

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с тунцом и авокадо

Питательная тарелка с тунцом и авокадо — салат. Калорийность: 83.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

83,7	9,5	4,4	1,3
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Тунец консервированный в собственном соку — 150 г
- [ ] Огурец — 60 г
- [ ] Помидоры черри — 60 г
- [ ] Салат романо — 40 г
- [ ] Авокадо — 70 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Чёрный молотый перец — 1 г
- [ ] Сушёный базилик — 1 г
- [ ] Соль — 2 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: огурец и помидоры нарежьте кубиками, салат романо порвать руками на кусочки.

02 Авокадо нарежьте кубиком.

03 Выложите в глубокую тарелку салат, овощи и авокадо.

04 Добавьте кусочки тунца, разделив его вилкой на волокна.

05 Сбрызните лимонным соком, полейте оливковым маслом и приправьте специями.

Соберите рацион в Fit Push

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