

МЕНЮ #1

КБЖУ 1421/116/50/132

ЗАВТРАК

Творог (Обезжиренный), 100г
Йогурт Легкий 0,1%, 50г
Геркулес Овсяные Хлопья, 30г
Молоко 1,5%, 100мл

ОБЕД

Куриное Филе, 170г
Гречка, 50г
Красный Сладкий Перец, 100г
Лук, 100г
Зеленая Фасоль (Замороженная), 100г
Подсолнечное Масло, 1 ст. л.

ПЕРЕКУС: Творожная Запеканка

- творог – 2 пачки (400г);
- яйца – 2 шт;
- манка/мука – 2 ст.л.;
- сухофрукты;
- подсластитель (сахар, мёд, стевия и т.д.).

1. Яйца взбить с подсластителем. При желании добавить лимонную цедру.
2. Смешать с творогом в однородную массу.
3. Добавить 2 столовых ложки манки или муки (подходит рисовая, пшеничная, можно экспериментировать с любой мукой).
4. Смесь тщательно перемешать, добавить мелко порезанные сухофрукты (курага, кумкват, вишня).



5. Запеканку можно готовить в мультиварке (30 минут на «выпечке» + 30 минут на «поддержании тепла»), можно в духовке (30-60 минут на низкой температуре).

6. Остужать не вынимая из формы. После убрать в холодильник на 1-2 часа.

УЖИН: Яичница, салат

- Яичный Желток, 1 шт.
- Яичный Белок, 3 шт.
- Помидоры, 1шт.
- Огурец, 2шт
- Оливковое Масло, 1 ст л

