



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с брокколи и огурцом

Сбалансированная тарелка с брокколи и огурцом — салат. Калорийность: 51.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

51,8 Ккал	1,5 Белки, г	3,2 Жиры, г	4,9 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Салат айсберг — 50 г
- ☐ Цукини — 80 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: брокколи сварите в подсоленной воде 3–4 минуты.
- 02 Огурец и цукини нарежьте кубиками, салат айсберг порвите руками.
- 03 Соедините все ингредиенты, полейте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit
Push

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