

Оглавление

стол № 8 день 3	2
Салат с говядиной	5

стол № 8 день 3



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3590/>

Калорийность: 2008.41 ккал, белков: 98.57 г, жиров: 76.56 г, углеводов: 231.93 г

Завтрак



Творог Danone 5% мягкий - 150 г.

Всего калорий: 145.5 ккал, БЖУ: 13.2 г. / 7.5 г. / 6.3 г.



Кофе черный - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.

Зерновой хлеб Вольчик - 30 г.

Всего калорий: 74.4 ккал, БЖУ: 2.55 г. / 1.8 г. / 12 г.



Масло сливочное крестьянское несолёное 72,5% - 5

г.

Всего калорий: 33.1 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 3.63 г. / 0.07 г.

Ланч



Чай чёрный без сахара - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.

Шоколадные Пряники [Петродиет] - 50 г.

Всего калорий: 193 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 4.5 г. / 34 г.

Обед

Пастыла яблочная - 100 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 73.5 г.

Шиповник растворимый - 5 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.01 г. / 3.3 г.



Салат с говядиной - 300 г.

Всего калорий: 486.99 ккал, БЖУ: 25.35 г. / 38.37 г. / 7.11 г.

Полдник



Ряженка 1% - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 3 г. / 1 г. / 4.2 г.



Персик - 150 г.

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

Ужин



[Капуста белокочанная тушеная](#) - 300 г.

Всего калорий: 204.42 ккал, БЖУ: 6.87 г. / 9.3 г. / 25.95 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Печенье Любятово Мария традиционное](#) - 50 г.

Всего калорий: 205 ккал, БЖУ: 4 г. / 4.75 г. / 36 г.

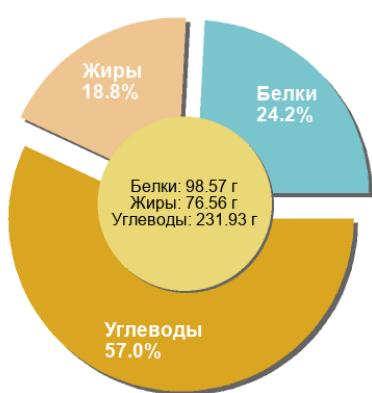
Поздний ужин



[Молоко 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 7 г. / 3.75 г. / 11.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2008.41 ккал

Белков: 98.57 г. (24.2%)

Жиров: 76.56 г. (18.8%)

Углеводов: 231.93 г. (57%)

Продуктов: 12

Рецептов: 1

Другое: 3

Салат с говядиной



На 100 грамм:

Калорийность: **162.33 ккал.**

Белки: **8.45 г.**

Жиры: **12.79 г.**

Углеводы: **2.37 г.**

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

Ингредиенты:

- говяжья вырезка 300 г
- соль ч.л
- перец черный молотый ч.л
- яйцо куриное 4 шт
- уксус столовый 45 мл
- лук репчатый 1 шт
- руккола 80 г
- маслины без косточки 60 г
- помидоры черри 200 г

для заправки:

- оливковое масло 60 мл
- лимонный сок 10 мл
- горчица дижонская 1 ч.л

Приготовление:

Прежде всего сварите яйца вкрутую, пока они варятся, займитесь мясом. Для этого салата нужна хорошая постная говядина, пригодная для кратковременной тепловой обработки: вырезка или филейный край. Кусок говядины комнатной температуры посолите, поперчите и целиком положите на сильно разогретую сковороду без масла и обжаривайте со всех сторон до образования румяной корочки (по 1-2 минуты с каждой стороны). Затем накройте фольгой и поставьте в теплое место на 10 минут, чтобы мясо равномерно прогрелось. Мясо должно остаться розовым и сочным в разрезе. Точное время приготовления зависит от толщины куска, его исходной температуры и силы нагрева, поэтому ориентируйтесь на внешний вид и мягкость мяса при нажатии.

Репчатый лук тонко нарежьте и залейте 200 мл воды, смешанной с тремя столовыми ложками