

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

ОЛАДЬИ С КРЕВЕТКАМИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 170 БЕЛКИ 14 ЖИРЫ 12 УГЛЕВОДЫ 0,8

● ИНГРИДИЕНТЫ

150 Г КРЕВЕТКИ
2 ШТ, ЯЙЦО КУРИНОЕ

2 СТ. Л. МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ
СОЛЬ/СПЕЦИИ
ПУЧОК РУККОЛЫ

● РЕЦЕПТ

- 1 КРЕВЕТКИ ОТВАРИТЬ, ОЧИСТИТЬ И МЕЛКО НАРЕЗАТЬ.
- 2 ВБИТЬ ЯЙЦА, ДОБАВИТЬ СОЛЬ И СПЕЦИИ, ХОРОШО ПЕРЕМЕШАТЬ.
- 3 НА РАЗОГРЕТУЮ СКОВОРОДУ ВЫЛОЖИТЬ ОЛАДЬИ ИЗ ПОЛУЧИВШЕЙСЯ МАССЫ. ОБЖАРИВАТЬ ИХ С ДВУХ СТОРОН ДО ГОТОВНОСТИ.
- 4 РУККОЛУ ПРОМЫТЬ, НАРЕЗАТЬ НА КРУПНЫЕ КУСОЧКИ, ЗАПРАВИТЬ МАСЛОМ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 9

ОБЕД

КУРИЦА С ОВОЩАМИ В ДУХОВКЕ

● КБЖУ (НА 100ГР)

ККАЛ 156 БЕЛКИ 14 ЖИРЫ 9,8 УГЛЕВОДЫ 1,9

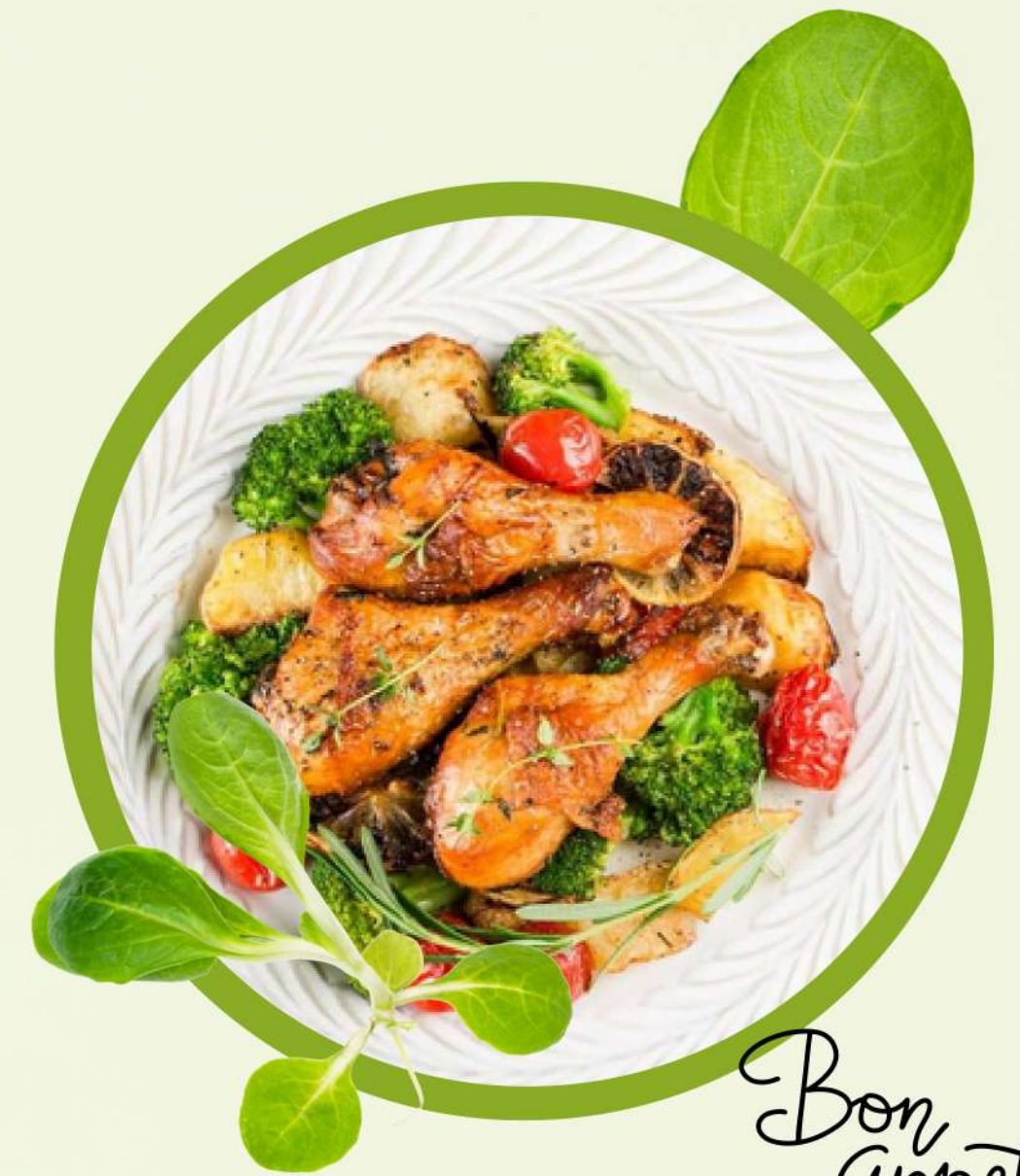
● ИНГРИДИЕНТЫ

4 ШТ КУРИНЫЕ БЁДРА
125 Г ЦУККИНИ (ПОЛОВИНКА ЦЕЛОГО)
150 Г СЕЛЬДЕРЕЙ
1 ШТ СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

1 ШТ КРАСНЫЙ ЛУК
2-3 СТ. Л. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
2-3 ШТ ЛИСТЬЯ САЛАТА
5-6 ШТ ОЛИВКИ
СОК ЛИМОНА

● РЕЦЕПТ

- 1 КУРИНЫЕ БЁДРА ПОСОЛИТЬ И ПРИПРАВИТЬ.
- 2 ОВОЩИ НАРЕЗАТЬ КУБИКОМ.
- 3 В ФОРМУ ДЛЯ ЗАПЕКАНИЯ СМАЗАННУЮ МАСЛОМ ВЫЛОЖИТЬ ОВОЩИ, СВЕРХУ ПОЛОЖИТЬ КУРИЦУ.
- 4 ОТПРАВИТЬ В ДУХОВКУ НА 50 МИН ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ 160-180 °С. ПОДАВАТЬ С ЛИСТЬЯМИ САЛАТА И ОЛИВКАМИ.



*Bon
Appetit!*

ДЕНЬ 9

УЖИН

КУРИНЫЕ ЖЕЛУДКИ

● КБЖУ (НА 100ГР)

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!*