



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с морским коктейлем и брокколи

Сбалансированная тарелка с морским коктейлем и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 169.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

Время 25 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

169,3 Ккал	4,3 Белки, г	8,8 Жиры, г	10 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	-------------------

Ингредиенты

- ☐ Морской коктейль (креветки, мидии кальмары) — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Тыквенные семечки — 10 г
- ☐ Лимон — для подачи
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль, сушёный базилик — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: подрумяньте морской коктейль 4–5 минут на среднем огне с базиликом.
- 02 Сварите брокколи 3 минуты и разделите на соцветия.
- 03 Сварите киноа 10 минут.
- 04 Разложите в глубокую тарелку киноа, брокколи, авокадо и морепродукты.
- 05 Заправьте маслом, украсьте тыквенными семечками и долькой лимона.

Соберите рацион в Fit
Push

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