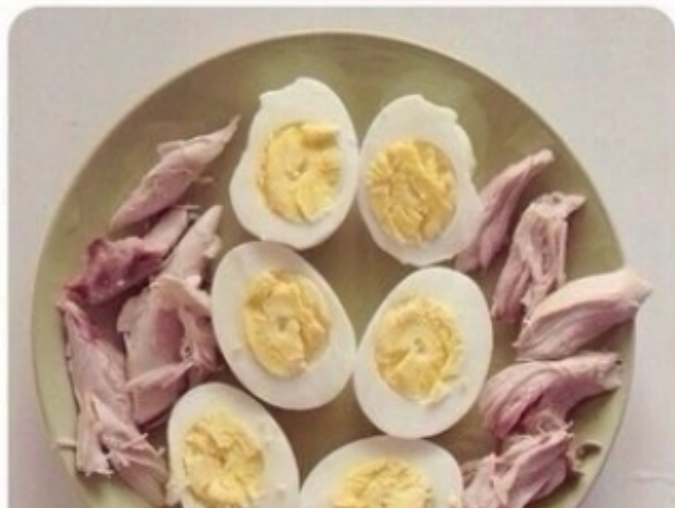


# Правильный ужин 7 примеров здоровых ужинов



Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/pravilnyj-uzhin-7-primerov-zdorovyh-uzhinov/>

1. Обычный омлет из смеси яиц и молока, к которому можно добавить несколько свежих помидоров или горсть любых замороженных овощей.
2. Куриное филе на гриле, предварительно замоченное в лимонном соке со специями, подающееся к столу с салатом из любых овощей.
3. Треска на пару, гарниром для которой станет гавайская смесь из риса и овощей.
4. Крольчатина, запеченная в фольге в духовом шкафу и поданная к столу с салатом из помидоров.
5. Отваренный рис с креветками и овощами.
6. Легкий суп на бульоне из курицы, рыбы, морепродуктов. Заправить бульон можно либо картофелем и другими овощами (например, брокколи), либо крупой (например, гречкой или рисом). Не соединяйте в легком супе, предназначенном для ужина, картофель, мясо и крупы.
7. Молочная каша «Геркулес» с ягодами.

