



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с индейкой и цветной капустой

Сбалансированная тарелка с индейкой и цветной капустой — сбалансированная тарелка. Калорийность: 127.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: индейка, крупы, овощи.

Время 30 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

127,4 Ккал	11,3 Белки, г	4,5 Жиры, г	9,7 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе индейки — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Морковь — 80 г
- ☐ Куркума — 1 ч
- ☐ Цветная капуста — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Черный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: киноа промойте, сварите в соотношении 1:2 (100 мл воды) 10 мин под крышкой.
- 02 Индейку обжарьте на сковороде 7–8 мин с маслом и специями.
- 03 Цветную капусту разделить на соцветие, морковь нарежьте соломкой, обжарьте 3–4 мин.
- 04 Выложите все ингредиенты в глубокую тарелку, добавьте растительное масло.

Соберите рацион в Fit
Push

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