



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с лососем и нутом

Сбалансированная тарелка с лососем и нутом — салат. Калорийность: 149.2 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

149,2 Ккал	11,3 Белки, г	5,4 Жиры, г	14,2 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе лосося — 150 г
- ☐ Нут (варёный) — 100 г
- ☐ Помидоры — 80 г
- ☐ Салат ромэн — 50 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Орегано — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: натереть лосося солью, перцем и орегано. Обжарьте по 3–4 минуты с каждой стороны или запеките 8–10 минут при 200 °С. Дайте 2 минуты «отдохнуть», нарежьте кусочками.
- 02 Нут: варёный — остудите; консервированный — промойте и хорошо откиньте на дуршлаг.
- 03 Огурец и помидоры нарежьте мелким кубиком; салат вымыть, обсушить и порвать руками.
- 04 В миске соединить салат, овощи, нут и лосося.
- 05 Полейте оливковым маслом и лимонным соком, посолите/ поперчите по вкусу, быстро перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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