

Оглавление

Меню на один день 1522.3 ккал	2
Оладьи с творогом	5
Чай из шиповника с медом	6
Овощной салат	7
Куриный суп с рисом	8
Куричка с курагой	9

Меню на один день 1522.3 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/53/>

Калорийность: 1522.3 ккал, белков: 125.83 г, жиров: 49.83 г, углеводов: 138.02 г

Завтрак



[Творог 9%](#) - 200 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 32 г. / 18 г. / 4 г.



[Абрикос](#) - 60 г.

Всего калорий: 26.4 ккал, БЖУ: 0.54 г. / 0.06 г. / 5.4 г.

Ланч



[Чай из шиповника с медом](#) - 250 г.

Всего калорий: 62.88 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0 г. / 15.83 г.



[Оладьи с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 249.03 ккал, БЖУ: 15.27 г. / 10.04 г. / 22.91 г.

Обед



[Куриный суп с рисом](#) - 300 г.

Всего калорий: 408.72 ккал, БЖУ: 36.99 г. / 7.62 г. / 47.64 г.

Полдник



[Томатный сок](#) - 300 г.

Всего калорий: 63 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.6 г. / 11.4 г.

Ужин



[Куричка с курагой](#) - 150 г.

Всего калорий: 164.39 ккал, БЖУ: 24.95 г. / 4.13 г. / 5.36 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

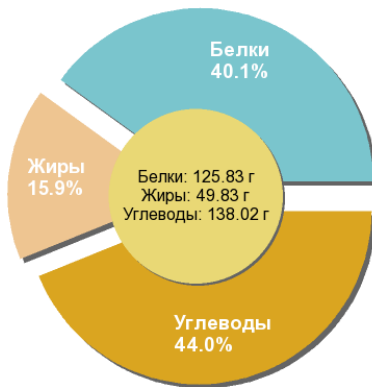
Поздний ужин



[Ряженка 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.6 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1522.3 ккал

Белков: 125.83 г. (40.1%)

Жиров: 49.83 г. (15.9%)

Углеводов: 138.02 г. (44%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

Оладьи с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **166.02 ккал.**
Белки: **10.18 г.**
Жиры: **6.69 г.**
Углеводы: **15.27 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/oladi-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- кефир 1% - 200 мл
- творог обезжиренный - 200 г
- мука цельнозерновая - 9 ст. л
- сода - 0,5 ч. л
- яйцо - 2 шт
- оливковое масло - 30 мл
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Взбейте вилочкой яйца с подсластителем, добавьте туда кефир и соду, перемешайте. Оставьте 5 минут постоять, затем добавьте творог и муку. Взбейте блендером до однородного состояния. Выкладывайте ложкой оладьи на сковороду с маслом и обжаривайте с двух сторон до румяной корочки.

Чай из шиповника с медом



На 100 грамм:
Калорийность: **25.15 ккал.**
Белки: **0.2 г.**
Углеводы: **6.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-iz-shipovnika-s-medom/>

Плоды шиповника богаты витамином С и дубильными веществами, очень благоприятно влияющими на пищеварение. Этот чай помогает снизить избыточный холестерин в организме. Такой состав чая из плодов шиповника делает его отличным средством для поддержания иммунитета.

Ингредиенты:

- 20 г плодов шиповника
- 15 г меда
- 5 г лимонного сока
- 200 мл воды

Приготовление:

Сушеные плоды шиповника измельчи, залей кипятком, вари 10 минут в эмалированной посуде при закрытой крышке, затем дай ему настояться 10 минут. Отвар процеди. Добавь мед, лимонный сок.

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.

Куриный суп с рисом



На 100 грамм:
Калорийность: **136.24 ккал.**
Белки: **12.33 г.**
Жиры: **2.54 г.**
Углеводы: **15.88 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-risom/>

Ингредиенты:

- рис 5 столовых ложек
- филе куриное 400 г
- картофель 2 штуки
- морковь 1 штука
- лук репчатый 1 штука
- сырок плавленый 2 штуки
- зелень по вкусу
- чеснок 2 зубчика

Приготовление:

Залейте курицу водой, варите полчаса после закипания, нарежьте курицу ломтиками, добавьте рис, через некоторое время — кружочки моркови, ломтики картофеля, нашинкованный лук.

Положите в суп курицу, варите до готовности картофеля, незадолго до готовности добавьте плавленый сыр, перемешайте, добавьте соль, чеснок и зелень.