



dobry  
dietetyk<sup>®</sup>

**DESERY  
Z NISKIM IG**



## CYNAMONOWY DESER Z SERKA RICOTTA I WANILIOWEGO SKYRU

400  
kcal

18 g

tłuszcze

24 g

białko

36 g

węglowodany

### Składniki:

Ricotta	125 g - pół opakowania
Jogurt skyr waniliowy	75 g - pół kubka
Cynamon	1,5 g - pół łyżeczki
Jabłko	220 g - 1 duża sztuka
Erytrol	5 g - 1 łyżeczka
Orzechy włoskie	12 g - 3 sztuki

### Sposób przygotowania:

Ricottę wymieszać dokładnie ze skyrem. Podzielić na dwie części i jedną z nich wymieszać z cynamonem. Jabłko umyć, obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę. Na rozgrzaną patelnię wrzucić pokrojone jabłko, poddusić wraz z cynamonem i erytrole. Do wysokiej szklanki nakładać: cynamonową ricottę, część jabłek, pozostałą masę serowo-jogurtową, drugą część jabłek. Posypać orzechami.

## KOKOSANKI

250  
kcal

23 g

tłuszcze

3 g

białko

11 g

węglowodany

### Składniki:

Masło	10 g - 2 łyżeczki
Erytrol	10 g - 1 łyżka
Wiórki kokosowe	24 g - 4 łyżki
Skrobia ziemniaczana	6 g - pół łyżeczki
Białko jaja	15 g - pół sztuki

### Sposób przygotowania:

Masło podgrzać w garnuszku, dodać erytrol (można wcześniej zmielić go na puder), wymieszać. Dodać wiórki kokosowe i odstawić do ostygnięcia. Następnie ubić białko na sztywną pianę, dodać skrobię i powstałą masę. Delikatnie wymieszać łyżką. Nakładać na blaszkę wyłożoną papierem małe porcje. Piec około 15-20 minut aż do zarumienienia w temperaturze 180 stopni. Odczekać aż ciastka ostygną i staną się twarde.

## DWUKOLOROWE PLACUSZKI Z SERKA RICOTTA Z MALINAMI

350  
kcal

24 g

tłuszcze

19 g

białko

17 g

węglowodany

### Składniki:

Jajo	100 g - 2 sztuki
Maliny	70 g - 1 garść
Masło	10 g - 2 łyżeczki
Ricotta	50 g - 5 łyżeczek
Erytrol	10 g - 2 łyżeczki
Wiórki kokosowe	3 g - 1 łyżeczka
Kakao w proszku	10 g - 2 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Do naczynia wsadzić: jajka, masło, ser, erytrol i kokos, zmiksować blenderem. Odłożyć do drugiego, małego naczynia około 1/3 masy i wymieszać z kakao. Na rozgrzaną patelnię wylać placuszki z jasnej masy, a następnie nakładać na nią ciemną masę, np. w formie kropek lub pasków. Smażyć na małym ogniu do czasu, gdy góra placka będzie ścięta. Przewrócić na drugą stronę i ponownie podsmażyć. Gotowe placki podawać z owocami.

## KULKI MOCY Z MĄKI KOKOSOWEJ I CZEKOLADY

390  
kcal

25 g

tłuszcze

13 g

białko

34 g

węglowodany

### Składniki:

Mąka kokosowa	36 g - 3 łyżki
Woda	70 g - 7 łyżek
Masło orzechowe bez soli	25 g - łyżka
Erytrol	10 g - 1 łyżka
Czekolada gorzka	15 g - 3 kostki

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poza czekoladą wymieszać, mieszanka powinna mieć konsystencję mokrego piasku. Czekoladę posiekać. Dodać do mieszanki i formować kulki. W razie potrzeby dodawać małe ilości wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Przechowywać w lodówce.

## ORZECHOWO-KAKAOWE TRUFLE Z SUSZONYCH ŚLIWEK

480  
kcal

24 g

tłuszcze

14 g

białko

58 g

węglowodany

### Składniki:

Śliwki suszone	60 g - 1 garść
Orzech nerkowca	40 g - 8 sztuk
Siemię lniane	10 g - 2 łyżeczki
Kakao w proszku	10 g - 2 łyżeczki
Cynamon	1,5 g - pół łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Śliwki zalać ciepłą wodą i odstawić na kilka minut, by zmiękły. Wyjąć z wody (wodę zostawić) i zblendować śliwki z pozostałymi składnikami, w razie potrzeby dodawać po łyżeczce wody ze śliwek, by masa była bardziej klejąca. Uformować kulki, przechowywać w lodówce.

## TWAROGOWE BATONIKI KOKOSOWO- ORZECHOWE Z CZEKOLADĄ

415  
kcal

25 g

tłuszcze

27 g

białko

21 g

węglowodany

### Składniki:

Mleko 2%	10 g - 1 łyżka
Ser twarogowy półtłusty	125 g - pół kostki
Wiórki kokosowe	12 g - 2 łyżki
Erytrol	10 g - 1 łyżka
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka
Czekolada gorzka	20 g - 4 kostki

### Sposób przygotowania:

Twaróg, wiórki, erytrol i masło orzechowe ugnieść na jednolitą, zbitą masę. Uformować batona. Czekoladę rozpuścić wraz z mlekiem (najlepiej w kąpeli wodnej) i rozlać na wierzchu. Odstawić do stężenia.



## WARSTWOWY DESER ZE PROTEINOWYM PUDDINGIEM I MUSEM TRUSKAWKOWYM

310  
kcal

13 g

tłuszcze

27 g

białko

23 g

węglowodany

### Składniki:

Truskawki	75 g - pół szklanki
Pudding proteinowy bez cukru	200 g - kubek
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka
Kakao w proszku	5 g - 1 łyżeczka
Czekolada gorzka	10 g - 2 kostki

### Sposób przygotowania:

Owoce obrać i zmiksować na mus. Pudding podzielić na 2 części, jedną wymieszać z masłem orzechowym i kakao. Przełożyć do szklanki, następnie wlać mus owocowy, wyłożyć pozostałą część puddingu i posypać całość kawałkami czekolady.



## BANOFFEE Z PUDDINGIEM KARMELOWYM, MASŁEM ORZECHOWYM I MUSLI

350  
kcal

12 g

tłuszcze

21 g

białko

44 g

węglowodany

### Składniki:

Musli z orzechami	30 g - 3 łyżki
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka
Banan	100 g - pół średniej sztuki
Jogurt naturalny	75 g - pół małego kubka
Pudding proteinowy bez cukru (karmelowy)	100 g - pół kubka

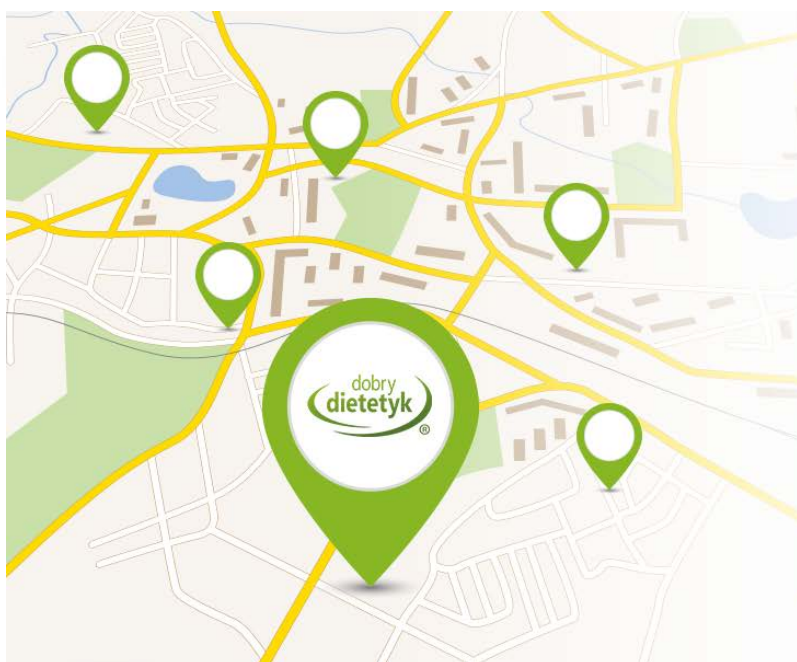
### Sposób przygotowania:

Musli wsypać na dno szklanki lub pucharka. Następnie wyłożyć masło orzechowe (jeśli jest zbyt gęste dodać odrobinę gorącej wody). Banana obrać i pokroić w plasterki, ułożyć połowę w szklance. Następnie nakładać jogurt naturalny, pozostałe plastry banana i pudding proteinowy.





## 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

