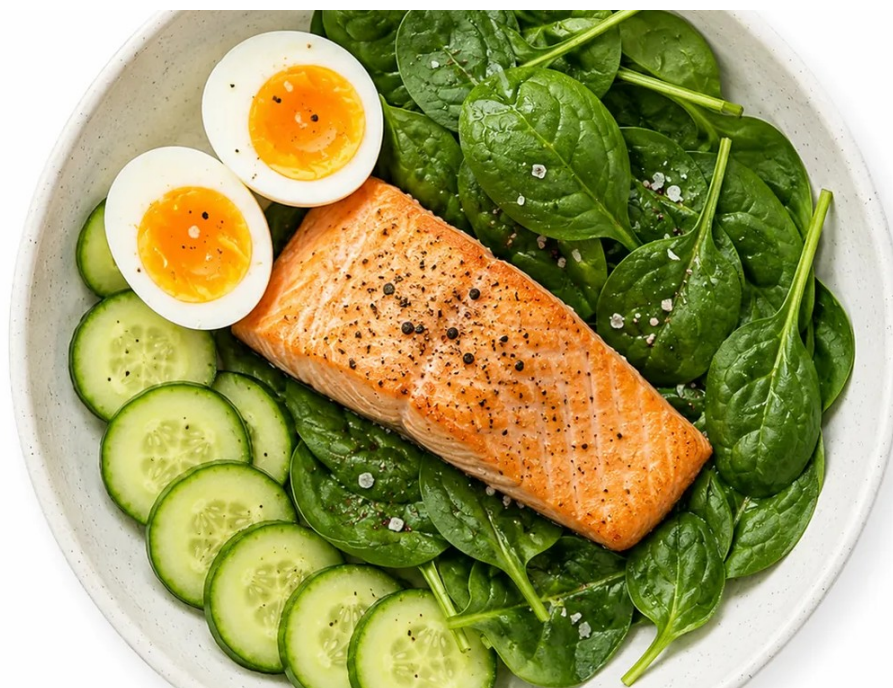




ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем, шпинатом и яйцом

Тарелка с лососем, шпинатом и яйцом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 117.7 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

117,7 Ккал	13,1 Белки, г	6,4 Жиры, г	1 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось филе — 150 г
- ☐ Яйцо — 1 шт. (60 г)
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Огурец — 50 г
- ☐ Соевый соус — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Семена кунжута (для подачи) — 2 г
- ☐ Соль — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разогреть сковороду с оливковым маслом.
- 02 Лосось обжарьте 6 минут на среднем огне, перевернув один раз. В конце добавьте соевый соус, перец и немного соли.
- 03 Яйцо сварите 6 минут («всмятку») или 9 минут (круто).
- 04 Огурец нарежьте тонкими кружочками, шпинат промойте и обсушите.

Соберите рацион в Fit
Push

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