



ОБЕД • УЖИН

Свежая тарелка с огурцом и авокадо

Свежая тарелка с огурцом и авокадо — салат. Калорийность: 83.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

83,1 Ккал	1,3 Белки, г	6,9 Жиры, г	3,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Салат романо — 50 г
- ☐ Цукини — 80 г
- ☐ Огурец — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль, перец — по вкусу

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте огурец и цукини кубиками 1-1,5 см.
- 02 Нарежьте авокадо кубиком, порвите салат руками на небольшие кусочки.
- 03 Соедините все ингредиенты в миске, добавьте растительное масло и лимонный сок.
- 04 Посолите и поперчите, легко перемешайте и подайте сразу.

Соберите рацион в Fit
Push

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