

## Оглавление

<b>Меню на один день 1349.28 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Овощной салат .....</b>	<b>5</b>
<b>Шоколадный фондан .....</b>	<b>6</b>
<b>Куриное филе, тушенное с овощами .....</b>	<b>7</b>
<b>Куриный суп с яйцом .....</b>	<b>8</b>
<b>Салат из нута с каперсами и запечеными перцами .....</b>	<b>9</b>

## Меню на один день 1349.28 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/54/>

Калорийность: 1349.28 ккал, белков: 88.21 г, жиров: 69.83 г, углеводов: 84.7 г

## Завтрак



[Шоколадный фондан](#) - 150 г.

Всего калорий: 247.22 ккал, БЖУ: 17.72 г. / 12.33 г. / 15.53 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.

## Ланч



[Яичница глазунья](#) - 120 г.

Всего калорий: 258 ккал, БЖУ: 14.28 г. / 20.76 г. / 0.84 г.

## Обед



[Куриный суп с яйцом](#) - 300 г.

Всего калорий: 138.06 ккал, БЖУ: 17.4 г. / 3.78 г. / 8.58 г.



[Салат из нута с каперсами и запечеными перцами](#) - 200 г.

Всего калорий: 261 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 18.92 г. / 15.1 г.

## Полдник



[Грейпфрут](#) - 180 г.

Всего калорий: 52.2 ккал, БЖУ: 1.26 г. / 0.36 г. / 11.7 г.

## Ужин



[Куриное филе, тушенное с овощами](#) - 250 г.

Всего калорий: 171.3 ккал, БЖУ: 20.53 г. / 5.58 г. / 10.05 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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

## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 3 г. / 12 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1349.28 ккал

Белков: 88.21 г. (36.3%)

Жиров: 69.83 г. (28.8%)

Углеводов: 84.7 г. (34.9%)

Продуктов: 4

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.

# Шоколадный фондан



На 100 грамм:  
Калорийность: **164.81 ккал.**  
Белки: **11.81 г.**  
Жиры: **8.22 г.**  
Углеводы: **10.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shokoladnyj-fondan/>

## Ингредиенты:

- 1 яйцо
- 2 ст.л. кефира
- 1 ст.л. овсяной муки
- 3 ч.л. какао-порошка
- 1 ст.л. сома (сухого обезжиренного молока)
- 1-2 гр фитпарада

## Приготовление:

Все смешать блендером, вылить в силиконовую форму или керамическую, обязательно на холодный противень и в духовку на ровно 11 минут при 210С.  
Подавать с ягодами или мороженым.

## Куриное филе, тушенное с овощами



На 100 грамм:  
Калорийность: **68.52 ккал.**  
Белки: **8.21 г.**  
Жиры: **2.23 г.**  
Углеводы: **4.02 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-tushennoe-s-ovoshami/>

### Ингредиенты:

- 1 ч. л. сока лимона
- 300 гр. филе
- 50 мл. соевого соуса
- 2 моркови
- луковица
- болгарский перец
- 120 гр. шампиньонов

### Приготовление:

Все продукты одинаково нарезать. Обжарить мясо на сильном огне в раскаленной сковороде. Мясо лучше класть частями, чтобы оно успевало обжариваться, не выделяя много сока. Также частями пожарить и овощи. К последней обжариваемой части овощей добавить зелень и измельченный чеснок. Смешать мясо в сковороде с овощами, залить соком лимона и соевым соусом, через минуту убрать с огня.

## Куриный суп с яйцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **46.02 ккал.**  
Белки: **5.8 г.**  
Жиры: **1.26 г.**  
Углеводы: **2.86 г.**

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

### Ингредиенты:

- 5 л воды
- 800 гр куриных грудок или филе
- 1-2 луковицы (100 гр)
- 1-2 морковки (150 гр)
- 4-5 картофелин (250 - 300 гр)
- 2 яйца
- свежая зелень (укроп, петрушка, зеленый лук)
- соль, перец - по вкусу
- оливковое масло - 1 ст.л

### Приготовление:

Курицу порезать на кусочки, залить водой, поставить варить бульон. Когда вода закипит, убавить огонь чтобы вода сильно не бурлила, убрать пену, после этого можно посолить воду. Оставить курицу вариться минут на 10.

Почистить, порезать кубиками картофель и добавить в бульон.

Пока картофель с курицей варится, почистить лук и морковь, морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, лук мелко порезать, обжарить овощи в небольшом количестве оливкового масла и добавить овощи в суп, варить ещё минут 5-10. При необходимости еще посолить и поперчить суп!

В миске слегка взбить яйца. Зелень порезать, добавить в суп. Быстро мешая суп ложкой в центре, тонкой струйкой влить яйца. Суп варить на небольшом огне еще 5-7 минут и убрать с огня.