

## Оглавление

<b>Меню на один день 1298.37 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Суп с фрикадельками .....</b>	<b>4</b>
<b>Паста с креветками в сливочном соусе .....</b>	<b>5</b>
<b>Курица с ананасом .....</b>	<b>6</b>
<b>Простые творожные оладьи .....</b>	<b>7</b>

## Меню на один день 1298.37 ккал



*Твоё питание*  
*удели внимание своему питанию*

*Меню на один день*  
*1298.37 ккал*



[www.yournutrition.ru](http://www.yournutrition.ru)

[vk.com/ynutrition](https://vk.com/ynutrition)

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2035/>

Калорийность: 1298.37 ккал, белков: 70.93 г, жиров: 33.35 г, углеводов: 170.34 г

## Завтрак



### [Простые творожные оладьи](#) - 180 г.

Всего калорий: 237.2 ккал, БЖУ: 19.19 г. / 4.41 г. / 28.53 г.



### [Кофе латте макиато](#) - 300 г.

Всего калорий: 87 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 4.2 г. / 6 г.

## Обед



### [Паста с креветками в сливочном соусе](#) - 180 г.

Всего калорий: 439.79 ккал, БЖУ: 20.34 г. / 15.73 г. / 52.99 г.



### [Кофе латте макиато](#) - 300 г.

Всего калорий: 87 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 4.2 г. / 6 г.



### [Суп с фрикадельками](#) - 180 г.

Всего калорий: 74.3 ккал, БЖУ: 3.2 г. / 2.75 г. / 9.32 г.

## Полдник



### [Цукаты \(смесь кубиков ананаса и папайи\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 240.8 ккал, БЖУ: 1.6 г. / 0.8 г. / 56.8 г.

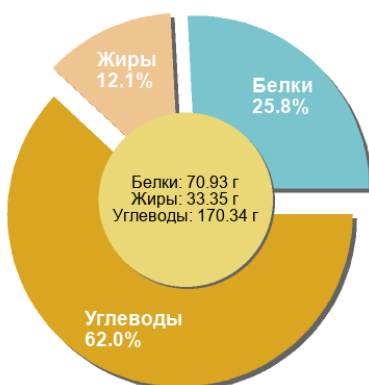
## Ужин



### [Курица с ананасом](#) - 200 г.

Всего калорий: 132.28 ккал, БЖУ: 17.6 г. / 1.26 г. / 10.7 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1298.37 ккал

Белков: 70.93 г. (25.8%)

Жиров: 33.35 г. (12.1%)

Углеводов: 170.34 г. (62%)

Продуктов: 3

Рецептов: 4

# Суп с фрикадельками



На 100 грамм:  
Калорийность: **41.28 ккал.**  
Белки: **1.78 г.**  
Жиры: **1.53 г.**  
Углеводы: **5.18 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-frikadelkami/>

## Ингредиенты:

- вода 2л
- мясной фарш 200г
- морковь 100г
- картофель 300г
- рис 100г
- зеленый лук 40г
- соль, перец по вкусу
- лавровый лист

## Приготовление:

Закипятить воду, положить натертую морковь, картофель.

Из фарша сформировать фрикадельки.

Когда картошка будет уже наполовину готова, вбросить фрикадельки, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу.

За пару минут до готовности супа положить измельченную зелень и лук.

В суп можно положить любую крупу, закладываете ее тогда вместе с картофелем. Так же из моркови и лука можно сделать зажарку, тогда ваш суп будет более выразительный по вкусу и калорийнее.

# Паста с креветками в сливочном соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **244.33 ккал.**  
Белки: **11.3 г.**  
Жиры: **8.74 г.**  
Углеводы: **29.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pasta-s-krevetkami-v-slivochnom-souse/>

## Ингредиенты:

- 250 г мороженных креветок
- 250 мл сливок 20%
- 400 г пасты
- 100 г пармезана
- 2-3 зубчика чеснока
- немного сливочного масла для жарки
- сушеных трав, черного перца и соли- по вкусу

## Приготовление:

Мелко нарезаем чеснок и обжариваем на сливочном масле.

Креветки размораживаем.

Когда чеснок поджарится, его следует убрать,.

Добавить в масло креветки и обжаривать на умеренном огне 5 минут.

Кладем травы, перец, сливки и соль, доводим до кипения и тушим.

На небольшом огне до загустения.

По истечении 2-х минут добавляем сыр.

Отвариваем пасту. Смешиваем с соусом и сверху сыпем пармезан, натертый на крупной тёрке.

## Курица с ананасом



На 100 грамм:  
Калорийность: **66.14 ккал.**  
Белки: **8.8 г.**  
Жиры: **0.63 г.**  
Углеводы: **5.35 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ananasom/>

### Ингредиенты:

- 1 небольшой ананас
- 500 гр помидоров в собственном соку
- 800 гр куриного филе
- соль, перец
- немного муки

### Приготовление:

Ананас очистить, нарезать небольшими кусочками.

Куриное филе также нарезать. В сковороде разогреть немного растительного масла.

Выложить куриное филе, обжарить до полуготовности.

Помидоры в собственном соку измельчить при помощи погружного блендера. Поперчить и посолить. Добавить к курице.

Перемешать, накрыть крышкой и оставить тушиться на небольшом огне, 15-20 минут.

Добавить кусочки ананаса, готовить еще минут 5.

Томатный соус можно немного загустить мукой: увеличить огонь, понемногу всыпать муку, энергично мешая.

В сезон лучше использовать свежие помидоры.

Курицу можно солить и перчить с самого начала, но мне достаточно в соусе.