

## Оглавление

<b>Меню на один день 2011.3 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Быстрая кашка на завтрак .....</b>	<b>5</b>
<b>Солянка сборная мясная .....</b>	<b>6</b>
<b>Уха по-фински со сливками .....</b>	<b>8</b>
<b>Цитрусово-имбирный коктейль .....</b>	<b>9</b>

## Меню на один день 2011.3 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/6/>

Калорийность: 2011.3 ккал, белков: 69.61 г, жиров: 83.43 г, углеводов: 246.62 г  
Меню на 2000 ккал, упор на углеводы в первой половине дня.

## Завтрак



### [Быстрая кашка на завтрак](#) - 250 г.

Всего калорий: 152.9 ккал, БЖУ: 4.9 г. / 1.1 г. / 29.73 г.



### [Кофе мокаччино](#) - 250 г.

Всего калорий: 722.5 ккал, БЖУ: 7 г. / 26.5 г. / 116.25 г.

## Ланч



### [Цитрусово-имбирный коктейль](#) - 250 г.

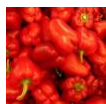
Всего калорий: 142.9 ккал, БЖУ: 3.73 г. / 1.25 г. / 29.55 г.

## Обед



### [Багет из цельнозерновой муки](#) - 60 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 3.96 г. / 26.7 г.



### [Перец сладкий красный](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 0 г. / 2.65 г.



### [Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



### [Солянка сборная мясная](#) - 300 г.

Всего калорий: 489.81 ккал, БЖУ: 32.1 г. / 35.85 г. / 7.65 г.

## Полдник



### [Персик](#) - 150 г.

Всего калорий: 69 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.15 г. / 16.95 г.

## Ужин



### [Уха по-фински со сливками](#) - 300 г.

Всего калорий: 120.69 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 9.57 г. / 3.99 г.

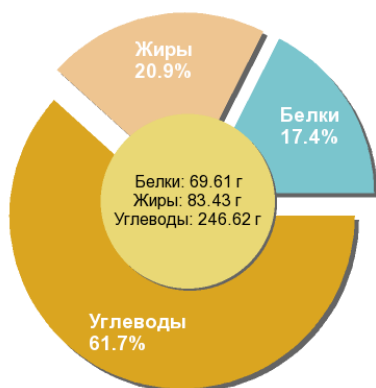
## Поздний ужин



### [Кефир 2%](#) - 250 г.

Всего калорий: 127.5 ккал, БЖУ: 8.5 г. / 5 г. / 11.75 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2011.3 ккал

Белков: 69.61 г. (17.4%)

Жиров: 83.43 г. (20.9%)

Углеводов: 246.62 г. (61.7%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

## Быстрая кашка на завтрак



На 100 грамм:  
Калорийность: **61.16 ккал.**  
Белки: **1.96 г.**  
Жиры: **0.44 г.**  
Углеводы: **11.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystraya-kashka-na-zavtrak/>

### **Ингредиенты:**

- 1 стакан нежирного молока
- 2 столовые ложки обычных овсяных хлопьев
- 1/2 банана
- 1 чайная ложка сахарозаменителя, фруктозы или меда
- 30-50 грамм клубники, малины или черники по вкусу

### **Приготовление:**

С вечера заливаем хлопья молоком и ставим в холодильник.

Утром полученную массу добавляем фруктозу или мед и отправляем в микроволновку на пару минут, нарезаем банан и ягоды.

Перемешиваем разогретую кашу и посыпаем ягодами, даем настояться пару минут под крышкой.

Каша готова!

# Солянка сборная мясная



На 100 грамм:  
Калорийность: **163.27 ккал.**  
Белки: **10.7 г.**  
Жиры: **11.95 г.**  
Углеводы: **2.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/solyanka-sbornaya-myasnaya/>

## Ингредиенты:

- голяшка говяжья с костью - 600 г
- лук репчатый - 1 шт
- морковь - 30 г
- сельдерей стеблевой - 50 г
- перец черный горошком - 5 шт
- лавровый лист - 2 шт
- растительное масло - 20 мл
- солёные огурцы - 300 г
- томатное пюре (том.паста+вода) - 150-200 г
- буженина в/к - 200 г
- окорок в/к - 200 г
- колбаса вареная - 200 г
- колбаса сырокопченая - 50 г
- каперсы - 30 г
- маслины с косточкой - 50 г
- лимоны - 1 шт
- петрушка - 20 г

## Приготовление:

Обмойте мясо холодной водой, положите в большую кастрюлю, налейте 2,5-3 литра холодной воды и поставьте на большой огонь. Когда на поверхности начнет появляться пена, убавьте огонь, чтобы бульон едва кипел, и удаляйте ее, пока она совсем не перестанет образовываться.

Через полчаса с начала варки положите лук, морковь, сельдерей, перец и лавровый лист. Варите еще 30-40 минут, пока овощи не станут мягкими, затем удалите их и выбросьте. Когда

мясо будет готово (время приготовления зависит от качества мяса), выньте его из бульона, отделите от костей, нарежьте кусочками около 1,5-2 см и верните в бульон.

Пока бульон варится, нарежьте лук полукольцами и спассеруйте его в небольшом количестве масла до прозрачности.

Соленые огурцы нарежьте небольшими кусочками. Если от них остался рассол (не маринад!), не выливайте, его можно будет использовать для солянки чуть позже. Добавьте огурцы к луку, перемешайте и тушите на небольшом огне около 15 минут.

Добавьте томатное пюре или просто очищенные мелко нарезанные спелые помидоры, готовьте еще 10 минут на небольшом огне, помешивая.

То, что получилось в итоге, называется «брез» — специальная заправка для солянки. Ее можно готовить заранее и при необходимости хранить в холодильнике в закрытой емкости. А сейчас добавьте брез в бульон.

Колбасу и другие мясопродукты нарежьте мелкими кубиками и опустите в суп, продолжая варить на небольшом огне.

Добавьте в бульон каперсы (1-2 ст.л.) и маслины. Попробуйте на соль, при необходимости посолите. Также можно добавить немного огуречного рассола.

Дайте готовой солянке настояться хотя бы полчаса, накрыв кастрюлю крышкой.

Подавайте солянку горячей, в тарелки положите ломтик лимона и мелко нарезанную свежую петрушку.

## Уха по-фински со сливками



На 100 грамм:  
Калорийность: **40.23 ккал.**  
Белки: **1.76 г.**  
Жиры: **3.19 г.**  
Углеводы: **1.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/uha-po-finski-so-slivkami/>

### Ингредиенты:

- лосось филе (+ по наличию: хвост, голова, кости) 200 г
- морковь 1 шт
- лук 1 шт
- лист лавровый 1-2 шт
- перец черный горошком 5 шт
- масло оливковое 1-2 ст. л
- сливки 20% 200 мл
- вода 2 л
- укроп 1 пучок
- лимон 1 шт

### Приготовление:

Подготовьте необходимые продукты. Овощи помойте, очистите.

При наличии хвоста и головы рыбы залейте их холодной водой, добавьте лавровый лист, черный перец и сварите бульон. Процедите.

Морковь натрите на крупной терке, лук измельчите. Пассеруйте овощи на разогретом масле до золотистого оттенка, добавьте в бульон.

С филе снимите кожу, нарежьте его некрупными кусочками. Добавьте в суп и проварите в течение 5 минут.

Влейте сливки, посолите по вкусу, снимите с огня.

Подавайте уху по-фински горячей с рубленым укропом и ломтиком лимона.