

## Оглавление

<b>Меню на один день 1677.17 ккал</b> .....	2
<b>Запеченная овсянка</b> .....	5
<b>Рыбный суп с креветками</b> .....	6
<b>Овощной салат</b> .....	7

## Меню на один день 1677.17 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/36/>

Калорийность: 1677.17 ккал, белков: 96.41 г, жиров: 67.1 г, углеводов: 175.61 г

## Завтрак



[Запеченная овсянка](#) - 300 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 9 г. / 12 г. / 45 г.



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

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

## Ланч



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 324 ккал, БЖУ: 6.9 г. / 30.65 г. / 5.1 г.



[Мёд цветочный](#) - 20 г.

Всего калорий: 64.4 ккал, БЖУ: 0.06 г. / 0 г. / 16.02 г.

## Обед



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 150 г.

Всего калорий: 205.5 ккал, БЖУ: 44.7 г. / 2.7 г. / 0.75 г.



[Гречневая каша](#) - 300 г.

Всего калорий: 303 ккал, БЖУ: 9 г. / 10.2 г. / 43.8 г.

## Полдник



[Груша](#) - 120 г.

Всего калорий: 50.4 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.36 г. / 13.08 г.

## Ужин



[Рыбный суп с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 115.29 ккал, БЖУ: 13.65 г. / 1.44 г. / 12.51 г.

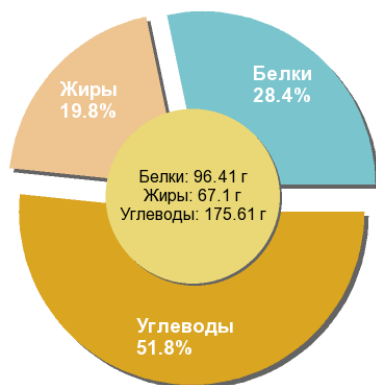
## Поздний ужин



[Простокваша 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.3 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1677.17 ккал

Белков: 96.41 г. (28.4%)

Жиров: 67.1 г. (19.8%)

Углеводов: 175.61 г. (51.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3



## Запеченная овсянка



На 100 грамм:  
Калорийность: **109 ккал.**  
Белки: **3 г.**  
Жиры: **4 г.**  
Углеводы: **15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennaya-ovsyanka/>

### Ингредиенты:

- яблоки 2 шт
- овсяные хлопья 75 г
- молоко 1% 300 мл
- яйцо 1 шт
- разрыхлитель 2 ч. л
- корица 3 ч. л
- оливковое масло 20 мл
- подсластитель по вкусу

### Приготовление:

Яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками. Смешать в миске яблоки, корицу, хлопья, подсластитель, разрыхлитель. Отдельно смешать яйцо, молоко и оливковое масло.

Добавить жидкие ингредиенты к сухим и перемешать.

Переложить смесь в форму, смазанную маслом. Выпекать 30 минут при 180С. Готовую овсянку охладить.

# Рыбный суп с креветками



На 100 грамм:  
Калорийность: **38.43 ккал.**  
Белки: **4.55 г.**  
Жиры: **0.48 г.**  
Углеводы: **4.17 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnyj-sup-s-krevetkami/>

## Ингредиенты:

- 1,5 л овощного или рыбного бульона
- 300 г филе белой рыбы
- 300 г очищенных мелких креветок
- 1 крупная морковка
- 1 стебель лука порея (только белая часть)
- 4 зубчика чеснока
- 100 г яичной лапши
- 100 мл соевого соуса
- 1/2 ч.л. молотого острого перца

## Приготовление:

Порей нарезать кольцами и промыть от песка. Морковь очистить и с помощью ножа для чистки овощей нарезать тонкими длинными стружками. Чеснок очистить и измельчить. Рыбу нарезать кусочками, креветки оставить целыми. Влить в кастрюлю бульон и соевый соус, довести до кипения. Добавить лапшу и варить 5 минут. Положить рыбу и варить 3 минуты. В самом конце добавить порей, морковь и креветки и варить на сильном огне 2 минуты. Снять с огня, положить чеснок и острый перец, накрыть суп крышкой и дать настояться 10 минут. У меня было мало соевого соуса, поэтому цвет у супа отнюдь не такой, как должен быть. Я его досолила до нужной кондиции. Лапшу использовала рисовую.