



ИИ Белковые блюда  
от Клименко

FOOOD!!!

АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

Андрей Клименко

**ПП Белковые блюда от Клименко**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

## **Клименко А. А.**

ПП Белковые блюда от Клименко / А. А. Клименко — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Хочешь похудеть, накачать пресс и увеличить бицепсы? Тогда не мори себя голодом, а питайся правильно! Сытно, калорийно. Правильное питание - главный инструмент похудения и прокачки. В этой книге есть всё, что нужно - вкусные завтрака, обеды и ужины. Можно будет создать своё меню для семьи на месяц вперёд. ПП - это не только польза, но и счастье желудку! Котлеты, пироги, торты, салатки и многое другое - пальчики оближешь, гарантирую. Приятного аппетита! Книгу помогала писать известный нутрициолог Клименко Оксана. Дизайн обложки: Black-Lemon-Design (Владимир Слипец).

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Об авторах                        | 6 |
| Белковые рецепты                  | 7 |
| Котлеты из курицы и моркови       | 7 |
| Куриный пирог-запеканка           | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

*В оформлении обложки использована фотография с <https://canva.com/> по лицензии СС0.*

## **Об авторах**

Клименко Андрей Алексеевич, 1977 года рождения. Родом из Украины, город Киев. Окончил институт физкультуры. Мастер спорта по вольной борьбе. Окончил курсы старославянской веры чина Знахар. Имянаречен Светояр. Диетолог, фитнес-тренер, писатель.

Книга была написана на основе рекомендаций специалиста по здоровому питанию и коррекции веса – Ксении Анатольевны Клименко. Вы можете задать вопросы по теме питания или личного сопровождения по питанию в любом мессенджере: +380972567371.

## Белковые рецепты

### Котлеты из курицы и моркови

Общая калорийность Белка 156 г, углеводов 27,5 г. 1284 ккал.

**Ингредиенты:**

Куриного филе 700 г

Морковь 200 г

Луковица 100 г

Белок яйца 2 шт.

зелень по вкусу.

**Приготовление:**

1. Куриное филе покрошить небольшими кубиками, добавить тертую на крупной терке морковь,

2. Мелко покрошенную луковицу, порубленную зелень.

3. Посолить, добавить 2 яйца и немного французских трав (по желанию).

4. Ложкой положить котлетки в пароварку, как оладьи. Готовить 20-40 минут.

**Приятного аппетита!**

## **Куриный пирог-запеканка**

Энергетическая ценность: 694,5 ккал

На 100 грамм: белка 15,5 г, жира 3,7 г, углеводов 1,6 г, 106,9 ккал

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.