

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с лососем и цветной капустой

Питательная тарелка с лососем и цветной капустой — сбалансированная тарелка. Калорийность: 113.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
20 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

113,7	8,2	7,6	1,8
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лосось филе — 150 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Авокадо — 100 г
- [ ] Цветная капуста — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: лосось обсушіть, приправте солью й перцем, подрумяньте 6–7 мин на масла.

02 Цветную капусту сварите 3–4 мин в подсоленной воде.

03 Огурец і авокадо нарежьте кубиками.

04 Разложите в глубокую тарелку овощи и рибу, полейте маслом й лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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