

Оглавление

Меню на один день 1725.86 ккал	2
Испанская тортилья	5
Зеленый салат с лососем	6
Сырно-кукурузный суп	7
Творожно-шоколадный десерт	8
Мясной салат «мельник»	9

Меню на один день 1725.86 ккал



Твоё питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1725.86 ккал



www.yournutrition.ru  твоё питание
www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/44/>

Калорийность: 1725.86 ккал, белков: 91.07 г, жиров: 92.57 г, углеводов: 130.53 г

Завтрак



[Кофе со сгущенным молоком](#) - 200 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 1.8 г. / 21.8 г.



[Творожно-шоколадный десерт](#) - 150 г.

Всего калорий: 153.66 ккал, БЖУ: 16.41 г. / 3.56 г. / 14.58 г.

Ланч



[Испанская тортилья](#) - 250 г.

Всего калорий: 317.55 ккал, БЖУ: 16.53 г. / 16.65 г. / 24.35 г.

Обед



[Сырно-кукурузный суп](#) - 300 г.

Всего калорий: 340.56 ккал, БЖУ: 18.48 г. / 8.73 г. / 45.36 г.



[Зеленый салат с лососем](#) - 200 г.

Всего калорий: 308.38 ккал, БЖУ: 15.78 г. / 26.02 г. / 3.24 г.

Полдник



[Арбуз](#) - 200 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.2 г. / 11.6 г.

Ужин



[Мясной салат «мельник»](#) - 300 г.

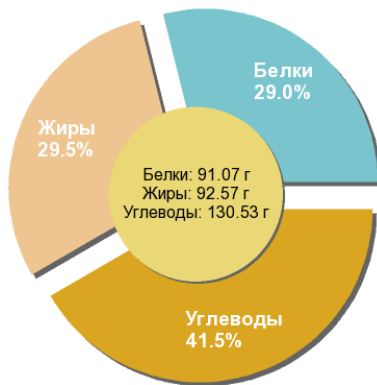
Всего калорий: 445.71 ккал, БЖУ: 21.27 г. / 35.61 г. / 9.6 г.



[Вода минеральная](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1725.86 ккал

Белков: 91.07 г. (29%)

Жиров: 92.57 г. (29.5%)

Углеводов: 130.53 г. (41.5%)

Продуктов: 3

Рецептов: 5

Испанская тортилья



На 100 грамм:
Калорийность: **127.02 ккал.**
Белки: **6.61 г.**
Жиры: **6.66 г.**
Углеводы: **9.74 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ispanskaya-tortilya/>

Ингредиенты:

- картофель - 600 г
- яйца - 5 шт
- луковица
- оливковое масло
- сыр, ветчина - по 50 г

Приготовление:

Картофель нарезаем пополам и мелко шинкуем, добавляем соль и перец, тушим в сковороде на среднем огне в оливковом масле (масла жалеть не стоит), картошку стоит часто помешивать, на этом этапе можно добавить что-то на свое усмотрение, например сыр, ветчину...

Нарезаем лук, солим его и перчим, жарим его до мягкого состояния, можно добавить щепотку сахара, для получения карамельного цвета.

Взбиваем яйца, смешиваем их с готовыми картофелем и луком.

Полученную смесь выливаем на хорошо разогретую сковороду с маслом,.

Готовим одну минуту на интенсивном огне, уменьшаем огонь до среднего и жарим по 5-7 минут с обеих сторон.

Подавать тортилью следует с любимым соусом.

Зеленый салат с лососем



На 100 грамм:
Калорийность: **154.19 ккал.**
Белки: **7.89 г.**
Жиры: **13.01 г.**
Углеводы: **1.62 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-salat-s-lososem/>

Ингредиенты:

- зелёный салат - 150 г
- сёмга слабосоленая - 150 г
- орехи грецкие - 1 шт
- укроп измельчённый - 2 ст. л
- редис мелкий - 2-3 шт

для заправки:

- лимон - 0,5 шт
- масло облепиховое - 2 ст. л
- соль
- перец чёрный

Приготовление:

Орехи измельчить, при желании можно немного поджарить их на сухой сковороде. Сёмгу нарезать мелкими кубиками. Соединить рыбу с грецкими орехами и перемешать. Салатные листья порвать руками, редис нарезать брусочками. Соединить в миске зелёный салат, редиску, зелень и перемешать.

Для заправки в миску вылить облепиховое масло, выжать сок половины лимона, добавить соль и перец по вкусу. Хорошо взбить венчиком.

Половиной заправки полить зелёный салат с редиской и перемешать его. Выложить салат на тарелку, в центр салата поместить рыбу с орешками. Полить оставшейся заправкой.

Сырно-кукурузный суп



На 100 грамм:
Калорийность: **113.52 ккал.**
Белки: **6.16 г.**
Жиры: **2.91 г.**
Углеводы: **15.12 г.**

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

Ингредиенты:

- сыр плавленый 200.0 г
- укроп сушеный 2.0 ч.л
- крахмал кукурузный 7.0 г
- кукуруза консервированная 560.0 г
- петрушка сушеная 2.0 ч.л

Приготовление:

Ставим на огонь литр воды, а в это время режем сырки на небольшие кусочки, чтобы они лучше и быстрее растворялись. Сырки можно заменить любым плавленым сыром без добавок. Когда вода закипит, кидаем в нее сырки и помешиваем до полного растворения.

Пока сырки растворяются в кипящей воде, примерно половину всей кукурузы (это будет обычная банка, в которой всего около 400 граммов, в т.ч. 280 граммов сухого продукта) измельчаем в блендере до пюреобразного состояния.

В кипящую сырную основу супа кладем цельные зерна кукурузы и кукурузное пюре. Варим минут 5-10, затем добавляем зелень. У меня была сушеная, но сейчас сезон и свежая будет только в плюс.

Теперь смотрим на консистенцию супа. Если Вы хотите сделать его погуще, то за пару минут до конца варки нужно добавить в суп одну-две чайные ложки крахмала, разведенного в холодной воде. Главное при этом не забывать размешивать суп.

Готовый суп подавать в горячем виде.

Творожно-шоколадный десерт



На 100 грамм:
Калорийность: **102.44 ккал.**
Белки: **10.94 г.**
Жиры: **2.37 г.**
Углеводы: **9.72 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tvorozhno-shokoladnyj-desert/>

Ингредиенты:

- творог обезжиренный – 500 г (мягкий)
- молоко 1% – 100 мл
- черный шоколад – 60 г
- желатин – 15 г
- мед – 2 ст. л
- вода – 1 ст

Приготовление:

Желатин высыпать в сотейник, залить 1 стаканом воды и оставить на 30 минут. Добавить к желатину молоко и поломанный на кусочки шоколад. Поставить сотейник на медленный огонь и нагревать массу, не доводя до кипения, пока шоколад полностью не растворится. Снять сотейник с огня и еще раз перемешать. Творог переложить в миску, добавить мед. Молочно-шоколадную массу добавить к творогу. Взбить массу миксером до однородности. Разлить десерт по формочкам, убрать в холодильник до полного застывания. Украшаем по вкусу и подаем к столу.