

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с салатом романо и цукини

Сбалансированная тарелка с салатом романо и цукини — салат. Калорийность: 86.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

86,8	1,3	7,2	3,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Цукини — 100 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Салат романо — 50 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

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

02 Салат романо порвите руками.

03 Разложите все ингредиенты в глубокую тарелку.

04 Заправьте маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Соберите рацион в Fit Push

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