



ОБЕД • УЖИН

Свежая тарелка с морковью и авокадо

Свежая тарелка с морковью и авокадо — салат. Калорийность: 70.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

70,7 Ккал	1,4 Белки, г	5,4 Жиры, г	3,7 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

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

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: морковь натрите на крупной тёрке, огурец и авокадо нарежьте кубиками 1–1,5 см.
- 02 Салат порвите руками на небольшие кусочки.
- 03 Соедините всё в миске, добавьте масло и лимонный сок, посолите и поперчите, слегка перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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