

Złoty koktajl z imbirem

1.



mleko
sojowe
(300 ml)

2.



mleczko
kokosowe
(60 ml)

3.



1 łyżeczka
cynamonu



1 łyżeczka
kurkumy

4.



starty
świeży
imbir (10 g)

5.



starte jabłko
(180 g bez skórki
i ogryzki)

6.



całość zblenduj
na gładką masę

7.



podgrzej

śniadanie
400
kcal

śniadanie 500 kcal:

dodaj przed podgrzaniem
2 łyżki nasion chia (20 g)

Złoty koktajl z imbirem

przepis 400 kcal (przy diecie 1500 kcal)

dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 1%
C – 11%
E – 5%
B₁ – 21%
B₂ – 25%
B₃ – 16%
B₅ – 28%
B₆ – 26%
B₉ – 16%
K – 14%

Minerały:

wapń – 15%
żelazo – 45%
magnez – 41%
fosfor – 36%
potas – 17%
cynk – 11%
miedź – 76%
mangan – 171%
selen – 27%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 47%
treonina – 33%
izoleucyna – 38%
leucyna – 29%
lizyna – 22%
met. i cyst. – 13%
fenyl. i tyr. – 39%
walina – 34%
histydyna – 27%

Błonnik: 39% **Węglowodany:** 41% **Białko:** 26%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 17% ALA (z grupy omega-3) – 23%

przepis 500 kcal (przy diecie 2000 kcal)

dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 1%
C – 12%
E – 6%
B₁ – 33%
B₂ – 27%
B₃ – 29%
B₅ – 28%
B₆ – 26%
B₉ – 19%
K – 14%

Minerały:

wapń – 28%
żelazo – 54%
magnez – 63%
fosfor – 61%
potas – 19%
cynk – 20%
miedź – 96%
mangan – 202%
selen – 47%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 77%
treonina – 46%
izoleucyna – 52%
leucyna – 40%
lizyna – 31%
met. i cyst. – 31%
fenyl. i tyr. – 55%
walina – 47%
histydyna – 40%

Błonnik: 54% **Węglowodany:** 47% **Białko:** 33%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 26% ALA (z grupy omega-3) – 346%

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