

# ДЕНЬ 29

# ЗАВТРАК

## ГЛАЗУНЬЯ СО ШПИНАТОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 105 БЕЛКИ 5.6 ЖИРЫ 8.3 УГЛЕВОДЫ 1.9

● ИНГРИДИЕНТЫ

2 ШТ ЯЙЦО КУРИНОЕ  
200 Г ШПИНАТ

1 ШТ ПОМИДОР  
1-2 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ  
МАСЛО ДЛЯ ЖАРКИ

● РЕЦЕПТ

- 1 НА РАСТИТЕЛЬНОМ РАЗОГРЕТОМ МАСЛЕ ПРИПУСТИТЬ ШПИНАТ.
- 2 ДОБАВИТЬ НАРЕЗАННЫЙ КУБИКОМ ПОМИДОР, ВБИТЬ ДВА ЯЙЦА (КАК ГЛАЗУНЬЯ).
- 3 ПРИСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ ЛЮБИМЫМИ СПЕЦИЯМИ.



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 29

# ОБЕД

## РУЛЕТ ИЗ СКУМБРИИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 160 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 11 УГЛЕВОДЫ 1.5

● ИНГРИДИЕНТЫ

ОДНА СВЕЖАЯ СКУМБРИЯ  
ОДИН БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ  
70 Г ТВЁРДОГО СЫРА  
100 Г СВЕЖИЕ КРЕВЕТКИ

50 Г РУККОЛА  
50 Г МАСЛИНЫ  
2 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА  
СОЛЬ/СПЕЦИИ

● РЕЦЕПТ

- 1 СКУМБРИЮ ОЧИСТИТЬ ОТ КОСТОЧЕК И ВНУТРЕННОСТЕЙ, СМАЗАТЬ МАСЛОМ, ПОСОЛИТЬ И ПОПЕРЧИТЬ.
- 2 БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ ОЧИСТИТЬ ОТ СЕМЯН И МЕЛКО НАРЕЗАТЬ, МАСЛИНЫ НАРЕЗАТЬ НА КРУЖОЧКИ.
- 3 РАЗВЁРНУТУЮ (КАК КНИГУ) СКУМБРИЮ ПОЛОЖИТЬ СПИНКОЙ НА ФОЛЬГУ, СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ ПЕРЕЦ, ПАРУ ЛОМТИКОВ СЫРА, МАСЛИНЫ, СНОВА СЫР, КРЕВЕТКИ И ЗАКРЫТЬ СКУМБРИЮ, ЗАВЕРНУВ ФОЛЬГОЙ, КАК РУЛЕТ, ЗАВЕРНУВ КРАЯ (КАК У КОНФЕТ).
- 4 ВЫПЕКАТЬ В ДУХОВКЕ 25-30 МИНУТ ПРИ 180 °С. ГОТОВЫЙ РУЛЕТ НАРЕЗАТЬ ЛОМТИКАМИ.



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 29

# УЖИН

## КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ

● КБЖУ (НА 100 ГР)

ККАЛ 219 БЕЛКИ 20 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 2,3

● ИНГРИДИЕНТЫ

300 Г КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ  
1 ШТ МОРКОВЬ

1 ШТ ЛУК РЕПЧАТЫЙ  
2-3 СТ. Л. КРЕМ ЧИЗ  
2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

● РЕЦЕПТ

- 1 ХОРОШО ПРОМЫТЬ И ЗАЧИСТИТЬ КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ. ИЗМЕЛЬЧИТЬ.
- 2 НА РАЗОГРЕТУЮ СКОВОРОДУ ВЫЛОЖИТЬ ЖЕЛУДКИ И С ДОБАВЛЕНИЕМ КРЕМ ЧИЗА ПРОТУШИТЬ ИХ ДО ГОТОВНОСТИ.
- 3 МОРКОВЬ И ЛУК ИЗМЕЛЬЧИТЬ, ОБЖАРИТЬ НА СКОВОРОДЕ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ.
- 4 ПОДАВАТЬ ПОРЦИОННО



*Bon  
Appetit!*