

Оглавление

Меню на один день 1621.18 ккал	2
Яйца пашот	5
Зеленый соус	6
Стручковая фасоль с беконом и сыром	7
Бананово-мандариновый смузи	8
Салат из печеной курицы с оливками и горчиной заправкой	9
Фаршированный перец в пароварке	11

Меню на один день 1621.18 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/56/>

Калорийность: 1621.19 ккал, белков: 103.45 г, жиров: 77.96 г, углеводов: 121.55 г

Завтрак



[Яйца пашот](#) - 150 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 19.05 г. / 16.35 г. / 1.05 г.



[Хлеб Пшеничный](#) - 30 г.

Всего калорий: 72.6 ккал, БЖУ: 2.43 г. / 0.3 г. / 14.64 г.



[Зеленый соус](#) - 20 г.

Всего калорий: 34.52 ккал, БЖУ: 1.48 г. / 2.56 г. / 1.14 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

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

Ланч



[Бананово-мандариновый смузи](#) - 200 г.

Всего калорий: 132.76 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 3.52 г. / 21.02 г.

Обед



[Салат из печеной курицы с оливками и горчичной заправкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 177.63 ккал, БЖУ: 15.3 г. / 10.82 г. / 4.98 г.



[Фаршированный перец в пароварке](#) - 300 г.

Всего калорий: 228.6 ккал, БЖУ: 22.14 г. / 1.47 г. / 30.66 г.

Полдник



[Банан](#) - 120 г.

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

Ужин



[Стручковая фасоль с беконом и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 508.08 ккал, БЖУ: 28.05 г. / 40.05 г. / 8.15 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Помидор](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

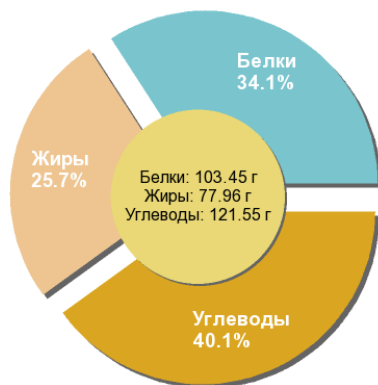
Поздний ужин



[Ряженка 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.5 г. / 10.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1621.19 ккал

Белков: 103.45 г. (34.1%)

Жиров: 77.96 г. (25.7%)

Углеводов: 121.55 г. (40.1%)

Продуктов: 6

Рецептов: 6

Яйца пашот



На 100 грамм:
Калорийность: **157 ккал.**
Белки: **12.7 г.**
Жиры: **10.9 г.**
Углеводы: **0.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yajca-pashot/>

Ингредиенты:

- яйца

Яйца-пашот традиционное французское блюдо на завтрак из разбитых яиц, помещенных в горячую воду, иными словами, сваренных без скорлупы.

При таком способе приготовления получается мягкий кремообразный желток, окутанный лепестками белка.

Приготовление:

Кофейную чашку выложить пищевой пленкой.

Разбить яйцо.

Собрать пленку в мешочек и завязать нитками.

Проверить прочность и целостность пленки!

Опустить мешочек с яйцом в горячую воду и варить на медленном огне около 5-7 минут, в зависимости от желаемой консистенции желтка, белок при этом должен быть плотным.

Зеленый соус



На 100 грамм:
Калорийность: **172.61 ккал.**
Белки: **7.38 г.**
Жиры: **12.82 г.**
Углеводы: **5.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zelenyj-sous/>

Ингредиенты:

- большой пучок трав (у меня укроп, петрушка, зеленый лук и шпинат. можно использовать любые травы по желанию: базилик, орегано и т.д.)
- 250 г. сметаны 10%
- 3 сваренных вкрутую яйца
- 3 столовых ложки белого винного уксуса
- 1 столовых ложек подсолнечного масла
- 1 столовая ложка горчицы
- соль, перец

Приготовление:

Яичные желтки разминаем вилкой. Добавляем горчицу и уксус. Соль, перец – по вкусу. И перемешиваем до однородности.
Выливаем в миску сметану, подготавливаем зелень. С ней можно поступить по-разному :)
Считается, что зелень нужно мелко порубить вручную. Я пропустила через мясорубку: получилась отличная текстура грубого помола. Можно и просто смолоть в блендере, а часть трав оставить, мелко порубить и добавить для красоты :)
Смешиваем сметану с зеленью, добавляем желтковую массу и перемешиваем до однородности. Мелко рубим и добавляем оставшийся яичный белок. Оставляем настояться примерно на один час при комнатной температуре.

Стручковая фасоль с беконом и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **203.23 ккал.**
Белки: **11.22 г.**
Жиры: **16.02 г.**
Углеводы: **3.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/struchkovaya-fasol-s-bekonom-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 200 гр стручковой фасоли
- 100 гр бекона, мелко порезать
- 1 ч.л. гранулированного чеснока
- соль по вкусу
- 30 гр сыра пармезан

Приготовление:

У стручковой фасоли срезать концы и бланшировать в большом количестве кипящей подсоленной воды около 2-х минут. Фасоль должна обрести яркий цвет, немного смягчиться, оставаясь хрустящей внутри.

Фасоль отцедить и опустить в холодную воду со льдом или же хорошо промыть холодной проточной водой. Оставить в сите чтобы стекла лишняя жидкость.

В большую сухую сковороду выложить бекон.

Поставить на сильный огонь и хорошо подрумянить, так чтобы вытопилось больше жира, а бекон хрустел.

Добавить стручковую фасоль и гранулированный чеснок, посолить по вкусу и хорошо прогреть все вместе.

Добавить сыр, перемешать и снять с огня.

Подавать сразу же, пока фасоль не потеряла свой яркий аппетитный цвет и приятный хруст.

Бананово-мандариновый смузи



На 100 грамм:
Калорийность: **66.38 ккал.**
Белки: **2.25 г.**
Жиры: **1.76 г.**
Углеводы: **10.51 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovo-mandarinovyj-smuzi/>

Ингредиенты:

- мандарин — 2 шт
- замороженный банан — 1 шт
- молоко — 1 стакан
- йогурт — стакана
- мёд — 1 ч. л

Приготовление:

Очищаем банан, режем его на небольшие кусочки и отправляем в морозилку минут на 20. Очищаем мандарины.

Загружаем в блендер мандарины. Добавляем кусочки замороженного банана.

Добавляем молоко, йогурт, мёд.

Взбиваем на максимальной скорости 30 секунд.

Любите смузи со сливочными нотками? Добавьте в список ингредиентов пару столовых ложек мороженого.

Салат из печеной курицы с оливками и горчичной заправкой



На 100 грамм:
Калорийность: **118.42 ккал.**
Белки: **10.2 г.**
Жиры: **7.21 г.**
Углеводы: **3.32 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-pechenoj-kuricy-s-olivkami-i-gorchichnoj-zappravkoj/>

Ингредиенты:

основа:

- запеченное куриное филе 200 грамм
- крупный стебель сельдерея 1 шт
- томаты-черри 150 грамм
- оливки без косточки 40 грамм
- пармезан 20 грамм
- салатный микс 150 грамм

заправка:

- зернистая горчица 1 ч.л
- дижонская горчица 1/2 ч.л
- сахарная пудра 1 ч.л
- оливковое масло 2 ст.л
- лимонный сок 1 ст.л
- соль по вкусу

Приготовление:

Готовим заправку. Все ингредиенты кладем в миску и взбиваем вилкой или венчиком до состояния эмульсии. Помидоры разрезаем на 2-4 части в зависимости от размера. Сельдерея нарезаем ломтиками поперек стебля. Куриное филе нарезаем не очень тонкими ломтиками. Оливки разрезаем на 3-4 части. В тарелку кладем салатный микс, добавляем курицу, помидоры, сыр и сельдерея. Посыпаем раскрошенным сыром и поливаем заправкой. Перед едой перемешиваем. .

Фаршированный перец в пароварке



На 100 грамм:
Калорийность: **76.2 ккал.**
Белки: **7.38 г.**
Жиры: **0.49 г.**
Углеводы: **10.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannyj-perec-v-parovarke/>

Ингредиенты:

- сладкий перец — 1 кг
- рис — 1 стакан
- куриное филе — 500-600 гр
- морковь — 1 шт
- шампиньоны — 8-10 крупных шт
- лук репчатый — 1 шт
- чеснок — 2 зубчика
- соль, сахар, перец — по вкусу
- зелень — 30 гр (для украшения)

Приготовление:

Первым делом варим рис. В небольшую кастрюлю выливаем 2 стакана воды, доводим до кипения, добавляем 1 чайную ложку соли. Рис хорошо промываем и бросаем в кипящую воду. После кипения, варим 7-9 минут. Снимаем с плиты и студим.

Чеснок и лук нарезаем мелко. Морковь трем на крупной терке. Шампиньоны хорошо моем и нарезаем на небольшие кусочки.

Рис, чеснок, лук, морковь и шампиньоны кидаем в одну миску. Хорошо перемешиваем, солим, соловим и перчим по вкусу.

Куриное филе рубим на мелкие кусочки. Немного солим. Добавляем к рису и овощам.

Перемешиваем. При необходимости, солим.

При покупке перца обращаем внимание на его высоту, для того чтобы он поместился в пароварку. А также желательно помереть, сколько перчиков поместиться на один уровень. У перца отрезаем верхушку, удаляем семена. Чтобы перчик был мягким - обливаем кипятком.

Перец наполняем начинкой и выкладываем в пароварку. Готовим около 30-40 минут.

Посыпаем рубленой зеленью. Вкусно с кефиром, йогуртом или сметаной.