

ОБЕД • УЖИН

Свежая тарелка с морковью, редисом и цукини

Свежая тарелка с морковью, редисом и цукини — салат. Калорийность: 53.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

53,7	1,1	3,1	5,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Редис — 80 г
- [ ] Цукини — 80 г
- [ ] Салат айсберг — 50 г
- [ ] Морковь — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: морковь натрите на крупной тёрке, редис и цукини нарежьте тонкими слайсами или соломкой.

02 Салат айсберг порвите руками и соедините с овощами.

03 Добавьте масло, лимонный сок, посолите и поперчите, аккуратно перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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