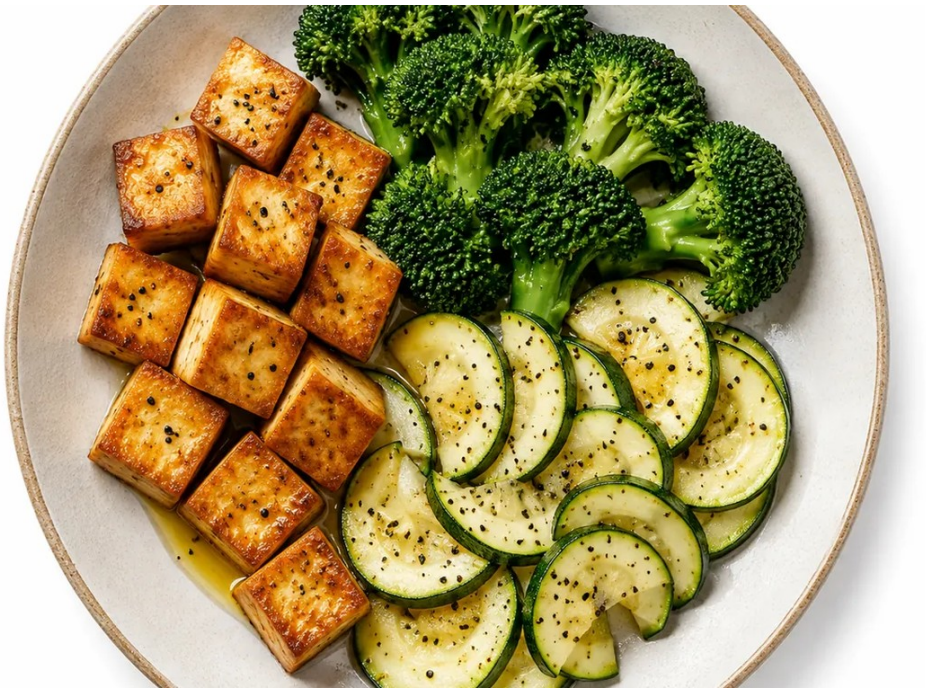


ОБЕД • УЖИН

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	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

94	4,8	6,5	4,5
Ккал	Белки, г	Жиры, г	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