



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с форелью и киноа

Питательная тарелка с форелью и киноа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 140.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

140,1 Ккал	11,8 Белки, г	5,9 Жиры, г	8,3 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Форель, свежее филе — 150 г
- ☐ Киноа (сырая) — 40 г
- ☐ Огурец — 50 г
- ☐ Сушёный укроп — 1 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: промойте киноа, варите в соотношении 1:2.
- 02 (40 г киноа + 80 мл воды) под крышкой 10 минут, затем взрыхлить вилкой.
- 03 Нарежьте форель порционными кусочками, обжарьте на сковороде с оливковым маслом 5–6 минут, приправив солью, перцем и укропом.
- 04 Огурец нарежьте кружочками, авокадо — ломтиками.
- 05 Выложите в глубокую тарелку киноа, овощи и форель. Сбрызните лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

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