



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, нутом и брокколи

Тарелка с лососем, нутом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 83.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, бобовые, овощи.

Время 20 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

83,4 Ккал	8,1 Белки, г	4,3 Жиры, г	2,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось филе — 150 г Нут (вареный или консервированный, без
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Жидкости) — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Черный перец — 1 г
- ☐ Сушеный чеснок — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: лосося нарежьте порционными кусочками, обжарьте на сковороде из 5 г растительного масла 6–8 мин на среднем огне, приправив солью, перцем и чесноком.
- 02 Брокколи разделить на соцветие, сварите 3–4 мин. В кипящей воде, после чего опустить в холодную воду, чтобы сохранить цвет.
- 03 Морковь натереть или нарежьте тонкими ломтиками.
- 04 В глубокую тарелку выложите нут, брокколи, морковь и лосося.
- 05 Полейте остатками масла и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

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