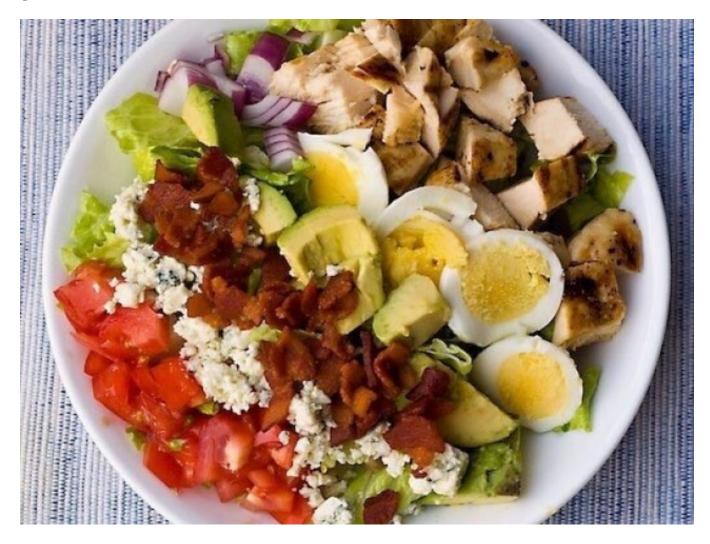
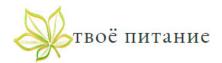


20 вариантов правильного белкового ужина



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!