

ДЕНЬ 22

ЗАВТРАК

НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ ГРЕНКА С СЫРОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 128 БЕЛКИ 11 ЖИРЫ 5 УГЛЕВОДЫ 8

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦА - 2 ШТ.
ХЛЕБ СЕРЫЙ - 1-2 КУСКА

ПЛАВЛЕННЫЙ СЫРОК - 100 Г
ПОМИДОРЫ - 1-2 ШТ.

● РЕЦЕПТ

- 1 В ЧАШКУ ВБИТЬ 2 ЯЙЦА. ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 2 ПЕРЕМЕШАННЫЕ ЯЙЦА ВЫЛИТЬ НА ТАРЕЛКУ И НАМОЧИТЬ В НИХ ХЛЕБ. ПРОЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ С ДВУХ СТОРОН.
- 3 НАРЕЗАТЬ ПЛАВЛЕННЫЙ СЫР ТОНКИМИ КУСОЧКАМИ, ВЫЛОЖИТЬ НА ГРЕНКИ
- 4 НАРЕЗАТЬ ПОМИДОРЫ ДОЛЬКАМИ, ВЫЛОЖИТЬ НА ГРЕНКИ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 22

ОБЕД

ЛОСОСЬ В ДУХОВКЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 200 БЕЛКИ 16 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 0,13

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЛОСОСЬ - 2 КУСКА
ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ - 200Г
ПОМИДОР ЧЕРРИ - 100Г
ОГУРЕЦ - 1 ШТ.

АВОКАДО - 1 ШТ.
ЛИМОННЫЙ СОК - 5 МЛ

● РЕЦЕПТ

- 1 КУСКИ ЛОСОСЯ ПОСОЛИТЬ, ЗАВЕРНУТЬ В ПЕРГАМЕНТНУЮ БУМАГУ. ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180 ГРАДУСОВ НА 45 МИНУТ.
- 2 ЛИСТЬЯ ЗЕЛЁНОГО САЛАТА ВЫСЫПАТЬ В ТАРЕЛКУ, ТУДА ЖЕ ДОБАВИТЬ НАРЕЗАННЫЕ ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ И МАСЛИНЫ. АВОКАДО ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖУРЫ, НАРЕЗАТЬ КУБИКАМИ И ДОБАВИТЬ В САЛАТ. ГОТОВЫЙ САЛАТ ПОЛИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ.
- 3 САЛАТ ВЫЛОЖИТЬ НА БЛЮДО. ТУДА ЖЕ ПОЛОЖИТЬ ГОТОВУЮ РЫБУ И ПОЛИТЬ ЕЁ ЛИМОННЫМ СОКОМ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 22

УЖИН

ТЕФТЕЛИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 220 БЕЛКИ 12 ЖИРЫ 15 УГЛЕВОДЫ 7

● ИНГРИДИЕНТЫ

КУРИНЫЙ ФАРШ - 500 Г

ОВОЩНАЯ ЗАМОРОЖЕННАЯ СМЕСЬ
(БРОККОЛИ, МОРКОВЬ, СПАРЖА,
МОЛОДАЯ КУКУРУЗА) - 600 Г

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ - 2 СТ.Л.
СЛИВКИ 10% - 300 МЛ.
МУКА - 1 СТ.Л.

● РЕЦЕПТ

- 1 В ФАРШ ДОБАВИТЬ ИЗМЕЛЬЧЁННЫЙ ЛУК. СФОРМИРОВАТЬ ТЕФТЕЛИ И ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ С МАСЛОМ.
- 2 ДОБАВИТЬ К ПОЛУГОТОВЫМ ТЕФТЕЛЯМ РАЗМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ.
- 3 ЗАЛИТЬ СЛИВКАМИ, ГОТОВИТЬ ПОД КРЫШКОЙ 10 МИНУТ.
- 4 В ПОЧТИ ГОТОВОЕ БЛЮДО ДОБАВИТЬ МУКУ И НЕМНОГО СЛИВОК. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ. ГОТОВИТЬ ДО ЗАГУСТЕНИЯ.



*Bon
Appetit!*