

ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, шпинатом и яйцом

Тарелка с лососем, шпинатом и яйцом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 117.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время	Порции	Сложность
25 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

117,7	13,1	6,4	1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Лосось филе — 150 г
- [ ] Яйцо — 1 шт. (60 г)
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Огурец — 50 г
- [ ] Соевый соус — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г
- [ ] Семена кунжута (для подачи) — 2 г
- [ ] Соль — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разогреть сковороду с оливковым маслом.

02 Лосось обжарьте 6 минут на среднем огне, перевернув один раз. В конце добавьте соевый соус, перец и немного соли.

03 Яйцо сварите 6 минут («всмятку») или 9 минут (круто).

04 Огурец нарежьте тонкими кружочками, шпинат промойте и обсушите.

Соберите рацион в Fit Push

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