

ДЕНЬ 27

ЗАВТРАК

КАБАЧКОВЫЕ ОЛАДЬИ С АВОКАДО

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 120 БЕЛКИ 7 ЖИРЫ 8 УГЛЕВОДЫ 6

● ИНГРИДИЕНТЫ

КАБАЧЁК - 1 ШТ.
ЯЙЦО - 1 ШТ.
АВОКАДО - 1 ШТ.
МУКА ИЗ ЗЕЛЁНОЙ ГРЕЧКИ - 2 СТ.Л.

ЗЕЛЕНЬ - ПУЧОК
ПОМИДОР - 1-2 ШТ.

● РЕЦЕПТ

- 1 НАТЕРЕТЬ КАБАЧОК НА КРУПНОЙ ТЁРКЕ. ОТЖАТЬ ЛИШНЮЮ ВЛАГУ. ВБИТЬ ЯЙЦО. ДОБАВИТЬ МУКУ И ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЕШАТЬ.
- 2 НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ОБЖАРИТЬ ОЛАДЬИ С ДВУХ СТОРОН.
- 3 ОЧИСТИТЬ АВОКАДО ОТ КОСТОЧКИ И КОЖУРЫ. РАЗМЯТЬ И ВЫЛОЖИТЬ НА ОЛАДЬИ.
- 4 МЕЛКО НАРЕЗАТЬ ПОМИДОР И ВЫЛОЖИТЬ СВЕРХУ НА АВОКАДО. ПРИПРАВИТЬ И ПОСЫПАТЬ ЗЕЛЕНЬЮ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 27

ОБЕД

ТЕФТЕЛИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

● КБЖУ (НА 100 ГР)

ККАЛ 178 БЕЛКИ 7 ЖИРЫ 13 УГЛЕВОДЫ 6

● ИНГРИДИЕНТЫ

КУРИНЫЙ ФАРШ - 100 Г
СВИНОЙ ФАРШ - 100 Г
ГОВЯЖИЙ ФАРШ - 300 Г
ЛУК - 1 ШТ.

ПОМИДОР - 2 ШТ.
МОРКОВЬ - 1 ШТ.
СЕЛЬДЕРЕЙ - 1 СТЕБЕЛЬ
СОЛЬ И ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ
ЧЕСНОК - 1-2 ЗУБЧИКА
РИС - 2 СТ. Л.

● РЕЦЕПТ

- 1 СМЕШАТЬ ФАРШ, ДОБАВИТЬ ИЗМЕЛЬЧЁННЫЙ ЛУК И ЧЕСНОК. ДОБАВИТЬ РИС И ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 2 СФОРМИРОВАТЬ ТЕФТЕЛИ И ВЫЛОЖИТЬ НА ПРОТИВЕНЬ.
- 3 ОВОЩИ КРУПНО ИЗМЕЛЬЧИТЬ, ЗАТЕМ ИЗМЕЛЬЧИТЬ В МИКСЕРЕ ДО ОДНОРОДНОЙ МАССЫ.
- 4 ЗАЛИТЬ ПОЛУЧЕННОЙ МАССОЙ ТЕФТЕЛИ И ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 1 ЧАС ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160 ГРАДУСОВ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 27

УЖИН

ТЕФТЕЛИ С БРОККОЛИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 114 БЕЛКИ 10 ЖИРЫ 4 УГЛЕВОДЫ 3

● ИНГРИДИЕНТЫ

КУРИНЫЙ ФАРШ - 300Г
ЯЙЦА - 2 ШТ.
СЛИВКИ 10% - 50 МЛ.

СМЕСЬ ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ
(БРОККОЛИ, СПАРЖА, МОРКОВЬ,
СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ) - 500 Г
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 В ГЛУБОКУЮ МИСКУ ДОБАВИТЬ 2 ЯЙЦА И СЛИВКИ. ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ
- 2 НА ПРОТИВЕНЬ ВЫЛОЖИТЬ ОВОЩИ, СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ СФОРМИРОВАННЫЕ ТЕФТЕЛИ
- 3 ЗАЛИТЬ ЯИЧНОЙ МАССОЙ.
- 4 ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 1 ЧАС ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160 ГРАДУСОВ



*Bon
Appetit!*