



5

POMYSŁÓW

NA

DANIA Z MANDARYNKĄ



450 KCAL



KORZENNY BUDYŃ Z KASZY JAGLANEJ Z MASŁEM ORZECHOWYM I MANDARYNKĄ

13 g

tłuszcze

18 g

białko

71 g

węglowodany

Składniki:

Kasza jaglana	50 g - pół woreczka
Przyprawa do piernika	1 g - 1 szczypta
Jogurt skyr waniliowy	75 g - pół kubka
Sok z cytryny	3 g - 1 łyżeczka
Mandarynka	100 g - 2 sztuki
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Masło orzechowe	20 g - 2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić i przełożyć do wysokiego naczynia. Dodać przyprawę, masło, jogurt, sok z cytryny i miód, zmiksować na gładką masę. Budyń udekorować mandarynkami.

WAFLE Z KORZENNYM MASŁEM ORZECHOWYM, MANDARYNKAMI I CZEKOLADĄ

20 g

tłuszcze

10 g

białko

60 g

węglowodany

Składniki:

Masło orzechowe	30 g - 3 łyżeczki
Przyprawa do piernika	1 g - 1 szczypta
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Wafle ryżowe	30 g - 3 sztuki
Mandarynka	100 g - 2 sztuki
Czekolada gorzka	10 g - 2 kostki

Sposób przygotowania:

Masło orzechowe wymieszać z miodem i przyprawą do piernika, posmarować wafle a następnie udekorować cząstkami mandarynek i posypać pokruszoną czekoladą.

SAŁATKA Z CAMEMBERTEM, MANDARYNKĄ I ORZECHAMI NA ROSZPONCE

31 g

tłuszcze

17 g

białko

30 g

węglowodany

Składniki:

Roszponka	20 g - 1 garść
Mandarynka	100 g - 2 sztuki
Ser camembert	60 g - pół sztuki
Orzech nerkowca	15 g - 6 sztuk
Oliwa z oliwek	10 g - 1 łyżka
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Musztarda	10 g - 1 łyżeczka
Sok z cytryny	3 g - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Umytą i wysuszoną roszponkę ułożyć na talerzu. Owoce obrać i opcjonalnie oczyścić z błonek, ułożyć na roszponce. Ser pokroić, ułożyć na sałatce, całość posypać pokruszonymi orzechami, skropić oliwą wymieszaną z miodem, musztardą i sokiem z cytryny.

NOCNA, KORZENNA OWSIANKA Z MANDARYNKAMI, MASŁEM ORZECHOWYM I CHIA NA MLEKU

16 g

tłuszcze

18 g

białko

66 g

węglowodany

Składniki:

Chia	10 g - 1 łyżka
Płatki owsiane	50 g - 5 łyżek
Mleko	220 g - 1 szklanka
Masło orzechowe	10 g - 1 łyżeczka
Przyprawa do piernika	1 g - 1 szczypta
Mandarynka	100 g - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Nasiona i płatki zalać mlekiem, dodać masło orzechowe, przyprawę i odstawić do napęcznienia, najlepiej na noc. Przed spożyciem podgrzać i udekorować cząstkami mandarynek.

KREWETKI Z MAKARONEM RYŻOWYM, PAPRYKĄ, POMIDORKAMI I MANDARYNKĄ

11 g

tłuszcze

22 g

białko

62 g

węglowodany

Składniki:

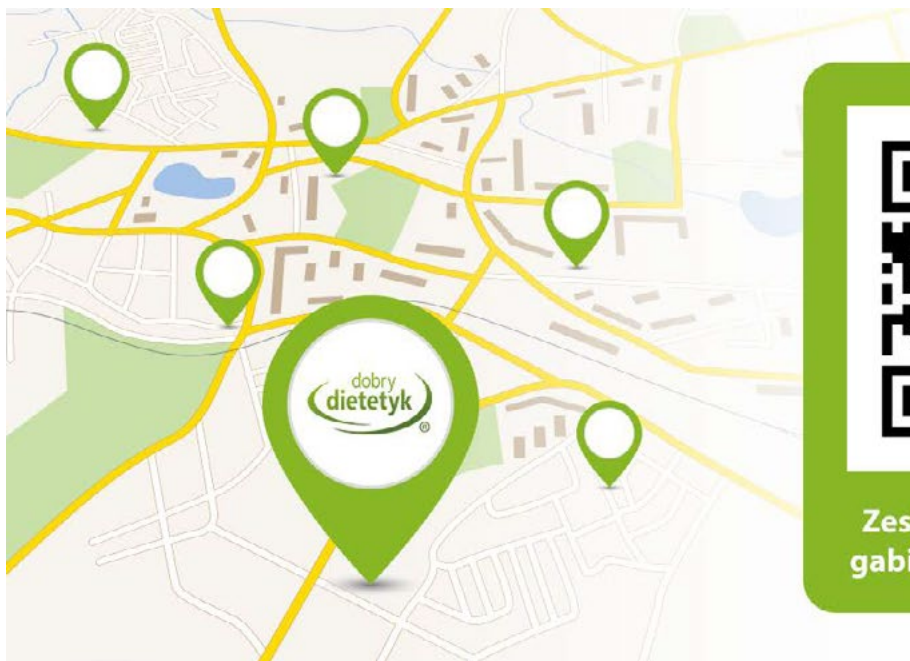
Makaron ryżowy, surowy	50 g - porcja
Krewetki	120 g - 10 sztuk
Oliwa z oliwek	10 g - 1 łyżka
Pietruszka, liście	5 g - 2,5 łyżeczki
Pomidorki koktajlowe	100 g - 1 garść
Papryka żółta	100 g - pół średniej sztuki
Mandarynka	100 g - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Krewetki oczyścić, delikatnie doprawić pieprzem, podsmażyć na oliwie z pietruszką, pokrojonymi pomidorkami i papryką. Na koniec dodać cząstki mandarynki i chwilę smażyć. Wymieszać na patelni z makaronem i przełożyć na talerz.



Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć
gabinet w twojej okolicy

Zakres usług

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

