

Оглавление

Меню на один день 1419.38 ккал	2
Гречневая запеканка с курицей	5
Овсяное печенье на кефире с кунжутом	6
Куриные грудки в сметанном соусе	7
Куриная печень в горшочке	8

Меню на один день 1419.38 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1419.38 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2402/>

Калорийность: 1396.88 ккал, белков: 116.32 г, жиров: 53.76 г, углеводов: 110.58 г
Меню день 5ый

Завтрак



[Гречневая запеканка с курицей](#) - 150 г.

Всего калорий: 241.82 ккал, БЖУ: 26.85 г. / 6.14 г. / 20.91 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

Ланч



[Овсяное печенье на кефире с кунжутом](#) - 100 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 6.6 г. / 10.6 г.



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Обед



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Картофель варёный](#) - 100 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 2 г. / 0.4 г. / 16.7 г.



[Куриные грудки в сметанном соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 302.22 ккал, БЖУ: 37.82 г. / 15.28 г. / 3.58 г.

Полдник



[Овсяное печенье на кефире с кунжутом](#) - 100 г.

Всего калорий: 129 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 6.6 г. / 10.6 г.

Ужин



[Куриная печень в горшочке](#) - 200 г.

Всего калорий: 238.84 ккал, БЖУ: 23.6 г. / 13.44 г. / 6.44 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.

Поздний ужин

[Йогурт Био Баланс Клубника](#) - 200 г.

Всего калорий: 164 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 3 г. / 28.2 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1396.88 ккал

Белков: 116.32 г. (41.4%)

Жиров: 53.76 г. (19.2%)

Углеводов: 110.58 г. (39.4%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Гречневая запеканка с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **161.21 ккал.**
Белки: **17.9 г.**
Жиры: **4.09 г.**
Углеводы: **13.94 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/grechnevaya-zapekanka-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- гречневая крупа - 250 г
- куриная грудка - 600 г
- яйца - 2 шт
- лук - 1 шт
- йогурт натуральный - 5 ст. л
- сыр - 100 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Гречку отварить до готовности, в соответствии с инструкцией на пачке, в немного подсоленной воле. Курицу отварить, отделить от костей и расщепить руками на небольшие кусочки. Репчатый лук нарезать тонкими четверть-кольцами. На сковороде разогреть масло и поочередно с интервалом в 5 минут выложить сначала репчатый лук, а затем курицу. Суммарно обжаривать все это около 7 минут. Добавить в сковороду 2 столовые ложки йогурта, посолить и поперчить, перемешать и тушить 3 минуты. Сыр натереть на мелкой терке. В пиале взболтать куриные яйца с 3-мя ложками йогурта. Форму для запекания смазать маслом при помощи кулинарной кисти. Выложить в нее половину гречки и присыпать третью сыра. Следующим слоем выложить в форму куриное мясо и также присыпать третью сыра.

Далее засыпаем блюдо оставшейся гречкой, равномерно вливаем яйца взбитые со сметаной и присыпаем оставшимся сыром. Форму убирать в духовку разогретую до 180 градусов на 40 минут. Наша гречневая запеканка готова, можно нарезать ее порционными кусочками и подавать гостям с салатами из свежих овощей.

Овсяное печенье на кефире с кунжутом



На 100 грамм:
Калорийность: **129 ккал.**
Белки: **6.3 г.**
Жиры: **6.6 г.**
Углеводы: **10.6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovsyano-pechene-na-kefire-s-kunzhutom/>

Ингредиенты:

- кефир обезжиренный 50 мл
- кунжут 15 г
- молотые овсяные хлопья 100 г
- 1 яйцо
- разрыхлитель, стевия

Приготовление:

Молотую овсянку смешать с разрыхлителем, добавить яйцо и кефир, стевию и хорошенько перемешать. Насыпать в тесто кунжут и выпекать в духовке при средней температуре около 15 минут!

Куриные грудки в сметанном соусе



На 100 грамм:
Калорийность: **151.11 ккал.**
Белки: **18.91 г.**
Жиры: **7.64 г.**
Углеводы: **1.79 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-v-smetannom-souse/>

Ингредиенты:

- грудка куриная - 2 шт
- сметана - 1 ст
- чеснок - 4 зубчика
- сыр твердый нежирный - 150 г
- соль, приправы - по вкусу

Приготовление:

Приготовить соус. Чеснок очистить и измельчить. Сметану посолить и поперчить, добавить чеснок, соль, приправы и хорошо перемешать.

Куриные грудки выложить в форму для запекания, промазать соусом. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать им грудки.

Поставить в предварительно нагретую духовку. Запекать в течение 1 часа.