

Оглавление

Меню на один день 1671.04 ккал	2
Овощной салат	5
Рисовая запеканка с яблоками	6
Творожное наслаждение	7
Куриные наггетсы без масла и муки	8
Белая фасоль с мясным фаршем и овощами	9

Меню на один день 1671.04 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/31/>

Калорийность: 1671.05 ккал, белков: 133.22 г, жиров: 51.48 г, углеводов: 171.69 г

Завтрак



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

Всего калорий: 70.08 ккал, БЖУ: 1 г. / 1.65 г. / 16.75 г.



[Творожное наслаждение](#) - 200 г.

Всего калорий: 258.06 ккал, БЖУ: 27.7 г. / 5.62 г. / 24.52 г.

Ланч



[Рисовая запеканка с яблоками](#) - 250 г.

Всего калорий: 385.88 ккал, БЖУ: 9.28 г. / 15.98 г. / 51.8 г.

Обед



[Белая фасоль с мясным фаршем и овощами](#) - 300 г.

Всего калорий: 350.73 ккал, БЖУ: 23.04 г. / 16.02 г. / 27.3 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

Полдник



[Персик](#) - 150 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.15 г. / 16.95 г.

Ужин



[Куриные наггетсы без масла и муки](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.92 ккал, БЖУ: 33.62 г. / 2.78 г. / 1.94 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Поздний ужин



[Творог 0% \(обезжиренный\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 106.5 ккал, БЖУ: 24.75 г. / 0 г. / 1.95 г.



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1671.05 ккал

Белков: 133.22 г. (37.4%)

Жиров: 51.48 г. (14.4%)

Углеводов: 171.69 г. (48.2%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat/>

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.

Рисовая запеканка с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **154.35 ккал.**
Белки: **3.71 г.**
Жиры: **6.39 г.**
Углеводы: **20.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/risovaya-zapekanka-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- 2-3 кислых яблока
- 1 стакан риса
- 2 стакана молока
- сах.зам. по вкусу
- 0,5 чайных ложки корицы
- 4 столовых ложки изюма
- 2 столовых ложки сливочного масла
- соль по вкусу

для заливки:

- 2 яйца
- 0,5 стакана молока

Приготовление:

Для приготовления рисовой запеканки с яблоками сварить рис на молоке.

Изюм залить кипятком на 15 минут, затем воду слить.

Соединить рис с изюмом и сах. замом. (половиной).

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке, перемешать с сах.замом. и корицей.

Взбить яйца с молоком.

В форму для запекания выложить слоями вареный рис и яблоки. Залить запеканку молочной смесью, сверху положить кусочки масла и готовить при мощности 800 Вт в течение 5 – 7 минут под крышкой до готовности.

Дать настояться запеканке 10 минут и подавать к столу.

Творожное наслаждение



На 100 грамм:
Калорийность: **129.03 ккал.**
Белки: **13.85 г.**
Жиры: **2.81 г.**
Углеводы: **12.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhnoe-naslazhdenie/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный 200 г
- изюм 30 г
- яичный белок 2 шт
- яичный желток 1 шт
- крупа манная 1,5 ст. л

Приготовление:

Соединить творог, яйца и стевию. Взбить блендером до однородной массы. Добавить соль и манку. Добавить изюм и тщательно перемешать. Выложить творожную массу в смазанные оливковым маслом формочки для кексов. Выпекать в микроволновой печи в таком режиме: 3 минуты при мощности 800 Вт, 2 минуты дать отдохнуть прямо в печи. Еще раз 2 минуты при мощности 800 Вт. Можно украсить орехами, присыпать какао, да и вообще дать волю фантазии!

Куриные наггетсы без масла и муки



На 100 грамм:
Калорийность: **111.28 ккал.**
Белки: **22.41 г.**
Жиры: **1.85 г.**
Углеводы: **1.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-naggetsy-bez-masla-i-muki/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 кг
- 3 яичных белка
- приправы
- овсяные отруби для панировки

Приготовление:

Измельчаем в блендере куриную грудку, добавляем специи. Скатываем шарики из полученного фарша. Обмакиваем каждый сначала в яичном белке, потом обваливаем в панировке. Противень застилаем пергаментом, выкладываем наши наггетсы и запекаем 30 мин при температуре 200 градусов.