

## Оглавление

<b>Меню на один день 1618.62 ккал</b> .....	2
<b>Сырники с морковью и овсянкой</b> .....	5
<b>Легкий салатик</b> .....	6
<b>Куриный суп с грибами</b> .....	7
<b>Салат прованс</b> .....	8
<b>Говядина с фасолью в томатном соусе</b> .....	10

## Меню на один день 1618.62 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/4/>

Калорийность: 1618.62 ккал, белков: 116.74 г, жиров: 76.14 г, углеводов: 116.36 г  
Сбалансированное меню на каждый день.

## Завтрак



[Сырники с морковью и овсянкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 246.89 ккал, БЖУ: 17.19 г. / 15.05 г. / 11.66 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

## Ланч



[Банан](#) - 200 г.

Всего калорий: 190 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.4 г. / 43.6 г.

## Обед



[Кофе чёрный](#) - 250 г.

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



[Салат прованс](#) - 150 г.

Всего калорий: 157.8 ккал, БЖУ: 3.81 г. / 12.89 г. / 6.5 г.



[Говядина с фасолью в томатном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 268.26 ккал, БЖУ: 18.86 г. / 10.22 г. / 25.06 г.

## Полдник



[Легкий салатик](#) - 200 г.

Всего калорий: 203.36 ккал, БЖУ: 18.7 г. / 11.38 г. / 5.32 г.

## Ужин



[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.



[Йогурт 0.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 86.94 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 1 г. / 12.04 г.

## Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 102.5 ккал, БЖУ: 8.25 г. / 3.75 г. / 9 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1618.62 ккал

Белков: 116.74 г. (37.8%)

Жиров: 76.14 г. (24.6%)

Углеводов: 116.36 г. (37.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 5

# Сырники с морковью и овсянкой



На 100 грамм:  
Калорийность: **164.59 ккал.**  
Белки: **11.46 г.**  
Жиры: **10.03 г.**  
Углеводы: **7.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-morkovyu-i-ovsyankoj/>

## Ингредиенты:

- 75 г моркови (это одна средняя морковка)
- 100 г 5% творога
- 50 г тертого нежирного сыра
- 100 г овсяных хлопьев
- 1 яйцо
- 2 ст. л. семечек подсолнечника (4 ст. л. семян льна) для панировки

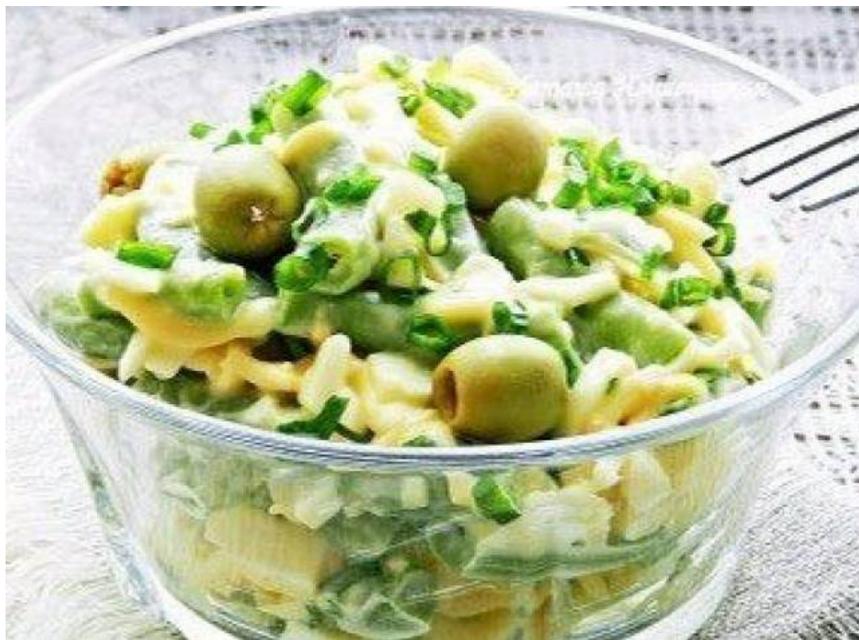
## Приготовление:

Натереть морковь на мелкой тёрке, сыр - на крупной.

В миску выложить творог, добавить морковь, сыр, яйцо, овсяные хлопья, посолить, хорошо перемешать руками.

Сформировать из массы плоские лепешки, обвалять в панировке со всех сторон. Запекать сырники в разогретой духовке (180 °).

## Легкий салатик



На 100 грамм:  
Калорийность: **101.68 ккал.**  
Белки: **9.35 г.**  
Жиры: **5.69 г.**  
Углеводы: **2.66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkij-salatik/>

### Ингредиенты:

- яйца - 3 шт
- стручковая фасоль - 300 г
- сыр - 100 г (у нас российский)
- чеснок - 6 г
- зеленый лук - 10 г
- натуральный йогурт - 3 ст. л
- оливки - по вкусу
- соль - по вкусу

### Приготовление:

Куриные яйца отварить вкрутую, остудить и очистить. Очищенные яйца нарезать. Воду довести до кипения, подсолить. Фасоль, не размораживая, опустить в кипящую воду и варить в течение 5-7 минут. Готовую фасоль сразу охладить под струей холодной воды. Сыр натереть на крупной терке. Фасоль выложить в салатник. Сверху выдавить чеснок. Добавить к фасоли яйца и сыр. Добавить нарезанный зеленый лук, заправить салат йогуртом, перемешать. Украсить салат оливками и подавать. Вкусный, сытный салат из замороженной стручковой фасоли готов.

# Куриный суп с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **119.29 ккал.**  
Белки: **13.08 г.**  
Жиры: **7.15 г.**  
Углеводы: **0.81 г.**

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

## Ингредиенты:

- куриные ножки 4 шт
- куриная печень 250 грамм
- лук зеленый 1 пучок
- укроп 0.5 пучка
- мята 0.5 пучка
- грибы 1 стакан шампиньонов
- рис ширатаки 0.25 стакана
- куриное яйцо 1 шт
- лимон 2 шт
- пищевая соль по вкусу
- перец душистый по вкусу

## Приготовление:

В слегка подсоленную воду сложите куриные ножки и варите их. Когда ножки сварятся, достаньте их из бульона, остудите, отделите мясо от костей.

Слегка нарезанное куриное мясо верните в бульон. Вместе с куриными ножками также сварите промытую куриную печень. Печень варите буквально пару минут, пока она не побледнеет.

Также достаньте, остудите, нарежьте небольшими кусочками и верните в бульон. 4. В кипящий бульон с мясом курицы и куриной печенью добавьте измельченный зеленый лук, укроп, мяту, очищенные и нарезанные шампиньоны и рис Ширатаки. 5. При необходимости, добавьте соль, поперчите и добавьте лимонный сок, взбитый вместе с яйцом. Количество лимонного сока определяйте по вкусу, насколько «глубокую» кислинку вы хотите получить.

# Салат прованс



На 100 грамм:  
Калорийность: **105.2 ккал.**  
Белки: **2.54 г.**  
Жиры: **8.59 г.**  
Углеводы: **4.33 г.**

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

## Ингредиенты:

- хлеб пшеничный (можно заменить на хлеб с отрубями) - 10г
- окорок копченый (можно заменить на отварную грудку) - 200г
- помидор - 200г
- болгарский перец - 200г
- оливки - 80г
- огурец - 150г
- пекинская капуста - 200г
- зелень - по вкусу
- сок 1/2 лимона
- соль, перец по вкусу

## соус для заправки:

- майонез (либо натуральный йогурт) - 200г
- горчица - 40г

## Приготовление:

Все овощи вымыть, обсушить.

Хлеб нарезать на небольшие кубики, и обжарить в малом количестве оливкового масла.

С окорока снять кожицу и нарезать длинными полосками.

Пекинскую капусту нарезать на длинные полоски, шириной примерно 1,5 см.

Огурец нарезать полукольцами, помидор крупными кусочками, болгарский перец очистить от семян и нарезать соломкой, оливки - напополам.

Для соуса: смешаем майонез с горчицей, можно слегка поперчить.

В салатнице смешиваем капусту, помидор, болгарский перец, окорок, огурец, оливки. Хорошо перемешиваем все это руками. Сбрызгиваем соком половины лимона. Поливаем соусом, солим, перчим.

Перед подачей посыпаем гренками, украшаем зеленью.