

ДЕНЬ 18

ЗАВТРАК

ЯИЧНЫЙ РУЛЕТ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 153 БЕЛКИ 14 ЖИРЫ 10 УГЛЕВОДЫ 1

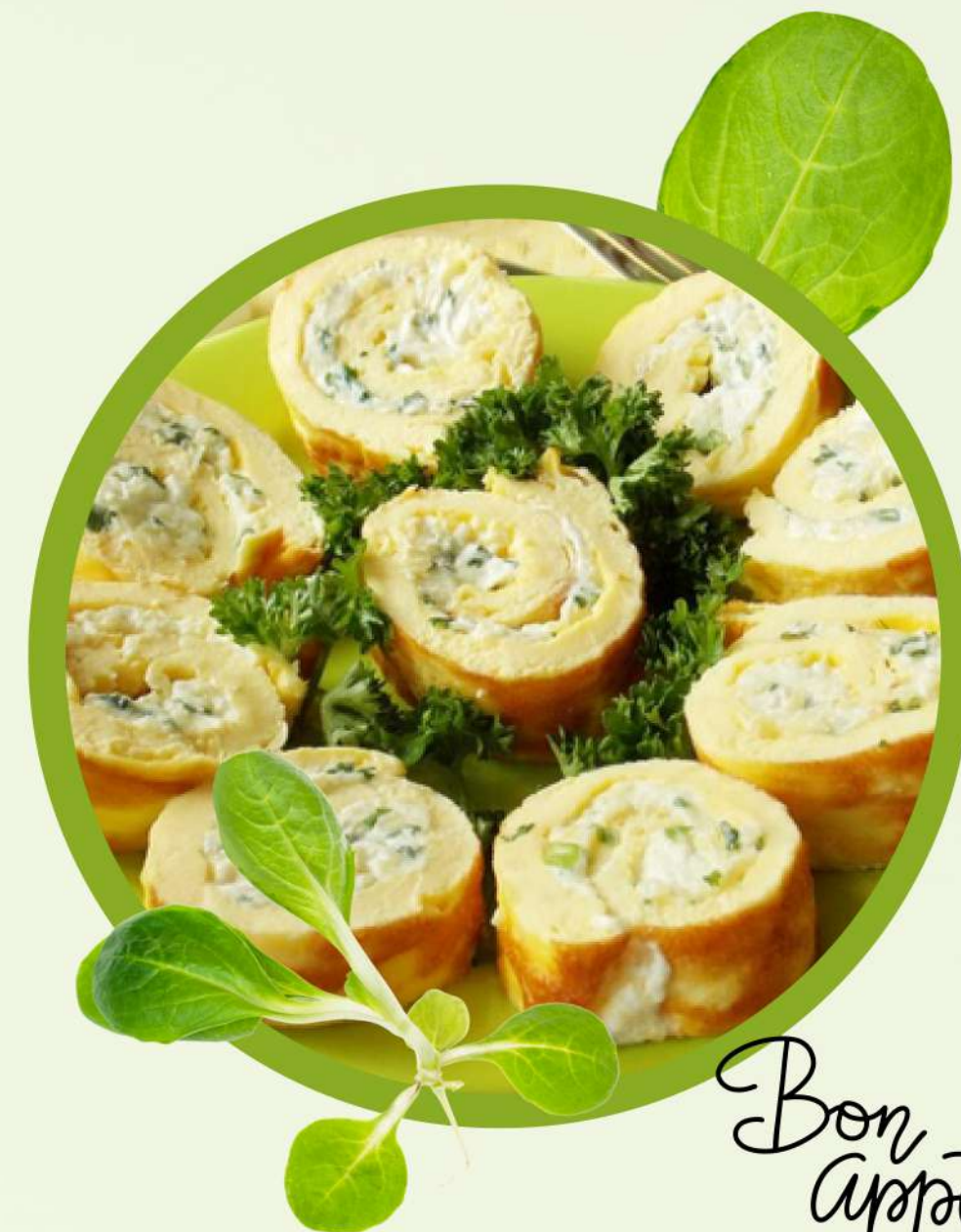
● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ ЯЙЦО КУРИНОЕ
2 СТ.Л. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ

ЗЕЛЕНЬ СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ
50 Г ТВЁРДЫЙ СЫР
1 ШТ ОГУРЕЦ

● РЕЦЕПТ

- 1 НАРЕЗАТЬ ЗЕЛЕНЬ. НАТЕРЕТЬ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ СЫР.
- 2 ВЗБИТЬ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ И ЗЕЛЕНЬ.
- 3 НА РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ ОБЖАРИВАТЬ ТОНКИЙ ЯИЧНЫЙ БЛИНЧИК, ПОСЫПАТЬ ЕГО СВЕРХУ СЫРОМ. ДАЛЕЕ, СВРАЧИВАЯ ЕГО В РУЛЕТ, ПОСТЕПЕННО ВЛИВАТЬ ОСТАЛЬНУЮ СМЕСЬ. ТАК ЖЕ ПРИСЫПАТЬ СЫРОМ.
- 4 ПРОЖАРИТЬ ВЕСЬ РУЛЕТИК. РАЗРЕЗАТЬ НА КУСОЧКИ И ПОДАВАТЬ СО СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 18

ОБЕД

СУП-ПЮРЕ С ГРЕБЕШКАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 240 БЕЛКИ 24 ЖИРЫ 24 УГЛЕВОДЫ 17

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ ЛУК ПОРЕЙ
300 Г БРОККОЛИ
200 Г СПАРЖА
50 МЛ СЛИВКИ 15%
50 Г СЫР РИКОТТА

ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ
2 СТ.Л. СЛИВОЧНОЕ МАСЛО
4 ШТ ГРЕБЕШКА
НИЗКОУГЛЕВОДНАЯ БУЛОЧКА
1 ШТ АВОКАДО
1 СТАКАН ОВОЩНОГО БУЛЬОНА
1-2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

● РЕЦЕПТ

- 1 ОБЖАРИТЬ ЛУК ПОРЕЙ. ОТВАРИТЬ БРОККОЛИ И СПАРЖУ.
- 2 ВЗБИТЬ СЛИВКИ ДО ГУСТЫХ ПИКОВ. СМЕШАТЬ С СЫРОМ РИКОТТОЙ. ОБЖАРИТЬ НА СЛИВОЧНОМ МАСЛЕ ГРЕБЕШКИ ДО ГОТОВНОСТИ.
- 3 БРОККОЛИ, СПАРЖУ, ЛУК ПОРЕЙ И МЯКОТЬ АВОКАДО ВЗБИТЬ БЛЕНДЕРОМ ДО ПЮРЕ, РАЗБАВЛЯЯ ДО НУЖНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ ОВОЩНЫМ БУЛЬОНОМ.
- 4 НАТЕРЕТЬ ЧЕСНОК НА МЕЛКУЮ ТЁРКУ, СМЕШАТЬ С СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ И ЗЕЛЕНЬЮ.
- 5 БУЛОЧКИ РАЗРЕЗАТЬ ВДОЛЬ, ОБЖАРИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ, СМАЗАТЬ ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ.
- 6 В ГЛУБОКУЮ ТАРЕЛКУ ВЛИТЬ СУП ПЮРЕ. СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ КНЕЛИ ИЗ СЫРА И СЛИВОК. ВЫЛОЖИТЬ СВЕРХУ ГРЕБЕШКИ. УКРАСИТЬ ЗЕЛЕНЬЮ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 18

УЖИН

СЛОЕННЫЙ БУРГЕР

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 232 БЕЛКИ 17 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 3

● ИНГРИДИЕНТЫ

100 Г ГОВЯЖИЙ ФАРШ
2 ШТ МАРИНОВАННЫЙ ОГУРЕЦ
1 ШТ СВЕЖИЙ ПОМИДОР
50 Г МЯГКИЙ СЫР

50 ГР ТВЁРДЫЙ СЫР
ЗЕЛЕНЬ, САЛАТ
1 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

● РЕЦЕПТ

- 1 ФАРШ ОБЖАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ.
- 2 ОГУРЕЦ И ПОМИДОР НАРЕЗАТЬ НА ТОНКИМИ КУСОЧКАМИ. СЫР НАТЕРЕТЬ НА ТЕРКЕ.
- 3 НА ПРОТИВЕНЬ ПОСТАВИТЬ МЕТАЛЛИЧЕСКОЕ КОЛЬЦО. В НЕГО ВЫЛОЖИТЬ СЛОЯМИ: ФАРШ, ОГУРЕЦ, СЫР МЯГКИЙ, ПОМИДОР, СЫР ТВЁРДЫЙ. ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 15 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160 ГРАДУСОВ.
- 4 ПОДАВАТЬ С САЛАТОМ



*Bon
Appetit!*