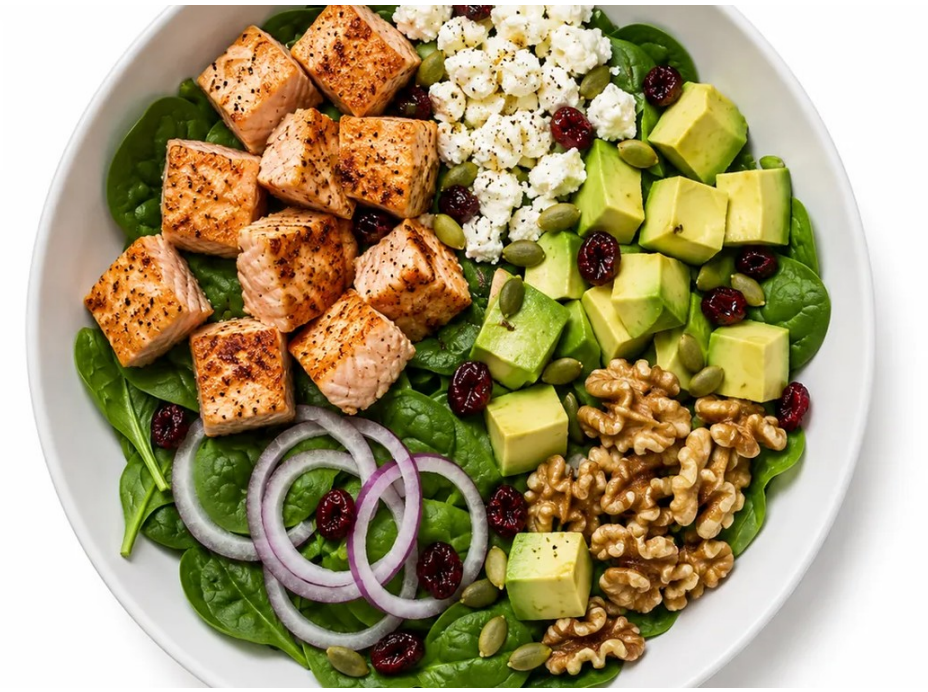


ОБЕД • УЖИН

Салат с лососем и фетой

Салат с лососем и фетой — салат. Калорийность: 181.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

181,1	11,2	12	6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лосось (с кожей) — 100 г
- [ ] Шпинат (свежий молодой) — 50 г
- [ ] Авокадо — 50 г
- [ ] Фета (или мягкий козий сыр) — 30 г
- [ ] Тыквенные семечки — 5 г
- [ ] Красный лук — 10 г
- [ ] Сушёная клюква — 10 г
- [ ] Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Мёд — 1 ч. л. (7 г)
- [ ] Бальзамический уксус — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- [ ] Грецкие орехи — 10 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовьте продукты: приправьте лосося солью и перцем, подрумяньте кожей вниз 3–4 мин, затем ещё 2 мин с другой стороны.

02 Нарежьте авокадо кубиками, лук — полукольцами; орехи подсушите на сухой сковороде.

03 Соедините все ингредиенты для заправки.

04 В глубокую тарелку разложите шпинат, сверху — авокадо, лук, клюкву, орехи, семечки и фету.

05 Добавьте лосося и полейте заправкой перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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