



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с сельдью и семенами льна

Питательная тарелка с сельдью и семенами льна — сбалансированная тарелка. Калорийность: 166.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

166,7 Ккал	8,3 Белки, г	10,6 Жиры, г	9,9 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Слабосолёная сельдь — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Семена льна — 10 г
- ☐ Чёрный перец — щепотка

Приготовление

- 01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде, слейте остатки жидкости и оставьте под крышкой на 5 минут.
- 02 Нарежьте сельдь полосками.
- 03 Огурец нарежьте тонкими полукольцами, шпинат порвите руками.
- 04 Разложите в глубокую тарелку киноа, сельдь и овощи.
- 05 Заправьте маслом, посыпьте семенами льна и добавьте немного чёрного перца перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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