

Оглавление

День 2 ый- для дяди Коли.	2
Котлеты из куриного фарша и капусты	6

День 2 ый- для дяди Коли.



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2444/>

Калорийность: 1408.96 ккал, белков: 114.9 г, жиров: 37.14 г, углеводов: 145.67 г
Меню для дяди Коли, день 2 ой .Поехали. Стартуем к лучшему телу своей мечты.

Завтрак



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

Всего калорий: 79.5 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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



[Булгур](#) - 30 г.

Всего калорий: 102.6 ккал, БЖУ: 3.69 г. / 0.39 г. / 17.28 г.



[Вода](#) - 200 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 12 ккал, БЖУ: 0.66 г. / 0.12 г. / 2.22 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 0.33 г. / 13.35 г.

Ланч



[Сыр Российский](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 0.33 г. / 13.35 г.



[Томатный сок](#) - 200 г.

Всего калорий: 42 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.4 г. / 7.6 г.

Обед



[Булгур](#) - 40 г.

Всего калорий: 136.8 ккал, БЖУ: 4.92 г. / 0.52 г. / 23.04 г.



[Котлеты из куриного фарша и капусты](#) - 150 г.

Всего калорий: 146.31 ккал, БЖУ: 25.55 г. / 3.11 г. / 4.71 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 40 г.

Всего калорий: 86.8 ккал, БЖУ: 2.36 г. / 0.44 г. / 17.8 г.

Полдник



[Кофе черный](#) - 200 г.

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



[Сыр Российский](#) - 30 г.

Всего калорий: 108.9 ккал, БЖУ: 7.23 г. / 8.85 г. / 0.09 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 30 г.

Всего калорий: 65.1 ккал, БЖУ: 1.77 г. / 0.33 г. / 13.35 г.

Ужин



[Томат \(помидор\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 14 ккал, БЖУ: 0.77 г. / 0.14 г. / 2.59 г.



[Котлеты из куриного фарша и капусты](#) - 250 г.

Всего калорий: 243.85 ккал, БЖУ: 42.58 г. / 5.18 г. / 7.85 г.

Поздний ужин

[Йогурт Био Баланс Злаки](#) - 150 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 2.25 г. / 18.9 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1408.96 ккал

Белков: 114.9 г. (38.6%)

Жиров: 37.14 г. (12.5%)

Углеводов: 145.67 г. (48.9%)

Продуктов: 17

Рецептов: 2

Котлеты из куриного фарша и капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **97.54 ккал.**
Белки: **17.03 г.**
Жиры: **2.07 г.**
Углеводы: **3.14 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kotlety-iz-kurinogo-farsha-i-kapusty/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 кг
- капуста белокочанная 250 г
- яйцо куриное 1 шт
- лук репчатый 1 шт
- сметана 10% 3 ст.л
- чеснок 1 зубчик
- сухие специи 2 ч.л

Приготовление:

Отделяем мясо от костей и кожи.

Прокручиваем наши ингредиенты в мясорубке. Добавляем самых любимых приправ и солим по вкусу. Я люблю добавить специи для курицы, красная молотая паприка, 4-ре перца (мельница).

Сметану кладем в фарш при перемешивании.

Добавляем 1 желток от куриного яйца (без белка).

Запекаем наши котлетки в духовке 25 мин.

Подаем с салатом из руколлы. Либо маринуем синий или белый репчатый лук в рисовом уксусе (соль и перчик слегка). Присыпаем котлетки маринованным луком...и никакого салата даже не надо.

Ооочень вкусно с соусом из кефира или натурального йогурта с соевым соусом.

Блюдо съедается мгновенно. Тяжести после такого приема пищи вы не заметите. Легкость и удовольствие от такого ужина вам обеспечены.

Стройнейте на здоровье.