



5

POMYSŁÓW
NA
DESERY LODOWE



LODY CZEKOLADOWE Z ORZECHAMI, PESTKAMI I BRZOSKWINIĄ

300
kcal

Składniki:

Lody bez dodatku cukru czekoladowe	100 g - 2 porcje
Brzoskwinia	150 g - 1 duża sztuka
Nasiona słonecznika	10 g - 2 łyżeczki
Orzechy włoskie	8 g - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Brzoskwinie pokroić, wymieszać razem z lodami i pozostałymi dodatkami.

MOŻESZ UŻYĆ TYCH LODÓW



MROŻONA KAWA Z LODAMI I CZEKOLADĄ

250
kcal

Składniki:

Kostki lodu	220 g - porcja
Kawa rozpuszczalna, proszek	10 g - 2 łyżeczki
Mleko 2%	220 g - 1 szklanka
Lody bez dodatku cukru śmietankowe	50 g - 1 porcja
Czekolada gorzka	5 g - 1 kostka

Sposób przygotowania:

W malakserze lub themomixie zmiksować kostki lodu z kawą. Zalać mlekiem i ubijać na wysokich obrotach jeszcze kilka sekund. Przełożyć do szklanki i udekorować lodami. Na końcu posypać kawałkami czekolady. Można także zaparzyć kawę w odrobinie gorącej wody/użyć espresso z ekspresu, a następnie wymieszać z zimnym mlekiem, kostkami lodu oraz lodami. Całość posypać czekoladą.

MOŻESZ UŻYĆ TYCH LODÓW



LODOWY DESER A'LA BANOFFEE

350
kcal

Składniki:

Herbatniki	20 g - 4 sztuki
Lody bez dodatku cukru karmelowe	100 g - 2 porcje
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka
Banan	100 g - pół średniej sztuki
Jogurt naturalny	50 g - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

Herbatniki pokruszyć na kawałki i wsypać na dno szklanki lub pucharka, a następnie wyłożyć na nie lody. Banana obrać i pokroić w plasterki, ułożyć połowę w szklance. Udekorować jogurtem ułożyć pozostałe plastry banana i polać masłem orzechowym (w razie potrzeby rozcieńczyć z odrobiną wrzątku).

MOŻESZ UŻYĆ TYCH LODÓW



NOCNA OWSIANKA Z BORÓWKAMI, LODAMI I NASIONAMI CHIA NA MLEKU

400
kcal

Składniki:

Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Chia	10 g - 1 łyżka
Mleko 2%	220 g - 1 szklanka
Borówki amerykańskie	50 g - 1 garść
Lody bez dodatku cukru	50 g - 1 porcja

Sposób przygotowania:

Nasiona i płatki zalać mlekiem i odstawić do napęcznienia, najlepiej na noc. Przed spożyciem dodać lody i wymieszać. Udekorować owocami.

MOŻESZ UŻYĆ TYCH LODÓW



LODY Z CIEPŁYM SOSEM MALINOWYM, CZEKOLADĄ I MIĘTĄ

250
kcal

Składniki:

Lody bez dodatku cukru	150 g - 3 porcje
Mięta	1 g - 1 porcja
Czekolada gorzka	5 g - 1 kostka
Maliny świeże/mrożone	120 g - 1 szklanka

Sposób przygotowania:

Maliny podgrzać na patelni, by powstał ciepły sos. Lody przełożyć do miseczki lub pucharka, polać lody, posypać kawałkami czekolady i udekorować miętą.

MOŻESZ UŻYĆ TYCH LODÓW



Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zakres usług

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

