

## Оглавление

<b>Меню на один день 1409.44 ккал</b> .....	2
<b>Минтай, запеченный в томате</b> .....	5
<b>Перловая каша с грибами</b> .....	6
<b>Грибной суп с картофелем</b> .....	7
<b>Овощной салат</b> .....	8
<b>Ролл с омлетом и грудкой</b> .....	9

## Меню на один день 1409.44 ккал



*Твоё питание*  
удели внимание своему питанию

 Меню на один день  
1409.44 ккал

ХНЯ

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

 твоё питание  
www.yournutrition.ru

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

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2398/>

Калорийность: 1409.44 ккал, белков: 102.11 г, жиров: 49 г, углеводов: 145.2 г  
2 ой день питания

## Завтрак



[Перловая каша с грибами](#) - 165 г.

Всего калорий: 284.25 ккал, БЖУ: 7.44 г. / 10.28 г. / 43.31 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 80 г.

Всего калорий: 16 ккал, БЖУ: 0.88 г. / 0.16 г. / 2.96 г.

## Ланч



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Миндаль жаренный](#) - 30 г.

Всего калорий: 187.63 ккал, БЖУ: 5.92 г. / 16.64 г. / 4.39 г.

## Обед

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 25 г.

Всего калорий: 54.25 ккал, БЖУ: 1.48 г. / 0.28 г. / 11.13 г.



[Грибной суп с картофелем](#) - 250 г.

Всего калорий: 145.95 ккал, БЖУ: 7.08 г. / 2.88 г. / 25.18 г.

## Полдник



[Ролл с омлетом и грудкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 333.78 ккал, БЖУ: 32.7 г. / 10.88 г. / 24.9 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

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

## Ужин



[Минтай, запеченный в томате](#) - 250 г.

Всего калорий: 182.83 ккал, БЖУ: 38.3 г. / 2.33 г. / 2.38 г.



[Овощной салат](#) - 100 г.

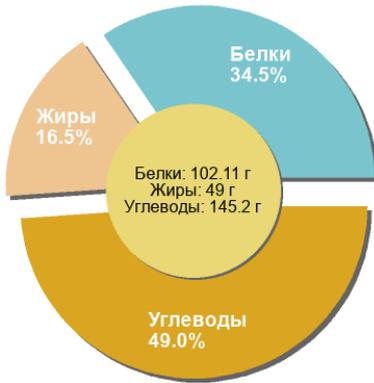
Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.

## Поздний ужин

### Йогурт Био Баланс Злаки - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 3 г. / 25.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1409.44 ккал

Белков: 102.11 г. (34.5%)

Жиров: 49 г. (16.5%)

Углеводов: 145.2 г. (49%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Другое: 1

## Минтай, запеченный в томате



На 100 грамм:  
Калорийность: **73.13 ккал.**  
Белки: **15.32 г.**  
Жиры: **0.93 г.**  
Углеводы: **0.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-zapechennyj-v-tomate/>

Некоторым минтай может показаться суховат, другие скажут, что он недостаточно жирный.

### **Ингредиенты:**

- минтай
- томатная паста
- немного уксуса
- специи по вкусу

### **Приготовление:**

Приготовить маринад из томатной пасты, уксуса и специй.  
Замариновать рыбу на 30-60 минут.  
Запечь в фольге 20-30 минут в духовке при температуре 180 градусов.

## Перловая каша с грибами



На 100 грамм:  
Калорийность: **172.27 ккал.**  
Белки: **4.51 г.**  
Жиры: **6.23 г.**  
Углеводы: **26.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/perlovaya-kasha-s-gribami/>

### Ингредиенты:

- крупа перловая 250 гр
- шампиньоны 200 гр
- морковь 200 гр
- лук репчатый 100 гр
- масло растительное 3 ст л
- соль

### Приготовление:

Свежие грибы (желательно шампиньоны или вешенки) перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, сполоснуть холодной водой и мелко нарезать.

Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Лук репчатый мелко нашинковать.

Измельченные овощи и грибы отдельно пассеровать на растительном масле.

Перловую крупу тщательно перебрать, прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать разбухнуть. Затем поставить на маленький огонь и варить до готовности.

Кашу смешать с пассерованными овощами и подать на стол.

Перловая каша варится в расчете на 2 части крупы - 4,5 части воды.

# Грибной суп с картофелем



На 100 грамм:  
Калорийность: **58.38 ккал.**  
Белки: **2.83 г.**  
Жиры: **1.15 г.**  
Углеводы: **10.07 г.**

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

## Ингредиенты:

- шампиньоны 500 г
- картофель 6 штук
- морковь 1 штука
- лук репчатый 1 штука
- масло оливковое 1 чайная ложка
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

## Приготовление:

Картофель очистить, нарезать небольшими кусочками.

Бульон поставить на огонь и добавить картофель.

Грибы тщательно промыть, нарезать на тонкие кусочки.

Морковь очистить и нарезать соломкой (или на крупной терке потереть), лук мелко покрошить.

На сковороде растопить чуть оливкового масла, добавить шампиньоны, лук и морковь .

Приправить перцем и солью.

Тушить на медленном огне около 15-20 минут.

Когда картофель уже готов, добавить в бульон грибы, морковь и лук.

Варить еще 5-7 минут. Подавать лучше со сметаной.

# Овощной салат



На 100 грамм:  
Калорийность: **48.75 ккал.**  
Белки: **1.31 г.**  
Жиры: **2.55 г.**  
Углеводы: **5.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat/>

## **Ингредиенты:**

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

## **Приготовление:**

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.  
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.  
Заправляем оливковым маслом.