

Właśnie zdałam sobie sprawę, że ostatnio proponuję wam same „owocowe” posiłki... ale z rana, i to w dodatku po treningu ?, można pozwolić sobie na taka zdrową dawkę słodkości. W ciągu dnia organizm poradzi sobie z wykorzystaniem tej energii do działania, a witaminy wzmocnią odporność. Jutro obiecuję napisać parę słów na temat owoców, tak żeby z tych pyszności płynęła też jakaś nauka! ??

BONUS! : pełnowartościowe białko, witamina C, kwas foliowy, witamina A, wapń, potas, błonnik

Energia: 387 kcal

Białko: 16,6 g

Węglowodany: 51 g

Tłuszcze: 15,09 g

Błonnik: 9,4 g

1 jogurt typu greckiego o obniżonej zawartości tłuszczu (250g)

1 pomarańcze

½ jabłka

3 łyżki amarantusa ekspandowanego

1 łyżka siemienia lnianego

Amarantus ekspandowany, czyli taki popcorn ze zboża o nazwie amarantus, można dostać w sklepach ze zdrową żywnością oraz w Rossmannie. Ma delikatny smak i fajnie chrupie. Wszystkie inneskładniki bez problemu znajdziecie w lokalnych sklepach/marketach.

