть второй половинкой блина.
Полить мёдом.