

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка с брокколи и огурцом

Сбалансированная тарелка с брокколи и огурцом — салат. Калорийность: 51.8 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
51,8	1,5	3,2	4,9

Ингредиенты

- [ ] Огурец — 80 г
- [ ] Салат айсберг — 50 г
- [ ] Цукини — 80 г
- [ ] Брокколи — 100 г
- [ ] Лимонный сок — 5 г
- [ ] Оливковое масло — 5 г
- [ ] Соль — 2 г
- [ ] Чёрный перец — 1 г

Приготовление

01 Подготовьте продукты: брокколи сварите в подсоленной воде 3–4 минуты.

02 Огурец и цукини нарежьте кубиками, салат айсберг порвите руками.

03 Соедините все ингредиенты, полейте маслом и лимонным соком.

Соберите рацион в Fit Push

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