Рацион на 1866 ккал

Меню на день: рецепты, граммовки и список покупок.

Калории	**1866 ккал**
Белки / жиры / углеводы	**169 / 67 / 143 г**
Клетчатка	**42 г**

Завтрак · 635 ккал · Б 52 · Ж 28 · У 43 г

Яичница с болгарским перцем и луком

Ингредиенты

Перец сладкий красный	**315 г**
Лук репчатый	**190 г**
Яйцо куриное С0	**3 шт (180 г)**
Помидор	**125 г**
Сыр сыробогатов 12%	**60 г**
Лук зелёный перо	**50 г**
Укроп	**25 г**

Как готовить

1. Нарежьте лук и болгарский перец полосочками, зелёный лук мелко, помидор - кусочками (кожицу можно не снимать).
2. В сковороде разогрейте масло, обжарьте лук до румяности. Добавьте перец и жарьте ~10 минут до лёгкой мягкости.
3. Введите помидоры и зелёный лук, готовьте ещё 10 минут. Посолите и поперчите.
4. Сделайте 2 углубления, вбейте яйца, приправьте. Жарьте без крышки почти до готовности, затем можно накрыть на 2 минуты, чтобы схватился верх.
5. Перед подачей посыпьте тёртым сыром и украсьте зеленью.

Обед · 615 ккал · Б 58 · Ж 18 · У 52 г

Салат «Свежесть»

Ингредиенты

Салат айсберг	**100 г**
Куриная грудка без кожи	**100 г**
Помидор	**100 г**
Огурец	**100 г**
Яйцо куриное С0	**1 шт (60 г)**
Киноа	**60 г**
Греческий йогурт 2%	**50 г**
Сыр сыробогатов 12%	**30 г**
Чеснок	**10 г**
Укроп	**5 г**
Кинза свежая	**5 г**

Как готовить

1. Куриную грудку нарезать полосками и обжарить с любимой приправой (можно заменить курицу на копченую грудку)
2. Смешать нарезанный или порванный руками салат, нарезанную курицу, нарезанные огурцы, помидоры, натереть сыр, добавить половинки яиц.
3. Приправить солью, перцем и заправить соусом из греческого йогурта с мелко нарубленным чесноком с зеленью.
4. На гарнир отварите киноа.

Ужин · 616 ккал · Б 59 · Ж 21 · У 48 г

Рыба с овощами на пару

Ингредиенты

Брокколи	**275 г**
Цветная капуста	**275 г**
Стручковая фасоль	**275 г**
Филе трески	**165 г**
Сыр творожный Hochland сливочный 60%	**40 г**
Салат айсберг	**25 г**
Паприка, перец сладкий молотый	**1 г**
Чизбургер во «Вкусно - и точка»	**0,5 шт (58,5 г)**

Как готовить

1. Филе разрежьте на порционные куски. Посолите и поперчите с обеих сторон.
2. Выложите рыбу во вставку для приготовления на пару. Рядом распределите овощи и слегка посыпьте их солью.
3. В чашу мультиварки налейте 600–800 мл холодной воды. Установите чашу для приготовления на пару.
4. Закройте мультиварку крышкой и установите режим «На пару» на 30 минут.
5. При подаче на тарелку выложить листья салата, овощи с рыбой и добавьбте творожный сыр, соус.

Список покупок

Перец сладкий красный	**315 г**
Лук репчатый	**190 г**
Яйцо куриное С0	**4 шт (240 г)**
Помидор	**225 г**
Сыр сыробогатов 12%	**90 г**
Лук зелёный перо	**50 г**
Укроп	**30 г**
Салат айсберг	**125 г**
Куриная грудка без кожи	**100 г**
Огурец	**100 г**
Киноа	**60 г**
Греческий йогурт 2%	**50 г**
Чеснок	**10 г**
Кинза свежая	**5 г**
Брокколи	**275 г**
Цветная капуста	**275 г**
Стручковая фасоль	**275 г**
Филе трески	**165 г**
Сыр творожный Hochland сливочный 60%	**40 г**
Паприка, перец сладкий молотый	**1 г**
Чизбургер во «Вкусно - и точка»	**0,5 шт (58,5 г)**