

Jogurt z mrożonymi wiśniami

1.

Jogurt naturalny sojowy (250 g)



mrożone wiśnie (120 g)



borówki (80 g)



suszone śliwki (20 g)

2.



pół awokado (60 g)



całość zblenduj

3.



dodaj 1 łyżeczkę nasion chia i wymieszaj

10 min

odczekaj aż chia zmiękną

4. przed podaniem dodaj 1 łyżeczkę jogurtu i delikatnie wymieszaj



śniadanie
400 kcal

śniadanie 500 kcal:

+ 50 g jogurtu sojowego
+ 15 g śliwek suszonych
+ 5 g nasion chia

Jogurt z mrożonymi wiśniami
przepis 400 kcal (przy diecie 1500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 10%
C – 21%
E – 14%
B₁ – 28%
B₂ – 34%
B₃ – 26%
B₅ – 43%
B₆ – 39%
B₉ – 27%
K – 55%

Minerały:

wapń – 13%
żelazo – 21%
magnez – 39%
fosfor – 35%
potas – 20%
cynk – 12%
miedź – 77%
mangan – 66%
selen – 28%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 50%
treonina – 33%
izoleucyna – 38%
leucyna – 28%
lizyna – 22%
met. i cyst. – 18%
fenyl. i tyr. – 38%
walina – 33%
histydyna – 27%

Błonnik: 60% **Węglowodany:** 47% **Białko:** 26%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 24% ALA (z grupy omega-3) – 116%

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

Witaminy:

A – 10%
C – 22%
E – 15%
B₁ – 35%
B₂ – 40%
B₃ – 33%
B₅ – 48%
B₆ – 45%
B₉ – 30%
K – 66%

Minerały:

wapń – 18%
żelazo – 26%
magnez – 50%
fosfor – 47%
potas – 25%
cynk – 15%
miedź – 93%
mangan – 82%
selen – 37%

**Aminokwasy
egzogenne:**

tryptofan – 63%
treonina – 42%
izoleucyna – 46%
leucyna – 35%
lizyna – 28%
met. i cyst. – 24%
fenyl. i tyr. – 48%
walina – 40%
histydyna – 35%

Błonnik: 56% **Węglowodany:** 58% **Białko:** 32%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 29% ALA (z grupy omega-3) – 201%

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