

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с авокадо и редиской

Сбалансированная тарелка с авокадо и редиской — салат. Калорийность: 68.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

68,6	1,2	5,6	2,4
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

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

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нарежьте авокадо кубиками, редис и огурец — тонкими слайсами.

02 Салат айсберг порвите руками на удобные кусочки.

03 Соедините все ингредиенты в миске, полейте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите, слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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