



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с морковью и цветной капустой

Сбалансированная тарелка с морковью и цветной капустой — салат. Калорийность: 37.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

37,9 Ккал	1,4 Белки, г	1,9 Жиры, г	4 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Салат романо — 50 г
- ☐ Цветная капуста — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Сварите цветную капусту в подсоленной воде 3–4 минуты.
- 02 Морковь натрите на тёрке, огурец нарежьте кубиками.
- 03 Салат порвите руками и добавьте к овощам.
- 04 Заправьте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

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