

Оглавление

Меню на один день 2693.43 ккал	2
Чай из мяты	5
Вкуснейшая картошка в духовке	6
Салат цезарь с курицей	7
Писто (овощи тушеные по-испански)	9
Овощной салат	10
Бутерброды с зеленью и творогом	11

Меню на один день 2693.43 ккал



Твоё питание

удели внимание своему питанию

Меню на один день
2693.43 ккал

www.yournutrition.ru

 твоё питание
www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2421/>

Калорийность: 2693.43 ккал, белков: 140.73 г, жиров: 119.69 г, углеводов: 234.17 г

Завтрак



[Кефир 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1 г. / 4 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 25 г. / 1 г. / 0 г.

Ланч



[Арахис](#) - 100 г.

Всего калорий: 622 ккал, БЖУ: 26.3 г. / 45.2 г. / 9.9 г.



[Лимонад](#) - 100 г.

Всего калорий: 26 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 6.4 г.

[Батончик фруктовый Joyfield с абрикосом в шоколаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 352 ккал, БЖУ: 9.8 г. / 0.6 г. / 72.3 г.

Обед



[Писто \(овощи тушеные по-испански\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 67.44 ккал, БЖУ: 2.34 г. / 4.65 г. / 4.28 г.



[Салат цезарь с курицей](#) - 100 г.

Всего калорий: 220.15 ккал, БЖУ: 14.02 г. / 8.58 г. / 22.44 г.



[Багет](#) - 100 г.

Всего калорий: 262 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 51.4 г.

Полдник



[Чай из мяты](#) - 100 г.

Всего калорий: 5.73 ккал, БЖУ: 0.33 г. / 0.1 г. / 0.63 г.



[Бутерброды с зеленью и творогом](#) - 100 г.

Всего калорий: 150.47 ккал, БЖУ: 11.65 г. / 1.99 г. / 20.34 г.

Ужин



[Овощной салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.



[Вкуснейшая картошка в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 101.16 ккал, БЖУ: 1.67 г. / 4.87 г. / 12.64 г.



[Котлеты из свинины отбивные](#) - 100 г.

Всего калорий: 470 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 40.3 г. / 8.8 г.

Поздний ужин



[Творог 2%](#) - 100 г.

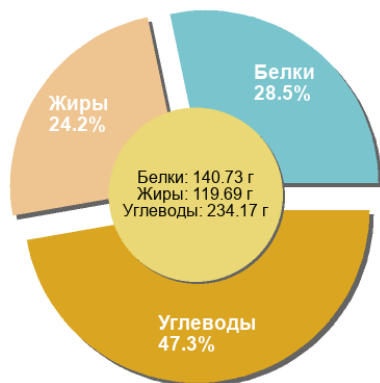
Всего калорий: 103 ккал, БЖУ: 18 г. / 2 г. / 3.3 г.



[Апельсин](#) - 60 г.

Всего калорий: 21.6 ккал, БЖУ: 0.54 г. / 0.12 г. / 4.86 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2693.43 ккал

Белков: 140.73 г. (28.5%)

Жиров: 119.69 г. (24.2%)

Углеводов: 234.17 г. (47.3%)

Продуктов: 9

Рецептов: 6

Чай из мяты



На 100 грамм:
Калорийность: **5.73 ккал.**
Белки: **0.33 г.**
Жиры: **0.1 г.**
Углеводы: **0.63 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chaj-iz-myaty/>

Ингредиенты:

- 1 ч. л. сухих листьев мяты
- мед по вкусу

Приготовление:

Мяту залейте кипятком. Дайте настояться минут 10, процедите, добавьте меда и выпейте. Кстати, не забывайте, что в очень горячую воду мед лучше не бросать, поскольку в кипятке он теряет свои лечебные свойства.

Вкуснейшая картошка в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **101.16 ккал.**
Белки: **1.67 г.**
Жиры: **4.87 г.**
Углеводы: **12.64 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/vkusnejshaya-kartoshka-v-duhovke/>

Ингредиенты:

- картофель 5 крупных шт
- лук репчатый 2 шт
- морковь 1шт
- специи
- томат 2-3 ст.л
- растительное масло 2-3 ст.л
- зелень

Приготовление:

Картофель почистить и порезать средними дольками.

Лук порезать крупно.

Морковь порезать кусочками. Не трите на терке - она разварится. А так выглядит очень красиво.

Добавить специи (у меня универсальная приправа), посолить, поперчить.

Добавить растительное масло и томат. У меня домашний, но с магазинным еще вкуснее получается.

Тщательно перемешать и аккуратно выложить в рукав для запекания, предварительно завязанный с одной стороны. Рукав проколоть в нескольких местах сверху.

Запекать около 1-1,5ч. в духовке. Я запекаю на максимальной температуре.

Затем достать. рукав сверху разрезать.

Высыпать картошку в блюдо и посыпать зеленью. Красивое, аппетитное, невероятно вкусное блюдо готово!

Салат цезарь с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **220.15 ккал.**
Белки: **14.02 г.**
Жиры: **8.58 г.**
Углеводы: **22.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-cezar-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное яйцо 1 шт
- горчица 0,2 ч. л
- лимонный сок 1 ч. л
- оливковое масло 20 мл
- растительное масло 40 мл
- анчоусы 5 шт
- вустерский соус 0,2 ч. л
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу
- куриная грудка 300 г
- мёд 2 ст. л
- лимонный сок 1 ст. л
- оливковое масло 1 ст. л
- растительное масло по вкусу
- чеснок 3 зуб
- растительное масло 2 ст. л
- хлеб подсушенный 200 г
- специи по вкусу
- салат ромэн 1 пуч
- пармезан 30 г
- помидоры черри 2 шт

Приготовление:

Соус Цезарь:

Слегка взбить в миске яйцо, добавить горчицу, лимонный сок, оливковое масло, растительное

масло, 4-5 филе анчоусов, вустерский соус, соль и перец. Тщательно перемешать.

Куриное филе:

Помыть куриное филе, посушить и положить в миску.

Добавить соль, перец, мед, лимонный сок и масло. Перемешать, чтобы филе покрылось смесью.

Поставить филе в холодильник на 0.5-1 час.

Достать филе из миски с маринадом и посушить.

Нагреть масло на сковороде на средне-сильном огне.

Положить в горячее масло филе и обжарить с одной стороны, пока не подрумянится. Затем перевернуть и продолжать обжаривать еще несколько минут, пока не подрумянится с другой стороны.

Разогреть духовку до 175С.

Положить мясо на противень и поставить в духовку на 10-12 минут.

Достать из духовки, охладить и тонко нарезать.

Гренки:

Нарезать чеснок и смешать в маленькой миске с маслом. Оставить постоять 2-3 часа.

Нарезать хлеб кусочками.

Процедить чесночное масло и нагреть на сковороде на средне-сильном огне.

Обжарить в горячем масле нарезанный хлеб, положить на лист для выпечки, приправить солью и специями.

Поставить в духовку на несколько минут, чтобы хлеб подсох.

Положить листья салата на час в холодную воду, чтобы он посвежел и стал более хрустящим.

Достать из воды и посушить бумажным полотенцем.

Нарезать салат (или порвать руками) и положить в большую миску.

Налить небольшое количество приготовленного соуса, перемешать.

Непосредственно перед тем, как подавать салат к столу, разрезать зубчик чеснока пополам и натереть им блюдо.

Положить на блюдо листья, чтобы полностью накрыли дно.

Сверху красиво выложить нарезанное куриное филе, посыпать гренками и сыром.

Сбрызнуть соусом Цезарь, украсить помидорками черри и сразу подавать.

Писто (овощи тушеные по-испански)



На 100 грамм:
Калорийность: **67.44 ккал.**
Белки: **2.34 г.**
Жиры: **4.65 г.**
Углеводы: **4.28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pisto-ovoshi-tushenye-po-ispanski/>

Ингредиенты:

- 2 цуккини
- 2 баклажана
- 2 сладких перца
- 1 репчатый лук
- 2 зубчика чеснока
- 4 помидоры
- 50 гр оливкового масла
- 1 пучок базилика
- 2 вареных яйца
- 1 ч. ложка молотой паприки
- 1/2 ч. ложки молотых семян тмина
- 1/4 ч. ложки молотой гвоздики

Приготовление:

Цуккини, баклажаны, помидоры и лук нарежьте крупными кубиками, лук – полукольцами, сладкий перец – полосками, чеснок мелко порубите.

Разогрейте масло, обжарьте лук и, как только он станет прозрачным, положите цуккини, баклажаны и жарьте, помешивая, до полуготовности овощей.

Положите перец, жарьте еще 7 минут, затем добавьте помидоры, чеснок и пряности. Тушите овощи до готовности, накрыв сотейник крышкой.

Писто подавайте как горячим, так и холодным, посыпав рубленым базиликом, сверху уложите вареные яйца, нарезанные дольками. К горячему писто хорошо подать гренки из пшеничного хлеба.

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.