

# Rozgrzewająca jaglanka z malinami

1.



na 1 łyżeczce oliwy podsmaż:

- starty imbir (8 g)
- 1/4 łyżeczki kurkumy
- szczyptę pieprzu cayenne
- szczyptę cynamonu

2.



dodaj kaszę jaglaną (30 g) opłukaną w gorącej wodzie

3.



dodaj: kaszę quinoa (20 g)

otręby gryczane (15 g)

ziarna słonecznika (15 g)

4.

gotuj 1 min

dodaj: 150 ml wody  
szczyptę soli

5.



gotuj pod przykryciem aż będzie na wpół miękkie

6.



posyp mrożonymi malinami (100 g)

7.



trzymaj 5 min pod przykryciem

8.



podawaj posypane cynamonem



śniadanie  
400 kcal

śniadanie 500 kcal:

- + 10 g kaszy jaglanej
- + 10 g kaszy quinoa

Rozgrzewająca jaglanka z malinami  
**przepis 400 kcal** (przy diecie 1500 kcal)  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

**Witaminy:**

A – 0%  
C – 36%  
E – 51%  
B<sub>1</sub> – 45%  
B<sub>2</sub> – 30%  
B<sub>3</sub> – 39%  
B<sub>5</sub> – 23%  
B<sub>6</sub> – 50%  
B<sub>9</sub> – 28%  
K – 13%

**Minerały:**

wapń – 7%  
żelazo – 33%  
magnez – 81%  
fosfor – 68%  
potas – 14%  
cynk – 37%  
miedź – 91%  
mangan – 207%  
selen – 22%

**Aminokwasy  
egzogenne:**

tryptofan – 57%  
treonina – 34%  
izoleucyna – 43%  
leucyna – 39%  
lizyna – 20%  
met. i cyst. – 41%  
fenyl. i tyr. – 45%  
walina – 42%  
histydyna – 37%

**Błonnik:** 86%    **Węglowodany:** 49%    **Białko:** 27%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 46%    ALA (z grupy omega-3) – 25%

**przepis 500 kcal** (przy diecie 2000 kcal)  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

**Witaminy:**

A – 0%  
C – 36%  
E – 52%  
B<sub>1</sub> – 52%  
B<sub>2</sub> – 35%  
B<sub>3</sub> – 43%  
B<sub>5</sub> – 25%  
B<sub>6</sub> – 55%  
B<sub>9</sub> – 33%  
K – 13%

**Minerały:**

wapń – 8%  
żelazo – 37%  
magnez – 91%  
fosfor – 79%  
potas – 15%  
cynk – 43%  
miedź – 103%  
mangan – 223%  
selen – 24%

**Aminokwasy  
egzogenne:**

tryptofan – 63%  
treonina – 41%  
izoleucyna – 52%  
leucyna – 48%  
lizyna – 24%  
met. i cyst. – 49%  
fenyl. i tyr. – 54%  
walina – 50%  
histydyna – 45%

**Błonnik:** 69%    **Węglowodany:** 59%    **Białko:** 32%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 50%    ALA (z grupy omega-3) – 29%

*kolor zielony* – przepis dostarcza dużą i wystarczającą ilość danego składnika  
*kolor jasny zielony* – przepis dostarcza nieco za małą ilość danego składnika  
*kolor szary* – przepis dostarcza niedużą ilość danego składnika