

Оглавление

Меню на один день 865 ккал	2
Омлет	4
Салат из огурцов и пекинской капусты	5
Куриный суп с лапшой	6
Ямайский куриный салат с грушами	7

Меню на один день 865 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
865 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3178/>

Калорийность: 865 ккал, белков: 66.49 г, жиров: 36.33 г, углеводов: 69.16 г
Куриное меню

Завтрак



[Чай чёрный без сахара](#) - 200 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0 г. / 0 г.



[Сахар-песок](#) - 18 г.

Всего калорий: 71.64 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 17.95 г.

Ланч



[Омлет](#) - 120 г.

Всего калорий: 211.33 ккал, БЖУ: 9.72 г. / 17.63 г. / 2.63 г.



[Салат из огурцов и пекинской капусты](#) - 150 г.

Всего калорий: 125.97 ккал, БЖУ: 5.21 г. / 6.2 г. / 13.4 г.

Обед



[Куриный суп с лапшой](#) - 300 г.

Всего калорий: 206.34 ккал, БЖУ: 24.24 г. / 4.56 г. / 17.1 г.

Ужин



[Ямайский куриный салат с грушами](#) - 200 г.

Всего калорий: 167.72 ккал, БЖУ: 21.12 г. / 5.94 г. / 8.08 г.

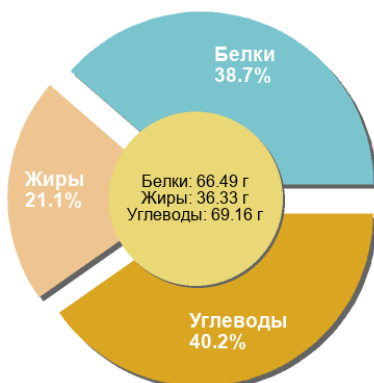
Поздний ужин



[Кефирный продукт Био Баланс 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 82 ккал, БЖУ: 6 г. / 2 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 865 ккал

Белков: 66.49 г. (38.7%)

Жиров: 36.33 г. (21.1%)

Углеводов: 69.16 г. (40.2%)

Продуктов: 3

Рецептов: 4

Омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **176.11 ккал.**
Белки: **8.1 г.**
Жиры: **14.69 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet/>

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 200 мл молока
- 1/2 ч.л. соли
- 50г сливочного масла

Приготовление:

Разогреть духовку до 200градусов

Яйца хорошо перемешать (взбивать не надо)с солью и молоком вилкой

Стеклянную форму или две порционные смазать слив. маслом, влить молочно - яичную смесь. Форму поставить в металлическую форму, высоким бортиком, в неё налить воду, вода должна доходить до середины стеклянной формы.

Отправить это сооружение в духовку на 30 мин.

Через 30 мин достать сооружение: вынуть стеклянную форму из формы с водой, разложить по поверхности омлета маленькие кусочки слив. масла и отправить в духовку минут на 5...в этом случае не будет на омлете румяной корочки.

Салат из огурцов и пекинской капусты



На 100 грамм:
Калорийность: **83.98 ккал.**
Белки: **3.47 г.**
Жиры: **4.13 г.**
Углеводы: **8.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-ogurcov-i-pekinskoj-kapusty/>

Ингредиенты:

- пекинская капуста 1 штука (средняя)
- огурца 2-3 штук
- пучок зеленого лука 1 штука
- оливковое масло по вкусу
- соль и черный молотый перец по вкусу

Приготовление:

Мелко нашинковать пекинскую капусту. Нарезать огурец тонкими кружками, выложить в миску, немного посолить и дать постоять несколько минут. Слить жидкость с огурцов и перемешать с пекинской капустой. Добавить измельченный зеленый лук и черный молотый перец. Заправить салат оливковым маслом и хорошо перемешать.

Куриный суп с лапшой



На 100 грамм:
Калорийность: **68.78 ккал.**
Белки: **8.08 г.**
Жиры: **1.52 г.**
Углеводы: **5.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-lapshoj/>

Ингредиенты:

- филе куриной грудки 2 штуки
- морковь 1 штука
- чеснок 2 зубчика
- белокочанная капуста 1 стакан
- имбирь тертый 1 ч. ложка
- лапша 250 г
- вода 8 стаканов
- масло оливковое 2 ст. ложки
- соус соевый по вкусу

Приготовление:

В кастрюле доведите воду до кипения.

Тем временем, разогрейте масло в сковороде и обжарьте курицу, порезанную на кусочки, до золотистого цвета.

Когда вода закипит, добавьте курицу, натертую на терке морковь, нашинкованную капусту, измельченный чеснок и имбирь (можно не добавлять). Варите 2 минуты, затем добавьте лапшу. Варите еще 3 минуты до готовности лапши. Добавьте соевый соус по вкусу.