



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

Dieta zbilansowana - 3000 kcal

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

Przepisy - A

Owsianka na mleku kokosowym		
Przepis:	Produkt:	Ilość [g]
<ul style="list-style-type: none">- Do garnka wlać podaną ilość mleka kokosowego i wody i zagotować.- Dodać płatki owsiane i ugotować do miękkości, odstawić do ostygnięcia na ok 5-10 min. Dodać miód i dokładnie wymieszać.- Na wierzch pokruszyć twaróg oraz posypać maliny.	Płatki owsiane górskie	70
	Mleko kokosowe	70
	Woda	280
	Miód naturalny	15
	Twaróg chudy	150
	Maliny	100



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

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