

# ДЕНЬ 28 ЗАВТРАК

## ЯИЧНИЦА С ЛОСОСЕМ И СЫРОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 165 БЕЛКИ 6,4 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 1,5

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ. КУРИНОЕ ЯЙЦО	50 Г ЛОСОСЬ
ПОЛОВИНУ СПЕЛОГО АВОКАДО (140 Г)	1 ШТ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ
45 Г СЫР КАМАМБЕР	1 Ч.Л. КОКОСОВОЕ МАСЛО

### ● РЕЦЕПТ

- 1 НА РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ С КОКОСОВЫМ МАСЛОМ ПОДЖАРИТЬ ЯЙЦО.
- 2 ВЫЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ, ПОСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ ПО ВКУСУ.
- 3 ДОБАВИТЬ НАРЕЗАННЫЙ СЛАЙСАМИ АВОКАДО, СЫР КАМАМБЕР КРУПНЫМ КУБИКОМ, СЛАБО СОЛЁНЫЙ ЛОСОСЬ И ОДИН СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ РАЗРЕЗАННЫЙ ВДОЛЬ НА ЧЕТВЕРТИНКИ. ГОТОВО!



*Bon  
Appetit!*

**ДЕНЬ 28**

**ОБЕД**

## ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ

● **КБЖУ (НА 100ГР)**

ККАЛ 160 БЕЛКИ 11 ЖИРЫ 9,4 УГЛЕВОДЫ 8,1

● **ИНГРИДИЕНТЫ**

ЯЙЦО - 2 ШТ.  
МЯСНОЙ ФАРШ - 200 Г.  
СЫР ТВЁРДЫЙ  
(ГОЛЛАНДСКИЙ) 100Г.  
ЗЕЛЕНЬ ПО ВКУСУ

КАРТОФЕЛЬ 4 ШТ.  
РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО -1 СТ.Л.  
СОЛЬ/ПЕРЕЦ/СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● **РЕЦЕПТ**

① СМАЗАТЬ КАРТОФЕЛЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ПОСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ - ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ ЗАПЕКАТЬ 20-25 МИН ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180°C.

② ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРТОФЕЛЬ ДОСТАТЬ, СНЯТЬ БОЧЕК (КАК НА ВИДЕО) И ВЫНУТЬ СЕРЕДИНКУ.

③ СМЕШАТЬ КАРТОФЕЛЬНУЮ МАССУ С ЯЙЦАМИ, ФАРШЕМ И СПЕЦИЯМИ - ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ. ПОЛУЧЕННУЮ СМЕСЬ ВЫЛОЖИТЬ В КАРТОФЕЛЬ И НАКРЫТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ.

④ СНОВА ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 10 МИНУТ, ЧТОБ РАСПЛАВИЛСЯ СЫР



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 28

# УЖИН

## КУРИЦА КАРРИ С ГАРНИРОМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 110 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 4.2 УГЛЕВОДЫ 2,7

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

500 Г КУРИНОЕ ФИЛ  
100 МЛ СЛИВКИ 15%  
1 Ч.Л. КОКОСОВОЕ МАСЛО  
1 ЛУКОВИЦА

СОЛЬ И СПЕЦИИ  
(КУРКУМА, СУШЕНЫЙ ЧЕСНОК, ИМБИРЬ)  
КАПУСТА КАЛЕ ОДИН ЛИСТ  
250 Г ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

### ● РЕЦЕПТ

- 1 НА КОКОСОВОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ ЛУК, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ, ЗАТЕМ НАРЕЗАННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ.
- 2 ОБЖАРИТЬ И ДОБАВИТЬ СЛИВКИ 15% ЖИРНОСТИ.
- 3 ЛИСТ КАПУСТЫ КАЛЕ МЕЛКО НАРЕЗАТЬ И ДОБАВИТЬ К МЯСУ
- 4 ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ НАТЕРЕТЬ ИЛИ МЕЛКО ИЗМЕЛЬЧИТЬ.
- 5 ДЛЯ ГАРНИРА: НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ОБЖАРИТЬ ПОЛОВИНКУ ЛУКОВИЦЫ И ДОБАВИТЬ КАПУСТУ И СПЕЦИИ, ПРОТУШИТЬ 15-20 МИНУТ, СНЯТЬ С ОГНЯ. ПОДАВАТЬ ПОРЦИОННО.



*Bon  
Appetit!*