

ŚNIADANIE 1.

Omlet na słodko

w proporcji 2 na 2



10 MIN



PROTEINY



BEZ
KOMPLIKACJI

CZAS
PRZYGOTOWANIA

SYTOŚĆ
NA DŁUGO

Potrzebujesz:

- ♥ 2 jajka
- ♥ 2 łyżki mąki owsianej
- ♥ 2 łyżeczki ksylitolu (lub innego słodzika)
- ♥ 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ♥ trochę aromatu waniliowego

To wszystko!

Makroskładniki (orientacyjnie):

B

14 g

BIAŁKO

T

11 g

TŁUSZCZE

W

28 g

WĘGLOWODANY

Dokładne wartości mogą się nieznacznie różnić w zależności od użytych produktów.

Jak to zrobić?

- 1 Wszystko ubijamy około 10 minut, napowietrzając jajka.
- 2 Wylewamy na ciepłą patelnię skropioną oliwą z oliwek i smażymy na złoty kolor z obu stron.
- 3 Smarujesz czym lubisz – u mnie odrobina konfitury malinowej i świeże owoce.

Mamusia mówi:

To jest posiłek, który syci na bardzo długo i smakuje zarówno na ciepło, jak i na zimno. Śmiało możesz tego omleta spakować do pracy.

Mały omlet, wielka moc!

Prosto, szybko, pysznie!

Smacznego!



Małe kroki, wielkie efekty

ŚNIADANIE 7.

Skyr szarlotka

Jesienny smak w zdrowej wersji!

PROSTO • SZYBKO • PYSZNIE • SYCĄCO



DUŻO
BIAŁKA



NATURALNE
SKŁADNIKI



IDEALNE
DO PRACY

POTRZEBUJESZ:

- ♥ 1 opakowanie skyru naturalnego
- ♥ 1 duże jabłko
- ♥ 1 łyżka syropu z agawy
- ♥ 1 łyżeczka cynamonu
- ♥ 1 łyżeczka ksylitolu (opcjonalnie)
- ♥ garść mieszanki orzechów do posypania



WARTOŚCI ODŻYWCZE (orientacyjnie):

B

~20 g

BIAŁKO

T

~14 g

TŁUSZCZE

W

~40 g

WĘGLOWODANY

ok.

360

kcal

KALORIE

Wartości mogą się różnić
w zależności od użytych produktów.



10 MIN
I GOTOWE!



JAK TO ZROBIĆ?

- 1 Obierz jabłko, pokrój w kostkę.
- 2 Na patelni podduś jabłko przez kilka minut z cynamonem, syropem z agawy i ksylitolem. Im więcej soku, tym lepiej!
- 3 Na talerz przełóż skyr.
- 4 Na wierzch wyłóż ciepłe jabłka.
- 5 Posyp ulubioną mieszanką orzechów.
- 6 Gotowe! Możesz zjeść od razu lub spakować do pracy.

♥ MAMUŚKA MÓWI:

To jest prawdziwa szarlotka w fit wersji!
Kremowy skyr, ciepłe, pachnące cynamonem jabłka i chrupiące orzechy – połączenie idealne.
Świetne na chłodniejsze dni, syci na długo i smakuje obłędnie. Spróbuj raz, a na pewno wrócisz!



MAMUŚKA NA REDUKCJI

