

Оглавление

Меню на один день 2156.14 ккал	2
Гречневая каша с яйцом	5
Салат овощной с маслинами и фетой	7
Овощной салат	8
Тыквенный смузи с яблоком и бананом	9
Говяжий гуляш	11

Меню на один день 2156.14 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/46/>

Калорийность: 2156.14 ккал, белков: 80.63 г, жиров: 131.47 г, углеводов: 169.31 г

Завтрак



[Тыквенный смузи с яблоком и бананом](#) - 350 г.
Всего калорий: 170.84 ккал, БЖУ: 4.66 г. / 2.38 г. / 35.56 г.

Ланч



[Кешью жареный](#) - 30 г.
Всего калорий: 171.6 ккал, БЖУ: 5.25 г. / 12.66 г. / 9.15 г.



[Фундук жаренный](#) - 30 г.
Всего калорий: 201.28 ккал, БЖУ: 4.49 г. / 19.23 г. / 3.27 г.



[Мёд](#) - 20 г.
Всего калорий: 65.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 16.3 г.

Обед



[Салат овощной с маслинами и фетой](#) - 250 г.
Всего калорий: 349.83 ккал, БЖУ: 11.05 г. / 30.2 г. / 7.23 г.



[Гречневая каша с яйцом](#) - 250 г.
Всего калорий: 694.5 ккал, БЖУ: 20.25 г. / 42.25 г. / 62 г.

Полдник



[Грейпфрут](#) - 150 г.
Всего калорий: 43.5 ккал, БЖУ: 1.05 г. / 0.3 г. / 9.75 г.

Ужин



[Говяжий гуляш](#) - 150 г.
Всего калорий: 212.31 ккал, БЖУ: 11.9 г. / 15.95 г. / 5.01 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.
Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Поздний ужин



Творог 2% - 100 г.

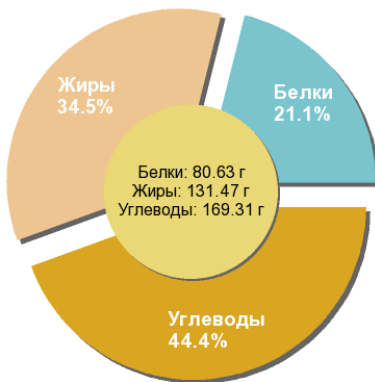
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



Апельсин - 60 г.

Всего калорий: 21.6 ккал, БЖУ: 0.54 г. / 0.12 г. / 4.86 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2156.14 ккал

Белков: 80.63 г. (21.1%)

Жиров: 131.47 г. (34.5%)

Углеводов: 169.31 г. (44.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Гречневая каша с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **277.8 ккал.**
Белки: **8.1 г.**
Жиры: **16.9 г.**
Углеводы: **24.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-kasha-s-yajcom/>

Ингредиенты:

- вода 2 стакана
- крупа гречневая 1 стакан
- лук репчатый 1 шт
- масло подсолнечное рафинированное 50 мл
- масло сливочное 15 г
- петрушка свежая 50 г
- соль 0,5 ч. л
- яйца куриные 2 шт

Приготовление:

Для приготовления гречневой каши с яйцами нам понадобится гречневая крупа, яйца, лук, масло сливочное и подсолнечное, соль, вода, петрушка свежая.

Гречку перебрать и промыть в воде несколько раз, пока вода не станет чистой.

Затем обсушить её и обжарить 5-7 минут на сухой сковороде, постоянно помешивая. Должен появиться насыщенный гречневый запах. Гречка должна стать золотистой.

В обжаренную гречку добавить сливочное масло, хорошо перемешать. Каждая крупинка должна быть смазана маслом. Но при этом гречку уже не жарить.

Залить обжаренную гречку двумя стаканами кипятка с солью (ровно двумя стаканами и именно кипятка. Соотношение гречки и воды должно быть только 1:2). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и ни в коем случае не открывать 15-17 минут. За это время гречка полностью сварится и впитает всю воду.

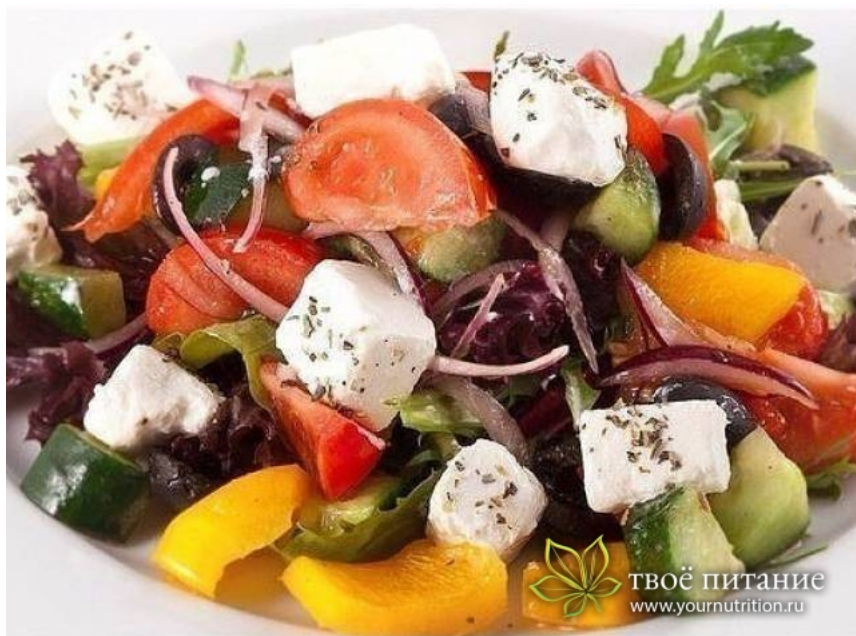
Лук порезать соломкой и обжарить на растительном масле.

Добавить обжаренный лук в готовую гречку.

Яйца сварить вкрутую. Зелень порезать. Добавить порезанные яйца и зелень в гречку.

Хорошо перемешать и сразу подавать

Салат овощной с маслинами и фетой



На 100 грамм:
Калорийность: **139.93 ккал.**
Белки: **4.42 г.**
Жиры: **12.08 г.**
Углеводы: **2.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-ovoshnoj-s-maslinami-i-fetoj/>

Ингредиенты:

- помидоры - 200 г
- огурцы - 200 г
- болгарский перец - 200 г
- фета - 200 г
- 10-15 маслин без косточек
- зелень, соль, перец - по вкусу
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л лимонного сока

Приготовление:

Огурцы нарезать соломкой, помидоры - кубиками. Из перца необходимо удалить семена и нарезать его соломкой. Чтобы приготовить вкусную заправку, нужно смешать лимонный сок и масло. Добавить перец и соль. Помидоры, огурцы, нарезанный перец смешать с заправкой. Мелко покрошить вымытую зелень. Сыр фета размять вилкой и добавить в него зелень. Из полученной массы сформировать шарики. Внутрь каждого шарика положить маслину. Выложить в салатник салат и украсить его шариками из феты.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

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

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.

Тыквенный смузи с яблоком и бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **48.81 ккал.**
Белки: **1.33 г.**
Жиры: **0.68 г.**
Углеводы: **10.16 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tykvennyj-smuzi-s-yablokom-i-bananom/>

Ингредиенты:

- тыква свежая 500 г
- банан 1 шт
- яблоки 3 шт
- нежирный кефир или натуральный йогурт – 1 стакан
- мед, молотая корица по вкусу

Приготовление:

Тыкву очистить от корки, выбрать семена. Тыквенные семечки можно подсушить в духовке, освободить от шелухи и добавлять в салаты, выпечку, десерты.

Очищенную тыкву нарезать кубиками, выложить в смазанную маслом форму. Поставить в духовку с температурой 180 градусов на 15 минут.

Запекать тыкву пока она не станет мягкой и не испарится лишняя жидкость. Остудить, переложить в миску.

Банан нарезать ломтиками. Если нужен охлажденный смузи, то пока запекается и остывает тыква, подержите банан в морозилке.

Яблоки очистите от кожицы, нарежьте небольшими кубиками – так блендеру будет легче превратить их в однородное пюре.

Сначала измельчите в блендере бананы до однородности. Добавьте к ним кусочки яблок.

Выложите в бананово-яблочное пюре печеную тыкву. Взбейте до однородности.

Добавьте в смузи подсластитель – мед или стевию.

Влейте стакан нежирного кефира или натурального йогурта. Взбейте блендером все ингредиенты в однородную, пышную массу.

Разлейте готовый смузи по стаканам и сразу же подавайте, можно добавить по щепотке

корицы или молотого миндального ореха.