

Оглавление

Меню для Ольги	2
Куриные грудки в сметане	6
Банановые маффины на кефире	7
Рисовый суп с курочкой	8

Меню для Ольги



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2451/>

Калорийность: 1317.64 ккал, белков: 97.57 г, жиров: 35.36 г, углеводов: 145.66 г
Меню для Ольги.

Завтрак



[Вода](#) - 200 г.

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



[Лимон](#) - 10 г.

Всего калорий: 1.6 ккал, БЖУ: 0.09 г. / 0.01 г. / 0.3 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Яйцо куриное \(вареное всмятку\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 111.3 ккал, БЖУ: 8.96 г. / 8.12 г. / 0.56 г.



[Гречневая крупа \(ядрица\)](#) - 30 г.

Всего калорий: 93.9 ккал, БЖУ: 3.78 г. / 0.99 г. / 18.63 г.

Ланч



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.



[Яблоко Голден](#) - 70 г.

Всего калорий: 37.1 ккал, БЖУ: 0.35 г. / 0.14 г. / 7.49 г.

Обед



[Форель слабосолёная](#) - 40 г.

Всего калорий: 74.4 ккал, БЖУ: 8.24 г. / 4.04 г. / 0 г.



[Сметана 20% \(средней жирности\)](#) - 40 г.

Всего калорий: 82.4 ккал, БЖУ: 1.12 г. / 8 г. / 1.28 г.



[Рисовый суп с курочкой](#) - 250 г.

Всего калорий: 340.6 ккал, БЖУ: 30.83 г. / 6.35 г. / 39.7 г.

[Хлеб Ржаной формовой](#) - 40 г.

Всего калорий: 86.8 ккал, БЖУ: 2.36 г. / 0.44 г. / 17.8 г.

Полдник



[Банановые маффины на кефире](#) - 80 г.

Всего калорий: 125.6 ккал, БЖУ: 4 г. / 0.8 г. / 24.8 г.

[Напиток чай \(зеленый и черный\) Бургер Кинг](#) - 200

г.

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

Ужин



[Куриные грудки в сметане](#) - 180 г.

Всего калорий: 172.44 ккал, БЖУ: 24.93 г. / 2.2 г. / 13.25 г.



[Огурец](#) - 40 г.

Всего калорий: 6 ккал, БЖУ: 0.32 г. / 0.04 г. / 1.12 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 40 г.

Всего калорий: 8 ккал, БЖУ: 0.44 г. / 0.08 г. / 1.48 г.

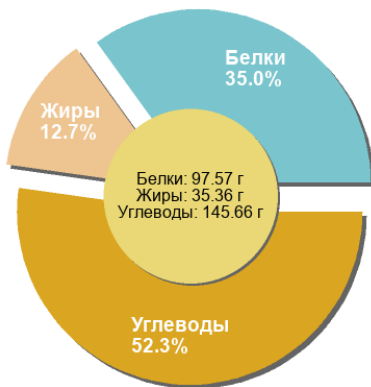
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 200 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 2 г. / 8 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1317.64 ккал

Белков: 97.57 г. (35%)

Жиров: 35.36 г. (12.7%)

Углеводов: 145.66 г. (52.3%)

Продуктов: 15

Рецептов: 3

Куриные грудки в сметане



На 100 грамм:
Калорийность: **95.8 ккал.**
Белки: **13.85 г.**
Жиры: **1.22 г.**
Углеводы: **7.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-grudki-v-smetane/>

Ингредиенты:

- картофель 7 штук
- куриная грудка 3 штуки
- репчатый лук 1 головка
- сметана по вкусу
- кетчуп по вкусу
- соль по вкусу
- перец черный молотый по вкусу

Приготовление:

Порежьте филе некрупными кусочками, а картофель соломкой. Приготовьте заправку, смешав сметану и кетчуп в равных долях. Лук мелко нашинкуйте и обжарьте в горячем масле до золотистого цвета.

Разогрейте духовку до 180 градусов. Выложите в огнеупорную форму лук, картошку, сверху кусочки курицы и залейте соусом. Поставьте в духовку, через 15 минут достаньте форму, посолите, поперчите и все перемешайте, затем запекайте до готовности.

Банановые маффины на кефире



На 100 грамм:
Калорийность: **157 ккал.**
Белки: **5 г.**
Жиры: **1 г.**
Углеводы: **31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bananovye-maffiny-na-kefire/>

Ингредиенты:

- банан - 2 шт
- кефир - 200 г
- цельнозерновая мука - 300 г
- изюм - 2 ст. л
- разрыхлитель - 5 г

Приготовление:

Бананы размять вилкой. Добавить кефир и изюм.
Смешать муку с разрыхлителем.
Перемешать все ингредиенты, замесить тесто (немного гуще, чем на оладьи).
Выложить тесто в формочки для кексов.
Выпекать при температуре 180-200 градусов около 40 минут.