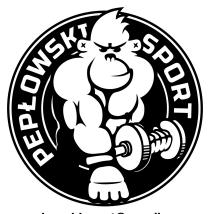


Dieta zbilansowana - 3000 kcal

Kaloryczność planu żywieniowego	Zawartość białka	Zawartość węglowodanów	Zawartość tłuszczy
3000 kcal	600 kcal	1500 kcal	900 kcal
	150 g	374 g	100g

Przepisy - A

Owsianka na mleku kokosowym		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
 Do garnka wlać podaną ilość mleka kokosowego i wody i zagotować. 	Płatki owsiane górskie	70
 Dodać płatki owsiane i ugotować do miękkości, odstawić do ostygnięcia na ok 	Mleko kokosowe	70
5-10 min. Dodać miód i dokładnie	Woda	280
wymieszać.	Miód naturalny	15
 Na wierzch pokruszyć twaróg oraz posypać maliny. 	Twaróg chudy	150
	Maliny	100



peplowskisport@gmail.com 792-44-92-71

Szejk orzechowo - bananowy		
Przepis:	Produkt:	llość [g]
 Składniki połączyć na jednolitą masę za pomocą blendera. 	Płatki owsiane	70
pomocą biendera.	Banan	100
	Orzechy nerkowca	40
	Odżywka białkowa	25
	Woda	375