

# Przekąski NISKI ŁG, 1,5-2 WW

## Propozycja 1

| Produkt     | Kcal | Masa  | Miara domowa       |
|-------------|------|-------|--------------------|
| Maślanka 2% | 112  | 200 g | 0.8 szklanka       |
| Ogórek      | 15   | 100 g | 0.6 sztuka         |
| Marchew     | 33   | 100 g | 1.7 średnia sztuka |
| Migdały     | 58   | 10 g  | 10 sztuka          |

Kcal: 218 • B: 12 g • T: 9 g • W: 25 g • Bł.: 5 g • Ca: 365 mg • Fe: 1 mg • Mg: 82 mg • Zn: 1 mg • Se: 5 µg • Wit.E: 3 mg • B1: 0 mg • B2: 1 mg • B9: 42 µg • B12: 1 µg • Wit.K: 30 µg • I: 3 µg • IG: 19 • ŁG: 4 • WW: 2 • WBT: 1

## Maślanka i słupki warzyw

Sposób przygotowania:

1. Maślanka bez mleka w proszku w składzie.

Warzywa w słupki i migdały do pochrupania

## Propozycja 2

| Produkt                                               | Kcal | Masa | Miara domowa    |
|-------------------------------------------------------|------|------|-----------------|
| Komosa ryżowa (quinoa) ugotowana bez soli             | 72   | 60 g | 0.3 filiżanka   |
| Pomidory suszone w zalewie                            | 43   | 20 g | 1 sztuka        |
| Kalarepa                                              | 14   | 50 g | 0.4 filiżanka   |
| Papryka czerwona                                      | 13   | 50 g | 0.7 mała sztuka |
| Nasiona słonecznika łuskane prażone na sucho bez soli | 29   | 5 g  | 0.6 łyżka       |
| Olej lniany                                           | 44   | 5 g  | 1 łyżeczka      |

Kcal: 214 • B: 6 g • T: 12 g • W: 25 g • Bł.: 6 g • Ca: 42 mg • Fe: 2 mg • Mg: 77 mg • Zn: 1 mg • Se: 7 µg • Wit.E: 3 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 73 µg • B12: 0 µg • Wit.K: 3 µg • I: 1 µg • IG: 50 • ŁG: 9 • WW: 2 • WBT: 1

## Komosa z suszonym

### pomidorem

Sposób przygotowania:

1. Warzywa drobno posiekaj.

Wymieszaj wszystko z ostudzoną komosą i nasionami słonecznika.

## Propozycja 3

| Produkt                    | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|----------------------------|------|-------|--------------|
| Borówki amerykańskie       | 29   | 50 g  | 1 garść      |
| Orzechy nerkowca           | 55   | 10 g  | 0.3 garść    |
| Kefir naturalny 2% (Pilos) | 125  | 250 g | 1 opakowanie |

Kcal: 209 • B: 10 g • T: 10 g • W: 22 g • Bł.: 2 g • Ca: 264 mg • Fe: 1 mg • Mg: 57 mg • Zn: 1 mg • Se: 11 µg • Wit.E: 0 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 18 µg • B12: 1 µg • Wit.K: 13 µg • I: 0 µg • IG: 43 • ŁG: 9 • WW: 2 • WBT: 1

## Borówki, kefir i nerkowce

Sposób przygotowania:

1. Zjedz, jak lubisz produkty według podanej proporcji.

# Przekąski NISKI ŁG, 1,5-2 WW

## Propozycja 4

| Produkt          | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|------------------|------|-------|--------------|
| Skyr naturalny   | 91   | 150 g | 1 opakowanie |
| Otręby owsiane   | 12   | 5 g   | 0.7 łyżka    |
| Żurawina suszona | 31   | 10 g  | 2 łyżeczka   |
| Orzechy laskowe  | 94   | 15 g  | 1 łyżka      |

Kcal: 228 • B: 20 g • T: 10 g • W: 19 g • Bł.: 3 g • Ca: 201 mg • Fe: 1 mg • Mg: 37 mg •  
Zn: 1 mg • Se: 3 µg • Wit.E: 3 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 20 µg • B12: 0 µg •  
Wit.K: 3 µg • I: 0 µg • IG: 45 • ŁG: 8 • WW: 2 • WBT: 2

## Jogurt z otrębami i bakaliami

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj i gotowe, kupując żurawinę warto zwrócić uwagę na skład, unikaj oleju palmowego, porównując kilka opakowań zobacz, które mają najmniej cukrów cukrów.

## Propozycja 5

| Produkt                      | Kcal | Masa  | Miara domowa   |
|------------------------------|------|-------|----------------|
| Nasiona chia                 | 15   | 3 g   | 0.3 łyżka      |
| Skyr naturalny               | 61   | 100 g | 0.7 opakowanie |
| Migdały                      | 87   | 15 g  | 15 sztuka      |
| Bio morele suszone (Ekogram) | 48   | 20 g  | 2 sztuka       |

Kcal: 210 • B: 15 g • T: 9 g • W: 21 g • Bł.: 3 g • Ca: 179 mg • Fe: 1 mg • Mg: 51 mg •  
Zn: 1 mg • Se: 2 µg • Wit.E: 4 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 8 µg • B12: 0 µg •  
Wit.K: 0 µg • I: 0 µg • IG: 5 • ŁG: 1 • WW: 2 • WBT: 1

## Chia jogurt z nasionami, morelą i migdałami

Sposób przygotowania:

1. Morele i migdały drobno posiekać, dodać do jogurtu i wymieszać, odstawić na 30 minut minimum, aby chia spęczniały. Morele warto kupować bez dodatku konserwantów.

## Propozycja 6

| Produkt                   | Kcal | Masa  | Miara domowa |
|---------------------------|------|-------|--------------|
| Pomidor czerwony          | 18   | 100 g | 0.6 sztuka   |
| Chleb pełne ziarno (Lidl) | 74   | 35 g  | 1 kromka     |
| Awokado                   | 64   | 40 g  | 2.7 plaster  |
| Ser Mozzarella            | 45   | 15 g  | 1 plaster    |

Kcal: 201 • B: 8 g • T: 11 g • W: 20 g • Bł.: 4 g • Ca: 91 mg • Fe: 1 mg • Mg: 26 mg •  
Zn: 1 mg • Se: 3 µg • Wit.E: 1 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 48 µg • B12: 0 µg •  
Wit.K: 17 µg • I: 23 µg • IG: 47 • ŁG: 8 • WW: 2 • WBT: 1

## Kanapka z mozzarellą i pomidorem

Sposób przygotowania:

1. Skomponuj kanapkę do tego pomidor.

## Propozycja 7

| Produkt                        | Kcal | Masa  | Miara domowa   |
|--------------------------------|------|-------|----------------|
| Serek wiejski lekki 3%         | 61   | 75 g  | 0.5 opakowanie |
| Chleb żytni razowy na zakwasie | 43   | 20 g  | 0.5 kromka     |
| Olej lniany                    | 88   | 10 g  | 2 łyżeczka     |
| Ogórek                         | 15   | 100 g | 0.6 sztuka     |

Kcal: 208 • B: 10 g • T: 13 g • W: 14 g • Bł.: 2 g • Ca: 104 mg • Fe: 1 mg • Mg: 20 mg •  
Zn: 1 mg • Se: 4 µg • Wit.E: 0 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 13 µg • B12: 0 µg •  
Wit.K: 17 µg • I: 0 µg • IG: 50 • ŁG: 6 • WW: 1 • WBT: 2

## Serek wiejski z oliwkami i kromką pieczywa

Sposób przygotowania:

1. Zjedz jak lubisz, olej do serka, do tego słupki ogórka.

# Przekąski NISKI ŁG, 1,5-2 WW

## Propozycja 8

| Produkt             | Kcal | Masa  | Miara domowa    |
|---------------------|------|-------|-----------------|
| Skyr naturalny      | 91   | 150 g | 1 opakowanie    |
| Cukinia             | 11   | 50 g  | 5 plaster       |
| Jabłko              | 52   | 100 g | 0.9 mała sztuka |
| Koper świeży        | 1    | 3 g   | 0.6 łyżeczka    |
| Olej lniany (Olini) | 90   | 10 g  | 1 łyżka         |

Kcal: 245 • B: 18 g • T: 11 g • W: 21 g • Bł.: 3 g • Ca: 203 mg • Fe: 1 mg • Mg: 23 mg • Zn: 0 mg • Se: 0 µg • Wit.E: 0 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 18 µg • B12: 0 µg • Wit.K: 2 µg • I: 0 µg • IG: 35 • ŁG: 6 • WW: 2 • WBT: 2

## Skyr koperkowy i słupki (cukinia, jabłko)

Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszaj z pietruszką drobno posiekaną, solą i pieprzem do smaku.
2. Olejem możesz połączyć warzywa lub dodać do dipu.
3. To w jaki sposób zjesz warzywa zależy od Ciebie: słupki lub w kostkę jako sałatkę i połączyć sosem.

## Propozycja 9

| Produkt                    | Kcal | Masa  | Miara domowa    |
|----------------------------|------|-------|-----------------|
| Natka pietruszki           | 1    | 3 g   | 0.3 łyżka       |
| Jogurt naturalny (Fruvita) | 107  | 150 g | 6 łyżka         |
| Ogórek                     | 12   | 80 g  | 0.4 sztuka      |
| Papryka czerwona           | 13   | 50 g  | 0.7 mała sztuka |
| Oliwa z oliwek             | 88   | 10 g  | 1 łyżka         |

Kcal: 221 • B: 8 g • T: 15 g • W: 16 g • Bł.: 2 g • Ca: 205 mg • Fe: 1 mg • Mg: 36 mg • Zn: 1 mg • Se: 4 µg • Wit.E: 2 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 44 µg • B12: 1 µg • Wit.K: 71 µg • I: 1 µg • IG: 32 • ŁG: 5 • WW: 1 • WBT: 2

## Skyr pietruszkowy i słupki (ogórek, papryka)

Sposób przygotowania:

1. Jogurt wymieszaj z pietruszką drobno posiekaną, solą i pieprzem do smaku.
2. Oliwą możesz połączyć warzywa lub dodać do dipu.
3. To w jaki sposób zjesz warzywa zależy od Ciebie: słupki lub w kostkę jako sałatkę i połączyć sosem.

## Propozycja 10

| Produkt                                | Kcal | Masa  | Miara domowa     |
|----------------------------------------|------|-------|------------------|
| Jajo kurze                             | 280  | 200 g | 4 średnia sztuka |
| Jogurt naturalny                       | 488  | 800 g | 32 łyżka         |
| Budyń waniliowy błyskawiczny w proszku | 302  | 80 g  | 20 łyżeczka      |
| Erytrytol                              | 0    | 70 g  | 14 łyżeczka      |

Kcal: 1070 • B: 53 g • T: 46 g • W: 113 g • Bł.: 0 g • Ca: 1090 mg • Fe: 5 mg • Mg: 121 mg • Zn: 7 mg • Se: 80 µg • Wit.E: 3 mg • B1: 0 mg • B2: 2 mg • B9: 150 µg • B12: 5 µg • Wit.K: 2 µg • I: 0 µg • IG: 12 • ŁG: 14 • WW: 11 • WBT: 6

### 1 porcja:

Kcal: 178 • B: 9 g • T: 8 g • W: 19 g • Bł.: 0 g • Ca: 182 mg • Fe: 1 mg • Mg: 20 mg • Zn: 1 mg • Se: 13 µg • Wit.E: 0 mg • B1: 0 mg • B2: 0 mg • B9: 25 µg • B12: 1 µg • Wit.K: 0 µg • I: 0 µg • IG: 2 • ŁG: 2 • WW: 2 • WBT: 1

## Sernik na jogurcie (prostszy nie istnieje)

Przepis złożony - 1/6 porcji

Sposób przygotowania:

1. Piekarnik nastaw na 180 stopni, grzanie góra dół.
2. W misce wymieszaj wszystkie składniki różną kuchenną lub widelcem, do połączenia składników.
3. Przelej do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Wstaw do piekarnika na godzinę i wystudź w piekarniku.
5. Najlepiej smakuje porządnie schłodzony. Warto zrobić dzień wcześniej, przez noc zostawić do ostygnięcia w piekarniku, rano wstawić do lodówki.