



Ингредиенты

- Крупа гречневая¹ - **80 г**
- Куриное филе¹ - **50 г**
- Чеснок¹ - **1 зубчик**
- Лук¹ - **100 г**
- Петрушка¹ - **50 г**
- Оливковое масло¹ - **1 ст. л.**
- Куркума² - **1 ч. л.**
- [Nutridrink Compact protein с нейтральным вкусом](#) - **125 мл**

Приготовление

Приготовить чечевицу. Тушить чечевицу с брокколи и семенами льна, добавить куркуму. Подавать вместе с[Nutridrink Compact Protein со вкусом банана](#), (отдельно в стакане).

Пищевая ценность

Калории

721 ккал

Белки

46 г

Жиры

32 г

Углеводы

65 г

Клетчатка

6 г

Список литературы

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

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