

Оглавление

Разнообразное меню на неделю, 1800 ккал в день.	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	4
Меню на 3-й день	6
Меню на 4-й день	7
Меню на 5-й день	9
Меню на 6-й день	10
Меню на 7-й день	12
Салат из огурцов, капусты и кукурузы	14
Тушеная капуста	15
Цельнозерновой хлеб	16
Суп с фасолью и курицей	17
Тушеное куриное филе со сладким перцем	18
Запеченное куриное филе	19
Омлет	20
Суп с лапшой и фрикадельками	21
Куриный суп с лапшой без муки	22
Куриный суп с грибами	23
Куриное филе в духовке	24
Картофель запеченный с травами	25

Разнообразное меню на неделю, 1800 ккал в день.



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/3740/>

Калорийность: 1634.37 ккал, белков: 127.55 г, жиров: 70.12 г, углеводов: 115.69 г
3-разовое разнообразное питание на 1600-1800 ккал в сутки.

Меню на 1-й день

Завтрак



[Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.



[Капуста квашеная](#) - 200 г.

Всего калорий: 38 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 8.8 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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

Обед



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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

Ужин



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.



[Суп с фасолью и курицей](#) - 300 г.

Всего калорий: 253.83 ккал, БЖУ: 23.34 г. / 4.56 г. / 30.78 г.

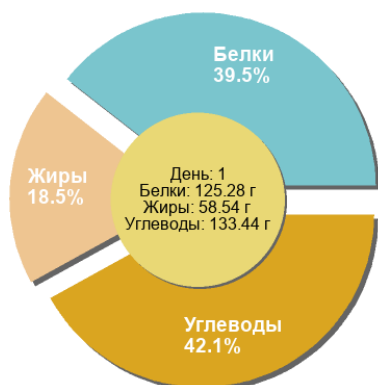
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1591.57 ккал

Белков: 125.28 г. (39.5%)

Жиров: 58.54 г. (18.5%)

Углеводов: 133.44 г. (42.1%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Яблоко](#) - 150 г.

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



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Омлет](#) - 250 г.

Всего калорий: 440.28 ккал, БЖУ: 20.25 г. / 36.73 г. / 5.48 г.

Обед



[Гречневая каша из крупы ядрица](#) - 150 г.

Всего калорий: 151.5 ккал, БЖУ: 4.5 г. / 5.1 г. / 21.9 г.



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



[Капуста квашеная](#) - 150 г.

Всего калорий: 28.5 ккал, БЖУ: 2.7 г. / 0.15 г. / 6.6 г.

Ужин



[Салат из огурцов, капусты и кукурузы](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.84 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 9.6 г. / 10.43 г.



[Запеченное куриное филе](#) - 150 г.

Всего калорий: 145.37 ккал, БЖУ: 27.72 г. / 2.49 г. / 1.38 г.



[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.

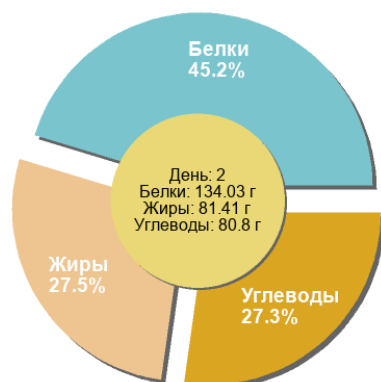
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1615.23 ккал

Белков: 134.03 г. (45.2%)

Жиров: 81.41 г. (27.5%)

Углеводов: 80.8 г. (27.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 5

Меню на 3-й день

Завтрак



[Салат из огурцов, капусты и кукурузы](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.84 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 9.6 г. / 10.43 г.



[Яичница глазунья](#) - 150 г.

Всего калорий: 322.5 ккал, БЖУ: 17.85 г. / 25.95 г. / 1.05 г.

Обед



[Минтай \(филе\)](#) - 200 г.

Всего калорий: 144 ккал, БЖУ: 32 г. / 2 г. / 0 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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



[Фасоль красная консервированная](#) - 200 г.

Всего калорий: 198 ккал, БЖУ: 13.4 г. / 0.6 г. / 34.8 г.

Ужин



[Салат из огурцов, капусты и кукурузы](#) - 150 г.

Всего калорий: 140.84 ккал, БЖУ: 2.4 г. / 9.6 г. / 10.43 г.



[Минтай \(филе\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 108 ккал, БЖУ: 24 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.

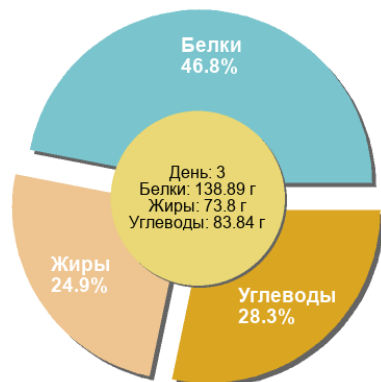
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1582.55 ккал

Белков: 138.89 г. (46.8%)

Жиров: 73.8 г. (24.9%)

Углеводов: 83.84 г. (28.3%)

Продуктов: 6

Рецептов: 3

Меню на 4-й день

Завтрак

[Омлет](#) - 150 г.

Всего калорий: 276 ккал, БЖУ: 14.4 г. / 23.1 г. / 2.85 г.



[Яблоко](#) - 150 г.

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



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.

Обед



[Хлеб Кернброт немецкий цельнозерновой](#) - 40 г.

Всего калорий: 88.8 ккал, БЖУ: 2.6 г. / 1.6 г. / 15.72 г.



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 250 г.

Всего калорий: 186.25 ккал, БЖУ: 29.8 г. / 1.5 г. / 12.08 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.



[Баклажанная икра консервированная](#) - 100 г.

Всего калорий: 148 ккал, БЖУ: 1.7 г. / 13.3 г. / 5.1 г.

Ужин



[Куриный суп с грибами](#) - 300 г.

Всего калорий: 357.87 ккал, БЖУ: 39.24 г. / 21.45 г. / 2.43 г.



[Булгур приготовленный](#) - 100 г.

Всего калорий: 83 ккал, БЖУ: 3.1 г. / 0.2 г. / 14.1 г.



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 150 г.

Всего калорий: 111.75 ккал, БЖУ: 17.88 г. / 0.9 г. / 7.25 г.

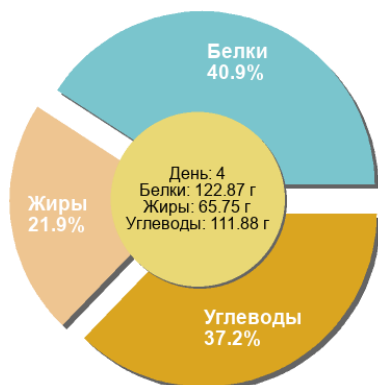
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1581.67 ккал

Белков: 122.87 г. (40.9%)

Жиров: 65.75 г. (21.9%)

Углеводов: 111.88 г. (37.2%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 5-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 300 г.

Всего калорий: 480 ккал, БЖУ: 38.7 г. / 34.8 г. / 2.4 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.

Обед



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 20 ккал, БЖУ: 1.1 г. / 0.2 г. / 3.7 г.



[Огурец](#) - 100 г.

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



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 200 г.

Всего калорий: 149 ккал, БЖУ: 23.84 г. / 1.2 г. / 9.66 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.

Ужин



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 17.01 г. / 5.94 г. / 27.87 г.



[Булгур приготовленный](#) - 150 г.

Всего калорий: 124.5 ккал, БЖУ: 4.65 г. / 0.3 г. / 21.15 г.



[Тушеное куриное филе со сладким перцем](#) - 200 г.

Всего калорий: 149 ккал, БЖУ: 23.84 г. / 1.2 г. / 9.66 г.

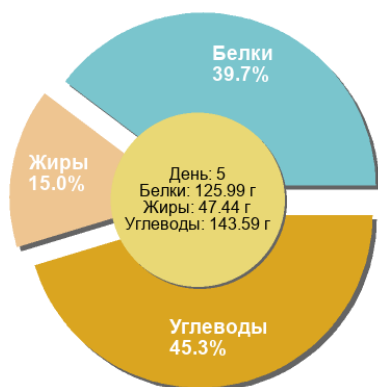
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1556.5 ккал

Белков: 125.99 г. (39.7%)

Жиров: 47.44 г. (15%)

Углеводов: 143.59 г. (45.3%)

Продуктов: 9

Рецептов: 3

Меню на 6-й день

Завтрак



[Апельсин](#) - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Яичница глазунья](#) - 200 г.

Всего калорий: 430 ккал, БЖУ: 23.8 г. / 34.6 г. / 1.4 г.

Обед



[Картофель запеченный с травами](#) - 200 г.

Всего калорий: 236.44 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 11.44 г. / 29.36 г.



[Куриное филе жаренное](#) - 150 г.

Всего калорий: 268.94 ккал, БЖУ: 33 г. / 13.79 г. / 2.01 г.



[Капуста квашеная](#) - 200 г.

Всего калорий: 38 ккал, БЖУ: 3.6 г. / 0.2 г. / 8.8 г.

Ужин



[Куриное филе жаренное](#) - 100 г.

Всего калорий: 179.29 ккал, БЖУ: 22 г. / 9.19 г. / 1.34 г.



[Картофель запеченный с травами](#) - 100 г.

Всего калорий: 118.22 ккал, БЖУ: 1.95 г. / 5.72 г. / 14.68 г.



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 300 г.

Всего калорий: 235.5 ккал, БЖУ: 17.01 г. / 5.94 г. / 27.87 г.

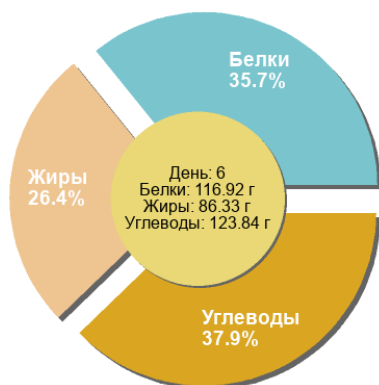
Поздний ужин



[Кефир 1%](#) - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1763.81 ккал

Белков: 116.92 г. (35.7%)

Жиров: 86.33 г. (26.4%)

Углеводов: 123.84 г. (37.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 4

Меню на 7-й день

Завтрак



[Апельсин](#) - 200 г.

Всего калорий: 72 ккал, БЖУ: 1.8 г. / 0.4 г. / 16.2 г.



[Цельнозерновой хлеб](#) - 40 г.

Всего калорий: 103.42 ккал, БЖУ: 3.31 г. / 2.65 г. / 16.23 г.



[Огурец](#) - 150 г.

Всего калорий: 22.5 ккал, БЖУ: 1.2 г. / 0.15 г. / 4.2 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 240 ккал, БЖУ: 19.35 г. / 17.4 г. / 1.2 г.

Обед



[Суп с лапшой и фрикадельками](#) - 250 г.

Всего калорий: 196.25 ккал, БЖУ: 14.18 г. / 4.95 г. / 23.23 г.



[Тушеная капуста](#) - 200 г.

Всего калорий: 297.08 ккал, БЖУ: 6.4 г. / 19.04 г. / 27.3 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 100 г.

Всего калорий: 111.07 ккал, БЖУ: 15.73 г. / 4.07 г. / 1.82 г.

Ужин



[Куриный суп с лапшой без муки](#) - 250 г.

Всего калорий: 217.5 ккал, БЖУ: 31.48 г. / 6.05 г. / 9.03 г.



[Тушеная капуста](#) - 150 г.

Всего калорий: 222.81 ккал, БЖУ: 4.8 г. / 14.28 г. / 20.48 г.



[Куриное филе в духовке](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.61 ккал, БЖУ: 23.6 г. / 6.11 г. / 2.73 г.

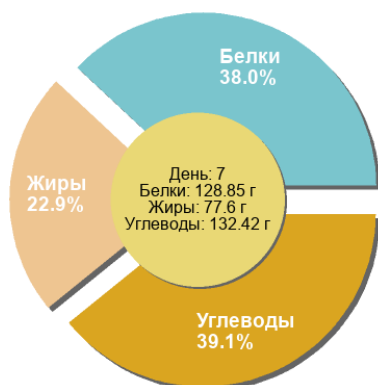
Поздний ужин



Кефир 1% - 250 г.

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

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1749.24 ккал

Белков: 128.85 г. (38%)

Жиров: 77.6 г. (22.9%)

Углеводов: 132.42 г. (39.1%)

Продуктов: 4

Рецептов: 7

Салат из огурцов, капусты и кукурузы



На 100 грамм:
Калорийность: **93.89 ккал.**
Белки: **1.6 г.**
Жиры: **6.4 г.**
Углеводы: **6.95 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-ogurcov-kapusty-i-kukuruzy/>

Ингредиенты:

- огурцы 200г
- капуста белокочанная 100г
- кукуруза консервированная банки (150г)
- масло оливковое 3 ст.л
- листья салата 1 пучок
- соль по вкусу

Приготовление:

В глубокую миску-салатник положите нарезанные овощи и консервированную кукурузу. Посолите салат по своему вкусу, приправьте оливковым маслом и хорошенько перемешайте. Не перестарайтесь с маслом, салат не должен в нем плавать.

Тушеная капуста



На 100 грамм:
Калорийность: **148.54 ккал.**
Белки: **3.2 г.**
Жиры: **9.52 г.**
Углеводы: **13.65 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenaya-kapusta/>

Ингредиенты:

- на 4 порции
- 1 лук репчатый 1 штука
- 2 белокочанная капуста кг
- 3 уксус столовой ложки
- 4 сахар столовой ложки
- 5 мука пшеничная столовой ложки
- 6 пюре томатное 1 столовая ложка
- 7 вода стакана
- 8 масло растительное 2 столовые ложки

Приготовление:

Очищенную капусту нашинковать и положить в кастрюлю, добавить масло и воду, накрыть крышкой и тушить 20 мин.

Порезать и поджарить лук, добавить его к капусте, затем положить томатное пюре, уксус, сахар, приправить по вкусу и продолжать тушить.

Когда капуста будет готова, добавить обжаренную в масле муку, перемешать и прокипятить.

Цельнозерновой хлеб



На 100 грамм:
Калорийность: **258.56 ккал.**
Белки: **8.27 г.**
Жиры: **6.63 г.**
Углеводы: **40.57 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/celnozernovoj-hleb/>

Ингредиенты:

- геркулес 1 стакан
- цельнозерновая (или обычная) мука 1 стакан
- разрыхлитель 2 ч.л
- соль 1/2 ч.л
- мед 1 1/2 ст.л
- растительное масло 1 ст.л
- молоко 1 стакан

Приготовление:

Разогрейте духовку до 230 С. Сделайте это до того, как начнете замешивать тесто!
Измельчите овсянку в кухонном комбайне или кофемолке (желательно, но не обязательно). В большой миске смешайте овсяные хлопья, муку, разрыхлитель и соль.
В другой миске растворите мед в растительном масле, затем добавьте молоко и перемешайте.
Соедините обе смеси и перемешивайте, пока у вас не получится мягкое тесто.
Слепите из теста шар и положите на слегка смазанный маслом противень для выпечки.
Выпекайте в предварительно разогретой духовке примерно 20 минут.

Суп с фасолью и курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **84.61 ккал.**
Белки: **7.78 г.**
Жиры: **1.52 г.**
Углеводы: **10.26 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-fasolyu-i-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриная грудка 200 г
- консервированная красная фасоль 1 банка
- перец болгарский 2 штуки
- морковь 1 штука
- томатная паста 4 ст. ложки
- соль по вкусу
- масло оливковое 1 ст. ложка

Приготовление:

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками.

На сковороде разогреть оливковое масло, выложить туда курицу, слегка обжарить в течение 4-5 минут.

Поставить кастрюлю с водой на огонь.

Болгарский перец помыть, освободить от семян, нарезать соломкой.

Морковь помыть, почистить, нарезать соломкой или шинковать на крупной терке.

Выложить овощи к курице.

К курице и овощам добавить томатную пасту или кетчуп и фасоль из банки вместе с жидкостью, посолить, перемешать. Тушить при закрытой крышке 7-10 минут.

Кипящую воду посолить или растворить бульонный овощной или куриный кубик.

Выложить тушеные овощи с курицей в воду, перемешать, довести до кипения.

Тушеное куриное филе со сладким перцем



На 100 грамм:
Калорийность: **74.5 ккал.**
Белки: **11.92 г.**
Жиры: **0.6 г.**
Углеводы: **4.83 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/tushenoe-kurinoe-file-so-sladkim-percem/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 900 г
- морковь - 300 г
- лук - 300 г
- болгарский перец - 300 г
- соевый соус - 50 мл
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Нарезать куриное филе на небольшие кусочки. Нагреть большую сковороду на среднем огне, положить в нее курицу и налить воду. Тушить на среднем огне. Пока готовится курица, тонко нарезать лук, очистить и нарезать сладкий перец кусочками и натереть на тёрке морковь. Добавить все овощи в сковороду и перемешать. Накрыть крышкой и варить на среднем огне, перемешивая время от времени, в течение 45 минут. Доливать понемногу воду по мере испарения. Когда все овощи и мясо станут мягкими, добавить соевый соус. Перемешать и готовить ещё 15 минут. Добавить зелень по вкусу.

Запеченное куриное филе



На 100 грамм:
Калорийность: **96.91 ккал.**
Белки: **18.48 г.**
Жиры: **1.66 г.**
Углеводы: **0.92 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapechennoe-kurinoe-file/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 кг
- апельсин - 1 шт
- свежие шампиньоны - 200 г
- тертого сыра нежирного - 50 г
- соль, карри - по вкусу

Приготовление:

Куриные грудки разделить на 2 части - у вас получится 4 филе. Филе обжарить на разогретой сковороде по 2 минуты с каждой стороны (или отварить в течение 10 мин.).

Нарезанные пластинками шампиньоны обжарить. Апельсин очистить и разделить на дольки.

Сыр нарезать тонкими ломтиками.

В силиконовую форму для запекания выложить обжаренные грудки, апельсин и грибы.

Сверху посыпать сыром.

Запекать при температуре 170-180 градусов 15-20 минут.

Омлет



На 100 грамм:
Калорийность: **176.11 ккал.**
Белки: **8.1 г.**
Жиры: **14.69 г.**
Углеводы: **2.19 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/omlet/>

Ингредиенты:

- 5 яиц
- 200 мл молока
- 1/2 ч.л. соли
- 50г сливочного масла

Приготовление:

Разогреть духовку до 200градусов

Яйца хорошо перемешать (взбивать не надо)с солью и молоком вилкой

Стеклянную форму или две порционные смазать слив. маслом, влить молочно - яичную смесь. Форму поставить в металлическую форму, высоким бортиком, в неё налить воду, вода должна доходить до середины стеклянной формы.

Отправить это сооружение в духовку на 30 мин.

Через 30 мин достать сооружение: вынуть стеклянную форму из формы с водой, разложить по поверхности омлета маленькие кусочки слив. масла и отправить в духовку минут на 5...в этом случае не будет на омлете румяной корочки.

Суп с лапшой и фрикадельками



На 100 грамм:
Калорийность: **78.5 ккал.**
Белки: **5.67 г.**
Жиры: **1.98 г.**
Углеводы: **9.29 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/sup-s-lapshoj-i-frikadelkami/>

Ингредиенты:

- куриный бульон – 3 стакана
- стебель сельдерея
- куриный фарш – 200 г
- чеснок - 2 зубчика
- соевый соус – 2 чайных ложки
- белый перец и соль – по вкусу
- сухая рисовая лапша – 100 г
- перьевогой лук

Приготовление:

Отварите лапшу и выложите ее в 2 глубоких тарелки. Бульон доведите до кипения. Выдавите чеснок и смешайте с фаршем, перцем, солью, соевый соусом. Слепите небольшие фрикадельки и забросьте их в кипящий бульон. Поварите пару минут, а затем разлейте по тарелкам с лапшой. Сверху присыпьте луком и подавайте.

Куриный суп с лапшой без муки



На 100 грамм:
Калорийность: **87 ккал.**
Белки: **12.59 г.**
Жиры: **2.42 г.**
Углеводы: **3.61 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-lapshoj-bez-muki/>

Ингредиенты:

- грудка куриная
- яйцо
- морковь
- лук репчатый
- зелень

Приготовление:

Курицу сварить. Бульон слить.

В кастрюлю налить чистой воды, покрошить курицу. Лук с морковью обжарить - добавить в бульон.

Для лапши: взбить 2 яйца, поперчить, посолить. Выпечь 2-3 блина на сковороде, порезать в лапшу. Все добавить в суп.

Украсить зеленью и вареным яйцом (можно добавить перепелиные яйца).

Куриный суп с грибами



На 100 грамм:
Калорийность: **119.29 ккал.**
Белки: **13.08 г.**
Жиры: **7.15 г.**
Углеводы: **0.81 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinyj-sup-s-gribami/>

Ингредиенты:

- куриные ножки 4 шт
- куриная печень 250 грамм
- лук зеленый 1 пучок
- укроп 0.5 пучка
- мята 0.5 пучка
- грибы 1 стакан шампиньонов
- рис ширатаки 0.25 стакана
- куриное яйцо 1 шт
- лимон 2 шт
- пищевая соль по вкусу
- перец душистый по вкусу

Приготовление:

В слегка подсоленную воду сложите куриные ножки и варите их. Когда ножки сварятся, достаньте их из бульона, остудите, отделите мясо от костей.

Слегка нарезанное куриное мясо верните в бульон. Вместе с куриными ножками также сварите промытую куриную печень. Печень варите буквально пару минут, пока она не побледнеет.

Также достаньте, остудите, нарежьте небольшими кусочками и верните в бульон. 4. В кипящий бульон с мясом курицы и куриной печенью добавьте измельченный зеленый лук, укроп, мяту, очищенные и нарезанные шампиньоны и рис Ширатаки. 5. При необходимости, добавьте соль, поперчите и добавьте лимонный сок, взбитый вместе с яйцом. Количество лимонного сока определяйте по вкусу, насколько «глубокую» кислинку вы хотите получить.

Куриное филе в духовке



На 100 грамм:
Калорийность: **111.07 ккал.**
Белки: **15.73 г.**
Жиры: **4.07 г.**
Углеводы: **1.82 г.**

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

Ингредиенты:

- куриное филе 4 шт
- 1 луковица
- 2 помидора
- 2 яйца
- 200 г сметаны
- 100 г сыра
- соль, перец, сухой чеснок, зелень по вкусу

Приготовление:

Отбить куриное филе.
Выложить на дно формы для запекания.
Посолить, поперчить.
Сверху лук полукольцами.
Затем тонкие ломтики помидора.
Для заливки смешиваем сметану, яйца, натёртый сыр, соль, перец, сухой чеснок.
Заливаем филе.
Отправляем в духовку при 180 градусах примерно на 30 мин.
В конце можно ещё немного посыпать сыром для румяной корочки.