

dobry  
dietetyk<sup>®</sup>

# SZYBKIE PRZEKĄSKI



400 kcal

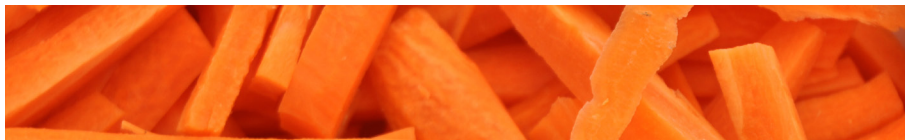


## Spis treści

|   |   |
|---|---|
| Hummus, marchewki, orzechy laskowe.....                       | 3 |
| Papryka, jogurt naturalny, migdały, gruszka .....             | 3 |
| Wafle ryżowe, hummus, ogórek .....                            | 3 |
| Jabłka, orzechy włoskie, jogurt .....                         | 4 |
| Migdały, gorzka czekolada, pomarańcza, jogurt.....            | 4 |
| Migdały, jabłko, sok marchwiowy jednodniowy.....              | 4 |
| Orzechy, banan, jogurt naturalny .....                        | 5 |
| Serek ziarnisty z orzechami, nasionami i pestkami .....       | 5 |
| Sok pomidorowy, migdały, serek ziarnisty .....                | 5 |
| Truskawki, orzechy włoskie, gorzka czekolada.....             | 6 |
| Serek ziarnisty, sok marchwiowy jednodniowy, pestki dyni..... | 6 |
| Serek ziarnisty, jabłko, banan.....                           | 6 |



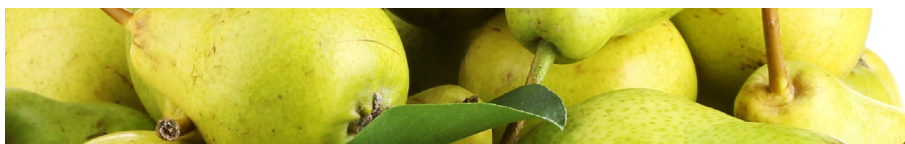
## Hummus, marchewki, orzechy laskowe



### Składniki:

|                 |                    |
|-----------------|--------------------|
| Hummus          | 100 g (7 łyżeczek) |
| Marchew         | 100 g (2 sztuki)   |
| Orzechy laskowe | 20 g (10 sztuk)    |

## Papryka, jogurt naturalny, migdały, gruszka



### Składniki:

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Gruszka          | 120 g (1 średnia sztuka) |
| Jogurt naturalny | 200 g (1 kubek)          |
| Migdały          | 30 g (1 garść)           |
| Papryka czerwona | 200 g (1 średnia sztuka) |

## Wafle ryżowe, hummus, ogórek



### Składniki:

|              |                          |
|--------------|--------------------------|
| Hummus       | 90 g (6 łyżeczek)        |
| Ogórek       | 100 g (1 średnia sztuka) |
| Wafle ryżowe | 50 g (5 sztuk)           |

## Jabłko, orzechy włoskie, jogurt



### Składniki:

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Jabłko           | 300 g (1 duża sztuka) |
| Jogurt naturalny | 150 g (1 kubek)       |
| Orzechy włoskie  | 30 g (1 garść)        |

## Migdały, gorzka czekolada, pomarańcza, jogurt



### Składniki:

|                  |                      |
|------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny | 150 g (1 mały kubek) |
| Migdały          | 30 g (1 garść)       |
| Czekolada gorzka | 15 g (1 pasek)       |
| Pomarańcza       | 200 g (1 sztuka)     |

## Migdały, jabłko, sok marchwiowy jednodniowy



### Składniki:

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| Sok marchwiowy jednodniowy | 330 g (butelka)          |
| Migdały                    | 30 g (1 garść)           |
| Jabłko                     | 200 g (1 średnia sztuka) |



## Orzechy, banan, jogurt naturalny



### Składniki:

|                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| Orzech nerkowca  | 35 g (1 garść)           |
| Banan            | 200 g (1 średnia sztuka) |
| Jogurt naturalny | 150 g (kubek)            |

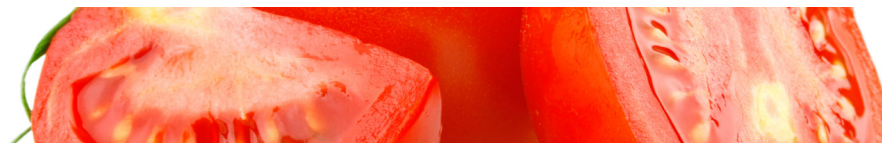
## Serek ziarnisty z orzechami, nasionami i pestkami



### Składniki:

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| Nasiona słonecznika | 5 g (1 łyżeczka)  |
| Orzechy włoskie     | 30 g (1 garść)    |
| Pestki dyni         | 10 g (1 łyżeczka) |
| Serek ziarnisty     | 150 g (1 kubek)   |

## Sok pomidorowy, migdały, serek ziarnisty



### Składniki:

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| Migdały         | 30 g (1 garść)       |
| Serek ziarnisty | 200 g (1 duży kubek) |
| Sok pomidorowy  | 330 g (1 butelka)    |

## Truskawki, orzechy włoskie, gorzka czekolada



### Składniki:

|                  |                    |
|------------------|--------------------|
| Czekolada gorzka | 10 g (2 kostki)    |
| Orzechy włoskie  | 40 g (10 sztuk)    |
| Truskawki        | 300 g (2 szklanki) |

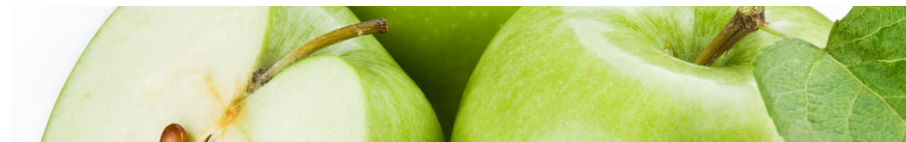
## Serek ziarnisty, sok marchwiowy jednodniowy, pestki dyni



### Składniki:

|                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| Pestki dyni                | 15 g (1 łyżeczka)    |
| Serek ziarnisty            | 200 g (1 duży kubek) |
| Sok marchwiowy jednodniowy | 250 g (butelka)      |

## Serek ziarnisty, jabłko, banan



### Składniki:

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| Serek ziarnisty | 200 g (opakowanie)       |
| Jabłko          | 220 g (1 duża sztuka)    |
| Banan           | 200 g (1 średnia sztuka) |

# Zapraszamy!

## ZAKRES USŁUG:

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

**FIT**DIETETYK.PL

dobry  
**dietetyk**

**DIETETYKA SPORTOWA**

**DIETETYKA OGÓLNA**

