

Zielony koktajl z pomarańczą



1 pomarańcza
(200 g bez skórki)



szpinak (100 g)



woda (200 ml)



2 łyżki otrębów
gryczanych (18 g)



ziarna słonecznika
(25 g), *moczone 1 h*



4 łyżki soku
z cytryny



7 listków
mięty

całość
zblenduj



2 łyżki
nasion chia (20 g),
moczone 1 h



śniadanie

400
kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 1 pomarańcza

Zielony koktajl z pomarańczą
przepis 300 kcal (przy diecie 1500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 70%
C – 201%
E – 77%
B₁ – 77%
B₂ – 45%
B₃ – 54%
B₅ – 26%
B₆ – 69%
B₉ – 86%
K – 537%

Minerały:

wapń – 34%
żelazo – 48%
magnez – 116%
fosfor – 86%
potas – 30%
cynk – 40%
miedź – 116%
mangan – 225%
selen – 50%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 93%
treonina – 52%
izoleucyna – 64%
leucyna – 45%
lizyna – 36%
met. i cyst. – 61%
fenyl. i tyr. – 66%
walina – 62%
histydyna – 52%

Błonnik: 85% **Węglowodany:** 42% **Białko:** 34%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 61% ALA (z grupy omega-3) – 343%

przepis 400 kcal (przy diecie 2000 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 73%
C – 343%
E – 80%
B₁ – 93%
B₂ – 53%
B₃ – 58%
B₅ – 36%
B₆ – 78%
B₉ – 101%
K – 537%

Minerały:

wapń – 42%
żelazo – 49%
magnez – 122%
fosfor – 90%
potas – 38%
cynk – 41%
miedź – 126%
mangan – 228%
selen – 52%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 100%
treonina – 54%
izoleucyna – 68%
leucyna – 47%
lizyna – 39%
met. i cyst. – 66%
fenyl. i tyr. – 70%
walina – 67%
histydyna – 57%

Błonnik: 102% **Węglowodany:** 60% **Białko:** 38%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 62% ALA (z grupy omega-3) – 344%

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