

# ДЕНЬ 30

## ЗАВТРАК СКРЭМБЛ С БЕКОНОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 238 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 19,8 УГЛЕВОДЫ 1,4

● ИНГРИДИЕНТЫ

3 ШТ ЯЙЦА КУРИНЫЕ  
2 СТ.Л. СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ  
ПУЧОК ЗЕЛЁНОГО ЛУКА  
ПУЧОК ЗЕЛЕНИ

СОЛЬ/ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ  
3-5 ЛОМТИКОВ БЕКОНА  
ЛИСТ САЛАТА  
1-2 СТ.Л.РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

● РЕЦЕПТ

- 1 ОБЖАРИТЬ ЛОМТИКИ БЕКОНА ДО ХРУСТЯЩЕЙ КОРОЧКИ.
- 2 В ОТДЕЛЬНУЮ ЕМКОСТЬ ДОБАВИТЬ НАРЕЗАННЫЙ ЛУК, ВБИТЬ ЯЙЦА, СМЕТАНУ И СПЕЦИИ. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 3 А РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ ПРИГОТОВИТЬ СКРЭМБЛ. ВЛИТЬ ЯИЧНУЮ СМЕСЬ, ГОТОВИТЬ ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАЯ ДО СВОРАЧИВАНИЯ БЕЛКА. КОГДА ВСЯ МАССА БУДЕТ НАПОМИНАТЬ ТВОРОЖНЫЕ ЗЁРНА - МОЖНО СНИМАТЬ С ОГНЯ.
- 4 ВМЕСТО ХЛЕБЦА БЕРЁМ ЛИСТЬЯ САЛАТА, СВЕРХУ ВЫКЛАДЫВАЕМ БЕКОН, ЗАТЕМ СКРЭМБЛ. ГОТОВО!



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 30

# ОБЕД

## РЫБНЫЕ ТЕФТЕЛИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 181 БЕЛКИ 10 ЖИРЫ 10 УГЛЕВОДЫ 8

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ ПАНГАСИУС ЗАМОРОЖЕННЫЙ (600Г)  
1 ШТ ЛУК РЕПЧАТЫЙ  
300 Г БРОККОЛИ

150 МЛ СЛИВКИ 15% ЖИРНОСТИ  
100 Г ТВЕРДЫЙ СЫР  
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 ФИЛЕ ПАНГАСИУСА НАРЕЗАТЬ НА КУСОЧКИ. ИЗМЕЛЬЧИТЬ БЛЕНДЕРОМ ДО ОДНОРОДНОЙ (ПОХОЖЕ НА ПЮРЕ) МАССЫ.
- 2 ЛУК ОЧИСТИТЬ И ИЗМЕЛЬЧИТЬ НА ТЁРКЕ. ДОБАВИТЬ К РЫБНОЙ МАССЕ.
- 3 БРОККОЛИ РАЗДЕЛИТЬ НА СОЦВЕТИЯ И ОТВАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ
- 4 СФОРМИРОВАТЬ ШАРИКИ ИЗ РЫБНОГО ФАРША И ВЫЛОЖИТЬ ИХ В ЕМКОСТЬ ДЛЯ ВЫПЕКАНИЯ. ЗАЛИТЬ СЛИВКИ, ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ. ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 160 ГРАДУСОВ НА 45-60 МИН. ПОДАВАТЬ ПОРЦИОННО.



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 30

# УЖИН

## ЯИЧНЫЙ БЛИН И ЗЕЛЁНЫЙ САЛАТ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 133 БЕЛКИ 8 ЖИРЫ 10 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

100 Г ШАМПИНЬОН  
2 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО  
2 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО  
1 СТ.Л. МЯГКИЙ СЫР

2-3 КУСОЧКА МЯСА (КУРИНОЕ ФИЛЕ)  
РУККОЛА АЙСБЕРГ

● РЕЦЕПТ

- 1 НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ МЕЛКО НАРЕЗАННЫЕ ГРИБЫ. ЗАЛИТЬ ВЗБИТЫМИ ЯЙЦАМИ.
- 2 ПО ЦЕНТРУ ВЫЛОЖИТЬ МЯГКИЙ СЫР, КУСОЧКИ МЯСА. ЗАВЕРНУТЬ, КАК КОНВЕРТ
- 3 ЗЕЛЕНЬ МЕЛКО ПОРЕЗАТЬ И ЗАПРАВИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ



*Bon  
Appetit!*