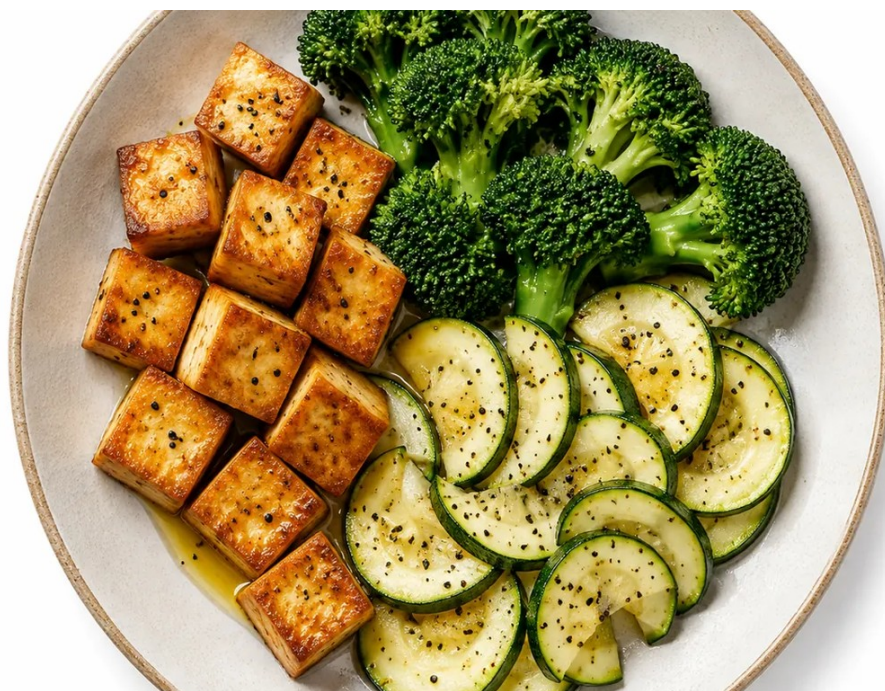




ОБЕД • УЖИН

Тарелка с тофу, брокколи и цукини

Тарелка с тофу, брокколи и цукини — сбалансированная тарелка. Калорийность: 94 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: тофу, овощи.

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

КБЖУ на 100 г

94 Ккал	4,8 Белки, г	6,5 Жиры, г	4,5 Углеводы, г
------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Тофу — 150 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Цукини — 80 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Лимонный сок — 5 г
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: подрумяньте тофу 5–6 минут на среднем огне до лёгкой золотистой корочки.
- 02 Брокколи разберите на мелкие соцветия, а цукини нарежьте кубиками или полукольцами. Соедините овощи с обжаренным тофу.
- 03 Добавьте масло и лимонный сок, посыпьте семенами чиа и слегка перемешайте перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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