



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с лососем и бурым рисом

Сбалансированная тарелка с лососем и бурым рисом — салат. Калорийность: 145.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

145,6 Ккал	10,5 Белки, г	5,7 Жиры, г	12,5 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе лосося — 150 г
- ☐ Коричневый рис (сухой) — 50 г
- ☐ Цукини — 100 г
- ☐ Салат айсберг — 50 г
- ☐ Соевый соус — 10 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сушёный чеснок — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: промойте коричневый рис и сварите 12–15 минут в подсоленной воде.
- 02 Лосось нарежьте кубиком 2–3 см, смажьте маслом, посолите и поперчите. Готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °С.
- 03 Или подрумяньте 6–8 минут на сковороде.
- 04 Цукини нарежьте полукольцами и слегка подрумяньте 2–3 минуты.
- 05 Салат порвите руками.
- 06 Соедините все ингредиенты, полейте соевым соусом и посыпьте сушёным чесноком.

Соберите рацион в Fit
Push

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