



ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с тунцом и авокадо

Питательная тарелка с тунцом и авокадо — салат. Калорийность: 83.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

83,7 Ккал	9,5 Белки, г	4,4 Жиры, г	1,3 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Тунец консервированный в собственном соку — 150 г
- ☐ Огурец — 60 г
- ☐ Помидоры черри — 60 г
- ☐ Салат романо — 40 г
- ☐ Авокадо — 70 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Чёрный молотый перец — 1 г
- ☐ Сушёный базилик — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: огурец и помидоры нарежьте кубиками, салат романо порвать руками на кусочки.
- 02 Авокадо нарежьте кубиком.
- 03 Выложите в глубокую тарелку салат, овощи и авокадо.
- 04 Добавьте кусочки тунца, разделив его вилкой на волокна.
- 05 Сбрызните лимонным соком, полейте оливковым маслом и приправьте специями.

Соберите рацион в Fit
Push

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