

# ДЕНЬ 13

## 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 13

# ОБЕД

## ГУЛЯШ С ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 114 БЕЛКИ 9 ЖИРЫ 12 УГЛЕВОДЫ 3

● ИНГРИДИЕНТЫ

350 Г ГОВЯДИНА  
200 Г ШАМПИНЬОНЫ  
100 МЛ СЛИВКИ 15%ЖИРНОСТИ

1 ШТ. ЛУК РЕПЧАТЫЙ  
500 Г ЦВЕТНАЯКАПУСТА



*Bon  
Appetit!*

● РЕЦЕПТ

- 1 НАРЕЗАТЬ ЛУК И ГРИБЫ. ОБЖАРИТЬ ИХ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ И НАКРЫТЬ КРЫШКОЙ. ДАТЬ ПОТУШИТЬСЯ 5 МИНУТ.
- 2 МЯСО ПРОМЫТЬ И НАРЕЗАТЬ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ. ДОБАВИТЬ МЯСО В СКОВОРОДУ К ГРИБАМ.
- 3 ЗАЛИТЬ СЛИВКИ И ПРОТУШИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ МЯСА.
- 4 ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ РАЗДЕЛИТЬ НА СОЦВЕТИЯ И ПОСТАВИТЬ ОТВАРИТЬ. ПРОПЮРИРОВАТЬ ДО ОДНОРОДНОГО СОСТОЯНИЯ. ПОДАВАТЬ ПОРЦИОННО



# ДЕНЬ 13

# УЖИН

## ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБЫ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 137 БЕЛКИ 8 ЖИРЫ 12 УГЛЕВОДЫ 3

● ИНГРИДИЕНТЫ

300 Г ШАМПИНЬОНЫ  
3-5 ЛОМТИКОВ БЕКОНА  
200 Г ФАРШ КУРИНЫЙ

1-2 СТ. Л. СМЕТАНА 10%  
1 СТ.Л. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ

● РЕЦЕПТ

- 1 ОБЖАРИТЬ БЕКОН НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ.
- 2 ДОБАВИТЬ ФАРШ. ОБЖАРИТЬ ДО ПОЛУГОТОВНОСТИ. ДОБАВИТЬ СМЕТАНУ И СПЕЦИИ.
- 3 УБРАТЬ НОЖКИ У ГРИБОВ. ОЧИСТИТЬ ШАПОЧКИ ОТ ИЗЛИШКОВ. НАФАРШИРОВАТЬ ШАПОЧКИ ГОТОВЫМ ФАРШЕМ. ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 30 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 180 ГРАДУСОВ.
- 4 ПОДАВАТЬ С САЛАТОМ.



*Bon  
Appetit!*