



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с салатом романо и цукини

Сбалансированная тарелка с салатом романо и цукини — салат. Калорийность: 86.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

86,8 Ккал	1,3 Белки, г	7,2 Жиры, г	3,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

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

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: цукини нарежьте тонкими слайсами, огурец и авокадо — кубиками.
- 02 Салат романо порвите руками.
- 03 Разложите все ингредиенты в глубокую тарелку.
- 04 Заправьте маслом, лимонным соком, солью и перцем.

Соберите рацион в Fit
Push

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