

## Оглавление

<b>Меню на один день 1650.92 ккал .....</b>	<b>2</b>
<b>Куриное филе в йогуртовом соусе .....</b>	<b>5</b>
<b>Омлет пуляр .....</b>	<b>6</b>

## Меню на один день 1650.92 ккал



*Твое питание*  
удели внимание своему питанию

*Меню на один день*  
**1650.92 ккал**

*www.yournutrition.ru*

*vk.com/ynutrition*

Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2975/>

Калорийность: 1650.92 ккал, белков: 119.38 г, жиров: 63.21 г, углеводов: 130.79 г

## Завтрак



[Омлет пуляр](#) - 200 г.

Всего калорий: 263.3 ккал, БЖУ: 20.24 г. / 17.82 г. / 3.58 г.



[Хлебцы цельнозерновые](#) - 40 г.

Всего калорий: 118 ккал, БЖУ: 4.04 г. / 0.92 г. / 22.84 г.



[Банан](#) - 100 г.

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

## Обед

Пирожное Манго-Маракуйя (Бонтэ) - 70 г.

Всего калорий: 130.9 ккал, БЖУ: 5.25 г. / 6.3 г. / 13.3 г.

Брокколи на пару (Бонтэ) - 200 г.

Всего калорий: 138 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 8.6 г. / 8.6 г.

Котлета из куриного филе с сыром (Бонтэ) - 100 г.

Всего калорий: 140 ккал, БЖУ: 19 г. / 6 г. / 2 г.

## Полдник

батончик протеиновый Bombbar Natural Bar Pancake  
- 60 г.

Всего калорий: 169.2 ккал, БЖУ: 20 г. / 3.8 г. / 3.7 г.



[Ряженка 1%](#) - 300 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 9 г. / 3 г. / 12.6 г.



[Яблоко Голден](#) - 200 г.

Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 1 г. / 0.4 г. / 21.4 г.

## Ужин

Винегрет (Бонтэ) - 150 г.

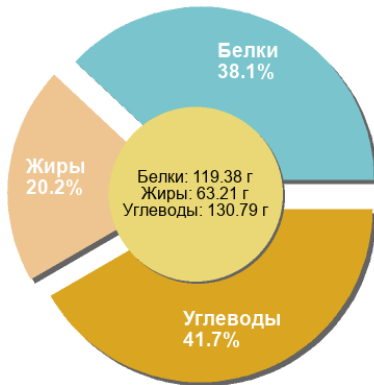
Всего калорий: 183 ккал, БЖУ: 2.55 г. / 13.35 г. / 13.05 г.



[Куриное филе в йогуртовом соусе](#) - 200 г.

Всего калорий: 187.52 ккал, БЖУ: 30.4 г. / 2.82 г. / 7.92 г.

## Суммарная информация по дню



Калорийность: 1650.92 ккал

Белков: 119.38 г. (38.1%)

Жиров: 63.21 г. (20.2%)

Углеводов: 130.79 г. (41.7%)

Продуктов: 4

Рецептов: 2

Другое: 5

## Куриное филе в йогуртовом соусе



На 100 грамм:  
Калорийность: **93.76 ккал.**  
Белки: **15.2 г.**  
Жиры: **1.41 г.**  
Углеводы: **3.96 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-v-jogurtovom-souse/>

### **Ингредиенты:**

- 500 грамм куриного филе
- 125 грамм нежирного йогурта (1 баночка)
- 150 мл однопроцентного кефира
- 1 ч.л. карри, острый красный перец
- тертый имбирь 1 ст.л
- цедра лимона 1 ст.л
- чеснок 2 зубчика, кориандр
- соль по вкусу

### **Приготовление:**

Запекать при 180, около 30 минут. Можно замариновать на 4 часа, будет еще вкуснее, или вообще на ночь оставить.