

## CYNAMONOWE ŚNIADANIA

| ŚNIADANIA  |  |   |
|--|--|---|
| Posiłek  | Składniki  | Sposób przygotowania  |
| Owsianka z jogurtem i malinami<br><br><b>400kcal</b><br><b>B-18g</b><br><b>W-53g</b><br><b>T-12g</b>             | Płatki owsiane-50g (5 łyżek)<br>Jogurt naturalny-200g (1 kubek)<br>Maliny-70g (1 garść)<br>Migdały-10g (10szt.)<br><b>Cynamon- 1 łyżeczka</b>  | Płatki owsiane wymieszać z jogurtem i cynamonem. Odstawić na 30-60 minut do napęcznienia. Podawać z malinami i rozdrobnionymi migdałami.  |
| Koktajl ze szpinakiem, bananem i cynamonem<br><br><b>415kcal</b><br><b>B-14g</b><br><b>W-55g</b><br><b>T-17g</b> | Banan-120g (1 szt.)<br>Szpinak-25g (1 garść)<br>Orzechy włoskie-15g (0,5 garści)<br>Jogurt naturalny-100g (0,5 kubeczka)<br>Siemię lniane-10g (1 łyżka)<br>Natka pietruszki-10g (porcja)<br>Płatki owsiane-20g (2 łyżki)<br><b>Cynamon- (1 łyżeczka)</b>                                   | Wszystkie składniki zblendować na koktajl.  |
| Omlet marchewkowy z cynamonem<br><br><b>415kcal</b><br><b>B-14g</b><br><b>W-55g</b><br><b>T-17g</b>              | Marchewka-40g (0,5 szt.)<br>Jajko-60g (1 szt.)<br>Mąka razowa-30g (3 łyżeczki)<br>Odżywka białkowa-20g (porcja)<br>Jogurt naturalny-40g (2 łyżki)<br><b>Cynamon-(1 łyżeczka)</b><br>Proszek do pieczenia- (szczypta)<br>Olej rzepakowy-5g (1 łyżeczka)<br>Masło orzechowe-10g (1 łyżeczka) | Białko ubić na sztywną pianę. Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, wymieszać z żółtkiem, jogurtem, mąką, proszkiem do pieczenia i cynamonem. Dodać ubite białko i delikatnie wymieszać. Masę wlać na rozgrzaną patelnię i smażyć z obu stron pod przykryciem. Całość polać masłem orzechowym. |
| Jogurt z cynamonem, orzechami i owocami<br><br><b>400kcal</b><br><b>B-14g</b><br><b>T-18g</b><br><b>W-52g</b>    | Jogurt naturalny-200g (1 kubek)<br><b>Cynamon- (1 łyżeczka)</b><br>Orzechy włoskie-15g (0,5 garści)<br>Nerkowce-10g (10 szt.)<br>Borówki-100g (porcja)<br>Jabłko-100g (0,5 szt.)<br>Ksylitol-5g (1 łyżeczka)   | Jabłko pokroić w kostkę, wymieszać z pozostałymi składnikami.   |
| Pieczona owsianka z jabłkiem i cynamonem<br><br><b>390kcal,</b><br><b>B-15g</b><br><b>W-63g</b><br><b>T-10g</b>  | Płatki owsiane-40g (4 łyżki)<br>Jajko-60g (1 szt.)<br>Jogurt naturalny-60g (6 łyżeczek)<br>Małe jabłko-150g (1 szt.)<br>Rodzynki-10g (1 łyżeczka)<br><b>Cynamon (1 łyżeczka)</b>   | Jabłko zetrzeć na tarce, wymieszać z pozostałymi składnikami. Masę wyłożyć do kolutki i piec w 180 stopniach przez 30 minut.  |

Śniadania podane powyżej są przygotowane z użyciem cudownego CYNAMONU. Śniadania są pełnowartościowe i każde z nich składa się z:

- Zdrowych tłuszczów w postaci orzechów, nasion i masła orzechowego
- Pełnowartościowego białka- jajko, jogurt naturalny, odżywka białkowa
- Z węglowodanów złożonych- mąka razowa, płatki owsiane górskie
- Świeżych owoców lub warzyw o niskim IG- borówki, maliny, jabłka, szpinak, natka pietruszki, marchewka
- **CYNAMONU**



#### UWAGI!

1. Koktajl pomimo tego, że zawiera banana, który cechuje się wysokim indeksem glikemicznym ma dodatek zdrowych tłuszczów i warzyw, które obniżają IG całego posiłku. Lepiej wybierać mniej dojrzałe banany.



biegajacy\_dietetyk



biegajacy.dietetyk



biegajacydietetyk.pl