



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с телятиной и сладким перцем

Сбалансированная тарелка с телятиной и сладким перцем — сбалансированная тарелка. Калорийность: 212.4 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: говядина и телятина, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

212,4 Ккал	10,7 Белки, г	14,7 Жиры, г	8,1 Углеводы, г
---------------	------------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Филе телятины — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 40 г
- ☐ Цветная капуста — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Сушёный чеснок — 1 г
- ☐ Сладкий перец — 100 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: киноа сварите 10 мин под крышкой.
- 02 Телятину нарежьте полосками, подрумяньте 7–8 мин на масла з чесноком.
- 03 Перец нарежьте соломкой, цветную капусту разберите на соцветия, подрумяньте 3–4 мин.
- 04 Разложите в глубокую тарелку киноа, овощи и телятину. Полейте маслом перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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