

MEHto 1800 KKA^

om nympu^oAoea HadeMdu  
naxupxo



• ^fHb V^1

CMOT PETb BMfIEQ

## CBIPHMKM C WOKOfIAfIOM

KE^y; 901 / 77 / 26 / 91

MHRPEfIME<sup>=[-ITI-</sup>

- meopoz 2% - 341 zp
- nuu,o - 1 mm Myxa
- pucoean
- peAbHosepwean - 82 zp
- moxoAad zopbxuu - 27 zp

nPMfOTQBfIEHME

**CMemamb meopoz, nuup, Myxy. Cxenumb  
cupnuxu, euympb noAoxumb no xycouxy  
moxoxada. Wapumb na pa3ozpemu  
anzmunpuzapnou cxoeopode.**



ΠΕΡΕΚΥΣ



^?6Hb l''2'

ΚΕΟΜΡ, ΟΡΥΚ

ΟΡΕΧΜ

KB^y: 522 / 22 / 19 / 59



rPEfIME<sup>u</sup> |  
r |

- xe\$up 1% - 600 MA
- AW60U (fipyxm -
- 341 zp zpeqKuu opex  
- 20 zp

ΒΗΜΜΑΗΜΕ

*Βυ Μoweme ucnoAb3oeamb Awdue  
^pυxmm u opexu 6 moM we eece,  
KpoMe dauauoe, fiuuuKoe u Manzo.*

nOMHMTE

*y eac ecmb Μucmpyxym K Meuw co  
CUUCKOM npodyxmoeux 3aMeu.*



expert\_po\_figure @expert\_po\_figure

'j<sub>o</sub>08L l ndu 'lufimw Qz-oz<sup>m</sup> dxgoxdg 9 wooiuvxdum  
 amngvduuiQ ■ vmodvxxw mvondxou mmoourou  
 niuwu WHO ngouih ligod mimmgog n wodno  
 movunoou 'dodoo womuvwom 9 mcb(j)  
 Q-mnxovno dxcbgo '(nxmdxvd vu amnudmio  
 ouxow) dmovu/vmodvxxw dndno aiunxorm  
 dwdo(f) g'vudunwqddid atumoiuo2 '(woo n wdvde  
 HtunovgoQ 'Hvunmydwm n dddxox ammo  
 'woxmmnx HiuvQgo ndognwou) odoo nnmuvwoui  
 dz gpg <wimvgo)f • muphcbuou n mmmvmmj' wuab  
 wnmownv o ozojuomuoroo OQ mxouddh, n mxdv o duudm

mndvxgo mdvQ

Ihlixs on ndz a -  
 vxonuo m ndzoso -  
 %qz °Q dno • dz m  
 - ndoQtivcou • dz l -  
 •

03171/19.g+3d+OU3 □

dzgp -  
 maiuvhuod • dzigi -  
 mdvcj) •

dzig - ndnuomu  
 xiagdooiu m  
 nxmdxvd.

86 / 67 / S9 / Z.06 :A>K9>I

3DAOD W0H1VW019

MHOIVJMd V1DVU



^390

ПОЛДНИК



ДЕНЬ 1-2

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

# ПИРОГ

## С АНАНАСАМИ

КБЖУ: 523 / 17 / 10 / 91

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- хе\$up 1% - 68
- МА Муха
- уеАрноЗернобаА - 89
- ппту -1 mm
- ananae хрухонхаМу -136 rp
- eaхарo3aMeHuteAb - no
- бхусу
- расприхАитеAb - no
- ехуеу

нPMfОТОВfИЕНМЕ

**fluty 63dumb МухсероМ 6 нитиуw neHy.**

**Аодаеumb Муху, хе\$up, paЗрихАитеAb и**

**сахарo3aMeHuteAb, бсе аххуратНо**

**переМетатb. Атиаси одхаритb иа**

**схоеорode no 2 Миуути с хахdou**

**сторoии. Втохитb 6 \$opMy атиаси и**

**3аАитb их тестоМ. Отпpаеитb**

**еипехатbсn 6 духоеху иа 25 Миуут, при**

180°C.

OMry

V>KH/y

PbIBA, 3AnEHEHHAfl C

MTOMATAMM

KB^y; 733 / 68 / 24 / 62



^?SHb l''2\_-



CMOTPETh BMfIEO

^ MHRPEfIMEH

1 \$UAe zopdywu - 205  
zip ' noMudopu - 218  
zp<sup>1</sup> nempywKa -14 zp  
pntya - 3 wm.  
' coM>, nepey - no  
- exyoy6 yeAbH03epno60u -  
68 zp<sup>68</sup> beo^u U3 cnucKa c  
AUMOHHUM COKOM - 545

nPMrOTOB^EHME

***Pu6y odmpumb Ha cw<sup>Zp</sup>Bopode do  
zomoernctmu u damb ocmumb. noMudop  
rnpe3amb Ha MexKue KyduKU.***

***noxoxumb 6 \$opMy dA% 3anemmx.***

***OcmuBwyw pu6y moxe nope3amb u  
yAoxumb 6 \$opMy. fluw cMewamb c***

***3eAemw, coAbw u nep^M u 3aAumb 6***

***\$opMy. nocmaBumb 6 pa30zpemyw do***

***200V dyxoBKy u 3aneKamb OKOAO 10-15***

***MuHym.***



200V  
EPT  
no  
MuHym



Expert for Figure

■mhndox atuvunoou

■iudunwQ£ ovoxo j\_08l f ndu axaoxlig 9

Qhdjj WMO mo zfidg nnuwmoovd  
W9h0 VH (dDJVW riOHY.odoSUL 9  
KVSHYUVUI/i) womudvuw

xovgK nxwjfhowwmmchs

<mnxoY£t>q 'fmdo(f) 9

amnvng ■nhndoxdwodx

mimdnQadmn KJdnm9vmoo 939

fbftxs ou - avdiunvndmd  
fo/ixo ou -liolixB ou  
avsuinwwwvdxvo  
vw pi - x nnuhoun

Qhdrg 9 Qiumgt q/mg n  
rnsvdx ou muvxduve Kvg  
fiudoci)9 amnxomq.amdumdgo n

dz p£ - mauelidlix  
nuvmvog <mwtdou nxovgft

1 - ohm dzpQi

■ o/£ 0Q

nnwYvMuim

dzQQ£-nxovgK dz lp

£ -%£ III

86 / TZ / 817 / T68:

A>K9»

dJ0d0

B TB

i/J^JOLTEJ 8



3ABTPAK

DEHP 3-4

## ПЕРЕКУС



ДЕНЬ 3-4

## ГРУША, СЫР

КБЖУ: 528 / 27 / 26 / 46

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- груша - 409 гр
- сыр до 25% - 95 гр

## ВНИМАНИЕ

*Внимание! В рецепте используются продукты, которые могут вызвать аллергическую реакцию. Если у вас есть аллергия на фрукты или молочные продукты, проконсультируйтесь с врачом.*

## ПОМНИТЕ

*Удачи в похудении! К меню со списком продуктов за Меню.*

# ОБЕД



^Hb 3-^



СМОТРЕТЬ ВМfIEO

# rOBfifIMHA C

## QACO^b^

KB^y; 890 / 65 / 27 / 96

CUTL

## MHrPEfIMEH

- zoenduna - 205 zp
- \$acoAb - 82 zp хухуру3а
- Koncepeupoeannan - 41 zp
- Ayx pennamuu - 68 zp
- necnoK - 14 zp
- uoMudopu - 205 zp coAb,
- nepey - no exycy sneyuu - no exycy 3eAenb - no exycy

- oeoiyu u3 cnyxа c

AUMOHNUM COKOM - 545

## nPMfOTOBfIEHME

zp  
 OacoAb npeдеapиmeAbHo oтeapumb. Foenduny  
 npe3amb Ha MaAeHbKue хуconхu. fioOaeumb AyK  
 noAywAbymu, KyKypy3y, OKOAO noAcтaxam хуннтхa,  
 онu^HHue oт xoxypu u u3MeAbнеHHue noMudopu,  
 дoбaеumb coAb, sneyuu, nepeMетamb, 3axpumb  
 вpнeapayнu) ncyтcoAb u 0u30Mubeyиy.fидOaeumb

10-15.





ПОЛДНИК



ДЕНЬ 3-4

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

# ЯГОДНЫЙ ДЕСЕРТ

КБЖУ: 530 / 29 / 23 / 52

## ИНГРЕДИЕНТЫ;

- мука - 300 г.
- Мука пшеничная
- сахар - 41 г
- разрыхлитель - 3 г
- цукаты - 100 г
- сахар - 164 г
- сливки - 68 г

## ИНСТРУКЦИЯ

Тесто выложить в форму. Выпекать до румяной корочки. Отделить от основы и нарезать на кусочки. Затем сметану смешать с сахаром и отправить в духовку на 10 минут при 180°C. Затем выложить коржи в форму и залить кремом.

УЖИН



ДЕНЬ 3-4

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

# КОТЛЕТЫ ПОД ПОМИДОРНО-СЫРНОЙ КОРОЧКОЙ

КБЖУ: 750 / 79 / 18 / 72

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- <math>266 \text{ г}</math> фарш куриный - 266
- <math>1 \text{ мм}</math> сыр - 1 мм.
- <math>82 \text{ г}</math> сыр помидорный - 82 г
- <math>14 \text{ г}</math> отруби пшеничные - 14
- <math>136 \text{ г}</math> сыр моцарелла - 136 г
- <math>20 \text{ г}</math> сыр до 25% - 20 г
- соль, перец - по вкусу
- Хлеб пшеничный - 68 г
- соус и 3 ст. л.
- с АУМОНИИ СОКОМ - 545

## ПРЕПОДАВАНИЕ

Фарш куриный и сыр помидорный смешать. Добавить отруби, соль, перец и хорошо перемешать. Сыр моцарелла нарезать кубиками и добавить к фаршу. Сыр до 25% нарезать кубиками и добавить к фаршу. Фарш выложить на противень, смазанный маслом. Выпекать в духовке при 180°C 20 минут.

# КАНЫСТХО-СЫПЫБЫ

БЫИМН

1

КВ^у; 906 / 48 / 46 / 75

## МНПЕИМЕИ-ТУ:

Каныста ОеАохуаННан - 245

- зр хухуры3а  
Консеуроеаннан - 68
- зр ntyo -1 mm. сМемана
- 10% - 68 зр Myxa  
muenmnan
- аеАоН 25% ноеа зр 68 зр  
соАб, nepey - no  
,4А»  
exycy coycа:
- сМемаНа 10% - 95
- зр yxpon -14 зр
- uecHox - no exycy



Xpert -po-figure

^EHb 5-6



СМОТРЕТЬ ВМФЕО

## нPMrOTOB^EHME

Канысты mтуНхоеамб, добаеумб хухуры3у, МоАомуи  
уерНуи nepey, нуа. Все nepeMетамб, додаеумб  
сМемаHy, Myxy и соАб, есе хорото nepeMетамб.

Схоеороду хорото pa3ozpemb, euAoxumb ханысмHyw  
Массу, pa3pоеmmb и eunexamb МуНым 5, nocAe uezo  
axxypaтHo nepeeepHymb и обхаруеамб ern,e МуНым  
5. номом Нахрumb xpumxou и nodepxamb Ha озHe  
ern,e МуНыму 3.4An coycа сМетамб сМемаHy и

yxpon, no xeAamw doOaeumb u3MeAbueHHуи uecHox.



ΠΕΡΕΚΥΣ



expert\_po\_figure

^ΕΗb 5-k

ΤΟΤ Σ

5ΑΗΑΗΟΜ Η

ΚΒ^υ: 479 / 28 / 9 /  
71

ΚΥΗ^ΥΤΟΜ

ΜΗrPEfIMEHTbI

- xxe6 yeAbHo3epHoeou -109
- zp meopoz MXZKUU 2% - 95
- zp 6aHUUH - 95 zp xyHxym
- -12 zp caxapo3aMeHumeAb
- - no exycy

nPMfOTOBFIEHME

**nodcyrnumb xxe6 Ha cyxou**

**aHmynpuzapmu cKoeopode. CMeTamb**

**meopoz c caxapo-3aMeTmeMM,**

**HaMa3amb xxe6. BamH rnppe3amb**

**xoAeuxaMu. noxoxumb ceepxy meopoza.**

**nocunamb xyHxymoM.**



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

expert\_po\_figure @expert\_po\_figure



СМЪТРЕТЬ ВМАЕО

## КАФИМАРЪ

IC

КЕУ: 907 / 82 / 23 / 94



МНРЕФИМЕ

- КОАМапу - 368 зр
- luaMUUHwnu - 300 зр
- АуК ретамуу - 41 зр
- coAb, непе^ - no BKycy
- 3eAenb - no BKycy
- 0
- zpenneeaA Крyна - 82 зр
- oeoiyu U3 cнycka - 545 зр
- MacAo pacтymeAbное -14 зр

нPMfOTOPfIEHME

**АуК noucтymb, нope3amb u нoтyмymb  
 на cвeopode BМecтe c тaMнyмoнaMу.  
 КаAbMap нope3amb u doдaeymb K  
 тaMнyнboнaM. нocoAymb, нoнepуymb.  
 Aодаeymb нpy нeодxодyMocтy нeMнoзo  
 eодy. HaКpуmb КpуmКou u мyмymb 2-3  
 Mунyму. нocyнamb 3eAenbw.**





СМQTPETЬ BMAEQ

QPOW L n  
fIEC I l

KB^y; 532 / 63 / 18 / 31

MHfPEfIMEI-TU:

- msopoz 2 % - 273 zp
- MOAOKO 1,5% -177 zp
- xeAamu - 8 zp
- IUOKOAad ZOpbKUU - 27 zp
- caxapo3aMeuumeAb - no exycy

nPMrOTOBAEHME

**MeAsmuu pa36eemu e MOAOKe u**

**uazpemb do noAuozo pacmeopeurn (ue e dAeudepe meopoz, MOAOKO c Kummubl). CMemamb xeAamuom u caxapo3aMeuumeAb.**

**BuAowumb e \$opMy u omnpaeumb e**

**xoAoduAbuuK do 3acmbieaHm. nocAe**

**mozo KaK decepm 3acmbA, noAumb**

**pacmonAeuuou moKOAaduou**

**ZAa3yrbw u cHoea omnpaeumb e**

**xoAoduAbuuK.**



УЖИН



ДЕНЬ 5-6

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

# Каша с абрикосами

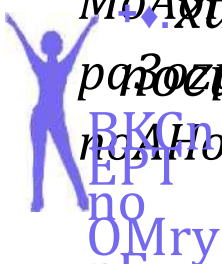
КЕВУ; 750 / 70 / 18 /

78 / МНРЕФИМЕН

- каша Кухня - 252
- з%6А0К0-136 зр
- М0А0К0 МА
- поМудору -109 зр
- НеСНОК - 7 зр Аук
- ретатиу - 41 зр
- соАб, непе^ - по
- еКусу роЗМаруН -
- по еКусу ^АбН0ЗерН080У - 68 зр
- оеоWfU u3 снуска - 545 зр
- MacAO pacтumeAbHoe -14

## пМрОТОВ^ЕНМЕ

М6А0К0 (Кучае) и каша рнреЗамб На одумКоее  
 КусоНКу НедоАбМозо паЗМера. Аук МеАКО поКроиуumb.  
 ОуАе и Аук оОхарумб На аНтунпузаpНou сКоеорode, На  
 cредНеМ озНе 56 МуНум (поКа каша Не ЗаруМаНумса).  
 4аАее К каша доОаеumb %6А0КУ и харумб ew,e 2-3  
 МуНуми. поМудор обdamb КунатКом, сНамб КОХУ^ и  
 u3МеАбНумб SAeНдеpoМ, eudaeumb e Наму dAeНдеpa  
 НесНОК, dodaeumb Нертмиу непе^, сне^u и соАб по еКусу. В  
 cМесб еАумб М0А0К0 и хороиуо непеМеиуumb. ОуАе с  
 WAomМу еуАохумб e фиорМу dАа ЗанеКаНуа, dodaeumb  
 МоАеННКотати. При подаче  
 разогреть до 200°С в духовке. Мерно На 10 МуНум до  
 поАнозо еунаpueаНуа



# ЗАВТРАК



# ОБСАНКА

С АВОКАДИО, СЫРОМ / ФИОМ НАМОТ

КБ^y; 894 / 43 / 47 / 78

Xpert

^°-/W

•3fHb 7'ft



СМОТРЕТЬ БМfIEO

^ Y MHRPEfIMEI = [-ITI-

zephyAec - 95 zip

aeorndo - 68 zp

• - 3 mm.

• cup do 25% - 55

zp

• coAb-noexycy

• eoda

nPMfOTOBFIEHME

*repxyAec omBarumy do zomoernctmu.*

*AAZ rnufl namom 6 xacmpwAe*

*Bcxummumy Body u yMemmumy ozom.*

*Aoxhou Memamy Body, umodm*

*обра3oeaAacb Bopoma. %uyo pa3dumy*

*B Mucxy 3ameM onycmumy ezo B Body u*

*zomoBumy 1-2 Munymu, umodm deAox*

*cxBamuAcx MOXHO npuzomoBumy*

*mtif0, asoxado u nocvynamy mepnym cyipom.*

*no-dpyzoMy: BUAumy B nu^eByw nAeHxy,*

*3aBX3amy ee u axxypamw noMecmumy B*

*xunmyw Body. Ha mapexxy BUAoxumy*





ПЕРЕКУС



t\_po\_figure

<QEHb 7's

opor c rrymEM

KBWY: 493 / 51 / 5 /  
60

rfPEfIMEHTbl:

- meopoz 2% - 273
- zp zpyrua - 477zp

6

## ВНИМАНИЕ

*Вu Moxete ucноAb306amb Awdue  
firyxтu 6 moM xe eece, KpoMe  
damwe, fiumxoe u Manzo.*

## нOMHМTE

*y eac ecтb MHctpy^m K MeHW co  
cнyckOM npoдyxтoeyx 3aMeн.*



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

expert\_po\_figure @expert\_po\_figure

ОБЕД



expert\_po\_figure

4€Hb 7's

СМОТРЕТЬ ВНЕО

PM3OTTO C

rPMBAMM

KB^y; 907 / 48 / 42 / 85



MHrPEfIME

- пус Коптнееuu UAU
- буруу - 82 зр AyK
- pennamuu - 61 зр
- несноK - 7 зр
- таMnuHbonu - 423
- зр cup до 25% - 75 зр
- zeAeHb - no BKycy
- 0 coAb, nepey - no
- oeoWfU U3 cnycka - 545 зр BKycy
- MacAo pacтumeAbHoe - 14 MA

**AyK, несwK u таMnumoti odxapumb Ha cweopode до 3oAomустozo yeета.**

**Aодаеumb пус u nepeMетamb.**

**Aодаеumb eodu u ewfi pa3 xopoto nepeMетamb, носoAumb u nonepnumb.**

**Tyтumb Ha MedAeHHoM озHe 10-15**

**MУHут. носунamb cypoM U 3eAeHbW.**





t\_po\_figure

• QEHb 7'ft

СМОТРЕТЬ ВНЕШЕ

OPT 1 nAHMQ

M /  
KB y; 532 / 33 / 24 /  
47

MHrPEfIME ru'

- - 1 mm.
- Myrn pucoean.
- ^AbM3epM6(W - 27 zp xaxao
- - 7 zp
- paspuxAumeAb - no 6xycy
- meopoz MAZXUU 2% - 95 zp
- cMemana 10 % - 68 zp
- ananac- 95zp moxoAad
- zopbxuu -14 zp

nPMrOTOBfIEHME

flupo 836umb MuxcepOM e nnmnyw neny. 4oOaeumb  
 Myxy, pa3puxAumeAb, caxapo3aMenumAb u xaxao,  
 axxypamno nepememamb. BuAoxumb mecmo e \$opMy u  
 omnpaeumb ennexambca. e dyxoexy Ha 15 Munym npu  
 1180°C. 4AA xpeMa cMemamb MAZXUU meopoz,  
 cMemany, caxapo3aMenumAb u xycouxu ananacoe.  
 Eucxeum nape3amb xyduxamu u cMemamb c xpeMoM.  
 CtfiopMupoeamb mopmux u omnpaeumb e  
 xoAoduAbnux na 3-4 uaca, Aymue na noub.

Yxpamacumb moxoAadoM.



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

# УЖИН



№ 7-®



СМОТРЕТЬ ВМЕСТО

# ПЕПЕРОНАТА С КУРИЦЕЙ

КБЖУ: 751 / 73 / 18 / 75

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- \$U Ae Куриное - 259
- z Mуха пиеHunmR
- peAbnosepноеaR - 20 зр
- перцу 0oAzарсхиu - 273
- зр HOK - 14
- зр поMudopu - 273
- зр \* Аух
- реАоАb перер - по
- МасАо раститеAbное - 14
- ехусу
- МА

## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

0U Ae Hapesamb He0oAbiuuMU хусонхамУ. Нонерпnumb u носоAUmb. 4,обаеumb Муху U хороио pasMeuamb. На сходеорode обхарumb \$U Ae 5-7 МУHум. ОтАохumb e Мусонху. НесНох еудаеumb перез пресс. Аух тpezamb поАухоАбуаМУ. Перцу тpezamb COAOMXOU. ТоМати опустumb от хохуу и нwрироеamb с поМоiбw O AeHдеpa. На сходеорode, zde харуАосb \$U Ae, перехарumb Аух с несНохом 4-5 МУHум. 4одаеumb перцу и харumb ем,е 5 МУHум. 4,обаеumb отАохеHное \$U Ae. BAumb тоМатное нwре, доеести до хунета и тyuumb 20-25 МУHум. Нпу nodane носунamb 3e AeHbw.



X  
A  
e  
O  
y  
e  
A  
b  
H  
o  
s  
e  
p  
H  
o  
e



ДЕНЬ 9-10

СМОТРЕТЬ В МАЕ

# ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЫРКА С АРОМАТОМ

КВ^у; 905 / 56 / 44 / 70

## МНРЕФИМЕНТИ

- msopoz 2% - 273 zp
- IUOKOAd ZOpbKUU
- -109 zip Mzodbt -109 zip
- сахарозаменитель - no exyсу

## нПМОТОВАНИЕ

**Теороз 63dumb e dAeudepe m^meAbHO  
с сахарозаменителем.**

**Сформировать сыр, е Кaxdun U3  
HUX BAOxumb azodu. Отправить е  
ХОАОdUAbHUK Ha 10-15 MuHym. nOAumb  
сырku растопить в микроволновке и  
удалить е хоAoduAbHUK Ha napy uacoe  
до застывания молока.**





^Hb 9'^o

# KEOMP C OTPyBAMM M WOKOfIAfIOM

KBWY; 531 / 27 / 21 /  
57

MHfPEfIMEI<sup>zI-T</sup> b:

- Ke\$up 1% - 750 MA
- IWKOAdd ZOpbKUU -
- 34 ?p

ompyбу oecamie - 20 zp

nPMrOTOBAEHME

**Ke\$up cMeuamb c mMeAmennuM  
zopvKUM moKQAadoM, doftaeumb  
ompyftu.**

xper



expert\_po\_figure @expert\_po\_figure



^Hb 9'^^o

CMOTPETh BHfIEO

## nACTA KAPBOHAP

KB^y; 907 / 63 / 33 / 89



### MHrPEfIME

H

- *MaXapoHy U3 meepdux copmoe muenpu - 82 zp*
- *\$uAe KypyHoe -143 zp*
- *weAmox mpa -1 mm.*
- *CAU6KU- 82*
- *Map do 25% - 27zp Pert*
- *coAb, nepep - no*
- *exycy HecHox - 7 zp*
- *osoWfU U3 cnucxa c AUMOHUM COKOM- 545zp*

### nPMrOTOBfIEHME

***MaXapoHy omeapumb Ha dee MUYHyM MePnme, HeM yxa3amo Ha ynaBexe. coyc cMemamb***

***xeAmox, CAUBKU, mePny cup, HecHox, coAb u cnepy. OuAe monxo Hape3amb noAocxamu u odxapumb Ha cxoeopode do 3oAomucmozo peema. Aodaeymb coyc u MaXapoHy, ece xopomo nepeMemamb.***

***romoeumb Ha MedAeHHOM ozHe 3-4***

***MUYHyM, noxa coyc He 3azycmeem.***



ПОЛДНИК



ДЕНЬ 9-10

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

## ВКУСНЫЙ ПУФИМН

КБЖУ: 487 / 29 / 21 / 44

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- сахар 1% - 341 гр, масло -
- 3 шт. крахмала
- мука пшеничная - 34 гр
- сахарозаменитель - по вкусу
- яйца - по вкусу

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

**Крем** отделить от сливок. Добавить

**360 гр** до крепких сливок. Добавить

**Сметану** с сахаром, крахмалом,

**яйцами** по вкусу, сахарозаменителем и

**360 гр** ванили. Взбить в

**сливочный** крем на 2/3 и обильно в

**разогретой духовке** при 200°C 15-20

в духовке еще минут на 20.

**Минут до румяности.** Аэрозоль духовки и

**отхлебывать** ее перед выпечкой!

**после готовности, обильно**

**и остудить их**







# 'Do00l'081

ddfiiiwdduudM ndu mRmwgp dxpoxfip 9  
 qwvxduv£ ■ niuooHxddsou mos ozd  
 munxdQddudvd oucbwouvd 'wouuifuon dJ9  
 ■ Rgnd vu /ixdcWJ auinxoms omuovu n  
 nuoamuwvm n ndopnwou mvcdvdu omo±  
 'nwvxhoodx nmmmonhdou domwfdou  
 'drmfialo R nlyfo vko(f) om  
 dz gg - nosouch mmsdh  
 nwnxuiom nnmv&dtM y  
 - fbfbis ou - hscbu 'avoo  
 dz gg - nuoanumnn  
 d²lZ~%8Z °Q dno dz Z8  
 - %£  
 op mamwd/iiuvH  
 uidlizon dz ip  
 -nnuivhuad xftv dz IQI  
 -

03171/19 ciadIOND □

0/-6



dz j.pg - ngnd noysg  
 E7 / W / E8 / 2U  
 :A>K9» svtuf)  
 WODAODM  
**MWVdOtfMWOUd**

**vygjqd**  
**tfVI/39**

ЗАВТРАК



'VfT-Zb w-v\*

## АММНЬЕ

Py/I

KB^y; 878 / 62 / 53 /

42

## МНРЕФИМЕНТЫ

- myo - 5 mm. cup do 25% -
- 61 zip yxpon - 20 zp XAe6
- yeAbno3epно6ou - 95 zp
- coAb - no exycy

CMOTPEТЬ BMfIEO

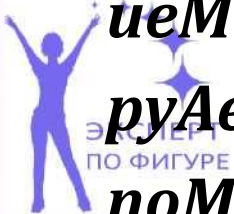
## нPMTOTOB/EHME

***OmdeAnmb deAxu om xeAmxoe. 'KeAmxu cMemamb, nocоAumb. Hape3amb yxpon, cMemamb c OeAxamu, nocоAumb. Cup uape3amb.***

***Ha pa3ozpemyw cxoeopody etumb xeAmox, etохumb cup, xax ueMuozo cxeatumcz, ceepnymb e pyAemux.***

***Omodeunymb pyAemux ua xpau cxoeopodu, euAumb deAox, hozda***

***ueMuozo cxeatumca - ceepnymb e pyAemux. PyAemux ceopauueaeM npu noMowu Aonamxu.***





**ДЕС**

**С ArOfIAMM**

КВ^у; 504 / 40 / 16 /

43

**МНrPEfИМЕНТf** \*

Ke\$up 1% - 409 zp <sup>C</sup>

Mzodu - 273 zp теороз

2°% -136 zp зперКуи

орех -14 zip

сахарозаМенумеAb -

по BKycy

**nPMrOTOBfИЕНМЕ**

**Ke\$up, теороз, Mzodu и сах3аМ**

**СМетамб dAeудероМ. носунамб**

**ВНММАНМЕ**

**Ви Можете испоAb3оеамб  
Awdue azodm и орехи е тоМ хе  
еесе.**

**у еас естb МНструКут К Менw со  
списхоМ продухтоеих ЗаМеН.**



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

# ОБЕД



^^Hb W'^



СМОТРЕТЬ ВМfIEO

# рРЕНКА

## С

# ТЕОТЕfIbKAMM

KB^y; 907 / 63 / 31 / 95

# МHrPEfIMEu'

- zoenxuu fiaprn - 218
- zp AyK petamuu - 41
- zp Mopxoeb - 48 zp
- MtmnuHWHU -109 zp

AM coAb ne^pe-p - no

- mоmаmnuu соуc - 9
- iiozypm НамураAbHbiu do

3% - 41 zp

- eoda
- - oeoiyu U3 cnycrn c
- zpenHeeaa xpyna - 82 zp
- AUMOHNUM COKOM - 545 zp

# nPMfOTOBfIEHME

Тренху проMumb u ebiAoxumb e ZAydoKyw cKoeopodKy. AyK u zpu6bi nopezamb, WCHOK u3MeAbuumb, MopKoeb Намеремб На мерке, doOaeumb ux K zpeHKe. M3 ifiapna cfiopMupoeamb KpyzAue КомАетКу u euAoxumb ux ceepxy Ha zpeuKy. CMeiuamb ece utpedueHmu OAK соуса u noAumb UM ece 6AM30 ceepxy. Tyrnumb Ha MedAeHHoM озHe, nod ЗаКрyтoу КрбиMKou нруМерпн 35-40 МуНым do zomoeHocти.



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

ПОЛДНИК



## КАПУСТНАЯ ШАРЛОТКА

КВ^у; 525 / 29 / 10 / 79

/ МНrPEfIMEN

\*

\*



СМОТРЕТЬ ВМfIEO

- Капустя бeAOKOWHнаа - 545
- rp хууо -1 mm.
- парухАумеAb - 3 rp
- МуКа nmeHУHНаа
- yeAbH03epH060H - 82 rp coAb - nO exycy

nPMfOTOBfIEHME

**Капусту rppe3amb u mmOMumb Ha cKOBOpOde, cAezxa nOCOАumb.**

**В36umb тyO, cOAb, paЗpuxАумеAb u**

**МуКу, umOdu nOАyнуAOcb тeстO**

**KOHcистeиyии гyстOи cMетати.**

**AO^aeumb 3eAeHb. BbiAOwumb**

**Капусту 6 \$OpMy, 3aАumb**

**nOАyнуeтeиca cMecbw u 3aпeKamb 6**

**духOBKe dO nOдpуMттаHт.**



УЖИН



ДЕНЬ 11-12

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

# КУРИНЫЙ ГУЛЯШ

КБЖУ: 751 / 69 / 23 / 68

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Куриное филе - 245 гр
- Масло растительное - 82 гр
- Морковь - 55 гр
- Сметана 10% - 55 гр
- Уксус - 109 гр
- Соль, перец - по вкусу

- Хлеб белый - 68 гр
- Масло сливочное - 545 гр
- Масло растительное - 14 гр

## ПРЕПОДАВАНИЕ

Куриное филе нарезать небольшими кусочками и обжарить на сковороде. Лук нарезать кубиками, а морковь натереть на крупной терке. Добавить к филе лук и морковь, готовить 5 минут. Добавить сметану и уксус (с маслом), довести до кипения и варить 10 минут. Добавить соль и перец по вкусу.



ЗАВТРАК



ДЕНЬ 13-14

# ТВОРОЖНЫЙ ДЕСЕРТ

КБЖУ: 868 / 72 / 33 / 71

ИНФРЕЙМЕ

Н

- творог 2% - 273 гр
- сметана 10% - 273 гр
- сахар - 14 гр ананас
- - 205 гр банан - 136 гр
- сахарозаменитель -
- по \* вкусу

СМОТРЕТЬ ВИДЕО

ИНФРЕЙМЕ \*  $\wedge$  - 184 МА

**Сметана, творог и сахарозаменитель  
 до однородной массы. Добавить  
 сахарозаменитель по вкусу. Добавить  
 бананы, нарезать на мелкие кусочки  
 и, не доводя до кипения,  
 постоянно помешивая, довести  
 до кипения растопив сахарозаменитель  
 и довести до кипения. Просто нарезать  
 и смешать. Добавить  
 сахарозаменитель по вкусу и  
 перемешать. Добавить  
 бананы и ананасы. Хорошо перемешать**

**Массу выложить в форму, застеленную  
 пищевой пленкой, и убрать в**

ΠΕΡΕΚΥΣ



ОСТ С

ΑΜΗΝΟ-СЫΡНОМ

ΚΒ^у; 529 / 30 / 25 / 48

ΜΗΡΕΙΜΕ

lb«

Η

- Myo -1 mm. cup do 25% -
- 48 zip ozypei\ - 109 zip
- 3eAenb - no exyсу
- uozyрm namypaxbHuu do 3% - 41 zp
- XAe6 yeAbHo3epHoeou - 95 zp

СМQTPETЬ BMAEQ

nPMfOTOBfIEHME

**Ратнтб еареННое туп и Намеретб К  
 НеМу сур. НареЗатб озypeу и 3еАет,  
 dodaеumb К сМесу. Запраеumb  
 uozyрmоМ. XAed nodcymumb и  
 euAoxumb сМесб На мост.**





@expert



# ВРЕЗЫ ИЗ ИНДЕЙКИ С СЫРОМ

КВ^у; 861 / 73 / 37 / 57

СМОТРЕТЬ В МАЕ

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- <puAe undeuku -
- 541 zp
- zip cup do 25% - 55
- zp **6eAOK** anya -1
- mm. yKpon - no
- BKycy coAb, nepeu<sub>t</sub> -
- no BKydyU U3 cnycka c AUMOHNUM P^COKOM - 545 zp
- 6yAzyp - 82 zp

## ПРЕПАРОВАНИЕ

Из указанного ингредиентов приготовить лепешки с сыром. Из сахара приготовить карамель, которую добавить к сырному соусу.

Запечь в духовке 20-25 минут при 1180°C.



@expert\_po\_figure

ПОЛДНИК



ДЕНЬ 13-14



СМОТРЕТЬ ВИДЕО

## ЯБЛОЧНО-МОРКОВНЫЙ КЕКС

КБЖУ: 529 / 20 / 11 / 88

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Молоко - 68
- Масло 150 гр
- Молоко 1,5% - 82
- Маршмеллоу - 82 гр
- Масло сливочное - 1 мм.
- Масло сливочное - 3
- Сахарная пудра - 3

### ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

В миске смешать муку, сахар, корицу, яблоки и морковь, молоко, масло и маршмеллоу. Все перемешать и выложить в форму. Выпекать при 180°C.



V>KH//



# ЗАПЕЧЕННАЯ ПИКАНТНАЯ РЫБКА

КВ^у; 748 / 64 / 29 /  
59

## МНрРЕfИМЕНТыI

- беАан рыба - 273
- up зреуКие ореху - 23
- rp АУМОmbIU СОК - 16
- МАчНОК -14
- rp соAb - no
- ХАет - no
- ехУСА 6 yeAbH0ЗepHоеou - 68 rp
- обoW,u U3 енуска с АУМОHНУМ СОКОМ - 545 rp

## nPMfOTOBFIEHME

Обхарумб С Кахdou стороны \$UM no 1

Мууите иа боAbMOM оте, еуАохумб иа перзаМеум.

В 6Аеудере СМетамб зреуите ореху,

MAчНОК, АУМОHНУМ СОК, зeAbHb,COAb.

Запекаmb В духовке 15 Минут

1180Вее m^ameAbHO и3MeAbnumb и еуАохумб СМееб еерху рыбы.





'noxmnc  
 QOU duzo woHHdVQdw VH a '<■<sup>hi</sup>  
 nuuoHxddd90u mod ou oid <mnY3Qdduovd  
 'ivouwui KownmsviuDO amnwc dxddvo  
 'amdudddddd■dmowouHdVQdw myg  
 'wodno auivumou  
 'dQodo90XJ ou ciimmQddujvd miudiu  
 dumovou ■quivmdwdddu vdno dwodx  
 muudnQddmn

/io/blP - QY0J  
 dz 89 - %8Z °e

3MH3U901QJMdU

dmo·vw2lZ-%l drvpxi



• dz ogi, -  
 msoHcheowYah  
 KVHhnmuvx  
 /iw·■mm i -

n±H<sub>3</sub>Mt/dJHM

86/ Z8/ZS / T06  
 :A>K9>I

VXh09H09  
 KVHdISD



ПЕРЕКУС



ДЕНЬ 15-16

## СЫР, ЧЕРНОСЛИВ

КБЖУ: 526 / 27 / 27 / 47

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- сыр до 25% - 95
- ^p
- Чернослив - 82
- ^p

### ПОМНИТЕ

*у вас есть Министр^т К Мери со  
списком продуктов Замен,*





СМОТРЕТЬ ВМЯЕО

# МФИЧЫЕ

РыБИЕТМКМ С  
ФРМЕНОМ НА -fKO  
ТВОРОЖНО-  
КВУУ: 907 / 61 / 38 M  
/ 81

## МНрРЕФИМЕ CUTI- H

- zoadurn -191 zp AyK
- petamuu - 48 zp
- moMnunbonu - **68** zp
- meopoz MMKuu 2% - 55
- zp cup do 25% -14 zp
- coAb, nepey - no eKycy

- zpenneea Kpyna - 82 zp  
oeow,u u3 cnycka c

AUMOHNUM COKOM - 545 zp

## nPMfOTOB^EHME

MeAKo Hape3aHHuu AyK xapymb МУНУму 3, dodaeumb  
luaMnuHWHu. Mapymb do usnapemн. xudKocтu u  
zomoeHocтu oeoiyeu. nocoaumb, nonepuumb.

Ocтyдumb. ToeaduHy Hape3eamb moHKyMu  
nAacтuHaMu, om6umb MoAomKoM, nepeAoxumb Ha  
nAeHKy, cMa3amb meopozoM, euAoxumb mnuHKy u myzo  
ceepHymb e pyAeтyK. ЗaтeM ЗаeepHymb e nAeHKy,  
пepeAoxymb pyAeтyKy e cиAиKomeyи фиopMx, nocиnamb  
ckaтaтb каккoн eпy u ocтaеumb Heмoдaзo, амoд  
бyдeт и зaпeкaтb при 100-200°C 30-40 MuНyт.



0



СМЯГЧЕТЕЛЬ ВМЯС

# ТВОРОЖНОЕ с ЯГОДАМИ и САХАРОМ и СМЕТАНОЙ

КВ №: 531 / 37 / 4 / 87

- теороз 2% -164 зр
- зехыАес - 61 зр
- R6AOKO -109 зр
- бауаи -102 зр
- АУМОHHУУ СОК -14

МА

и ПМТОТОБФИЕМ

Теороз с сметаной с зехыАесом, СОКОМ  
и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной

и сметаной и сахаром и сметаной 180°C





^Hb 15'^

CMOTPETh BHfIEO

## MACO no- QPAH^3CKM

KB^y; 749 / 84 / 21 /

57

### MHrPEfIMEHT

(fiuAe Kypunoe - 273

zip CMemarn 10% -

41 zp zopuu^a -12 zp

MOMnuHwnu - 82 zp

noMudopu - 82 zp

cup do 25% - 27zp

- 3eAeHb - no BKycy  
- XAe6 yexbHoiepHoieou - 68 zp

- osoiyu u3 cnucka c

AUMOHNUM COKOM - 545 zp

### nPMrOTOBfIEHME

*OuAe Hape3amb moHKuMu nAacmaMu,*

*HeMHozo omdumb, nocoAumb u*

*noneruumb. CMemamb cMetaHy u zopuu^,*

*cMa3amb \$uAe. Ceepxy noAoxumb*

*Hape3aHHue zpudu, KoAeuKu noMudop u*

*nocunamb cupoM. 3anemmb B dyxoBKe 20*

*MuHym 1180°C. nocunamb 3eAemw.*





	HEPHMHHO-
	MOryPTOBAf I
	OBCAHKA

KB^y; 895 / 24 / 31 /  
130

### MHrPEfIMEHTbI

зepxyAec - 82 зр

нepнуKa - 273 зр

cMemapn 10% - 205 зр

uoзыpm wмыpaAbuuu do

3% - 314 зр

eanuAun - no exycy

Kopu^ - no exycy

caxapo3aMenuMeAb -

no exycy

"Q\$Hb 17A?>



CMOTPEТЬ BMfIEO

### nPMrOTOBFIEHME

зepxyAec 3aAumb uoзыpmoM dodaeumb

nwpupoeannyw нepнуxy, cMemauy

(MOXUO нpocтo ece uuzpedueumu

coeduuumb u 63dumb 6 dAeudepe).

Aodaeumb K xpeMy eanuAun, xopu^ u

caxapo3aMeuumeAb no exycy u

euAoxumb e cтaтyби UAU xpeMauxu.

Yd%amb e xoAoduAbнux ua 2-3 uaca.

+KC^  
EPT,  
no  
OMry

expert-po-figure@expert-po-figure

■qwvmdwdcbu

omodox doq ■jnxvdv

nvmdYoo n

wozodom wnxzKW o

amnungdoj nmimn'vj

3MHauaaiOJMdU

dzgi - nnudvoj onxvdv•dz

gg - •

dz gn - nnxzvw zodosui•

ee / LI / zs /zos

‘A>K9»

JA»3d3U

ИСПИТ SuVHMJMdO





СМQTPETЬ BMAEQ

# cyn-nrop\_ C rOBfifIMHOM

KEWy: 905 / 61 / 31  
/ 95 /-°

/ MHRPEfIMEHTbl:

<sup>1</sup> zoBndum - 239 zp '

Ayx pennamuu - 82 zp

• Mopxoeb - 95 z'p <sup>1</sup>

xapmofieAb - 95 zp  
>xanycm

>a coAb, neper - no  
<sup>1</sup> soda - 1227

-o  
XAc6MApeAbno3epно6ou - 82 zp -  
osoiyu u3 cnucxa c AUMOHHUM  
COKOM - 545 zp

## nPMfOTOBFIEHME

**Onem MeAKo Hape3amb MMCO (ecAu  
OH0 3aMopoxew, MOXHO cdeAamb  
MeAKyw empyxKy), noAoxumb 6  
Kunn^yw Body u Bapumb OKOAO 20  
MuHym. Bee oeo^u MeAKo nope3amb,  
noAoxumb K Mney u oemaеumb e^ Ha  
15 MuHym. AoOaeumb eoAb, neper.  
H3MeArnumb 6 OAendepe, nmodu  
noAynuAoeb nwpe.**



ПОЛДНИК



ДЕНЬ 17-18

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

# ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ШОКОЛАДОМ

КВ^у: 529 / 44 / 20 / 44

МНrPEfIME

Н

- теороз 2% -184
- зр МОАОКО 1,5% -

55 МА Муха

tyAbHO3epHO60R - 27  
pucoean

- Zp weAmoK nupa -1

mm

imxoAad

zopbxii - 27 зр  
сахар030MeHumeAb - n0

nPMTOTOBfIENME

Теороз, МОАОКО, МуКу,<sup>еКусу</sup>

сахар03аМеНумеAb coedumtb u

produmtb dAeHдеpoM do odwprodHou

Массу. Затем dodaeumb nu^

переметамб еетуwM UAU ВUAKOU.

ffloKOAad пореЗамб KydumMu,

ВМетамб е теорowuуw Массу.

В \$opMy dAn еuneuKu euAowumb

теорowHyw Массу. ЗапеKамб е

ЗараНее pa3ozpетou do 200°C



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

V>KH/y



"Q^Hb 17A?>

СМОТРЕТЬ ВНЕО

# ^y^bEH c roPBymEM H rPMBAMM

KB^y; 751 / 71 / 23 / 66

@ejFn -°

/ MHRPEfIMEHTbI:

y

- \$UAe zopOymu - 245 zp
- luaMnunwnu -109 zp
- AyK petamuu - 55 zp
- cAUBKU 10% - 55 zp
- Myxa umenunnaR  
peAbno3epnoeaH -14 zp
- cup do 25% - 21 zp
- nempumxa - no exycy
- coAb, nepcy - no BKycy
- - XAe6 yeAbno3epHoeou - 68 zp

## nPMrOTOB^EHME

OuAe zopdymu Hape3amb KyduKaMJI, MCAKO  
Hape3amb AyK. noAoxumb Ha cKoeopodKy  
Hape3aHHue zpudu, AyK u py6y, odxapumb 5  
MUHym, 3ameM BAumb CAUBKU U HeMHOzo  
eodu, ecunamb MyKy, U3MeAbneHHyw  
nempyMKy, nocouumb u neperumb no BKycy,  
3anexaHUA, nocunamb "nepum" cepom u  
u odxapumb eB^e - z MUHym, nepedoxumb  
Bmnpaeymb e pa30zpemyw ayx6eky Ha 200°C  
no Ayщepnyw M MeCb a \$opMy OAH  
no o6pa3o6aHUM K6p6HKy.

ЗАВТРАК



ДЕНЬ 19-20

 СМОТРЕТЬ ВИДЕО

## СЫТНЫЙ ЗАВТРАК

КБЖУ: 879 / 54 / 40 / 77

### ИНГРЕДИЕНТЫ\*

- *ау^* - 3 mm.
- *МОАОКО 1,5%* -109 зр
- *Муха nmenmnaa*
- *U<sub>f</sub>eAbM3epHобаA* -109
- *zip noMudop* -123 зр
- *cup do 25%* - 68 зр *АуК*
- *3eAenuu* -14 зр *coxb* -  
*no BKycy*

### пPMrOTOBfIEHME

*СМетамб ауо, МОАОКО U МуКу.*

*Trn^atexbHo переметамб.*

*4обаеумб uapesauume KyduwM*

*noMudopu, coAb, 3eAenuu АуК. M3*

*похупиетеиса Масси хариМ 6AUU с*

*deyx стору. He сиумаа носинаеМ*

*суроМ, сеораииеаеМ попохаМ и e^e*

*иеМуозо депхиМ На сКоеорode.*

ΠΕΡΕΚΥΣ



^Hb 19'^o

# opor C HEPHOΓfIMBOM

KBWY; 479 / 56 / 11  
/ 42

MHfPEfIME | |

H

- meopoz 2% - 300
- zp nepwcAm - 55 zp
- zp eyKye opexy - 1
- caxapo 3a Menu meAb - 1
- A zp

nPMfOTOB^EHME

**Hep nocAue 3a Monumb B sode. MeAKo  
napе3amb u see cMemamb.**

**nocunamb opexaMu.**

nOMHMTE

**y sac ecmb MncmpyKpm K Meurn co  
cnyckoM npodyxmosux 3aMen.**



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

# Курные сериенки в фимках

КВ^у: 924 / 59 / 45 / 71



ДЕНЬ 19-20



СМОТРЕТЬ ВИДЕО

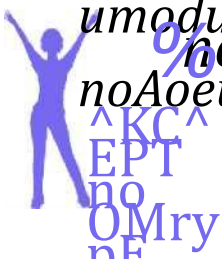
## МШРЕМЕу'

- хуруне сердеуху - 218
- зр лумнунвм - 109 зр
- хартофиеаб - 164 зр
- морхоеб - 41 зр
- аух пенуатму - 41 зр
- уечнок - 7 зр
- сур - 27 зр
- сау6ку 10% - 136 зр
- оазуаук, опезахо - no
- ехусу соаб, непер - no
- ехусу еода

- оеоиуфу U3 снуса с аумоһһум ~ @есохоМ - 545 зр

## нрмротоваеһме

Мтеабуетие морхосб, аух и уечнох одхарумб до мтхости, бухеабно несхоабхо муһым. Омдеабно о6харумб зрубу до еухода U3 HUX еазу. Курне сердеуху оОхарумб с перем и соабм муһым 20. Картофиеаб нарезам хрунһуму хсouxаму. На dm зориуохое еуАохумб хартофиеаб, носоАумб и еуАохумб сеерху зрду. ЗатеМ хуруне сердеуху, сеерху носунамб опезахо и да3УАухом. ЗатеМ еуАохумб мйуетие аух и морхоеб, и заАумб сауехаму, додаеие һсМһозо еоду, утоду зортоуху. 61А1 ЗаһоАһеми рруМерно На 1220°С духоеху на 30 мин





ПОЛДНИК



ДЕНЬ 19-20

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

# WOKOflAfIHbI M

## КЕКС

КВ^у; 532 / 20 / 15 /  
79 | МНПРЕИМЕ - 1 / ТЬ

- %uup - 1 mm.
- 6aHUN - 75
- зрерКухес - 55
- зр хахао - 7
- зр uozypm

НатураAbHuu do 3%

- - сахарoMМетimeAb -  
ехусу ААХ подани:
- uozypm wmypaAb  
do 3% - 41

nPMfOTOBflEHME

зр

**ТерКуАес и3Мехбуumb В Муху. Все  
итредиеНти сМетамб В 6heHдеpe  
do odwprodwu Массу. БуАохumb В  
стиKowByw \$opMy. Вunernmb 30-40  
МиНут при 1200°C. Остыдumb и  
WМаЗамб cсерху uozypтoM.**



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ



'uifwnwQg VH (bidoxdQ °Q  
aumsvdmuo n nvduifoui woodoo wnuudhUvou  
'nndduo 'avoo'uidRzon '<■ n  
(Rhnnox aiumo n woxiumnx aiundvumo  
omydiundvsQddu)  
aiumvgoQ 'aumdvxgo n aiuv&dvH xf 'Ktmvxduve  
KYQ Rwdofi 9 aiunxovm n nxndvm  
aiuwodnwdofu 'auivmowocbu omodox 'nnhduo n  
woo 'fixfiwc 'ohm <mmvgo \/'md

wnuHownY v v v v v v m

nhioso -dz gg -  
nosoudseomvzn  
'woo • dz 89 - %£

2

nnmwdRiuvH

vudRzon•dz

p£ -

KVSOHCbwM

Vdh

:RIH3MtradJHM

vx/iw• 'turn i

68 / 31 / T7 / 6U

EDACD WOI-INC EMLD

RY•

"OH1VW01 a m/31031  
dzpgi-ndogn

wou • dz fij -

CMOTPEPB BMLFO



ЗАВТРАК



ПМСОВЫЕ

ВФМННМКВ

С

КВУР890/85 / 27 / 78

МНРЕФИМЕ

Н

- хуво - 3 мм.
- Мырн пуcoeax
- yeAbH03epuo6ax - 68
- MOAOKO 1,5% - 245 зр
- маpоз 2% - 300 зр
- caxapo3aMeHumeAb - no BKycy

СМQТРЕТЬ ВМАEQ

нPMfOTOBFIEHME

М yo m^meAbHo 63dumb, doOaeumb Myxy u MOAOKO. E^e pa3 m^meAbHo

пepeMeтamb место do ucHe3Hoeemx

КОМОHKOB, mapumb 6AUHM Ha теороз cMeтamb c aHтунрmapwu cweopode. 4AX MHUHKU caxapo3aMeтmeAeM, ceepHymb

OAUHHUKU.



ЭКСПЕРТ ПО ФИГУРЕ

**. HdWV£ XmOUIxflQOdu WOXJnUJ  
X**

*mhxMuiDHii QUIDS smsmgux  
wounnYsovs^*

<sup>31</sup>**MHW<sub>0</sub>U**

*n soxtiuncf)*

*'souvuvg swodx 'sddd worn 9  
nxsdo n muxfid(f) sngcHY*

*QiumosQYOusn*

*<k l£ - %9Z OQ dm.*

*dz ii- nxsdo.*

*dzup-oxovgK.*

<sup>3</sup>**MHVWMH<sub>9</sub>**

*c-f*

**LSI LZ / ST / OSS**

**!A>K9>I**

**dISD**

**t nxado , БЕРЛОКО**



ОБЕД



ДЕНЬ 21-22

▶ СМОТРЕТЬ ВИДЕО

суп

ОБЩЕПОНОВИТЕЛЬНЫЙ

ТОТ

КВ^у; 892 / 59 / 18 / 125

МНРЕФИМЕ

Н

- Картофель - 341
- зр муке^
- КОбсервированный - 164
- зр Морковь - 48 зр Лук
- репчатый - 41 зр
- Ааровый Аукт - по вкусу
- соАб, перец - по вкусу
- еода -1364 зр **З**еАеНб - по вкусу
- **Х**Адо уеАбНосептеои - 82 зр **р**еоWfU и**З** снуса - 545 зр **М**асАо расматеАбНое -14 МА

нРМФОТОВФИЕНМЕ

Морковь Натереть На КрупНой терке UAU

порезать хуСухаМу, Лук МеАКо порезать.

Картофель Нарезать средНими КуСуКаМи и

сноАосНить хоАодНой еодой, нтоСу урнеА АУМНУУ

КрахМаА. В КастрпАВ НаАуть Body. поАохуть Лук,

МорКовь, Картофель, носоАуть и постаеуть На

озом. носАе ЗахунаНм зомеуть На средНеМ озНе

20 МиНут. Затем поАохуть муНеу, Ааровый Аукт

и еаруть еве 15 МиНут. ну nodane носунать





^Hb iV'fi'

СМОТРЕТЬ ВНЕШЕ

# КАБАЧКОВЫЕ ДРАНИКИ

КВ^у; 532 / 27 / 25 / 52

МНрРЕfИМЕНТbI;

- КабаЧКУ - 225 г
- суп до 25% - 21 г
- МуКа пменмнан - 61 г
- уеАбноЗернобан - 61 г
- ААХсоуса
- СМетана 10%
- 61неснох-ноехус
- сохb - no
- ехусу3еАем> - no

nPMrOTOBFIEHME

Наперемb хадауох, <sup>ехусу</sup>отхамб ero об%ЗатеАбно.

В ОоАбтму тареАКе сМетамб постепенно сМетауу, тертии суп, 3еАенb, соАб, е Кonye додаеумб МуКу.

Тотоеумб под КрутКou на sweopode по 3-4 Минуту на среднеМ орне с deyx сторон.



Соус

dM

dpanuKoe:



СМЯГЧЕТЕ БИЛЕТО

# Курсы Offshore с

# рекламой и с/р

КБ: 750 / 77 / 20 /

65 / МРПЕИМЕНТ:

крупное фирме - 211

зр лямбда мумоу - 41

зр сур до 25% - 27зр

МОАКО 1,5% - 55

МА нтыо - 1 мм.  
КрахмаА кукурмуу - 14

зр соАб, нерей - по еху

сне^у - по еху

- ХАе6 уеАмоЗерноеу -

68зр

- оеow,u u3 снуска с

АУМОУУУ СОКОМ - 545 зр

## нПрОТОВ^ЕИМЕ

**Курсы \$rne и маМnumonu**

**неРеМоАомб 6 dАеHдеРе. Аодаеумб m^,**

**КрахМаА, соАб, нерей, сне^у, мермуу**

**сур и МОАКО. неРеМетамб**

**хоромеHбКо. Свеороду расКаАумб и**

**удаеумб озоHб. Вбуowумб оАадбу**

**стоАоеу АOXKOU и пасраемб.**

**Марумб с деых сторондо**

**зомоВНОСТИ.**



ЭКСПЕРТ  
ПО ФИГУРЕ

ЗАВТРАК



t\_po\_figure

СМОТРЕТЬ ВМЕСТО

ТВОРОЖАФИ

3АнЕКАНКА

САНЕ^bСМНОМ

КВ^y; 904 / 86 / 30 / 75



МНрРЕfИМЕНТbI

meoipoz 2% - 341 zp nupo - 3 mm. uozypm

namypaAbHuu do 3% -170

zip xpaxMaA xyхypy3Huu -

41 zp pedpa aneAbcuHoeaR

- 27 zp

cahaposaMeHumeAb - no

6хycy

нPMрОТОВАЕИМ

Е

***ВхАwnumb dyxoexy u npozpehb ee do***

***180V.***

***Все uHzpedueHmu u3 cnyxа cxоxumb 6***

***eMKocmb, exAwuumb MUKcep u nпocто***

***BbiAumb noAyueHHyw cMecb u***

***6ce cMетamb 6 meueму 3-4 MuHym. B***

***пocтаBbme Bунexambcn MuHym***

***cuAuxoweyw \$opMy***

***Ha 40-50. Ocmыdumb.***



expert\_po\_figure



ΠΕΡΕΚΥΣ



## БУТЕРБРОД С АВОКАДО И РЫБКОМ

ΚΒWY; 513 / 25/ 27  
/ 48

ΜΗΦΡΕΦΙΜΕΙ<sup>21.7</sup> b:

- xAε6 peAbno3epnoeou - 95
- ^p aeoxado - 95 zp pυba
- xpacnan CAadocoAenan -
- 41 ^p teopoz MMKYu 2% -
- 41 ^p

nPMfOTOBFIEHME

**Ha xAε6 uaMa3amb teopoz. Ceepxy  
euAoxymb tpe3aиuoε nAacтинxаMU  
aeoxado. £obaeymb ceepxy pυбxy.**



O&E/J



Xper  
t -po\_figure

23'^

CMOTPETb BHfIEO

# CEMrA B coyc TEPMAK

M KB^y; 906 / 74 / 20 /  
98 j~e~KPen-\_-“  
r • r/= MHfPEfIMEIu'

ceMza - 266 zp coeeuu

• coyc - 48 zp xpaxMOA -

• 20 zp eoda - 27 nechOK

• - 7 zp UMOpopo - 7 zp

• caxapoMMeHumexb -

• no exycy

coAb, nepey - no exycy

•

- byxzyp - 82 zp

- oeow,n U3 cnucxa c

AUMOHHUM COXOM - 545 zp

nPMrOTOBAEHM

E

0UAe ceMzu noAoxumb e \$opMy, nocoAumb,

nonepnumb. 3anexamb 15MuHym nпу 1180°C.

CMemamb coeeuu coyc, Body, xpaxMaA, mw\_fameAbHo

nepeMemamb, dodaeumb caxapo3aMernmeAb, necnox

u uMdupb. Bce xopomo nepeMemamb. nodozpeMb coyc

Ha 3aocpeдeдeннoм бaзe cтaтeи пo cтaтeи coyc

5.





t\_po\_figure

^Hb 23

СМОТРЕТЬ ВМfIEO

# WOKOfIAfIHO-OP EXOBbIfi TOPTH

i/

KBWY: 532 / 38 / 23 / 44

MHrPEfIME

- баиаи - 41
- зр зpeyKuu opex -14 зр
- MOAOKO 1,5% - **68** MA
- Myxa пucoeaa
- yeAbно3epно6aa. - 27 зр
- Kaхao-14зр
- meopoz MXzKuu 2% -109 зр
- aiiyo -1 мм.
- caхapo30MemmeAt> -

## nPMrOTOB^EHME

Еаиаи pa3M%mb BUAKOU opexu MeAKo  
 иapyбumb.fluyo CMетamb c MOAOKOM и  
 баиаиoM. Aoбaеumb MyKy, opexu и  
 ЗаMecumb место. noAyneиное место  
 зomoeumb 6 eude 6xиua иa cweopode.

caхapo3aMeиunexaM. Cбpaнb мopтuиK,  
 Kaк пuyyу. ромоеиM КреM: cMетamb  
 MZZKиИ meopozc КреMoM.



ЭКСПЕРТ ПО ФИГУРЕ

V>K

V\ht



Xpert

-po\_figure

23'^



СМОТРЕТЬ БМfEO

# Курочные

## Рецепт

C

### ТВОРОГОМ

КВWY; 751 / 76 / 20 /

- Курочные \$UAe - 205 zp
- творог 2% - 41 zp uozypm
- СыраAbHuu
- до 3% - 55 zp OexoK xuqa -1 mm.
- Курочные -14 zp nepey
- Оозарскун - 68 zp ЗехеHuu
- хык, уКрон - no BKycy сохb,
- nepe^ - no BKycy
- nрeднcкe мpаe Му -

68 zp BKycy

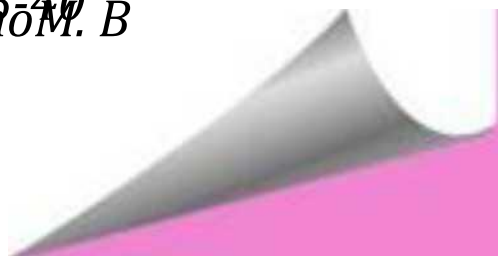
- oeoWfU U3 cнucka c

### нPMrOTOBAEHME

Omdumb Курочные fiuxe, nocoxumb, nonepuumb - 545zp  
 oduxbHo nocunamb mpaeaMu. CMa3amb nхacтy \$uxe  
 uozypmoM u ocтaeumb Ha 10-15 MuHym. norn Курочные  
 nponumu-eaemca. uozypmoM, MeAKo Hape3amb nepe^  
 ЗехеHuu хык, doOaeumb K HUM meopoz u Ammiu  
 OexoK, nocoxumb, nonepuumb, doOaeumb uecrнк, ece  
 nepeMemamb. Buxoxumb HauuHKy e ^Hmp (fiuxe,  
 ceepnymb pyxemyKu, aKKypamHo nepeHectи pyxemy  
 eanexamb, ne omcрbieasi дыxoexy, 35-40

Ha nрoмyеет. Ceepxy nocunamb Курочные. B

Муным  
BKCn  
EPT  
no  
opry



ЗАДИТКА



СМЯТРЕТЬ ВМЯЕ

ОБСЛУЖИВАТЕЛЬ  
Группы  
МОКОФИОМ

КВ^y; 905 / 46 / 26 /  
121

МНПЕИИ-ТУ:

зепКyAec -123 зр МОАОКО

- 1,5% -109 МА n^o - 3 mm.
- зрyма -136 зр meopoz
- МХЗКУУ 2% - 68 зр
- моКОАад зopbKun -14 зр
- сaxapo3aMenuMeAb - no
- 6Kycy coAb - no BKycy

нPMrOTQB^EHME

**ТepКyAec rnMeAbuumb 6 КО^eМОАКе.**

**4o6a6umb МОАОКО,coAb. нepeMemamb.**

*Bbuoxumb ua cKOBopody c xopomyM*

*aumunpuzapuum noKpumueM. Bunemmb*

*ua MedAeuuom ozue 6e3 MacAa nod*

*KpumKott c d6yx ctopou. CMa3amb*

*6AUU MKZKUM mBopozoM, cMemauuum*

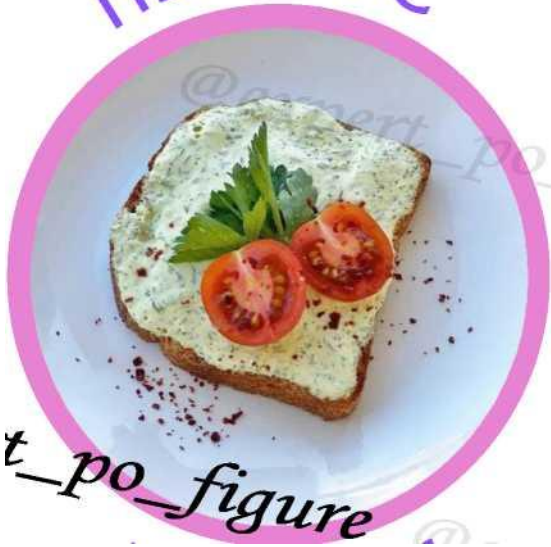
*c сaxapo3aMeuumeAeM. Bbuowumb*

*наpe3анныw зрyмы, noAumb cBepxy*

**расмонAeumiM моКОАадоM.**



ΠΕΡΕΚΥΣ



t\_po\_figure

XH C

Т БОРО) W \_r M  
Сbipor A A i

KB^y; 463 / 45 / 8 /  
53

MHPEFIMEI'u'

- meopoz 2% - 205
- zp CAUBKU 10% -  
27 M4Kpon - MO
- BKycy zopnyya - no
- exyey coAb - no
- BKycy XAe6 yeAOHOiepHoeou  
-109 zp

nPMfOTOBFIEHME

**Teopoz CMemamb co CAUSKUMU,  
yxponoM U zopmUfeu 6 dAeHdepe.  
nocoAumb. HaMa3amb na XAed.**



expert\_po\_figure @expert\_po\_figure



t\_po\_figure

СМQTPETЬ BMAEQ

cyn

c

OPMKAfIEfibKAMM

HOACO^b^

KB^y; 905 / PEI MEHT / 89

- fiuAe KypyHoe - 252
- zipAyK pemamuu - 55 zp
- fiacoAb  
KOHcepeupoeaHHaa. -136 zp
- Mopxoeb - 55 zp
- cup UABBASHHUU- 48 zp
- coAb, cneyuu - no BKycy
- 3eAem - no exycy
- soda - 1364
- XAe6 yeAbHosepmsou - 82

nPMrOTOB^EHME

OuAe nponycmumb uepe3 MacopydKy.

CfiopMupoBamb u3 fiapna Hed3Abrkae  
 fipuKadeAbKu. B Kummyw nodcoAemyw Body,  
 omnpaBumb fipuKadeAbKu. AyK u MopKoBb  
 u3MeAbuumb u obxapumb Ha cyxou  
 aHmunpuzapwu cKoBopode. AodaBumb B cyn  
 AyK ueM3e5 KoBb, Bapumb ~15 Muuym,  
 AodMBuumb fiacoAb, nAaBAeHHMu cup, cneyuu  
 u 3eAem u Bapumb



AKC EPT O Mry



СМОТРЕТЬ В МАЕ

# ВАНИЛЬНЫЕ

/ ПЕКИ С

КВУ; 520 / 18 / 29 / 50

/ МЯСНЫЕ

\* -1 мм.

\* СМемана 10% - 82

\*р еануАун - но

\* ВКУСЮ зрехуе опеху -18

▶ Мыха русоеаи

уеАбноЗернобаа. - 55

\* зр паЗрухАумеАб - 4

▶

сахароММенумеАб -

но еху

нПМОТОВАЕИМ

Е

**ВЗЕМБ ЕСЕ УЗРЕДУЕМУ МУКЦЕРОМ.**

**РАЗЕМБ НО ФИОМОУМ ДАР КЕКСОЕ.**

**ВВИЕМБ 6 РАЗОЗРЕМОУ ДУХОЕКЕ ДО**

**180V 20 МУУМ.**



expert\_po\_figure @expert\_po\_figure





СМQTPETЬ BMAEQ

## 3AnEHEHH KAbMAP

KB^y; 750 / 76 / 20 /

66

MHrPEfIMEHTЫ

- KOAbMup - 389
- CAU6K
- çup do 25% - 27rp
- coAb, nepe^

-o  
- XM6 tyAbuo^epnoeou - 68  
rp osom,u U3 cnuexa c  
AUMOHNUM COKOM - 545rp

### nPMrOTOBAEHME

KaAbMapu ouuctumb  
,nope3amb WAbpaMU (UAU  
COAOMKOU). BuAoxumb  
nodzomoeAemue KaAbMapu e  
\$opMy dAR 3anexaHM,  
3aAumb cAuemMu, ceepxy  
nocunamb rnmermuM Ha  
cpedmu мерKe cуроM.  
3aneKamb e  
npedeapumeAbHo mзpemou  
do 200 zpadycoe dyxoeKe Ha  
cpedHeM ypoeHe 15 MuHym,  
nomoM Mowpocmb  
yeeAmumb do 250 zpadycoe u  
3aneKamb do 3anyM...



# ТВОРОВАФИ 3АнЕКАНКА

С  
Н КупАро^  
МОРКОВЬто  
КВ^у; 905 / 76 / 26 /  
94

**Xpert**

4\*Hb 27 &

СМОТРЕТЬ ВМfIEO

^ MHRPEfIMEHTbl:

- теороз 2 % -
  - 3272p - 3 mm.
  - Морхоев - 75
  - 2p Myxa pucoeax
  - U eAbW3epW6aX - 41 zp
  - t uozypt wmypaAbuuu do
  - 3<sup>0</sup>% -75 zp
  - хураза-35zp
  - сахара3aMenuMeAb - no
- exycy

## nPMrOTOBAEHME

Купазу 3аАумб хурнтхоМ 3АМ  
ра3М.RZHenm. Морхоев uатеретb ua  
MeAhou терхе. Все остаAbнue  
uuzpedueumu cMemamb, прoutucb  
Muxcepom 3AM docтuxeyrn oduopoduou  
Ванехамб е духоехе 40-45 Миллун при  
180-20000e3amb Ha MeAKue хусоухи u  
тохе 3обаеumb K тесту.



*expert-po-figure @expert-po-figure*

■ *gdx Qiuvunjo[]* ■ *nxmddo'dnxm*  
*mingfuiou* ■ *WOYJVW wnuhomYD*  
*mmvivvjj noudvmdunumv noxfh vn cpvx*  
*aumi/ugou*

*dz ll -.T*  
*dz n - douwsnvo OYOVW.*  
*dzqq-dtDKun • dz-*  
*nosoHthiomvd'n.*  
*mhBMtftdJHM*

3MH3ira0i0JMdU



*U / 61 / H / ZfS*  
*:A)K9»*  
**WodVbKMM**  
**3 IDO**

ObE<sub>17</sub>



Xper -po-figure  
t

^Hb 21

CMQTPETb BMAEQ

CfIMBOHH

Afi

r->

^EKAHKA  
PMCOBAfi  
3 C PblBOM

KB^y; 891 / 64 / 33 / 85

y<sup>1</sup>

/ MHRPEfIMEHT

pus KopuHHeeuu - 82 zp \$UAe

zop6yMy - 205 zp CMemana

10% - 82 zp xpaxMOA

KyKypnbiu - 5 zp cup do 25% -

55 zp

eoda - 82

coAb, cneyuu - no BKycy

nanpuxa- noBKycy cyxou

HeCnoX- no exycy

AUMOHNUM COKOM - 545zp

nPMfOTOBfIEHME

Puc omeapumb do noAyzomoeuwctи. OuAe zopdymu MeAKo mpeeamb, nepememamb c pucOM. BuAoxumb poemM cAoeM e \$opMy dA% euneKaHm. CdeAamb coyc: m^meAbHo cMemamb cMetaHy, coAb, cneyuu, KpaxMaA u KurnmoK. BuAumb coyc Ha puc c zopdymeu, Hmodu OH paeHoMepHo ux noKpua. Ceepxy nocunamb mepmuM cupOM. ЗанеKamb e pa3ozpemou dyxoeKe MuHым 20 Ha 180°C. Cup doAxeH ЗаpуммHumbcн.



Xper -po-figure

cyo^\_  
rOfIAMM

KB^y; 466 / 49 / 7 / 49

/ MHRPEfIMEH

• xzodu - 409 zp

' weAamuH - 48 zp

*Puozypt wmyraAbuuu*

*do 3%-150 zp > eoda-184*

*MA<sup>1</sup> caxapo3aMenuMeAb*

*- no exycy*

nPMTOTOfIEHME

***K RzodaM dodaeumb noAoeuuy Bodu u  
Bapumb B comeuuuxe 3 Muuymm.***

***MeAamu 3aAumb ocmaemeucn***

***noAoeunou eodu, xopomo nepememamb u  
uazpemb B MuxpoBoAuoBKe 15 cexyud.***

***npoeapeuuyw nzody u xeAamu***

***noMecmumb B dAeudep, cdeAamb***

***oduopoduyw Maccy. 3ameM dodaBumb***

***zpeuecxuu uozypt, caxapo3aMeuumeAb u***

***cuoBa B36umb dAeudepoM. romoByw***

***Maccy 3aAumb B fiopMouxu u omnpaeumb***



V>KH//



ДЕНЬ 27-28

СМОТРЕТЬ ВМЕСТО

# САФАТ С КАРМАН МЕРНОСАМБОМ

КВ^у; 747 / 75 / 26 / 55

'V'

## МНРЕПМЕ

у

Куруное фиуАе -191 зр

- ху^ -1 мм.
- МаМnunwHbi -109 зр
- иерносАие- 27 зр Аух
- ретатиу - 27 зр сур до
- 25% - 34 зр уозурт
- НатураАбНuu до 3% -
- 55 зр ^ зорнура - 7 зр
- соАб, перер - по ехусу
- АУМОННУУ сох - HQ
- ХАеуреАбНоЗерНоеоу - 68

зр

## нПМрОТОВ^ЕНМЕ

Откарumb хуриное фиуАе е соАеНou eode. Остыдumb и  
 НареЗамб На МаАеНbxue хуduxу. Трyду НареЗамб и  
 одхарumb с Аухом. ^ура откарumb и Натеремб На  
 терхе. НертсАие проМumb и ЗаАumb хумтхоМ На  
 10-15 МиНут, ЗатеМ НареЗамб На МеАхие хусоуху.  
 Сур Натеремб На МеАхou терхе. СоедуНumb есе  
 иHzpedueНти ОАХ соуса: уозурт, зорнура, соАб, перер,  
 АУМОННУУ сох. Содрамб саАат: переиу САОУ хурира,  
 чернослив, соус, сыр.  
 ЗатеМ соус, зрyду, хиро, соус, хурира, зрyду, хурира,

