



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с лососем и бататом

Сбалансированная тарелка с лососем и бататом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 95.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время 35 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

95,3 Ккал	8,7 Белки, г	4,7 Жиры, г	4,7 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе лосося — 150 г
- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сушёный орегано — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: очистите батат, нарежьте кубиками 2–3 см, разложите на противень.
- 02 Сбрызните маслом, посыпьте солью и орегано, готовьте в духовке 12–15 минут при 200 °С до мягкости.
- 03 Посолите и поперчите лосося, подрумяньте 6–8 минут или готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °С, нарежьте кусочками.
- 04 Сварите брокколи в подсоленной воде 3–4 минуты до яркого зелёного цвета, откиньте на дуршлаг.
- 05 Соедините батат, лосося и брокколи, полейте лимонным соком и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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