

Оглавление

Меню на 1265 ккал	2
Смузи из хурмы	5
Легкое желе «крем-брюле»	6
Овощной салат	7
Куриный суп с клецками	8
Яично-луковый пирог в мультиварке	10
Отбивные с сыром	11

Меню на 1265 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3338/>

Калорийность: 1264.44 ккал, белков: 82.01 г, жиров: 40.92 г, углеводов: 129.35 г

Завтрак



[Яично-луковый пирог в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.3 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 9.44 г. / 11.22 г.



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.



[Легкое желе «крем-брюле»](#) - 100 г.

Всего калорий: 63.72 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 0.54 г. / 5.37 г.

Ланч



[Легкое желе «крем-брюле»](#) - 200 г.

Всего калорий: 127.44 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 1.08 г. / 10.74 г.



[Банан](#) - 90 г.

Всего калорий: 85.5 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.18 г. / 19.62 г.

Обед



[Овощной салат](#) - 100 г.

Всего калорий: 48.75 ккал, БЖУ: 1.31 г. / 2.55 г. / 5.15 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 130 г.

Всего калорий: 131.3 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 4.42 г. / 18.98 г.



[Отбивные с сыром](#) - 130 г.

Всего калорий: 185.21 ккал, БЖУ: 28.78 г. / 7.31 г. / 0.91 г.

Полдник



[Яично-луковый пирог в мультиварке](#) - 100 г.

Всего калорий: 171.3 ккал, БЖУ: 9.84 г. / 9.44 г. / 11.22 г.

Ужин



[Куриный суп с клецками](#) - 130 г.

Всего калорий: 68.94 ккал, БЖУ: 7.12 г. / 1.72 г. / 6.2 г.



[Овощной салат](#) - 130 г.

Всего калорий: 63.38 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 3.32 г. / 6.7 г.

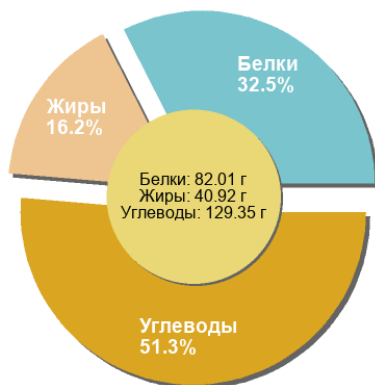
Поздний ужин



[Смузи из хурмы](#) - 200 г.

Всего калорий: 110 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.6 г. / 25.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1264.44 ккал

Белков: 82.01 г. (32.5%)

Жиров: 40.92 г. (16.2%)

Углеводов: 129.35 г. (51.3%)

Продуктов: 3

Рецептов: 9

Смузи из хурмы



На 100 грамм:
Калорийность: **55 ккал.**
Белки: **0.6 г.**
Жиры: **0.3 г.**
Углеводы: **12.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-iz-hurmy/>

Хурма увеличивает покой, счастье, нежность и любовь в человеке.

Ингредиенты:

- большой апельсин 1 шт
- хурма 3 шт
- свежий корень имбиря 2 см
- корица 0,5 ч. л
- вода 0,5 ст

Приготовление:

Очистите хурму от косточек, нарежьте кусочками. Апельсин очистите от шкурки. Загрузите в блендер фрукты, имбирь и корицу, добавьте воды, всё взбейте, разлейте по стаканам.

Легкое желе «крем-брюле»



На 100 грамм:
Калорийность: **63.72 ккал.**
Белки: **5.55 г.**
Жиры: **0.54 г.**
Углеводы: **5.37 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/legkoe-zhele-krem-bryule/>

Ингредиенты:

- 1 ст. молока нежирного
- 2 ч.л. желатина
- 2 ч.л. растворимого цикория
- 1ч. л. стевии (порошок)
- 1/2 ст. ванильного йогурта 1% или густой простокваши

Приготовление:

Стевия заменяется сахаром (2-3 ст.л), но увеличивается калорийность. Вкус очень похож на мороженое Крем-брюле!

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat/>

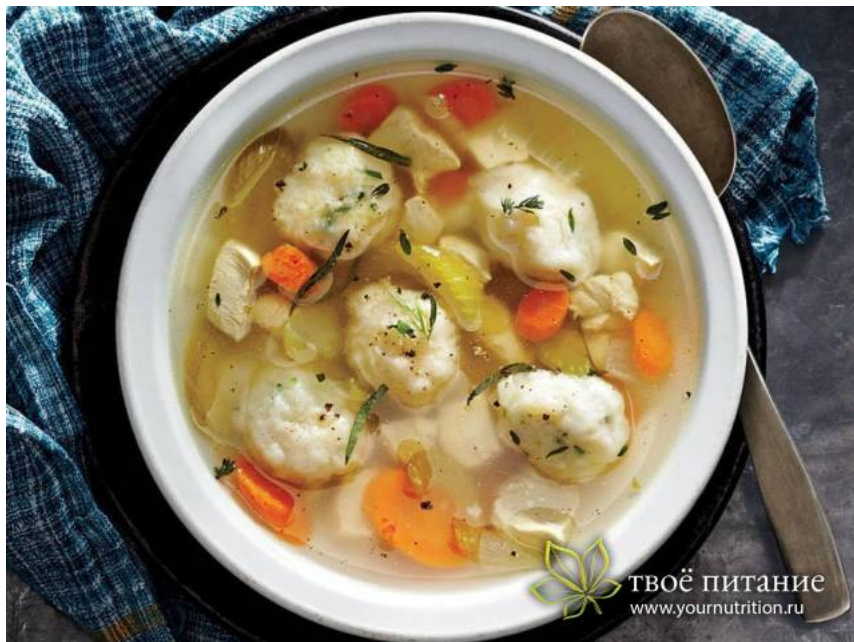
Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.

Куриный суп с клецками



На 100 грамм:
Калорийность: **53.03 ккал.**
Белки: **5.48 г.**
Жиры: **1.32 г.**
Углеводы: **4.77 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-kleckami/>

Ингредиенты:

- куриные грудки - 800 гр
- лук репчатый (большой) - 1 шт
- картофель (средний) - 5 шт
- перец болгарский (средний) - 1 шт
- морковь (средняя) - 2 шт
- укроп - 1 пучок
- соль (по вкусу) - 2 гр
- лавровый лист (по вкусу) - 2 гр
- вода - 2 л

для клецок:

- молоко - 7 ст.л
- мука - 5 ст.л
- яйцо куриное - 1 шт
- масло сливочное - 1 ст.л

Приготовление:

Куриные грудки отварить в течение 40 минут.

Картофель порезать небольшими брусками, лук нарезать полукольцами, перец – кубиками, морковь – соломкой, зелень измельчить.

Для приготовления клецок – взбить яйцо с солью, добавить сливочное масло. Все перемешать, добавить молоко и муку.

Достать готовые куриные грудки, в бульон отправить лук, морковь и болгарский перец, варить 10 минут. Добавить картофель.

Когда приготовится картофель – добавить клецки и лавровый лист. Варить 5 минут. В конце варки добавить зелень и накрыть крышкой на 3 минуты.

Яично-луковый пирог в мультиварке



На 100 грамм:
Калорийность: **171.3 ккал.**
Белки: **9.84 г.**
Жиры: **9.44 г.**
Углеводы: **11.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichno-lukovyj-pirog-v-multivarke/>

Ингредиенты:

тесто:

- яйца - 4 шт
- сметана - 200 гр
- соль
- сода
- мука - 7 ст. л

начинка:

- соль
- пучок зеленого лука
- вареные яйца - 6 шт

Приготовление:

Взбитые с солью яйца перемешать со сметаной. Всыпать муку, соду и вымесить тесто. Нарезать лук и яйца и перемешать с солью. В смазанную маслом чашу вылить теста. Кладем начинку и заливаем второй частью теста. Включить режим «выпечка». Установить время - 50 минут. Остывший пирог нарезать на порции.