

Оглавление

Меню на один день 1586.6 ккал	2
Смузи из тыквы	5
Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой	6
Салат с яйцом, сыром и кукурузой	7

Меню на один день 1586.6 ккал



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/21/>

Калорийность: 1586.61 ккал, белков: 145.49 г, жиров: 49.8 г, углеводов: 136.31 г

Завтрак



[Овсяная каша на молоке](#) - 300 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 9.6 г. / 12.3 г. / 42.6 г.



[Кофе черный](#) - 200 г.

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

Ланч



[Смузи из тыквы](#) - 250 г.

Всего калорий: 61.3 ккал, БЖУ: 2.25 г. / 2.1 г. / 9.25 г.

Обед



[Томатный сок](#) - 250 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 2.75 г. / 0.5 г. / 9.5 г.



[Куриная грудка вареная](#) - 200 г.

Всего калорий: 274 ккал, БЖУ: 59.6 г. / 3.6 г. / 1 г.



[Гречневая каша вязкая на воде](#) - 250 г.

Всего калорий: 225 ккал, БЖУ: 8 г. / 2 г. / 42.75 г.

Полдник



[Салат с яйцом, сыром и кукурузой](#) - 200 г.

Всего калорий: 304.26 ккал, БЖУ: 20.58 г. / 19.74 г. / 9.54 г.

Ужин



[Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой](#) - 150 г.

Всего калорий: 217.55 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 6.96 г. / 2.97 г.



[Перец сладкий красный](#) - 100 г.

Всего калорий: 27 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 0 г. / 5.3 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.

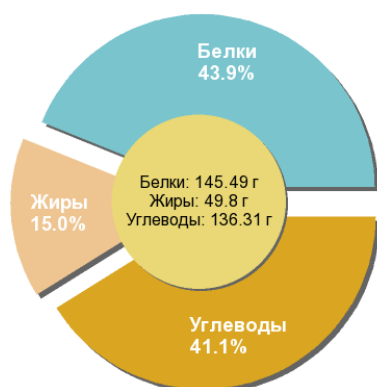
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 2.5 г. / 10 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1586.61 ккал

Белков: 145.49 г. (43.9%)

Жиров: 49.8 г. (15%)

Углеводов: 136.31 г. (41.1%)

Продуктов: 8

Рецептов: 3

Смузи из тыквы



На 100 грамм:
Калорийность: **24.52 ккал.**
Белки: **0.9 г.**
Жиры: **0.84 г.**
Углеводы: **3.7 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/smuzi-iz-tykvy/>

Ингредиенты:

- 1 стакан тыквы, нарезанной кубиками
- 1 стакан абрикосов, нарезанных кубиками (свежих или замороженных)
- 1 стакан молока
- щепотка корицы
- щепотка мускатного ореха
- 1 стакан кубиков льда

Приготовление:

Пробить все ингредиенты в блендере до однородного состояния.
На фото украшено грейпфрутом и мятой.

Куриные отбивные с хрустящей сырной корочкой



На 100 грамм:
Калорийность: **145.03 ккал.**
Белки: **22.14 г.**
Жиры: **4.64 г.**
Углеводы: **1.98 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-otbivnye-s-hrustyashej-syrnoj-korochkoj/>

Ингредиенты:

- 500 гр куриного филе
- соль, перец, специи для курицы
- 2 яйца
- 100 гр сыра
- 1 ст. ложка муки

Приготовление:

Куриное филе порезать тонко и отбить слегка. Каждый кусочек посолить, поперчить и добавить специи для курицы.

Яйца слегка взбить вилочкой, добавить потертый на мелкой терке сыр и можно немного муки добавить.

Каждый кусочек мяса обваливать в кляре (прилипало хорошо, ничего не отваливалось). Обжаривать на раскаленной сковороде с двух сторон до золотистого цвета.