

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК ОВСЯНОБЛИН

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 146 БЕЛКИ 7,9 ЖИРЫ 9 УГЛЕВОДЫ 12

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ. КУРИНОЕ ЯЙЦО 30 Г
ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ 70 Г
МОЛОКО 30 Г

СЛИВОЧНЫЙ СЫР МЯГКИЙ
ЧЕТВЕРТЬ СПЕЛОЙ СЛАДКОЙ ГРУШИ



*Bon
Appetit!*

● РЕЦЕПТ

- 1 ЯЙЦО ВЗБИТЬ, ДОБАВИТЬ ОВСЯНЫЕ ОТРУБИ И МОЛОКО.
- 2 ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАТЬ И ВЛИТЬ СМЕСЬ НА ГОРЯЧУЮ СКОВОРОДУ.
- 3 ОБЖАРИТЬ БЛИН С ДВУХ СТОРОН.
- 4 ВЫЛОЖИТЬ ГОТОВЫЙ БЛИН НА БЛЮДО, СМАЗАТЬ С ОДНОЙ СТОРОНЫ СЛИВОЧНЫМ СЫРОМ И ДОБАВИТЬ ЛОМТИКИ ГРУШИ. НАКРЫТЬ ВТОРОЙ ПОЛОВИНКОЙ БЛИНА.

ДЕНЬ 4

ОБЕД

ПАСТА ИЗ ЦУКИНИ С ЧЕРРИ

● **КБЖУ (НА 100ГР)**

ККАЛ 141 БЕЛКИ 8,3 ЖИРЫ 11 УГЛЕВОДЫ 1,9

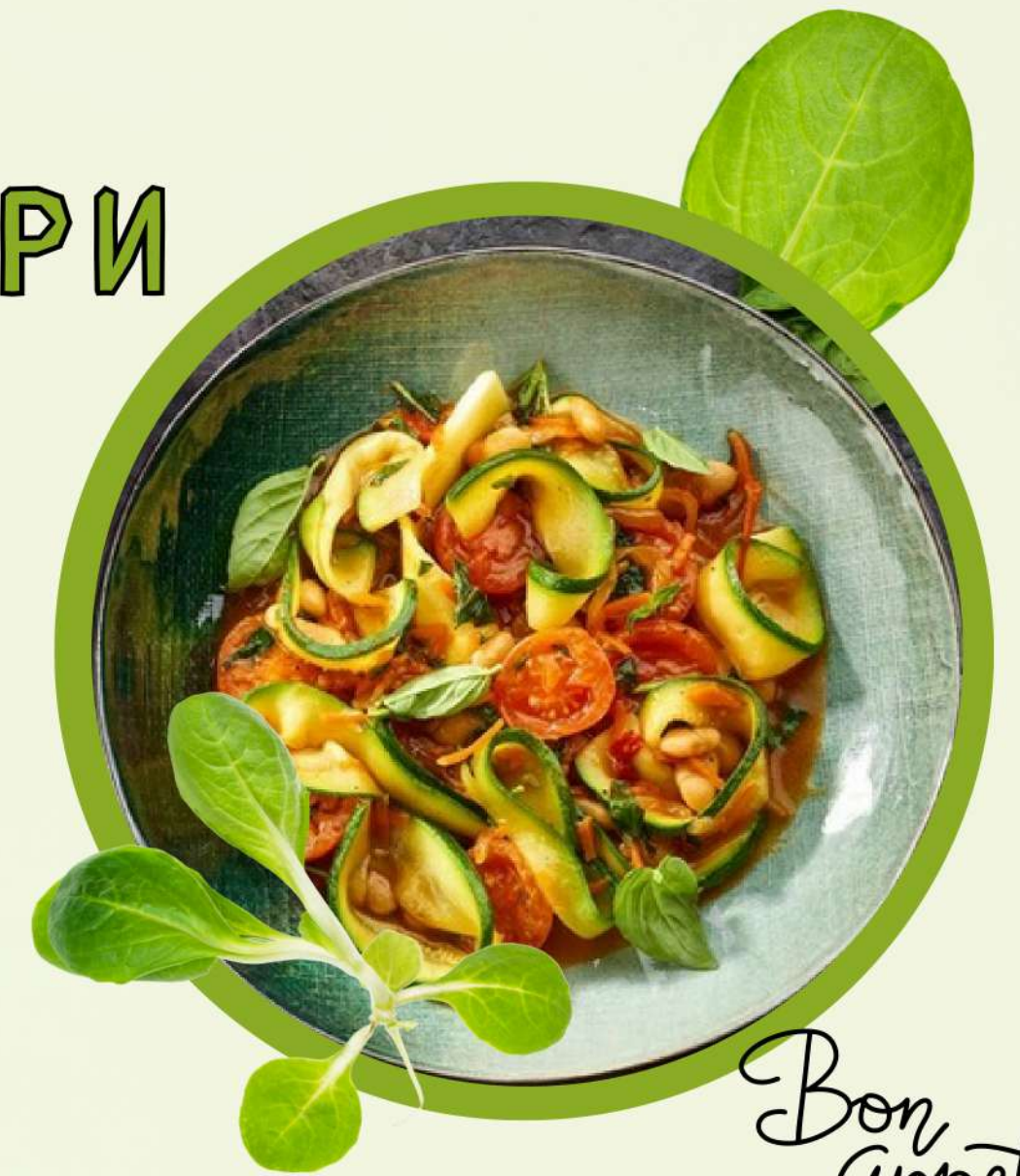
● **ИНГРИДИЕНТЫ**

1 ШТ ЦУКИНИ (300Г)
100 Г БЕКОН
100 Г ТВЁРДЫЙ СЫР

4-6 ШТ ПОМИДОР ЧЕРРИ
1 ШТ ЯЙЦО КУРИНОЕ

● **РЕЦЕПТ**

- 1 НА РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ ПОДЖАРИТЬ МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ БЕКОН
- 2 ЦУКИНИ НУЖНО НАРЕЗАТЬ ТОНЕНЬКИМИ НИТОЧКАМИ ПРИ ПОМОЩИ НОЖА ЭКОНОМКИ ИЛИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОВОЩЕРЕЗК.
- 3 СЫР НАТЕРЕТЬ НА ТЁРКЕ. ЧЕРРИ РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ.
- 4 К ПОДЖАРЕННОМУ БЕКОНУ ДОБАВИТЬ ЦУКИНИ, ЧЕРРИ. ПРИПУСТИТЬ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ.
- 5 СЫР НАТЕРЕТЬ НА ТЁРКЕ. ЧЕРРИ РАЗРЕЗАТЬ ПОПОЛАМ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 4

УЖИН

КАПУСТЯНИКИ С ФАРШЕМ

● **КБЖУ (НА 100ГР)**

ККАЛ 220 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 20 УГЛЕВОДЫ 2,1

● **ИНГРИДИЕНТЫ**

1/4 КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ
300 Г ФАРШ ГОВЯЖИЙ
2 ШТ ЯЙЦА КУРИНЫЕ
200 Г ТВЁРДЫЙ СЫР

ЛИСТЬЯ САЛАТА 4-6
2 ШТ ПОМИДОР
1 ШТ ОГУРЕЦ
2-3 ШТ РЕДИС
2 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ
МАСЛО

● **РЕЦЕПТ**

- 1 КАПУСТУ МЕЛКО НАРЕЗАТЬ, ДОБАВИТЬ 2 ЯЙЦА И ПОЛОВИНУ ПОРЦИИ СЫРА
- 2 ФАРШ ПОДСЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ, ОБЖАРИТЬ.
- 3 НА ПРОТИВЕНЬ ВЫЛОЖИТЬ ДВА КАПУСТНЫХ БЛИНА, СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ ФАРШ И НАКРЫТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ.
- 4 ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 25 МИНУТ ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160.
- 5 ОВОЩИ НАРЕЗАТЬ НА САЛАТ, ЗАПРАВИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, ПОСОЛИТЬ ПО ВКУСУ.



*Bon
Appetit!*