



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с чечевицей и шпинатом

Сбалансированная тарелка с чечевицей и шпинатом — сбалансированная тарелка. Калорийность: 167.1 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

167,1 Ккал	7,5 Белки, г	7,3 Жиры, г	16,7 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Красная чечевица (сухая) — 50 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Куркума — 1 г
- ☐ Свежий шпинат — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — щепотка (2 г)
- ☐ Чёрный молотый перец — щепотка (1 г)
- ☐ Сушёный чеснок — 1 г
- ☐ Семена льна — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: промойте чечевицу и сварите в подсоленной воде 10 минут до мягкости, затем слейте воду.
- 02 Морковь очистите и натрите на крупной тёрке. Шпинат промойте и слегка порвите руками.
- 03 В большой миске соедините чечевицу, морковь и шпинат.
- 04 Добавьте оливковое масло, посыпьте солью, перцем, куркумой и сушёным чесноком.
- 05 Перемешайте и сверху посыпьте семенами льна.

Соберите рацион в Fit
Push

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