

Оглавление

Меню на один день 1339.29 ккал	2
Овсянка в банке	5
Нутовый томатный супчик	6
Салат из брокколи	7
Запеченная рыба	8

Меню на один день 1339.29 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/38/>

Калорийность: 1339.29 ккал, белков: 89.49 г, жиров: 46.03 г, углеводов: 150.56 г
Томатное меню с большим содержанием углеводов

Завтрак



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

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



[Овсянка в банке](#) - 300 г.

Всего калорий: 273 ккал, БЖУ: 12 г. / 6 г. / 48 г.

Ланч



[Сыр Ольтермани 17%](#) - 100 г.

Всего калорий: 270 ккал, БЖУ: 29 г. / 17 г. / 0 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.39 г. / 12.27 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.



[Нутовый томатный супчик](#) - 300 г.

Всего калорий: 235.56 ккал, БЖУ: 11.79 г. / 7.53 г. / 30.81 г.

Полдник



[Салат из брокколи](#) - 250 г.

Всего калорий: 114.03 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 4.23 г. / 16.28 г.

Ужин



[Запеченная рыба](#) - 150 г.

Всего калорий: 137.22 ккал, БЖУ: 17.43 г. / 5.73 г. / 4.05 г.



[Помидоры черри](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

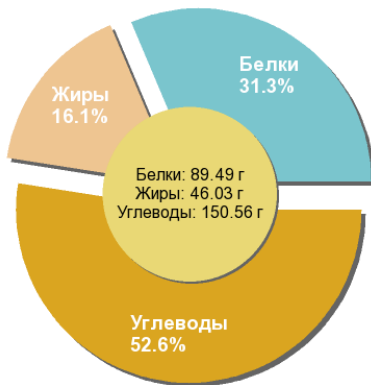
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1339.29 ккал

Белков: 89.49 г. (31.3%)

Жиров: 46.03 г. (16.1%)

Углеводов: 150.56 г. (52.6%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Овсянка в банке



На 100 грамм:
Калорийность: **91 ккал.**
Белки: **4 г.**
Жиры: **2 г.**
Углеводы: **16 г.**

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

Потрясающий завтрак, который можно приготовить с вечера, а утром наслаждаться этой вкуснятиной! А еще такой завтрак удобно взять с собой!

Ингредиенты:

- овсяные хлопья - 1 ст
- бананы - 1 шт
- молоко 1% - 1 ст
- вода - 1 ст
- какао - 1 ст. л
- корица - по вкусу

Приготовление:

Смешать воду с молоком. Залить смесью овсяные хлопья (лучше всего подойдет геркулес, а не хлопья быстрого приготовления).

Добавить корицу и какао, хорошо перемешать. Нарезать ломтиками банан. Выложить в банку слоями: овсянку, банан, овсянку, банан, овсянку.

Закрывать крышкой и поставить в холодильник на ночь.

НУТОВЫЙ ТОМАТНЫЙ СУПЧИК



На 100 грамм:
Калорийность: **78.52 ккал.**
Белки: **3.93 г.**
Жиры: **2.51 г.**
Углеводы: **10.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/nutovyj-tomatnyj-supchik/>

Ингредиенты:

- нут сухой 150 грамм
- помидоры в собственном соку 250 грамм
- бульон куриный 450 грамм
- томатный сок 200 мл
- перец красный сладкий 40 грамм
- чеснок 2 зубчика
- луковица
- перец молотый, соль, итальянские травы
- масло кокосовое 3 ч.л

Приготовление:

Нут на ночь замочить и утром отварить в течение часа до мягкости.

Сварить куриный бульон.

Лук и чеснок нарезанные обжарить на масле, добавить помидорами, очищенные от кожуры и нарезанные кубиками и перец, нарезанный полосками. Все обжаривать 7 минут, затем добавить сок томатный и тушить 10 минут ещё.

В кипящий куриный бульон закинуть нут и нашу помидорную смесь и поварить 5 минут. Все готово, можно обедать.

Салат из брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **45.61 ккал.**
Белки: **1.92 г.**
Жиры: **1.69 г.**
Углеводы: **6.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи - 500г
- картофель - 2-3 шт
- морковь - 1-2 шт
- сельдерей - 2-3 шт
- огурец - 1-2 шт
- оливковое масло
- зелень петрушки и укропа - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

Капусту брокколи отварить в подсоленной воде, отцедить и охладить, разобрать на мелкие веточки.

Картофель, морковь и корни сельдерея отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Свежие огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими кружками.

Все продукты смешать, добавить по вкусу соль и залить оливковым маслом.

Тщательно все перемешать и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.