

Koktajl jagodowy

1.

mleko
sojowe
(200 ml)



jagody
(80 g)



otręby
gryczane
(10 g)



orzechy
nerkowca
(20 g)



sok z cytryny
(45 ml)



ogórek
(150 g)



5 kostek
lodu



zblenduj

2.

dodaj: wiórki
kokosowe (10 g)



jagody
(70 g)



śniadanie

400
kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 10 orzechów nerkowca
+ 5 g wiórek kokosowych

Koktajl jagodowy

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

Witaminy:

A – 2%
C – 66%
E – 22%
B₁ – 38%
B₂ – 80%
B₃ – 26%
B₅ – 37%
B₆ – 41%
B₉ – 32%
K – 55%

Minerały:

wapń – 11%
żelazo – 30%
magnez – 68%
fosfor – 60%
potas – 19%
cynk – 28%
miedź – 119%
mangan – 157%
selen – 30%

Aminokwasy egzogene:

tryptofan – 63%
treonina – 40%
izoleucyna – 45%
leucyna – 37%
lizyna – 26%
met. i cyst. – 31%
fenyl. i tyr. – 48%
walina – 44%
histydyna – 33%

Błonnik: 62% **Węglowodany:** 40% **Białko:** 29%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 27% ALA (z grupy omega-3) – 32%

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

Witaminy:

A – 2%
C – 66%
E – 22%
B₁ – 43%
B₂ – 81%
B₃ – 27%
B₅ – 40%
B₆ – 45%
B₉ – 33%
K – 59%

Minerały:

wapń – 12%
żelazo – 36%
magnez – 79%
fosfor – 70%
potas – 21%
cynk – 34%
miedź – 148%
mangan – 173%
selen – 35%

Aminokwasy egzogene:

tryptofan – 73%
treonina – 47%
izoleucyna – 54%
leucyna – 43%
lizyna – 31%
met. i cyst. – 39%
fenyl. i tyr. – 58%
walina – 53%
histydyna – 39%

Błonnik: 67% **Węglowodany:** 43% **Białko:** 34%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 34% ALA (z grupy omega-3) – 33%

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