

Оглавление

1600-1700	2
Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге	5
Салат из свеклы	6

1600-1700



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/276/>

Калорийность: 1657.68 ккал, белков: 80.11 г, жиров: 46.68 г, углеводов: 229.35 г

Завтрак



[Мюсли Бон](#) - 200 г.

Всего калорий: 666 ккал, БЖУ: 17.6 г. / 10.2 г. / 125.2 г.



[Молоко](#) - 80 г.

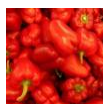
Всего калорий: 51.2 ккал, БЖУ: 2.56 г. / 2.88 г. / 3.84 г.

Ланч



[Морковь](#) - 70 г.

Всего калорий: 22.4 ккал, БЖУ: 0.91 г. / 0.07 г. / 4.83 г.



[Перец сладкий красный](#) - 70 г.

Всего калорий: 18.9 ккал, БЖУ: 0.91 г. / 0 г. / 3.71 г.

Обед

[Суп овощной](#) - 250 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 4.25 г. / 4.5 г. / 15.5 г.



[Салат из свеклы](#) - 150 г.

Всего калорий: 252.9 ккал, БЖУ: 6.42 г. / 16.83 г. / 21.17 г.

Полдник

[Творог Белый медведь 5%](#) - 100 г.

Всего калорий: 145 ккал, БЖУ: 16 г. / 5 г. / 3 г.



[Курага](#) - 80 г.

Всего калорий: 172 ккал, БЖУ: 4.16 г. / 0.24 г. / 40.8 г.

Ужин



[Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге](#) - 200 г.

Всего калорий: 141.78 ккал, БЖУ: 21.7 г. / 4.96 г. / 3.3 г.

Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1657.68 ккал

Белков: 80.11 г. (22.5%)

Жиров: 46.68 г. (13.1%)

Углеводов: 229.35 г. (64.4%)

Продуктов: 8

Рецептов: 2

Рыбные стейки, запеченные в духовке и фольге



На 100 грамм:
Калорийность: **70.89 ккал.**
Белки: **10.85 г.**
Жиры: **2.48 г.**
Углеводы: **1.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/rybnye-stejki-zapechennye-v-duhovke-i-folge/>

Ингредиенты:

- рыба (у нас форель, возьмите свою любимую рыбку) 400 г
- помидор 1 шт
- лук 1/2 шт
- лимон пару кусочков
- лавровый лист пару штук
- черный перец, соль по вкусу

Приготовление:

Рыбу нарезать стейками.

Застелить противень фольгой, выложить на него лук, кусочки лимона (под каждый стейк). Далее стейки поперчить, посолить, полить лимонным соком, положить кусочки томата, лавровый лист.

Обернуть фольгой сверху и выпекать около тридцати минут при 180-200 С.