

## Оглавление

<b>Меню на один день 1709.9 ккал</b> .....	2
<b>Грибной крем-суп</b> .....	5
<b>Фриттата с цуккини и фетой</b> .....	7
<b>Овощной салат</b> .....	8
<b>Гаспачо с фетой</b> .....	9
<b>Салат с грибами</b> .....	10

## Меню на один день 1709.9 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/57/>

Калорийность: 1709.9 ккал, белков: 62.54 г, жиров: 121.63 г, углеводов: 93.34 г

## Завтрак



[Фриттата с цуккини и фетой](#) - 300 г.

Всего калорий: 289.59 ккал, БЖУ: 17.25 г. / 18.51 г. / 12.99 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

## Ланч



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.



[Фундук жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 201.28 ккал, БЖУ: 4.49 г. / 19.23 г. / 3.27 г.

## Обед



[Гаспачо с фетой](#) - 300 г.

Всего калорий: 241.41 ккал, БЖУ: 5.79 г. / 14.34 г. / 22.59 г.



[Яблочный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 105 ккал, БЖУ: 1 г. / 1 г. / 24.5 г.

## Полдник



[Салат с грибами](#) - 200 г.

Всего калорий: 240.62 ккал, БЖУ: 16.16 г. / 19.06 г. / 0.9 г.

## Ужин



[Грибной крем-суп](#) - 300 г.

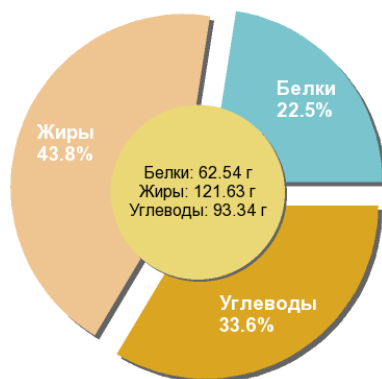
Всего калорий: 342.87 ккал, БЖУ: 8.91 г. / 27.75 г. / 13.8 г.



[Овощной салат](#) - 200 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1709.9 ккал

Белков: 62.54 г. (22.5%)

Жиров: 121.63 г. (43.8%)

Углеводов: 93.34 г. (33.6%)

Продуктов: 4

Рецептов: 5

# Грибной крем-суп



На 100 грамм:  
Калорийность: **114.29 ккал.**  
Белки: **2.97 г.**  
Жиры: **9.25 г.**  
Углеводы: **4.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gribnoj-krem-sup/>

## Ингредиенты:

- шампиньоны — 500 г
- сливки 20% — 300 мл
- сливочное масло — 2 ст. л
- мука — 3 ст. л
- оливковое масло — 2 ст. л
- веточка тимьяна
- зубчик чеснока
- соль, свежемолотый белый перец

## Приготовление:

Шампиньоны разобрать, ножки от шляпок, шляпки нарезать ломтиками. Ножки порезать, но не очень мелко, высыпать в кастрюлю и. Влить 1 л холодной воды, положить веточку свежего тимьяна,. Зубчик чеснока, варить накрыв крышкой 30 минут после того, как вода закипит. Шляпки от грибов обжарить в сковороде на оливковом масле под крышкой 5 минут. Со сковороды сок от грибов перелить в кастрюлю и жарить еще 10 минут. Когда они приготовятся, переместить их в кастрюлю, убрав тимьян и чеснок. Набрать из кастрюли 1 стакан бульона, он нам еще пригодится. На сливочном масле обжарить муку, 3-4 минуты, часто перемешивая. Аккуратно влить отложенный бульон, перемешивая венчиком, чтобы не было комков. Готовить пока не загустеет, 7-10 минут. Содержимое кастрюли перелить в блендер и взбить, добавив бешамель, до состояния крема. Переливаем назад в кастрюлю, подогреваем до закипания, добавляем сливки, перемешиваем, доводим почти до кипения. Добавляем соль и перец по желанию. Для подачи разогреть тарелки, налить крем-суп и добавить ломтик свежего шампиньона.



## Фриттата с цуккини и фетой



На 100 грамм:  
Калорийность: **96.53 ккал.**  
Белки: **5.75 г.**  
Жиры: **6.17 г.**  
Углеводы: **4.33 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/frittata-s-cukkini-i-fetoj/>

### Ингредиенты:

- 1 цуккини (примерно 250-300 гр.)
- 1 луковица
- 1 долька чеснока
- 2 яйца
- 60 мл. молока
- 50 гр. феты
- зелень (у меня укроп)
- соль, перец, мускатный орех
- оливковое масло

### Приготовление:

Лук нарезаем кубиками, чеснок рубим ножом. Цуккини моем, по желанию очищаем кожицу и трем на крупной терке.

Разогреваем в сковороде 2 ст. л. оливкового масла. Обжариваем в нем лук, чеснок, цуккини, пока не выпарится вся образовавшаяся жидкость. Примерно 3-4 минуты.

Яйца взбиваем, добавляем молоко. Солим, перчим, добавляем мускатный орех и хорошо еще раз взбиваем. Когда овощи будут готовы, посолить, поперчить по вкусу и перемешать. Вылить яичную смесь. Посыпать зеленью. И покрошить сверху фету.

Накрыть крышкой и на медленном огне оставить томиться 20 минут. Выкладываем готовую фриттату на тарелку.

# 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.



# Гаспачо с фетой



На 100 грамм:  
Калорийность: **80.47 ккал.**  
Белки: **1.93 г.**  
Жиры: **4.78 г.**  
Углеводы: **7.53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/gaspacho-s-fetoj/>

## Ингредиенты:

- томаты - 2кг
- небольшой перчик чили
- чеснок - 2 зубчика
- оливковое масло - 4 ст.л
- сок половины лимона
- сахар - 1 ст.л
- соль и перец по вкусу
- 1 ст/л бальзамика
- огурец - 4 шт
- сладкий перец - 2 шт
- луковица
- фета - 100 г
- багет - 8 кусочков
- оливкое масло 4 ст.л
- листья базилика

## Приготовление:

Берем все ингредиенты для основы и взбиваем с помощью блендера. До однородной массы, ставим в холодильник на 2 часа. Овощи режем на маленькие кубики и ставим охлаждаться в холодильник. Разливаем суп в тарелки, в каждую кладем по 1 ст.л. всех овощей, кусочек. Сыра фета и 2 кусочка подсушенного багета, поливаем маслом и украшаем листьями базилика.