

Оглавление

Меню на 1240,5 ккал	2
Мясо по-французски из курицы	5

Меню на 1240,5 ккал



Твоё питание
удели внимание своему питанию

 *Меню на 1240,5
ккал*

www.yournutrition.ru *vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3377/>

Калорийность: 1240.5 ккал, белков: 82.06 г, жиров: 54.08 г, углеводов: 216.6 г

Завтрак

Самса из лаваша - 100 г.

Всего калорий: 291 ккал, БЖУ: 9 г. / 21 г. / 16 г.

Ланч



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Смузи из красной смородины - 200 г.

Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 4 г. / 2 г. / 140 г.

Обед

тушеная капуста с фасолью - 130 г.

Всего калорий: 110.5 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 5.2 г. / 13 г.

курица отварная - 130 г.

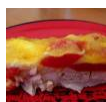
Всего калорий: 221 ккал, БЖУ: 32.76 г. / 9.62 г. / 0 г.

Полдник

Запеченные яблоки с корицей в духовке - 130 г.

Всего калорий: 117 ккал, БЖУ: 0 г. / 5.2 г. / 16.9 г.

Ужин



[Мясо по-французски из курицы](#) - 200 г.

Всего калорий: 226 ккал, БЖУ: 28.1 г. / 9.86 г. / 4.9 г.

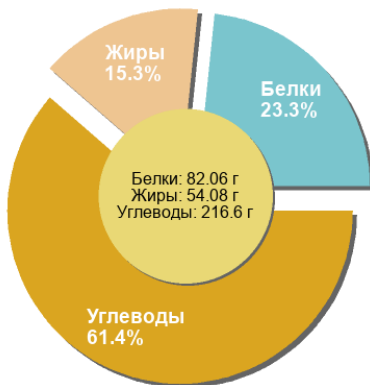
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 100 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 2.8 г. / 1 г. / 4 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1240.5 ккал

Белков: 82.06 г. (23.3%)

Жиров: 54.08 г. (15.3%)

Углеводов: 216.6 г. (61.4%)

Продуктов: 2

Рецептов: 1

Другое: 5

Мясо по-французски из курицы



На 100 грамм:
Калорийность: **113 ккал.**
Белки: **14.05 г.**
Жиры: **4.93 г.**
Углеводы: **2.45 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/myaso-po-francuzski-iz-kuricy/>

Ингредиенты:

- куриное филе 2 шт
- помидор 2 шт
- репчатый лук 2 шт
- яйцо куриное 1 шт
- сыр 100 г
- сметана 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

Приготовление:

Для приготовления мяса по-французски из курицы филе порезать на тоненькие кусочки. Отбить.

Кусочки курицы сложить в миску и помыть.

Яйцо взбить, добавить к курице, посолить, поперчить и перемешать.

Помидор порезать кружочками.

Лук порезать кольцами.

Сыр потереть на крупной терке.

Противень смазать растительным маслом (можно на противень положить пергаментную бумагу и смазать ее маслом). На противень положить первым слоем курицу.

Вторым слоем мяса по-французски будут кольца лука.

На лук положить кружочки помидоров.

Помидоры смазать заправкой .

Последним слоем мяса по-французски будет тертый сыр.

Мясо по-французски из курицы запекать в духовке до золотистого цвета сыра.

Такое мясо очень сытное,.