

Оглавление

04.04.2022	2
Грибной соус	5
Овсяноблин	6

04.04.2022



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1898/>

Калорийность: 1308.56 ккал, белков: 97.29 г, жиров: 62.13 г, углеводов: 84.46 г

Завтрак

[Фасоль чёрная](#) - 50 г.

Всего калорий: 66 ккал, БЖУ: 4.45 г. / 0.25 г. / 11.85 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Лук зелёный](#) - 20 г.

Всего калорий: 3.8 ккал, БЖУ: 0.26 г. / 0 г. / 0.92 г.



[Овсяноблин](#) - 100 г.

Всего калорий: 136.92 ккал, БЖУ: 12.89 г. / 4.82 г. / 10.54 г.



[Авокадо](#) - 50 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 10 г. / 3 г.



[Яичница глазунья](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 5.95 г. / 8.65 г. / 0.35 г.

Обед



[Яичница глазунья](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 5.95 г. / 8.65 г. / 0.35 г.



[Грибной соус](#) - 150 г.

Всего калорий: 110.84 ккал, БЖУ: 4.74 г. / 7.92 г. / 4.85 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Рис белый вареный](#) - 150 г.

Всего калорий: 174 ккал, БЖУ: 3.3 г. / 0.75 г. / 37.35 г.

Ужин



[Куриное филе](#) - 200 г.

Всего калорий: 220 ккал, БЖУ: 46.2 г. / 2.4 г. / 0 г.



[Сыр Эдам](#) - 30 г.

Всего калорий: 99 ккал, БЖУ: 7.2 г. / 7.8 г. / 0 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 1.65 г. / 0.3 г. / 5.55 г.

[Салаты Белая Дача Хрустящий айсберг](#) - 100 г.

Всего калорий: 17 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 2.3 г.



[Масло подсолнечное](#) - 10 г.

Всего калорий: 90 ккал, БЖУ: 0 г. / 9.99 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1308.56 ккал

Белков: 97.29 г. (39.9%)

Жиров: 62.13 г. (25.5%)

Углеводов: 84.46 г. (34.6%)

Продуктов: 13

Рецептов: 2

Грибной соус



На 100 грамм:
Калорийность: **73.89 ккал.**
Белки: **3.16 г.**
Жиры: **5.28 г.**
Углеводы: **3.23 г.**

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

Ингредиенты:

- шампиньоны 200 гр
- луковица 1 шт
- сметана 10% 300гр
- зелень, соль - по вкусу

Приготовление:

Грибы и лук мелко нарезать и тушить на воде в течение 15 минут с закрытой крышкой, чтобы жидкость не испарялась. Затем добавить сметану и тушить еще 5-7 минут. Остудить, добавить зелень, измельчить все в блендере.

А если у вас еще и чуток беленьких грибов есть, то от аромата просто закачаетесь.