

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с лососем и бурым рисом

Сбалансированная тарелка с лососем и бурым рисом — салат. Калорийность: 145.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
35 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

145,6	10,5	5,7	12,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе лосося — 150 г
- [ ] Коричневый рис (сухой) — 50 г
- [ ] Цукини — 100 г
- [ ] Салат айсберг — 50 г
- [ ] Соевый соус — 10 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сушёный чеснок — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: промойте коричневый рис и сварите 12–15 минут в подсоленной воде.

02 Лосось нарежьте кубиком 2–3 см, смажьте маслом, посолите и поперчите. Готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °C.

03 Или подрумяньте 6–8 минут на сковороде.

04 Цукини нарежьте полукольцами и слегка подрумяньте 2–3 минуты.

05 Салат порвите руками.

06 Соедините все ингредиенты, полейте соевым соусом и посыпьте сушёным чесноком.

Соберите рацион в Fit Push

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