

Оглавление

Меню на один день 1795.74 ккал	2
Овощной салат	5
Марокканская яичница	6
Японский суп	7
Бананово-мандариновый смузи	8

Меню на один день 1795.74 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/35/>

Калорийность: 1795.74 ккал, белков: 124.43 г, жиров: 86.7 г, углеводов: 133.31 г

Завтрак



[Марокканская яичница](#) - 300 г.

Всего калорий: 288.54 ккал, БЖУ: 13.38 г. / 21.24 г. / 10.23 г.



[Хлебцы Круазетт ржано-пшеничные с луком](#) - 35 г.

Всего калорий: 130.9 ккал, БЖУ: 4.66 г. / 1.65 г. / 24.4 г.



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

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

Ланч



[Бананово-мандариновый смузи](#) - 250 г.

Всего калорий: 165.95 ккал, БЖУ: 5.63 г. / 4.4 г. / 26.28 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Японский суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 165.39 ккал, БЖУ: 15.18 г. / 3.18 г. / 17.97 г.

Полдник



[Творог Домик в деревне 9%](#) - 200 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 32 г. / 18 г. / 4 г.

Ужин



[Тыква запеченная](#) - 200 г.

Всего калорий: 46 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 2 г. / 8.8 г.



[Говядина вареная](#) - 150 г.

Всего калорий: 381 ккал, БЖУ: 38.7 г. / 25.2 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1795.74 ккал

Белков: 124.43 г. (36.1%)

Жиров: 86.7 г. (25.2%)

Углеводов: 133.31 г. (38.7%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

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.

Марокканская яичница



На 100 грамм:
Калорийность: **96.18 ккал.**
Белки: **4.46 г.**
Жиры: **7.08 г.**
Углеводы: **3.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marokkanskaya-yaichnica/>

Ингредиенты:

- томатов 4шт
- яиц 4шт
- луковица
- чеснока 2 зубчика
- перца острого 0,4 ч.л
- болгарского перца 1шт
- петрушки 0,5 пучка
- соли по вкусу
- оливкового масла 2ст.л

Приготовление:

Мелко нарезаем луковицу и острый перец, измельчаем чеснок.

Обжариваем лук.

Добавляем в сковороду с луком тонко нарезанный болгарский перец и тушим 5 минут.

Вводим чеснок и острый перец со специями и тушим еще 5 минут.

Томаты опускаем ненадолго в кипяток и снимаем шкурку,.

Нарезаем на дольки и выкладываем в сковороду, тушим на умеренном.

Огне 10 минут.

Делаем углубления и вбиваем по одному яйцу в каждое.

Солим и жарим пока белок не станет плотным, желток должен оставаться жидким.

Выкладываем на блюдо и посыпаем зеленью.

Японский суп



На 100 грамм:
Калорийность: **55.13 ккал.**
Белки: **5.06 г.**
Жиры: **1.06 г.**
Углеводы: **5.99 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaponskij-sup/>

Ингредиенты:

- куриный бульон
- гречневая лапша
- куриное филе
- соевый соус
- вареное яйцо
- листья черемши

Приготовление:

Отвариваем бульон и лапшу отдельно. Затем нарезаем ломтиками филе и обжариваем с солью, черным перцем и соевым соусом.

Наливаем бульон, затем выкладываем лапшу, филе, яйцо, листья черемши. Добавляем столовую ложку соевого соуса и посыпаем кунжутом и кусочками перца чили.