

Zielony koktajl rozgrzewający



200 ml
wody



1 pomarańcza
(240 g po obraniu)



2 łyżki otrębów, np.
pszennych (moczonych
10 min w 4 łyżkach
ciepłej wody)



40 g orzechów
nerkowca



20 g natki
pietruszki



20 g szpinaku



1/4 łyżeczki
kurkumy



1 łyżeczka cynamonu



1 łyżeczka
startego imbiru

śniadanie
400
kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 1 banan (120 g)

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

Witaminy:

A – 29%
C – 214%
E – 11%
B₁ – 42%
B₂ – 22%
B₃ – 21%
B₅ – 26%
B₆ – 38%
B₉ – 40%
K – 489%

Minerały:

wapń – 21%
żelazo – 38%
magnez – 74%
fosfor – 57%
potas – 22%
cynk – 34%
miedź – 129%
mangan – 154%
selen – 31%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 60%
treonina – 34%
izoleucyna – 42%
leucyna – 33%
lizyna – 28%
met. i cyst. – 41%
fenyl. i tyr. – 45%
walina – 47%
histydyna – 35%

Błonnik: 69% **Węglowodany:** 40% **Białko:** 26%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 28% ALA (z grupy omega-3) – 8%

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

Witaminy:

A – 30%
C – 228%
E – 11%
B₁ – 45%
B₂ – 29%
B₃ – 27%
B₅ – 34%
B₆ – 72%
B₉ – 46%
K – 489%

Minerały:

wapń – 21%
żelazo – 40%
magnez – 85%
fosfor – 60%
potas – 32%
cynk – 36%
miedź – 139%
mangan – 173%
selen – 34%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 63%
treonina – 38%
izoleucyna – 45%
leucyna – 36%
lizyna – 30%
met. i cyst. – 43%
fenyl. i tyr. – 49%
walina – 51%
histydyna – 46%

Błonnik: 63% **Węglowodany:** 61% **Białko:** 29%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 29% ALA (z grupy omega-3) – 11%

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