

Chłodnik ogórkowy

1. mocz ziarna słonecznika (30 g) przez min 1 h



2.



weź mleko
sojowe
(300 ml)



dodaj:
pół ogórka
(100 g)

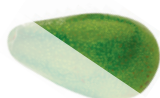


namoczone
ziarna
słonecznika

1 mały
ząbek
czosnku



sok
z cytryny
(40 ml)



pół
awokado
(60 g)



łyżkę
posiekanego
koperku



sól i pieprz
do smaku



całość zblenduj
na gładką masę

3.



dodaj posiekane:
- koper (10 g)
- szczypiorek (10 g)



drobno pokrojone:
- pół ogórka (100 g)
- rzodkiewki (100 g)



makaron
z cukinii (60 g),
zrobiony
obieraczką lub
temperówką

4. całość wymieszaj i posyp świeżo zmielonym pieprzem

obiad
500
kcal

obiad 600 kcal:

+ 15 g płatków
migdałowych

Chłodnik ogórkowy
przepis 300 kcal (przy diecie 1500 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 12%
C – 94%
E – 82%
B₁ – 73%
B₂ – 54%
B₃ – 43%
B₅ – 64%
B₆ – 88%
B₉ – 69%
K – 68%

Minerały:

wapń – 21%
żelazo – 36%
magnez – 80%
fosfor – 70%
potas – 36%
cynk – 31%
miedź – 146%
mangan – 106%
selen – 58%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 90%
treonina – 62%
izoleucyna – 75%
leucyna – 52%
lizyna – 41%
met. i cyst. – 43%
fenyl. i tyr. – 73%
walina – 66%
histydyna – 54%

Błonnik: 60% **Węglowodany:** 34% **Białko:** 44%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 81% ALA (z grupy omega-3) – 36%

przepis 400 kcal (przy diecie 2000 kcal)
dostarcza dziennego zapotrzebowania na:

Witaminy:

A – 12%
C – 94%
E – 108%
B₁ – 75%
B₂ – 69%
B₃ – 47%
B₅ – 66%
B₆ – 90%
B₉ – 70%
K – 68%

Minerały:

wapń – 25%
żelazo – 40%
magnez – 93%
fosfor – 81%
potas – 38%
cynk – 36%
miedź – 163%
mangan – 124%
selen – 59%

Aminokwasy egzogenne:

tryptofan – 100%
treonina – 69%
izoleucyna – 84%
leucyna – 61%
lizyna – 45%
met. i cyst. – 48%
fenyl. i tyr. – 85%
walina – 75%
histydyna – 63%

Błonnik: 52% **Węglowodany:** 37% **Białko:** 50%

Niezbędne kwasy tłuszczowe:

LA (z grupy omega-6) – 97% ALA (z grupy omega-3) – 36%

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