



ОБЕД • УЖИН

Свежая тарелка с морковью, редисом и цукини

Свежая тарелка с морковью, редисом и цукини — салат. Калорийность: 53.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

53,7 Ккал	1,1 Белки, г	3,1 Жиры, г	5,2 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Редис — 80 г
- ☐ Цукини — 80 г
- ☐ Салат айсберг — 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, редис и цукини нарежьте тонкими слайсами или соломкой.
- 02 Салат айсберг порвите руками и соедините с овощами.
- 03 Добавьте масло, лимонный сок, посолите и поперчите, аккуратно перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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