

Оглавление

Меню на один день 1668.5 ккал	2
Куриная грудка, запеченная в сметане	5
Картофельный суп-пюре с зеленью	7
Яичница по - французски	8

Меню на один день 1668.5 ккал



Твое питание
удели внимание своему питанию

Меню на один день
1668.5 ккал

www.yournutrition.ru

vk.com/ynutrition

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/318/>

Калорийность: 1668.5 ккал, белков: 74.34 г, жиров: 44.33 г, углеводов: 178.69 г

Завтрак



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.



[Яичница по - французски](#) - 150 г.

Всего калорий: 114 ккал, БЖУ: 18 г. / 6 г. / 3 г.

[Сосиски свиные](#) - 50 г.

Всего калорий: 171 ккал, БЖУ: 4.75 г. / 17.15 г. / 0 г.

Ланч



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Обед



[Картофельный суп-пюре с зеленью](#) - 250 г.

Всего калорий: 145.38 ккал, БЖУ: 4.98 г. / 2.23 г. / 28.05 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.



[Овсяные хлопья Геркулес](#) - 100 г.

Всего калорий: 352 ккал, БЖУ: 12.5 г. / 6.2 г. / 61 г.

Полдник



[Кофе эспрессо](#) - 100 г.

Всего калорий: 34.55 ккал, БЖУ: 2.57 г. / 2.52 г. / 0.44 г.

Ужин



[Помидор](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Горошек зелёный Globus](#) - 100 г.

Всего калорий: 74 ккал, БЖУ: 5.5 г. / 0.7 г. / 7.4 г.



[Куриная грудка, запеченная в сметане](#) - 100 г.

Всего калорий: 72.47 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 1.79 г. / 3.72 г.



[Чай чёрный без сахара](#) - 100 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 0 г. / 0 г.

Поздний ужин



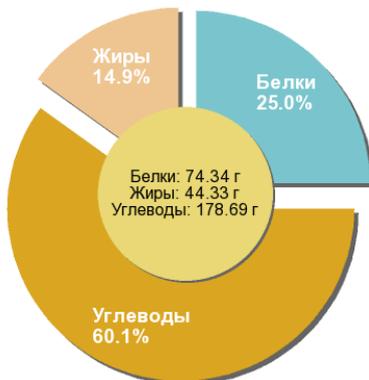
[Ряженка 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7.5 г. / 2.5 г. / 10.5 г.

[Вино красное Киндзмараули](#) - 300 г.

Всего калорий: 516 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0 г. / 60 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1668.5 ккал

Белков: 74.34 г. (25%)

Жиров: 44.33 г. (14.9%)

Углеводов: 178.69 г. (60.1%)

Продуктов: 11

Рецептов: 3

Куриная грудка, запеченная в сметане



На 100 грамм:
Калорийность: **72.47 ккал.**
Белки: **10.6 г.**
Жиры: **1.79 г.**
Углеводы: **3.72 г.**

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

Ингредиенты:

- куриная грудка 1 шт
- помидор 2-3 шт
- луковица 1 шт
- сметана 100 гр
- чеснок 1-2 зубчиков
- горчица 1 ч. ложка
- сок лимона 1 ч. ложка
- соль, перец, паприка по вкусу
- сушеные травы по вкусу
- специи для курицы по вкусу
- мед 1 ч. ложка (по желанию)
- спаржа 200 гр (по желанию)

Приготовление:

Необыкновенный вкус блюду придает, конечно же, соус. Для его приготовления необходимо соединить сметану со щепоткой соли, паприки и черного перца. Добавить по ложке горчицы и лимонного сока, а также немного меда (он придаст особый вкус и цвет грудке). Чеснок очистить и выдавить через пресс. Всыпать любимые специи для курицы, а также сушеные травы по вкусу. Все тщательно перемешать.

В данном варианте рецепт приготовления куриной грудки, запеченной в сметане, рассчитан на грудку на кости, однако можно использовать и филе. Грудку вымыть и просушить, сделать небольшие надрезы сверху. Обильно смазать соусом со всех сторон и отложить на некоторое время, чтобы она пропиталась маринадом.

Если время позволяет, можно оставить курицу в маринаде и на 2, и на 4 часа. Однако необходимый минимум - это около 30 минут. Это время можно посвятить овощам. Луковицу очистить и нарезать кольцами.

Вымыть помидоры и нарезать кольцами.

Грудку выложить на фольгу. Сверху разложить лук, прижимая к курице.

Таким же образом разложить помидоры. При желании овощи можно слегка присолить.

Куриная грудка, запеченная в сметане в домашних условиях также отлично сочетается с болгарским перцем, спаржей и баклажанами.

Теперь фольгу можно плотно завернуть и отправить курочку в разогретую духовку на 1 час. Затем фольгу необходимо раскрыть и немного подрумянить грудку.

Картофельный суп-пюре с зеленью



На 100 грамм:
Калорийность: **58.15 ккал.**
Белки: **1.99 г.**
Жиры: **0.89 г.**
Углеводы: **11.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kartofelnyj-sup-pyure-s-zelenyu/>

Ингредиенты:

- картофель - 6 шт
- зеленый лук - несколько перышек
- стебли сельдерея - 2 шт
- нежирное молоко - 1 стакан
- белый перец, соль
- вода

Приготовление:

Картофель и сельдерей порезать кубиками.

Довести 1.5 стакана воды до кипения, высыпать в нее картофель с сельдереем и варить после повторного закипания 20 минут на небольшом огне.

Получившийся овощной отвар вылить в блендер, добавить 3 стакана отварных овощей и измельчить до пюреобразного состояния.

Пюре вылить обратно в кастрюлю, добавить молоко, рубленый зеленый лук, соль и перец. Все перемешать, подогреть, не доводя до кипения.

Разлить суп-пюре по тарелкам.

При желании можно украсить зеленью и чесночным гренками.