

ДЕНЬ 19

ЗАВТРАК

ОЛАДЬИ ИЗ ЦУКИНИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 128 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 16 УГЛЕВОДЫ 8

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ КРУПНЫЙ ЦУКИНИ
150 Г ТВЕРДЫЙ СЫР
2 ШТ КУРИНОЕ ЯЙЦО
2 СТ.Л. МУКА

1 СТ.Л. КОКОСОВОЕ МАСЛО
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ
САЛАТ

● РЕЦЕПТ

- 1 НАТЕРЕТЬ НА ТЁРКЕ ЦУКИНИ, ОТЖАТЬ ЛИШНЮЮ ВЛАГУ.
- 2 ВБИТЬ К МЯКОТИ ЦУКИНИ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ ТЁРТЫЙ СЫР, МУКУ И СПЕЦИИ. ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 3 НА РАЗОГРЕТОМ КОКОСОВОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ ОЛАДЬИ С ДВУХ СТОРОН ДО ГОТОВНОСТИ
- 4 ПОДАВАТЬ С САЛАТОМ ИЗ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 19

ОБЕД

КРЕВЕТКИ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 122 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 3 УГЛЕВОДЫ 7

● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ КРЕВЕТКИ КРУПНЫЕ
2 ШТ ГРЕБЕШОК
1 ШТ РЕПЧАТЫЙ ЛУК
ПОЛОВИНА ГОЛОВКИ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

100 МЛ ОВОЩНОЙ БУЛЬОН
2 СТ.Л. КОКОСОВЫЕ СЛИВКИ
1 Ч.Л. СОК ЛАЙМА
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 ЛУК МЕЛКО НАРЕЗАТЬ И ОТПРАВИТЬ В СКОВОРОДУ С КОКОСОВЫМ МАСЛОМ.
- 2 КАПУСТУ НАТЕРЕТЬ НА ТЁРКЕ И ДОБАВИТЬ К ЛУКУ. ГОТОВИТЬ, ДОБАВЛЯЯ ОВОЩНОЙ БУЛЬОН И СЛИВКИ.
- 3 НА КОКОСОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ КРЕВЕТКИ И ГРЕБЕШКИ С ДОБАВЛЕНИЕМ СПЕЦИИ
- 4 ВЫЛОЖИТЬ НА БЛЮДО ГОТОВУЮ КАПУСТУ И СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ МОРЕПРОДУКТЫ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 19

УЖИН

ЗАПЕЧЕННАЯ СКУМБРИЯ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 132 БЕЛКИ 11 ЖИРЫ 9 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ СКУМБРИЯ СВЕЖАЯ
1 ШТ СВЕЖИЙ ПОМИДОР
150 Г ТВЕРДЫЙ СЫР

100 Г ОЛИВКИ
СОЛЬ И СПЕЦИИ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 СВЕЖУЮ ИЛИ РАЗМОРОЖЕННУЮ СКУМБРИЮ РАЗРЕЗАТЬ НА СТЕЙКИ. ВЫЛОЖИТЬ В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ.
- 2 ПОМИДОР ТОНКО НАРЕЗАТЬ ПОЛУКОЛЬЦАМИ.
- 3 ОЛИВКИ ИЗМЕЛЬЧИТЬ. СЫР НАТЕРЕТЬ.
- 4 СВЕРХУ РЫБЫ ВЫЛОЖИТЬ СЛОЯМИ ПОМИДОР, ОЛИВКИ И СЫР. ПРИПРАВИТЬ
- 5 ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 50 МИНУТ ПРИ 180 ГРАДУСАХ.



*Bon
Appetit!*