

Оглавление

1000-1100	2
Тушенная куриная грудка в кефире	5
Овощной салат	6

1000-1100



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/293/>

Калорийность: 1068.55 ккал, белков: 72.36 г, жиров: 34.62 г, углеводов: 119.2 г

Завтрак



[Гречка Воздушная](#) - 100 г.

Всего калорий: 350 ккал, БЖУ: 13 г. / 3 г. / 68 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 48 ккал, БЖУ: 3.87 г. / 3.48 г. / 0.24 г.

Ланч



[Яблоко](#) - 80 г.

Всего калорий: 37.6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.32 г. / 7.84 г.

Обед



[Тушеная куриная грудка в кефире](#) - 100 г.

Всего калорий: 97.71 ккал, БЖУ: 14.96 г. / 1.42 г. / 6.32 г.



[Капуста квашеная](#) - 150 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.

Полдник



[Орехи](#) - 30 г.

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



[Мёд](#) - 10 г.

Всего калорий: 32.9 ккал, БЖУ: 0.08 г. / 0 г. / 8.15 г.



- 100 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 16 г. / 9 г. / 2 г.

Ужин



[Тушеная куриная грудка в кефире](#) - 100 г.

Всего калорий: 97.71 ккал, БЖУ: 14.96 г. / 1.42 г. / 6.32 г.

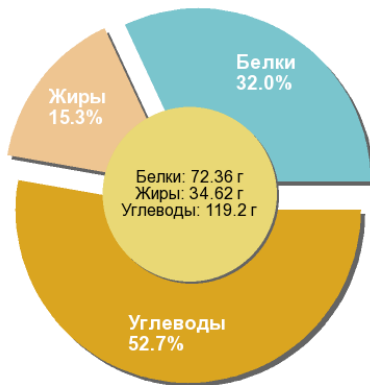
Поздний ужин



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1068.55 ккал

Белков: 72.36 г. (32%)

Жиров: 34.62 г. (15.3%)

Углеводов: 119.2 г. (52.7%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Тушеная куриная грудка в кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **97.71 ккал.**
Белки: **14.96 г.**
Жиры: **1.42 г.**
Углеводы: **6.32 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 500гр
- кефир 1% 250мл
- зубчик чеснока 3шт
- специи по вкусу

Приготовление:

Грудку промываем, разделяваем на средние кусочки. Чеснок нарезаем тоненько поперек. Отправляем в грудку. Так же поступаем со специями. Заливаем все кефиром, хорошо перемешиваем. И отправляем в холодильник на час - полтора. Теперь процесс тушения. Можно готовить в небольшой кастрюле. Грудки со всем маринадом отправляем на плиту. Доводим до кипения, накрываем крышкой. После этого огонь делаем немного больше минимума и тушим до того времени, пока останется немножко сока.