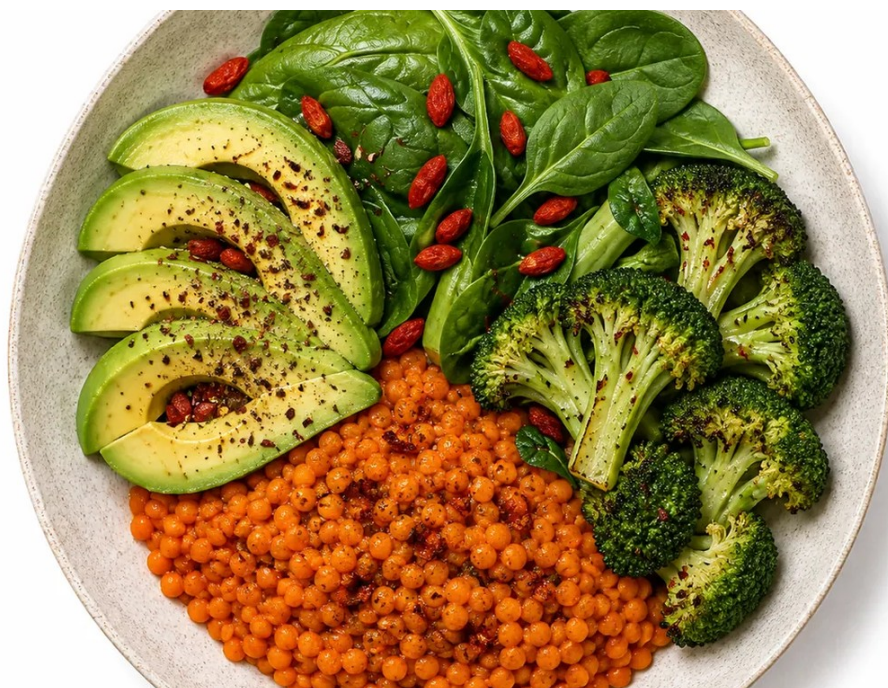




ОБЕД • УЖИН

## Питательная тарелка с чечевицей и суперфудами

Питательная тарелка с чечевицей и суперфудами — сбалансированная тарелка. Калорийность: 183.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи, фрукты и ягоды.

|                 |                    |                      |
|-----------------|--------------------|----------------------|
| Время<br>15 мин | Порции<br>1 порция | Сложность<br>Простая |
|-----------------|--------------------|----------------------|

### КБЖУ на 100 г

|               |                 |                |                     |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------|
| 183,6<br>Ккал | 8,4<br>Белки, г | 7,7<br>Жиры, г | 18,1<br>Углеводы, г |
|---------------|-----------------|----------------|---------------------|

## Ингредиенты

- ☐ Красная чечевица (сухая) — 100 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Ягоды годжи — 10 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Семена льна — 10 г
- ☐ Соль, копчёная паприка — щепотка

## Приготовление

- 01 Сварите чечевицу в подсоленной воде 10 минут и слейте жидкость.
- 02 Разделите брокколи на соцветия и сварите 3–4 минуты.
- 03 Нарежьте авокадо кубиками, шпинат промойте и подсушите.
- 04 Соедините все ингредиенты в миске, заправьте маслом и паприкой.
- 05 Посыпьте ягодами годжи и семенами льна перед подачей.

Соберите рацион в Fit  
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.  
fitpush.ru