

ОБЕД • УЖИН

Питательная тарелка с чечевицей и суперфудами

Питательная тарелка с чечевицей и суперфудами — сбалансированная тарелка. Калорийность: 183.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: бобовые, овощи, фрукты и ягоды.

Время	Порции	Сложность
15 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

183,6	8,4	7,7	18,1
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Красная чечевица (сухая) — 100 г
- [ ] Шпинат — 50 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Ягоды годжи — 10 г
- [ ] Авокадо — 80 г
- [ ] Оливковое масло — 10 г
- [ ] Семена льна — 10 г
- [ ] Соль, копчёная паприка — щепотка

Приготовление

01 Сварите чечевицу в подсоленной воде 10 минут и слейте жидкость.

02 Разделите брокколи на соцветия и сварите 3–4 минуты.

03 Нарежьте авокадо кубиками, шпинат промойте и подсушите.

04 Соедините все ингредиенты в миске, заправьте маслом и паприкой.

05 Посыпьте ягодами годжи и семенами льна перед подачей.

Соберите рацион в Fit Push

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