



ОБЕД • УЖИН

Суперфуд-тарелка с тофу, брокколи и спирулиной

Суперфуд-тарелка с тофу, брокколи и спирулиной — сбалансированная тарелка. Калорийность: 148.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, крупы, овощи.

Время 40 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

148,6 Ккал	6,5 Белки, г	8,9 Жиры, г	9,5 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Тофу — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Спирулина — 2 г
- ☐ Тыквенные семечки — 10 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соевый соус — 1 ч. л.
- ☐ Соль, перец — щепотка

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте тофу кубиками и подрумяньте 5–6 минут в оливковом масле до золотистой корочки. Добавьте немного соевого соуса.
- 02 Сварите брокколи в подсоленной воде 3–4 минуты.
- 03 Сварите киноа 10 минут (или 20 минут если нравится помягче).
- 04 Соедините все ингредиенты, добавьте специи и масло.
- 05 Посыпьте спирулиной и тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit
Push

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