

## Оглавление

<b>меню для Юли .....</b>	<b>2</b>
<b>Салат с грудкой и фасолью .....</b>	<b>4</b>
<b>Овощной салат .....</b>	<b>5</b>
<b>Ягодный штрудель с творогом в лаваше .....</b>	<b>6</b>
<b>Запеченная курица с овощами .....</b>	<b>7</b>
<b>Куриный суп с яичными блинчиками .....</b>	<b>8</b>
<b>Ролл с омлетом и грудкой .....</b>	<b>9</b>

## меню для Юли



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/343/>

Калорийность: 1571.41 ккал, белков: 124.37 г, жиров: 66.82 г, углеводов: 108.73 г

## Завтрак



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 250 г.  
Всего калорий: 291.63 ккал, БЖУ: 22.78 г. / 9.28 г. / 25.63 г.

## Ланч



[Банан](#) - 150 г.  
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

## Обед



[Куриный суп с яичными блинчиками](#) - 250 г.  
Всего калорий: 421.08 ккал, БЖУ: 36.33 г. / 27.2 г. / 4.8 г.



[Салат с грудкой и фасолью](#) - 150 г.  
Всего калорий: 173.61 ккал, БЖУ: 19.65 г. / 4.76 г. / 12.92 г.

## Полдник



[Ролл с омлетом и грудкой](#) - 200 г.  
Всего калорий: 267.02 ккал, БЖУ: 26.16 г. / 8.7 г. / 19.92 г.

## Ужин

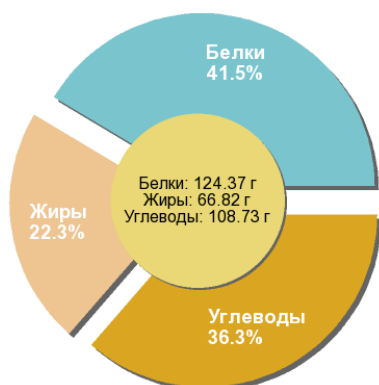


[Запеченная курица с овощами](#) - 150 г.  
Всего калорий: 178.07 ккал, БЖУ: 14.58 г. / 11.48 г. / 2.46 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.  
Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1571.41 ккал

Белков: 124.37 г. (41.5%)

Жиров: 66.82 г. (22.3%)

Углеводов: 108.73 г. (36.3%)

Продуктов: 1

Рецептов: 6

## Салат с грудкой и фасолью



На 100 грамм:  
Калорийность: **115.74 ккал.**  
Белки: **13.1 г.**  
Жиры: **3.17 г.**  
Углеводы: **8.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-grudkoj-i-fasolyu/>

### Ингредиенты:

- 1 вареная грудка курицы или индейки
- 3 вареных яйца
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 1-2 кисло-сладких яблока
- сметана

### Приготовление:

Фасоль откинуть на дуршлаг и хорошо промыть. Курицу и яйца нарезать кубиками. Яблоки очистить и натереть. Всё смешать и заправить сметаной.

# 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.

# Ягодный штрудель с творогом в лаваше



На 100 грамм:  
Калорийность: **116.65 ккал.**  
Белки: **9.11 г.**  
Жиры: **3.71 г.**  
Углеводы: **10.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yagodnyj-shtrudel-s-tvorogom-v-lavashe/>

## Ингредиенты:

- 1 шт (150 гр) тонкий лаваш
- 200 гр ягода (150 гр смородина, 50 гр брусника мороженая)
- 50 гр йогурт натуральный 2%
- 200 гр творог 5%
- 1 (30 гр) яичный белок
- 5 гр кукурузный крахмал
- сахзам по вкусу
- желток для смазывания верха

## Приготовление:

Ягоду кладём в ковшик, добавляем сахзам и крахмал - ставим на плиту и, постоянно помешивая, доводим до загустения .

Смешиваем йогурт и белок - смазываем лаваш.

Сверху выкладываем творог, затем немного остывшую ягоду.

Закручиваем рулетом .

Смазываем желтком .

Убираем в духовку на 30 минут при 180\*.

Резать и кушать лучше остывшим.

# Запеченная курица с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **118.71 ккал.**  
Белки: **9.72 г.**  
Жиры: **7.65 г.**  
Углеводы: **1.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-kurica-s-ovoshami/>

## Ингредиенты:

- курица - 1 кг (грудку, без кожицы)
- смесь овощей (морковь, сельдерей, картофель, лук, чеснок, брокколи)
- бальзамический уксус - 1-2 столовых ложки
- соль и перец по вкусу
- свежая петрушка
- сухие травы (розмарин, орегано, тимьян)

## Приготовление:

Духовку нагрейте до 220 градусов. Вымойте и нарежьте овощи. Выложите их в блюдо для запекания. Сбрызните уксусом, посолите и поперчите. Выложите сухие травы, грудку посолите и поперчите. Выложите на овощи и запекайте около часа до готовности курицы. Достаньте курицу из блюда, перемешайте овощи и подержите в духовке еще 5-10 минут. Остудите и подавайте. Подавайте со свежем петрушкой.

# Куриный суп с яичными блинчиками



На 100 грамм:  
Калорийность: **168.43 ккал.**  
Белки: **14.53 г.**  
Жиры: **10.88 г.**  
Углеводы: **1.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-yaichnymi-blinchikami/>

## Ингредиенты:

- 500 г куриного филе
- 4 яиц
- 100 г лука
- 100 г моркови
- соль
- перец
- масло среднем 4 ст ложки

## Приготовление:

Филе нарезать небольшими кусочками.

Залить 2.5 л воды, варить до готовности (я варила филе 20 минут после закипания).

Яйца (каждое отдельно) взбить, немного посолить.

Вылить на разогретую, смазанную растительным маслом сковороду, пожарить.

Перевернуть блинчик, и пожарить другую сторону.

Блинчики остудить, нарезать соломкой.

Лук мелко покрошить.

Морковь натереть на средней терке.

На растительном масле обжарить лук.

Добавить морковь, обжарить. (лук и морковь можно не жарить, будет более легкий вариант супчика).

В бульон добавить лук и морковь.

Следом добавить блинчики.

Посолить, поперчить по вкусу, варить 3-4 минуты.