



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Диетические бутерброды с авокадо

Диетические бутерброды с авокадо — бутерброд. Калорийность: 102.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: яйца, авокадо, овощи.

Время 10 мин	Порции не указано	Сложность Простая
-----------------	----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

102,4 Ккал	3,8 Белки, г	4,9 Жиры, г	10 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	-------------------

Ингредиенты

- ☐ Хлеб цельнозерновой — 2 кус.
- ☐ Отварное яйцо — 1 шт.
- ☐ Авокадо — 0,5 шт.
- ☐ Помидор — 2 шт.
- ☐ Лук и зелень — по вкусу

Приготовление

- 01 Обжарить хлеб в тостере или на сковороде. Авокадо очистить, размять в кашицу и посолить, добавить зелень и лук по вкусу. Полученную смесь переложить на тосты.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru