

ДЕНЬ 20

ЗАВТРАК

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 120 БЕЛКИ 8 ЖИРЫ 89 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

3 ШТ ЯЙЦА
2 СТ.Л. СМЕТАНА 15%
100 Г ШАМПИНЬОНЫ

2 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
1 ШТ СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ
3 КУСОЧКА НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ ХЛЕБЕЦ
1 ЧАШКА КОФЕ

● РЕЦЕПТ

- 1 СМЕШАТЬ ЯЙЦА И СМЕТАНУ, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ. ОБЖАРИТЬ ОМЛЕТ ПОД КРЫШКОЙ.
- 2 МЕЛКО НАРЕЗАТЬ ГРИБЫ. ОБЖАРИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ
- 3 ПЕРЕЛОЖИТЬ ОМЛЕТ НА БЛЮДО. СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ ГРИБЫ И ОГУРЕЦ.
- 4 СВАРИТЬ КОФЕ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 20

ОБЕД

СТЕЙК НА ГРИЛЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 159 БЕЛКИ 20 ЖИРЫ 8 УГЛЕВОДЫ 1

● ИНГРИДИЕНТЫ

500 Г СВИНАЯ ВЫРЕЗКА
СМЕСЬ СПЕЦИЙ ДЛЯ ГРИЛЯ
1 ШТ КАБАЧОК
200 Г ШАМПИНЬОНЫ

САЛАТ (АЙСБЕРГ, РУККОЛА, ЗЕЛЕНЬ)
2-3 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

● РЕЦЕПТ

- 1 МЯСО НАРЕЗАТЬ НА СТЕЙКИ И ОБВАЛЯТЬ В СПЕЦИЯХ. ОТПРАВИТЬ НА ГРИЛЬ ДО ГОТОВНОСТИ.
- 2 КАБАЧОК НАРЕЗАТЬ ТОЛСТЫМИ КРУЖОЧКАМИ И ОТПРАВИТЬ НА ГРИЛЬ ВМЕСТЕ С ГРИБАМИ
- 3 САЛАТ МЕЛКО НАРЕЗАТЬ, ЗАПРАВИТЬ МАСЛОМ И ПОДСОЛИТЬ ПО ВКУСУ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 20

УЖИН

ЯЙЦО ПО-ШОТЛАНДСКИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 276 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 20 УГЛЕВОДЫ 5

● ИНГРИДИЕНТЫ

1/4 КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ
(МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ)
СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

2 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО
300 Г ГОВЯЖИЙ ФАРШ

● РЕЦЕПТ

- 1 ОТВАРИТЬ ВКРУТУЮ ЯЙЦА. ОСТУДИТЬ И ОЧИСТИТЬ.
- 2 ОЧИЩЕННОЕ ЯЙЦО ЗАВЕРНУТЬ В ФАРШ.
- 3 НА РАЗОГРЕТОМ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ ЗАГОТОВКИ ПОД КРЫШКОЙ ДО ГОТОВНОСТИ.
- 4 КАПУСТУ МЕЛКО НАШИНКОВАТЬ И ЗАПРАВИТЬ МАСЛОМ



*Bon
Appetit!*