

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, киноа и авокадо

Тарелка с лососем, киноа и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 141.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

Время	Порции	Сложность
30 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

141,4	9	7,7	7,2
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Филе лосося — 150 г
- [ ] Киноа (сухаяя) — 50 г
- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Помидоры черри — 80 г
- [ ] Авокадо — 100 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Соль, чёрный перец — по вкусу
- [ ] Сушёный орегано — щепотка

Приготовление

01 Подготовьте продукты: промойте киноа, сварите в 120 мл воды 10 минут, затем оставьте под крышкой ещё 5 минут.

02 Лосось посолите, поперчите и приправьте орегано.

03 Подрумяньте 6–8 минут на сковороде или готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °C.

04 Огурец и помидоры нарежьте кубиком, авокадо — ломтиками.

05 Соедините все ингредиенты, добавьте масло и лимонный сок.

06 Разложите по контейнерам.

Соберите рацион в Fit Push

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