COOKBOOK

31 PRZEPISÓW NA LATO Z NISKIM IG

dieteticmind

Spis treści

JAK KORZYSTAĆ Z COOKBOOKA

ZADBAJ O HORMONY

JAKIE BADANIA WYKONAĆ

ŚNIADANIA/KOLACJE

OBIADY

PRZEKĄSKI I DESERY

LISTA ZAMIENNIKÓW

POLECANE PRODUKTY

Spis posiłków

ŚNIADANIA/KOLACJE

1. Nocna owsianka truskawkowa
2. Naleśniki z twarożkiem i nektarynką
3. Pasta jajeczna z awokado
4. Placuszki czeko-wanilia
5. Letnia szakszuka
6. Bajgiel z twarożkiem i łososiem
7. Tortilla w jajku z serem, szynką i warzywami
8. Placuszki na kefirze z borówkami
9. Kremowa pasta z łososia
10. Zupa krem z kalafiora
11. Orzeźwiająca sałatka z bobem
12. Nocna owsianka czekoladowa z brzoskwinią i jagodami

Spis posiłków

OBIADY

13. Wrap z halloumi I sosem tzatziki
14. Spaghetti z łososiem wędzonym
15. Leniwe ze skyrem i truskawkami
16. Wysokobiałkowa sałatka makaronowa
17. Indyk w sosie musztardowym z ziemniaczkami i brokułem
18. Bowl z łososiem, ryżem, awokado i warzywami
19. Viralowa tortilla z gyrosem, awokado i warzywami
20. Marry me pasta
21. Bowl z kurczakiem
22. Makaron orzo z kurczakiem, pieczarkami i brokułami
23. Gnocchi w śmietanowym sosie z kurczakiem i fasolką szparagową
24. Bolognese pełne warzyw

Spis posiłków

PRZEKĄSKI I DESERY

25. Sałatka z melonem, jeżynami i serem feta
26. Bułeczki twarogowe z truskawkami i kruszonką
27. Domowe lody o smaku mango
28.Czekoladowy deser proteinowy z granolą i truskawkami
29. Aksamitny koktajl malinowy
30. Pudding chia z truskawkami
31. Deser białkowy a'la tiramisu

01.

Nocna owsianka **truskawkowa**

Nocne owsianki to idealne rozwiązanie, jeśli rano masz niewiele czasu, przez co często zdarza Ci się pomijać pierwszy posiłek lub jesz go dopiero w południe.

Przetestuj tę owsiankę - wykonanie jest ekspresowe!

449 KCAL | B: 18 G | T: 17 G | W.O.: 69 G | BŁ. 14 G

Nocna owsianka **truskawkowa**

PORCJA: 1 CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 MINUT

SKŁADNIKI

- Truskawki 100 g
- Napój kokosowy 80 ml
- Jogurt grecki 100 g (5 łyżek)
- Erytrol 10 g (2 łyżeczki)
- Cynamon 2,5 g (1/2 łyżeczki)
- Nasiona chia 20 g (2 łyżki)
- Płatki owsiane 40 g (4 łyżki)
- Czekolada gorzka 6 g (1 kostka)
- Borówki 25 g (1/2 garści)

PRZYGOTOWANIE

1. 3/4 truskawek zblenduj z napojem roślinnym, jogurtem, słodzikiem, cynamonem i nasionami chia.
2. Do słoiczka wsyp płatki owsiane, wlej zblendowaną masę i wymieszaj.
3. Na wierzch dorzuć pozostałe pokrojone truskawki i borówki. Posyp posiekaną czekoladą.
4. Słoik z owsianką zakręć i wstaw do lodówki na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.

WSKAZÓWKA:

- *Jeśli nie masz słoiczka, przełóż owsiankę do miski i przykryj talerzem.*

Bowl z kurczakiem

PORCJA: 1 CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 MINUT

SKŁADNIKI

- Brokuły 100 g
- Ryż brązowy 45 g
- Mięso z piersi kurczaka 150 g
- Oliwa 5 ml (1 łyżeczka)
- Przyprawa do gyrosa
- Marchew 22 g (1/2 sztuki)
- Awokado 70 g (1/2 sztuki)
- Mix sałat 25 g (1 garść)
- Sezam 5 g (1 łyżeczka)
- Majonez lekki 10 g (1/2 łyżki)
- Jogurt grecki 20 g (1 łyżka)
- Keczup 8 g (1 łyżeczka)
- Oregano, zioła prowansalskie , sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Różyczki brokuła ugotuj w osolonej wodzie.
2. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Mięso pokrój w większą kostkę, skrop oliwą, dodaj ulubione przyprawy i przygotuj w air fryerze lub na patelni.
4. Marchew obierz, a następnie utwórz z niej paseczki, za pomocą obieraczki. Awokado wydrąż i pokrój w kostkę.
5. Do miski przełóż miks sałat, ugotowany ryż, brokuła, mięso z kurczaka, marchew i awokado. Całość posyp sezamem i polej sosem.

WSKAZÓWKA:

- *Brokuła możesz zamienić np. na kalafior.*

22.

Makaron orzo z kurczakiem, pieczarkami i brokułami

Makaron orzo jest przepyszny i można go łatwo ograć, odpowiednio dopierając składniki. Całość przypomina danie z restauracji, a ma wysoką zawartość białka i błonnika! A co jest w tym najlepsze? Wszystko zrobisz na jednej patelni!

505 KCAL | B: 42 G | T: 13 G | W.O.: 58 G | BŁ. 7 G

UŻYTE PRODUKTY

Zostawiam Ci produkty, których używałam i polecam na co dzień. Możesz się zainspirować, aby było Ci łatwiej podejmować decyzje na zakupach.

UŻYTE PRODUKTY C.D.

Zostawiam Ci produkty, których używałam i polecam na co dzień. Możesz się zainspirować, aby było Ci łatwiej podejmować decyzje na zakupach.