



ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка со шпинатом и брокколи

Сбалансированная тарелка со шпинатом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 53 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

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

КБЖУ на 100 г

53 Ккал	1,8 Белки, г	3,2 Жиры, г	4,9 Углеводы, г
------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Цукини — 80 г
- ☐ Огурец — 80 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Соль — 2 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разделите брокколи на соцветия и сварите или приготовьте на пару 3–4 мин, отцедите.
- 02 Нарежьте цукини и огурец кубиками 1-1,5 см, шпинат порвите руками.
- 03 Разложите все в глубокую тарелку, полейте оливковым маслом и лимонным соком, посолите и поперчите, легко перемешайте.

Соберите рацион в Fit
Push

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