

Тейлор Матени (Taylor Matheny)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ С ТЕЙЛОР МАТЕНИ

Салат с тунцом и грецкими орехами

Жирные кислоты омега-3 являются незаменимыми, но наш организм не способен самостоятельно их синтезировать, поэтому нам необходимо получать их с пищей. Самый лучший способ – это употреблять в пищу продукты, богатые омега-3. Рыба, такая как тунец, семга и сардины, является лучшим источником незаменимых жиров, но, ввиду высокого содержания в сегодняшней рыбе ртути, рекомендуется ограничиться двумя порциями в неделю. Другими источниками жирных омега кислот являются грецкие орехи, семена льна и соевые бобы. Жиры омега уменьшают риск развития сердечнососудистых и онкологических заболеваний, способствуют наращиванию мышц и сжиганию жира.

Салат с тунцом и грецкими орехами (4 порции)



2 банки тунца в собственном соку с низким содержанием соли
 1/3 чашки обезжиренного соуса с чили Майо
 1/4 чашки порубленного зеленого лука
 1/4 чашки порубленных грецких орехов
 2 столовые ложки лимонного сока
 2 столовые ложки дижонской горчицы
 Перец и чеснок по вкусу

Выньте тунца из банки и дайте жидкости стечь. Соедините его с другими ингредиентами. Хорошо перемешайте. Поставьте в холодильник на 10 минут. Подавайте.

На порцию: 158 калорий, 2 грамма жира, 0 грамм углеводов, 27 грамм белка.

Можно добавить для вкуса и пользы:
 6 сваренных вкрутую яиц
 6 цельнозерновых крекеров

Порежьте яйца вдоль и выньте желтки. Наполните яйца смесью с тунцом. Подавайте на зерновых крекерах. **IM**



ОДЕЖДА ДЛЯ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ



MD MUSCULAR DEVELOPMENT

IM IRONMAN

Lady FITNESS

XXI power

розничные продажи: тел. (499) 968-6244

оптовые продажи: тел./факс: (499) 968-6240