

ДЕНЬ 16

ЗАВТРАК

СЕНДВИЧ С СЛАБОСОЛЕННОЙ СЕМГОЙ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 180 БЕЛКИ 14 ЖИРЫ 6 УГЛЕВОДЫ 8

● ИНГРИДИЕНТЫ

3-4 ЛОМТИКА НИЗКОУГЛЕВОДНОГО ХЛЕБА
70 Г С/С СЕМГА
1 ШТ МЯГКИЙ АВОКАДО
100 Г СЛИВОЧНЫЙ СЫР

● РЕЦЕПТ

- 1 НАМАЗАТЬ СЛИВОЧНЫЙ СЫР НА ХЛЕБ.
- 2 СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ ТОНКО НАРЕЗАННЫЙ АВОКАДО.
- 3 НАРЕЗАТЬ НА ЛОМТИКИ РЫБУ И ВЫЛОЖИТЬ СВЕРХУ АВОКАДО. ГОТОВО.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 16

ОБЕД

ЛЕПЁШКА С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 168 БЕЛКИ 9 ЖИРЫ 8 УГЛЕВОДЫ 9

● ИНГРИДИЕНТЫ

400 Г КУРИНОЕ ФИЛЕ
1 ШТ ПОМИДОР
3-4 ЛИСТИКА САЛАТА
3-4 СТ.Л. СМЕТАНЫ 15%
1 ШТ ОГУРЕЦ

1 С.Л. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ
200 Г МУКА
ЩЕПОТКА СОЛИ
ЩЕПОТКА САХАРА
100 МЛ КИПЯТКА
СПЕЦИИ

● РЕЦЕПТ

- 1 КУРИНОЕ ФИЛЕ ПРОМЫТЬ, НАРЕЗАТЬ И ЗАМАРИНОВАТЬ В ЛЮБИМОМ МАРИНАДЕ ИЛИ СПЕЦИЯХ.
- 2 ПРИГОТОВИТЬ СОУС: СМЕТАНУ СМЕШАТЬ С НАТЁРТЫМ НА МЕЛКУЮ ТЁРКУ ОГУРЦОМ, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ И МАСЛО.
- 3 ТЕСТО ДЛЯ ЛЕПЕШКИ: СМЕШАТЬ СУХИЕ ИНГРЕДИЕНТЫ, ДОБАВИТЬ ВОДУ И МАСЛО
- 4 ОБЖАРИТЬ КУРИЦУ.
- 5 ПОЖАРИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ЛЕПЁШКИ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО РАСКАТАВ ИХ В ТОНКИЙ ЛИСТ И ВЫРЕЗАТЬ КРУГЛУЮ РОВНУЮ ФОРМУ.
- 6 СОБИРАЕМ БЛЮДО: В ЦЕНТР ЛЕПЁШКИ ВЫЛОЖИТЬ ЛИСТЬЯ САЛАТА, ТОНКО НАРЕЗАННЫЕ ПОМИДОР И ЛУК. ДОБАВИТЬ СОУС И ВЫЛОЖИТЬ СВЕРХУ КУРИЦУ. ПОЛИТЬ ЕЩЁ СОУСОМ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 16

УЖИН

ЯИЧНЫЙ БЛИН И ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 133 БЕЛКИ 8 ЖИРЫ 10 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

100 Г ШАМПИНЬОН
2 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО
2 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
1 СТ.Л. МЯГКИЙ СЫР

2-3 КУСОЧКА МЯСА (КУРИНОЕ ФИЛЕ)
РУККОЛА АЙСБЕРГ

● РЕЦЕПТ

- 1 НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ МЕЛКО НАРЕЗАННЫЕ ГРИБЫ. ЗАЛИТЬ ВЗБИТЫМИ ЯЙЦАМИ.
- 2 ПО ЦЕНТРУ ВЫЛОЖИТЬ МЯГКИЙ СЫР, КУСОЧКИ МЯСА. ЗАВЕРНУТЬ, КАК КОНВЕРТ
- 3 ЗЕЛЕНЬ МЕЛКО ПОРЕЗАТЬ И ЗАПРАВИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ



*Bon
Appetit!*