

ДЕНЬ 12

ЗАВТРАК

НИЗКОУГЛЕВОДНЫЙ ХЛЕБЕЦ С ФОРЕЛЬЮ

● КБЖУ (НА 100 ГР)

ККАЛ 180,6 БЕЛКИ 13,8 ЖИРЫ 12 УГЛЕВОДЫ 6

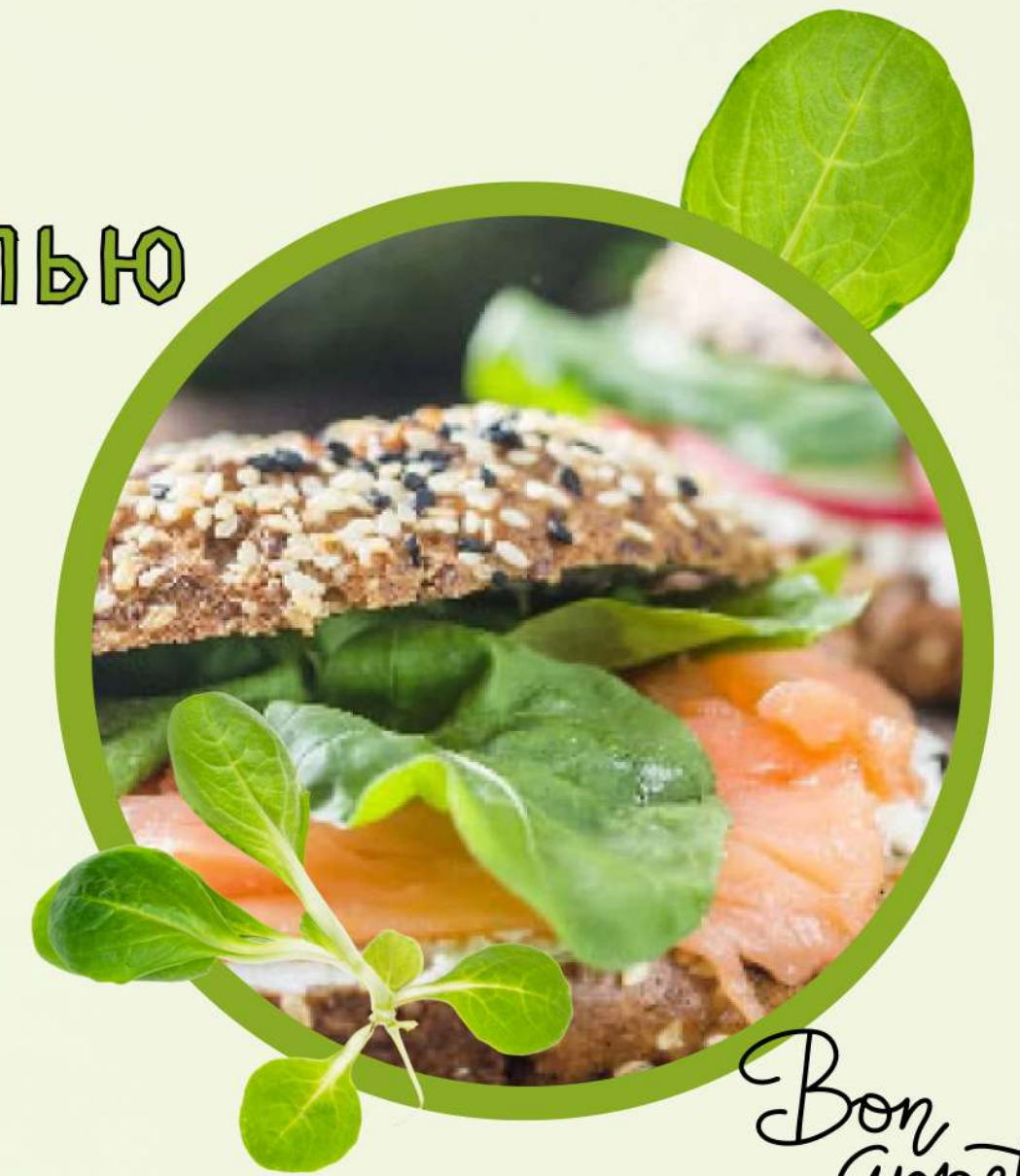
● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦО - 3 ШТ
МУКА ЛЬНЯНАЯ - 18 ГР
СМЕТАНА 20% - 1 СТ.Л.
СОЛЬ - ЩЕПОТКА
РАЗРЫХЛИТЕЛЬ НА КОНЧИКЕ НОЖА

МАСЛО ОЛИВКОВОЕ 1 Ч.Л.
ФОРЕЛЬ СЛАБОСОЛЕНАЯ - 40 ГР
АВОКАДО - 50 ГР
ЛИСТЬЯ САЛАТА

● РЕЦЕПТ

- 1 В МИСКУ ВБИТЬ КУРИНОЕ ЯЙЦО, ДОБАВИТЬ ЛЬНЯНУЮ МУКУ, РАЗРЫХЛИТЕЛЬ, СМЕТАНУ. ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЕШАТЬ.
- 2 ОТПРАВИТЬ МАССУ В МИКРОВОЛНОВКУ НА 4 МИНУТЫ.
- 3 ОСТУДИТЬ ХЛЕБ, РАЗРЕЗАТЬ НА ДВЕ ПОЛОВИНКИ.
- 4 НА СКОВОРОДЕ ПОДЖАРИТЬ ЯЙЦА, ОСТАВИВ ЖИДКИМ ЖЕЛТОК.
- 5 НАРЕЗАТЬ ФОРЕЛЬ, АВОКАДО.
- 6 СОБРАТЬ БУТЕРБРОД: НА ХЛЕБ ВЫЛОЖИТЬ ФОРЕЛЬ, АВОКАДО, ЗЕЛЕНЬ И СВЕРХУ ЯЙЦО.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 12

ОБЕД

ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 190 БЕЛКИ 16,8 ЖИРЫ 13 УГЛЕВОДЫ 0,6

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ СКУМБРИЯ
1 ШТ МОРКОВЬ
1 ШТ ЛУК 200 МЛ ВОДА СОЛЁНАЯ (1 СТ.Л.
СОЛИ)

2 СТ.Л. ТОМАТНЫЙ СОУС
2-3 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО
1-2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТЬЕВ
СОЛЬ, СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 01** СВЕЖУЮ СКУМБРИЮ ПОРЕЗАТЬ НА СТЕЙКИ.
- 02** МОРКОВЬ, ЛУК ИЗМЕЛЬЧИТЬ ПРОИЗВОЛЬНО.
- 03** В СТАКАН ВОДЫ ДОБАВИТЬ СОЛЬ И ТОМАТНЫЙ СОУС.
- 04** В СТЕКЛЯННУЮ БАНКУ ВЫЛОЖИТЬ СЛОЯМИ ЛУК, МОРКОВЬ, РЫБУ. ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ И ЗАЛИТЬ ВОДОЙ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ. НАКРЫТЬ ПЛОТНО ФОЛЬГОЙ.
- 05** БАНКУ УСТАНОВИТЬ В ХОЛОДНУЮ ДУХОВКУ, ДУХОВКУ РАЗОГРЕВАЕМ ВМЕСТЕ С БАНКОЙ ДО 180 ГРАДУСОВ И ГОТОВИМ 45 - 50 МИНУТ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 12

УЖИН

САЛАТ С СЫРНЫМИ ЧИПСАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 213 БЕЛКИ 12 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 5

● ИНГРИДИЕНТЫ

80 Г КУРИНАЯ ГРУДКА
40 Г ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ
50 Г САЛАТ
60 Г СЫР ТВЁРДЫЙ

ПРИПРАВЫ ДЛЯ КУРИЦЫ
СОЛЬ - ЩЕПОТКА
2 СТ.Л. ЙОГУРТ НАТУРАЛЬНЫЙ
1 Ч.Л. ГОРЧИЦА

● РЕЦЕПТ

- 1 ГРУДКУ ЗАМАРИНОВАТЬ В СПЕЦИЯХ.
- 2 НАТЁРТЫЙ НА МЕЛКОЙ ТЁРКЕ СЫР ПРИПРАВИТЬ СЛАДКОЙ ПАПРИКОЙ И МОЛОТЫМ ПЕРЦЕМ. ВЫЛОЖИТЬ НА ПРОТИВЕНЬ С ПЕРГАМЕНТОМ ПОРЦИОННО (ДИАМЕТР 5-10 СМ). ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 15 МИНУТ ПРИ 180 °С.
- 3 ГРУДКУ ПРИГОТОВИТЬ НА ГРИЛЕ ИЛИ ЗАПЕЧЬ В ДУХОВКЕ ДО ГОТОВНОСТИ.
- 4 ГОТОВУЮ ГРУДКУ ОСТУДИТЬ, НАРЕЗАТЬ И ВЫЛОЖИТЬ НА САЛАТ. ДОБАВИТЬ ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ, ЗАПРАВИТЬ ЙОГУРТОМ.
- 5 ДОБАВИТЬ СЫРНЫЕ ЧИПСЫ. ГОТОВО!



*Bon
Appetit!*