



ОБЕД • УЖИН

Салат со шпинатом и белой рыбой

Салат со шпинатом и белой рыбой — салат. Калорийность: 158 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

158 Ккал	10,3 Белки, г	10,3 Жиры, г	5,5 Углеводы, г
-------------	------------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе белой рыбы (сибас, дорада, хек) — 120 г
- ☐ авокадо — 50 г
- ☐ Фета — 30 г
- ☐ сушёная клюква — 10 г
- ☐ Тыквенные семечки — 5 г
- ☐ Красный лук — 10 г
- ☐ Шпинат молодой — 50 г
- ☐ Соль, перец — по вкусу, оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Дижонская горчица — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ мёд — 1 ч. л. (7 г)
- ☐ Лимонный сок или бальзамический уксус — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ оливковое масло — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ грецкие орехи — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: рыбу слегка посолите, поперчите и сбрызните лимонным соком. Обжарьте на сковороде или запеките при 190°C около 12 минут до мягкости.
- 02 Подготовить овощи: шпинат оставить целым, авокадо нарежьте кубиками, лук — полукольцами.
- 03 Подрумянить орехи на сухой сковороде.
- 04 Соедините все ингредиенты для заправки.
- 05 В глубокую тарелку выложите шпинат, сверху добавьте авокадо, лук, клюкву, фету, семечки и орехи. Сверху — рыбу. Полейте заправкой.

Соберите рацион в Fit
Push

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