

# ДЕНЬ 6

# 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 6

# ОБЕД ПП БУРГЕР

## ● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 156 БЕЛКИ 9 ЖИРЫ 9,9 УГЛЕВОДЫ 7

## ● ИНГРИДИЕНТЫ

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ОДНО СОЦВЕТИЕ  
500 Г ГОВЯЖИЙ ФАРШ  
3 ШТ ЯЙЦО КУРИНОЕ

2 СТ. Л. СОУС ПЕСТО  
1 ШТ ПОМИДОР  
3-5 ШТ. ЛИСТЬЯ САЛАТА  
2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

## ● РЕЦЕПТ

- 1 ЦВЕТНУЮ КАПУСТУ НАТЕРЕТЬ НА ТЁРКЕ, ВБИТЬ ОДНО ЯЙЦО И ДОБАВИТЬ СПЕЦИИ.
- 2 НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ ОБЖАРИТЬ ОЛАДЬИ ИЗ ПОЛУЧЕННОЙ МАССЫ С ДВУХ СТОРОН.
- 3 ПОДГОТОВИТЬ ФАРШ: ДОБАВИТЬ ЯЙЦО, МЕЛКО НАРЕЗАННЫЙ ЛУК, СОЛЬ И СПЕЦИИ.
- 4 СФОРМИРОВАТЬ КОТЛЕТЫ ДЛЯ БУРГЕРА, ОБЖАРИТЬ.
- 5 ПРИГОТОВИТЬ ГЛАЗУНЬЮ. ПОМИДОР НАРЕЗАТЬ КРУЖОЧКАМИ.
- 6 СОБИРАЕМ ПП-БУРГЕР: ОДИН ОЛАДУШЕК ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СМАЗАТЬ СОУСОМ ПЕСТО, СВЕРХУ ВЫЛОЖИТЬ ЛИСТЬЯ САЛАТА, ЛОМТИКИ ПОМИДОРА, МИКРОГРИН(ПО ЖЕЛАНИЮ), КОТЛЕТА И ГЛАЗУНЬЯ



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 6

# УЖИН

## ФИЛЕ ХЕКА С БРОККОЛИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 120 БЕЛКИ 11 ЖИРЫ 7.5 УГЛЕВОДЫ 1,9

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

600 Г ФИЛЕ ХЕКА  
2-3 СТ.Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО  
СПЕЦИИ И СОЛЬ  
СОК ОДНОЙ ПОЛОВИНКИ ЛИМОНА

50 Г ДОМАШНИЙ (ИЛИ ГОТОВЫЙ) ПЕСТО  
400 Г БРОККОЛИ  
ЛИСТЬЯ САЛАТА  
50 Г ОЛИВКИ

### ● РЕЦЕПТ

- 1 ФИЛЕ РЫБЫ СМАЗАТЬ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ПОСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ СПЕЦИЯМИ И СОКОМ ЛИМОНА.
- 2 ОТПРАВИТЬ ВЫПЕКАТЬСЯ В ДУХОВКУ НА 30 МИН ПРИ 180°C
- 3 РАЗДЕЛИТЬ БРОККОЛИ НА СОЦВЕТИЯ, ПРОМЫТЬ И ОТВАРИТЬ.
- 4 ГОТОВИМ ПЕСТО: ПУЧЁК БАЗИЛИКА, 50 Г СЫРА ПАРМЕЗАН, 30 Г КЕДРОВЫХ ОРЕШКОВ, 100 МЛ ОЛИВКОВОГО МАСЛА И 3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА ТЩАТЕЛЬНО ВЗБИТЬ В БЛЕНДЕРЕ ДО ОДНОРОДНОЙ МАССЫ (МОЖНО ИСП. ГОТОВЫЙ).



*Bon  
Appetit!*