

Оглавление

Меню на один день 718.02 ккал	2
Пышный омлет с помидорами и зелёным луком	4
Салат с морковью по-корейски	5
Суп-солянка	6

Меню на один день 718.02 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3604/>

Калорийность: 718.02 ккал, белков: 54.24 г, жиров: 33.38 г, углеводов: 50.5 г

Завтрак



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 2 г. / 22.4 г.



[Пышный омлет с помидорами и зелёным луком](#) - 200 г.

Всего калорий: 169.66 ккал, БЖУ: 11.88 г. / 10.2 г. / 6.92 г.

Обед



[Суп-солянка](#) - 200 г.

Всего калорий: 210.36 ккал, БЖУ: 5.76 г. / 13.58 г. / 18.18 г.

Ужин



[Салат с морковью по-корейски](#) - 200 г.

Всего калорий: 222 ккал, БЖУ: 35.2 г. / 7.6 г. / 3 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 718.02 ккал

Белков: 54.24 г. (39.3%)

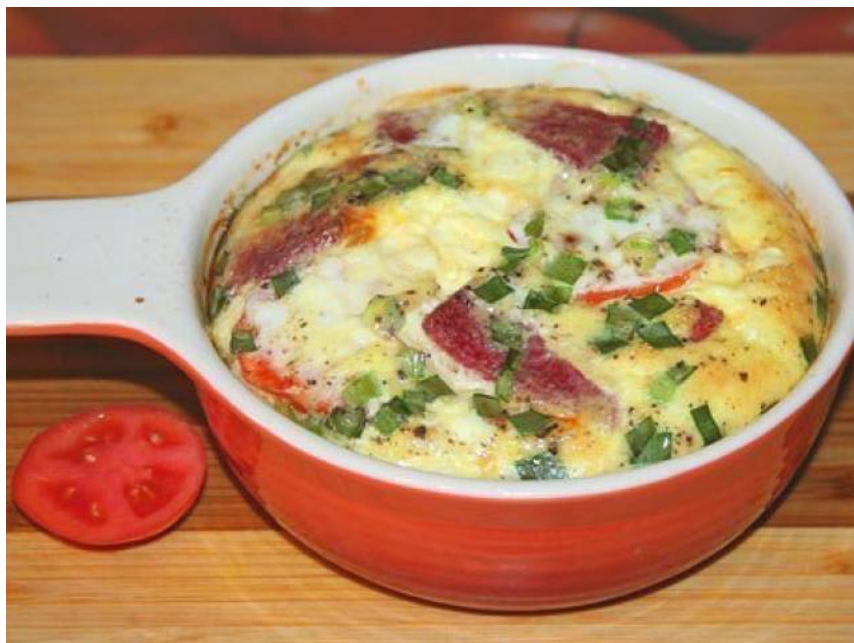
Жиров: 33.38 г. (24.2%)

Углеводов: 50.5 г. (36.6%)

Продуктов: 1

Рецептов: 3

Пышный омлет с помидорами и зелёным луком



На 100 грамм:
Калорийность: **84.83 ккал.**
Белки: **5.94 г.**
Жиры: **5.1 г.**
Углеводы: **3.46 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pyshnyj-omlet-s-pomidorami-i-zelenym-lukom/>

Ингредиенты:

- 3 яйца
- 170 мл молока
- маленький помидор
- зелёный лук
- соль, свежемолотая смесь 5-ти перцев

Приготовление:

Миску смазать салфеткой слегка пропитанной оливковым маслом, вниз положить кружочки помидора.

Потом зелёный лук.

Яйца смешать с молоком, посолить и поперчить, сильно взбивать не нужно.

Залить яйцами начинку в миске и отправить в духовку.

Запекать при 200 С примерно полчаса.

Салат с морковью по-корейски



На 100 грамм:
Калорийность: **111 ккал.**
Белки: **17.6 г.**
Жиры: **3.8 г.**
Углеводы: **1.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-morkovyu-po-korejski/>

Ингредиенты:

- 450 гр. курица (филе)
- 450 гр. морковь (по-корейски)
- 3 шт. куриное яйцо
- 3-4 шт. огурец (свежие)
- 60 гр. сыр (твердый)
- сметана для заправки
- по вкусу соль

Приготовление:

Куриное филе отвариваем в соленой воде 20 минут, остужаем. Яйца отвариваем и очищаем. Сыр натираем. Нарезаем подготовленную вареную курицу на кубики и выкладываем в миску. Яйца нарезаем на яйцерезке или ножом. Огурцы очищаем от кожуры, нарезаем кубиками и вкладываем в миску. Добавляем подготовленный сыр. Добавляем в салат ароматную морковь по-корейски. Заправляем сметаной. Перемешиваем ароматный куриный салат, пробуем на соль, даем постоять 30 минут и подаем.