

# ДЕНЬ 10

# ЗАВТРАК

## ШАКШУКА СО ШПИНАТОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 113,6 БЕЛКИ 6,9 ЖИРЫ 7,9 УГЛЕВОДЫ 4,3

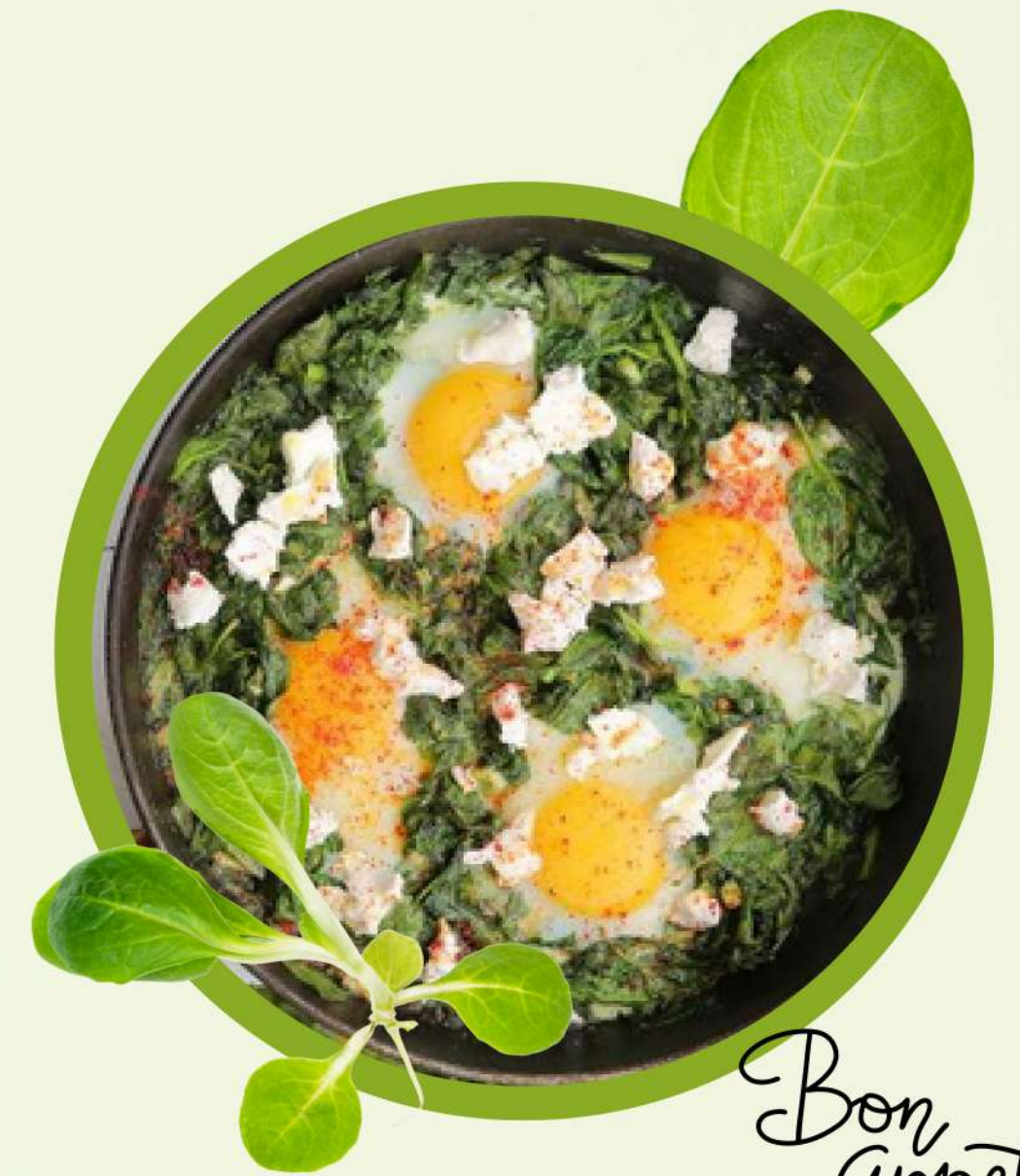
● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА  
1-2 ПОМИДОР  
100 Г ШПИНАТ

2 СТ.Л ОЛИВКОВОГО МАСЛА  
2 ЯЙЦА  
СОЛЬ, СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 НА РАЗОГРЕТУЮ СКОВОРОДУ НАЛИТЬ ЛОЖКУ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА, ВЫЛОЖИТЬ ШПИНАТ. ТУШИТЬ ПАРУ МИНУТ.
- 2 ПОМИДОР МЕЛКО НАРЕЗАТЬ, ОТПРАВИТЬ К ШПИНАТУ, ПРОТУШИТЬ.
- 3 СДЕЛАТЬ НЕБОЛЬШИЕ УГЛУБЛЕНИЯ, ВБИТЬ В НИХ ЯЙЦА.
- 4 ПОДСОЛИТЬ И ДОБАВИТЬ ЛЮБИМУЮ СПЕЦИЮ. МОЖНО УКРАСИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 10

# ОБЕД

## БРИЗОЛЬ С ГРИБАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 229 БЕЛКИ 16 ЖИРЫ 17 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦ  
100 Г ФАРШ  
100 Г ШАМПИНЬОНЫ  
1 ШТ МАРИНОВАННЫЙ ОГУРЕЦ

1 СТ. Л. ГОРЧИЦА  
100 Г ТЁРТЫЙ СЫР  
СОЛЬ, СПЕЦИИ ПО ВКУСУ  
ЗЕЛЕНЬ ПО ВКУСУ  
ЛИСТЬЯ САЛАТА

● РЕЦЕПТ

- 1 СМЕШАТЬ ФАРШ И ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ.
- 2 ШАМПИНЬОНЫ ИЗМЕЛЬЧИТЬ И ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ.
- 3 МАРИНОВАННЫЙ ОГУРЕЦ ЗЕЛЕНЬ ИЗМЕЛЬЧИТЬ И ВЫЛОЖИТЬ В ОТДЕЛЬНУЮ ЕМКОСТЬ. ДОБАВИТЬ ГОРЧИЦУ, СЫР И ОБЖАРЕННЫЕ ГРИБЫ.
- 4 ЯИЧНО-ФАРШЕВУЮ СМЕСЬ ВЫЛИТЬ НА РАЗОГРЕТУЮ СКОВОРОДУ И ОБЖАРИТЬ С ДВУХ СТОРОН.
- 5 НЕ СНИМАЯ БЛИН СО СКОВОРОДЫ, ВЫЛОЖИТЬ НА НЕГО НАЧИНКУ НА ОДНУ ПОЛОВИНКУ. НАКРЫТЬ ВТОРОЙ ПОЛОВИНКОЙ И ОБЖАРИТЬ С ДВУХ СТОРОН, ЧТОБ РАСПЛАВИЛСЯ СЫР.



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 10

# УЖИН

## ЯЙЦА С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 159 БЕЛКИ 13,5 ЖИРЫ 11,3 УГЛЕВОДЫ 0,9

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

3 ШТ ЯЙЦА КУРИНЫЕ, ВАРЕННЫЕ  
100 Г ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ В МАСЛЕ

1 СТ.Л. МАЙОНЕЗ  
ПУЧОК ЗЕЛЕНИ

### ● РЕЦЕПТ

- 1 СВАРИТЬ ВКРУТУЮ КУРИНЫЕ ЯЙЦА, ОСТУДИТЬ. РАЗРЕЗАТЬ ИХ ВДОЛЬ И ВЫНУТЬ ЖЕЛТКИ В ОТДЕЛЬНУЮ ЕМКОСТЬ.
- 2 СМЕШАТЬ ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ С ЖЕЛТКАМИ, ДОБАВИТЬ МАЙОНЕЗ.
- 3 ИЗМЕЛЬЧИТЬ ЗЕЛЕНЬ. ДОБАВИТЬ К СМЕСИ С ПЕЧЕНЬЮ И ЖЕЛТКАМИ. ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ
- 4 В ЯИЧНЫЙ БЕЛОК ПРИ ПОМОЩИ КОНДИТЕРСКОГО МЕШКА ИЛИ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ ВЫЛОЖИТЬ ГОТОВУЮ НАЧИНКУ. УКРАСИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ.



*Bon  
Appetit!*