

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

ЯИЧНЫЙ БЛИН С ГРИБАМИ

● КБЖУ (НА 100 ГР)

ККАЛ 225 БЕЛКИ 10 ЖИРЫ 20 ГЛЕВОДЫ 0.8

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦА - 2 ШТ.
ШАМПИЬОНЫ - 100 Г.
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

СЛИВКИ 10% ЖИРНОСТИ
СЫР ТВЁРДЫЙ
ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ.



*Bon
Appetit!*

● РЕЦЕПТ

- 1 ПОНАДОБИТЬСЯ 2 ЯЙЦА ВЗБИТЬ ВИЛКОЙ И ПОДСОЛИТЬ.
- 2 100 Г ШАМПИЬОНОВ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ С ДОБАВЛЕНИЕМ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, ЗАТЕМ СНЯТЬ В ОТДЕЛЬНУЮ ЁМКОСТЬ
- 3 ЯИЧНУЮ МАССУ ЗАЛИТЬ НА ГОРЯЧУЮ СКОВОРОДУ, ОБЖАРИТЬ С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ДОБАВИТЬ ГОТОВЫЕ ГРИБЫ НА ОДНУ ПОЛОВИНКУ БЛИНА, ПОСЫПАТЬ СЫРОМ И НАКРЫТЬ ВТОРОЙ ПОЛОВИНКОЙ БЛИНА, КАК НА ВИДЕО. ГОТОВО!

ДЕНЬ 1

ОБЕД

ЖУЛЬЕН

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 140 БЕЛКИ 17 ЖИРЫ 6,9 УГЛЕВОДЫ 1,1

● ИНГРИДИЕНТЫ

СВИНИНА - 350 Г
ШАМПИНЬОНЫ - 300 Г.
РЕПЧАТЫЙ ЛУК - 1 ШТ.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО 1 СТ.Л.
СЛИВКИ 10% ЖИРНОСТИ - 100 Г.
СЫР ТВЁРДЫЙ - 50 Г.

● РЕЦЕПТ

- 1 МЯСО ПРОМЫТЬ И НАРЕЗАТЬ НЕБОЛЬШИМИ КУБИКАМИ.
- 2 ПОДГОТОВИТЬ ОВОЩИ. МЯСО ОБЖАРИТЬ НЕ НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ СЛИВОЧНОГО МАСЛА, УБРАТЬ В ОТДЕЛЬНУЮ ЁМКОСТЬ.
- 3 ГРИБЫ И ЛУК ОБЖАРИТЬ, СМЕШАТЬ С МЯСОМ. ПОЛУЧЕННУЮ СМЕСЬ ВЫЛОЖИТЬ В ПОРЦИОННЫЕ ФОРМЫ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ, ЗАЛИТЬ СЛИВКАМИ И ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ.
- 4 ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ ПРИ 180 °С НА 10-15 МИН



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 1

УЖИН МЯСНОЙ ХЛЕБ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 165 БЕЛКИ 16 ЖИРЫ 11 УГЛЕВОДЫ 1

● ИНГРИДИЕНТЫ

КУРИНЫЙ ФАРШ - 600Г.
АРАХИС ЖАРЕННЫЙ - 20 Г.
ФИСТАШКИ ЖАРЕННЫЕ - 20 Г.
КЛЮКВА СВЕЖАЯ - 30 Г

ОЛИВКИ ЗЕЛЁНЫЕ,
МАРИНОВАННЫЕ - 50 Г
ЯЙЦО КУРИНОЕ - 1 ШТ.

● РЕЦЕПТ

- 1 ПОДГОТОВИТЬ ФАРШ - СМЕШАТЬ РУБЛЕННОЕ ИЛИ ПРОПУЩЕННОЕ ЧЕРЕЗ МЯСОРУБКУ КУРИНОЕ ФИЛЕ. ДОБАВИТЬ ЯЙЦО, СОЛЬ, ПЕРЕЦ, ИЗМЕЛЬЧЁННЫЕ ОРЕШКИ И ЦЕЛУЮ КЛЮКВУ.
- 2 В ФОРМУ ВЫСТЕЛИТЬ ПЕРГАМЕНТ И СМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ. ВЫЛОЖИТЬ ЧАСТЬ ФАРША В ФОРМУ, ЗАТЕМ ДОБАВИТЬ ОЛИВКИ И НАКРЫТЬ ВТОРОЙ ЧАСТЬЮ ФАРША.
- 3 УТРАМБОВАТЬ И ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ. ВЫПЕКАТЬ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180-200 °С 45-60 МИН.



*Bon
Appetit!*