

Оглавление

Меня день 1 ый	2
Куриная грудка в кунжуте	5
Куриная печень с луком	6

Меня день 1 ый



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2427/>

Калорийность: 1697.14 ккал, белков: 109.16 г, жиров: 64.39 г, углеводов: 165.63 г
Меню на 1 день. Начало нового питания, стремление к похудению

Завтрак



[Овсяная крупа](#) - 60 г.

Всего калорий: 205.2 ккал, БЖУ: 7.38 г. / 3.66 г. / 35.7 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 112 ккал, БЖУ: 9.03 г. / 8.12 г. / 0.56 г.



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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



[Банан](#) - 130 г.

Всего калорий: 123.5 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 0.26 г. / 28.34 г.

Обед



[Чай зелёный](#) - 200 г.

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



[Куриная печень с луком](#) - 150 г.

Всего калорий: 243.44 ккал, БЖУ: 17.27 г. / 15.47 г. / 9.56 г.

[Гречневая крупа Мистраль ядрица](#) - 60 г.

Всего калорий: 211.8 ккал, БЖУ: 8.16 г. / 1.98 г. / 39 г.

Полдник



[Орехи](#) - 30 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 12 г. / 6 г.

[Йогурт Био Баланс Злаки](#) - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 6.2 г. / 3 г. / 25.2 г.

Ужин



[Куриная грудка в кунжуте](#) - 200 г.

Всего калорий: 329.2 ккал, БЖУ: 42.92 г. / 15.8 г. / 3.42 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

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

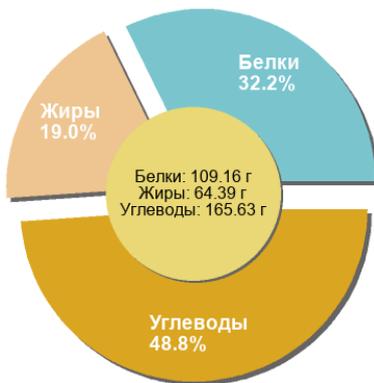
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1697.14 ккал

Белков: 109.16 г. (32.2%)

Жиров: 64.39 г. (19%)

Углеводов: 165.63 г. (48.8%)

Продуктов: 11

Рецептов: 2

Куриная грудка в кунжуте



На 100 грамм:
Калорийность: **164.6 ккал.**
Белки: **21.46 г.**
Жиры: **7.9 г.**
Углеводы: **1.71 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-v-kunzhute/>

Ингредиенты:

- куриная грудка - 1 целая
- яйцо - 1 шт
- кунжутные семена - 2 ст. ложки
- соль, перец или смесь приправ для курицы по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку разрезаем пополам, освобождаем от косточек, если они есть, натираем приправой и солью.

Взбиваем яйцо. Обмакиваем грудку в яйцо и посыпаем кунжутными семенами.

Противень застилаем пергаментом и выкладываем на него грудку.

Ставим в разогретую до 200 градусов духовку на 30 минут.

Немного остывшую запеченную куриную грудку режем кусочками поперек волокон.