

Оглавление

Меню на один день 1423.08 ккал	2
Суп из утки с капустой и грибами	5
Овощной салат	7
Чёрная паста с мидиями	8

Меню на один день 1423.08 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/45/>

Калорийность: 1423.08 ккал, белков: 62.38 г, жиров: 62.99 г, углеводов: 149.71 г

Завтрак



[Овсяная каша Myllyn Paras с клубникой без сахара](#) - 40 г.

Всего калорий: 141.2 ккал, БЖУ: 4.76 г. / 3.16 г. / 22.52 г.



[Молоко 1.5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 44 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1.5 г. / 4.7 г.



[Кофе черный](#) - 250 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 0.75 г.

Ланч



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.

Обед



[Чёрная паста с мидиями](#) - 300 г.

Всего калорий: 441.48 ккал, БЖУ: 20.19 г. / 13.5 г. / 59.19 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

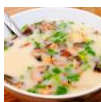
Полдник



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Ужин



[Суп из утки с капустой и грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 389.52 ккал, БЖУ: 17.1 г. / 34.8 г. / 2.67 г.

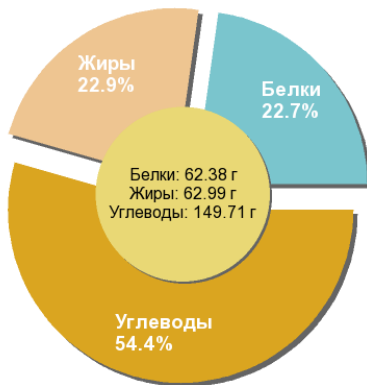
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1423.08 ккал

Белков: 62.38 г. (22.7%)

Жиров: 62.99 г. (22.9%)

Углеводов: 149.71 г. (54.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Суп из утки с капустой и грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **129.84 ккал.**
Белки: **5.7 г.**
Жиры: **11.6 г.**
Углеводы: **0.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-utki-s-kapustoj-i-gribami/>

Ингредиенты:

- жирная утка — 2 кг
- луковица маленькая — 2 шт
- стебель сельдерея — 1 шт
- лавровый лист — 2 шт
- горошины черного перца — 10 шт
- чеснок — 3 зубчика
- тимьян — 3-4 веточки
- белокочанная капуста — 200 г
- бекон (сырокопченая или копчено-вареная грудинка) — 100 г
- смесь лесных грибов — 200 г
- шампиньоны — 200 г
- зернистая горчица — 1 ст. л
- соль — по вкусу
- сливки 20% жирности и выше — 150 мл
- вода 2,5 литра

Приготовление:

Приготовьте бульон. Утку разделайте на части, филе грудок срежьте и оставьте для другого блюда. Самые большие и толстые куски кожи срежьте и выбросьте.

Положите всё в большую кастрюлю, залейте водой так, чтобы она чуть прикрыла содержимое и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения, слейте воду с пеной, кастрюлю и куски утки ополосните под краном, чтобы убрать остатки пены.

Верните утку в кастрюлю, влейте 2,5 л воды, положите надрезанную крест-накрест небольшую луковицу, 2 раздавленных зубчика чеснока, горошины перца, лавровый лист, крупно нарезанный сельдерей и тимьян. Посолите. Доведите до кипения на сильном огне,

затем варите на минимальном нагреве (бульон должен только слегка иногда побулькивать) примерно полтора часа.

Через час варки выньте из кастрюли окорочка, предварительно проверив вилкой на мягкость. Капусту тонко нашинкуйте. Лук и бекон мелко порубите. Шампиньоны нарежьте пластинками.

Из бульона выньте куски утки и дайте им немного остыть. Сам бульон процедите. Верните в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Добавьте капусту, варите около 15 минут.

В сковороде на среднем огне разогрейте 1 ст. л. растительного масла. Положите лук и бекон и жарьте, помешивая, 3-4 минуты.

Добавьте мелко нарубленные зубчики чеснока, а также грибы и жарьте, помешивая, ещё 3-4 минуты.

Переложите содержимое сковороды в кастрюлю, добавьте горчицу и варите всё до готовности капусты. В конце влейте сливки, доведите до кипения и выключите. По вкусу и желанию добавьте нарубленную зелень - петрушку или укроп.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

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

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.