

## Оглавление

<b>Март 2022</b> .....	2
<b>Куриная грудка с яблоком</b> .....	5
<b>Морковный торт с финиками</b> .....	6
<b>Диетические куриные котлеты с морковью</b> .....	7
<b>Куриный суп с рисом</b> .....	8

Март 2022



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/1863/>

Калорийность: 798.11 ккал, белков: 86.14 г, жиров: 13.61 г, углеводов: 80.93 г

## Завтрак



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Куриная грудка с яблоком](#) - 200 г.

Всего калорий: 175.2 ккал, БЖУ: 29.24 г. / 2.54 г. / 8.52 г.

## Ланч



[Морковный торт с финиками](#) - 200 г.

Всего калорий: 156.68 ккал, БЖУ: 10.52 г. / 2 г. / 24.3 г.

## Обед



[Куриный суп с рисом](#) - 150 г.

Всего калорий: 204.36 ккал, БЖУ: 18.5 г. / 3.81 г. / 23.82 г.

## Полдник



[Диетические куриные котлеты с морковью](#) - 150 г.

Всего калорий: 132.87 ккал, БЖУ: 20.48 г. / 3.26 г. / 5.49 г.

## Ужин



[Свекла варёная](#) - 100 г.

Всего калорий: 49 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0 г. / 10.8 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

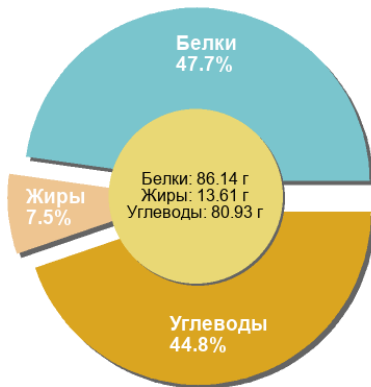
## Поздний ужин



[Чай зелёный](#) - 100 г.

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

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 798.11 ккал

Белков: 86.14 г. (47.7%)

Жиров: 13.61 г. (7.5%)

Углеводов: 80.93 г. (44.8%)

Продуктов: 4

Рецептов: 4

## Куриная грудка с яблоком



На 100 грамм:  
Калорийность: **87.6 ккал.**  
Белки: **14.62 г.**  
Жиры: **1.27 г.**  
Углеводы: **4.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-s-yablokom/>

Яблоко в этом блюде не просто витаминное дополнение, а очень важный ингредиент, делающий такую грудку еще более нежной! Попробуйте!

### Ингредиенты:

- куриная грудка 300 г
- яблоки 1 штука
- лук 1 головка
- соус соевый 1 столовая ложка
- оливковое масло
- соль, перец по вкусу

### Приготовление:

Нарезать грудку на небольшие кусочки и положить ее мариноваться в небольшом количестве оливкового масла с соевым соусом.

Нарезать яблоко кубиками, а лук тонкими кольцами. Обжарить лук, помешивая, до золотистого цвета.

Добавить к луку грудку вместе с маринадом и жарить на сильном огне несколько минут, постоянно помешивая.

Убавить огонь, добавить яблоко, посолить, поперчить, накрыть крышкой и оставить тушиться еще минут на 7-10.

В качестве гарнира очень хорошо подойдет гречневая лапша или бурый рис.

# Морковный торт с финиками



На 100 грамм:  
Калорийность: **78.34 ккал.**  
Белки: **5.26 г.**  
Жиры: **1 г.**  
Углеводы: **12.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/morkovnyj-tort-s-finikami/>

## Ингредиенты:

*для коржа:*

- морковь - 1 шт
- яблоко - 1 шт
- молотые овсяные хлопья - 5 ст. л
- молотая овсяная крупа - 1 ст. л
- финики - 4 шт
- 1 белок
- 3 ст.л. домашнего йогурта или кефира
- щепотка соли
- сок половины лимона

*для крема:*

- домашний йогурт - 3ст.л
- творог - 150 гр
- малина - 150 гр
- мёд 1 ч. л

## Приготовление:

Всыпать в миску молотые хлопья и крупу, и добавить щепотку соли. Добавить белок, слегка взбитый с йогуртом.

Морковь, яблоко и финики натереть на мелкой терке, соединить с остальной массой.

Добавить сок половинки лимона. Всё хорошо перемешать.

Дно и бока формы смазать маслом. Посыпать мукой или манной крупой. Выложить тесто в форму, разровнять, выпекать до золотистого цвета. Затем корж остудить, разрезать на 4 части, обмазать кремом.

# Диетические куриные котлеты с морковью



На 100 грамм:  
Калорийность: **88.58 ккал.**  
Белки: **13.65 г.**  
Жиры: **2.17 г.**  
Углеводы: **3.66 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/dieticheskie-kurinye-kotlety-s-morkovyu/>

## Ингредиенты:

- лук репчатый 80 г
- чеснок 10 г
- сельдерей 50 г
- морковь 100 г
- грудка куриная 300 г
- яйцо куриное 1 шт
- карри по вкусу

## Приготовление:

Среднюю морковь натереть на мелкой терке и отправить ее в чашу блендера. Туда же отправить большую луковицу, несколько долек чеснока, стебель сельдерея, хорошо измельчить. Овощную смесь переложить в блюдо.

В блендере хорошо измельчить 1 крупную куриную грудку, переложить ее к овощам. К мясу и овощам добавить 1 куриное яйцо и любимые специи, тщательно перемешать. Из получившегося фарша сформировать котлеты и жарить их на небольшом огне под крышкой на сухой сковороде с антипригарным покрытием, с каждой стороны – примерно по 2 минутки. В конце можно снять крышку и прибавить огонь на полминутки, чтобы на котлетах появилась корочка.

Котлеты получаются очень красивые, сочные и легкие. Идеально для тех, кто следит за весом, но устал от куриной грудки в чистом виде. Подавать можно с низкокалорийной сметанкой или натуральным йогуртом, в которые можно добавить горчицу.