

Оглавление

Меню на один день 1234.4 ккал	2
Гречневая каша с грибами	5
Окрошка с курицей и помидорами	6
Запеканка из брокколи и кабачка с брынзой	7

Меню на один день 1234.4 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/34/>

Калорийность: 1234.4 ккал, белков: 81.37 г, жиров: 55.04 г, углеводов: 105.22 г

Завтрак



[Молоко](#) - 300 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 10.8 г. / 14.4 г.



[Гречневая каша с грибами](#) - 250 г.

Всего калорий: 167.55 ккал, БЖУ: 9.28 г. / 2.2 г. / 29.3 г.

Ланч



[Абрикос](#) - 90 г.

Всего калорий: 39.6 ккал, БЖУ: 0.81 г. / 0.09 г. / 8.1 г.

Обед



[Запеканка из брокколи и кабачка с брынзой](#) - 300

г.

Всего калорий: 233.1 ккал, БЖУ: 14.04 г. / 14.16 г. / 12.63 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

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

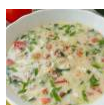
Полдник



[Капуста краснокочанная](#) - 150 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0 г. / 11.4 г.

Ужин



[Окрошка с курицей и помидорами](#) - 300 г.

Всего калорий: 171.15 ккал, БЖУ: 19.44 г. / 6.09 г. / 8.79 г.



[Буженина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 233 ккал, БЖУ: 16.4 г. / 18.3 г. / 1 г.

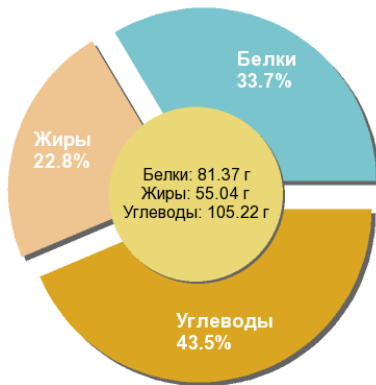
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1234.4 ккал

Белков: 81.37 г. (33.7%)

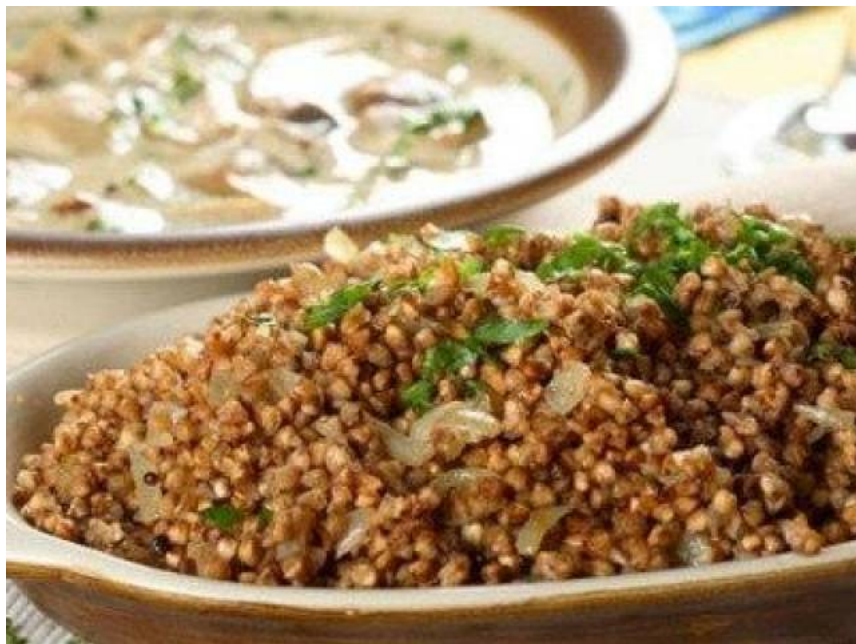
Жиров: 55.04 г. (22.8%)

Углеводов: 105.22 г. (43.5%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Гречневая каша с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **67.02 ккал.**
Белки: **3.71 г.**
Жиры: **0.88 г.**
Углеводы: **11.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-kasha-s-gribami/>

Ингредиенты:

- 400 г грибов
- 1 стакан гречки
- 2 стакана кипятка
- 1 морковь
- 1 луковица

Приготовление:

Гречку перебрать, промыть в холодной воде, переложить в кастрюльку, залить кипятком и накрыть крышкой, пока отставить в сторону.

Грибы обжарить до золотистого цвета с луком и морковью натертой на терку.

Духовку разогреть на 180 гр.

В жаропрочную форму выложить гречку с водой, сверху распределить грибы вместе с маслом в котором они обжаривались, форму накрыть крышкой или затянуть фольгой.

Поставить в духовку на 1 час.

Окрошка с курицей и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **57.05 ккал.**
Белки: **6.48 г.**
Жиры: **2.03 г.**
Углеводы: **2.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/okroshka-s-kuricej-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- филе куриное (отварное) 200 г
- помидоры 2 шт
- огурцы 1-2 шт
- яйца отварные 2 шт
- зелень (лук, укроп, петрушка)
- чеснок 2 зубчика
- кефир 400 мл
- вода кипяченая (охлажденная) 100-150 мл
- лимонный сок по вкусу
- соль, перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Куриное филе порезать небольшими кусочками.

Добавить порезанные небольшими кубиками помидоры и огурцы.

Сюда же добавить измельченную зелень и яйца.

Посолить и поперчить, добавить чеснок, пропущенный через пресс, перемешать.

Кефир развести кипяченой холодной водой, залить подготовленную смесь. Лимонный сок добавить по вкусу. Окрошку охладить.