

ДЕНЬ 26

ЗАВТРАК СЫРНИКИ С ЯБЛОКОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 154 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 6 УГЛЕВОДЫ 9

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦА КУРИНЫЕ - 2 ШТ.
ТВОРОГ - 200 Г

МУКА СОЕВАЯ - 70 Г
ЯБЛОКО - 1 ШТ.

● РЕЦЕПТ

- 1 В МИСКУ ВБИТЬ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ ТВОРОГ И ХОРОШО РАЗМЯТЬ ВИЛКОЙ. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 2 ДОБАВИТЬ МУКУ, ВЫМЕШАТЬ ТЕСТО.
- 3 ЯБЛОКО ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖУРЫ, НАРЕЗАТЬ КУБИКОМ
- 4 СФОРМИРОВАТЬ СЫРНИКИ, ДОБАВЛЯЯ ЯБЛОКО ВНУТРЬ, ОБЖАРИТЬ С ДВУХ СТОРОН, ПОДАВАТЬ С МЁДОМ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 26

ОБЕД

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ И САЛАТ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 83 БЕЛКИ 5 ЖИРЫ 6 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

ШАМПИньОНЫ - 100 Г
ЯЙЦА - 2 ШТ.
САЛАТ АЙСБЕРГ,
РУККОЛА - 200 Г
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО -1 СТ.Л.

СЛИВКИ ГУСТЫЕ - 1 Ч.Л.
КРЕВЕТКИ - 2-3 ШТ

● РЕЦЕПТ

- 1 ИЗМЕЛЬЧИТЬ ШАМПИньОНЫ И ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ С МАСЛОМ.
- 2 В ОТДЕЛЬНУЮ ЁМКОСТЬ ВБИТЬ 2 ЯЙЦА. ПЕРЕМЕШАТЬ. ВЫЛИТЬ НА СКОВОРОДУ К ГРИБАМ
- 3 ДОБАВИТЬ 1 ЧАЙНУЮ ЛОЖКУ ГУСТЫХ СЛИВОК И ОЧИЩЕННЫЕ КРЕВЕТКИ
- 4 ОБЖАРИТЬ И ЗАВЕРНУТЬ КОНВЕРТОМ. ЗЕЛЕНЬ ПРОМЫТЬ И ВЫЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ. ДОБАВИТЬ ОМЛЕТ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 26

УЖИН

САЛАТ С ТУНЦОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 103 БЕЛКИ 5 ЖИРЫ 6 УГЛЕВОДЫ 5

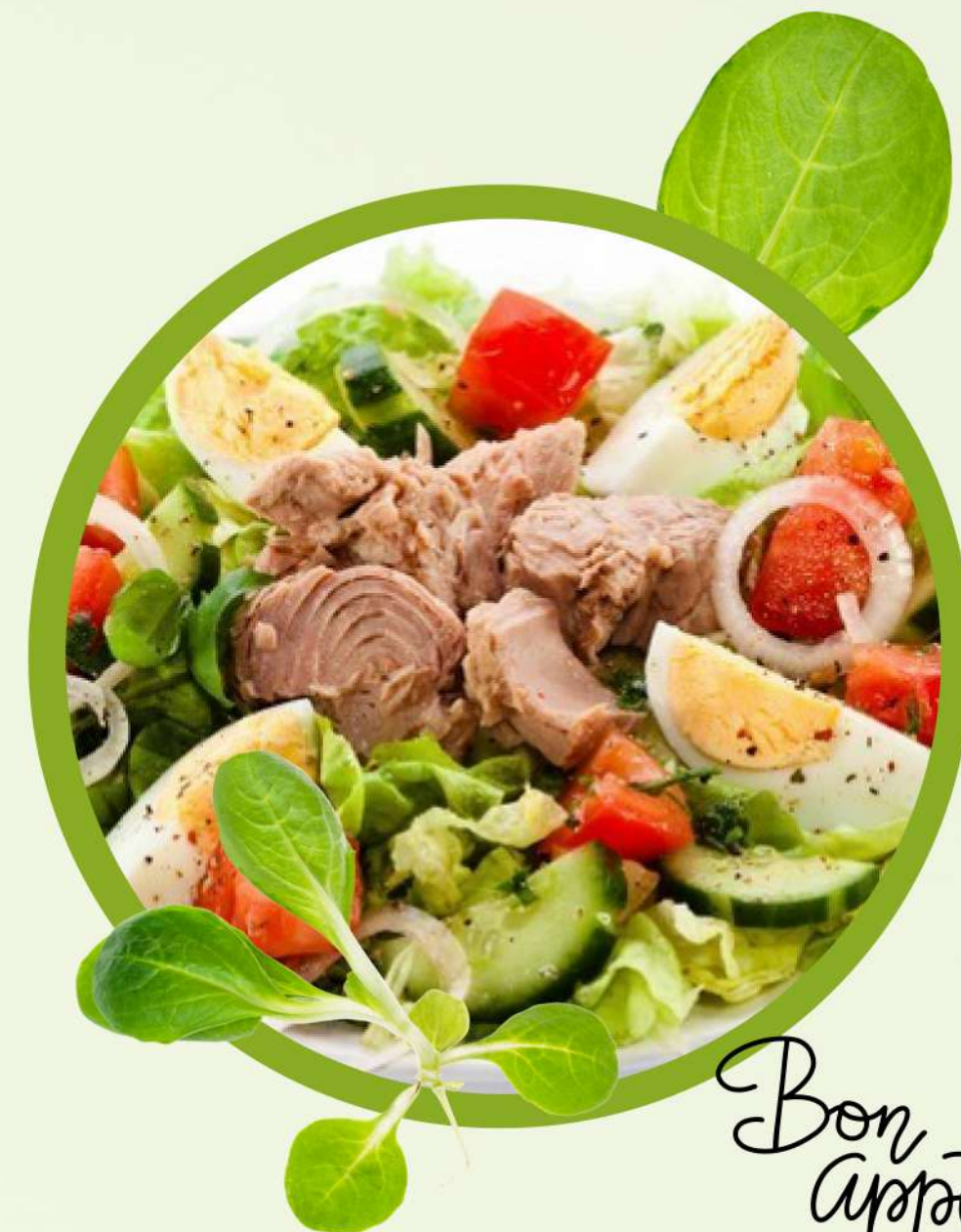
● ИНГРИДИЕНТЫ

ОГУРЕЦ - 1 ШТ.
ЯЙЦА - 2 ШТ.
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ТУНЕЦ - 200 Г
КУКУРУЗА - 100 Г

ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ - 2 СТ.Л.
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ - 1 ГОРСТЬ
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 ОГУРЕЦ И ЯЙЦО ИЗМЕЛЬЧИТЬ МЕЛКИМ КУБИКОМ.
- 2 ДОБАВИТЬ КУКУРУЗУ И ТУНЕЦ.
- 3 ЗАПРАВИТЬ САЛАТ ЙОГУРТОМ И ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ.
- 4 ПОДАВАТЬ ПОРЦИОННО И УКРАШАТЬ ОРЕШКОМ



*Bon
Appetit!*