



ОБЕД • УЖИН

Тарелка с телятиной, яйцом и брокколи

Тарелка с телятиной, яйцом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 111 ккал на 100 г.
Основные группы продуктов: говядина и телятина, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

111 Ккал	17,4 Белки, г	3,9 Жиры, г	1,8 Углеводы, г
-------------	------------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Телятина стейковая — 150 г
- ☐ Яйцо — 1 шт. (60 г)
- ☐ Брокколи — 50 г
- ☐ Помидор — 50 г
- ☐ Оливковое масло — 5 г
- ☐ Чёрный перец — 1 г
- ☐ Орегано сушёный — 1 г
- ☐ Соль — 2 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: нарежьте телятину тонкими полосками. Обжаривать на сковороде с оливковым маслом 6–7 минут на среднем огне, приправив солью, перцем и орегано.
- 02 Яйцо сварите 6 минут («всмятку») или 9 минут (круто).
- 03 Разделить брокколи на соцветия, сварите в кипящей воде 3 минуты, затем сразу опустить в холодную воду, чтобы сохранить яркий цвет.
- 04 Помидор нарежьте кусочками.
- 05 Выложите в глубокую тарелку телятину, овощи и яйцо. Полейте остатками сока от мяса.

Соберите рацион в Fit
Push

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