

Понедельник. День 1

Завтрак 8:30

Овсяная каша с топпингом из карамельных яблок



Овсяная крупа 50 гр, соль, 150 мл маложирного молока

Топпинг: яблоко 200 гр, корица, кокосовое масло 1 ч.л., фундук 10 шт

Кашу отварить, топпинг выкладываем сверху.

Обед 13.00



Куриные блинчики с запечными овощами

Филе куриное 130 г, яйцо 1 шт, молоко 1% 100 мл, лук 50 гр, сыр сулугуни 30 г, соль, перец.

Для запечных овощей: перец 100 г, кабачок 150 гр, помидор 1 шт (средний), оливковое масло 1 ст.л.

Смешиваем все ингредиенты для блинчиков, формируем котлетки и жарим с двух сторон. Овощи запекаем в духовке, 45 минут. Жарим блинчики и сервируем с запечными овощами.

Ужин 18:00

Палтус на подушке из шпината, с яйцом



15 листьев молодого шпината, 100 гр палтуса, 1 яйцо, кориандр целый, перец, чеснок 1 зубчик

Шпинат смешиваем с яйцом, добавляем соль. Рыбу посыпаем солью и специями. Выкладываем подушку из шпината, на нее рыбу и запекаем в духовке, 30 минут.

Вторник. День 2

Завтрак

Риккотники с ягодным кули



Риккота (можно заменить на творог) 150 гр, яйцо 1 шт, рисовая мука 20 гр, ягодное кули 20 гр (клубника+сахзам/сахар), йогурт 30 гр.

Все ингредиенты для риккотников соединить. Если используете творог, то пробить блендером.

Для кули: ягоды помещаем в кастрюлю, доводим до кипения и вывариваем жидкость. Добавляем сах.зам, остужаем. Сервируем сырники с клубничным кули,

как на фото.

Детокс-смузи «Морковь и апельсин»

Морковь 50 гр, апельсин 1 шт, яблоко 100 гр, вода 150 мл

Обед

Скрэмбл с лепешкой и соленой рыбкой

Соленая рыба 60 гр, 3 яйца, кефир 100 мл, нутовая мука 30 гр, молоко 50 мл

Соединяем 1 яйцо с кефиром, молоком, добавляем муку. 2 яйца жарим в виде омлета. Сервировка: блинчик, омлет и рыба.

Ужин

Кабачковые бутерброды с филе



1/2 луковицы, 100 гр филе, 1 яйцо, 200 гр кабачка, 1/2 помидора, 1 ст.л. йогурта, 30 гр сыра моцарелла

Луковицу нарезать, измельчить в блендере, добавить яйцо, соль, приправы, филе и еще раз измельчить.

Кабачок и помидор нарезать кольцами. Выложить кабачок в посуду для запекания, сверху выкладываем по окружности полученный фарш. Накрываем кружочками помидора. Сыр натереть на терке,

смешать с яйцом, йогуртом. Соус наносим на помидор и посыпаем все сыром. Ставим в духовку и готовим при 180С, 45 минут.