

6 простых белковых салатиков к ужину



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/6-prostyh-belkovyh-salatiev-k-uzhinu/>

1. Консервированный тунец + яйцо + огурец + лук репчатый + заправка (оливковое масло и лимонный сок)
2. Куриная грудка _ огурец + помидор + зелень + оливковое масло
3. Куриная грудка + листовой салат + огурец + сыр + заправка (лимонный сок, оливковое масло и зерновая горчица)
4. Консервированный тунец + отварной бурый рис + кукуруза консервированная + огурец
5. Креветки + зелёное яблоко + огурец + зелень
6. Кальмары + яйцо + шпинат + помидоры + йогурт