

# ДЕНЬ 14

## ЗАВТРАК МЕШОЧЕК С НАЧИНКОЙ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 97 БЕЛКИ 8 ЖИРЫ 4 УГЛЕВОДЫ 4

● ИНГРИДИЕНТЫ

4 ШТ ЯЙЦА: 2 - ДЛЯ БЛИНОВ, 2 ДЛЯ НАЧИНКИ  
100 МЛ СЛИВКИ 10%  
50 МЛ ВОДА  
2-4 СТ.Л. МУКИ  
1 СТ.Л. МАЙОНЕЗ

ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ  
ПЕРЬЯ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА  
2-3 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

● РЕЦЕПТ

- 1 ВЗБИТЬ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ СЛИВКИ И ВОДУ, СНОВА ТЩАТЕЛЬНО ВЗБИТЬ, ПОДСОЛИТЬ.
- 2 ДОБАВИТЬ МУКУ. ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ, ДО СОСТОЯНИЯ ЖИДКОЙ СМЕТАНЫ, БЕЗ КОМОЧКОВ.
- 3 НА РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ ОБЖАРИТЬ БЛИНЫ С ДВУХ СТОРОН ДО РУМЯНЦА.
- 4 ОТВАРИТЬ ЯЙЦА
- 5 НАТЕРЕТЬ НА ТЁРКЕ. СМЕШАТЬ С ЗЕЛЕНЬЮ, МАЙОНЕЗОМ. ПОДСОЛИТЬ.
- 6 СОБИРАЕМ МЕШОЧЕК - В СРЕДИНКУ БЛИНА ВЫЛОЖИТЬ НАЧИНКУ. КРАЯ БЛИНЧИКА СОБРАТЬ, КАК МЕШОЧЕК И ПЕРЕВЯЗАТЬ СТЕБЛЕМ ЗЕЛеной ЛУКОВИЦЫ. ГОТОВО!



*Bon  
Appetit!*



# ДЕНЬ 14

# ОБЕД

## САЛАТ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ

### ● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 206 БЕЛКИ 8 ЖИРЫ 13 УГЛЕВОДЫ 4

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО  
2 ШТ МАРИНОВАННЫЙ ОГУРЕЦ  
200 Г ШАМПИНЬОНЫ  
300 Г КУРИНАЯ ПЕЧЕНЬ

1 ШТ РЕПЧАТЫЙ ЛУК  
2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО  
2 СТ. Л. МАЙОНЕЗ  
СОЛЬ И ЗЕЛЕНЬ ПО ВКУСУ

### ● РЕЦЕПТ

- 1 ПЕЧЕНЬ ПРОМЫТЬ И ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ С ЛУКОМ.
- 2 ОТВАРИТЬ ЯЙЦА.
- 3 НАРЕЗАТЬ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ НА ПРИМЕРНО ОДИНАКОВЫЕ КУСОЧКИ. СОЕДИНИТЬ В ОДНОЙ ЁМКОСТИ И ЗАПРАВИТЬ САЛАТ МАЙОНЕЗОМ.



*Bon  
Appetit!*



# ДЕНЬ 14

## УЖИН ПП СЫРНИКИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 123 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 6 УГЛЕВОДЫ 8

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

300 Г ТВОРОЖНАЯ МАССА 9% ЖИРНОСТИ  
1 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО  
3-4 СТ.Л. МУКА  
2 Ч.Л. ПОДСЛАСТИТЕЛЬ

ВАНИЛИН ПО ВКУСУ  
1-2 СТ.Л. КОКОСОВОЕ МАСЛО  
1 СТ.Л. СМЕТАНА 15%

### ● РЕЦЕПТ

- 1 СМЕШАТЬ ТВОРОЖНУЮ МАССУ С ЯЙЦОМ. ДОБАВИТЬ МУКУ И ДРУГИЕ СУХИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ И ТЩАТЕЛЬНО СМЕШАТЬ.
- 2 РАСТОПИТЬ КОКОСОВОЕ МАСЛО НА ГОРЯЧЕЙ СКОВОРОДЕ. СФОРМИРОВАТЬ ШАЙБОЧКУ ИЗ ТВОРОЖНОЙ МАССЫ. ОБЖАРИВАТЬ С КАЖДОЙ СТОРОНЫ ПО 4-5 МИНУТ.
- 3 ПОДАВАТЬ СО СМЕТАНОЙ ИЛИ СИРОПОМ



*Bon  
Appetit!*