



5

POMYSŁÓW NA OWSIANKI

400 KCAL



dobrydietetyk.pl



BUDYNIOWA OWSIANKA Z OWOCAMI, ORZECHAMI I CZEKOLADĄ NA MLEKU

9 g

tłuszcze

13 g

białko

68 g

węglowodany

Składniki:

Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Mleko krowie/roślinne	220 g - 1 szklanka
Budyń, proszek waniliowy	10 g - 2 łyżeczki
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Pomarańcza/brzoskwnia/jabłko	100 g - pół sztuki
Czekolada gorzka	5 g - 1 kostka

Sposób przygotowania:

Płatki wsypać do rondelka i zagotować w połowie porcji mleka. W pozostałej części mleka wymieszać budyń i miód, następnie dodać do gotujących się płatków i mieszać aż owsianka zgęstnieje. Gotową owsiankę przelać do miseczki, na wierzch położyć kawałki owoców i czekolady.



CZEKOLADOWA OWSIANKA ZE SKYREM, OWOCAMI I ORZECHAMI

12 g

tłuszcze

25 g

białko

55 g

węglowodany

Składniki:

Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Jogurt skyr naturalny	150 g - 1 kubek
Kakao w proszku	5 g - 1 łyżeczka
Śliwki/kiwi/morele	120 g - 2 sztuki
Orzechy włoskie	8 g - 2 sztuki
Czekolada gorzka	10 g - 2 kostki

Sposób przygotowania:

Płatki wymieszać z jogurtem i kakao, odstawić do napęcznienia. Następnie ułożyć na wierzch pokrojone i pozbawione części niejadalnych owoce, orzechy włoskie i kawałki czekolady.



NOCNA OWSIANKA Z WANILIOWYM SKYREM, BANANEM, LNEM I SŁONECZNIKIEM NA MLEKU

12 g

tłuszcze

20 g

białko

59 g

węglowodany

Składniki:

Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Nasiona słonecznika	10 g - 1 łyżka
Siemię lniane chia	5 g - 1 łyżeczka
Mleko krowie/roślinne	110 g - pół szklanki
Jogurt skyr waniliowy	75 g - pół kubka
Banan	100 g - pół średniej sztuki

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poza owocem wymieszać i odstawić do napęcznienia, najlepiej na noc. Przed spożyciem podgrzać i udekorować owocami.



OWSIANKA WYTRAWNA Z LNEM I MIGDAŁAMI NA SKYRZE

16 g

tłuszcze

29 g

białko

40 g

węglowodany

Składniki:

Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Siemię lniane chia	5 g - 1 łyżeczka
Migdały, płatki	15 g - 1 łyżka
Jogurt skyr naturalny	150 g - 1 kubek
Nasiona słonecznika	10 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Płatki, len, nasiona i migdały zalać wrzątkiem i pozostawić do napęcznienia. Przed podaniem wymieszać z jogurtem, w razie potrzeby delikatnie posolić.



PIECZONA OWSIANKA Z JAJKIEM I OWOCAMI JAGODOWYMI

9 g

tłuszcze

14 g

białko

67 g

węglowodany

Składniki:

Płatki owsiane	50 g - 5 łyżek
Mleko krowie/roślinne	70 g - 7 łyżek
Jajo	50 g - 1 sztuka
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Banan	100 g - pół średniej sztuki
Proszek do pieczenia	2 g - pół łyżeczki
Maliny/borówki/jagody świeże/mrożone	36 g - 3 łyżki

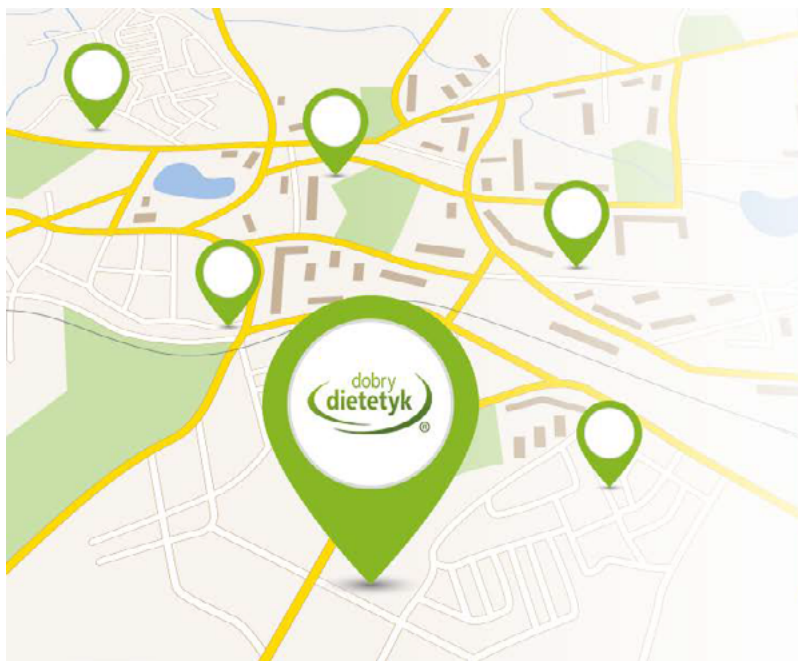
Sposób przygotowania:

Zmiksować płatki, mleko, jajko, miód, banana proszek do pieczenia. Do żaroodpornej szklanki lub małego naczynia wlać masę i wsypać owoce. Piec w 180 stopniach przez 20-25 minut.





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

