

Оглавление

Меню на один день 2441.62 ккал	2
Быстрая кашка на завтрак	5
Макароны, запеченные с помидорами под сыром	6
Уха по-фински со сливками	7

Меню на один день 2441.62 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2207/>

Калорийность: 2441.62 ккал, белков: 162.97 г, жиров: 112.19 г, углеводов: 193.85 г

Завтрак



[Быстрая кашка на завтрак](#) - 300 г.

Всего калорий: 183.48 ккал, БЖУ: 5.88 г. / 1.32 г. / 35.67 г.



[Миндаль сладкий](#) - 30 г.

Всего калорий: 193.5 ккал, БЖУ: 5.58 г. / 17.31 г. / 4.86 г.

Обед



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 60 г.

Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 3.96 г. / 26.7 г.



[Перец сладкий красный](#) - 50 г.

Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 0.65 г. / 0 г. / 2.65 г.



[Огурец](#) - 50 г.

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



[Индейка жареная](#) - 250 г.

Всего калорий: 412.5 ккал, БЖУ: 70 г. / 15 г. / 0 г.



[Макароны, запеченные с помидорами под сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 863.45 ккал, БЖУ: 26.08 г. / 45.38 г. / 85.38 г.

Ужин



[Уха по-фински со сливками](#) - 300 г.

Всего калорий: 120.69 ккал, БЖУ: 5.28 г. / 9.57 г. / 3.99 г.



[Творог Простоквашино 5% классический](#) - 200 г.

Всего калорий: 242 ккал, БЖУ: 32 г. / 10 г. / 6 г.



[Йогурт EPI SA Ананас](#) - 200 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 11.4 г. / 9.6 г. / 27.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2441.62 ккал

Белков: 162.97 г. (34.7%)

Жиров: 112.19 г. (23.9%)

Углеводов: 193.85 г. (41.3%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Быстрая кашка на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **61.16 ккал.**
Белки: **1.96 г.**
Жиры: **0.44 г.**
Углеводы: **11.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystraya-kashka-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 1 стакан нежирного молока
- 2 столовые ложки обычных овсяных хлопьев
- 1/2 банана
- 1 чайная ложка сахарозаменителя, фруктозы или меда
- 30-50 грамм клубники, малины или черники по вкусу

Приготовление:

С вечера заливаем хлопья молоком и ставим в холодильник.

Утром полученную массу добавляем фруктозу или мед и отправляем в микроволновку на пару минут, нарезаем банан и ягоды.

Перемешиваем разогретую кашу и посыпаем ягодами, даем настояться пару минут под крышкой.

Каша готова!

Макароны, запеченные с помидорами под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **345.38 ккал.**
Белки: **10.43 г.**
Жиры: **18.15 г.**
Углеводы: **34.15 г.**

Время приготовления: **20 минут**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/makarony-zapechennye-s-pomidorami-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- макароны 300 г
- чеснок 1 зубчик
- перец черный горошком 10 штук
- сыр 100 г
- помидоры 1 штука
- майонез 150 г

Приготовление:

Сварите макароны, положите их на дно емкости для выпекания. Порежьте помидоры тонкими ломтиками и положите их на макароны.

Потрите сыр. Посыпьте макароны с помидорами тертым сыром и перцем.

Чеснок порежьте крупными ломтиками и уложите сверху на запеканку. Обмажьте поверхность блюда тонким слоем майонеза и запекайте в духовке до готовности (примерно, 10-20 минут).

Подавайте в горячем виде, можно украсить зеленью.