

ПП Белковые блюда
от Клименко



FOOOD!!!

АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

Андрей Алексеевич Клименко

ПП Белковые

блюда от Клименко

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43631453

SelfPub; 2019

Аннотация

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 Слипеч).

Содержание

Об авторах	5
Белковые рецепты	6
Котлеты из курицы и моркови	6
Куриный пирог-запеканка	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

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.