



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с кальмарами, авокадо и тыквенными семечками

Тарелка с кальмарами, авокадо и тыквенными семечками — сбалансированная тарелка. Калорийность: 218.9 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: морепродукты, крупы, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

218,9 Ккал	24,9 Белки, г	7,7 Жиры, г	10,3 Углеводы, г
---------------	------------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Кальмары очищенные — 150 г
- ☐ Киноа (сухая) — 50 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Тыквенные семечки — 10 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Соль, копчёная паприка — щепотка

Приготовление

- 01 Сварите киноа 10 минут в подсоленной воде.
- 02 Нарежьте кальмары кольцами и подрумяньте 4–5 минут на среднем огне с паприкой.
- 03 Сварите брокколи 3–4 минуты, чтобы она осталась хрустящей.
- 04 Соедините все ингредиенты в глубокую тарелку, добавьте масло и лимонный сок.
- 05 Посыпьте тыквенными семечками.

Соберите рацион в Fit
Push

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