

# ДЕНЬ 23

# ЗАВТРАК

## ТОСТ С АВОКАДО

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 211 БЕЛКИ 4 ЖИРЫ 17 УГЛЕВОДЫ 2

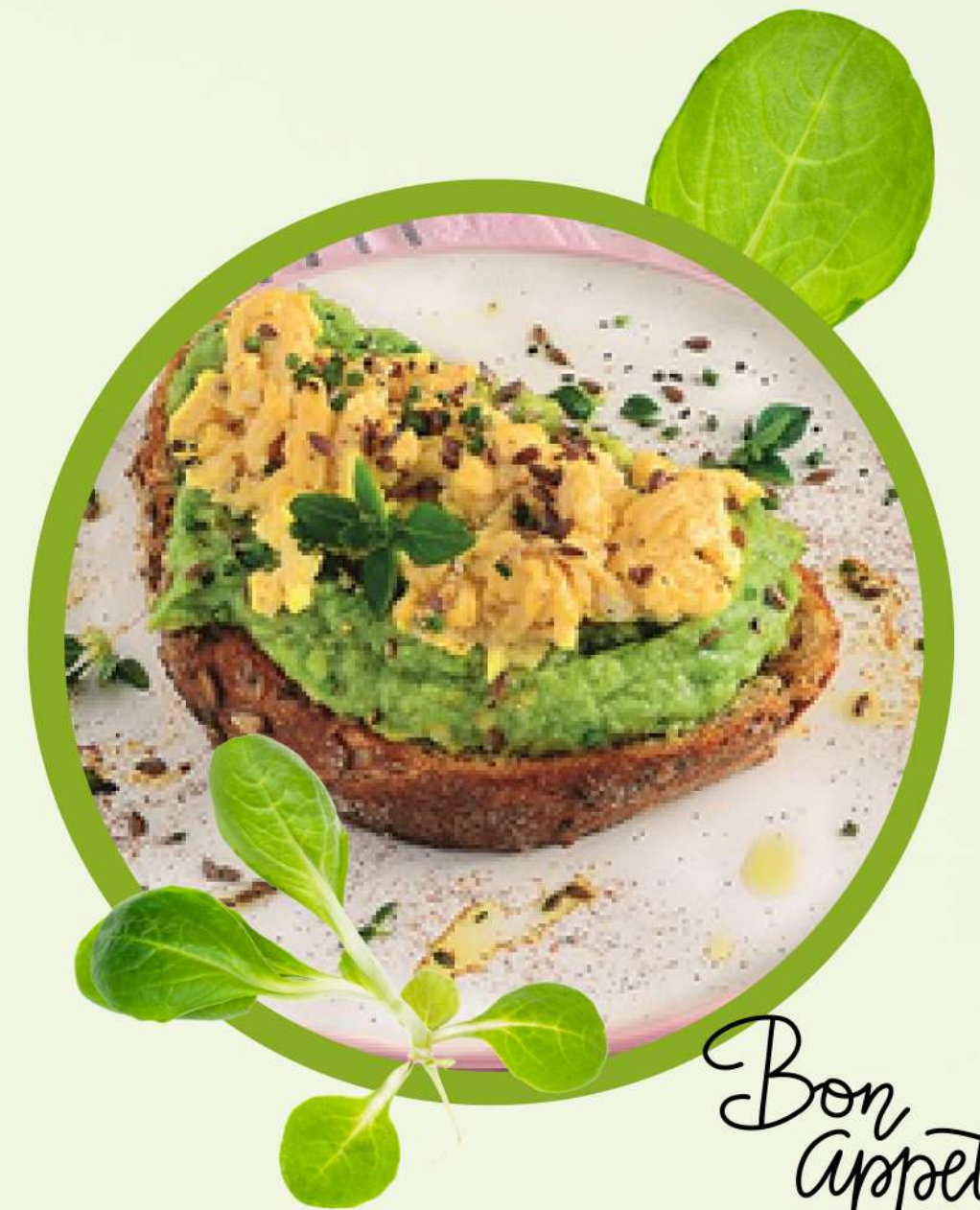
● ИНГРИДИЕНТЫ

ХЛЕБ ЧЁРНЫЙ - 2 КУСКА  
АВОКАДО - 1 ШТ.

ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 ХЛЕБ ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ.
- 2 АВОКАДО ОЧИСТИТЬ ОТ КОЖУРЫ, РАЗТОЛОЧЬ ВИЛКОЙ И ВЫЛОЖИТЬ НА ХЛЕБ.
- 3 ПОСЫПАТЬ ПЕРЦЕМ



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 23

## ОБЕД ПП-ОЛАДЬИ

### ● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 123 БЕЛКИ 18 ЖИРЫ 9 УГЛЕВОДЫ 13

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦА - 2 ШТ  
ЩЕПОТКА СОЛИ

МУКА - 100 Г  
СОДА - ЩЕПОТКА

### ● РЕЦЕПТ

- 1 ЯИЧНЫЕ БЕЛКИ ОТДЕЛИТЬ ОТ ЖЕЛТКОВ. БЕЛКИ ПОСОЛИТЬ И ВЗБИТЬ. ДОБАВИТЬ МУКУ, СОДУ, КОКОСОВОЕ МАСЛО. ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 2 ДОБАВИТЬ ВЗБИТЫЕ БЕЛКИ, ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 3 СФОРМИРОВАТЬ ОЛАДЬИ, ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ С ДВУХ СТОРОН ДО ЗОЛОТИСТОЙ КОРОЧКИ



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 23

# УЖИН

## РЫБА (ПАНГАСИУС) В ДУХОВКЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 146 БЕЛКИ 19 ЖИРЫ 7 УГЛЕВОДЫ 1

● ИНГРИДИЕНТЫ

ФИЛЕ ПАНГАСИУСА - 1 ШТ.  
СПАРЖА - 400 Г

МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ - 1 СТ.Л.  
СПЕЦИИ: К РЫБЕ, ПРОВАНСКИЕ ТРАВЫ,  
БАЗИЛИК

● РЕЦЕПТ

- 1 РАЗМОРОЖЕННОЕ ФИЛЕ СМАЗАТЬ МАСЛОМ И ПРИПРАВИТЬ СПЕЦИЯМИ.
- 2 ОТПРАВИТЬ РЫБУ В ДУХОВКУ НА 50 МИНУТ ПРИ 160 ГРАДУСАХ.
- 3 СПАРЖУ ОТПРАВИТЬ НА СКОВОРОДУ И ГОТОВИТЬ ПОД КРЫШКОЙ ДО ГОТОВНОСТИ
- 4 ПОДАВАТЬ РЫБУ ВМЕСТЕ СО СПАРЖЕЙ



*Bon  
Appetit!*