



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с авокадо и редиской

Сбалансированная тарелка с авокадо и редиской — салат. Калорийность: 68.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

68,6 Ккал	1,2 Белки, г	5,6 Жиры, г	2,4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Редис — 80 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Салат айсберг — 50 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте авокадо кубиками, редис и огурец — тонкими слайсами.
- 02 Салат айсберг порвите руками на удобные кусочки.
- 03 Соедините все ингредиенты в миске, полейте маслом и лимонным соком, посолите и поперчите, слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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