WYZWANIE

# ZDROWE *śniadanie!*

dietetyk Marta Kłos

# CZEŚĆ!

Nazywam się Marta Kłos. Jestem dietetykiem oraz założycielką strony wjedzlepiej-dietetyk.com.

Bardzo się cieszę, bo jeśli to czytasz, to oznacza, że zdecydowałeś się na **WYZWANIE ZDROWE ŚNIADANIE !**
Stworzyłam je, aby przekonać Cię, że śniadanie nie musi być monotonne jak również, że może być równocześnie pyszne i zdrowe!
Jestem pewna, że po 14 dniach mojego wyzwania zdasz sobie sprawę, że chcąc spełnić wszystkie cele sylwetkowe wcale nie musisz głodować i omijać śniadania - w końcu dla tak wielu z nas jest to "najważniejszy posiłek w ciągu dnia!"

Na jednej z kolejnych stron znajdziesz tabelę, która będzie bardzo przydatna w śledzeniu wyzwania i notowaniu swoich postępów. Możesz ją wydrukować lub udostępniać codziennie na swoim proflu na IG - nie zapomnij mnie oznaczyć (@marta.dietetyk)!
Będzie mi bardzo miło wiedzieć, że razem ze mną bierzesz udział w doskonaleniu swojej diety :)

Również korzystając z moich przepisów nie zapomnij dodać zdjęcia i oznaczyć mnie pod zdjęciem -uwielbiam oglądać Wasze wersje moich przepisów (wiele z Waszych wykonań często przebija moje :)).

# ZOBACZ, CO O WSPÓŁPRACY ZE MNĄ SĄDZĄ MOI PODOPIECZNI

"Dieta Marty pokazała mi jak prawidłowo bilansować posiłki, na co zwracać uwagę. Porcje były zacne i nigdy nie czułam głodu, a tego bałam się najbardziej!"

"Jestem mega zadowolona, dieta naprawdę nie jest karą! Marta dopasowuje jadłospis tak, że znajdzie się w nim wszystko co lubicie od słodkich potraw po te wytrawne. Na diecie nie czułam się głodna, obiady były tak duże, że nie mieściły się na jednym talerzu. Warto zacząć walkę o lepszego, zdrowszego siebie zawsze!!!
Polecam z całego serduszka - wizyty zawsze przebiegały w miłej atmosferze, kilogramy spadały z tygodnia na tydzień."

"Bardzo dobra i fajna współpraca, jedzonko sycące i bez niebezpiecznych kalorii. Serdecznie polecam :)"

Jeśli chcesz dołączyć do mojego co raz większego grona zadowolonych pacjentów, napisz do mnie :)

WJEDZLEPIEJ@GMAIL.COM

# CO TO ZNACZY "ZDROWE ŚNIADANIE"?

Zdrowe śniadanie to przede wszystkim posiłek dostarczający energii na cały dzień! Powinien być dobrze zbilansowany, bogaty w witaminy i minerały, a przy tym wszystkim musi być oczywiście smaczny. Jak to zrobić?

## 1.Zadbaj o obecność warzyw i owoców

Nieważne, czy wolisz śniadania wytrawne, czy lubisz osłodzić sobie poranek słodkim śniadaniem - obecność warzyw i owoców to podstawa! Na kolejnych stronach znajdziesz propozycje słodkich posiłków z dodatkiem warzyw - tak, to możliwe! Zadbaj także o to, aby warzywa i owoce były nie tylko bazą śniadania, ale także kolejnych posiłków w ciągu dnia :) Jeśli nie masz możliwości zjedzenia świeżych warzyw lub owoców, dodaj do posiłku sok warzywno-owocowy - zawiera on co prawda mniejszą ilość błonnika niż surowiec, z którego został zrobiony, ale jest równie bogaty w witaminy i składniki mineralne :)

## 2. Białko, tłuszcze, węglowodany

Dobry posiłek to taki, który nie wyklucza żadnego z nich. Dzięki temu głód nie złapie Cię przez kilka kolejnych godzin po posiłku, nie stracisz też energii i koncentracji, których z rana powinno być najwięcej! Obecność wszystkich trzech makroskładników jest szczególnie ważne dla osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej (cukrzyca, insulinooporność), ponieważ zapobiega nagłym wyrzutom insuliny.

# CO TO ZNACZY "ZDROWE ŚNIADANIE"?

### 3. Błonnik

Dbaj o jego spożycie już od pierwszych godzin po wstaniu. Błonnik odpowiada za wiele bardzo ważnych funkcji w organizmie, między innymi pomaga usuwać toksyny, zwiększa sytość i poprawia ruchy perystaltyczne - pomoże Ci, jeśli masz problem z poranną toaletą!

### 4. Regularność spożywanych posiłków

Pomaga ona w wyregulowaniu uczucia głodu i sytości, a także w utrzymywaniu poziomu glukozy we krwi na względnie stałym poziomie. Oznacza to, że napady głodu nie będą Cię już dłużej nękać, zapomnisz także czym jest nagłe uczucie zmęczenia. Regularne posiłki mogą pomóc Ci także wyregulować perystaltykę jelitową i poprawić jakość wypróżnień.

### 5. Kawa? Herbata?

Owszem, ale odczekaj z jej spożyciem co najmniej godzinę przed/ po posiłku. Teina i kofeina zawarta w wymienionych wyżej napojach mogą zakłócać wchłanianie witamin i minerałów z pożywienia, a jemy przecież po to, aby skutecznie je przyswajać :) Do śniadania możesz za to popijać wodę lub napary ziołowe.

# ZASADY WYZWANIA "ZDROWE ŚNIADANIE"

## Zasady są proste!

Jeśli zdecydujesz się na wzięcie udziału w wyzwaniu, pomocna może się okazać tabelka, którą załączyłam na kolejnej stronie. Podziel się na swoim InstaStory lub  w poscie na IG zdjęciem lub filmikiem swojego zdrowego śniadania i napisz, co znajduje się na Twoim talerzu. Udostępniaj także tabelkę, na której będziesz zaznaczać swój progres! Zachęci to Twoich znajomych do wzięcia udziału w wyzwaniu i zmiany swoich nawyków :)

Nie zapomnij oznaczyć mnie w swojej relacji (@marta.dietetyk), abym mogła zobaczyć Twoje pyszne śniadania i udostępnić je u siebie na profilu :)

Wyzwanie możesz podjąć w każdym momencie - na zmianę nawyków zawsze jest odpowiednia pora! :)

# ZDROWE *śniadanie!*

14 PYSZNYCH PORANKÓW DO ZDROWSZEGO ŻYCIA!

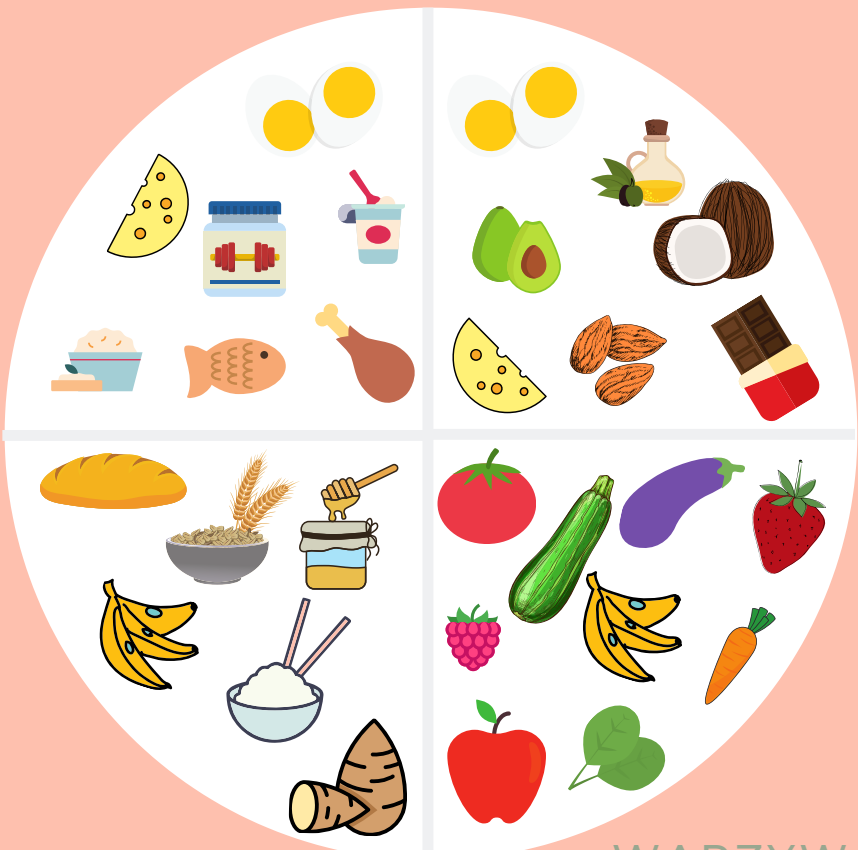
| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 |
| | 13 | 14 | |

STWORZONO PRZEZ
@MARTA.DIETETYK

# SKOMPONUJ SWOJE ZDROWE ŚNIADANIE!

BIAŁKO

TŁUSZCZ



WĘGLOWODANY

WARZYWA I OWOCE

**W KAŻDYM POSIŁKU POWINNO ZNALEŹĆ SIĘ ŹRÓDŁO BIAŁKA, TŁUSZCZU I WĘGLOWODNAÓW. DODAJ DO NIEGO WARZYWO I OWOC DLA EKSTRA SYTOŚCI I WITAMIN :)**

# GOFRY ORKISZOWE Z OWOCAMI I CZEKOLADĄ

538 KCAL
20 B/ 24 T/ 52 WW

# GOFRY ORKISZOWE Z OWOCAMI I CZEKOLADĄ

- JAJA 1 SZTUKA
- MLEKO/ NAPÓJ ROŚLINNY 100ML
- MĄKA ORKISZOWA 50G
- CZEKOLADA GORZKA 20G
- OLEJ RZEPAKOWY 10ML
- CYNAMON3G
- PROSZEK DO PIECZENIA 3G
- ULUBIONE OWOCE

ZMIKSUJ JAJKA Z MLEKIEM I OLEJEM. DODAJ MĄKĘ, PROSZEK DO PIECZENIA I CYNAMON. ZMIKSUJ PONOWNIE I ODSTAW MASĘ NA 15-20 MINUT. PO TYM CZASIE POSMARUJ GOFROWNICĘ OLEJEM (POLECAM UŻYWAĆ DO TEGO PĘDZELKA) ORAZ PODGRZEJ GOFROWNICĘ. NAKŁADAJ NA NIĄ MASĘ ŁYŻKĄ – PO 2 ŁYŻKI NA JEDNEGO GOFRA. PIECZ PO 4-5 MINUT KAŻDĄ PARTIĘ – WTEDY GOFRY WYJDĄ CHRUPIĄCE. ROZTOP CZEKOLADĘ I POLEJ NIĄ GOFRY. ZJEDZ Z POKROJONYMI ULUBIONYMI OWOCAMI.

# CZEKOLADOWE PLACUSZKI Z BATATA

591 KCAL

27,3 B/ 15 T/ 80 WW

# CZEKOLADOWE PLACUSZKI Z BATATA

- BATAT 80 G
- JAJKO 1 SZT
- BUDYŃ CZEKOLADOWY 20G
- KAKAO 10G
- PROSZEK DO PIECZENIA 1/2 ŁYŻECZKI
- BANAN 1 SZT (1/2 DO DEKORACJI)
- MASŁO ORZECHOWE 15 G
- WPC (OPCJONALNIE) 15 G
- WRZĄTEK 30ML

BATATA OBIERAMY I GOTUJEMY DO MIĘKKOŚCI. WSZYSTKIE SKŁADNIKI BLENDUJEMY NA GŁADKĄ MASĘ I SMAŻYMY NA ODROBINIE TŁUSZCZU NA PATELNI. MASŁO ORZECHOWE MIESZAMY Z WRZĄTKIEM I ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ. PLACKI PODAJEMY Z POLEWĄ I DRUGĄ POŁÓWKĄ BANANA.

# ŚNIADANIOWY WRAP Z TOFU I WARZYWAMI

432 KCAL

25 B/ 19 T/ 38 WW

# ŚNIADANIOWY WRAP Z TOFU I WARZYWAMI

- TOFU NATURALNE 90 G
- POMIDORY KOKTAJLOWE 100G
- OLIWKI CZARNE 30G
- KAKAO 10G
- SKYR NATURALNY 75G
- TORTILLA PEŁNOZIARNISTA 1 SZTUKA
- RUKOLA 20G
- CZOSNEK 1 ZĄBEK
- OREGANO 3G
- SÓL I PIEPRZ
- SOS SRIRACHA (OPCJONALNIE)

JOGURT WYMIESZAJ Z CZOSNKIEM I ZIOŁAMI. TOFU POKRÓJ W SŁUPKI LUB KOSTKĘ, PRZYPRAW ULUBIONYMI PRZYPRAWAMI I PODPIECZ W PIEKARNIKU W 180*C PRZEZ OKOŁO 15 MINUT. TORTILLĘ POSMARUJ SOSEM CZOSNKOWYM, UŁÓŻ RUKOLĘ, POMIDORKI, OLIWKI, TOFU. ZAWIŃ WRAP I PODGRZEJ NA ROZGRZANEJ PATELNI BEZ DODATKU TŁUSZCZU Z OBU STRON PRZEZ OK 30 SEKUND. PRZED SPOŻYCIEM MOŻESZ SKROPIĆ OSTRYM SOSEM.

# ŚNIADANIOWE MUFFINY Z GRUSZKĄ I MALINAMI

450 KCAL
11 B/ 20 T/ 50 WW

# ŚNIADANIOWE MUFFINY Z GRUSZKĄ I MALINAMI

- PŁATKI OWSIANE 110 G
- BANAN 1 SZTUKA
- ERYTRYTOL 50G
- KAKAO 10G
- MLEKO 1,5% 100ML
- WIÓRKI KOKOSOWE 40G
- GRUSZKA 1/2 SZTUKI
- MALINY 200G
- MASŁO ORZECHOWE 15 G
- SODA OCZYSZCZONA 3G
- OCET JABŁKOWY 3ML

ROZPUŚĆ SODĘ W OCCIE JABŁKOWYM. WYMIESZAJ SUCHE SKŁADNIKI. W ODDZIELNEJ MISCE ZMIKSUJ WSZYSTKIE MOKRE SKŁADNIKI I BANANA. WYMIESZAJ MASY SUCHĄ I MOKRĄ. DO MASY DODAJ MALINY I GRUSZKĘ STARTĄ NA TARCE O GRUBYCH OCZKACH I ROZŁÓŻ RÓWNOMIERNIE DO 10 FOREMEK. PIECZ W PIEKARNIKU W 180 STOPNIACH PRZEZ OK. 30 MINUT.

* ZJEDZ 4 Z 10 MUFFIN. RESZTĄ PODZIEL SIĘ Z BLISKIMI LUB ZAMROŹ - BĘDZIE NA PÓŹNIEJ :)

# GRZANKI Z RICOTTĄ I FIGĄ

490 KCAL
15 B/ 14 T/ 60 WW

# GRZANKI
# Z RICOTTĄ I FIGĄ

- CHLEB RAZOWY 2 KROMKI
- RICOTTA 50G
- FIGA 1 SZTUKA
- RUKOLA 20G
- MIÓD 1 ŁYŻKA
- ORZECHY WŁOSKIE 15G

POSMARUJ PIECZYWO SERKIEM, NAŁÓŻ RUKOLĘ I FIGI W PLASTERKACH. SKROP KANAPKI MIODEM I POSYP POKRUSZONYMI ORZECHAMI.

# OWOCE POD KRUSZONKĄ

500 KCAL

14 B/ 24 T/ 50 WW

# OWOCE POD KRUSZONKĄ

- PŁATKI GRYCZANE 40G
- ORZECHY WŁOSKIE 20G
- MASŁO ORZECHOWE 20G
- CYNAMON 5G
- ERYTRYTOL 15G
- DOWOLNE OWOCE

W MISCE WYMIESZAJ PŁATKI, POSIEKANE ORZECHY, CYNAMON, MASLO ORZECHOWE I ERYTRYTOL. ŚLIWKI PRZEKRÓJ NA POŁÓWKI, WYJMIJ PESTKI. MAŁE NACZYNIE ŻAROODPORNE WYŁÓŻ PAPIEREM DO PIECZENIA I NASMARUJ DELIKATNIE MASŁEM. WYŁÓŻ POKROJONE ŚLIWKI I POSYP JE CYNAMONEM. NA WIERZCH WYŁÓŻ MASĘ Z PŁATKAMI. PIECZ OK. 10 MINUT W 180*C. WYJMIJ Z PIEKARNIKA I ODŁÓŻ DO PRZESTUDZENIA.

# MONTE

535 KCAL
16 B/ 26 T/ 60 WW

# MONTE

- BUDYŃ WANILIOWY 20G
- KASZA MANNA 50G
- WODA 130ML
- MLEKO/ NAPÓJ ROŚLINNY 130ML
- CZEKOLADA 3 KOSTKI
- MASŁO Z ORZECHÓW LASKOWYCH 15G
- POKRUSZONE ORZECHY LASKOWE 15G

WODĘ ZAGOTOWUJEMY Z MLEKIEM W RONDELKU, DODAJEMY ERYTRYTOL. BUDYŃ ROZRABIAMY W WODZIE ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ NA OPAKOWANIU, GDY MLEKO W RONDELKU ZACZNIE WRZEĆ DODAJEMY BUDYŃ I CAŁY CZAS MIESZAJĄC DODAJEMY TAKŻE KASZĘ MANNĘ. MIESZAMY DO CZASU SPĘCZNIENIA. POŁOWĘ PRZELEWAMY DO OSOBNEGO NACZYNIA I DODAJEMY CZEKOLADĘ, MASŁO ORZECHOWE I POKRUSZONE ORZECHY. CAŁOŚĆ MIESZAMY. DO MISECZKI PRZELEWAMY NAJPIERW CIEMNĄ, NASTĘPNIE JASNĄ MASĘ. STUDZIMY I ODSTAWIAMY NA NOC DO LODÓWKI.

# PIECZONA OWSIANKA Z LODAMI

456 KCAL
20 B/ 19 T/ 70 WW

# PIECZONA OWSIANKA Z LODAMI

- PŁATKI OWSIANE 50G
- MLEKO/ NAPÓJ ROŚLINNY 250ML
- JAJA KURZE 1 SZTUKA
- ERYTRYTOL 50G
- PROSZEK DO PIECZENIA 3G
- MALINY MROŻONE 125G
- CYNAMON 3G
- EKSTRAKT WANILIOWY
- CZEKOLADA 3 KOSTKI
- LODY ŚMIETANKOWE 50G

PŁATKI UGOTUJ NA MLEKU. PO WYSTYGNIĘCIU WYMIESZAJ ZE SŁODZIDŁEM, CYNAMONEM, EKSTRAKTEM Z WANILII. DODAJ JAJA, PROSZEK DO PIECZENIA I CAŁOŚĆ PONOWNIE WYMIESZAJ.
DO MASY DORZUĆ MALINY I PRZELEJ WSZYSTKO DO ŻAROODPORNEGO NACZYNIA.
PIECZ OK. 30 MINUT W 200*C. NASTĘPNIE WYŁÓŻ NA TALERZ I NA CIEPŁĄ JESZCZE OWSIANKĘ DODAJ LODY ŚMIETANKOWE.

# DOMOWA GRANOLA ORZECHOWA

426 KCAL

18 B/ 32 T/ 25 WW

# DOMOWA GRANOLA ORZECHOWA

- MIGDAŁY W PŁATKACH 20G
- PŁATKI OWSIANE 100G
- MASŁO ORZECHOWE 75G
- SEZAM 30G
- SIEMIĘ LNIANE 30G
- SUSZONE MORELE 80G
- SŁONECZNIK ŁUSKANY 40G
- ERYTRYTOL 50G/ MIÓD 50G

ERYTRYTOL ROZTOP W RONDELKU. MORELE POKRÓJ NA DROBNE KAWAŁKI. W MISCE WYMIESZAJ WSZYSTKIE SUCHE SKŁADNIKI. DODAJ MASŁO ORZECHOWE I ROZTOPIONY ERYTRYTOL. CAŁOŚĆ DOKŁADNE WYMIESZAJ. PRZEŁÓŻ NA BLACHĘ PIEKARNIKA WYŁOŻONĄ PAPIEREM DO PIECZENIA. PIECZ W PIEKARNIKU NAGRZANYM DO 180*C PRZEZ OK. 10 MINUT, PO CZYM ODSTAW DO PRZESTYGNIĘCIA. GRANOLA W TYM CZASIE NABIERZE CHRUPKOŚCI :) PODAWAJ Z ULUBIONYMI DODATKAMI.

* ZJEDZ 1 Z 4 PORCJI, RESZTĄ PODZIEL SIĘ Z BLISKIMI LUB PRZEŁÓŻ DO SŁOIKA - BĘDZIE NA PÓŹNIEJ :)

# NALEŚNIKI Z SEROWYM FARSZEM I CUKINIĄ

511 KCAL

29 B/ 25 T/ 33 WW

# NALEŚNIKI Z SEROWYM FARSZEM I CUKINIĄ

- MĄKA JAGLANA 40G
- MEKO 1,5% 60ML
- CUKINIA 150G
- SER FETA 70G
- WODA 60ML
- OLIWA 10ML
- CZOSNEK 1 ZĄBEK
- SÓL I PIEPRZ

MĄKĘ ZMIKSUJ Z MLEKIEM, WODĄ, OLIWĄ I JAJKIEM. SMAŻ NALEŚNIKI NA MAŁEJ ILOŚCI TŁUSZCZU. PODDUŚ CUKINIĘ NA MAŁEJ ILOŚCI TŁUSZCZU RAZEM Z WYCIŚNIĘTYM PRZEZ PRASKĘ CZOSNKIEM. DODAJ NA PATELNIĘ SER FETA I CAŁOŚĆ DOKŁADNIE WYMIESZAJ. DOPRAW DO SMAKU. POSMARUJ NALEŚNIKI FARSZEM I ZAWIŃ W RULONY.

# WYTRAWNE GOFRY Z PARMEZANEM

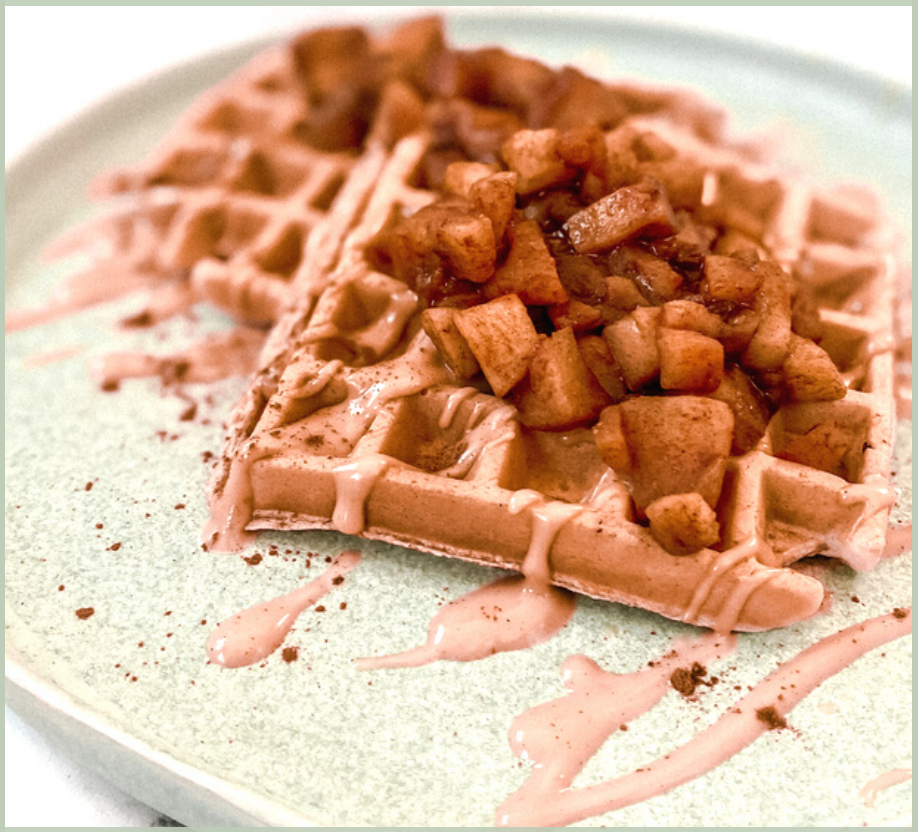
400 KCAL
23 B/ 19 T/ 31 WW

# WYTRAWNE GOFRY Z PARMEZANEM

- MĄKA ORKISZOWA 30G
- JAJA KURZE 1 SZT
- WODA GAZOWANA
- OLIWA 1 ŁYŻECZKA
- PARMEZAN 30G
- PAPRYKA 1 SZTUKA
- CEBULA 1/2 SZTUKI
- PAPRYKA WĘDZONA 2G
- NATKA PIETRUSZKI 5G
- RUKOLA 1 GARŚĆ

ZMIKSUJ NA GŁADKĄ MASĘ SKŁADNIKI NA CIASTO: MĄKĘ, WODĘ, JAJKO, OLIWĘ.
PIECZ W GOFROWNICY NA ZŁOTY KOLOR.
POKRÓJ CEBULĘ, PAPRYKĘ I PRZESMAŻ NA BEZTŁUSZCZOWEJ PATELNI. POD KONIEC POSYP WARZYWA NATKĄ PIETRUSZKI I CAŁOŚĆ WYMIESZAJ. NA GOFRY NAŁÓŻ SER I WARZYWA.

# GOFRY "SZARLOTKA"



479 KCAL

20 B/ 20 T/ 50 WW

# GOFRY "SZARLOTKA"

- JABŁKO 1 SZTUKA
- MĄKA ORKISZOWA 50G
- JAJA KURZE 1 SZT
- MLEKO 1,5% 50ML
- MASŁO KLAROWANE 1 ŁYŻECZKA
- CYNAMON 3G
- MASŁO ORZECHOWE 15G
- ERYTRYTOL 10G

ZMIKSUJ JAJKA Z MLEKIEM I MASŁEM KLAROWANYM. DODAJ MĄKĘ, ERYTRYTOL, PROSZEK DO PIECZENIA I CYNAMON. ZMIKSUJ I ODSTAW MASĘ NA 15-20 MINUT. PO TYM CZASIE POSMARUJ GOFROWNICĘ DELIKATNIE OLEJEM (POLECAM UŻYWAĆ DO TEGO PĘDZELKA). NA ROZGRZANĄ GOFROWNICĘ NAKŁADAJ MASĘ ŁYŻKĄ. PIECZ PO 4-5 MINUT KAŻDĄ PARTIĘ – WTEDY GOFRY WYJDĄ CHRUPIĄCE. JABŁKO POKRÓJ W KOSTKĘ, PRZYPRAW CYNAMONEM I PODPRAŻAJ W MAŁYM RONDELKU Z DODATKIEM NIEWIELKIEJ ILOŚCI WODY. GOTOWE GOFRY PRZESTUDŹ NA KRATCE, PO CZYM PRZEŁÓŻ NA TALERZ. NA WIERZCH KAŻDEGO GOFRA NAŁÓŻ PRAŻONE JABŁKA I MASŁO ORZECHOWE.

# TOST Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM

428 KCAL

20 B/ 24 T/ 36 WW

# TOST Z AWOKADO I JAJKIEM SADZONYM

- CHLEB RAZOWY 70G
- AWOKADO 1/2 SZTUKI
- JAJA KURZE 2 SZTUKI
- RUKOLA 20G
- SOK Z CYTRYNY
- CZOSNEK 1 ZĄBEK
- SÓL I PIEPRZ
- OLIWA 1 ŁYŻECZKA

KROMKI CHLEBA OPIEKAMY W TOSTERZE LUB PIEKARNIKU. AWOKADO OBIERAMY, KROIMY NA PLASTERKI I UKŁADAMY NA CHLEBIE. PRZECIŚNIĘTY PRZEZ PRASKĘ CZOSNEK MIESZAMY Z SOKIEM Z CYTRYNY I SKRAPIAMY NASZE KANAPKI. NA PATELNI ROGRZEWAMY OLIWĘ I WBIJAMY JAJKA. SMAŻYMY DO MOMENTU ŚCIĘCIA BIAŁEK. PRZYPRAWIAMY WEDLE UZNANIA SOLĄ I PIEPRZEM. JAJKA SADZONE UKŁADAMY NA KANAPKACH I POSYPUJEMY RUKOLĄ.

# DYNIOWE PLACUSZKI Z MALINOWYM MUSEM

472 KCAL

17 B/ 24 T/ 40 WW

# DYNIOWE PLACUSZKI Z MALINOWYM MUSEM

- JAJA KURZE 1 SZTUKA
- MALINY MROŻONE 125G
- DYNIA PUREE 50G
- MĄKA JAGLANA 40G
- ERYTRYTOL 10G
- MIGDAŁY W PŁATKACH 10G
- MASŁO KLAROWANE 10G
- NASIONA CHIA 5G
- PROSZEK DO PIECZENIA 3G
- CYNAMON 3G

DO MISKI WBIJ JAJKO, ERYTRYTOL, PROSZEK DO PIECZENIA ORAZ MĄKĘ. DODAJ PUREE, CAŁOŚĆ DOKŁADNIE WYMIESZAJ. SMAŻ PLACUSZKI NA ROZGRZANYM NA PATELNI MAŚLE KLAROWANYM. MALINY PRZESMAŻ W RONDELKU NA MAŁYM OGNIU, POD KONIEC DODAJ CHIA I DOKŁADNIE WYMIESZAJ.GOTOWE PLACUSZKI PRZEŁÓŻ NA TALERZ, POLEJ MUSEM Z MALIN I POSYP PŁATKAMI MIGDAŁÓW.

# ŚNIADANIOWY DESER RAFFAELLO

501 KCAL

15 B/ 19 T/ 77 WW

# ŚNIADANIOWY DESER RAFFAELLO

- KASZA JAGLANA 40G
- KALAFIOR GOTOWANY 200G
- WODA 200ML
- MLEKO KOKOSOWE 125ML
- ERYTRYTOL 10G
- BIAŁA CZEKOLADA 3 KOSTKI
- WIÓRKI KOKOSOWE 10G
- WPC O SMAKU KOKOSA 20G

KASZĘ ZAGOTOWUJEMY Z WODĄ, MLEKIEM I ERYTRYTOLEM W RONDELKU. DODAJEMY KAWAŁKI KALAFIORA I GOTUJEMY OKOŁO 15 MINUT. ZESTAWIAMY Z OGNIA, DODAJEMY CZEKOLADĘ, WIÓRKI I ODŻYWKĘ BIAŁKOWĄ, CAŁOŚĆ BLENDUJEMY NA GŁADKĄ MASĘ. PRZEKŁADAMY DO MISECZKI I DEKORUJEMY WIÓRKAMI/ PŁATKAMI KOKOSOWYMI.

*ZAMIAST ODŻYWKI BIAŁKOWEJ MOŻNA UŻYĆ BUDYNIU.

WJEDZ LEPI

MARTA KŁOS DIETETYK

wjedzlepiej-dietetyk.com

marta.dietetyk

WJedz Lepiej Dietetyk