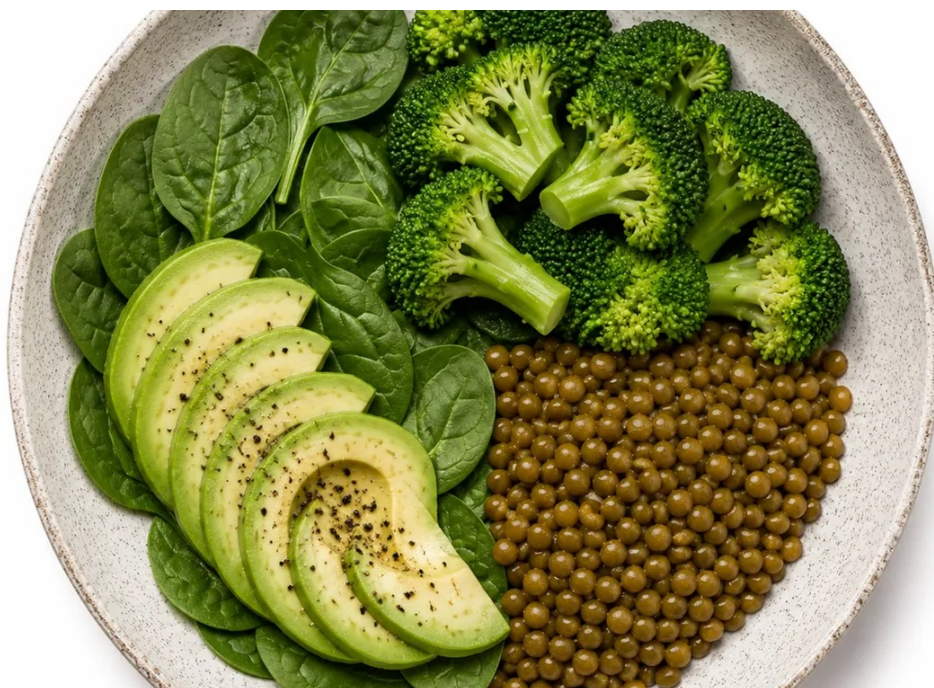




ОБЕД • УЖИН

Зелёная тарелка с машем, брокколи и чиа

Зелёная тарелка с машем, брокколи и чиа — сбалансированная тарелка. Калорийность: 170.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи.

Время 15 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

170,5 Ккал	8,8 Белки, г	7,5 Жиры, г	16,6 Углеводы, г
---------------	-----------------	----------------	---------------------

Ингредиенты

- ☐ Маш (варёный) — 100 г
- ☐ Авокадо — 80 г
- ☐ Шпинат — 50 г
- ☐ Брокколи — 100 г
- ☐ Оливковое масло — 10 г
- ☐ Соль — щепотка
- ☐ Чёрный перец молотый — щепотка
- ☐ Семена чиа — 5 г

Приготовление

- 01 Сварите маш в подсоленной воде 8–10 минут и откиньте на дуршлаг.
- 02 Разделите брокколи на соцветия и сварите 3–4 минуты (чтобы остался хрустящим).
- 03 Нарежьте авокадо тонкими ломтиками, шпинат промойте и подсушите.
- 04 Соедините все ингредиенты в миске, добавьте оливковое масло, соль и перец.
- 05 Посыпьте семенами чиа перед подачей.

Соберите рацион в Fit
Push

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