



Диета доктора Борменталья помогает снизить аппетит

Таблица калорийности готовых блюд

Наименование	Калорийность (ккал.) на 100 г.
Супы	
Борщ красный	35
Борщ на курином бульоне	85
Борщ украинский	40
Суп гороховый	68
Свекольник	30
Суп из зеленого горошка	58
Суп грибной	28
Суп из цветной капусты	28
Суп картофельный	38
Суп фасолевый	65
Суп картофельный со сметаной	48
Суп луковый	45
Суп томатный	12
Суп со щавелем	40
Уха	46
Суп овощной со сметаной	45
Суп овощной	28
Щи	32
Щи кислые	22
Рассольник	48
Окрошка на кефире	48

Окрошка мясная на квасе	53
Суп с вермишелью на молоке	66
Суп рисовый на молоке	65
Салаты	
Пражский	140
Из моркови и яблок	58
Из сырой свеклы, моркови и растительного масла	60
С грибами, курицей, ананасом и майонезом	95
Селедка под шубой	185
Из белокочанной капусты с маслом	68
Из пекинской капусты с майонезом	95
Из огурцов и помидоров	32
Из огурцов со сметаной	32
Из овощей с натуральным йогуртом	35
Овощной с майонезом	193
Фруктовый	105
Вторые блюда	
Ленивые голубцы	125
Говядина жареная с томатной пастой	100
Бигус	120
Запеканка из пангасиуса и картофеля	112
Яичница	120
Ризотто с мясом и овощами	185
Картошка с овощами, свиной и сметаной в горшочках	128
Перец, фаршированный брынзой и помидорами	120
Перец, фаршированный мясом и рисом	160
Рыба	
Котлеты из горбуши с рисом и сыром	130
Минтай в легком майонезе	122
Паштет из копченой рыбы	152
Тиляпия, жаренная в кляре	228
Галушки рыбные	112
Карп отварной	102
Треска с овощами	118
Карп заливной с овощами	136
Котлеты рыбные	260
Лосось соте	380
Филе трески в панировке	375

Мусс из копченой горбуши	168
Горбуша в сливках	205
Птица	
Курица с яблоками и майонезом	235
Курица жареная	270
Куриное филе в сырной панировке	355
Куриное филе отварное	152
Куриное филе с ананасом и сыром	425
Куриное филе с грибами и луком в сметане	138
Курица, запеченная под майонезом	260
Бастурма куриная	158
Куриное филе в сметане	205
Жаркое куриное с сыром	205
Жаркое куриное с шампиньонами	180
Курица заливная	192
Котлеты куриные	383
Котлеты куриные в панировке	250
Медальоны из индюшатины	248
Цыпленок с овощами	98
Цыпленок жареный	180
Отварная куриная печень со сметаной	245
Гарниры	
Макароны вареные	105
Картофельное пюре с молоком	65
Картофельное пюре со сливочным маслом и молоком	85
Яичная вермишель с жареными опятами	132
Плов постный с грибами	118
Картошка жареная	160
Картошка фри	305
Роллы	
С авокадо	140
С лососем и авокадо	304
Калифорния	403
С огурцом	136
С тунцом	184
С острым тунцом	290
Каша	
Гречневая на молоке	165

Гречневая с грибами и маслом	112
Гречневая на воде	90
Манная на молоке с маслом	128
Геркулесовая на воде	85
Геркулесовая на молоке	105
Овсяная на молоке с сахаром	76
Манная на молоке	98
Манная на молоке с сахаром	78
Манная на воде	80
Перловая	108
Пшеничная на воде	90
Пшенная	135
Рисовая на воде	78
Рис отварной	115
Рисовая на молоке	98
Фасоль вареная	123