

Mus truskawkowy



truskawki (500 g)



sok z limonki
(30 ml)



mięta
(ok. 25 listków)



całość
zblenduj



dodaj nasiona
chia (50 g)



wstaw do lodówki
na 30 min



śniadanie
400
kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 10 g nasion chia
+ 10 ml soku z limonki

Mus truskawkowy

przepis 400 kcal (przy diecie 1500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 2%
C – 406%
E – 12%
B₁ – 40%
B₂ – 18%
B₃ – 46%
B₅ – 13%
B₆ – 19%
B₉ – 38%
K – 12%

Minerały:

wapń – 41%
żelazo – 39%
magnez – 76%
fosfor – 79%
potas – 22%
cynk – 29%
miedź – 80%
mangan – 185%
selen – 54%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 87%
treonina – 38%
izoleucyna – 43%
leucyna – 35%
lizyna – 27%
met. i cyst. – 47%
fenyl. i tyr. – 51%
walina – 40%
histydyna – 39%

Błonnik: 98% **Węglowodany:** 48% **Białko:** 25%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 28% ALA (z grupy omega-3) – 841%

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

Witaminy:

A – 2%
C – 410%
E – 13%
B₁ – 52%
B₂ – 22%
B₃ – 59%
B₅ – 14%
B₆ – 19%
B₉ – 40%
K – 12%

Minerały:

wapń – 53%
żelazo – 48%
magnez – 98%
fosfor – 104%
potas – 24%
cynk – 38%
miedź – 100%
mangan – 216%
selen – 74%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 117%
treonina – 50%
izoleucyna – 57%
leucyna – 45%
lizyna – 36%
met. i cyst. – 65%
fenyl. i tyr. – 67%
walina – 53%
histydyna – 51%

Błonnik: 123% **Węglowodany:** 55% **Białko:** 32%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 38% ALA (z grupy omega-3) – 1165%

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