

## Оглавление

<b>Меню на один день 2502.13 ккал</b> .....	2
<b>Сэндвич с яйцом и авокадо</b> .....	6
<b>Кекс с изюмом</b> .....	7
<b>Наивкуснейшая картошка в духовке</b> .....	8
<b>Ромашковый чай с мятой</b> .....	9
<b>Овсянка с яблоками, орехами и корицей</b> .....	10
<b>Писто (овощи тушеные по-испански)</b> .....	11
<b>Хрустящая квашеная капуста</b> .....	12
<b>Мясо тушеное со сметаной</b> .....	14

## Меню на один день 2502.13 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2422/>

Калорийность: 2502.13 ккал, белков: 68.71 г, жиров: 95.18 г, углеводов: 347.15 г

## Завтрак



### [Ромашковый чай с мятой](#) - 100 г.

Всего калорий: 4.78 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0.14 г. / 0.8 г.



### [Сэндвич с яйцом и авокадо](#) - 100 г.

Всего калорий: 207.79 ккал, БЖУ: 10.78 г. / 14.66 г. / 7.56 г.



### [Овсянка с яблоками, орехами и корицей](#) - 100 г.

Всего калорий: 209.85 ккал, БЖУ: 4.78 г. / 10.14 г. / 26.44 г.

## Ланч

### [Батончик мюсли Его с бананом в шоколаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 416 ккал, БЖУ: 5 г. / 13.5 г. / 68 г.

### [Абрикосовый сок](#) - 100 г.

Всего калорий: 38 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.1 г. / 9 г.



### [Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

## Обед



### [Чай зелёный](#) - 100 г.

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



### [Хрустящая квашеная капуста](#) - 100 г.

Всего калорий: 27.29 ккал, БЖУ: 1.74 г. / 0.11 г. / 4.82 г.



### [Багет](#) - 100 г.

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

### [Борщ из свежей капусты с мясом](#) - 150 г.

Всего калорий: 94.5 ккал, БЖУ: 6.6 г. / 5.4 г. / 8.25 г.

## Полдник



### [Чай каркаде](#) - 100 г.

Всего калорий: 5 ккал, БЖУ: 0.3 г. / 0 г. / 0.6 г.



### [Кекс с изюмом](#) - 90 г.

Всего калорий: 336.84 ккал, БЖУ: 5.08 г. / 15.89 г. / 43.46 г.



### [Виноград](#) - 100 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.2 г. / 16.8 г.

## Ужин



### [Батон Нарезной](#) - 100 г.

Всего калорий: 264 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.9 г. / 50.9 г.



### [Кабачковая икра](#) - 100 г.

Всего калорий: 97 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 7 г. / 7.4 г.



### [Мясо тушеное со сметаной](#) - 100 г.

Всего калорий: 164.37 ккал, БЖУ: 10.36 г. / 12.78 г. / 1.99 г.



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

Всего калорий: 89.27 ккал, БЖУ: 1.73 г. / 3.61 г. / 12.45 г.

## Поздний ужин



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

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



### [Кофе с молоком и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 0.7 г. / 1 г. / 11.2 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 2502.13 ккал

Белков: 68.71 г. (13.4%)

Жиров: 95.18 г. (18.6%)

Углеводов: 347.15 г. (67.9%)

Продуктов: 11

Рецептов: 8

## Сэндвич с яйцом и авокадо



На 100 грамм:  
Калорийность: **207.79 ккал.**  
Белки: **10.78 г.**  
Жиры: **14.66 г.**  
Углеводы: **7.56 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sendvich-s-yajcom-i-avokado/>

Мысли об этом вкусном и сытном завтраке гарантированно спровоцируют легкое пробуждение.

### Ингредиенты:

- авокадо (спелый) 1/2 шт
- цельнозерновой хлеб 1 ломтик
- томат 1 шт
- яйцо 1 шт
- бекон 2 ломтика
- полутвердый сыр 1 ломтик
- соус чили (по желанию) пара капель
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

В маленькой миске разомните вилкой авокадо с солью и перцем.

Порежьте помидор тонкими кружочками.

Поджарьте хлеб до румяной корочки.

Смажьте тост авокадо.

Сверху положите помидор и сыр.

В сковороде на среднем огне обжарьте бекон до хрустящего состояния, а затем выложите его на бумажное полотенце, чтобы лишний жир впитался.

Разбейте на сковороду яйцо. Посолите, поперчите и жарьте до готовности.

Выложите бекон на сыр, а поверх бекона - яйцо. Сыр должен немного расплавиться.

Сбрызните соусом чили и подавайте.

## Кекс с изюмом



На 100 грамм:  
Калорийность: **374.27 ккал.**  
Белки: **5.64 г.**  
Жиры: **17.66 г.**  
Углеводы: **48.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/keks-s-izyumom/>

### Ингредиенты:

- 175 г сливочного масла
- 175 г сахара
- 3 яйца
- 240 г муки
- 1/2 ч.л. разрыхлителя
- щепотка соли
- 175 г изюма

### Приготовление:

Размягченное масло взбиваем с сахаром. По одному добавляем яйца, каждый раз взбивая до кремообразного состояния.  
Добавляем изюм, перемешиваем.  
Добавляем просеянную с разрыхлителем и солью муку, замешиваем тесто.  
Перекладываем в смазанную маслом форму и печем в разогретой до 160 градусов духовке час-полтора, до сухой лучинки.  
Посыпаем готовый кекс сахарной пудрой, остужаем и подаем.

Приятного чаепития!

# Наивкуснейшая картошка в духовке



На 100 грамм:  
Калорийность: **89.27 ккал.**  
Белки: **1.73 г.**  
Жиры: **3.61 г.**  
Углеводы: **12.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/naivkusnejshaya-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!!!

## Ромашковый чай с мятой



На 100 грамм:  
Калорийность: **4.78 ккал.**  
Белки: **0.1 г.**  
Жиры: **0.14 г.**  
Углеводы: **0.8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/romashkovyj-chaj-s-myatoj/>

Ромашковый чай снимает воспаление, успокаивает нервную систему и избавляет от бессонницы. Ромашка снижает уровень сахара в крови и подавляет ферменты, способствующие развитию осложнений сахарного диабета. Также недавно было доказано, что ромашка подавляет рост раковых клеток. Медики считают, что положительное влияние на организм могут оказать всего 1-2 чашки ромашкового чая в день.

### **Ингредиенты:**

- 1 ч.л. цветов ромашки
- 1 ч.л. мяты
- 1,5 стакана воды

### **Приготовление:**

Ромашку и мяту залейте кипятком и настаивайте 10 минут под крышкой.

# Овсянка с яблоками, орехами и корицей



На 100 грамм:  
Калорийность: **209.85 ккал.**  
Белки: **4.78 г.**  
Жиры: **10.14 г.**  
Углеводы: **26.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanka-s-yablokami-orehami-i-koricej/>

Один из лучших рецептов овсяная каша с корицей и яблоками!

## Ингредиенты:

- овсяные хлопья 50г
- яблоко 1шт
- мёд 2 чайные ложки
- грецкие орехи 30г
- корица

## Приготовление:

Берем яблоко, моем, чистим от кожуры и сердцевины, режем на небольшие кусочки. Варим овсянку на воде согласно инструкции на упаковке (добавляем 250мл воды и варим на небольшом огне до кипения). Выкладываем в тарелку, добавляем мёд, посыпаем яблоками, орехами и корицей.

## 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.

# Хрустящая квашеная капуста



На 100 грамм:  
Калорийность: **27.29 ккал.**  
Белки: **1.74 г.**  
Жиры: **0.11 г.**  
Углеводы: **4.82 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/hrustyashaya-kvashenaya-kapusta/>

## Ингредиенты:

- капуста 2 кг
- морковь 1 шт
- соль 50 г
- перец по вкусу
- лавровый лист 2 шт

## Приготовление:

Выбираем капусту для квашения. Нужно выбрать такой вилок, который будет очень плотным и в котором нет пустых мест. Убираем верхние листья капусты, так как они имеют толстые части на листьях. Шинкуем вилок тонкой и очень аккуратной соломкой. Полученную соломку капусты сразу выкладываем на стол.

Морковку натираем на терке и выкладываем поверх капусты. Основные ингредиенты подготовили. Сразу положим рядом немного лаврового листа и несколько перчинок в виде горошка.

Капусту посыпаем солью и перетираем руками. В итоге должна получиться очень сочная и перемешанная масса из капусты и морковки. Мнем капусту, пока она не начнет отдавать сок. Стоит поговорить о том, в какой таре лучше квасить капусту. Использовать будем стеклянные банки, в которых капуста при квашении останется хрустящей. Посоленную и перемешанную капусту выкладываем в банки и тщательно приминаем ее внутри руками. Банки с капустой ставим на противень или на поднос с высокими краями. Так как у вас из банок со временем начнет выделяться сок, то он будет стекать в противень. В процессе того, как вы будете выкладывать капусту, ее можно чередовать с маринованными огурчиками и соломкой сладкого перца. Когда в банке получится много сока, то протыкаем капусту деревянной шпажкой, пузырьки выйдут, и количество рассола уменьшится.

После того, как капуста в холодильнике простоит примерно трое суток, ее можно кушать и

использовать для щей и для салатов.