

ДЕНЬ 25

ЗАВТРАК

ОРЕХОВОЕ БЕЗЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 364 БЕЛКИ 17 ЖИРЫ 24 УГЛЕВОДЫ 19

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЯЙЦА КУРИНЫЕ - 3 ШТ.
АРАХИС - 150 Г

САХАРОЗАМЕНИТЕЛЬ - 2 Ч.Л.

● РЕЦЕПТ

- 1 АРАХИС ИЗМЕЛЬЧИТЬ ПРИ ПОМОЩИ БЛЕНДЕРА.
- 2 ОТДЕЛИТЬ ЖЕЛТКИ ОТ БЕЛКОВ. ПОНАДОБЯТСЯ ТОЛЬКО БЕЛКИ.
- 3 МИКСЕРОМ ВЗБИТЬ БЕЛОК ДО ПЫШНОЙ И СТОЙКОЙ ПЕНЫ.
- 4 ИЗМЕЛЬЧЁННЫЙ АРАХИС ДОБАВИТЬ К БЕЛКАМ И АККУРАТНО ПЕРЕМЕШАТЬ. ВЫПЕКАТЬ 1 ЧАС ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 100 ГРАДУСОВ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 25

ОБЕД

РУЛЕТ С ВИШНЕЙ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 111 БЕЛКИ 9 ЖИРЫ 5 УГЛЕВОДЫ 6

● ИНГРИДИЕНТЫ

ЛЬНЯНАЯ МУКА - 100 Г
ЯЙЦО - 1 ШТ.
ГРЕЧЕСКИЙ ЙОГУРТ - 2 СТ.Л.
ВАНИЛЬНЫЙ САХАР - 1 Ч.Л.
ТВОРОГ 20% - 150 Г

ВИШНЯ - 100 Г
СЛИВОЧНОЕ МАСЛО - 20 Г
ЧЁРНЫЙ ШОКОЛАД ПО ВКУСУ

● РЕЦЕПТ

- 1 В МУКУ ДОБАВИТЬ ЙОГУРТ, ЯЙЦО И САХАР. ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЕШАТЬ.
- 2 ИЗ ПОЛУЧЕННОЙ МАССЫ ОБЖАРИТЬ ТОЛСТЫЙ БЛИН НА СКОВОРОДЕ С ДВУХ СТОРОН ПОД КРЫШКОЙ.
- 3 ТВОРОГ РАЗМЯТЬ ВИЛКОЙ И ДОБАВИТЬ ВИШНЮ. ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 4 ТВОРОЖНО-ЯГОДНУЮ МАССУ ВЫЛОЖИТЬ РОВНЫМ СЛОЕМ НА БЛИН И СВЕРНУТЬ В РУЛЕТ. УКРАСИТЬ ЧЁРНЫМ ШОКОЛАДОМ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 25

УЖИН

САЛАТ С РУККОЛОЙ И КРЕВЕТКАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 98 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 5 УГЛЕВОДЫ 2

● ИНГРИДИЕНТЫ

КРЕВЕТКИ - 350 Г
РУККОЛА - 200 Г
ЯЙЦО - 2 ШТ.
ЛИСТЬЯ САЛАТА - 1 ПУЧОК
ПОМИДОР ЧЕРРИ - 4-7 ШТ

РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО - 50Г
СПЕЦИИ ПО ВКУСУ
КЕДРОВЫЕ ОРЕШКИ - 1ГОРСТЬ

● РЕЦЕПТ

- 1 КРЕВЕТКИ ОЧИСТИТЬ И ПРИГОТОВИТЬ.
- 2 ПРОМЫТЬ САЛАТ И ВЫСУШИТЬ. ВЫЛОЖИТЬ ЕГО НА БЛЮДО.
- 3 ПОМИДОР ЧЕРРИ НАРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ. ДОБАВИТЬ К САЛАТУ. СЮДА ЖЕ ДОБАВИТЬ КРЕВЕТКИ.
- 4 В РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ, ЗАПРАВИТЬ ИМ САЛАТ. ДОБАВИТЬ ОРЕШКИ. ПОДАВАТЬ С ОТВАРЕННЫМ ЯЙЦОМ



*Bon
Appetit!*