

ОБЕД • УЖИН

Сбалансированная тарелка со шпинатом и брокколи

Сбалансированная тарелка со шпинатом и брокколи — сбалансированная тарелка. Калорийность: 53 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

53	1,8	3,2	4,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

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

Приготовление

01 Подготовьте продукты: разделите брокколи на соцветия и сварите или приготовьте на пару 3–4 мин, отцедите.

02 Нарежьте цукини и огурец кубиками 1-1,5 см, шпинат порвите руками.

03 Разложите все в глубокую тарелку, полейте оливковым маслом и лимонным соком, посолите и поперчите, легко перемешайте.

Соберите рацион в Fit Push

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