

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с капустой и яблоком

Сбалансированная тарелка с капустой и яблоком — сбалансированная тарелка. Калорийность: 43.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

43,2	1,1	1,5	6
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Морковь — 80 г
- [ ] Яблоко — 100 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Капуста белокочанная — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль, перец — по вкусу

Приготовление

01 Подготовьте продукты: нашинкуйте капусту тонко, натрите морковь на большой терке.

02 Нарежьте яблоко небольшими кубиками, огурец - кольцами.

03 Соедините все ингредиенты, добавьте оливковое масло и лимонный сок, посолите и поперчите, перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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