



АПГРЕЙД “Оливье”

рецепт здорового любимого
“Оливье” и лучшего соуса для него

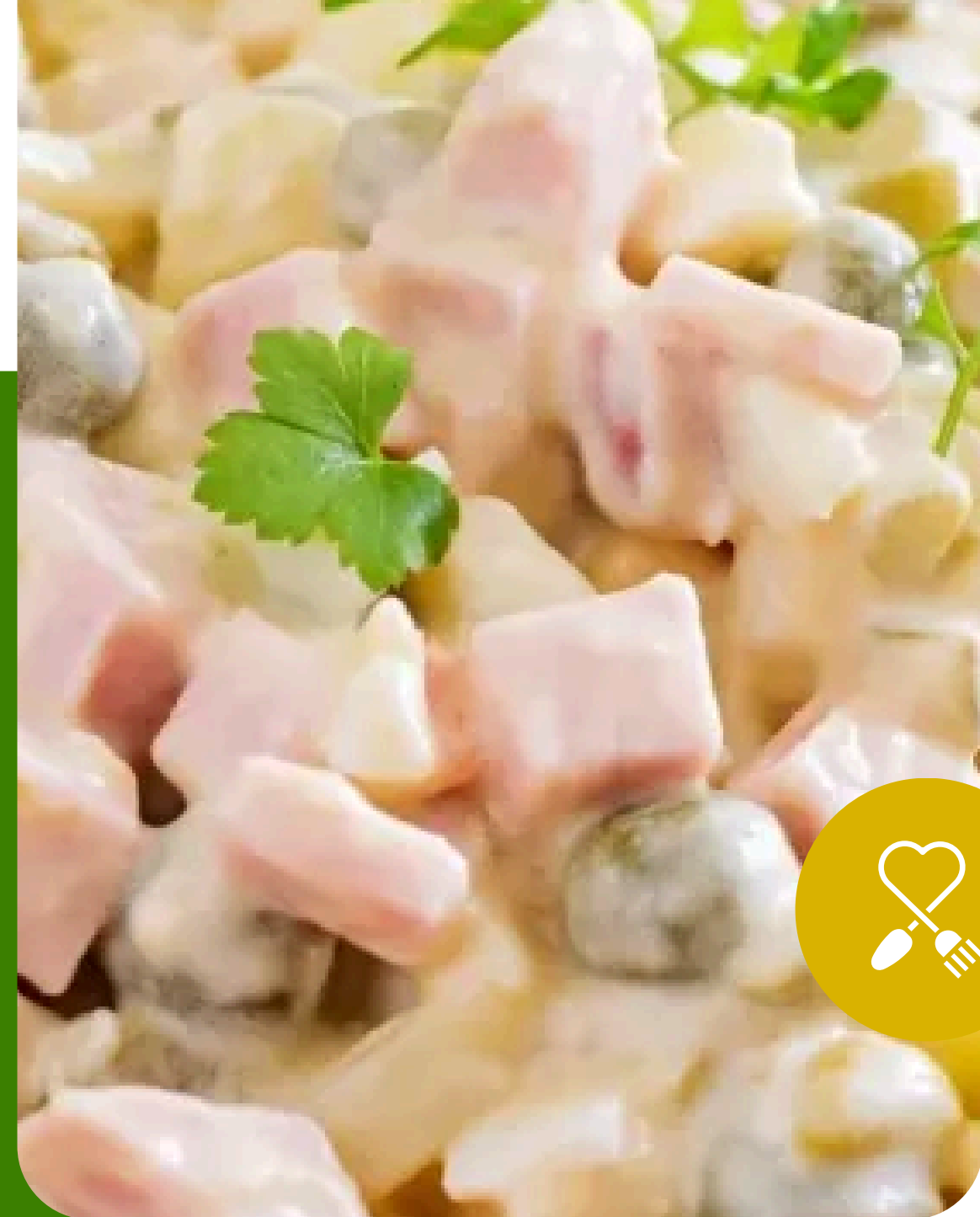
@marina.muradina

СОУС (НА 4 ПОРЦИИ):

- Греческий йогурт 10% (150г)
- Горчица дижонская (1 ч.л.)
- Лимонный сок (1/2 лимона)
- Чеснок (1 зубчик)
- Укроп свежий
- Соль
- Перец

НУТРИЦЕВТИКА СОУСА:

- Пробиотики (йогурт)
- Антиоксиданты (горчица)
- Витамин С (лимон)
- Аллицин (чеснок)



ЗДОРОВЫЙ ОЛИВЬЕ (НА 1 ПОРЦИЮ):

Белок (выбрать один):



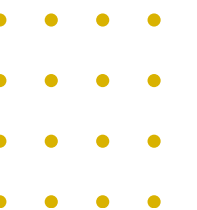
**Куриная
грудка
(100г)**



**Индейка
(100г)**



**Тунец в
воде (100г)**



СЛОЖНЫЕ
УГЛЕВОДЫ:



- Батат отварной (50г) вместо картофеля
- Зеленый горошек (30г)

КЛЕТЧАТКА И
ВИТАМИНЫ:

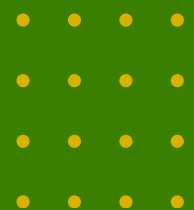


- Сельдерей (30г)
- Огурцы свежие (50г)
- Яблоко зеленое (30г)
- Морковь (30г)

ПОЛЕЗНЫЕ
ЖИРЫ:

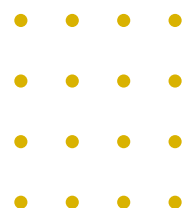


- Яйца (1 шт)
- Авокадо (30г)



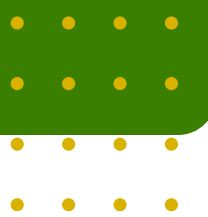
СЕКРЕТ ВКУСА:

- Все ингредиенты равного размера
- Овощи хрустящие, не переварены
- Соус добавлять перед подачей
- Зелень в конце



НУТРИЕНТНЫЙ ПРОФИЛЬ:

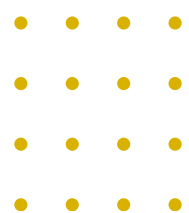
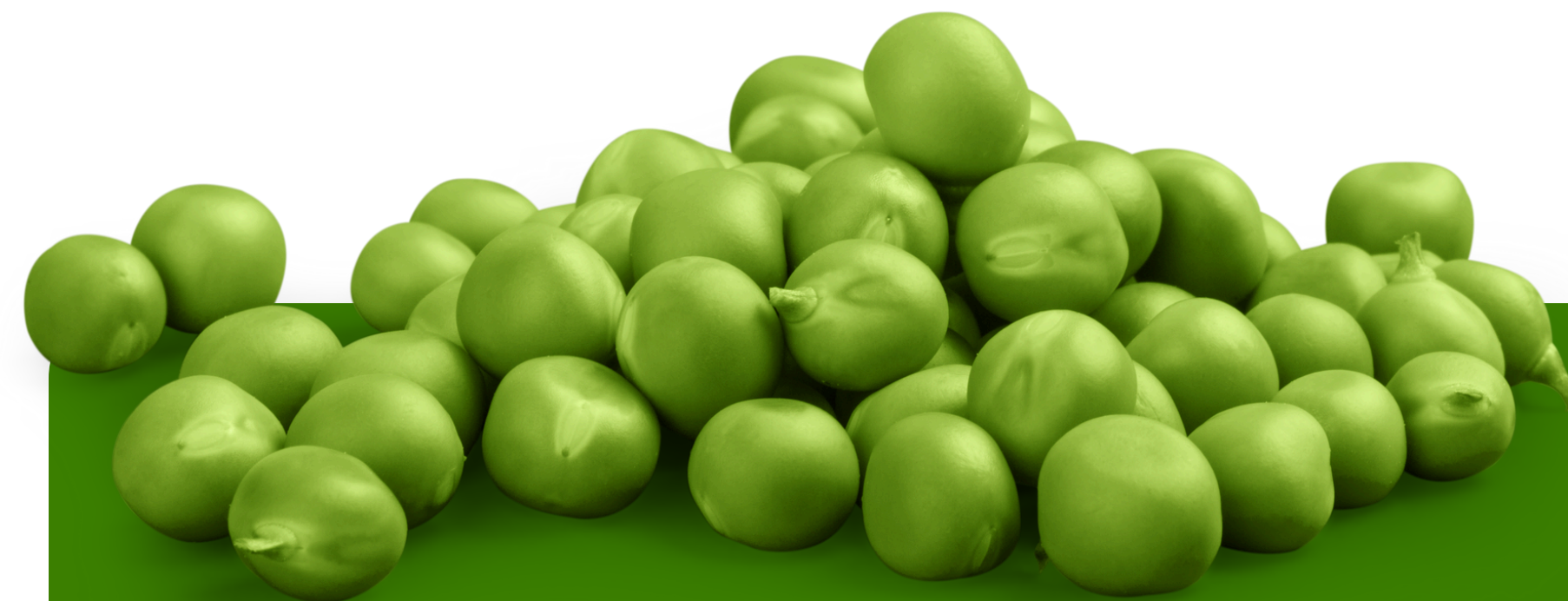
- Белок: 25г
- Сложные углеводы: 15г
- Полезные жиры: 12г
- Клетчатка: 8г
- Калории: ~250 ккал/порция



СОЧЕТАНИЕ ПРОБИОТИКОВ ИЗ
ЙОГУРТА С КЛЕТЧАТКОЙ
ОВОЩЕЙ СОЗДАЕТ ИДЕАЛЬНУЮ
СРЕДУ ДЛЯ МИКРОБИОМА!

Лайфхаки

- Готовить небольшими порциями
- Хранить соус отдельно
- Овощи резать перед подачей
- Подавать комнатной температуры





Приобрести пакет зимних рационов Вы можете здесь:

ЗИМНИЙ РАЦИОН 