

Оглавление

| | |
|---|---|
| Меню на один день 1305.78 ккал | 2 |
| Гречневый суп с грибами | 5 |
| Минтай под сметанно-чесночным соусом | 6 |
| Смузи для сжигания веса | 7 |
| Гречка «особенная» | 8 |

Меню на один день 1305.78 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2424/>

Калорийность: 1305.78 ккал, белков: 73 г, жиров: 47.27 г, углеводов: 145.61 г
Меню

Завтрак



[Гречка «особенная»](#) - 200 г.

Всего калорий: 230.04 ккал, БЖУ: 13.12 г. / 5.4 г. / 32.04 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Мёд цветочный](#) - 20 г.

Всего калорий: 64.4 ккал, БЖУ: 0.06 г. / 0 г. / 16.02 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.

Ланч



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

Всего калорий: 111.16 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 1.65 г. / 22.53 г.

Обед

[Хлеб Тостовый](#) - 30 г.

Всего калорий: 85.5 ккал, БЖУ: 2.19 г. / 1.17 г. / 15.75 г.



[Гречневый суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 166.86 ккал, БЖУ: 3.66 г. / 9.36 г. / 18.12 г.

Полдник



[Смузи для сжигания веса](#) - 170 г.

Всего калорий: 111.16 ккал, БЖУ: 2.02 г. / 1.65 г. / 22.53 г.

Ужин



[Минтай под сметанно-чесночным соусом](#) - 200 г.

Всего калорий: 176.66 ккал, БЖУ: 22.48 г. / 7.94 г. / 3.72 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.

Поздний ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1305.78 ккал

Белков: 73 г. (27.5%)

Жиров: 47.27 г. (17.8%)

Углеводов: 145.61 г. (54.8%)

Продуктов: 7

Рецептов: 5

Гречневый суп с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **55.62 ккал.**
Белки: **1.22 г.**
Жиры: **3.12 г.**
Углеводы: **6.04 г.**

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

Ингредиенты:

- грибы (любые, у меня коричневые шампиньоны) 200 г
- гречка 200 мл
- вода 2,5 л
- картофель 4-5 шт
- лук 1 шт
- морковь 1 шт
- чеснок 2-3 зубчика
- петрушка по вкусу
- лавровый лист 2 шт
- соль, перец молотый по вкусу
- оливковое масло 2 ст. л

Приготовление:

Лук шинкуем, морковь трём на крупной тёрке и пассеруем вместе в масле до золотистого цвета. Добавляем грибы, нарезанные пластинками, и обжариваем 2-3 минуты.

В большую сковороду высыпаем гречку и прогреваем её на среднем огне, помешивая лопаткой. Как только гречка начнёт раскрываться (она ещё и скачет, будьте осторожны), уменьшаем огонь и прогреваем до тех пор, пока практически вся гречка не раскроется.

Высыпаем гречку в кипящую воду вместе с картофелем, кладём лавровый лист, соль и варим минут 7-10 почти до готовности картофеля.

Кладём в суп пассерованные овощи с грибами, чеснок, петрушку, перец и варим 2 минуты. Суп готов.

Минтай под сметанно-чесночным соусом



На 100 грамм:
Калорийность: **88.33 ккал.**
Белки: **11.24 г.**
Жиры: **3.97 г.**
Углеводы: **1.86 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/mintaj-pod-smetanno-chesnochnym-sousom/>

Ингредиенты:

- минтай 400 г
- сметана 150 г
- чеснок 5 г
- соль, перец черный молотый по вкусу
- приправа для рыбы по вкусу
- укроп 1 пучок
- масло оливковое 1 ст. ложка
- сок лимонный по вкусу

Приготовление:

Минтай обрезать на филе, разрезать на порционные куски, посолить, поперчить, обдать приправой для рыбы.

Нагреть сковороду, добавить оливковое масло. Обжарить филе минтая до полуготовности с двух сторон на среднем огне.

В отдельной емкости смешать сметану, мелко нарезанный укроп, давленный чеснок, немного соли. Залить получившейся смесью рыбу на сковороде, убрать огонь, перемешать рыбу с соусом лопаткой, накрыть крышкой и тушить минут 15.

Сбрызнуть лимонным соком, досолить по вкусу, подавать с легким салатом.

Смузи для сжигания веса



На 100 грамм:
Калорийность: **65.39 ккал.**
Белки: **1.19 г.**
Жиры: **0.97 г.**
Углеводы: **13.25 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-dlya-szhiganiya-vesa/>

Ингредиенты:

- 1 яблоко
- 2 киви
- половинка банана
- 1 ч. л. молотых семян льна
- имбирь по вкусу

Приготовление:

Все взбить в блендере.