

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с лососем и нутом

Сбалансированная тарелка с лососем и нутом — салат. Калорийность: 149.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

149,2	11,3	5,4	14,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе лосося — 150 г
- [ ] Нут (варёный) — 100 г
- [ ] Помидоры — 80 г
- [ ] Салат ромэн — 50 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Орегано — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: натереть лосося солью, перцем и орегано. Обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны или запеките 8–10 минут при 200 °C. Дайте 2 минуты «отдохнуть», нарежьте кусочками.

02 Нут: варёный — остудите; консервированный — промойте и хорошо откиньте на дуршлаг.

03 Огурец и помидоры нарежьте мелким кубиком; салат вымыть, обсушите и порвать руками.

04 В миске соединить салат, овощи, нут и лосося.

05 Полейте оливковым маслом и лимонным соком, посолите/ поперчите по вкусу, быстро перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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