

ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК

ЯИЧНИЦА С ЛОСОСЕМ И СЫРОМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 165 БЕЛКИ 6,4 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 1,5

● ИНГРИДИЕНТЫ

1 ШТ. КУРИНОЕ ЯЙЦО	50 Г ЛОСОСЬ
ПОЛОВИНУ СПЕЛОГО АВОКАДО (140 Г)	1 ШТ ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ
45 Г СЫР КАМАМБЕР	1 Ч.Л. КОКОСОВОЕ МАСЛО

● РЕЦЕПТ

- 1 НА РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ С КОКОСОВЫМ МАСЛОМ ПОДЖАРИТЬ ЯЙЦО.
- 2 ВЫЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ, ПОСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ ПО ВКУСУ.
- 3 ДОБАВИТЬ НАРЕЗАННЫЙ СЛАЙСАМИ АВОКАДО, СЫР КАМАМБЕР КРУПНЫМ КУБИКОМ, СЛАБО СОЛЁНЫЙ ЛОСОСЬ И ОДИН СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ РАЗРЕЗАННЫЙ ВДОЛЬ НА ЧЕТВЕРТИНКИ. ГОТОВО!



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 5

ОБЕД

КУРИНЫЕ БЁДРА В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 135 БЕЛКИ 13 ЖИРЫ 7.7 УГЛЕВОДЫ 2,1

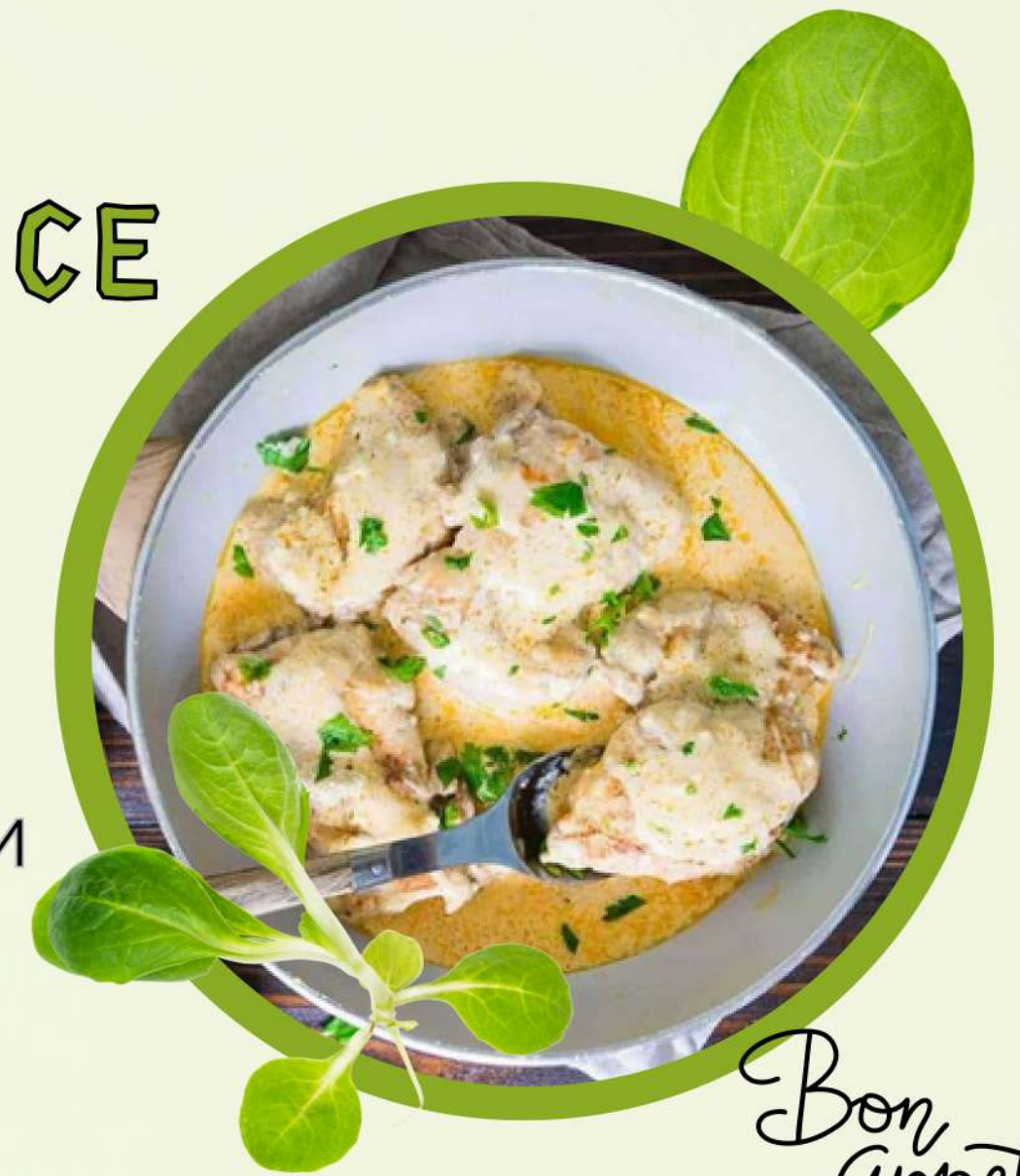
● ИНГРИДИЕНТЫ

4 ШТ КУРИНЫЕ БЁДРА
500 Г БРОККОЛИ
3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА

150 МЛ СЛИВКИ 10% ЖИРНОСТИ
100 Г ТВЁРДЫЙ СЫР
1 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

● РЕЦЕПТ

- 1 КУРИНЫЕ БЕДРА ПОСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ.
- 2 НА РАЗОГРЕТОЙ СКОВОРОДЕ С МАСЛОМ ОБЖАРИТЬ С ДВУХ СТОРОН ДО ПОЛУГОТОВНОСТИ, УБРАТЬ С ОГНЯ
- 3 НА ТОМ ЖЕ МАСЛЕ ПРИГОТОВИТЬ БРОККОЛИ, ДОБАВИТЬ ЧЕСНОК, ВЕРНУТЬ КУРИЦУ И ЗАЛИТЬ СЛИВКАМИ
- 4 ПРОТУШИТЬ, В КОНЦЕ ПОСЫПАТЬ ТЁРТЫМ СЫРОМ



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 5

УЖИН

КУРИЦА КАРРИ С ГАРНИРОМ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 110 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 4.2 УГЛЕВОДЫ 2,7

● ИНГРИДИЕНТЫ

500 Г КУРИНОЕ ФИЛ
100 МЛ СЛИВКИ 15%
1 Ч.Л. КОКОСОВОЕ МАСЛО
1 ЛУКОВИЦА

СОЛЬ И СПЕЦИИ
(КУРКУМА, СУШЕНЫЙ ЧЕСНОК, ИМБИРЬ)
КАПУСТА КАЛЕ ОДИН ЛИСТ
250 Г ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

● РЕЦЕПТ

- 1 НА КОКОСОВОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ ЛУК, ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ, ЗАТЕМ НАРЕЗАННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ.
- 2 ОБЖАРИТЬ И ДОБАВИТЬ СЛИВКИ 15% ЖИРНОСТИ.
- 3 ЛИСТ КАПУСТЫ КАЛЕ МЕЛКО НАРЕЗАТЬ И ДОБАВИТЬ К МЯСУ
- 4 ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ НАТЕРЕТЬ ИЛИ МЕЛКО ИЗМЕЛЬЧИТЬ.
- 5 ДЛЯ ГАРНИРА: НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ ОБЖАРИТЬ ПОЛОВИНКУ ЛУКОВИЦЫ И ДОБАВИТЬ КАПУСТУ И СПЕЦИИ, ПРОТУШИТЬ 15-20 МИНУТ, СНЯТЬ С ОГНЯ. ПОДАВАТЬ ПОРЦИОННО.



*Bon
Appetit!*