

Оглавление

план	2
Куриные блинчики	5
Салатик из моркови и яйца	6
Салат восточный	7
Простые творожные оладьи	8

план



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1724/>

Калорийность: 1239.41 ккал, белков: 76.36 г, жиров: 47.77 г, углеводов: 124.72 г

Завтрак



[Простые творожные оладьи](#) - 100 г.

Всего калорий: 131.78 ккал, БЖУ: 10.66 г. / 2.45 г. / 15.85 г.



[Кабачковая икра](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7 г. / 7.4 г.



[Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

Обед



[Салат восточный](#) - 100 г.

Всего калорий: 130.79 ккал, БЖУ: 7.8 г. / 7.87 г. / 7.88 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Гречневая каша с маслом](#) - 100 г.

Всего калорий: 132 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 2.3 г. / 25 г.



[Говядина жареная](#) - 60 г.

Всего калорий: 230.4 ккал, БЖУ: 19.62 г. / 16.86 г. / 0 г.

Полдник



[Салатик из моркови и яйца](#) - 100 г.

Всего калорий: 81.64 ккал, БЖУ: 5.49 г. / 4.53 г. / 4.94 г.



[Горошек зелёный консервированный](#) - 100 г.

Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.1 г. / 9.8 г.

Ужин



[Куриные блинчики](#) - 100 г.

Всего калорий: 121.6 ккал, БЖУ: 17.37 г. / 3.35 г. / 4.17 г.



[Кофе латте макиато](#) - 100 г.

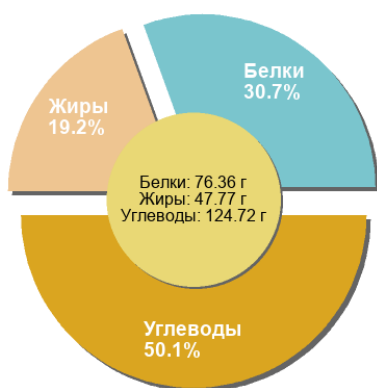
Всего калорий: 29 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 1.4 г. / 2 г.



[Хлеб белый](#) - 30 г.

Всего калорий: 77.2 ккал, БЖУ: 2.42 г. / 0.71 г. / 14.68 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1239.41 ккал

Белков: 76.36 г. (30.7%)

Жиров: 47.77 г. (19.2%)

Углеводов: 124.72 г. (50.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 4

Куриные блинчики



На 100 грамм:
Калорийность: **121.6 ккал.**
Белки: **17.37 г.**
Жиры: **3.35 г.**
Углеводы: **4.17 г.**

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

Ингредиенты:

- филе куриное - 600 г
- яйца - 2 шт
- молоко 1% - 150 мл
- лук - 1 шт
- мука цельнозерновая - 50 г
- сыр нежирный - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Куриное филе и лук пропускаем через мясорубку, добавляем молоко, яйца, соль и перец. В блендере взбиваем до однородной массы. Получается масса, как жидкая сметана. Главное - она должна быть однородной, без комочков. Сыр натираем на мелкой терке. В куриную массу добавляем сыр и муку. Хорошо перемешиваем. На разогретой сковороде с маслом выпекаем куриные блины с двух сторон до золотистой корочки.

Салатик из моркови и яйца



На 100 грамм:
Калорийность: **81.64 ккал.**
Белки: **5.49 г.**
Жиры: **4.53 г.**
Углеводы: **4.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salatik-iz-morkovi-i-yajca/>

Ингредиенты:

- морковь — 4-5 штук
- яйца вареные — 5-6 штук
- чеснок — 2-3 зубчиков
- сметана — 1-2 ст. ложек
- соль — 1-2 щепоток (по вкусу)

Приготовление:

Морковку чистим и натираем на терке среднего размера.
Очищаем яйца и либо натираем на той же терке, либо нарезаем мелкими кубиками.
Выкладываем в салатник к моркови.
Зубчики чеснока очищаем и измельчаем давилкой.
Добавляем к моркови с яйцами чеснок, соль и сметаной. Все хорошо перемешиваем и наш салат готов!

Салат восточный



На 100 грамм:
Калорийность: **130.79 ккал.**
Белки: **7.8 г.**
Жиры: **7.87 г.**
Углеводы: **7.88 г.**

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

Ингредиенты:

- 500 г говядины
- 1 томат
- 1 сладкий перец
- 6 шт лука шалота
- 1/2 пучка салата
- 3 ст.л. оливкового масла
- 1 ст.л. белого винного уксуса
- соль

Приготовление:

Говядину отварить до мягкости. Остудить и нашинковать соломкой.
Лук очистить и нарезать полукольцами.
Овощи нарезать соломкой.
Соединить ингредиенты, посолить и заправить маслом с уксусом.
Дать салату пропитаться минут 15 и подавать на стол.