



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, бататом и шпинатом

Тарелка с лососем, бататом и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 101 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время 30 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

101 Ккал	9,4 Белки, г	5,2 Жиры, г	3,7 Углеводы, г
-------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось филе — 150 г
- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Черный перец — 1 г
- ☐ Базилик сушеный — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте батат кубиками 2–3 см и готовьте в духовке при 200 °C 12–15 мин до мягкости.
- 02 Посолите лосось, приправьте базиликом, подрумяньте на растительном масле 6–7 мин до готовности, нарежьте кусочками.
- 03 Промойте шпинат холодной водой и обсушите. Разложите в глубокую тарелку батат, лосось и шпинат.
- 04 Полейте лимонным соком и растительным маслом, слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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