

6 вариантов фитнес-салатов, которые могут стать полноценным ужином



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/6-variantov-fitness-salатов-kotorye-mogut-stat-polnocennym-uzhinom/>

1. Куриное филе + помидоры + Моцарелла + руккола + семена чиа
2. Огурцы + листья салата + слабосоленая красная рыба + оливки + яйца
3. Говядина + брынза + фасоль
4. Тунец + помидоры + огурец + яблоко + авокадо + репчатый лук
5. Отварные кальмары + яйца + огурец
6. Вареные креветки + помидор + огурец + Моцарелла