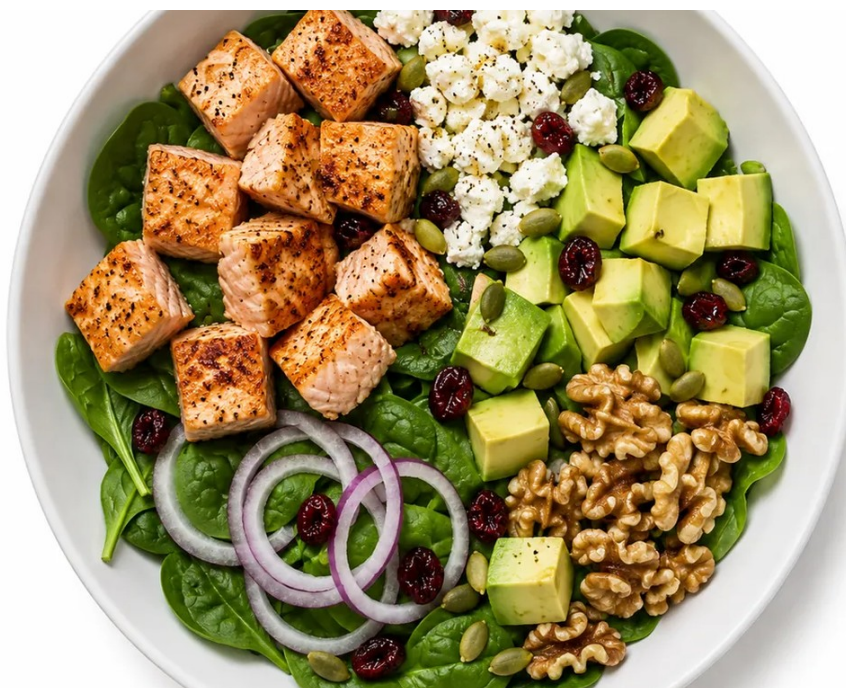




ОБЕД • УЖИН

Салат с лососем и фетой

Салат с лососем и фетой — салат. Калорийность: 181.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

181,1 Ккал	11,2 Белки, г	12 Жиры, г	6 Углеводы, г
---------------	------------------	---------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось (с кожей) — 100 г
- ☐ Шпинат (свежий молодой) — 50 г
- ☐ Авокадо — 50 г
- ☐ Фета (или мягкий козий сыр) — 30 г
- ☐ Тыквенные семечки — 5 г
- ☐ Красный лук — 10 г
- ☐ Сушёная клюква — 10 г
- ☐ Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Мёд — 1 ч. л. (7 г)
- ☐ Бальзамический уксус — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Грецкие орехи — 10 г
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: приправьте лосося солью и перцем, подрумяньте кожей вниз 3–4 мин, затем ещё 2 мин с другой стороны.
- 02 Нарежьте авокадо кубиками, лук — полукольцами; орехи подсушите на сухой сковороде.
- 03 Соедините все ингредиенты для заправки.
- 04 В глубокую тарелку разложите шпинат, сверху — авокадо, лук, клюкву, орехи, семечки и фету.
- 05 Добавьте лосося и полейте заправкой перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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