

# Rozgrzewający napój z makiem i wiśniami

mleko  
sojowe  
(300 ml)



mleczko  
kokosowe  
(60 ml)



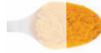
starty świeży  
imbir (10 g)



mak (10 g)



1/2 łyżeczki  
cynamonu



1/2 łyżeczki  
kurkumy



1/4 łyżeczki  
pieprzu  
cayenne



szczypta  
czarnego  
pieprzu



zblenduj na  
gładką masę



dodaj wiśnie  
mrożone (70 g)



całość  
zgotuj

podawaj posypane 1 łyżeczką maku (5 g)



śniadanie

400  
kcal

śniadanie 500 kcal:

- + 100 ml mleka sojowego
- + 2 g maku
- + 50 g wiśni mrożonych

Rozgrzewający napój z makiem i wiśniami  
**przepis 400 kcal** (przy diecie 1500 kcal)  
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

**Witaminy:**

A – 4%  
C – 3%  
E – 5%  
B<sub>1</sub> – 33%  
B<sub>2</sub> – 23%  
B<sub>3</sub> – 16%  
B<sub>5</sub> – 29%  
B<sub>6</sub> – 27%  
B<sub>9</sub> – 20%  
K – 12%

**Minerały:**

wapń – 34%  
żelazo – 44%  
magnez – 55%  
fosfor – 52%  
potas – 16%  
cynk – 20%  
miedź – 98%  
mangan – 163%  
selen – 30%

**Aminokwasy  
egzogenne:**

tryptofan – 57%  
treonina – 42%  
izoleucyna – 47%  
leucyna – 35%  
lizyna – 28%  
met. i cyst. – 24%  
fenyl. i tyr. – 49%  
walina – 44%  
histydyna – 36%

**Błonnik:** 36%    **Węglowodany:** 29%    **Białko:** 31%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 52%    ALA (z grupy omega-3) – 29%

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

**Witaminy:**

A – 8%  
C – 5%  
E – 6%  
B<sub>1</sub> – 42%  
B<sub>2</sub> – 31%  
B<sub>3</sub> – 21%  
B<sub>5</sub> – 38%  
B<sub>6</sub> – 36%  
B<sub>9</sub> – 25%  
K – 16%

**Minerały:**

wapń – 40%  
żelazo – 50%  
magnez – 67%  
fosfor – 63%  
potas – 21%  
cynk – 23%  
miedź – 121%  
mangan – 185%  
selen – 40%

**Aminokwasy  
egzogenne:**

tryptofan – 70%  
treonina – 53%  
izoleucyna – 60%  
leucyna – 44%  
lizyna – 35%  
met. i cyst. – 28%  
fenyl. i tyr. – 62%  
walina – 54%  
histydyna – 45%

**Błonnik:** 33%    **Węglowodany:** 38%    **Białko:** 39%

**Niezbędne kwasy tłuszczowe:**

LA (z grupy omega-6) – 62%    ALA (z grupy omega-3) – 39%

*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