

## Оглавление

<b>Меню на один день 1550.08 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Салат с куриным филе, яблоком и огурцом .....</b>	<b>5</b>
<b>Суп из свежей скумбрии .....</b>	<b>6</b>
<b>Салат с нутом .....</b>	<b>7</b>
<b>Крамбл с яблоками .....</b>	<b>8</b>

## Меню на один день 1550.08 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/8/>

Калорийность: 1550.08 ккал, белков: 68.5 г, жиров: 54.11 г, углеводов: 204.9 г  
Диетическое меню на 1,5 тысячи килокалорий с основной массой углеводов в первой половине дня.

## Завтрак



[Кофе черный](#) - 250 г.

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



[Крамбл с яблоками](#) - 200 г.

Всего калорий: 293.94 ккал, БЖУ: 3.38 г. / 11.58 г. / 45.1 г.

## Ланч



[Апельсин](#) - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.

## Обед



[Суп из свежей скумбрии](#) - 300 г.

Всего калорий: 212.34 ккал, БЖУ: 15 г. / 10.02 г. / 15.69 г.



[Салат с нутом](#) - 150 г.

Всего калорий: 296.1 ккал, БЖУ: 12.24 г. / 11.18 г. / 38.61 г.



[Сок овощная смесь Тонус Active](#) - 200 г.

Всего калорий: 50 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 12.4 г.

## Полдник



[Изюм](#) - 100 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 2.9 г. / 0.6 г. / 66 г.

## Ужин



[Салат с куриным филе, яблоком и огурцом](#) - 200 г.

Всего калорий: 272.2 ккал, БЖУ: 24.88 г. / 16.68 г. / 5.2 г.

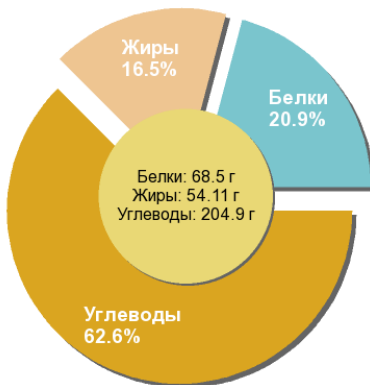
## Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 250 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1550.08 ккал

Белков: 68.5 г. (20.9%)

Жиров: 54.11 г. (16.5%)

Углеводов: 204.9 г. (62.6%)

Продуктов: 5

Рецептов: 4

# Салат с куриным филе, яблоком и огурцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **136.1 ккал.**  
Белки: **12.44 г.**  
Жиры: **8.34 г.**  
Углеводы: **2.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuriny-m-file-yablokom-i-ogurcom/>

## Ингредиенты:

1 куриная грудка, отварная  
1 огурец  
1 яблоко  
зелень - укроп, петрушка  
3 ст. л. оливкового масла  
сок половины лимона  
соль, перец по вкусу

## Приготовление:

Куриную грудку, огурец и яблоко порезать кубиками. Зелень мелко измельчить. Смешать оливковое масло, соль, перец и сок лимона. Смешать все ингредиенты и заправить подготовленным соусом.

## Суп из свежей скумбрии



На 100 грамм:  
Калорийность: **70.78 ккал.**  
Белки: **5 г.**  
Жиры: **3.34 г.**  
Углеводы: **5.23 г.**

Количество порций: **5**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-svezhej-skumbrii/>

### **Ингредиенты:**

- 1 л воды
- 1-2 скумбрии
- 1 корень сельдерея
- 100 г бурого риса
- 1 лук
- 1 морковь

### **Приготовление:**

В кипяченой горячей воде замачиваем рис на 1-2 часа (можете это сделать на ночь). Вымываем скумбрию, потрошим ее, немного присаливаем и около 45 минут готовим в пароварке.

Помытый корень сельдерея, очищаем и нарезаем кубиками.

Засыпаем в кипящую воду рис. Отвариваем 10 мин.

Добавляем корень сельдерея и еще 10 мин варим.

Морковь и лук протушить в сковороде на подсолнечном масле около 5-7 минут.

Разделить на небольшие кусочки готовую скумбрию, отделить от костей и добавить в суп.

Морковь и лук также добавляем в суп и 5-10 минут еще варим. По вкусу добавляем соль и специи.

# Салат с нутом



На 100 грамм:  
Калорийность: **197.4 ккал.**  
Белки: **8.16 г.**  
Жиры: **7.45 г.**  
Углеводы: **25.74 г.**

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

## Ингредиенты:

- нут 300 г
- помидоры черри 5 шт
- морковь
- капуста 30 г
- брокколи 100 г
- базилик пучок
- растительное масло 2 ст. л
- яблочный уксус 1 ст. л
- дижонская горчица 1 ч. л

## Приготовление:

Вечером замочите в холодной воде нут на ночь. Утром слейте воду и отварите нут в течение 1,5-2 часов.

Разберите брокколи на соцветия и приготовьте на пару.

Натрите морковь на терке, капусту измельчите, а черри нарежьте дольками.

Смешайте всё в салатнице.

В отдельной мисочке перемешайте оливковое масло, яблочный уксус и горчицу, заправьте салат.

Украсьте листьями базилика.

P.S.: Яблочный уксус в заправке можно заменить лимонным соком или приправой сумах.