

## Оглавление

<b>Меню на один день 1600 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Треска под творожным соусом .....</b>	<b>5</b>
<b>Омлет .....</b>	<b>6</b>
<b>Крем-суп из запечённой тыквы .....</b>	<b>7</b>
<b>Салат с ветчиной и помидорами .....</b>	<b>8</b>
<b>Ягодный штрудель с творогом в лаваше .....</b>	<b>9</b>

## Меню на один день 1600 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1760/>

Калорийность: 1382.61 ккал, белков: 97.28 г, жиров: 75.69 г, углеводов: 75.4 г

## Завтрак



[Омлет](#) - 150 г.

Всего калорий: 264.17 ккал, БЖУ: 12.15 г. / 22.04 г. / 3.29 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

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

## Ланч



[Ягодный штрудель с творогом в лаваше](#) - 150 г.

Всего калорий: 174.98 ккал, БЖУ: 13.67 г. / 5.57 г. / 15.38 г.

## Обед



[Крем-суп из запечённой тыквы](#) - 200 г.

Всего калорий: 258.26 ккал, БЖУ: 9.02 г. / 18.06 г. / 17.96 г.



[Говядина вареная](#) - 70 г.

Всего калорий: 177.8 ккал, БЖУ: 18.06 г. / 11.76 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 60 г.

Всего калорий: 9 ккал, БЖУ: 0.48 г. / 0.06 г. / 1.68 г.



[Помидор](#) - 60 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 0.12 г. / 2.22 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 20 г.

Всего калорий: 55 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 1.32 г. / 8.9 г.

## Полдник



[Салат с ветчиной и помидорами](#) - 150 г.

Всего калорий: 118.7 ккал, БЖУ: 4.77 г. / 7.02 г. / 9.08 г.

## Ужин



[Треска под творожным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 30 г. / 2 г. / 1.4 г.



[Морковь по-корейски классическая готовая](#) - 70 г.

Всего калорий: 84.7 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 5.74 г. / 7.49 г.

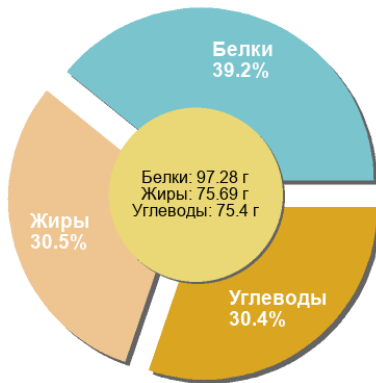
## Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1382.61 ккал

Белков: 97.28 г. (39.2%)

Жиров: 75.69 г. (30.5%)

Углеводов: 75.4 г. (30.4%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

## Треска под творожным соусом



На 100 грамм:  
Калорийность: **74 ккал.**  
Белки: **15 г.**  
Жиры: **1 г.**  
Углеводы: **0.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/treska-pod-tvorozhnym-sousom/>

### **Ингредиенты:**

- 3 филе трески, примерно 1,0-1,2 кг (можно взять филе любой рыбы)
- 100-120 мл обезжиренного молока
- 100 г творожного сыра низкой жирности
- итальянские травы сухие
- соль, перец по вкусу

### **Приготовление:**

Приготовить соус: молоко и творожный сыр смешать до консистенции жидкого кефира, добавить ароматные травы, перемешать.

Рыбу нарезать на кусочки. В форму уложить рыбу, посолить, поперчить.

Залить соусом, полностью не заливать. Но даже если и налили много, не переживайте: по мере остывания жидкий соус загустеет.

Запекать в предварительно нагретой духовке 190-200 градусов С 40-50 минут.



# Омлет



На 100 грамм:  
Калорийность: **176.11 ккал.**  
Белки: **8.1 г.**  
Жиры: **14.69 г.**  
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet/>

## Ингредиенты:

- 5 яиц
- 200 мл молока
- 1/2 ч.л. соли
- 50г сливочного масла

## Приготовление:

Разогреть духовку до 200градусов

Яйца хорошо перемешать ( взбивать не надо)с солью и молоком вилкой

Стеклянную форму или две порционные смазать слив. маслом, влить молочно - яичную смесь. Форму поставить в металлическую форму, высоким бортиком, в неё налить воду, вода должна доходить до середины стеклянной формы.

Отправить это сооружение в духовку на 30 мин.

Через 30 мин достать сооружение: вынуть стеклянную форму из формы с водой, разложить по поверхности омлета маленькие кусочки слив. масла и отправить в духовку минут на 5...в этом случае не будет на омлете румяной корочки.

# Крем-суп из запечённой тыквы



На 100 грамм:  
Калорийность: **129.13 ккал.**  
Белки: **4.51 г.**  
Жиры: **9.03 г.**  
Углеводы: **8.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/krem-sup-iz-zapechennoj-tykvy/>

## Ингредиенты:

- тыква 500 гр
- сливки (30-35% жирности) 150 мл
- оливковое масло 30 гр
- чеснок 3 шт
- базилик 1 ч. л
- куркума 1/2 ч. л
- соль, свежемолотый черный перец по вкусу
- сулугуни 50 гр
- очищенные тыквенные семена 50 гр

## Приготовление:

Очистить и нарезать тыкву небольшими кусочками.  
Смешать оливковое масло и специи.  
Тыкву и очищенный чеснок хорошо перемешать с маслом.  
Выложить на застеленный пергаментом противень.  
Запекать 20 минут при температуре 400 F. Сливки довести до кипения.  
Тыкву выложить в сливки, взбить блендером до однородной массы.  
Накрыть крышкой кастрюлю и настоять 10 минут.  
При подаче посыпать готовое блюдо тыквенными семечками и сыром.

## Салат с ветчиной и помидорами



На 100 грамм:  
Калорийность: **79.13 ккал.**  
Белки: **3.18 г.**  
Жиры: **4.68 г.**  
Углеводы: **6.05 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-vetchinoj-i-pomidorami/>

### Ингредиенты:

- ветчина — 80 грамм
- помидоры — 2 штуки
- луковица фиолетовая — 1/2 штуки
- фасоль красная консервированная — 100-150 грамм
- огурец — 1 штука
- майонез(или сметана маложирная) — 3 ст. ложки
- перец — - по вкусу
- болгарский перец — 1 штука (необязательно)

### Приготовление:

Ветчину нарежьте небольшими кубиками.

Помидоры промойте, вырежьте плодоножки, нарежьте кубиками.

Луковицу очистите и нарежьте тонкими четвертинками колец.

Огурец для этого салата я использую малосольный или соленый. Он восполняет потребность салата в соли и добавляет пикантности. Можете, конечно, добавить в этот салат и свежий, нарезанный кубиками, огурец.

Болгарский перец промойте, очистите и также нарежьте кубиками. Но можно обойтись и без болгарского перца.

Фасоль слейте и сполосните кипяченой водой.

Все ингредиенты аккуратно смешайте с майонезом, поперчите. Можно украсить веточкой петрушки.