



Ингредиенты

- Нут ¹ - **100 г**
- Брокколи¹ - **100 г**
- Куркума¹ - **1 ч. л**
- Брюссельская капуста² - **100 г**
- Семена льна ² - **2 ч. л.**
- [Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом](#) - **125 мл**

Приготовление

Приготовить нут. Брюссельскую капусту, брокколи с семенами льна и куркумой запечь в духовке в течение 35 минут при температуре 150°C. Подавать вместе с [Nutridrink Compact Protein с нейтральным вкусом](#) (подавать в стакане).

Пищевая ценность

Калории

598 ккал

Белки

23 г

Жиры

16 г

Углеводы

95 г

Клетчатка

12 г

Список литературы

1. Состав пищевых продуктов сырых, обработанных, подготовленных USDA National Nutrient Database for Standard Reference, USA, URL <https://data.nal.usda.gov/ag-data-commons-hierarchy/bioenergy>
2. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф В. А. Тутельяна - МОСКВА, 20022, стр. 236

Информация для пациентов, кому специалист рекомендовал Nutridrink Compact Protein, 18+