



Ингредиенты

- Чечевица¹ - **120 г**
- Куркума² - **1 ч. л.**
- Брокколи² - **100 г**
- Семена льна¹ - **10 г**
- [Nutridrink Compact Protein со вкусом банана](#) - **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

601 ккал

Белки

32 г

Жиры

27 г

Углеводы

63 г

Клетчатка

14 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, подготовленныз 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+