

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с редиской и салатом айсберг

Питательная тарелка с редиской и салатом айсберг — салат. Калорийность: 65.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

65,6	1,2	5,3	2,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Салат айсберг — 50 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Редис — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте редис и огурец тонкими слайсами.

02 Авокадо нарежьте кубиками, салат айсберг порвите руками на кусочки.

03 Соедините всё в миске, полейте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите, перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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