

ДЕНЬ 24

ЗАВТРАК СЫРНИКИ С ДЖЕМОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 207 БЕЛКИ 31 ЖИРЫ 10 УГЛЕВОДЫ 10

● ИНГРИДИЕНТЫ

ТВОРОГ - 500 Г
ЯЙЦО - 1 ШТ.
МУКА - 2 СТ.Л.
СОДА - 1/4 Ч.Л.

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ - 1 СТ.Л.
КОКОСОВАЯ СТРУЖКА - 1 СТ.Л.
ВАНИЛИН - 0,5 Ч.Л.

● РЕЦЕПТ

- 1 ИЗМЕЛЬЧИТЬ ТВОРОГ. ВБИТЬ В ТВОРОГ ЯЙЦО. ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 2 ДОБАВИТЬ МУКУ, СОДУ, КОКОСОВУЮ СТРУЖКУ, ВАНИЛИН. ВСЁ ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 3 ИЗ ПОЛУЧЕННОЙ СМЕСИ СФОРМИРОВАТЬ СЫРНИКИ, ОБВАЛЯТЬ ИХ В МУКЕ, ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ С ДВУХ СТОРОН.
- 4 ВЫЛОЖИТЬ НА БЛЮДО И ПОЛИТЬ ДЖЕМОМ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 24

ОБЕД

ТОМАТ С ЯЙЦОМ В ДУХОВКЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 65 БЕЛКИ 6 ЖИРЫ 3 УГЛЕВОДЫ 3

● ИНГРИДИЕНТЫ

ПОМИДОР - 2 ШТ.
ЯЙЦО 2 ШТ.
СЫР ТВЁРДЫЙ - 100 Г

СОЛЬ И ПЕРЕЦ ПОВКУСУ
ЗЕЛЁНЫЙ ЛУК

● РЕЦЕПТ

- 1 СНЯТЬ ШАПКУ С ПОМИДОРА И ВЫНУТЬ СЕРДЦЕВИНУ.
- 2 ВБИТЬ ЯЙЦО В ПОМИДОР И ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ
- 3 ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 20 МИНУТ ПРИ 160 ГРАДУСАХ
- 4 ПОСЫПАТЬ ИЗМЕЛЬЧЁННЫМ ЛУКОМ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 24

УЖИН

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 124 БЕЛКИ 12 ЖИРЫ 7 УГЛЕВОДЫ 7

● ИНГРИДИЕНТЫ

ВАРЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ
СТЕБЛИ СЕЛЬДЕРЕЯ - 2-3 ШТ.
ЯЙЦА - 3 ШТ.
ЯБЛОКО - 1 ШТ.

ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ - 3-4 СТ.Л.
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 ОТВАРИТЬ КУРИНОЕ ФИЛЕ И ЯЙЦА.
- 2 НАРЕЗАТЬ МЕЛКИМ КУБИКАМИ МЯСО, СЕЛЬДЕРЕЙ, ЯБЛОКО И ЯЙЦА.
- 3 СМЕШАТЬ ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ В ОДНОЙ ЁМКОСТИ. ЗАПРАВИТЬ ЙОГУРТОМ И ПРИПРАВИТЬ ПО ВКУСУ.
- 4 ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ.



*Bon
Appetit!*