

ПРОГРАМА ХАРЧУВАННЯ



Від Ірини Шеремети

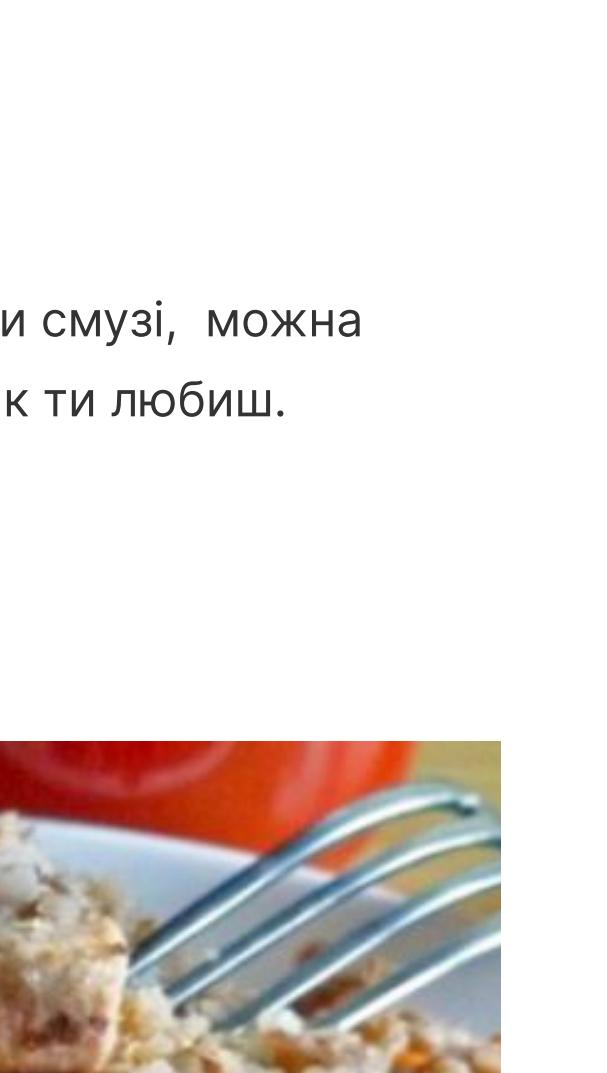
День 1

Сніданок



Яєчня

2 яйце
50 г білок
20 г твердий сир
200 г овочі
55 г хліб
150 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



Йогурт з бананом

250 мл йогурт 2,5%
200 г банан

Як робити

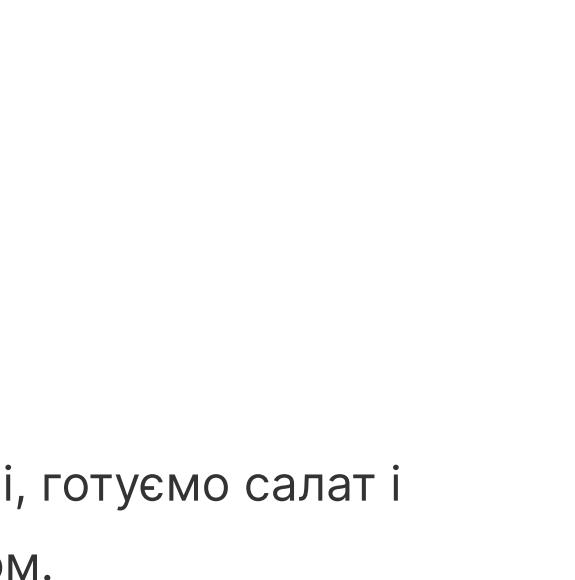
Можна збити йогурт і банан - зробити смузі, можна просто нарізати банан до йогурту - як ти любиш.

Обід



Гречана каша з курочкою

50 г гречка
150 г куряче філе
100 г капуста
50 г морква
10 г оливкова олія



Як робити

Варимо гречку з курячим філе, робимо салат з капусти та моркви і добавляємо оливкову олію.

Вечеря

Рибка з салатом

125 г скумбрія або лосось

60 г листя салату

150 г огірок

150 г помідор

50 г ананас або виноград

Заправка:

5 г мед

10 г гірчиця

5 г оливкова олія

лимонний фреш

Як робити

Рибку запікаємо в духовці або на грилі, готуємо салат і

заправляємо медово-гірчичним соусом.

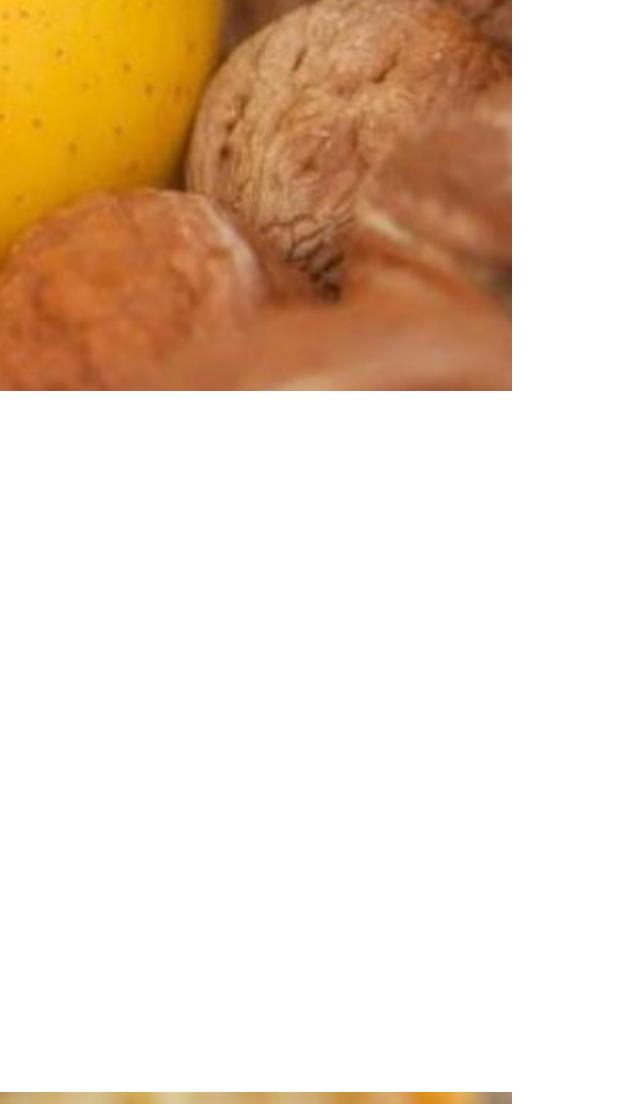
День 2

Сніданок



Сирники

150 г творог 5%
0,5 яйце
20 г рисове борошно
підсолоджувац
5 г оливкова олія
100 мл йогурт 2,5%
150 г банан
100 мл молоко 2,5% до кави



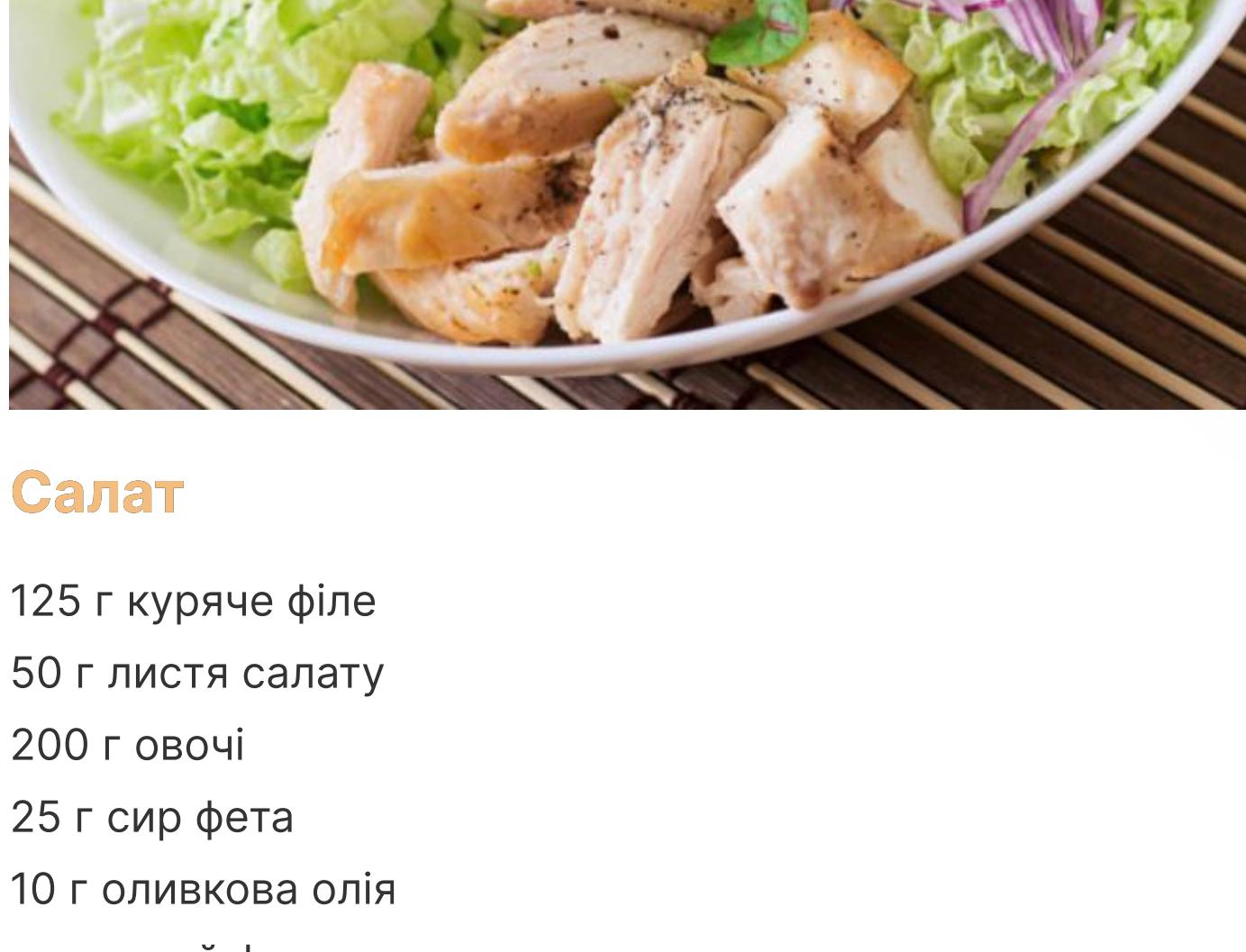
Перекус



Фрукти

250 г фрукти
15 г горіхи

Обід



Паста з курочкою

50 г макарони твердих сортів
135 г куряче філе
125 г паста Болоньєзе
125 г броколі

Як робити

Змішуємо творог, яйце, рисове борошно, підсолоджувац, ванілін (якщо бажаєте) і печемо сирники.
Подаємо з йогуртом та бананом.

Вечеря



Салат

125 г куряче філе
50 г листя салату
200 г овочі
25 г сир фета
10 г оливкова олія
лімонний фреш

Як робити

Запікаємо курочку, нарізаємо. Робимо салат і заправляємо олією та лімонним фрешом до смаку.

День 3

Сніданок



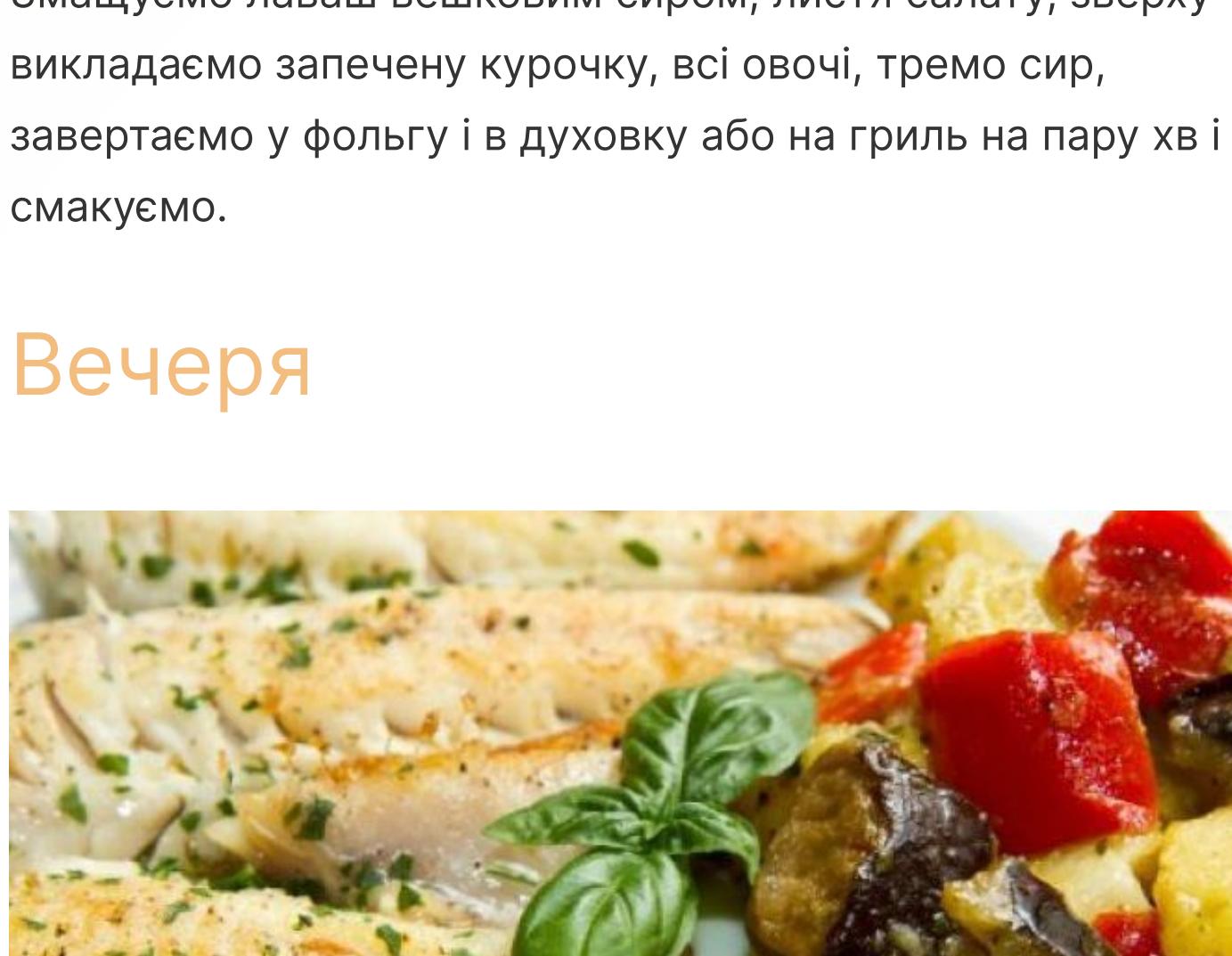
Вівсяна каша з фруктами

55 г вівсянка плющена
200 г фрукти
20 г горіхи
10 г мед
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Варимо вівсянку 1:3 з водою, можемо добавити кориці. Коли буде готова вівсянка добавляємо фрукти, мед та горіхи, якщо не п'ємо каву з молоком, тоді це молоко можна добавити до варіння каші.

Обід



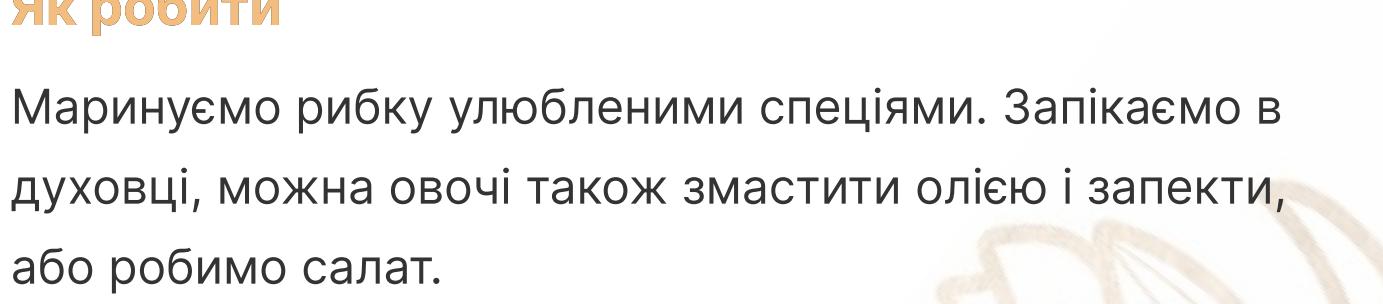
Рол з лавашу

1 шт лаваш
25 г вершковий сир
25 г листя салата
75 г кукурудза (може бути консервована)
150 г овочі
175 г куряче філе
25 г твердий сир

Як робити

Змащуємо лаваш вешковим сиром, листя салату, зверху викладаємо запечену курочку, всі овочі, тремо сир, завертаємо у фольгу і в духовку або на гриль на пару хв і смакуємо.

Вечеря



Рибка з овочами

200 г тілапія або хек
200 г овочі
15 г оливкова олія

Як робити

Маринуємо рибку улюбленими спеціями. Запікаємо в духовці, можна овочі також змастити олією і запекти, або робимо салат.

День 4

Сніданок

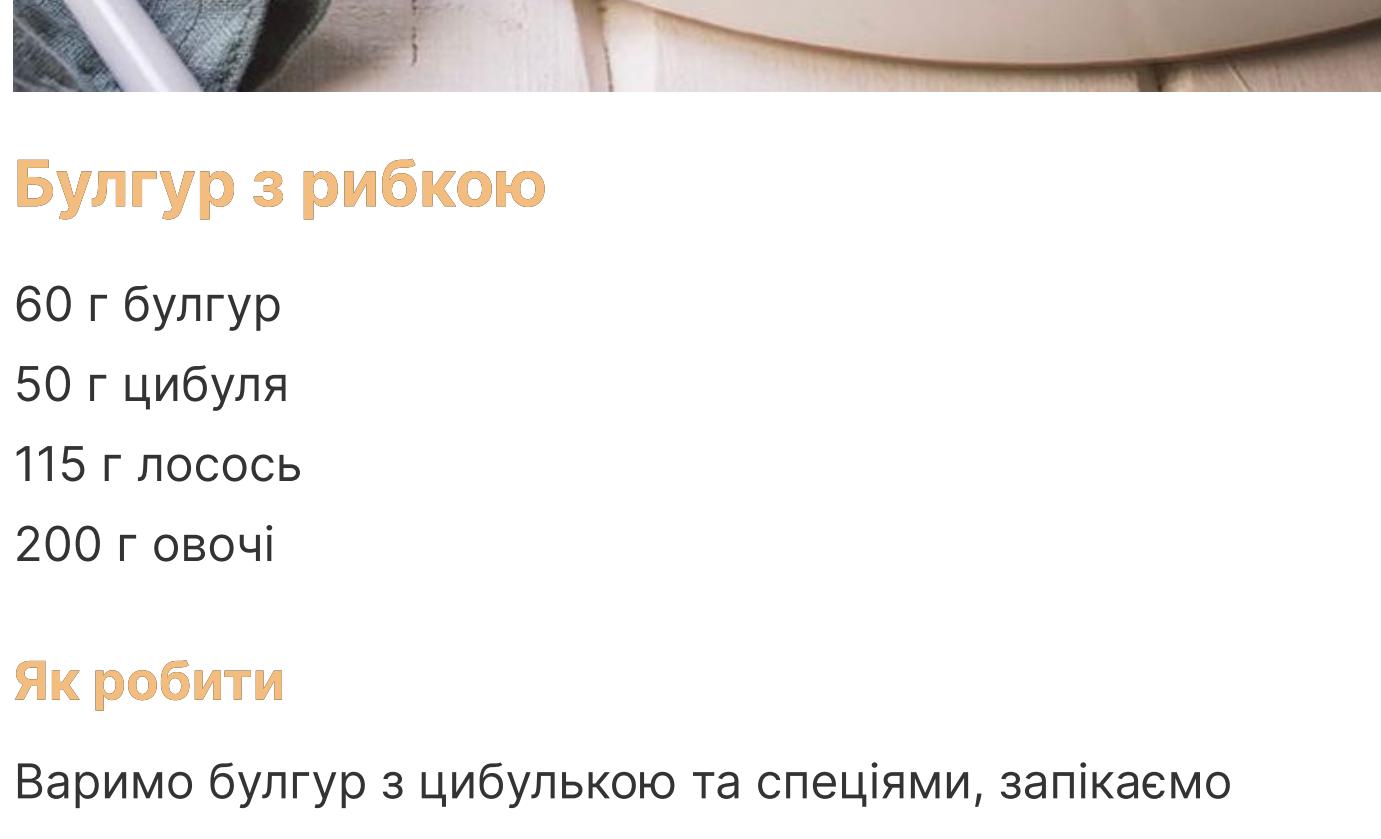


Яєчня

3 шт яйце
100 г стручкова квасоля
55 г хліб
15 г вершковий сир
5г оливкова олія
100 мл молоко 2,5% до кави
100 г броколі



Перекус



Фрукти

300 г яблуко
200 мл йогурт 2,5%

Обід



Булгур з рибою

60 г булгур
50 г цибуля
115 г лосось
200 г овочі

Як робити

Варимо булгур з цибулькою та спеціями, запікаємо лосось у духовці або на грилі і нарізаємо овочі.

Вечеря

М'ясо по-французьки

175 г куряче філе
75 гр йогурт 2,5%
спеції
100 г помідор
25 г твердий сир
200 г овочі

Як робити

Нарізаємо куряче філе як на відбивні, відбиваємо, добавляємо спеції, змащуємо йогуртом зі спеціями, зверху помідор кільцями і натираємо твердим сиром, запікайтемо в духовці 20 хвилин при 175°C, окремо нарізаємо овочі.

День 5

Сніданок



Налисники з творогом

1 яйце
65 г борошно
200 мл молоко 2,5%
дрібка солі
підсолоджувач
8 г оливкова олія
125 г творог 5%
ваніль
100 мл молоко 2,5% до кави



Як робити

Змішуємо яйце, борошно, молоко, дрібка солі, підсолоджувач, олія і випікаємо налисники.

Змащуємо перебитий творог з підсолоджувачом та ваніллю і насолоджуємося з кавою або чаєм.

Обід



Плов

65 г рис (якщо є можливість - бурій)
100 г куряче філе

100 г соус Болоньєзе

50 г цибуля

10 г оливкова олія

200 г овочі

Як робити

Підсмажуємо цибульку на оливковій олії, добавляємо нарізане куряче філе, соус Болоньєзе, добавляємо готовий відварений рис, окремо нарізаємо овочі до готового плову.

Вечеря



Рибка з овочами

175 г хек або тілапія

150 г броколі

100 г болгарський перець

8 г оливкова олія

10 г пармезан

Як робити

Змащуємо олією противінь, добавляємо до рибки та овочів улюблені спеції, випікаємо все 20 хв при 175°C, присипаємо сиром.

День 6

Сніданок

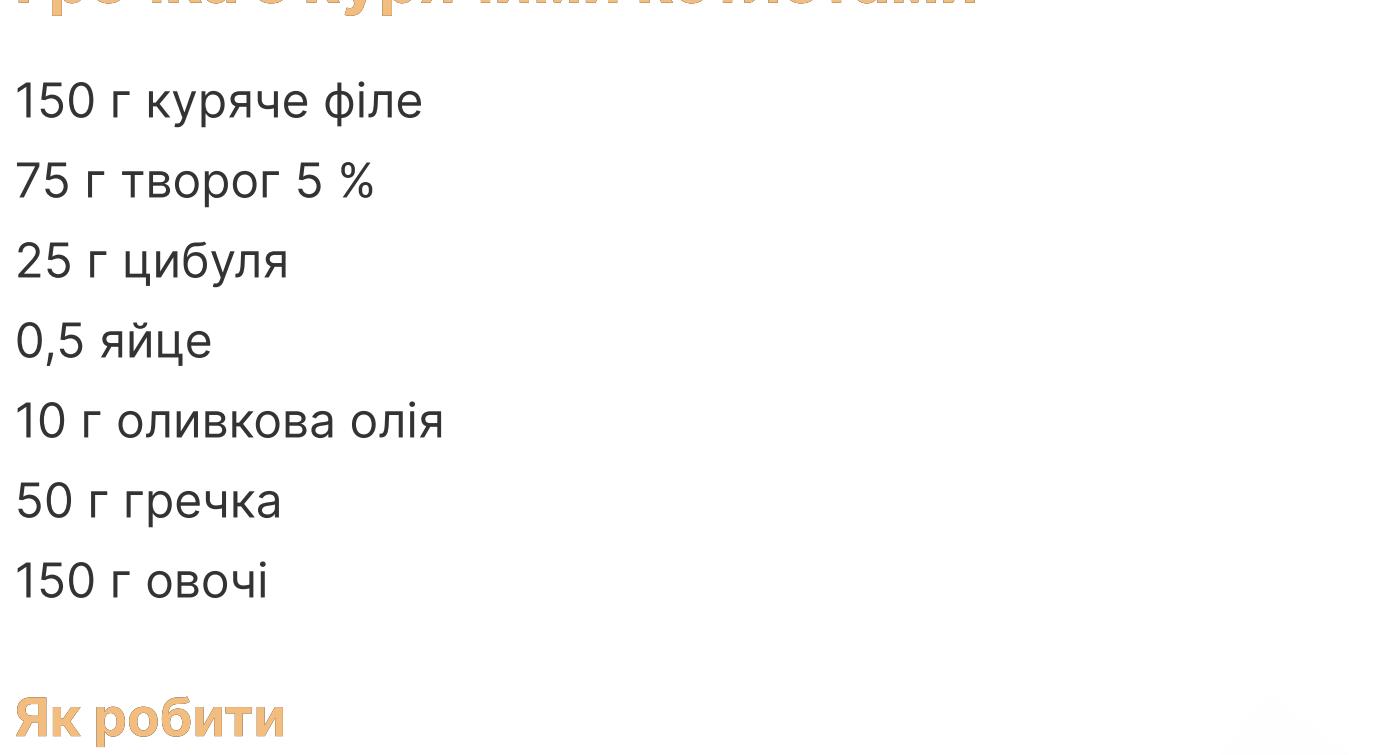


Вівсяноблін

50 г вівсянка
1 яйце
50 г банан
30 мл молоко 2,5%
6 г какао
1/3 ч л соди
підсолоджувац
75 мл йогурт 2,5%
150 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



Фрукти

200 г фрукти
200 мл йогурт 2,5%

Обід



Гречка з курячими котлетами

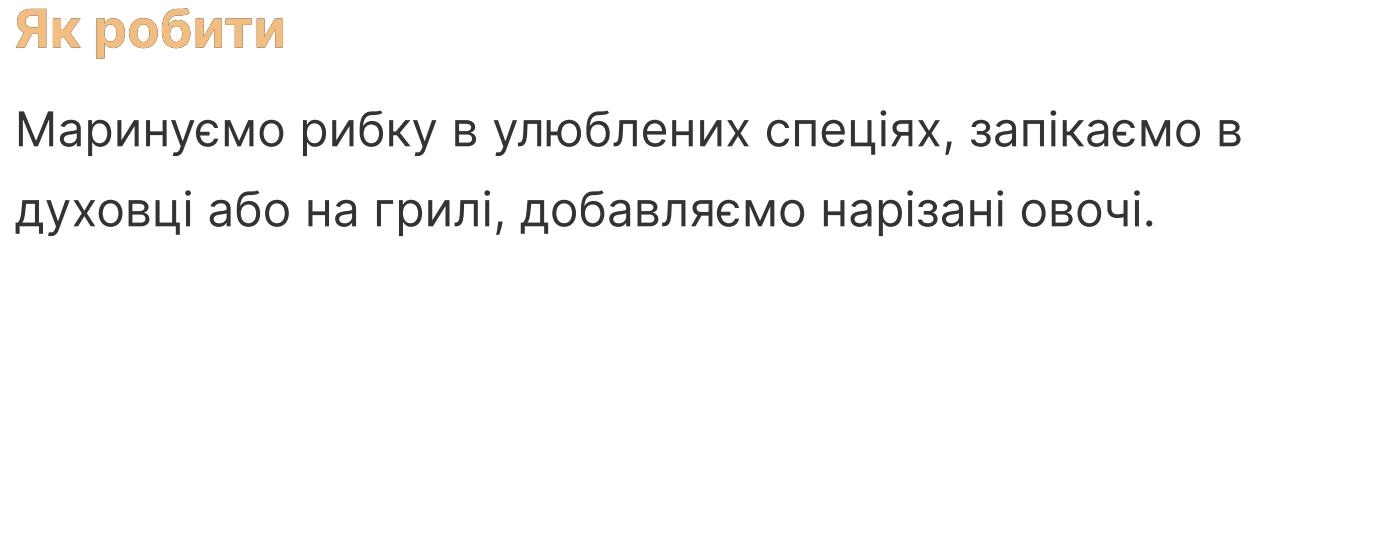
150 г куряче філе
75 г творог 5 %
25 г цибуля
0,5 яйце
10 г оливкова олія
50 г гречка
150 г овочі

Як робити

Змішуємо фарш куряче філе з творогом, цибулею та яйцем, спеціями, смажимо на оливковій олії; відварюємо гречку та добавляємо нарізані овочі.

Котлети можемо робити одразу подвійну порцію - будемо мати готові для наступного дня.

Вечеря



Рибка з овочами

150 г лосось або скумбрія
150 г броколі
150 г овочі

Як робити

Маринуємо рибку в улюблених спеціях, запікаємо в духовці або на грилі, добавляємо нарізані овочі.

День 7

Сніданок



Каша з фруктами

65 г крупа
150 г фрукти
15 г мед
15 г горіхи
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Вибираємо крупу (вівсяна, перлова, ячка, кукурудзяна) варимо, добавляємо до готової каші фрукти, мед, горіхи, якщо не п'ємо каву з молоком то це молоко можемо добавити до варіння каші.

Перекус



Йогурт з горіхами

200 мл йогурт 2,5% або кефір
18 г горіхи

Обід



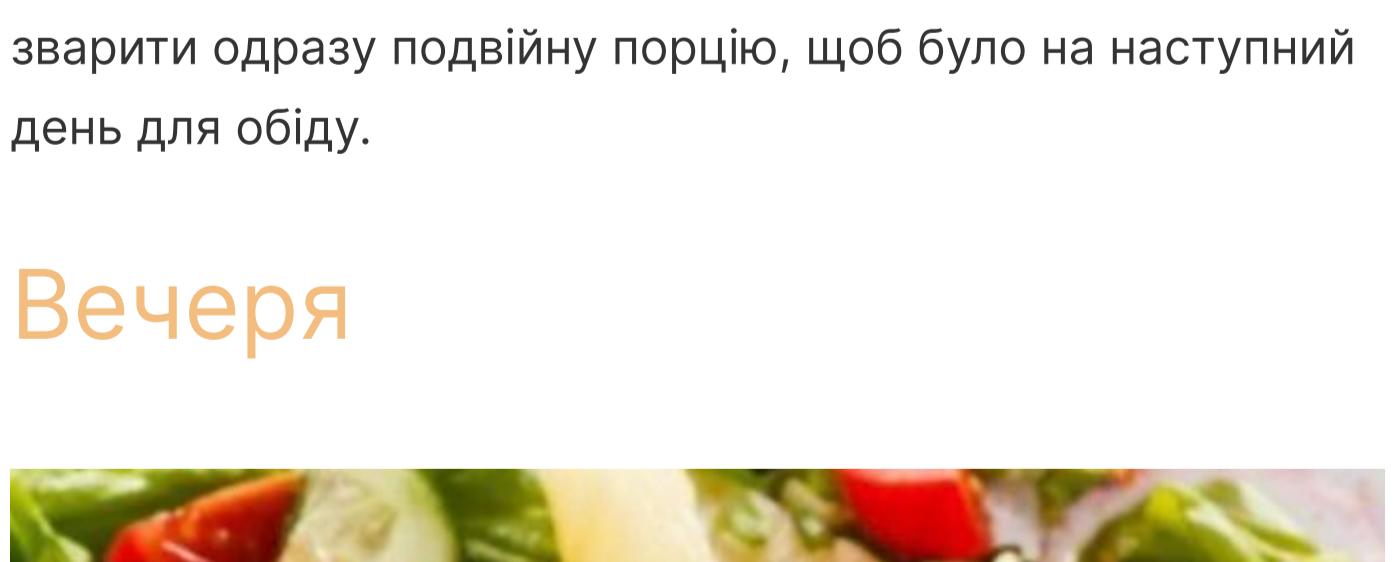
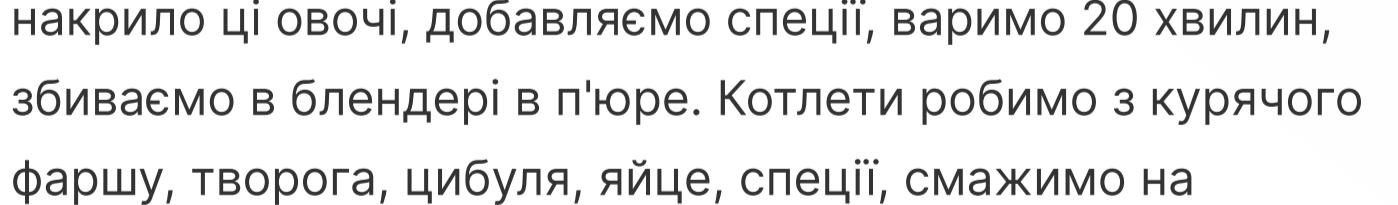
Гороховий суп та котлети з овочами

150 г зелений горошок (свіжий або морожений)
50 г картопля
50 г цибуля
125 г куряче філе
50 г творог 5%
25 г цибуля
0,5 яйце
10 г оливкова олія
200 г овочі

Як робити

Заливаємо горошок, картоплю і цибулю водою щоб накрило ці овочі, добавляємо спеції, варимо 20 хвилин, збиваємо в блендері в п'юре. Котлети робимо з курячого фаршу, творога, цибуля, яйце, спеції, смажимо на оливковій олії, добавляємо нарізані овочі; суп можемо зварити одразу подвійну порцію, щоб було на наступний день для обіду.

Вечеря



Шашлик

175 г куряче або індиче філе
250 г овочі
30 г сир фета

Як робити

Нарізаємо філе кубиками, добавляємо спеції, населяємо на шпажки і запікаємо в духовці 20 хвилин при 180°C.

День 8

Сніданок



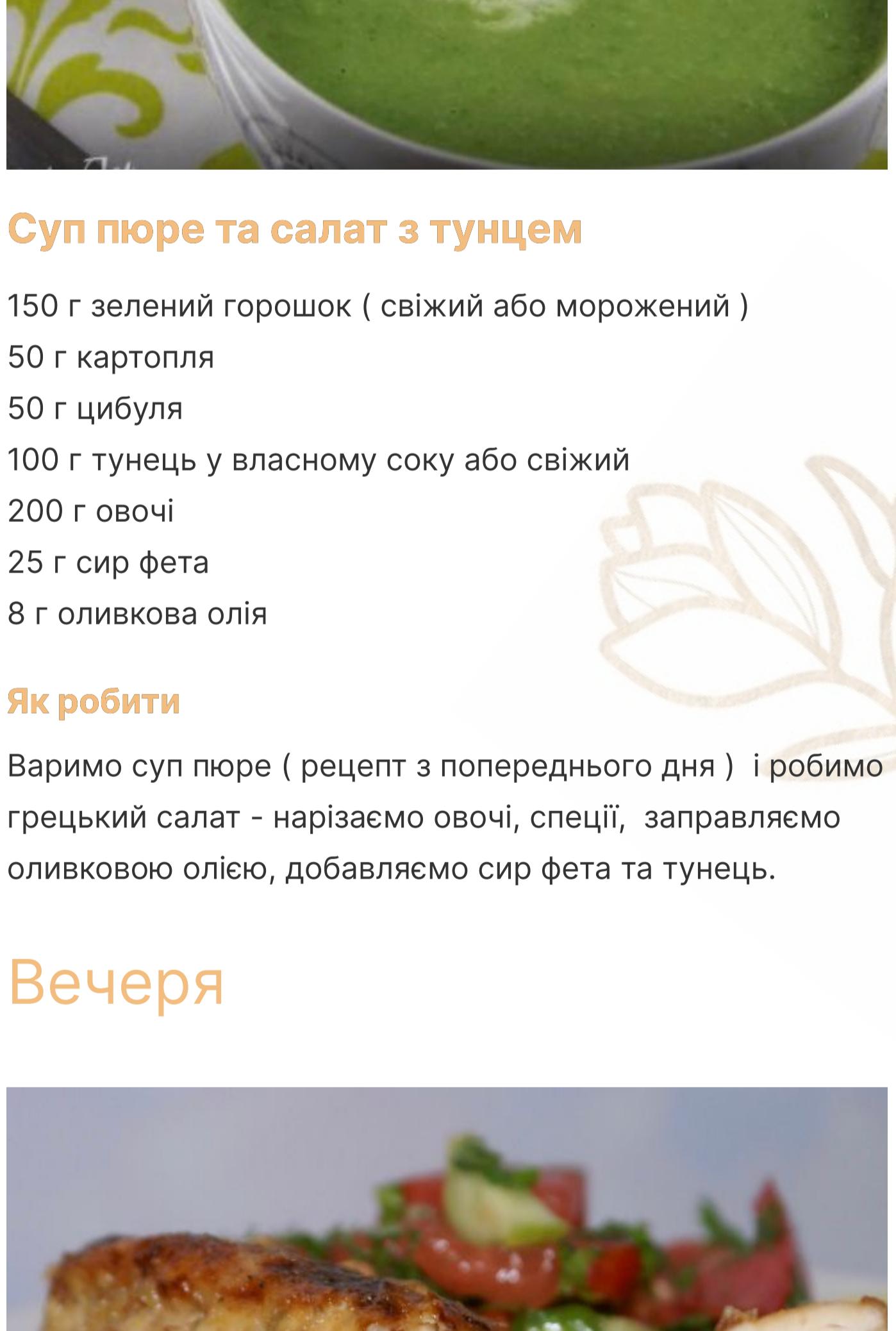
Омлет з овочами

2 шт яйце
75 г білок
200 г овочі
20 г твердий сир
35 г хліб
50 мл молоко 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збиваємо яйця, білок, молоко, спеції, добавляємо зверху овочі і натираємо сир - запікаємо.

Перекус



Йогурт та фрукти

200 мл йогурт 2,5%
250 г фрукти

Обід



Суп пюре та салат з тунцем

150 г зелений горошок (свіжий або морожений)
50 г картопля
50 г цибуля
100 г тунець у власному соку або свіжий
200 г овочі
25 г сир фета
8 г оливкова олія

Як робити

Варимо суп пюре (рецепт з попереднього дня) і робимо грецький салат - нарізаємо овочі, спеції, заправляємо оливковою олією, добавляємо сир фета та тунець.

Вечеря



Крученики

175 г куряче філе
40 г чорнослив
50 г листя салату
200 г овочі
10 г оливкова олія
10 г гірчиця
6 г мед

Як робити

Куряче філе як на відбивні відбиваємо, добавляємо спеції, в серединку кусочек чорносливу та закручуємо рулетиком - випікаємо в духовці 20 хвилин при 180°C. Робимо салат - листя салату, овочі і заправляємо соусом з оливкової олії, гірчиці та меду.

Салат з кручениками

175 г куряче філе
40 г чорнослив
50 г листя салату
200 г овочі
10 г оливкова олія
10 г гірчиця
6 г мед

День 9

Сніданок

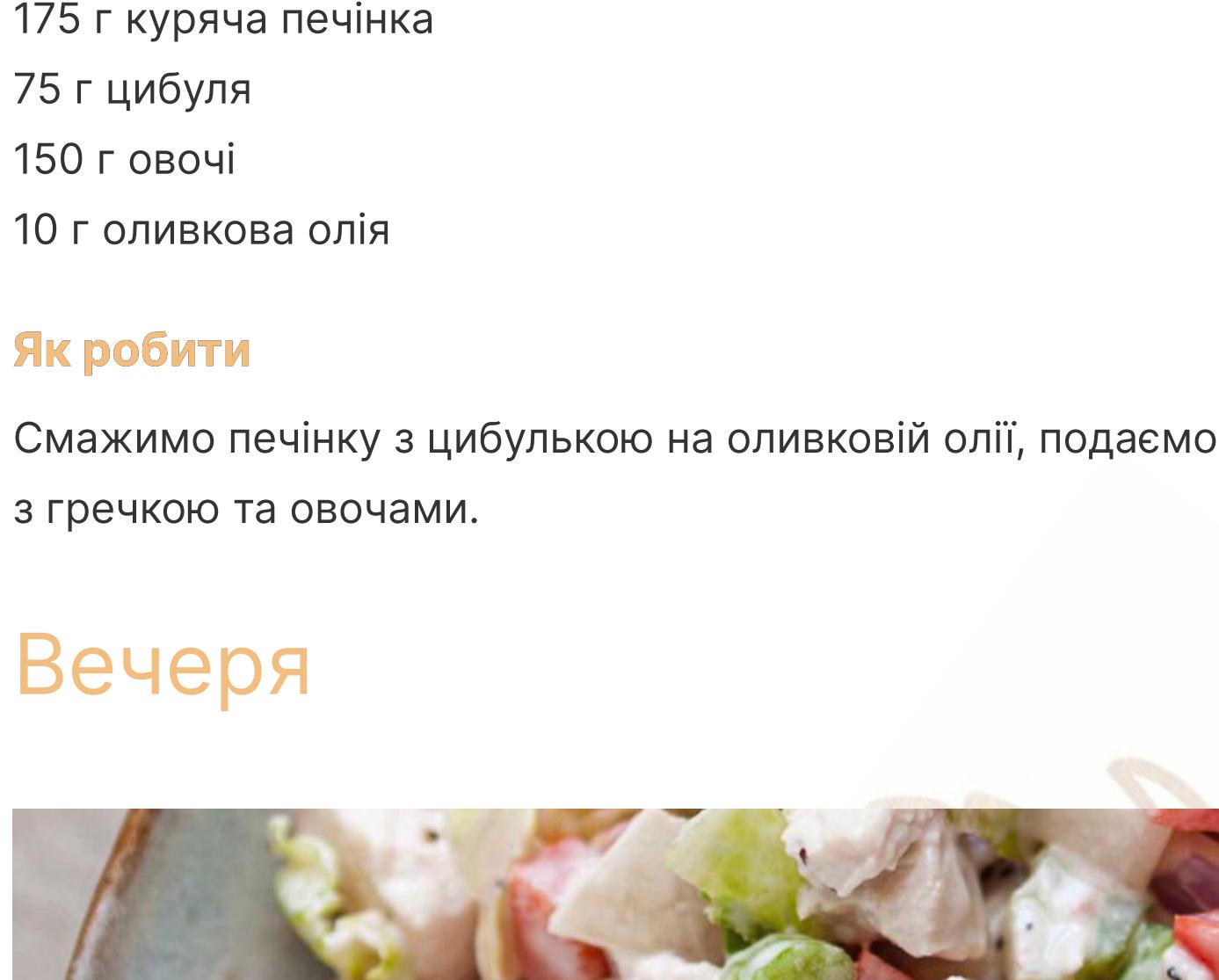


Панкейки

1 шт яйце
50 г вівсянка
75 г білок
50 г банан
25 мл молоко 2,5%
1/2 ч. л. соди
підсолоджувац
5 г оливкова олія
100 мл йогурт 2,5%
150 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



Фрукти з горіхами

200 г апельсин
20 г горіхи

Обід



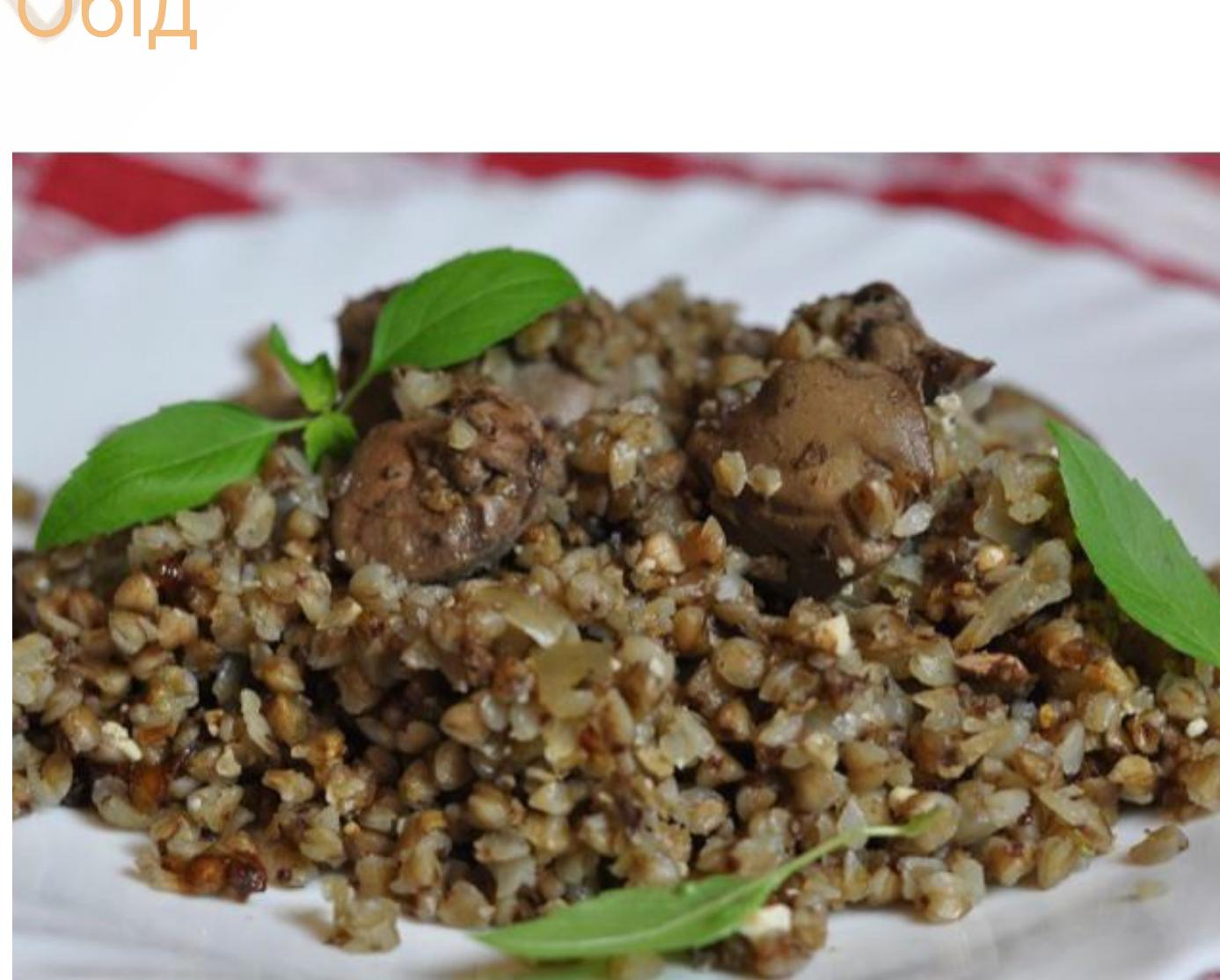
Гречка зі смаженою печінкою та овочами

50 г гречка
175 г куряча печінка
75 г цибуля
150 г овочі
10 г оливкова олія

Як робити

Смажимо печінку з цибулькою на оливковій олії, подаємо з гречкою та овочами.

Вечеря



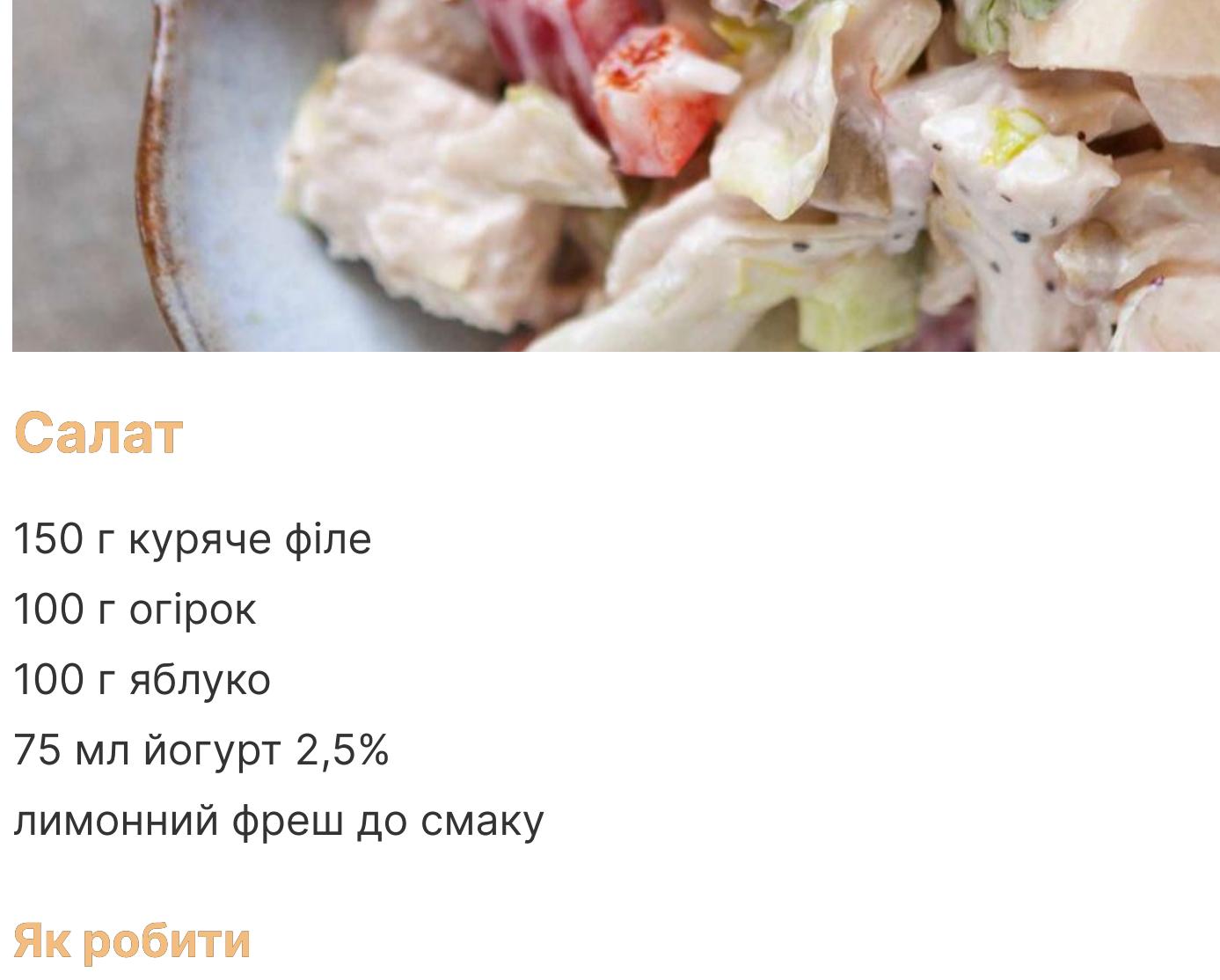
Салат

150 г куряче філе
100 г огірок
100 г яблуко
75 мл йогурт 2,5%
лімонний фреш до смаку

Як робити

Куряче філе відварюємо зі спеціями або грилюємо чи запікаємо, все нарізаємо кубиками та заправляємо соусом з йогурту та лимонного фрешу, добавляємо спеції.

Вечеря



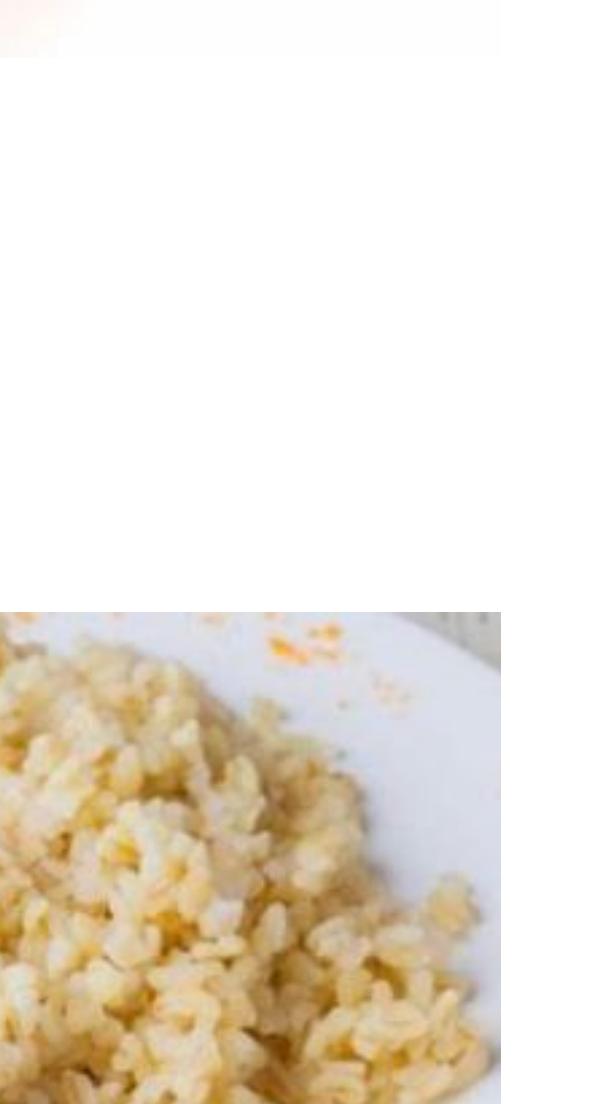
День 10

Сніданок

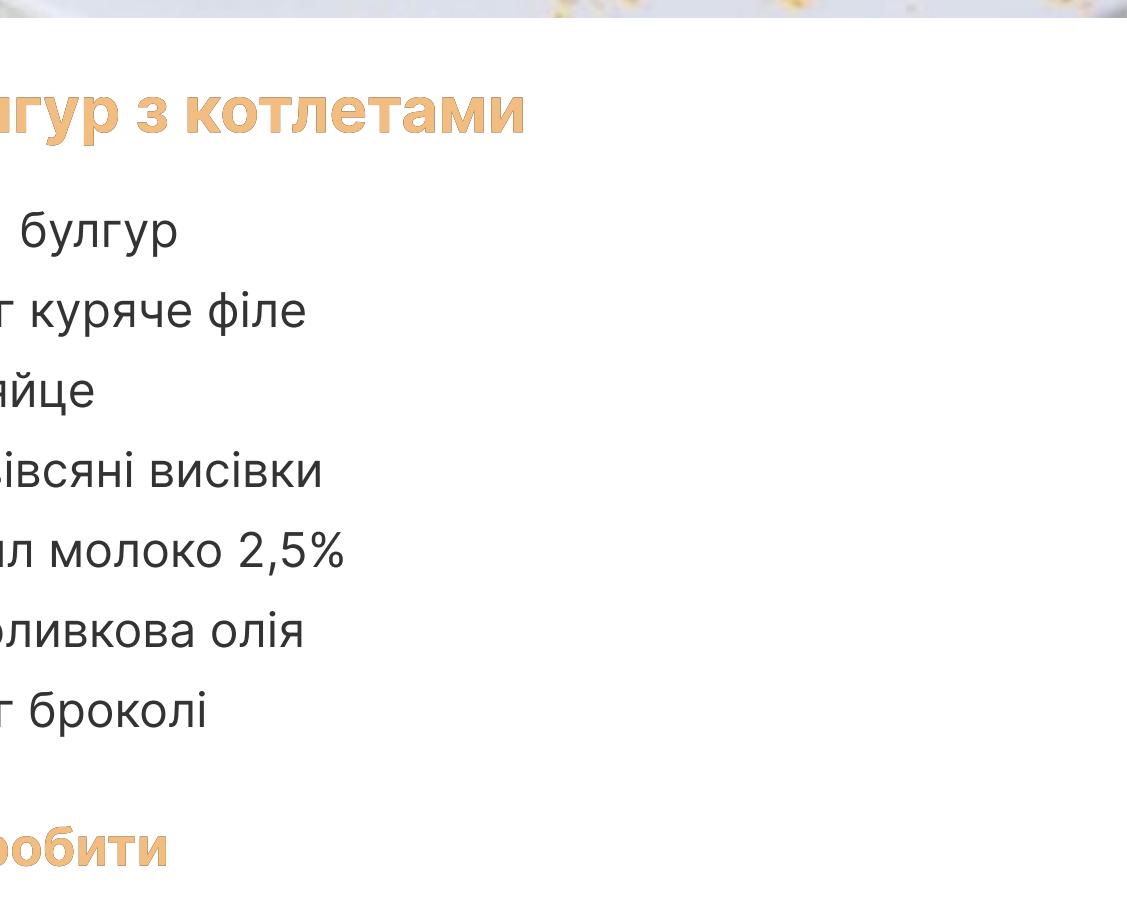


Смузі

150 г творог 5%
100 мл йогурт 2,5%
125 г банан
підсолоджувац
15 г кокосова стружка
100 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



Фрукти

250 г яблуко або інший фрукт

Обід



Булгур з котлетами

50 г булгур
100 г куряче філе
0,5 яйце
8 г вівсяні висівки
50 мл молоко 2,5%
8 г оливкова олія
150 г броколі

Як робити
Варимо булгур, робимо з курячого філе фарш, висівки замочуємо в молоці на пару хвилин, змішуємо фарш, яйце, висівки, спеції і смажимо на оливковій олії котлети. Котлети можна робити одразу двійну порцію, друга половинка буде для наступного дня.

Вечеря

Яєчня

125 г креветки
2 шт яйце
200 г овочі
50 г хліб
8 г оливкова олія

Як робити

Підсмажуємо креветки на оливковій олії зі спеціями, добавляємо яйця, овочі.

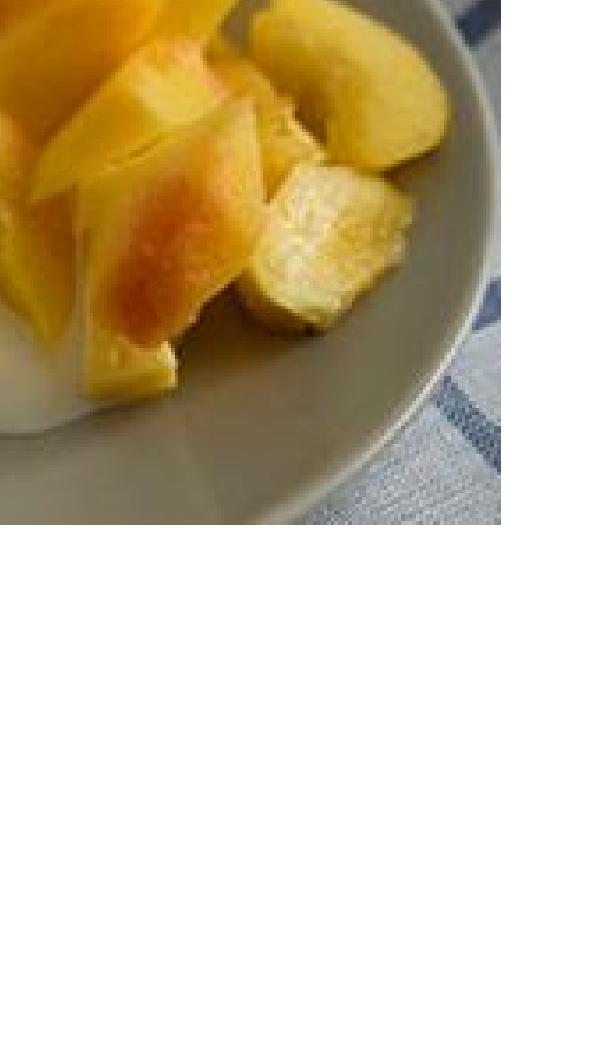
День 11

Сніданок



Шоколадні панкейки

50 г борошно
100 г банан
1 шт яйце
25 мл молоко 2,5%
4 г какао
1/2 ч. л. соди
підсолоджувац
5 г оливкова олія
100 мл йогурт 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави



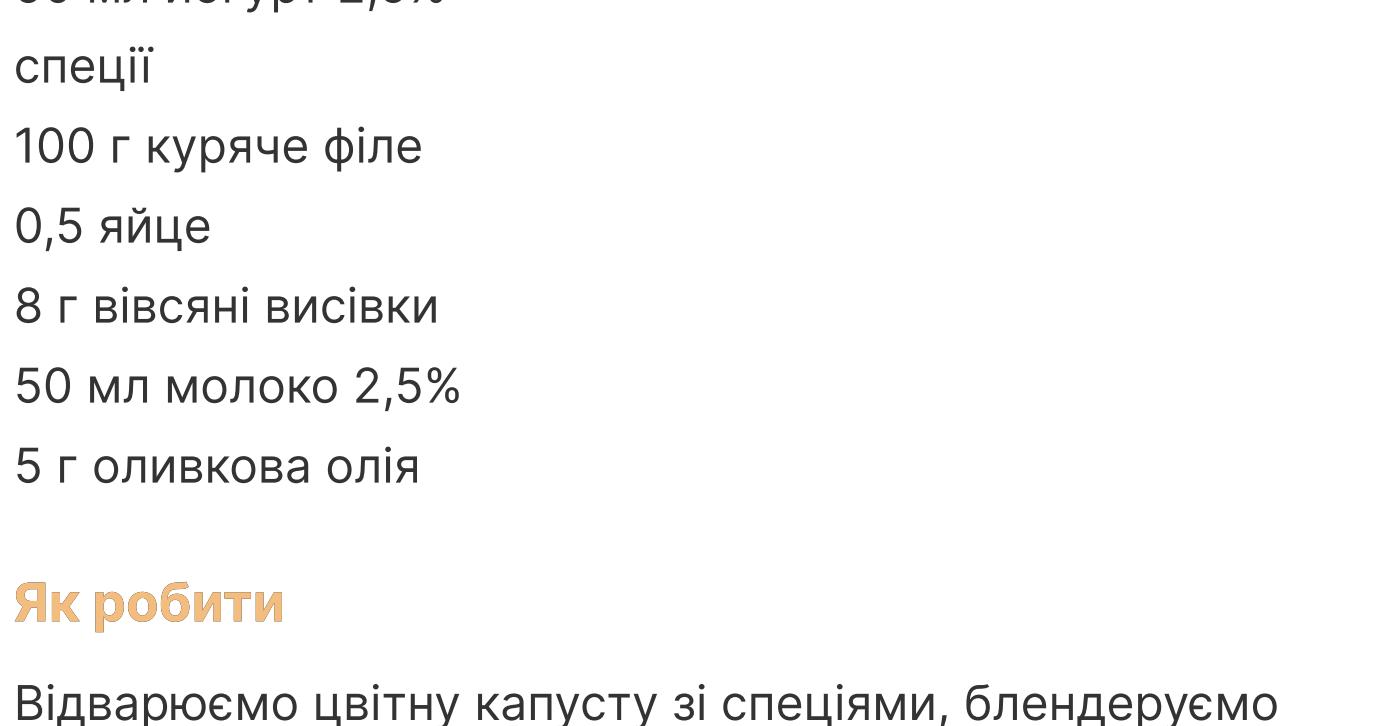
Перекус



Творог з фруктами

150 г творог 5%
100 г фрукти
50 мл йогурт 2,5%

Обід



Дієтичний банош

50 г кукурудзяна крупа
25 г сир фета
200 г овочі
125 г лосось

Як робити

Відварюємо крупу, запікаємо лосось, посыпаемо сиром та додаємо овочі.

Вечеря

Пюре цвітної капусти з котлетами

250 г цвітна капуста
50 мл йогурт 2,5%
спеції

100 г куряче філе

0,5 яйце

8 г вівсяні висівки

50 мл молоко 2,5%

5 г оливкова олія

Як робити

Відварюємо цвітну капусту зі спеціями, блендеруємо капусту з йогуртом та спеціями, котлети (рецепт з попереднього дня).

День 12

Сніданок



Каша з бананом

55 г крупа на вибір (вівсяна, кукурудзяна, перлова, ячка)
125 г банан
10 г горіхи
10 г мед
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Відварюємо крупу, нарізаємо банан, присипаємо горішками та поливаємо медом.

Перекус



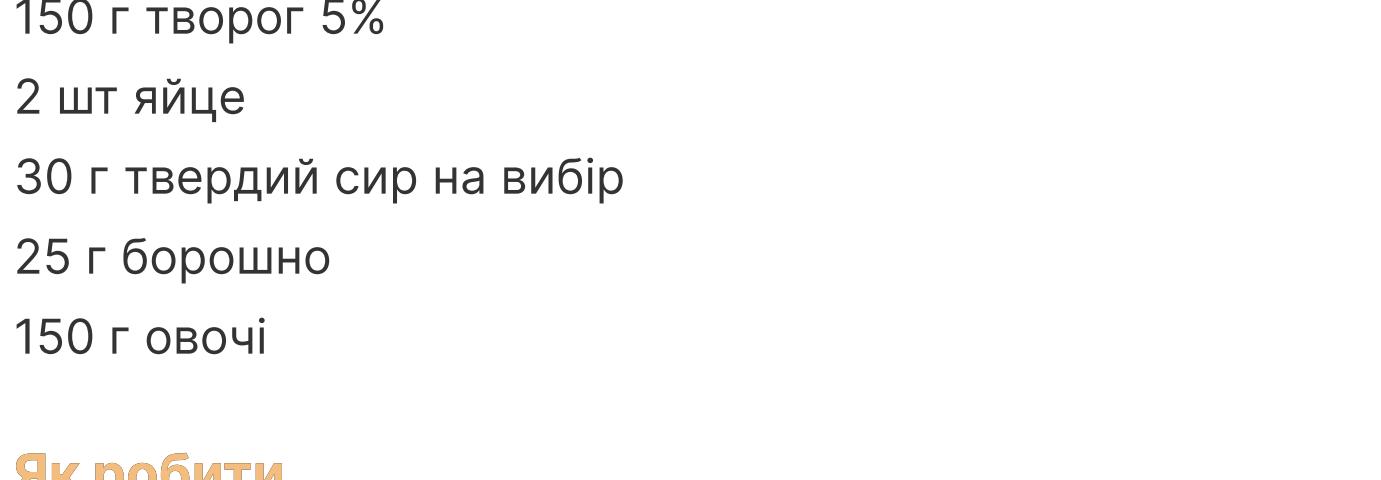
Яєчня

1 шт яйце
75 г білок
100 г овочі
50 мл молоко 2,5%

Як робити

Змішуємо яйце, білок, спеції, молоко - смажимо та додаємо овочі.

Обід



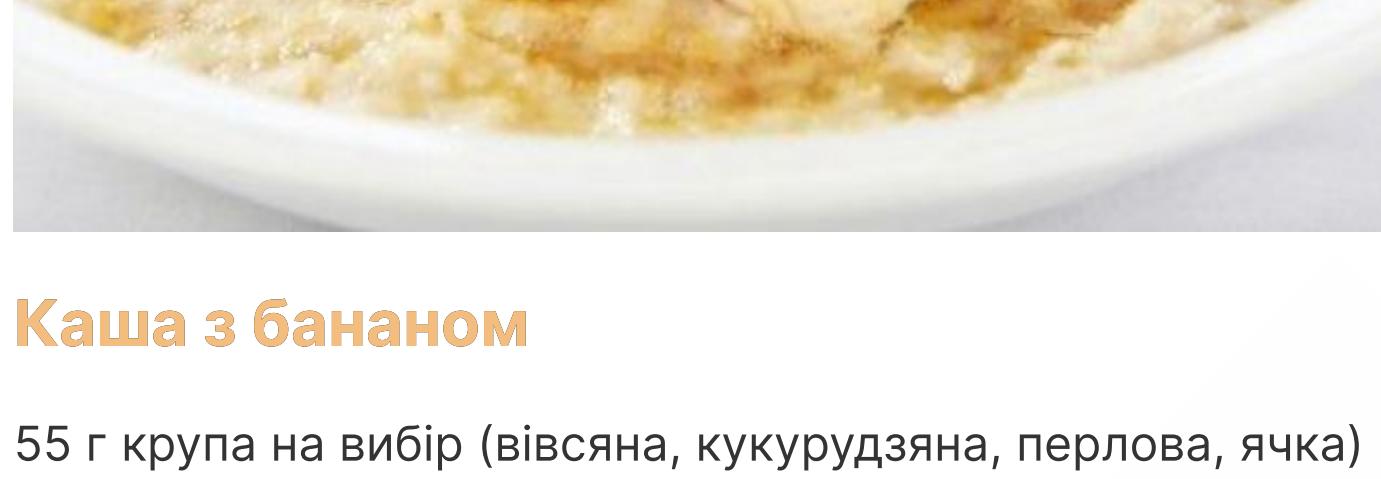
Паста з тунцем

55 г макаронів твердих сортів
150 г тунець у власному соку або свіжий
10 г оливкова олія
150 г помідорі чері

Як робити

Відварюємо макарони, нарізаємо тунець, підтушуємо на оливковій олії помідори чері і вимішуємо все разом.

Вечеря

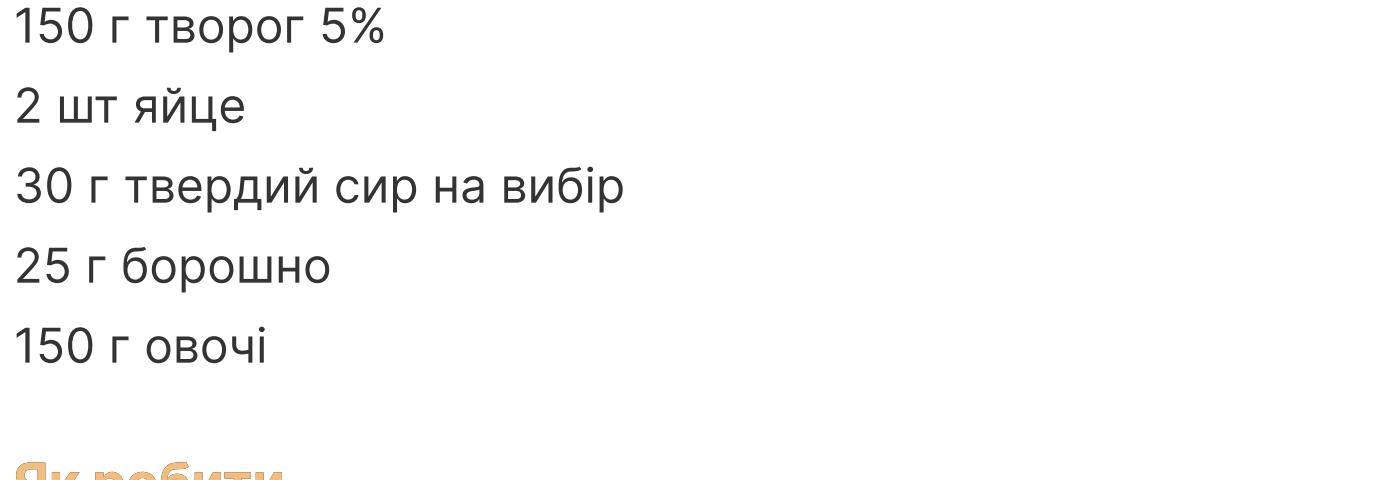
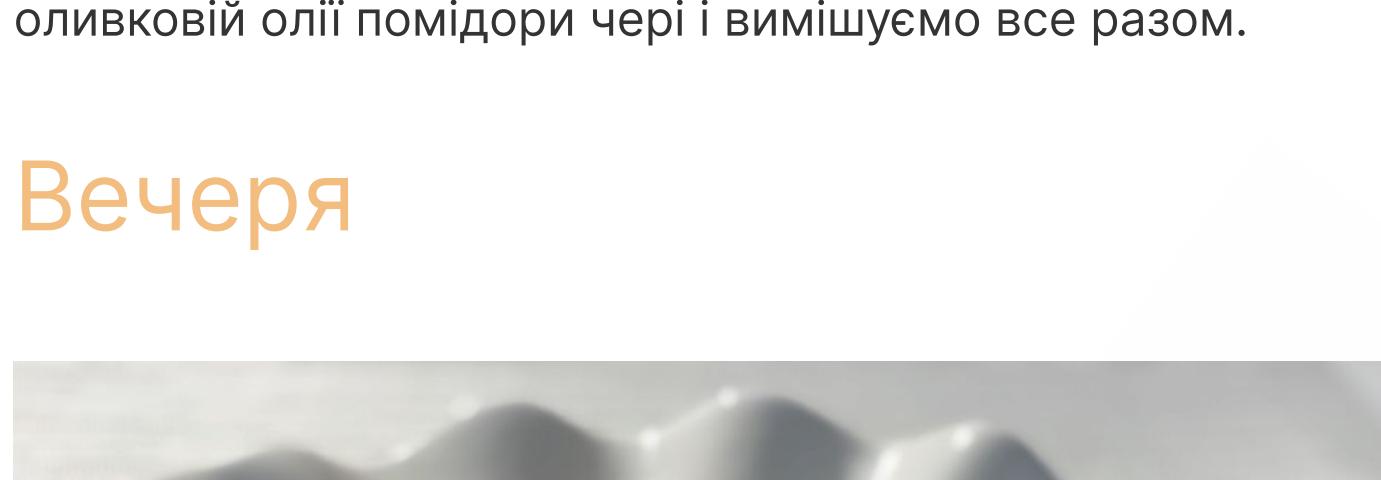
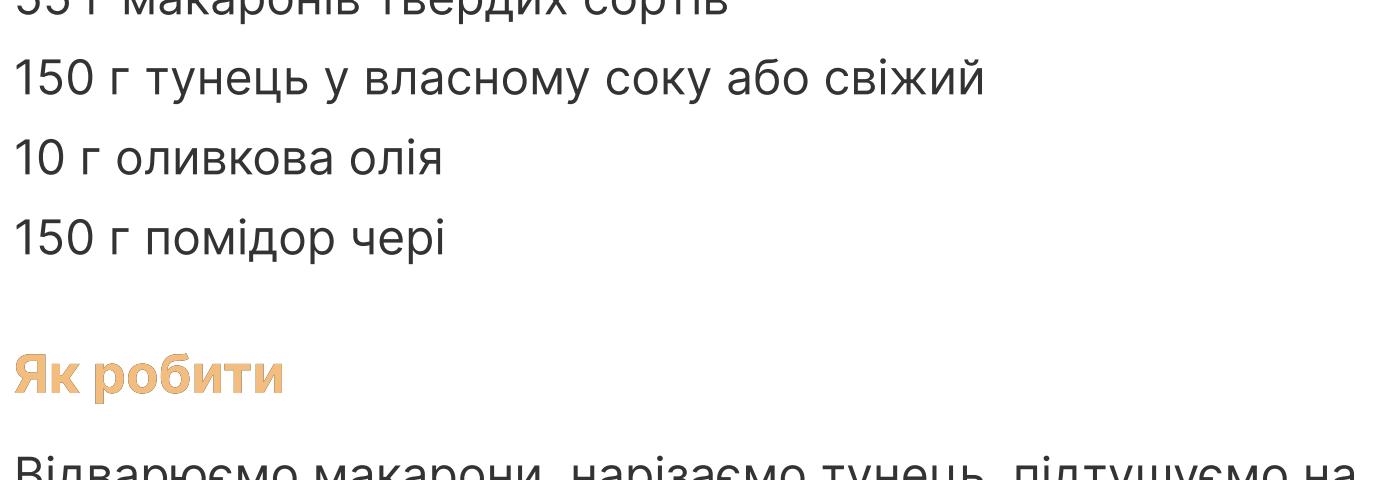
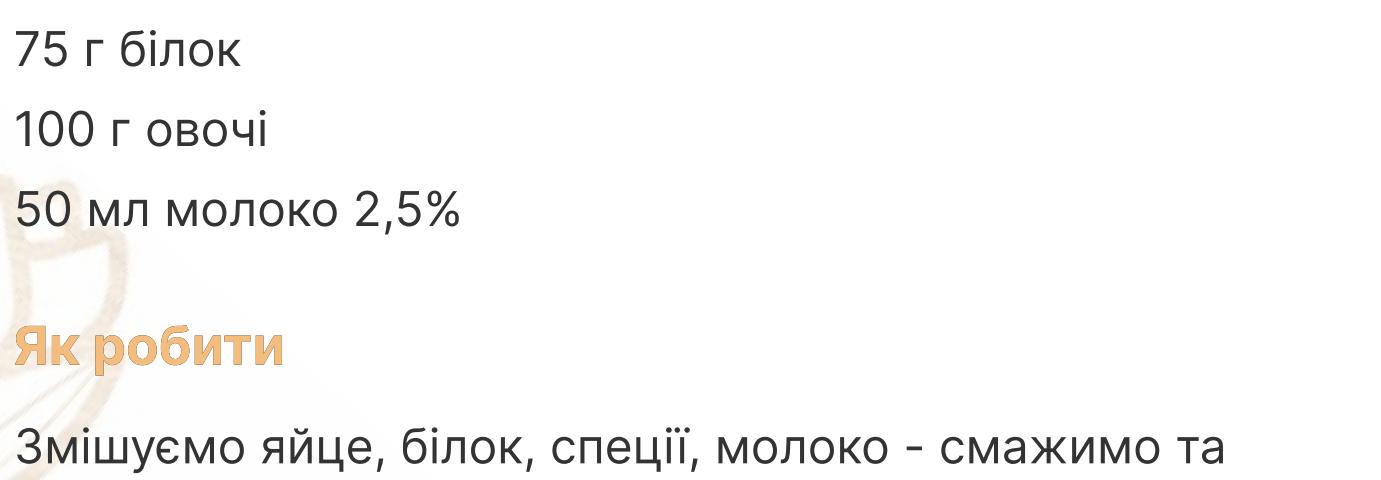


Хачапурі

150 г творог 5%
2 шт яйце
30 г твердий сир на вибір
25 г борошно
150 г овочі

Як робити

Змішуємо творог, яйце, борошно, спеції, викладаємо лодочкою на силіконовий коврик і випікаємо в духовці при 175°C 15 хвилин, витягуємо, розбиваємо 1 яйце, посыпаемо сиром і ще на 5-7 хвилин кладемо в духовку.



День 13

Сніданок

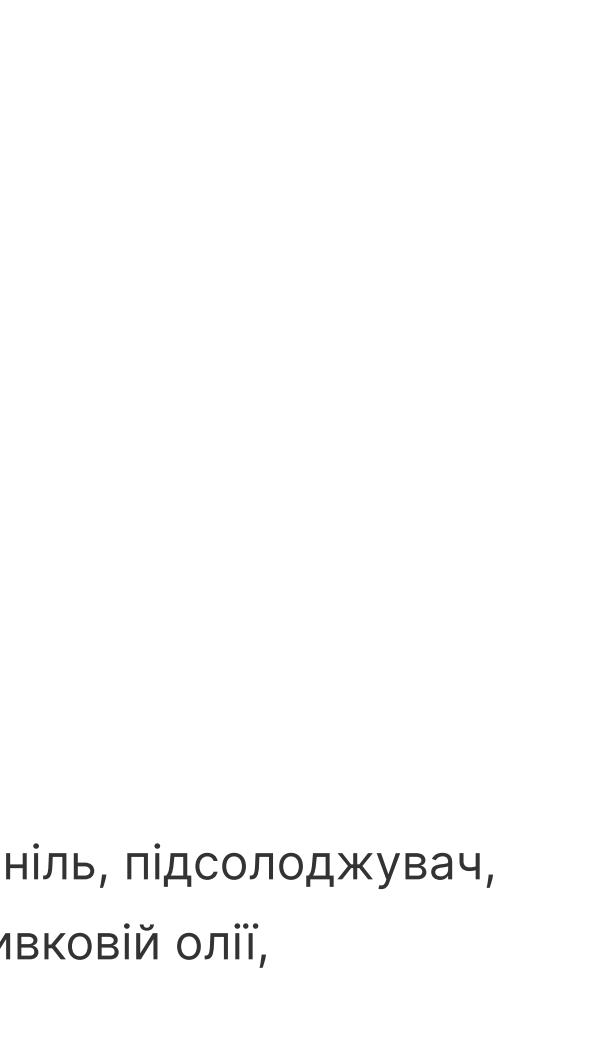


Яєчня

2 шт яйце
150 г овочі
15 г вершковий сир
60 г хліб
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Варимо яйця, на хліб намащуємо вершковий сир та нарізаємо овочі.



Перекус



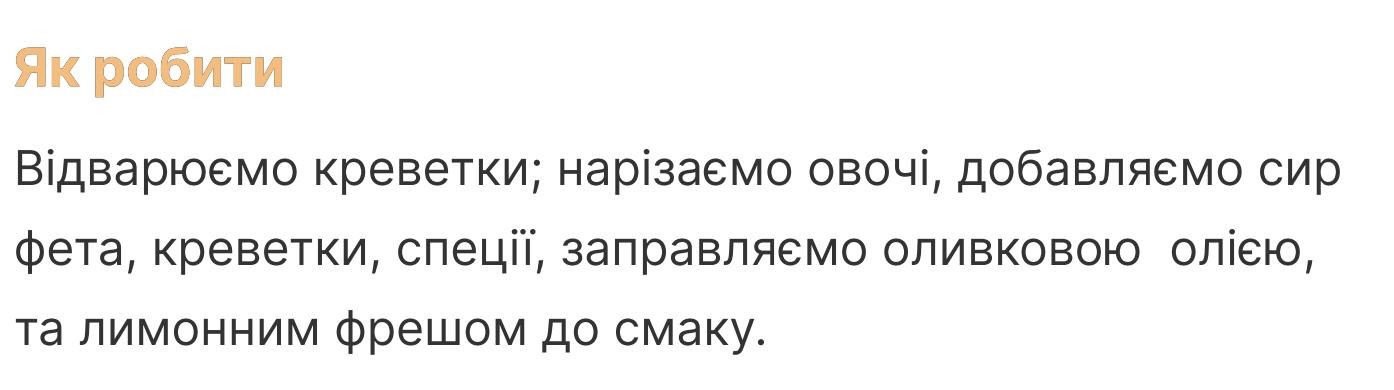
Сирники

150 г творог 5%
0,5 яйце
20 г борошно
підсолоджувац
ваніль
150 г банан
5 г оливкова олія

Як робити

Змішуємо творог, яйце, борошно, ваніль, підсолоджувац, дрібка солі, смажимо сирники на оливковій олії, нарізаємо банан.

Обід



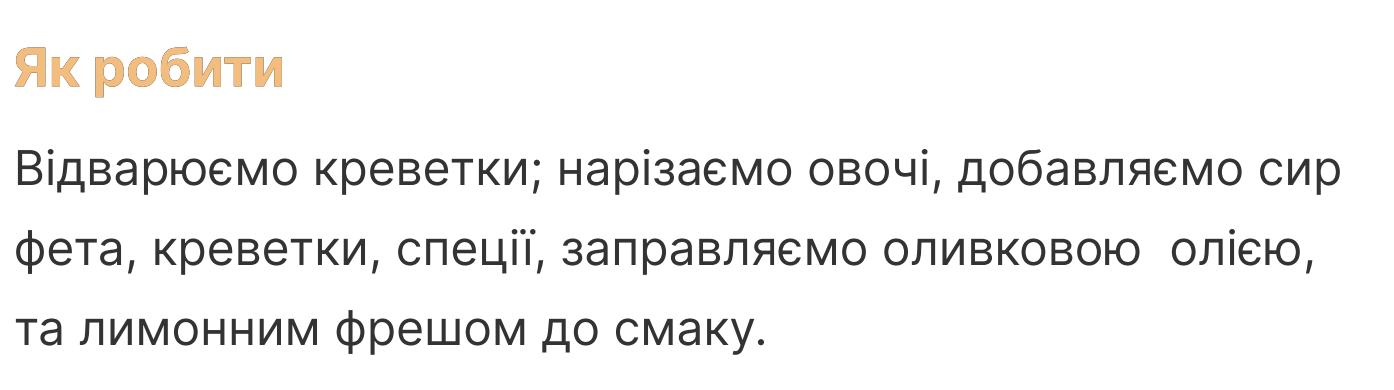
Булгур з курочкою

60 г булгур
150 г куряче філе
200 г овочі
10 г оливкова олія

Як робити

Варимо булгур зі спеціями, додаємо куряче філе, овочі.

Вечеря



Салат з креветками

100 г креветки
8 г оливкова олія
25 г сир фета
300 г овочі

Як робити

Відварюємо креветки; нарізаємо овочі, добавляємо сир фета, креветки, спеції, заправляємо оливковою олією, та лимонним фрешом до смаку.

День 14

Сніданок



Вівсяноблін

40 г вівсянка
1 шт яйце
100 г банан
25 мл молоко 2,5%
1/3 ч. л. соди
підсолоджувац
100 мл йогурт 2,5%
15 г горіхи
100 мл молоко 2,5% до кави



Як робити

Збиваємо в блендері вівсянку, яйце, пів банана, молоко, сода, підсолоджувац і випікаємо блін у вафельниці або на сковороді, зверху поливаємо йогуртом, нарізаємо пів банана та посыпаємо горішками.

Обід



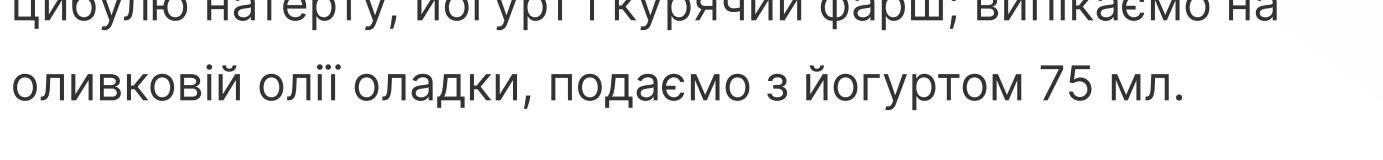
Рисові тюфтєлі

40 г рис
150 г куряче філе
1 яйце
8 г вівсяні висівки
100 г паста Болоньєзе
75 г цибуля
100 г овочі

Як робити

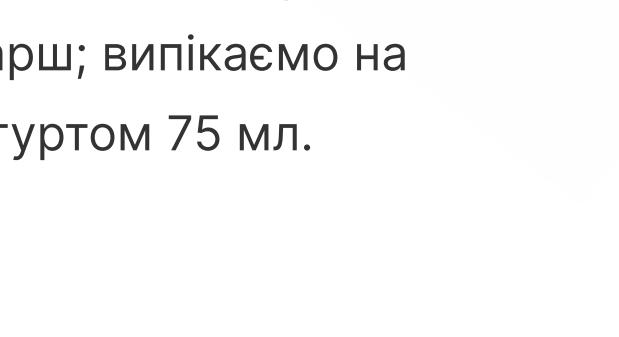
Відварюємо рис, з курячого філе робимо фарш, змішуємо готовий рис, фарш, яйце, висівки, цибуля, спеції і це все протушуємо в томатній пасті, добавляємо води на ваш смак, подаємо з овочами.

Вечеря



Кабачкові оладки

300 г кабачок
1 шт яйце
30 г борошно
75 г цибуля
150 г куряче філе
25 мл йогурт 2,5%
10 г оливкова олія
75 мл йогурт 2,5%

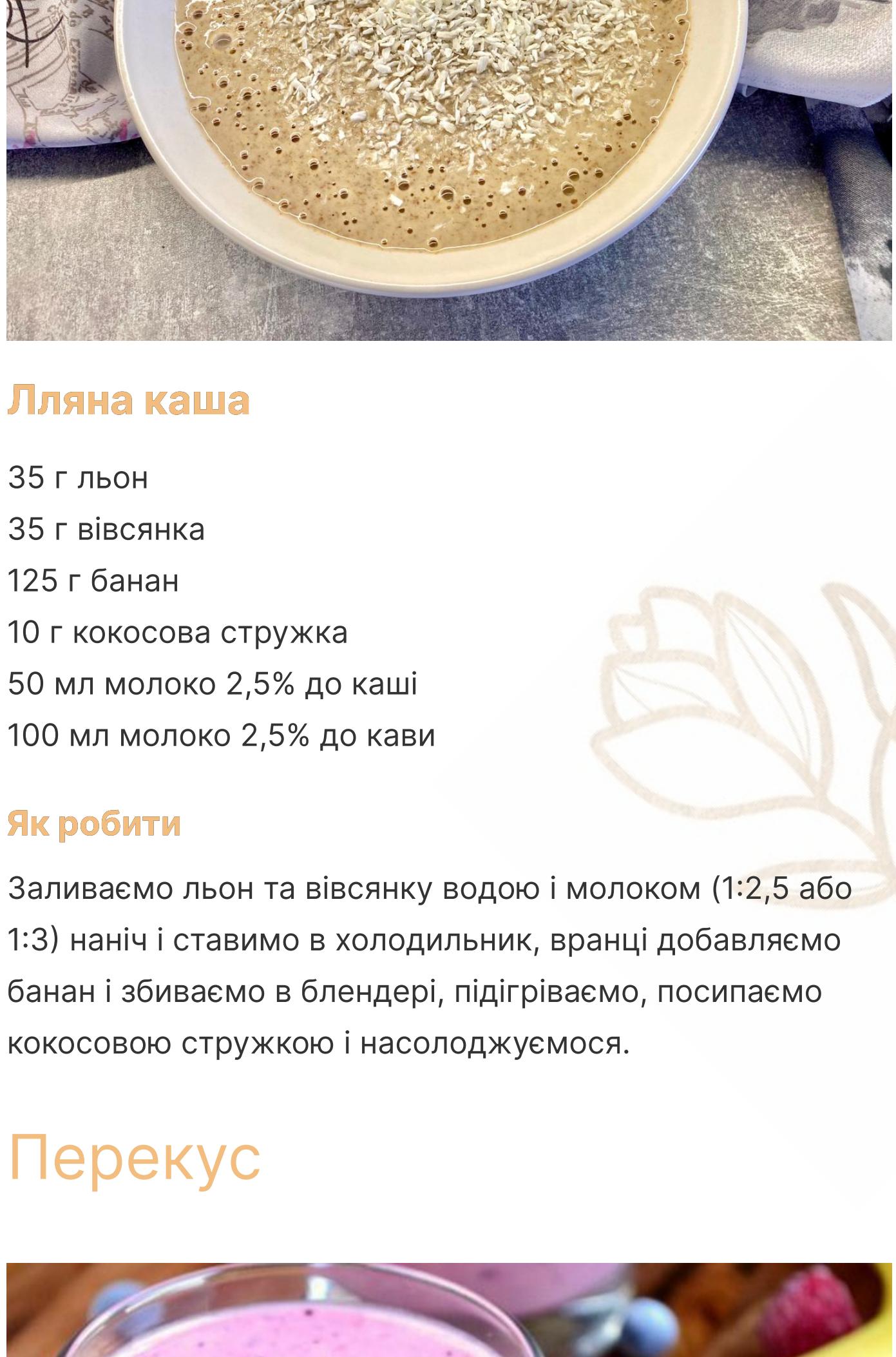


Як робити

З курячого філе робимо фарш, тримо кабачок, солимо, перчимо і вичавлюємо сік, добавляємо яйце, борошно, цибулю натерту, йогурт і курячий фарш; випікаємо на оливковій олії оладки, подаємо з йогуртом 75 мл.

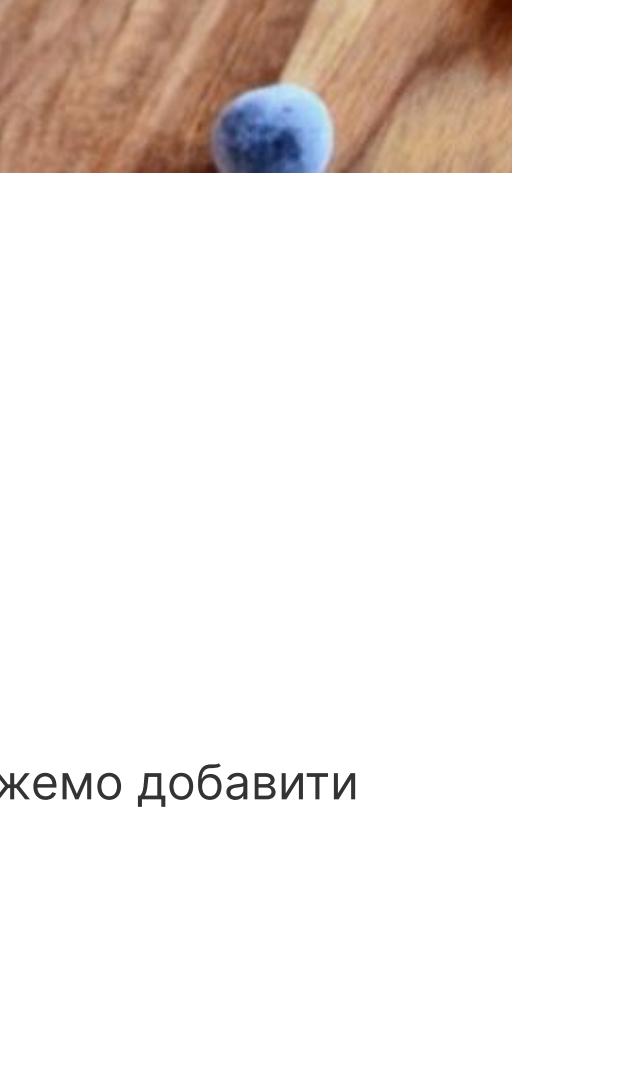
День 15

Сніданок



Лляна каша

35 г льон
35 г вівсянка
125 г банан
10 г кокосова стружка
50 мл молоко 2,5% до каші
100 мл молоко 2,5% до кави



Перекус



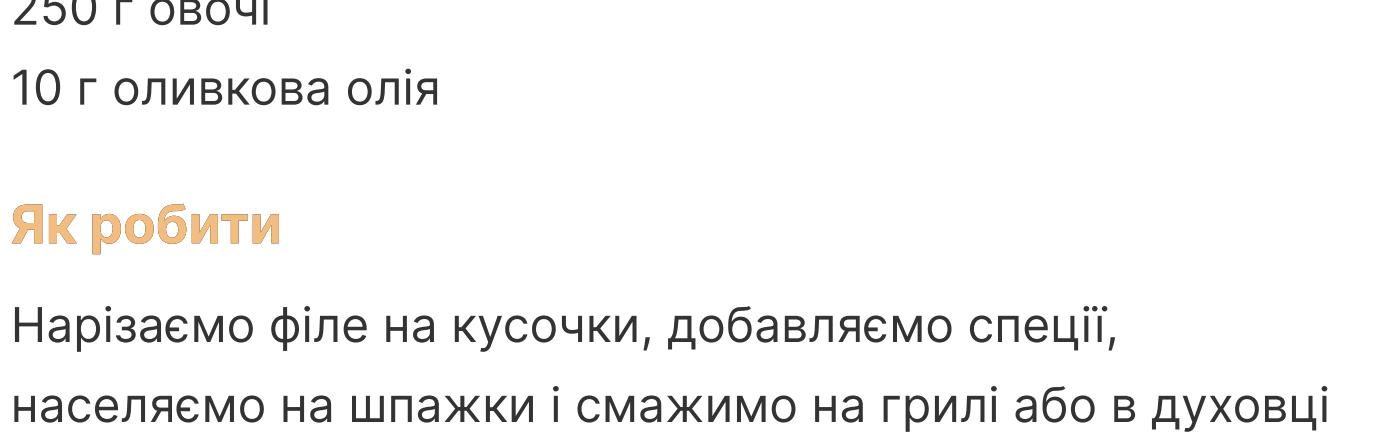
Смузі

100 г творог 5%
100 г йогурт 2,5%
250 г фрукти

Як робити

Збиваємо все разом в блендері, можемо добавити підсолоджувац.

Обід



Гречка з рибними котлетами

55 г гречка
125 г тунець свіжий або у власному соку
70 г цибуля
50 г білок
150 г овочі
5 г оливкова олія

Як робити

Відварюємо гречку, до тунця добавляємо нарізану цибульку, білок, спеції і смажимо котлетки, добавляємо до гречки + овочі.

Вечеря

Шашлик з овочами

175 г куряче або індиче філе
250 г овочі

10 г оливкова олія

Як робити

Нарізаємо філе на кусочки, добавляємо спеції, населяємо на шпажки і смажимо на грилі або в духовці

175°C 20-25 хвилин, добавляємо овочі.

День 16

Сніданок

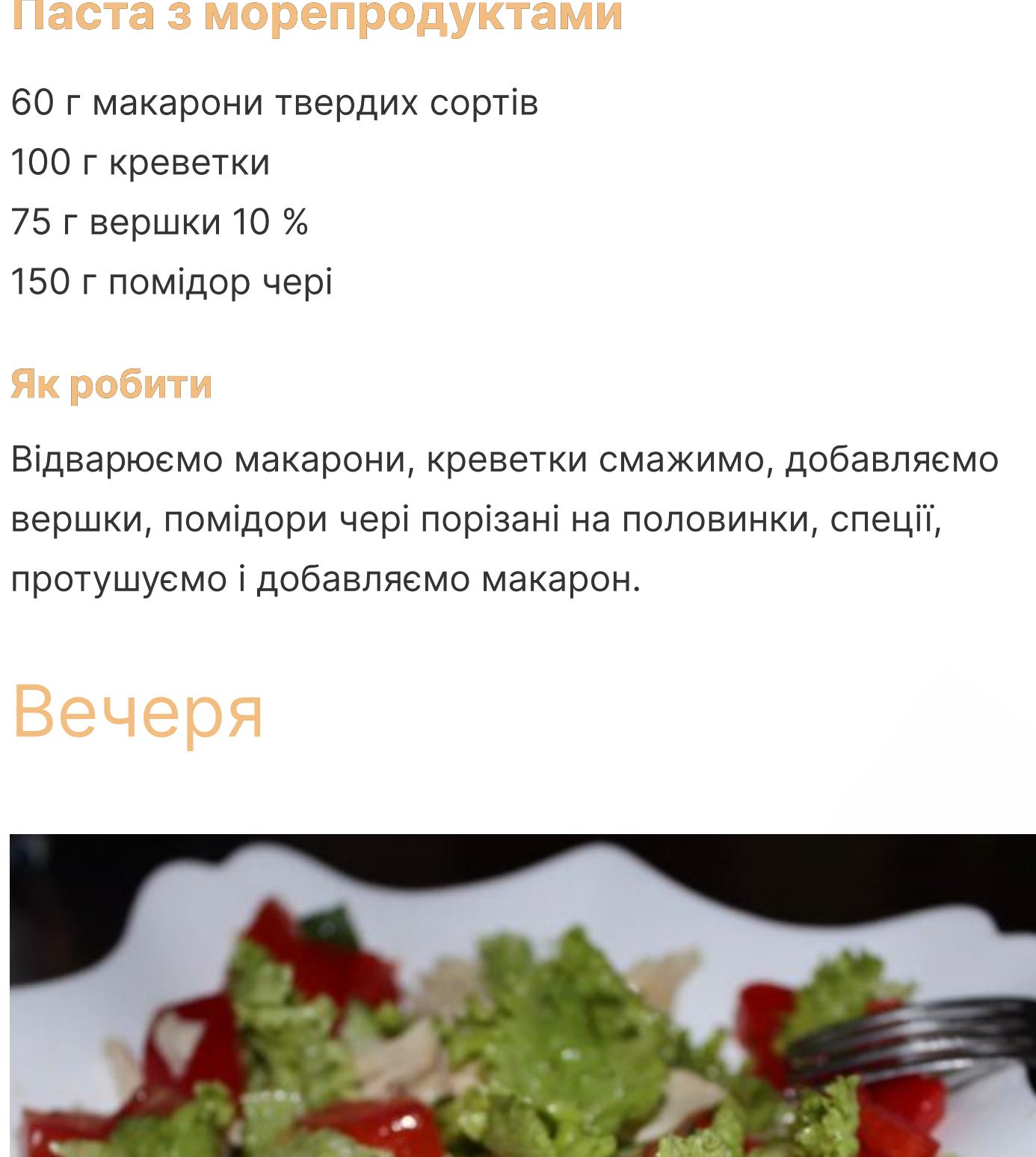


Запіканка

150 г творог 5 %
1 яйце
50 мл йогурт 2,5%
20 г борошно
18 г кокосова стружка
100 г банан
підсолоджувац
75 мл йогурт 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави



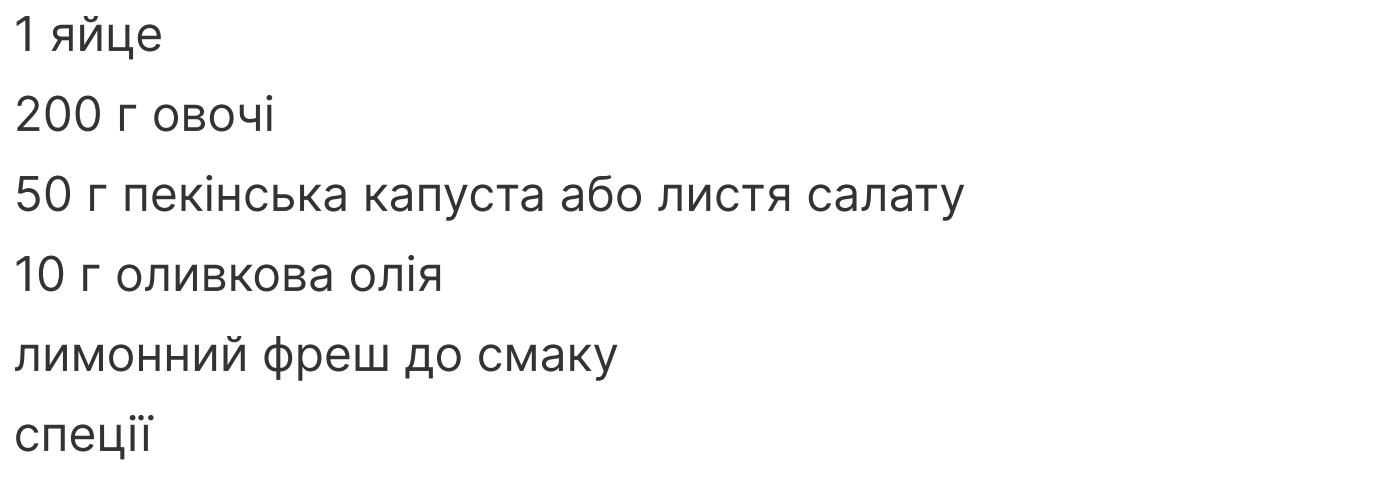
Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід



Паста з морепродуктами

60 г макарони твердих сортів
100 г креветки
75 г вершки 10 %
150 г помідор чері

Як робити

Відварюємо макарони, креветки смажимо, добавляємо вершки, помідори чері порізані на половинки, спеції, протушуємо і добавляємо макарон.

Вечеря

Салат

150 г куряче філе
100 г консервована квасоля
1 яйце
200 г овочі

50 г пекінська капуста або листя салату

10 г оливкова олія

лимонний фреш до смаку

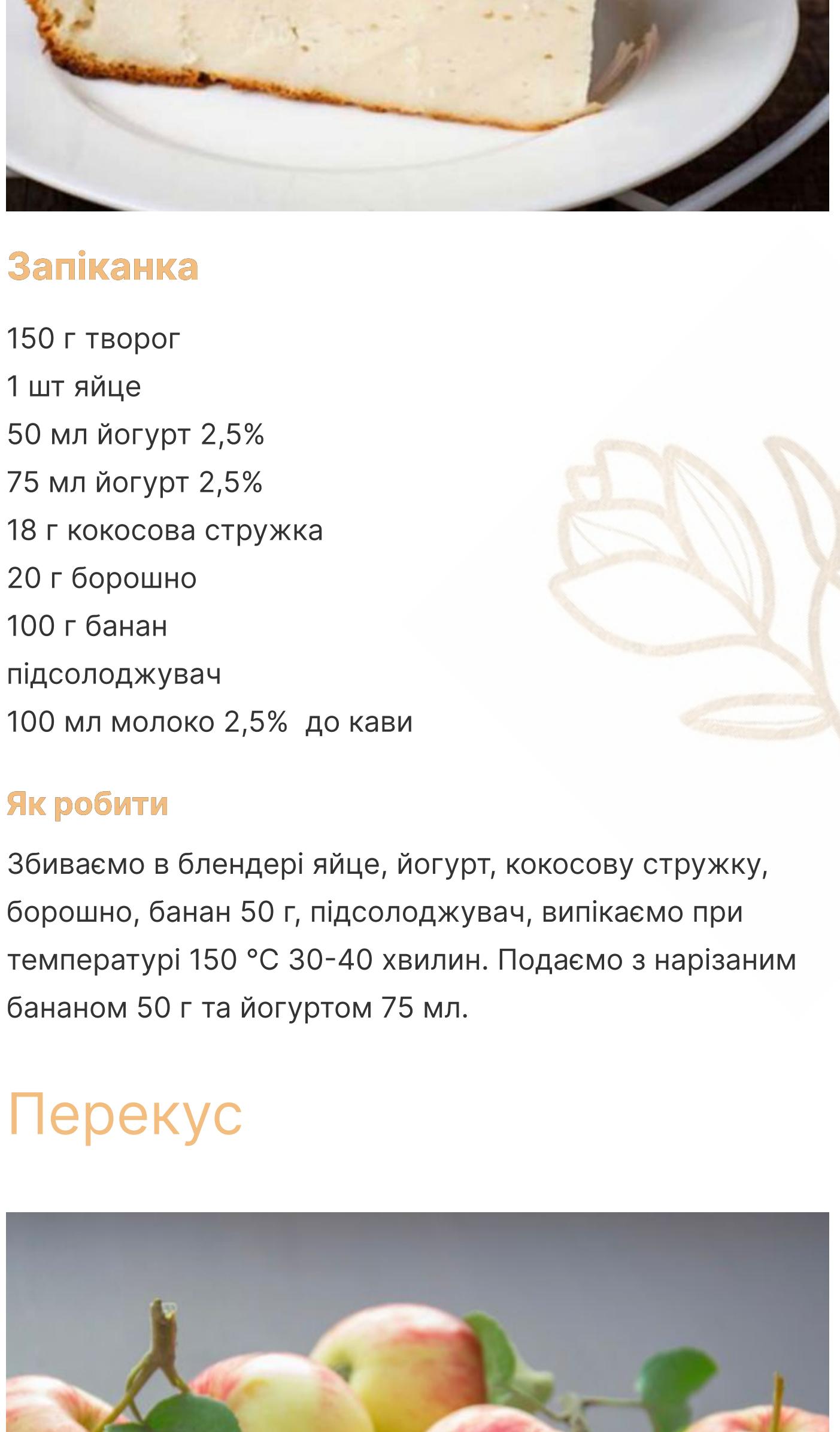
спеції

Як робити

Маринуємо курочку, запікаємо на грилю або в духовці; нарізаємо овочі, все змішуємо і заправляємо оливковою олією та лимонним фрешом.

День 17

Сніданок



Запіканка

150 г творог
1 шт яйце
50 мл йогурт 2,5%
75 мл йогурт 2,5%
18 г кокосова стружка
20 г борошно
100 г банан
підсолоджувац
100 мл молоко 2,5% до кави

Як робити

Збиваємо в блендері яйце, йогурт, кокосову стружку, борошно, банан 50 г, підсолоджувац, випікаємо при температурі 150 °C 30-40 хвилин. Подаємо з нарізаним бананом 50 г та йогуртом 75 мл.

Перекус



Фрукти

300 г фрукти

Обід



Хек з овочами та булгуром

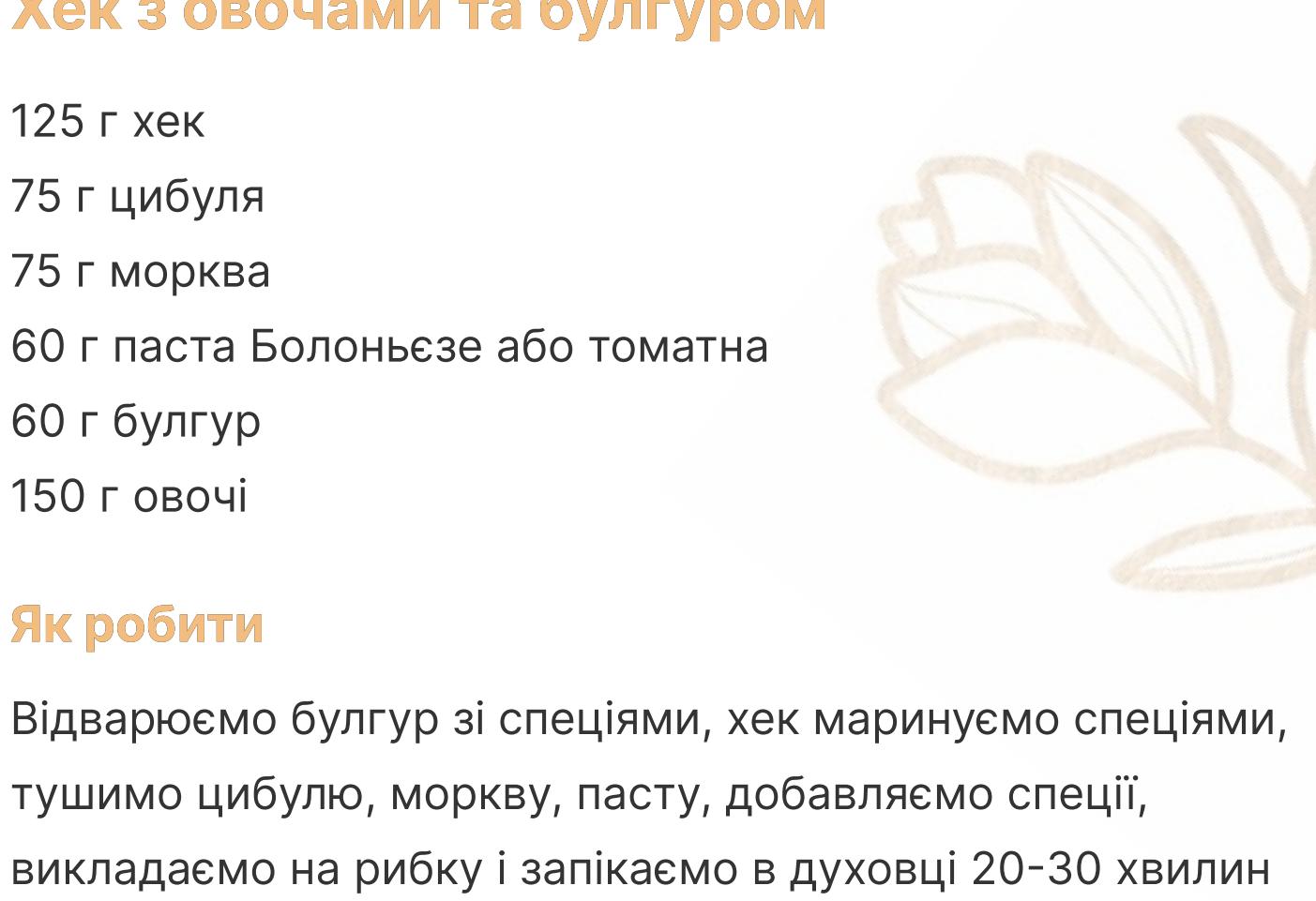
125 г хек
75 г цибуля
75 г морква
60 г паста Болоньєзе або томатна
60 г булгур
150 г овочі

Як робити

Відварюємо булгур зі спеціями, хек маринуємо спеціями,

тушимо цибулю, моркву, пасту, добавляємо спеції, вкладаємо на рибку і запікаємо в духовці 20-30 хвилин при 170°C, подаємо булгур, рибка та овочі.

Вечеря



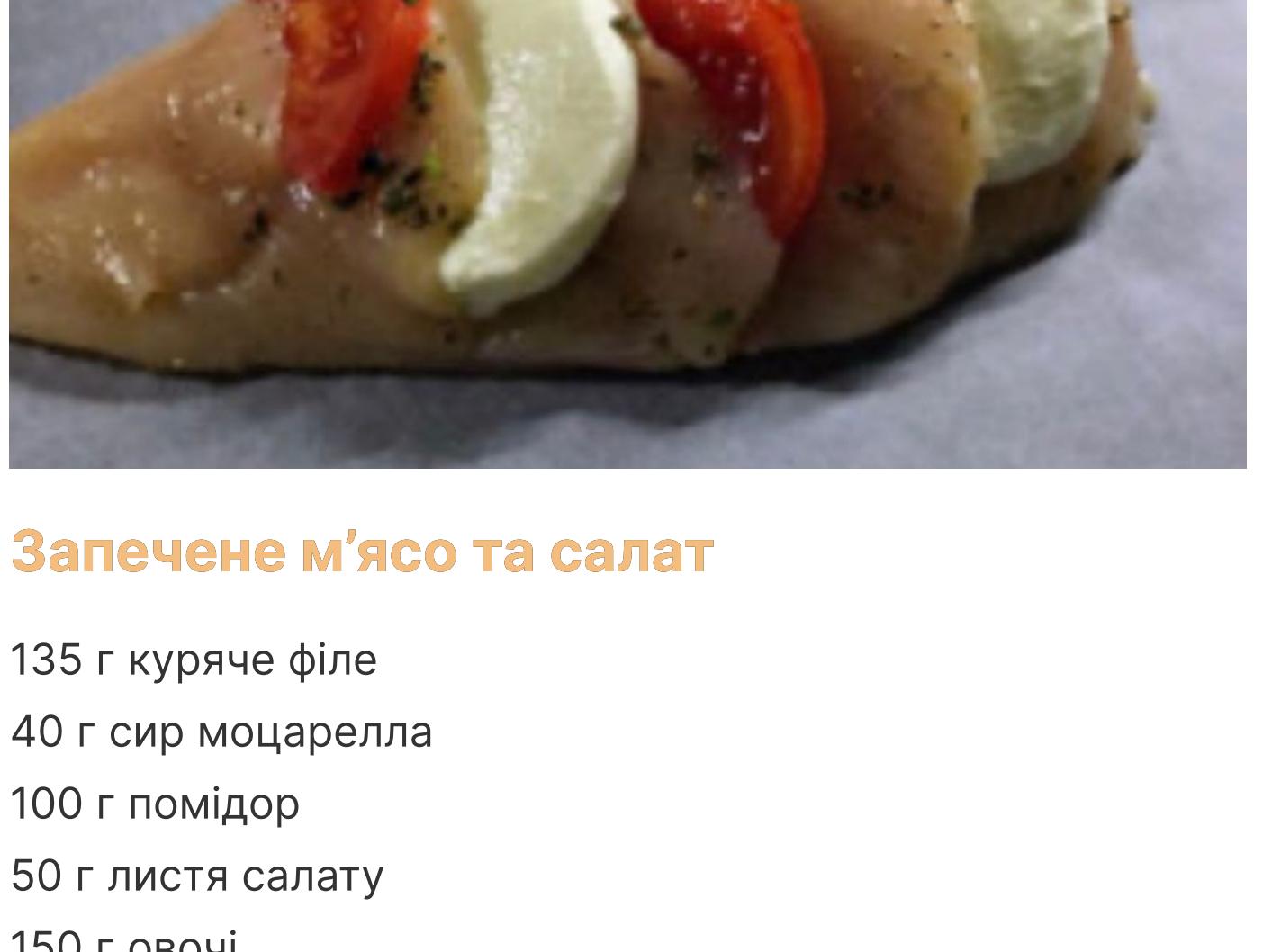
Запечене м'ясо та салат

135 г куряче філе
40 г сир моцарелла
100 г помідор
50 г листя салату
150 г овочі
8 г оливкова олія

Як робити

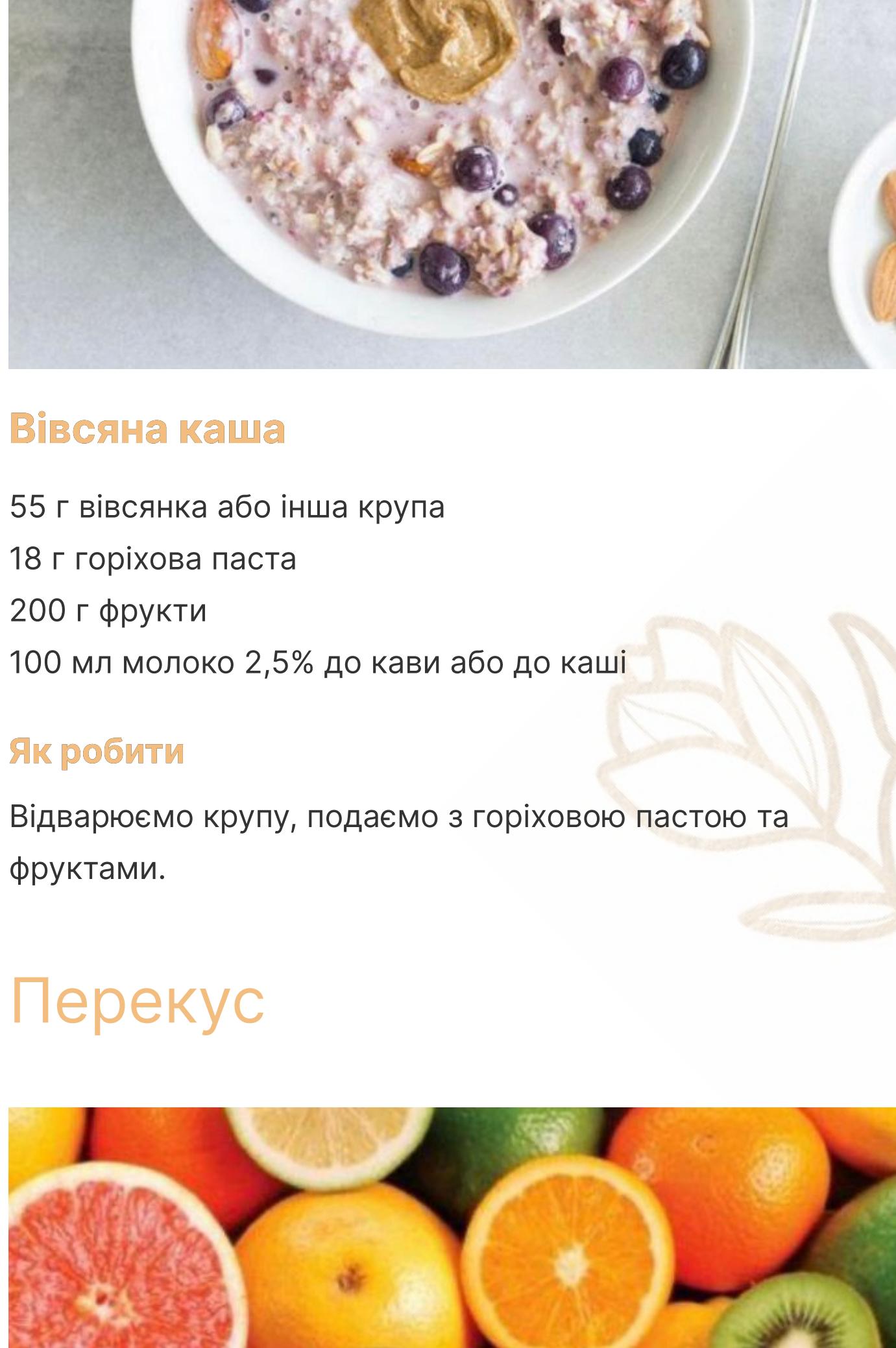
Куряче філе маринуємо, робимо надрізи і туди вставляємо шматочки моцарелли та помідори, запікаємо в духовці 30 хвилин при 170 °C.

Робимо салат - листя салату, овочі, спеції, заправляємо оливковою олією та лимонний фреш до смаку.



День 18

Сніданок



Вівсяна каша

55 г вівсянка або інша крупа

18 г горіхова паста

200 г фрукти

100 мл молоко 2,5% до кави або до каші

Як робити

Відварюємо крупу, подаємо з горіховою пастою та фруктами.

Перекус



Фрукти

250 г фрукти

Обід



Бліни з курячої печінки

175 г куряча печінка

1 яйце

25 г борошно

100 мл молоко 2,5%

спеції

1 яйце

100 г морква

100 г цибуля

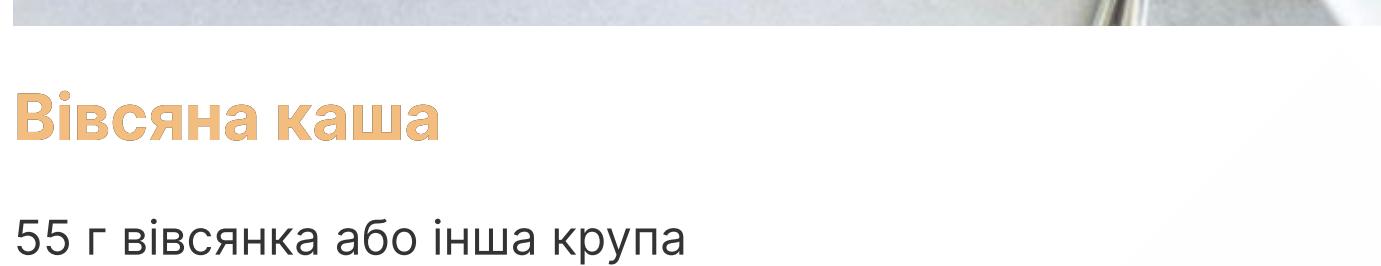
100 мл йогурт 2,5%

10 г оливкова олія

Як робити

Блендеруємо печінку, яйце, борошно, спеції, молоко, випікаємо.
Протушуємо цибулю та моркву на оливковій олії, добавляємо натерте яйце та йогурт, спеції, перемашуємо млинці і смакуємо.

Вечеря



Курочка з овочами

165 г куряче або індиче філе

30 г сир фета

250 г овочі

Як робити

Маринуємо куряче філе, смажимо на грилі, нарізаємо овочі та сир фета.

День 19

Сніданок



Сирні галушки

150 г творог 5 %
1 яйце
30 г борошно
14 г вершкове масло
100 мл йогурт 2,5%
підсолоджувац
150 г фрукти
100 мл молоко 2,5% до кави



Як робити

Змішуємо творог, яйце, борошно, дрібку солі, підсолоджувац, виробляємо кульки і варимо у підсоленій воді, подаємо з йогуртом, фруктами та вершковим маслом.

Перекус



Фрукти

250 г фрукти
12 г горіхи

Обід



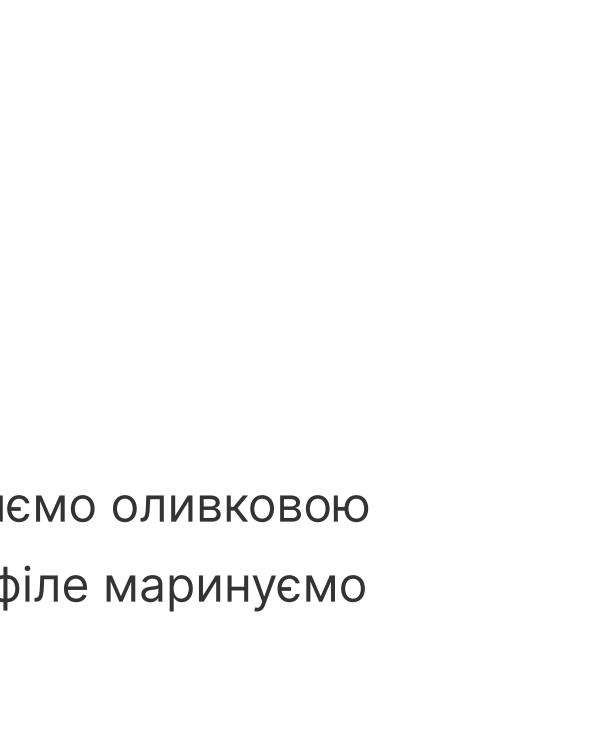
Вечеря

Суп пюре

70 г сочевиця
50 г картопля
50 г цибуля
50 г морква
25 г томатна паста
спеції (карі, часник, сіль, перець та інші)
1 шт яйце

Як робити

Сочевицю заливаємо водою і даємо трішки часу щоб набухла, все решта нарізаємо, добавляємо води щоб накрило овочі і сочевицю-варимо приблизно 30 хвилин і збиваємо в блендері, подаємо з вареним яйцем. Суп можна зварити одразу на два дні.



Курочка і салат з капусти

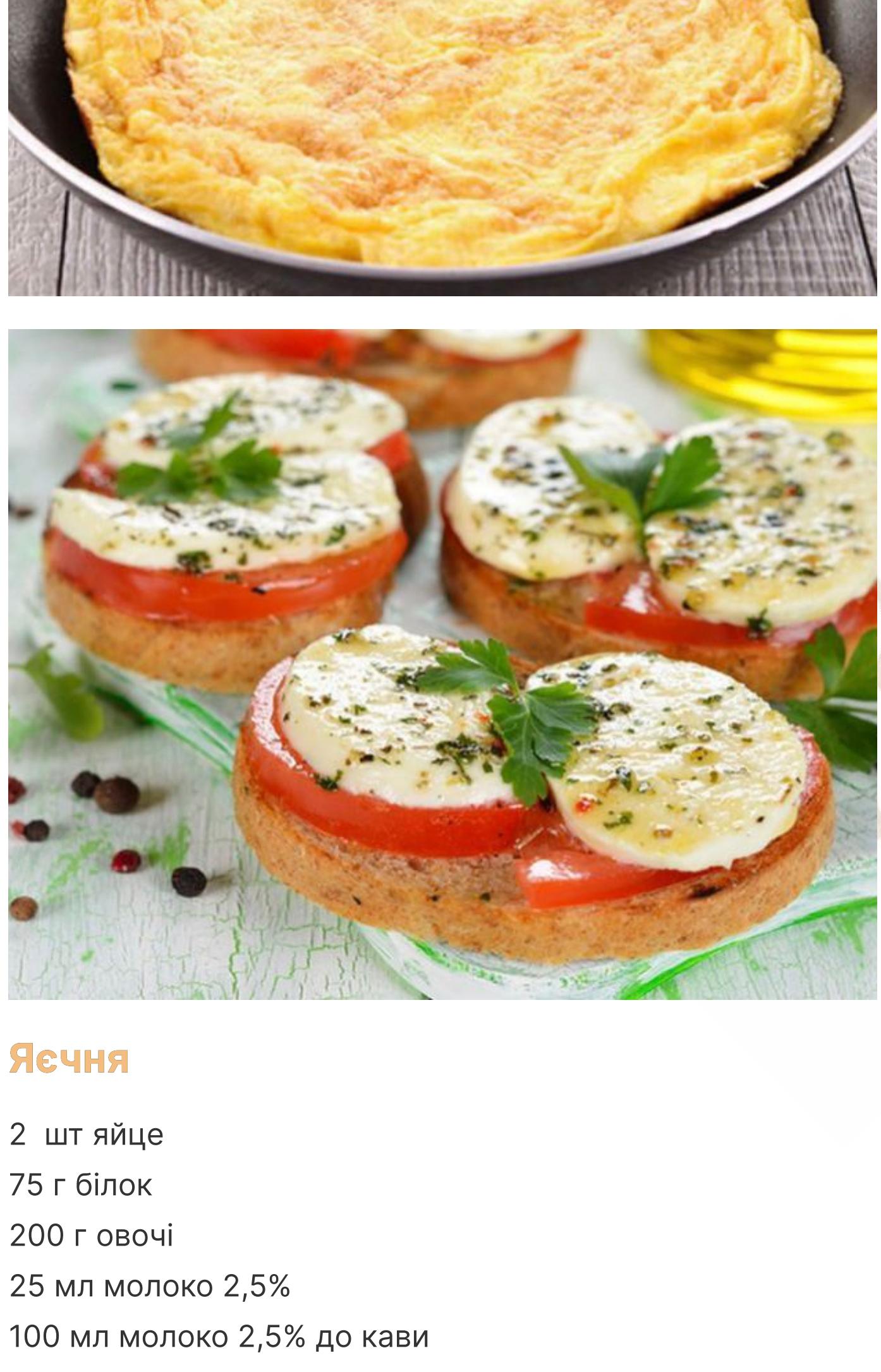
200 г куряче філе
100 г капуста
50 г морква
10 г оливкова олія

Як робити

Салат з капусти та моркви, заправляємо оливковою олією та лимонний фрешом, куряче філе маринуємо спеціями і запікаємо.

День 20

Сніданок



Яєчня

2 шт яйце
75 г білок
200 г овочі
25 мл молоко 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави
5 г оливкова олія
50 г хліб
10 г вершковий сир або твердий сир

Як робити

Змішуємо яйця, білок, молоко, спеції і смажимо омлет на оливковій олії, добавляємо хліб, сир та овочі.

Перекус



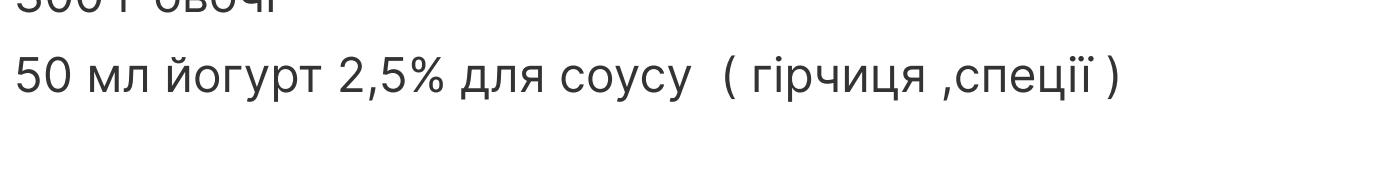
Смузі

200 г фрукти

100 мл йогурт 2,5%

75 г творог 5%

Обід



Суп пюре

70 г сочевиця

50 г картопля

50 г цибуля

50 г морква

25 г томатна паста

50 г хліб

спеції (карі, часник, сіль ,перець та інші)

1 шт яйце

Як робити

Сочевицю заливаємо водою і даемо трішки часу щоб набухла, все решта нарізаємо, добавляємо води щоб накрило овочі і сочевицю-варимо приблизно 30 хвилин і збиваємо в блендері, подаємо з вареним яйцем.

Вечеря



Рибка з овочами

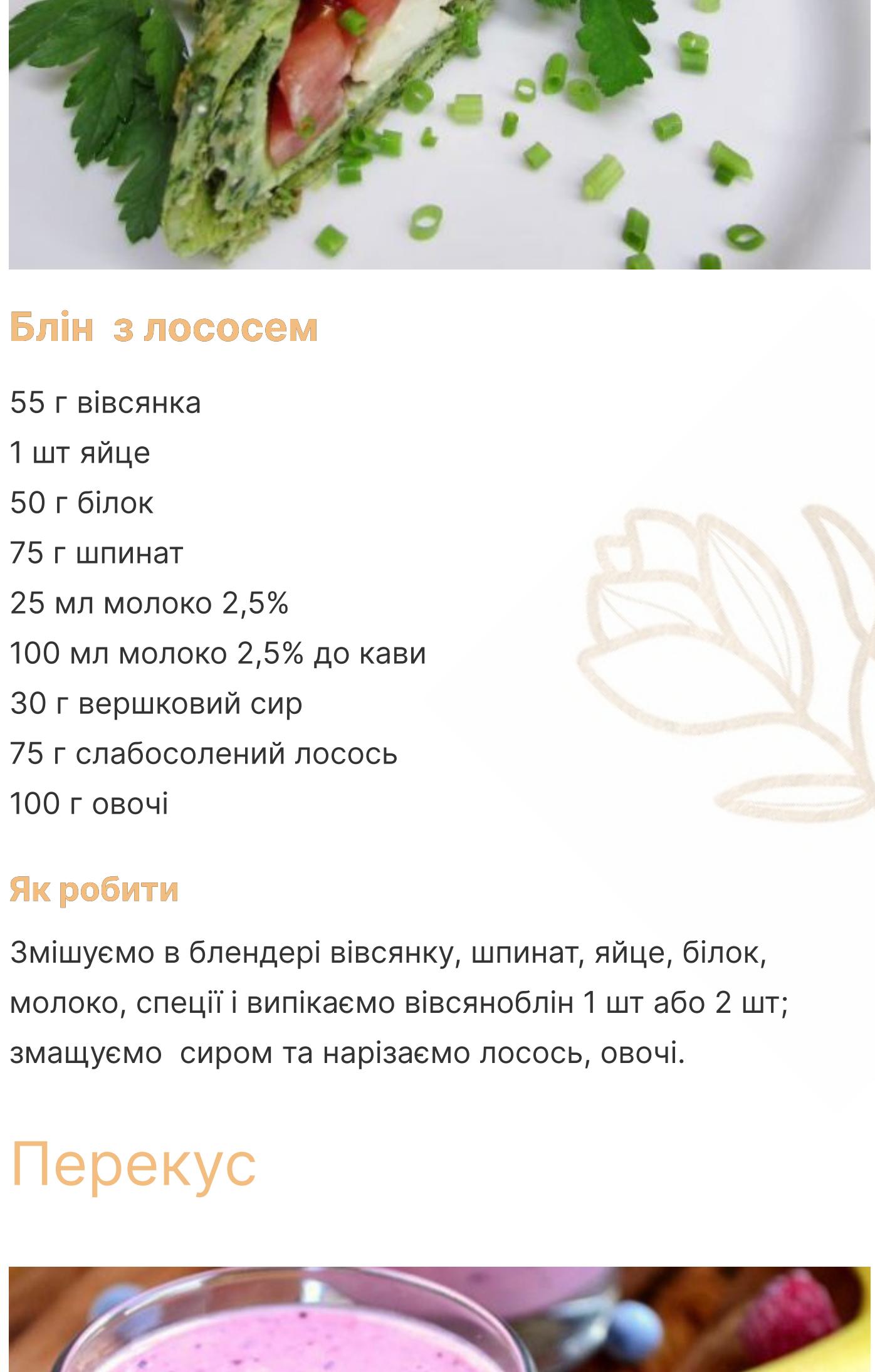
200 г лосось або скумбрія

300 г овочі

50 мл йогурт 2,5% для соусу (гірчиця ,спеції)

День 21

Сніданок



Блін з лососем

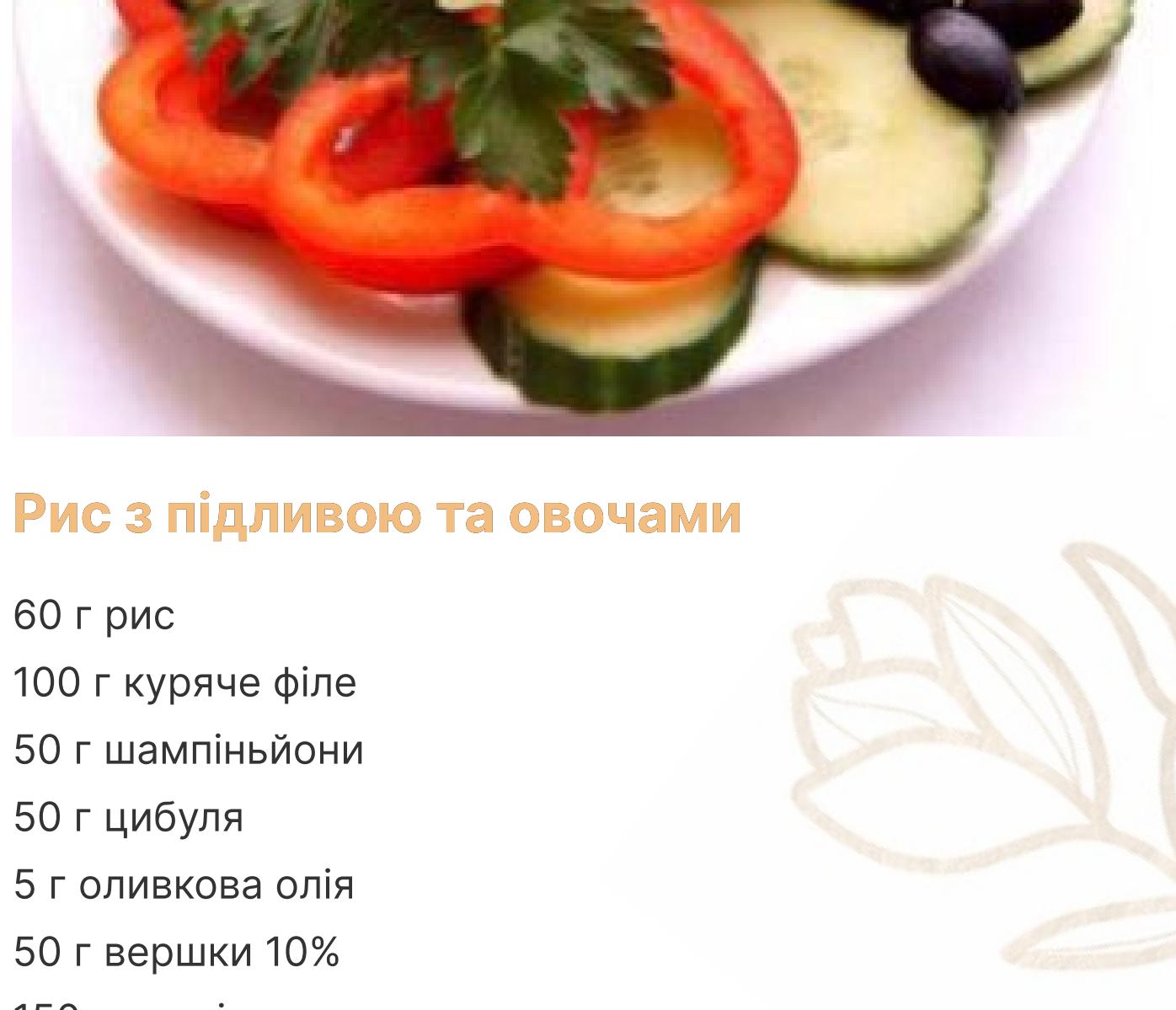
55 г вівсянка
1 шт яйце
50 г білок
75 г шпинат
25 мл молоко 2,5%
100 мл молоко 2,5% до кави
30 г вершковий сир
75 г слабосолений лосось
100 г овочі



Як робити

Змішуємо в блендері вівсянку, шпинат, яйце, білок, молоко, спеції і випікаємо вівсяноблін 1 шт або 2 шт; змащуємо сиром та нарізаємо лосось, овочі.

Перекус



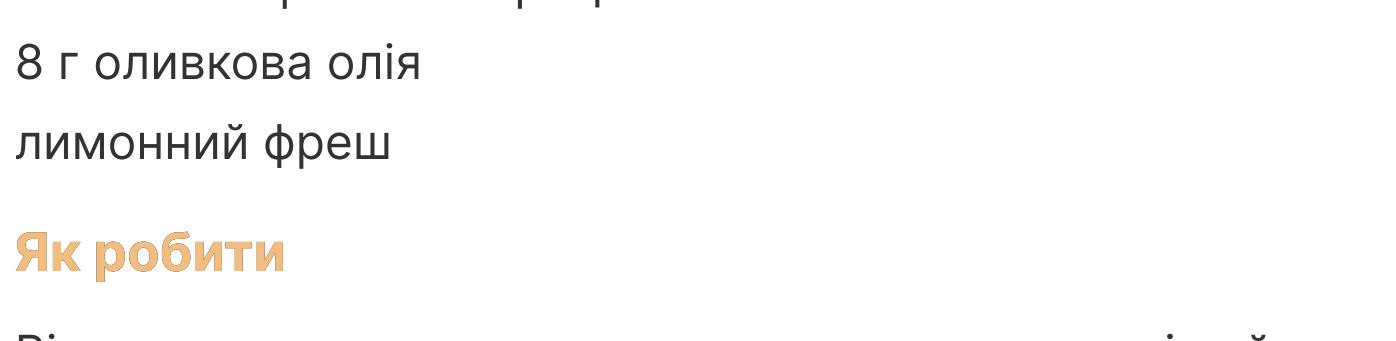
Смузі

300 г фрукти
100 мл йогурт 2,5%
75 г творог 5%

Обід



Вечеря



Салат

100 г тунець
100 г помідор чері
100 г стручкова квасоля
100 г болгарський перець
8 г оливкова олія
лимонний фреш

Як робити

Відварюємо стручкову квасолю, тунець якшо свіжий то смажимо зі спеціями, добавляємо овочі і заправляємо оливковою олією та лимонним фрешом до смаку.

