



ОБЕД • УЖИН

Артишоковый салат с тунцом и белой фасолью

Артишоковый салат с тунцом и белой фасолью — салат. Калорийность: 68.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

68,2 Ккал	5,4 Белки, г	4 Жиры, г	1,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	--------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Консервированный тунец в собственном соку — 100 г
- ☐ Белая фасоль (варёная или консервированная) — 100 г
- ☐ Огурец свежий — 80 г
- ☐ Маринованные артишоки — 2–3 половинки (60 г)
- ☐ Маслины или оливки без косточки — 30 г
- ☐ Руккола, шпинат или салатный микс — горсть (30 г)
- ☐ Петрушка свежая — 1 ст. л.
- ☐ Авокадо — 0,5 шт. (70 г)
- ☐ Лимонный сок — 1 ст. л. (15 мл)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 мл)
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: огурец нарежьте кубиками или полукружками. Авокадо — слайсами.
- 02 Если используете консервированную фасоль — промойте её под водой. Артишоки можно оставить целыми или разрежьте пополам.
- 03 Рукколу или другую зелень промойте и хорошо просушите. Петрушку мелко нарежьте.
- 04 В глубокой миске соедините фасоль, тунец, артишоки, авокадо, оливки, огурец и зелень.
- 05 Полейте всё оливковым маслом и лимонным соком, добавьте соль и перец по вкусу. Аккуратно перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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