

ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК КЕТО-ХАЧАПУРИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 343 БЕЛКИ 16 ЖИРЫ 15 УГЛЕВОДЫ 25

● ИНГРИДИЕНТЫ

ТВОРОГ 5 - 100 Г.
МУКА - 1 СТ.
ЯЙЦО - 1 ШТ.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО 1 СТ.Л.
ТВЁРДЫЙ СЫР - 25 Г.

● РЕЦЕПТ

- 1 РАЗМЯГЧИТЬ ТВОРОГ ВИЛКОЙ, ДОБАВИТЬ МУКУ И ПЕРЕТЕРЕТЬ ИХ ВМЕСТЕ.
- 2 ДОБАВИТЬ БЕЛОК, СНОВА ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 3 РАЗОГРЕТЬ СКОВОРОДУ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. ВЫЛОЖИТЬ ПОРЦИЮ ПОЛУЧЕННОЙ СМЕСИ В ФОРМЕ ХАЧАПУРИ И СДЕЛАТЬ УГЛУБЛЕНИЕ ДЛЯ ЖЕЛТКА.
- 4 ОБЖАРИТЬ С ДВУХ СТОРОН. В КОНЦЕ ДОБАВИТЬ В УГЛУБЛЕНИЕ ЖЕЛТОК И ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 3

ОБЕД

ЯИЧНИЦА БОЛТУНЬЯ (ДА НА ОБЕД!)

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 250 БЕЛКИ 6,8 ЖИРЫ 20 УГЛЕВОДЫ 11

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦА - 2 ШТ.

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО - 2 СТ.Л.

2 ЛОМТИКА ЧЁРНОГО
БОРОДИНСКОГО ХЛЕБА

СЛИВОЧНЫЙ СЫР - 50Г

ПОМИДОР КРАСНЫЙ - 1 ШТ.

● РЕЦЕПТ

- 1 РАЗОГРЕТЬ СКОВОРОДУ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. ВБИТЬ 2 ЯЙЦА, ПОСТОЯННО ПЕРЕМЕШИВАТЬ ЛОПАТКОЙ В ПРОЦЕССЕ ЖАРКИ.
- 2 ГОТОВУЮ ЯИЧНИЦУ ВЫЛОЖИТЬ НА БЛЮДО.
- 3 ДВА ЛОМТИКА ХЛЕБА НАМАЗАТЬ СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ, СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ КРУЖОЧКИ КРАСНОГО ПОМИДОРА.
- 4 ПОДСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ ЛЮБИМОЙ СПЕЦИЕЙ ИЛИ ЗЕЛЕНЬЮ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 3

УЖИН

МИТБОЛЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

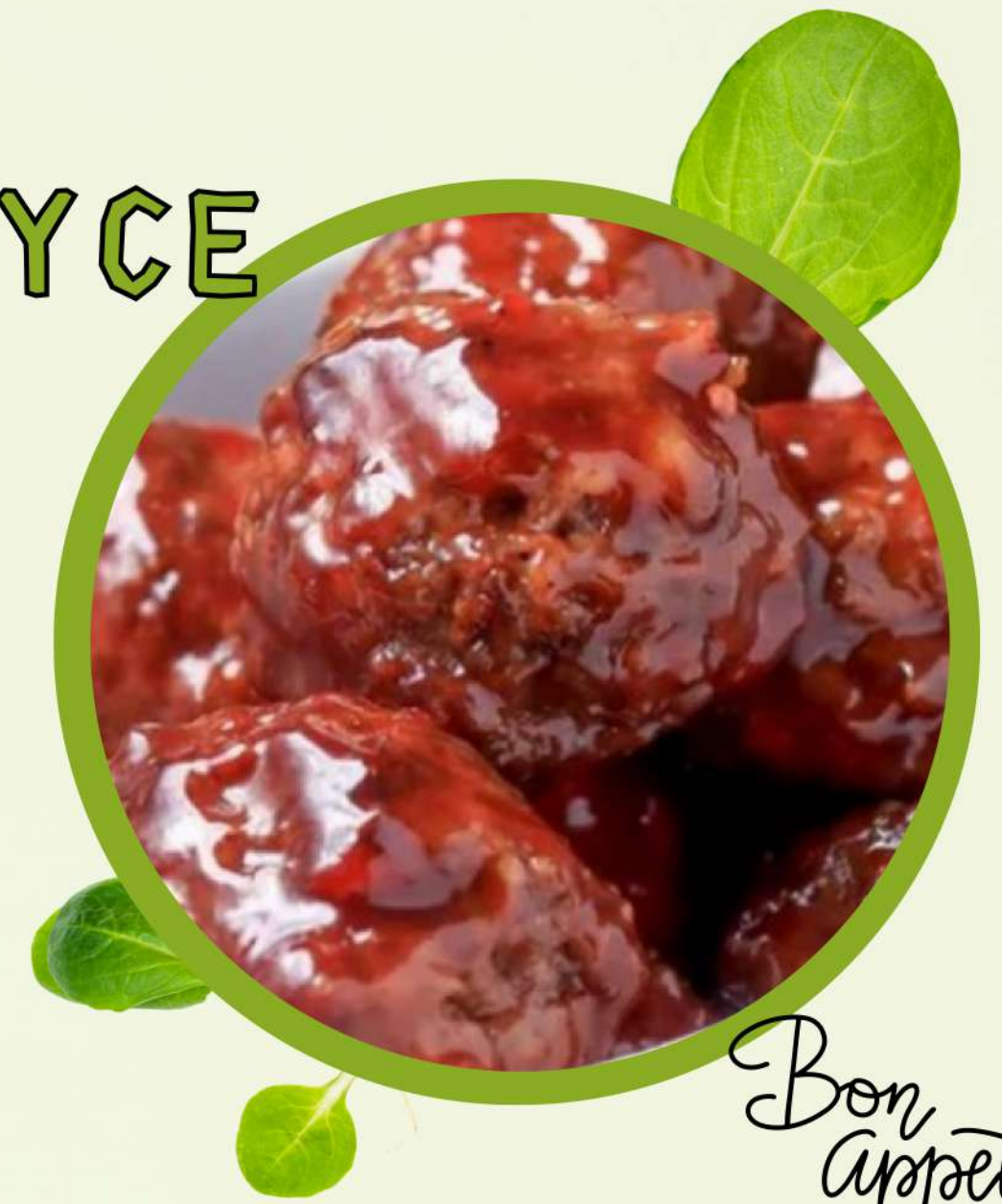
● **КБЖУ (НА 100ГР)**

ККАЛ **200** БЕЛКИ **16** ЖИРЫ **13** УГЛЕВОДЫ **3,6**

● **ИНГРИДИЕНТЫ**

ГОВЯЖИЙ ФАРШ (85%
ПОСТНОЕ МЯСО, 15%ЖИР) - 350 Г.
РЕПЧАТЫЙ ЛУК - 1 ШТ

ТОМАТНАЯ ПАСТА - 150Г.
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ - 100 Г



*Bon
Appetit!*

● **РЕЦЕПТ**

① ИЗ ФАРША СФОРМИРОВАТЬ ШАРИКИ И ОБЖАРИТЬ ИХ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ДО ПОЛУГОТОВНОСТИ, УБРАТЬ НА ОТДЕЛЬНОЕ БЛЮДО.

② ОБЖАРИТЬ МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ ЛУК, ДОБАВИТЬ ТОМАТНУЮ ПАСТУ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ.

③ В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ ПЕРЕЛОЖИТЬ МЯСНЫЕ ШАРИКИ, ЗАЛИТЬ ТОМАТНОЙ ЗАЛИВКОЙ И ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ.

④ ДУХОВКУ НА 15-20 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160 °С.