



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с индейкой и брокколи

Сбалансированная тарелка с индейкой и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 83.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, овощи.

Время 35 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

83,8 Ккал	9,2 Белки, г	3,6 Жиры, г	4,6 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе индейки — 150 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Батат — 150 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Черный перец — 1 г
- ☐ Орегано сушеный — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте батат кубиками 2–3 см и готовьте в духовке при 200 °C 12–15 мин до мягкости.
- 02 Нарежьте филе индейки кусочками, приправьте орегано, солью и перцем, подрумяньте 7–8 мин. На среднем огне до готовности.
- 03 Разделите брокколи на соцветие, сварите 3 мин. В подсоленной воде, промойте холодной и отцедите.
- 04 Разложите в глубокую тарелку батат, индейку и брокколи.
- 05 Полейте маслом перед подачей и слегка перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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