

Оглавление

Меню на один день 1630.1 ккал	2
Запеченный минтай с лимоном	5
Постный рис с овощами	6
Смузи киви-клубника	7
Творожный торт с вишней	8

Меню на один день 1630.1 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/5/>

Калорийность: 1630.1 ккал, белков: 133.12 г, жиров: 54.03 г, углеводов: 161.8 г
Отличный вариант углеводного меню. Подойдет для тех, кто наращивает мышечную массу сидя на диете.

Завтрак



[Смузи киви-клубника](#) - 300 г.

Всего калорий: 252.6 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 13.92 г. / 28.05 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

Ланч



[Творожный торт с вишней](#) - 200 г.

Всего калорий: 279.26 ккал, БЖУ: 16.4 г. / 3.3 г. / 49.46 г.

Обед



[Постный рис с овощами](#) - 200 г.

Всего калорий: 186.84 ккал, БЖУ: 3.82 г. / 5.96 г. / 28.94 г.



[Груша](#) - 150 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.45 г. / 16.35 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.

Полдник



[Томатный сок](#) - 250 г.

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



[Капуста брокколи варёная](#) - 150 г.

Всего калорий: 40.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 0.6 г. / 6 г.

Ужин



[Запеченный минтай с лимоном](#) - 200 г.
Всего калорий: 273.4 ккал, БЖУ: 28 г. / 18 г. / 0.8 г.



[Капуста белокочанная](#) - 200 г.
Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 9.4 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.

Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 300 г.
Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.5 г. / 11.7 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1630.1 ккал

Белков: 133.12 г. (38.1%)

Жиров: 54.03 г. (15.5%)

Углеводов: 161.8 г. (46.4%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Запеченный минтай с лимоном



На 100 грамм:
Калорийность: **136.7 ккал.**
Белки: **14 г.**
Жиры: **9 г.**
Углеводы: **0.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennyj-mintaj-s-limonom/>

Ингредиенты:

- филе минтая 400 г
- лимон 1 шт
- соль по вкусу
- перец по вкусу
- специи для рыбы 1-2 ч. л

Приготовление:

Включите духовку нагреваться на 200 градусов.
Филе минтая промокните бумажным полотенцем. Оно должно быть сухое.
Приготовьте два больших листа фольги, каждый лист согните напополам.
Филе выложите в центр фольги.
Посыпьте рыбу специями, солью, перцем.
Лимон нарежьте кружочками и положите сверху.
Заверните плотно фольгу. Шов должен быть сверху.
Филе минтая в фольге выложите на противень.
Запекайте рыбу в разогретой до 200 градусов духовке в течение 20 минут.
Готовый минтай в духовке будет мягким и сочным.

Постный рис с овощами



На 100 грамм:
Калорийность: **93.42 ккал.**
Белки: **1.91 г.**
Жиры: **2.98 г.**
Углеводы: **14.47 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/postnyj-ris-s-ovoshami/>

Ингредиенты:

- рис круглый - 2 стакана
- вода - 4 стакана
- морковь - 1 штука
- лук репчатый - 2 штуки
- помидоры красные - 5 штук
- перец сладкий желтый - 2 штуки
- чеснок зубчик - 5 штук
- петрушка зелень - 1 пучок
- укроп зелень - 1 пучок
- кинза зелень - 1 пучок
- масло растительное - 70 мл
- соль пищевая - щепотка
- соус соевый - 50 гр

Приготовление:

Рис промыть, положить в кастрюлю и залить кипятком и варить 12 минут. Откинуть на дуршлаг и слить лишнюю воду.

В сковороде обжарить на растительном масле лук, добавить морковь, нарезанный перец. Жарить 10 минут, затем добавить нарезанные помидоры, нарезанную зелень и чеснок.

Жарить 10-15 минут. Добавить соевый соус и потушить еще 2 минуты.

Выложить на блюдо отварной рис горкой, сделать в середине углубление и выложить в него овощную смесь.

Смузи киви-клубника



На 100 грамм:
Калорийность: **84.2 ккал.**
Белки: **1.6 г.**
Жиры: **4.64 г.**
Углеводы: **9.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-kivi-klubnika/>

Ингредиенты:

зеленый слой:

- 3 киви (очищенные)
- 1 средний банан
- 1/3 чашки ванильного греческого йогурта
- 1 чашка шпината
- 1 стакан кокосового молоко

розовый слой:

- 1 чашка клубники, замороженной
- 1 средний - банан
- 1.5 стакана кокосового молоко

Приготовление:

Поместите все ингредиенты для зеленого слоя в блендер и смешайте до получения однородной массы. Затем, в отдельной емкости смешайте все ингредиенты для розового цвета. Налейте слоями, добавив свежие ягоды клубники. .