

Оглавление

мое	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Греческий салат	7
Омлет с брокколи	8
Салат из огурцов и пекинской капусты	9

МОЕ



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/68/>

Калорийность: 1297.36 ккал, белков: 101.89 г, жиров: 43.81 г, углеводов: 127.76 г

Меню на 1-й день

Завтрак



[Омлет с брокколи](#) - 150 г.

Всего калорий: 75.57 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 2.75 г. / 5.54 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

Ланч



[Арахис сушеный](#) - 20 г.

Всего калорий: 122.2 ккал, БЖУ: 5.84 г. / 10.04 г. / 2.16 г.



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

Обед



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.96 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 8.26 г. / 17.86 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.



[Бульон куриный](#) - 200 г.

Всего калорий: 30 ккал, БЖУ: 4 г. / 1 г. / 0.6 г.

Полдник



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

Ужин



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.96 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 8.26 г. / 17.86 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 137 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.8 г. / 0.5 г.

Поздний ужин



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

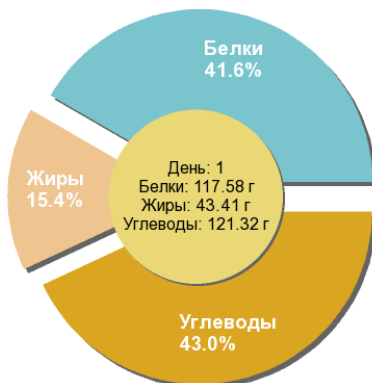
Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1326.19 ккал

Белков: 117.58 г. (41.6%)

Жиров: 43.41 г. (15.4%)

Углеводов: 121.32 г. (43%)

Продуктов: 10

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Омлет с брокколи](#) - 150 г.

Всего калорий: 75.57 ккал, БЖУ: 8.46 г. / 2.75 г. / 5.54 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 200 г.

Всего калорий: 56 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.2 г. / 14.2 г.

Ланч



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.



[Курага](#) - 50 г.

Всего калорий: 107.5 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 0.15 г. / 25.5 г.

Обед



[Бульон говяжий](#) - 200 г.

Всего калорий: 8 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.4 г. / 0 г.



[Телятина отварная](#) - 100 г.

Всего калорий: 131 ккал, БЖУ: 30.7 г. / 0.9 г. / 0 г.



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.96 ккал, БЖУ: 6.94 г. / 8.26 г. / 17.86 г.

Полдник



[Банан](#) - 150 г.

Всего калорий: 142.5 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 0.3 г. / 32.7 г.



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

Ужин



[Греческий салат](#) - 250 г.

Всего калорий: 290 ккал, БЖУ: 10.5 г. / 22.25 г. / 9 г.

Поздний ужин



[Яйцо куриное \(белок\)](#) - 50 г.

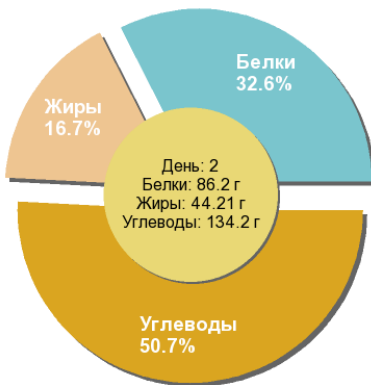
Всего калорий: 22 ккал, БЖУ: 5.55 г. / 0 г. / 0 г.



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1268.53 ккал

Белков: 86.2 г. (32.6%)

Жиров: 44.21 г. (16.7%)

Углеводов: 134.2 г. (50.7%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Греческий салат



На 100 грамм:
Калорийность: **116 ккал.**
Белки: **4.2 г.**
Жиры: **8.9 г.**
Углеводы: **3.6 г.**

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

Ингредиенты:

- 3 помидора
- 2 огурца
- 1-2 болгарских перца
- 100 г черных маслин или оливок
- 150-200 г сыра фета
- 1 красная луковица
- 1 ст. ложка свежесжатого лимонного сока
- оливковое масло
- соль, перец
- орегано

Приготовление:

Очистите лук и нарежьте тонкими полукольцами. Овощи крупно нарежьте и сложите в салатницу. Сверху выложите лук, маслины и крупно нарезанный сыр фета. Заправьте салат лимонным соком, орегано и оливковым маслом, посолите и поперчите.

Омлет с брокколи



На 100 грамм:
Калорийность: **50.38 ккал.**
Белки: **5.64 г.**
Жиры: **1.83 г.**
Углеводы: **3.69 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet-s-brokkoli/>

Ингредиенты:

- брокколи - 200 г
- яйцо - 1 шт
- белки - 3 шт
- молоко 1% - 100 г
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

Отварить брокколи в течении 10-12 минут, если она свежая, и 5-7 минут, если, как у нас в рецепте, замороженная. Без предварительной варки капуста будет жесткой в омлете. Охладите брокколи пока будете делать основу будущего блюда. 1 целое яйцо и 3 белка смешайте с молоком, посолите. На смазанную маслом формочку выложите капусту брокколи, посыпанную специями для овощей, залейте её яйцами с молоком. Разогрев духовку до 180 градусов, поставьте форму на 30-40 минут. Готовить до золотистой корочки.