Оглавление

Меню на один день 1422.55 ккал 2
Тушеная куриная грудка в кефире 5
Овощной салат 6

Меню на один день 1422.55 ккал

Страница меню: https://www.yournutrition.ru/menu/show/319/

Калорийность: 1422.55 ккал, белков: 126.9 г, жиров: 47.94 г, углеводов: 121.38 г

Завтрак

Гречка Воздушная - 100 г.
Всего калорий: 350 ккал, БЖУ: 13 г. / 3 г. / 68 г.

Яйцо куриное (вареное вкрутую) - 45 г.
Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 5.81 г. / 5.22 г. / 0.36 г.

Колбаски охотничьи - 100 г.
Всего калорий: 326 ккал, БЖУ: 27.4 г. / 24.3 г. / 0 г.

Ланч

Яблоко - 150 г.
Всего калорий: 70.5 ккал, БЖУ: 0.6 г. / 0.6 г. / 14.7 г.

Обед

Капуста квашеная - 150 г.
Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.

Тушеная куриная грудка в кефире - 100 г.
Всего калорий: 97.71 ккал, БЖУ: 14.96 г. / 1.42 г. / 6.32 г.

Полдник

Творог 0% (обезжиренный) - 200 г.
Всего калорий: 142 ккал, БЖУ: 33 г. / 0 г. / 2.6 г.

Йогурт греческий - 250 г.
Всего калорий: 165 ккал, БЖУ: 12.5 г. / 8 г. / 8.75 г.

Ужин

Тушеная куриная грудка в кефире - 100 г.
Всего калорий: 97.71 ккал, БЖУ: 14.96 г. / 1.42 г. / 6.32 г.

Поздний ужин

Овощной салат - 150 г.
Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

Суммарная информация по дню

Калорийность: 1422.55 ккал

Белков: 126.9 г. (42.8%)

Жиров: 47.94 г. (16.2%)

Углеводов: 121.38 г. (41%)

Продуктов: 7

Рецептов: 3

Тушеная куриная грудка в кефире

На 100 грамм:
Калорийность: **97.71 ккал.**
Белки: **14.96 г.**
Жиры: **1.42 г.**
Углеводы: **6.32 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-kurinaya-grudka-v-kefire/

Ингредиенты:
- куриная грудка 500гр
- кефир 1% 250мл
- зубчик чеснока 3шт
- специи по вкусу

Приготовление:
Грудку промываем, разделываем на средние кусочки.
Чеснок нарезаем тоненько поперек. Отправляем в грудку. Так же поступаем со специями. Заливаем все кефиром, хорошо перемешиваем. И отправляем в холодильник на час - полтора. Теперь процесс тушения. Можно готовить в небольшой кастрюле. Грудки со всем маринадом отправляем на плиту. Доводим до кипения, накрываем крышкой. После этого огонь делаем немного больше минимума и тушим до того времени, пока останется немножко сока.