

Оглавление

Меню на один день 1301.32 ккал	2
Овощной салат	5
Салат из брокколи	6
Блинчики из отрубей	7
Баклажаны в духовке с сыром и помидорами	8
Гаспачо с креветками	10

Меню на один день 1301.32 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/47/>

Калорийность: 1301.33 ккал, белков: 101.14 г, жиров: 49.76 г, углеводов: 115.98 г

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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



[Блинчики из отрубей](#) - 150 г.

Всего калорий: 280.97 ккал, БЖУ: 22.82 г. / 11.1 г. / 21.84 г.



[Мёд](#) - 20 г.

Всего калорий: 65.8 ккал, БЖУ: 0.16 г. / 0 г. / 16.3 г.

Ланч



[Банан](#) - 120 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.24 г. / 26.16 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.



[Гаспачо с креветками](#) - 300 г.

Всего калорий: 156.69 ккал, БЖУ: 18.48 г. / 5.37 г. / 10.14 г.

Полдник



[Салат из брокколи](#) - 250 г.

Всего калорий: 114.03 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 4.23 г. / 16.28 г.

Ужин



[Баклажаны в духовке с сыром и помидорами](#) - 100

г.

Всего калорий: 73.34 ккал, БЖУ: 4.21 г. / 4.52 г. / 4.06 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

Всего калорий: 97.5 ккал, БЖУ: 2.62 г. / 5.1 г. / 10.3 г.



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.

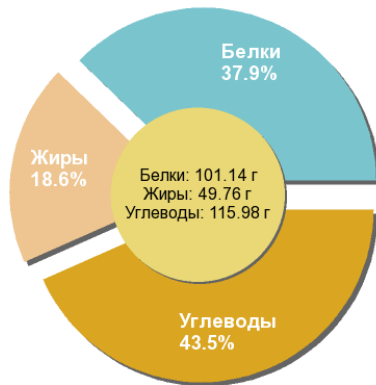
Поздний ужин



Творог 2% - 100 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1301.33 ккал

Белков: 101.14 г. (37.9%)

Жиров: 49.76 г. (18.6%)

Углеводов: 115.98 г. (43.5%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

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.

Салат из брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **45.61 ккал.**
Белки: **1.92 г.**
Жиры: **1.69 г.**
Углеводы: **6.51 г.**

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

Ингредиенты:

- брокколи - 500г
- картофель - 2-3 шт
- морковь - 1-2 шт
- сельдерей - 2-3 шт
- огурец - 1-2 шт
- оливковое масло
- зелень петрушки и укропа - по вкусу
- соль - по вкусу

Приготовление:

Капусту брокколи отварить в подсоленной воде, отцедить и охладить, разобрать на мелкие веточки.

Картофель, морковь и корни сельдерея отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками.

Свежие огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими кружками.

Все продукты смешать, добавить по вкусу соль и залить оливковым маслом.

Тщательно все перемешать и посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

Блинчики из отрубей



На 100 грамм:
Калорийность: **187.31 ккал.**
Белки: **15.21 г.**
Жиры: **7.4 г.**
Углеводы: **14.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/blinchiki-iz-otrubej/>

Ингредиенты:

- отруби - 2 ст. л
- творог обезжиренный - 1,5 ст. л
- яйцо - 1 шт

Приготовление:

Смешать отруби, творог и яйцо (или только его белок). Разогреть сковороду с антипригарным покрытием и вылить на нее все тесто или его половину – смотря какого размера блинчики вам нравятся. Жарить по полторы минуты с каждой стороны до золотистости. Подавать на завтрак, на закуску или как гарнир к любому горячему.

Баклажаны в духовке с сыром и помидорами



На 100 грамм:
Калорийность: **73.34 ккал.**
Белки: **4.21 г.**
Жиры: **4.52 г.**
Углеводы: **4.06 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/baklazhany-v-duhovke-s-syrom-i-pomidorami/>

Ингредиенты:

- баклажаны 600 грамм
- помидоров 700 грамм
- 4-5 средних зубчиков чеснока
- 200 грамм твердого сыра
- растительное масло для жарки
- 2-3 столовые ложки свежей петрушки
- соль и специи по вкусу

Приготовление:

Нарезаем баклажаны кружочками толщиной около 5-6 мм. Солим с обеих сторон и даем постоять. Далее застилаем противень пергаментом, смазываем его растительным маслом и выкладываем наши кружочки. Идеально было бы угадать так, чтобы сразу все кружочки поместились на противне. Ну а если не вышло, то их можно нарезать кубиками и сварить вот такой вкусный суп. Или же заморозить.

Чеснок измельчаем при помощи пресса или трем на терке и заливаем небольшим количеством кипятка, который можно подливать по мере надобности. Смазываем каждый кружочек чесночной водой.

Твердый сыр трем на мелкой терке, хотя можно его просто нарезать квадратными ломтиками как на бутерброд. Но я предпочитаю терку. Укладываем сыр поверх баклажан и присыпаем черным молотым перцем.

Ну а теперь приступаем к подбору помидор. Нарезаем вымытые помидоры почти такими же кружочками, что и баклажаны, но чуть тоньше. Думаю, все поняли, что резать нужно

параллельно тому месту, которым помидор крепился к кусту - странно объяснила, но меня должны все понять:) Помидоры кладем поверх сыра. Присыпаем черным молотым перцем, солим.

Я оставляла противень немного постоять перед запеканием, дабы баклажаны пропитались чесночной водой, но это не обязательно. Ставим противень в разогретую до 175-180 градусов духовку на 25 минут. Пробовать можно деревянной зубочисткой: если кожура и сами баклажаны мягкие, то они готовы. Даем нашей закуске остыть, а потом уже укладываем на блюдо, посыпая слои свежей нарезанной петрушкой.