



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, киноа и авокадо

Тарелка с лососем, киноа и авокадо — сбалансированная тарелка. Калорийность: 141.4 ккал на 100 г.
Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

141,4 Ккал	9 Белки, г	7,7 Жиры, г	7,2 Углеводы, г
---------------	---------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе лосося — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Помидоры черри — 80 г
- ☐ Авокадо — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль, чёрный перец — по вкусу
- ☐ Сушёный орегано — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: промойте киноа, сварите в 120 мл воды 10 минут, затем оставьте под крышкой ещё 5 минут.
- 02 Лосось посолите, поперчите и приправьте орегано.
- 03 Подрумяньте 6–8 минут на сковороде или готовьте в духовке 8–10 минут при 200 °С.
- 04 Огурец и помидоры нарежьте кубиком, авокадо — ломтиками.
- 05 Соедините все ингредиенты, добавьте масло и лимонный сок.
- 06 Разложите по контейнерам.

Соберите рацион в Fit
Push

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