

7 вариантов фитнес-ужина



На 100 грамм:
Калорийность: **48.93 ккал.**
Белки: **8.67 г.**
Жиры: **0.34 г.**
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/7-variantov-fitness-uzhina/>

Рецептов хватит на целую неделю разнообразного питания! Сохраните себе :)

1. Говядина с брокколи

150 гр. говядины
200 гр. брокколи
1 ч.л. растительного масла
соевый соус или соль, перец

Мясо натереть солью и специями, завернуть в фольгу и запечь в духовке при 180 градусах в течении 40 минут. Брокколи отварить в подсоленной воде, а затем слегка обжарить на сковороде с 1 ч. ложкой масла. Мясо нарезать, выложить на тарелку, а рядом выложить брокколи.

2. Салат с тунцом и кукурузой

1 баночка консервированного тунца (в собственном соку)
5 перьев зелёного лука
небольшой пучок петрушки
1 баночка (320 гр) консерв. кукурузы
1 красный сладкий перец
1 ст.л. дижонской горчицы (зернистая)
1 ст л сока лимона
1 ч.л. оливкового масла соль, перец

Приготовление:

1. Перец порезать небольшими кубиками. Зелень измельчить. Тунец размять. 2. Кукурузу лучше брать бондюэлевскую. Сладкая и вкусная. С кукурузы слить воду и все ингредиенты соединить. 3. В отдельной посуде смешать все составляющие для соуса. И заправить им салат перед подачей.

3. Творог с огурцом и зеленью

Ингредиенты:

- 250 гр. низкокалорийного творога
- 50 гр натурального йогурта (или нежирной сметаны)
- 1 огурец
- 2 зубчика чеснока
- 30 гр. зелени укропа (или петрушки)
- 50 гр. шпината (по желанию)
- соль по вкусу

Приготовление:

1. Перец порезать небольшими кубиками. Зелень измельчить. Тунец размять. 2. Кукурузу лучше брать бондюэлевскую. Сладкая и вкусная. С кукурузы слить воду и все ингредиенты соединить. 3. В отдельной посуде смешать все составляющие для соуса. И заправить им салат перед подачей.

4. Запеченная скумбрия с овощами. (очень сытно)

Взять одну крупную скумбрию помыть, почистить. Нарезать на порционные кусочки, немного не дорезая до конца. Чтобы рыба не распалась на кусочки. В каждый разрез положить ломтик лимона, ломтик помидора, ломтик лука. Рыбу посолить, поперчить. Завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности (минут 25-30).

5. Курица в мультиварке с шампиньонами

- куриное филе 150 г;
- шампиньоны белые или коричневые 200 г;
- лук-порей 1/2 штуки;
- сметана нежирная 50 г;
- оливковое масло ст. л.;
- карри одна щепотка;
- поваренная соль.

Приготовление:

1. Перец порезать небольшими кубиками. Зелень измельчить. Тунец размять. 2. Кукурузу лучше брать бондюэлевскую. Сладкая и вкусная. С кукурузы слить воду и все ингредиенты соединить. 3. В отдельной посуде смешать все составляющие для соуса. И заправить им салат перед подачей.

6. Салат с брынзой и овощами

Любые свежие овощи 200 г порезать, смешать со 150 г нежирной брынзы или феты. Заправить бальзамическим уксусом и 1 ч.л. растительного масла. можно добавить отварное яйцо)

7. Паровые котлеты из индейки

- Индейка 500 Грамм
- Зелень свежая По вкусу

Лук репчатый 1 Штука

Яйцо 1 Штука

Соль По вкусу

Перец черный молотый По вкусу

Мясо пропустить через мясорубку вместе с очищенной луковицей. Добавить зелень и яйцо, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Готовить в пароварке полчаса. Подавать с отваренной стручковой фасолью.