

# ДЕНЬ 7

# ЗАВТРАК

## ЯИЧНИЦА БОЛТУНЯ С ЛОСОСЕМ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 189 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 14 УГЛЕВОДЫ 0,6

● ИНГРИДИЕНТЫ

50 Г САЛАТ АЙСБЕРГ  
1-2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

2 ШТ ЯЙЦА КУРИНЫЕ  
50 Г ЛОСОСЬ С\С

● РЕЦЕПТ

- 1 ЯЙЦА ПЕРЕМЕШАТЬ В МИСКЕ ДО ОДНОРОДНОЙ КОНСИСТЕНЦИИ, ДОБАВИТЬ СОЛЬ И СПЕЦИИ.
- 2 ВЛИТЬ НА РАЗОГРЕТУЮ СКОВОРОДУ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ, ГОТОВИТЬ ПОСТОЯННО ПОМЕШИВАЯ.
- 3 РЫБУ НАРЕЗАТЬ ЛОМТИКАМИ.
- 4 САЛАТ АЙСБЕРГ ПОРВАТЬ НА КУСОЧКИ



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 7

# ОБЕД

## КУРИНОЕ ФИЛЕ С БРОККОЛИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 151 БЕЛКИ 15 ЖИРЫ 8.9 УГЛЕВОДЫ 2,5

● ИНГРИДИЕНТЫ

300 Г КУРИНОЕ ФИЛЕ  
СТАКАН ЖИДКИХ СЛИВОК 10%  
100 Г СЫР ЧЕДДЕР

50 Г СЫР ПАРМЕЗАН  
1 ШТ ПЕРЕЦ ХАЛАПЕНЬО  
200 Г БРОККОЛИ

● РЕЦЕПТ

- 1 ОДИН СТАКАН СЛИВОК СМЕШАТЬ С СЫРОМ ЧЕДДЕР.
- 2 ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ХАЛАПЕНЬО АККУРАТНО ОЧИСТИТЬ ОТ СЕМЯН, МЕЛКО НАРЕЗАТЬ И ДОБАВИТЬ К СЛИВКАМ И СЫРУ.
- 3 КУРИНОЕ ФИЛЕ ВЫЛОЖИТЬ В ГЛУБОКУЮ ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ, ЗАЛИТЬ СЛИВОЧНО-СЫРНОЙ СМЕСЬЮ.
- 4 ДОБАВИТЬ БРОККОЛИ. ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 50-60 МИН ПРИ 180°C



*Bon  
Appetit!*

# ДЕНЬ 7

# УЖИИ

## ИНДЮШИНАЯ ГОЛЕНЬ С ОВОЩАМИ

### ● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 115 БЕЛКИ 11 ЖИРЫ 6,2 УГЛЕВОДЫ 3,3

### ● ИНГРИДИЕНТЫ

300 Г ГОЛЕНЬ ИНДЕЙКИ  
150 Г ШАМПИЬОНЫ  
200 Г ОВОЩНАЯ СМЕСЬ  
(МОРКОВЬ, СЛАДКИЙ  
ПЕРЕЦ, ЦУККИНИ)

1 СТ. Л. ТОПЛЁНОЕ МАСЛО  
ЛИСТЬЯ САЛАТА,  
РУККОЛА, ПЕТРУШКА  
1 СТ. Л. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

### ● РЕЦЕПТ

- 1 ГОЛЕНЬ ПОСОЛИТЬ, ОСТАВИТЬ ЗАМАРИНОВАТЬСЯ НА 30 МИНУТ.
- 2 ВЫПЕКАТЬ ЗАМАРИНОВАННУЮ ГОЛЕНЬ В ДУХОВКЕ ПРИ 180 °С 45-60 МИНУТ
- 3 НА ГОРЯЧЕЙ СКОВОРОДЕ РАСТОПИТЬ МАСЛО, ДОБАВИТЬ ГРИБЫ И ОВОЩИ. ОБЖАРИТЬ ДО ГОТОВНОСТИ.
- 4 НАРЕЗАТЬ ЛИСТЬЯ САЛАТА, АЙСБЕРГ, РУККОЛУ И ПЕТРУШКУ, ЗАПРАВИТЬ СТОЛОВОЙ ЛОЖКОЙ ОЛИВКОВОГО МАСЛА.



*Bon  
Appetit!*