



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с лососем терияки и рисом

Тарелка с лососем терияки и рисом — десерт. Калорийность: 146.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: рыба, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

146,4 Ккал	11,1 Белки, г	3,3 Жиры, г	17,7 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Лосось (филе без кожи) — 120 г
- ☐ Рисовый уксус — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Белый рис (сухой) — 50 г
- ☐ Морковь — 20 г
- ☐ Белокочанная капуста — 30 г
- ☐ Краснокочанная капуста — 20 г
- ☐ Кинза — 5 г
- ☐ Имбирь тёртый — 0,5 ч. л. (2 г)
- ☐ Мёд — 1 ч. л. (7 г)
- ☐ Майонез или греческий йогурт — 20 г
- ☐ Дижонская горчица — 0,5 ч. л. (2 г)
- ☐ Мёд — 0,5 ч. л. (3 г)
- ☐ Соевый соус — 0,5 ч. л. (2 г)
- ☐ Сок лайма — 1 ч. л. (5 г)
- ☐ Соевый соус — 1 ст. л. (15 г)
- ☐ Белый кунжут — 1 ч. л. (5 г)

Приготовление

- 01 Сварите рис в соотношении 1:2 с водой до полной готовности (примерно 12–15 мин).
- 02 Соедините ингредиенты для маринада. Замаринуйте лосося на 5 мин, затем запеките его в духовке при 190°C или готовьте на разогретой сковороде по 4 мин с каждой стороны.
- 03 Нарежьте капусту и морковь тонкой соломкой, соедините для салата.
- 04 Соедините все ингредиенты для соуса до однородности.
- 05 В глубокую тарелку разложите рис, салат, лосось, полейте соусом. Посыпьте кунжутом и добавьте кинзу.

Соберите рацион в Fit Push

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