

Оглавление

Меню на один день 1588.82 ккал	2
Суп из гречки с мясом	5
Овсяные оладьи с яблоком	6
Рыба по-гречески	7

Меню на один день 1588.82 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1588.82 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/40/>

Калорийность: 1588.82 ккал, белков: 95.13 г, жиров: 64.33 г, углеводов: 148.34 г

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 250 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.25 г. / 0 г. / 0 г.



[Овсяные оладьи с яблоком](#) - 200 г.

Всего калорий: 168 ккал, БЖУ: 4 г. / 10 г. / 16 г.

Ланч



[Изюм кишмиш](#) - 60 г.

Всего калорий: 167.4 ккал, БЖУ: 1.38 г. / 0 г. / 42.72 г.

Обед



[Суп из гречки с мясом](#) - 300 г.

Всего калорий: 564.57 ккал, БЖУ: 36.81 г. / 23.88 г. / 53.61 г.

Полдник



[Морковь](#) - 120 г.

Всего калорий: 38.4 ккал, БЖУ: 1.56 г. / 0.12 г. / 8.28 г.



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.

Ужин



[Рыба по-гречески](#) - 250 г.

Всего калорий: 437.95 ккал, БЖУ: 37.18 г. / 25.83 г. / 2.23 г.

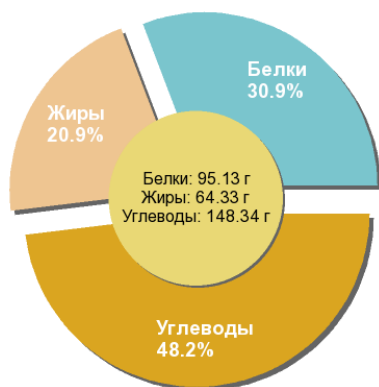
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 400 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 11.2 г. / 4 г. / 16 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1588.82 ккал

Белков: 95.13 г. (30.9%)

Жиров: 64.33 г. (20.9%)

Углеводов: 148.34 г. (48.2%)

Продуктов: 5

Рецептов: 3

Суп из гречки с мясом



На 100 грамм:
Калорийность: **188.19 ккал.**
Белки: **12.27 г.**
Жиры: **7.96 г.**
Углеводы: **17.87 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-iz-grechki-s-myasom/>

Ингредиенты:

- 600 г мякоти говядины
- 1,5 стакана гречневой крупы
- 1 картофелина
- 1/2 небольшого корня сельдерея
- 1 морковь
- 1 репчатая луковица
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1-2 лавровых листа
- душистый перец горошком
- 2-3 зубчика чеснока
- соль, перец

Приготовление:

Мясо промыть и нарезать на куски, залить 2 л холодной воды, довести до кипения и убавить огонь.

Снять пену, добавить лавровый лист, душистый перец и соль. Варить до готовности мяса (1,5-2 часа). При необходимости подливать кипяток.

Гречку обжарить на сухой сковороде (на среднем огне), помешивая, до появления интенсивного запаха.

Все овощи очистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле до мягкости.

Готовое мясо вынуть из бульона и нарезать кубиками. Бульон процедить, довести до кипения и всыпать гречку. Добавить обжаренные овощи, картофель и мясо.

Варить до готовности.

Затем добавить нарубленный чеснок, накрыть крышкой и оставить на 15 минут.

Овсяные оладьи с яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **84 ккал.**
Белки: **2 г.**
Жиры: **5 г.**
Углеводы: **8 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyanye-oladi-s-yablokom/>

Ингредиенты:

- кефир - 200 г
- овсянка - 100 г
- большое яблоко - 1 шт
- оливковое масло для жарки - 2 ст. л

Приготовление:

Овсяные хлопья залейте стаканом кефира, перемешайте и оставьте на ночь. С утра вымойте большое яблоко и вырежьте сердцевину. Натрите яблоко на крупной терке и добавьте его к хлопьям, хорошо перемешайте все ингредиенты. Разогрейте на сковороде немного оливкового масла и выкладывайте оладьи столовой ложкой. Жарьте их по 3 минуты с каждой стороны до образования золотистой корочки. Можно полить йогуртом и украсить клубничкой.