

Оглавление

Меню на один день 1372.18 ккал	2
Говядина с овощами	5
Салат с огурцом и авокадо	7
Салат с тунцом и помидорами	8

Меню на один день 1372.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3533/>

Калорийность: 1242.48 ккал, белков: 63.51 г, жиров: 63.1 г, углеводов: 106.69 г

Завтрак



[Цикорий](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 3.4 г. / 0.4 г. / 8.2 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 127.2 ккал, БЖУ: 10.24 г. / 9.28 г. / 0.64 г.



[Салат с огурцом и авокадо](#) - 80 г.

Всего калорий: 197.38 ккал, БЖУ: 6.01 г. / 16.62 г. / 5.68 г.

Ланч



[Миндаль жареный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.

Обед



[Говядина с овощами](#) - 140 г.

Всего калорий: 149.8 ккал, БЖУ: 14 г. / 8.68 г. / 4.06 г.



[Рис коричневый](#) - 110 г.

Всего калорий: 364.1 ккал, БЖУ: 6.93 г. / 4.84 г. / 71.61 г.

Полдник



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.

Ужин



[Салат с тунцом и помидорами](#) - 180 г.

Всего калорий: 138.37 ккал, БЖУ: 16.11 г. / 6.44 г. / 4.01 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1242.48 ккал

Белков: 63.51 г. (27.2%)

Жиров: 63.1 г. (27%)

Углеводов: 106.69 г. (45.7%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Говядина с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **107 ккал.**
Белки: **10 г.**
Жиры: **6.2 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/govyadina-s-ovoshchami/>

Ингредиенты:

- 800 г говядины
- 1 желтый сладкий перец
- 1 красный сладкий перец
- 1 зеленый (у меня пятнистый) сладкий перец
- 1 небольшая морковь
- 1 небольшая луковица
- 1 большая луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1 острый перчик
- 400 г томатов в собственном соку
- лавровый листик
- 1/4 ч.л. молотой корицы
- соль по вкусу

Приготовление:

Мясо разрезаем на два куска поперек волокон, кладем в кастрюлю. Туда же отправляем нарубленные морковь и маленькую луковицу, 1 ч.л. соли и лавровый лист. Заливаем все 1 литром воды, на сильном огне доводим до кипения, уменьшаем пламя и варим под крышкой 1,5-2 часа, пока мясо не станет мягким.

Когда мясо сварится, выключаем плиту и даем ему постоять 30 минут в бульоне. Вынимаем, слегка остужаем и руками рвем мясо на волокна.

Крупную луковицу нарезаем полукольцами, перец - полосками. Тушим с добавлением томатного сока примерно 10 минут, пока овощи не станут мягкими.

Добавляем мелко нарубленный чеснок, острый перчик, соль и корицу. Тушим, помешивая, 30 секунд. Добавляем томаты вместе с соком, разминаем их ложкой. Тушим 5 минут.

Добавляем 450 мл бульона, в котором варились мясо, и говядину. Тушим, изредка помешивая, еще 10 минут.

Перед подачей украшаем зеленью.

Салат с огурцом и авокадо



На 100 грамм:
Калорийность: **246.73 ккал.**
Белки: **7.51 г.**
Жиры: **20.78 г.**
Углеводы: **7.1 г.**

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

Этот простой салат отличается по-настоящему освежающим вкусом. Кроме того, он достаточно сытный, ведь мы добавили в него козий сыр и кедровые орешки.

Ингредиенты:

- огурец средний 2 шт
- авокадо 1 шт
- козий сыр 100 г
- кедровые орехи 4 ст. л
- масло оливковое 1 ст. л
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Огурцы очистить и нарезать кружочками. Выложить их на большую тарелку.

Мякоть авокадо нарезать ломтиками и выложить на огурцы.

Руками покрошить сверху козий сыр.

Готовый салат посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать кедровыми орешками.