

## Оглавление

<b>Меню на один день 1422.55 ккал</b> .....	<b>2</b>
<b>Тушеная куриная грудка в кефире</b> .....	<b>5</b>
<b>Овощной салат</b> .....	<b>6</b>

## 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, разделяем 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.