



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с капустой и яблоком

Сбалансированная тарелка с капустой и яблоком — сбалансированная тарелка. Калорийность: 43.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи, фрукты и ягоды.

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

КБЖУ на 100 г

43,2 Ккал	1,1 Белки, г	1,5 Жиры, г	6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Яблоко — 100 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Капуста белокочанная — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нашинкуйте капусту тонко, натрите морковь на большой терке.
- 02 Нарежьте яблоко небольшими кубиками, огурец - кольцами.
- 03 Соедините все ингредиенты, добавьте оливковое масло и лимонный сок, посолите и поперчите, перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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