



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с лососем и цветной капустой

Питательная тарелка с лососем и цветной капустой — сбалансированная тарелка. Калорийность: 113.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время 20 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

113,7 Ккал	8,2 Белки, г	7,6 Жиры, г	1,8 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось филе — 150 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Авокадо — 100 г
- ☐ Цветная капуста — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: лосось обсушить, приправте солью и перцем, подрумяньте 6–7 мин на масла.
- 02 Цветную капусту сварите 3–4 мин в подсоленной воде.
- 03 Огурец и авокадо нарежьте кубиками.
- 04 Разложите в глубокую тарелку овощи и рыбу, полейте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

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