20 вариантов правильного белкового ужина

Страница статьи: https://www.yournutrition.ru/articles/20-variantov-pravilnogo-belkovogo-uzhina/
1. Обычный омлет из смеси белков яиц и молока, несколько свежих помидоров или горсть любых замороженных овощей, например, зеленую фасоль
2. Куриное филе на гриле, предварительно замаринованное в лимонном соке со специями, с салатом из любых овощей.
3. Треска, лосось или любая другая рыба на пару, с гарниром из овощей
4. Крольчатина, запеченная в фольге в духовом шкафу, с салатом из помидоров
5. Отваренный бурый рис с морепродуктами и овощами
6. Легкий суп на бульоне из курицы, рыбы, морепродуктов. Не соединяйте в легком супе, предназначенном для ужина, картофель, мясо и крупы
7. Куриное филе, запеченое со специями в фольге
8. 150г творога с корицей
9. 150г с зеленью и чесноком
10. Рыбные или куриные котлеты, печеные в духовке
11. Творожный омлет из 2х белков и 100г творога. Можно добавить зеленую фасоль, зелень

и специи
12. Салат из овощей и тунца в собственном соку
13. Отварной минтай и вареная фасоль на гарнир
14. Чили из постного говяжьего фарша и красной фасоли
15. Тушеная телятина с овощным соусом
16. Филе индейке запеченное в фольге и гарнир из свежей зелени и огурца
17. Салат из смеси салатных листьев и сыра моцарелла
18. Салат с куриной грудкой и сельдереем
19. Сибас, запеченный на овощной подушке
20. Куриные шашлычки в имбирно-лимонном маринаде

Как видите, все совсем не грустно, а очень разнообразно и сытно! Приятного вам аппетита и здорового ужина!