

Оглавление

Меню на один день 2199.19 ккал	2
Чай с перцем	5
Омлет с моцарелой и помидорами	6
Суп из цветной капустой и кабачком	7
Телячья грудинка с перцем	8

Меню на один день 2199.19 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/7/>

Калорийность: 2199.2 ккал, белков: 132.36 г, жиров: 124.14 г, углеводов: 142.68 г
Сбалансированное меню на 2200 ккал, вкусно и просто.

Завтрак



[Омлет с моцарелой и помидорами](#) - 250 г.

Всего калорий: 274.08 ккал, БЖУ: 24.05 г. / 17.35 г. / 3.93 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Ланч



[Изюм кишмиш](#) - 50 г.

Всего калорий: 139.5 ккал, БЖУ: 1.15 г. / 0 г. / 35.6 г.



[Кешью жареный](#) - 50 г.

Всего калорий: 286 ккал, БЖУ: 8.75 г. / 21.1 г. / 15.25 г.



[Грецкий орех](#) - 50 г.

Всего калорий: 327 ккал, БЖУ: 7.6 г. / 32.6 г. / 3.5 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 250 г.

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



[Хлебцы Круазетт ржано-пшеничные с луком](#) - 37 г.

Всего калорий: 138.38 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 1.74 г. / 25.79 г.



[Суп из цветной капустой и кабачком](#) - 300 г.

Всего калорий: 226.5 ккал, БЖУ: 10.29 г. / 11.22 г. / 20.94 г.

Полдник



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Помидор](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

Ужин



Телячья грудинка с перцем - 250 г.

Всего калорий: 441.23 ккал, БЖУ: 37.45 г. / 29.88 г. / 6.35 г.



Чай с перцем - 300 г.

Всего калорий: 14.01 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.45 г. / 0.72 г.

Поздний ужин



Творог 4% - 150 г.

Всего калорий: 156 ккал, БЖУ: 23.55 г. / 6 г. / 2.1 г.



Кефир 1.5% - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 3 г. / 7.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2199.2 ккал

Белков: 132.36 г. (33.2%)

Жиров: 124.14 г. (31.1%)

Углеводов: 142.68 г. (35.7%)

Продуктов: 11

Рецептов: 4

Чай с перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **4.67 ккал.**
Белки: **0.6 г.**
Жиры: **0.15 г.**
Углеводы: **0.24 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-s-percem/>

Ингредиенты:

- чай черный 30г
- вода 1 л
- перец черный горошек 10шт

Приготовление:

Вскипятить воду и залить чай, дать настояться 5 минут, накрыв чайник полотенцем. Вылить весь кипяток и добавить черный перец.

Омлет с моцарелой и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **109.63 ккал.**
Белки: **9.62 г.**
Жиры: **6.94 г.**
Углеводы: **1.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-mocareloj-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- яйцо куриное - 3 штуки
- помидоры черри - 4 штуки
- сыр моцарелла-лайт - 50 г
- базилик зеленый - 20 г
- соль - по вкусу
- перец черный молотый - по вкусу

Приготовление:

Яйца смешать с солью и перцем.

В антипригарной сковороде без масла немного припустить помидоры и залить яйцами.

Секунд через двадцать добавить моцареллу, нарезать листья базилика и снять с огня.

На одну минуту оставить сковороду остывать, после чего подавать.

Примечание:

Это яичная версия знаменитого салата капрезе и неаполитанской пиццы. Помидоры, моцарелла и зеленый базилик здесь обязательно должны быть хорошего качества. Яйца для этого омлета, как и для большинства других плоских омлетов, надо смешивать вилкой, а не взбивать в пену венчиком. После смешивания получается более точная, тягучая и неоднородная текстура.

Суп из цветной капустой и кабачком



На 100 грамм:
Калорийность: **75.5 ккал.**
Белки: **3.43 г.**
Жиры: **3.74 г.**
Углеводы: **6.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-cvetnoj-kapustoj-i-kabachkom/>

Ингредиенты:

- небольшой кабачок — 1 шт
- цветной капусты — 0,5 шт
- небольшой моркови — 2-3 шт
- репчатого лука — 1 шт
- картофеля — 1-2 шт
- сливок 10% — 200 мл
- натертого твердого сыра — 3 ст. л
- соли — по вкусу
- черного молотого перца — по вкусу
- свежей зелени — по вкусу

Приготовление:

Луковицу с морковью, и мякоть кабачка не крупно нарезаем.
Капусту разделить на соцветия. Картофель режем на кубики.
Луковицу с морковью обжариваем немного на растительном масле,.
Добавляем кабачок и жарим еще 3-4 минуты.
Перекладываем в кастрюлю, добавляем картофель, соль с перцем, и заливаем водой,.
Она должна покрыть овощи на 1-1,5 см. Доводим до кипения и варим на слабом огне.
До полной готовности картофеля.
Вводим капусту с зеленью, варим еще минут 5-7.
Теперь вливаем сливки и добавляем сыр, доводим до кипения и сразу снимаем с огня.