

Sok agrestowy



agrest (300 g)

1 jabłko
(150 g)



marchew (200 g)



wrzuć wszystko
do wyciskarki



przekąska
150
kcal

przekąska 250 kcal:

+ 200 g agrestu

Sok agrestowy

przepis 150 kcal (przy diecie 1500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 114%
C – 84%
E – 11%
B₁ – 15%
B₂ – 11%
B₃ – 7%
B₅ – 16%
B₆ – 27%
B₉ – 4%
K – 14%

Minerały:

wapń – 8%
żelazo – 7%
magnez – 11%
fosfor – 13%
potas – 15%
cynk – 4%
miedź – 21%
mangan – 25%
selen – 3%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 10%
treonina – 17%
izoleucyna – 8%
leucyna – 5%
lizyna – 6%
met. i cyst. – 11%
fenyl. i tyr. – 7%
walina – 7%
histydyna – 8%

Błonnik: 45% **Węglowodany:** 28% **Białko:** 5%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 5% ALA (z grupy omega-3) – 9%

przepis 250 kcal (przy diecie 2000 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 118%
C – 158%
E – 16%
B₁ – 23%
B₂ – 16%
B₃ – 11%
B₅ – 27%
B₆ – 39%
B₉ – 7%
K – 14%

Minerały:

wapń – 13%
żelazo – 10%
magnez – 18%
fosfor – 21%
potas – 24%
cynk – 6%
miedź – 37%
mangan – 41%
selen – 5%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 17%
treonina – 19%
izoleucyna – 9%
leucyna – 7%
lizyna – 8%
met. i cyst. – 13%
fenyl. i tyr. – 10%
walina – 10%
histydyna – 13%

Błonnik: 64% **Węglowodany:** 44% **Białko:** 9%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 10% ALA (z grupy omega-3) – 18%

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