

Оглавление

Меню на один день 1589.84 ккал	2
Салат с курицей и яблоком	5
Куриный суп с кукурузой	6
Огуречный салат с маслинами и сыром	7
Ореховое печенье	8

Меню на один день 1589.84 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/19/>

Калорийность: 1589.84 ккал, белков: 112.46 г, жиров: 80.28 г, углеводов: 99.48 г

Завтрак



[Кофе черный](#) - 200 г.

Всего калорий: 4 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0 г. / 0.6 г.



[Яйцо вареное](#) - 120 г.

Всего калорий: 192 ккал, БЖУ: 15.48 г. / 13.92 г. / 0.96 г.



[Хлеб Бородинский](#) - 30 г.

Всего калорий: 62.4 ккал, БЖУ: 2.07 г. / 0.39 г. / 12.27 г.

Ланч



[Ореховое печенье](#) - 50 г.

Всего калорий: 243.42 ккал, БЖУ: 4.44 г. / 15.28 г. / 22.19 г.

Обед



[Сок овощная смесь Золотая Русь](#) - 200 г.

Всего калорий: 40 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 10 г.



[Салат с курицей и яблоком](#) - 200 г.

Всего калорий: 256.94 ккал, БЖУ: 28.62 г. / 13.1 г. / 5.18 г.



[Куриный суп с кукурузой](#) - 300 г.

Всего калорий: 173.58 ккал, БЖУ: 11.1 г. / 5.64 г. / 18.48 г.

Полдник



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.

Ужин



[Огуречный салат с маслинами и сыром](#) - 250 г.

Всего калорий: 182.5 ккал, БЖУ: 13.25 г. / 10.25 г. / 6 г.



[Говядина вареная](#) - 100 г.

Всего калорий: 254 ккал, БЖУ: 25.8 г. / 16.8 г. / 0 г.

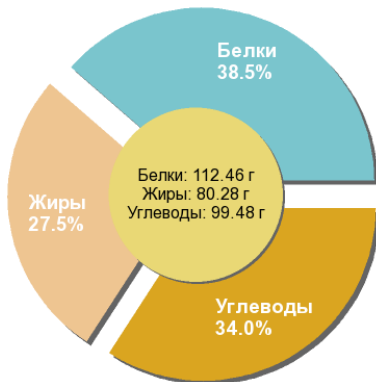
Поздний ужин



[Кефир 1.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 9.9 г. / 4.5 г. / 10.8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1589.84 ккал

Белков: 112.46 г. (38.5%)

Жиров: 80.28 г. (27.5%)

Углеводов: 99.48 г. (34%)

Продуктов: 7

Рецептов: 4

Салат с курицей и яблоком



На 100 грамм:
Калорийность: **128.47 ккал.**
Белки: **14.31 г.**
Жиры: **6.55 г.**
Углеводы: **2.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-kuricej-i-yablokom/>

Ингредиенты:

- куриная грудка (отварная) 1 шт
- яблоко (с кислинкой) 1 шт
- сыр твердый 70г
- яйцо (белок) 4 шт
- натуральный йогурт 100мл
- горчица, соль и перец по вкусу

Приготовление:

нарежьте куриную грудку, яблоки, яйца и сыр
заправка: смешайте натуральный йогурт с горчицей, солью и перцем, по вкусу можно добавить немного лимонного сока. заправьте салат с курицей и перемешайте

Куриный суп с кукурузой



На 100 грамм:
Калорийность: **57.86 ккал.**
Белки: **3.7 г.**
Жиры: **1.88 г.**
Углеводы: **6.16 г.**

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

Ингредиенты:

- куриный бульон 800гр (я делаю нежирный, чтоб калорийность снизить)
- 1 банка консервированной кукурузы
- 3 яйца
- зелень, куркума

Приготовление:

Все очень просто: в кипящий бульон выложить кукурузу вместе с жидкостью (в стандартной банке примерно 320гр), убавить огонь и поварить около 10 минут. Яйца слегка взбить вилкой в чашке. Помешивая суп, аккуратно влить яйца, мешать до тех пор, пока они равномерно не распределяться в супе). В общем-то все). Чтобы супчик был поярче, я добавляю на кончике ножа молотую куркуму. Ну а зелень уже в тарелку, если любите.

Если диета вам позволяет, то положите в суп отварное куриное мясо - так будет вкуснее и калорийнее)

Огуречный салат с маслинами и сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **73 ккал.**
Белки: **5.3 г.**
Жиры: **4.1 г.**
Углеводы: **2.4 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ogurechnyj-salat-s-maslinami-i-syrom/>

Ингредиенты:

- 2 огурца
- 1 пучок листьев салата
- 15 маслин без косточек
- 1/2 лимона
- 100 г сыра твердого маложирного
- натуральный йогурт 1 ст л

Приготовление:

Огурцы нарезать небольшими брусочками, маслины - колечками, а сыр - кубиками.
Листья салата нарвать на небольшие кусочки
Все подготовленные ингредиенты смешать, сбрызнуть лимонным соком и заправить йогуртом.