

Оглавление

ProDiet	2
Фаршированные кальмары	5
Солянка грибная	6

ProDiet



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1735/>

Калорийность: 800.02 ккал, белков: 89.25 г, жиров: 32.62 г, углеводов: 33.58 г

Завтрак



[Фаршированные кальмары](#) - 250 г.

Всего калорий: 214.53 ккал, БЖУ: 33.15 г. / 6.7 г. / 3.88 г.



[Кофе черный](#) - 100 г.

Всего калорий: 2 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0.3 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 20 г.

Всего калорий: 41.6 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0.26 г. / 8.18 г.

Обед



[Томат черри](#) - 50 г.

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



[Руккола](#) - 50 г.

Всего калорий: 12.5 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.35 г. / 1.05 г.



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.



[Солянка грибная](#) - 100 г.

Всего калорий: 27.39 ккал, БЖУ: 2.52 г. / 0.36 г. / 3.44 г.



[Картофель варёный](#) - 75 г.

Всего калорий: 61.5 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.3 г. / 12.53 г.

Ужин



[Горбуша отварная](#) - 100 г.

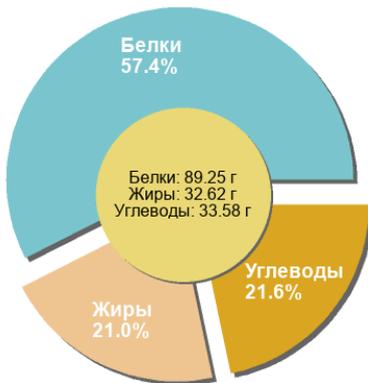
Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 22.9 г. / 7.8 г. / 0 г.



[Цикорий растворимый](#) - 100 г.

Всего калорий: 11 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 2.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 800.02 ккал

Белков: 89.25 г. (57.4%)

Жиров: 32.62 г. (21%)

Углеводов: 33.58 г. (21.6%)

Продуктов: 8

Рецептов: 2

Фаршированные кальмары



На 100 грамм:
Калорийность: **85.81 ккал.**
Белки: **13.26 г.**
Жиры: **2.68 г.**
Углеводы: **1.55 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-kalmary/>

Ингредиенты:

- 2 тушки кальмара
- белки яиц
- шампиньоны
- зелень
- нежирного сыра
- соевый соус

Приготовление:

2 тушки кальмара опустить в кипящую воду, варить 3 минуты.

Обжарить без масла ингредиенты для начинки (белки яиц, шампиньоны, зелень, немного нежирного сыра), полить соевым соусом.

Нафаршировать этой смесью кальмары. Тушки обжарить в этой же сковороде минуты три.