

Оглавление

Меню на один день 1332.71 ккал	2
Овсяная запеканка с медом и бананами	5
Суп из лесных грибов с фасолью	6
Корзинки с творожно-банановым муссом	7

Меню на один день 1332.71 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/33/>

Калорийность: 1332.71 ккал, белков: 135.4 г, жиров: 28.07 г, углеводов: 140.35 г
Сладкое начало дня и легкая вторая его половина

Завтрак



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

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



[Чай с лимоном без сахара](#) - 250 г.

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

Ланч



[Корзинки с творожно-банановым муссом](#) - 90 г.

Всего калорий: 132.69 ккал, БЖУ: 11.03 г. / 3.92 г. / 13.64 г.

Обед



[Суп из лесных грибов с фасолью](#) - 300 г.

Всего калорий: 90.96 ккал, БЖУ: 3.18 г. / 4.83 г. / 8.49 г.



[Вода газированная](#) - 200 г.

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

Полдник



[Помидор](#) - 80 г.

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



[Огурец](#) - 80 г.

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

Ужин



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Капуста пекинская](#) - 150 г.

Всего калорий: 24 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.3 г. / 3 г.



[Морковь](#) - 80 г.

Всего калорий: 25.6 ккал, БЖУ: 1.04 г. / 0.08 г. / 5.52 г.

Поздний ужин



Творог 2% - 200 г.

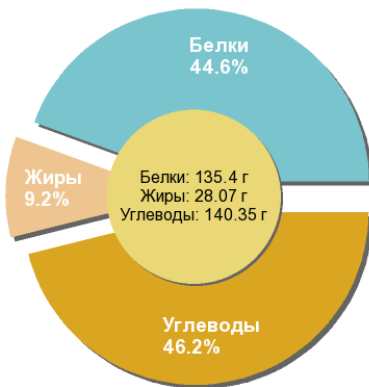
Всего калорий: 206 ккал, БЖУ: 36 г. / 4 г. / 6.6 г.



Кефир 1% - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1332.71 ккал

Белков: 135.4 г. (44.6%)

Жиров: 28.07 г. (9.2%)

Углеводов: 140.35 г. (46.2%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

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.

Суп из лесных грибов с фасолью



На 100 грамм:
Калорийность: **30.32 ккал.**
Белки: **1.06 г.**
Жиры: **1.61 г.**
Углеводы: **2.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-lesnyh-gribov-s-fasolyu/>

Ингредиенты:

- сушеные грибы - 50 г
- картофель - 1 шт
- вода - 1.5 л
- морковь - 1 шт
- лук - 1 шт
- сливки 15% - 200 мл
- зелень - по вкусу
- специи - по вкусу

Приготовление:

Грибы замачиваем в холодной воде и 2-3 часа. Отвариваем фасоль.

Грибы нарезаем маленькими кусочками и варим 1 час после закипания (может у вас сварятся быстрее).

Тушим лук и морковь. Добавляем сливки и тушим 4-5 минут.

К грибам добавляем картофель и варим до полуготовности.

Добавляем в суп фасоль и овощи. И варим до готовности. Добавляем специи и зелень.