

## Салат для сушки тела



На 100 грамм:  
Калорийность: **74.84 ккал.**  
Белки: **10.71 г.**  
Жиры: **2.86 г.**  
Углеводы: **1.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-dlya-sushki-tela/>

### Ингредиенты:

- пекинская капуста 250гр
- стебель сельдерея 100гр
- сыр 20% 40гр
- масло оливковое 4гр (1 ч.л.)
- куриная грудка 200гр
- яйцо варенное вкрутую -1шт
- зеленый лук 5гр
- укроп 2гр
- петрушка 2гр

### Приготовление:

Измельчите все ингредиенты и заправьте маслом либо нежирным йогуртом со специями (соль+перец+сухие травы). Готово!