

Оглавление

Меню на один день 1254 ккал	2
Овсяная каша с яблоком, корицей и медом	5
Гречневая каша с грибами	6
Суп с геркулесом	7
Бутерброды с зеленью и творогом	8

Меню на один день 1254 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/39/>

Калорийность: 1254 ккал, белков: 93.23 г, жиров: 19.74 г, углеводов: 193.42 г

Завтрак



[Чай с лимоном](#) - 250 г.

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



[Овсяная каша с яблоком, корицей и медом](#) - 300 г.

Всего калорий: 294 ккал, БЖУ: 9.3 г. / 5.4 г. / 64.8 г.

Ланч



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

Обед



[Огурец](#) - 80 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.64 г. / 0.08 г. / 2.24 г.



[Помидор](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.



[Суп с геркулесом](#) - 300 г.

Всего калорий: 96 ккал, БЖУ: 5.1 г. / 1.8 г. / 15 г.

Полдник



[Груша](#) - 120 г.

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



[Апельсиновый сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Ужин



[Гречневая каша с грибами](#) - 250 г.

Всего калорий: 167.55 ккал, БЖУ: 9.28 г. / 2.2 г. / 29.3 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 150 г.

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

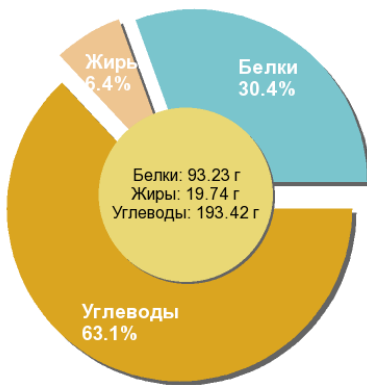
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1254 ккал

Белков: 93.23 г. (30.4%)

Жиров: 19.74 г. (6.4%)

Углеводов: 193.42 г. (63.1%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Овсяная каша с яблоком, корицей и медом



На 100 грамм:
Калорийность: **98 ккал.**
Белки: **3.1 г.**
Жиры: **1.8 г.**
Углеводы: **21.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanyaya-kasha-s-yablokom-koricej-i-medom/>

Ингредиенты:

- овсяные хлопья 150 г
- яблоки 1 шт
- молотая корица 1 ч.л
- соль щепотка
- мед 2 ст.л
- вода 220 мл

Приготовление:

Овсяные хлопья высыпите в кастрюлю, посолите, залейте водой и варите на умеренном огне. Когда хлопья набухнут и впитают воду, выключите огонь и оставьте хлопья доходить. Тем временем порежьте яблоки, посыпьте их корицей и полейте медом. Готовые хлопья переложите в тарелку к яблокам и перемешайте.

Гречневая каша с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **67.02 ккал.**
Белки: **3.71 г.**
Жиры: **0.88 г.**
Углеводы: **11.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-kasha-s-gribami/>

Ингредиенты:

- 400 г грибов
- 1 стакан гречки
- 2 стакана кипятка
- 1 морковь
- 1 луковица

Приготовление:

Гречку перебрать, промыть в холодной воде, переложить в кастрюльку, залить кипятком и накрыть крышкой, пока отставить в сторону.

Грибы обжарить до золотистого цвета с луком и морковью натертой на терку.

Духовку разогреть на 180 гр.

В жаропрочную форму выложить гречку с водой, сверху распределить грибы вместе с маслом в котором они обжаривались, форму накрыть крышкой или затянуть фольгой.

Поставить в духовку на 1 час.

Суп с геркулесом



На 100 грамм:
Калорийность: **32 ккал.**
Белки: **1.7 г.**
Жиры: **0.6 г.**
Углеводы: **5 г.**

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

Ингредиенты:

- вода - 2 л
- шампиньоны - 400-500 г
- геркулес - 200 г
- морковь - 1-2 шт
- луковица - 1 шт
- зелень
- соль
- перец

Приготовление:

Грибы почистить, промыть и нарезать произвольно.

Морковь измельчить на терке, лук мелко порезать.

Сварить грибной бульон, поместить в него овощи и геркулес.

За несколько минут до готовности добавить в суп половину зелени, которую предварительно следует измельчить.

Оставшейся частью украсить суп при подаче.