

Здоровый перекус: 6 идей бутербродов, за которые вам фигура скажет спасибо!



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/zdorovyj-perekus-6-idej-buterbrodov-za-kotorye-vam-figura-skazhet-spasibo/>

1. Зерновой хлеб + кусок запеченного куриного филе + помидор + творожный сыр
2. Хлебц + творог + запеченное куриное филе + огурец + желток
3. Ржаной хлеб + авокадо + яйцо пашот + помидор
4. Ржаной хлеб + авокадо + красная рыбка
5. Ржаной хлеб + творожный сыр + зелень + лист салата + помидор

6. Ржаной хлеб + арахисовая паста + банан