

Оглавление

| | |
|--|---|
| 1350-1400кк | 2 |
| Тушеная говядина | 5 |
| Чечевичная запеканка с творогом | 6 |
| Овощной салат | 7 |

1350-1400кк



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/278/>

Калорийность: 1372.99 ккал, белков: 75.05 г, жиров: 54.93 г, углеводов: 138.83 г

Завтрак



[Гречневая каша на молоке](#) - 100 г.
Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 4.2 г. / 2.3 г. / 21.6 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.
Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Масло сливочное](#) - 10 г.
Всего калорий: 74.8 ккал, БЖУ: 0.05 г. / 8.25 г. / 0.08 г.

Ланч



[Банан](#) - 150 г.
Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.

Обед



[Тушеная говядина](#) - 150 г.
Всего калорий: 229.71 ккал, БЖУ: 19.88 г. / 12.47 г. / 9.66 г.



[Овощной салат](#) - 250 г.
Всего калорий: 121.88 ккал, БЖУ: 3.28 г. / 6.38 г. / 12.88 г.

Полдник

[Горошек зелёный Бондюэль Нежный](#) - 50 г.
Всего калорий: 26 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 0.1 г. / 3.75 г.



[Зелень](#) - 50 г.
Всего калорий: 18 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0.2 г. / 2.6 г.



[Огурец](#) - 90 г.
Всего калорий: 13.5 ккал, БЖУ: 0.72 г. / 0.09 г. / 2.52 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 90 г.
Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 11.61 г. / 10.44 г. / 0.72 г.

Ужин



[Чечевичная запеканка с творогом](#) - 150 г.

Всего калорий: 375 ккал, БЖУ: 28.2 г. / 7.2 г. / 42 г.



[Морковь по-корейски острая готовая](#) - 80 г.

Всего калорий: 109.6 ккал, БЖУ: 0.96 г. / 7.2 г. / 10.32 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1372.99 ккал

Белков: 75.05 г. (27.9%)

Жиров: 54.93 г. (20.4%)

Углеводов: 138.83 г. (51.6%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Тушеная говядина



На 100 грамм:
Калорийность: **153.14 ккал.**
Белки: **13.25 г.**
Жиры: **8.31 г.**
Углеводы: **6.44 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-govyadina/>

Ингредиенты:

- говядина 700 г
- 1 луковица
- болгарский перец 1 шт
- соевый соус 120 мл
- зелень (укроп, петрушка, лук)

Приготовление:

Говядину порезать на тоненькие полосочки, обжарить до румяной корочки, но не переборщите. Добавить мелко порезанный репчатый лук и ещё чуть пожарить. Затем добавляем болгарский перец, нарезанный соломкой, зелень и соевый соус, перчим, чуть воды и оставляем на среднем огне под крышкой до полной готовности.

Чечевичная запеканка с творогом



На 100 грамм:
Калорийность: **250 ккал.**
Белки: **18.8 г.**
Жиры: **4.8 г.**
Углеводы: **28 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/chechevichnaya-zapekanka-s-tvorogom/>

Ингредиенты:

- 200 г красной чечевицы
- 100 г творога
- 1 яйцо
- соль, перец по вкусу
- 1 ч.л. карри

Приготовление:

Чечевицу промыть, залить водой и варить 35-40 минут в подсоленной воде, пока она совсем не разварится. Лишнюю воду слить через сито, нам нужно как можно меньше жидкости. Чечевичную массу остудить, добавить в нее творог, яйцо, перец и карри, тщательно перемешать. Выложить в форму и запекать при 200С 60-70 минут, пока масса не станет плотной. Запеканку полностью остудить, извлечь из формы и нарезать порционными кусочками. Подавать можно как холодной, так и горячей. В разогретом виде она тоже хороша. Я при подаче посыпала ее розовым перцем и сбрызнула кунжутным маслом.