



Dieta: Wsparcie mózgu

Dzienna kaloryczność: 2000 kcal

Dieta wspiera zdrowie mózgu i zmniejsza ryzyko chorób neurodegeneracyjnych.

Promuje spożywanie warzyw, szczególnie zielonolistnych, owoców jagodowych, pełnoziarnistych produktów, orzechów, nasion, oliwy z oliwek, ryb i drobiu. Ogranicza czerwone mięso, przetworzoną żywność, tłuszcze typu trans i cukier. Dzięki bogactwu antyoksydantów, kwasów omega-3 oraz składników przeciwzapalnych wspiera pamięć, koncentrację i funkcje poznawcze. Regularne stosowanie tej diety może opóźnić starzenie się mózgu i poprawiać jego wydajność.



Odkryj smak zdrowia z Intumi!

Przygotowaliśmy dla Ciebie przykładowy 3-dniowy jadłospis – to tylko przedsmak tego, co czeka na Ciebie w **Centrum Dietetycznym Intumi**.

Szukasz diety idealnie dopasowanej do Twoich potrzeb? Nasi doświadczeni dietetycy stworzą dla Ciebie indywidualny plan, uwzględniając Twój styl życia, preferencje i cele zdrowotne.

Dzięki naszej aplikacji masz pełną swobodę – możesz wymieniać posiłki, oznaczać ulubione dania i produkty, dodawać posiłki spoza ustalonego planu, a nawet uwzględniać potrzeby swoich bliskich ... **i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!**

Dzień 1

Łącznie kcal: 2022 kcal

Węglowodany: 267.7 **Tłuszcze:** 76 **Białko:** 87.9 **Błonnik:** 42.5 **WW:** 22.5

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 500 kcal – 15min



Bajgiel z awokado i wędzonym łososiem

* Węglowodany: 54.3 Tłuszcze: 21 Białko: 25.3
Błonnik: 9.2 WW: 4.5

Składniki

Dynia pestki luskane: 6 g
Awokado surowe: 80 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Łosoś wędzony: 60 g (2 x plaster)
Bajgiel wielozłarnisty: 90 g (1 x sztuka)
Cytryna wyciśnięty sok: 6 g ($5\frac{3}{4}$ x ml)
Ogórek gruntowy surowy: 120 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)

Przepis

Awokado przekroić, wydobyć pestkę i obrać. Gotowy mięsz rozgnieść widelcem, dodać sok z cytryny i doprawić wedle uznania. Pastę podać na kanapkę z dodatkiem łososia, ogórka i pestek dyni.

II Śniadanie – 422 kcal – 15min



Jagłanka z jagodami

* Węglowodany: 78.6 Tłuszcze: 6.1 Białko: 15.7
Błonnik: 4.1 WW: 7.4

Składniki

Morela surowa: 40 g (1 x sztuka)
Kasza jagłana: 60 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 260 g (1 x szklanka)
Jagoda czarna surowa: 50 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Syrup klonowy: 20 g (1 x łyżka)

Przepis

Kaszę jagłaną dokładnie wypłukać (na sitku pod bieżącą wodą lub w garnku zmieniając wodę). Włożyć do garnka, wlać mleko i zagotować. Zmniejszyć ogień do minimum i gotować pod przykryciem ok. 12 minut aż kasza wchłonie całe mleko. Wyłożyć do miseczki, posypać opłukanymi jagodami, dodać pokrojoną morelę i skropić syropem klonowym.

Obiad – 600 kcal – 30min



Bowl z kaszą orkiszową, warzywami i tofu

* Węglowodany: 72 Tłuszcze: 28.2 Białko: 23.7
Błonnik: 14.2 WW: 5.8

Składniki

Papryka czerwona surowa: 60 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Marchew surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza orkiszowa: 80 g
Brokuł zielony surowy: 50 g
Groszek zielony mrożony: 30 g
Oliwa z oliwek: 20 g (1 $\frac{1}{2}$ x łyżka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($\frac{1}{2}$ x szczypta)
Sól stołowa: 0.75 g
Tofu ser sojowy: 90 g
Woda: 140 g (130 $\frac{1}{4}$ x ml)
Zioła prowansalskie: 1 g ($\frac{1}{2}$ x łyżeczka)

Przepis

Różyczki brokułu ugotować wraz z groszkiem do momentu uzyskania miękkości. Kaszę orkiszową gotować w wodzie przez 15 minut do momentu uzyskania miękkości. Odcedzić i odstawić do przestygnięcia. Tofu odsączyć z wody i pokroić w paski o grubości ok. 1,5 cm. Na patelni rozgrzać 2 łyżki oliwy. Ułożyć tofu i podsmażyć po 3 minuty z każdej strony. Przełożyć na talerz. Paprykę pozbawić gniazda nasiennego, pokroić w słupki, a następnie w niewielką kostkę. Marchew obrać i również pokroić w niewielką kostkę. Na patelnię wlać wodę. Dodać marchewkę i paprykę. Dusić pod przykryciem na małym ogniu do momentu odparowania wody. Na patelnię dodać brokuł, groszek oraz ugotowaną kaszę. Dodać 1 łyżeczkę oliwy i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać i podsmażyć na patelni przez ok. 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu. Kaszę z warzywami przełożyć do misek. Na wierzchu ułożyć kawałki tofu. Podawać ciepło.

Kolacja – 500 kcal – 45min



Salatka z kaszą gryczaną i brokułem

* Węglowodany: 62.8 Tłuszcze: 20.7 Białko: 23.2 Błonnik: 15 WW: 4.8

Składniki

Brokuł zielony surowy: 160 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
Marchew surowa: 30 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
Kasza gryczana niepalona: 45 g ($\frac{1}{4}$ x szklanka)
Woda: 120 g ($\frac{1}{2}$ x szklanka)
Groszek zielony mrożony: 100 g ($\frac{3}{4}$ x szklanka)
Dyńia pestki łuskane: 25 g ($\frac{1}{2}$ x garść)
Oliwa z oliwek: 7 g ($\frac{1}{2}$ x łyżka)
Sól stołowa: 0.5 g (1 x szczypta)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{1}{2}$ x szczypta)

Przepis

Kaszę ugotować z odrobiną soli i wystudzić. Brokuł podzielić na mniejsze różyczki. Łodyżek nie wyrzucać, tylko pokroić w plasterki. Różyczki zblanszować (gotować przez około 3-4 minuty i od razu wrzucić do zimnej wody). Groszek zagotować i odcedzić. Marchewkę umyć i pokroić w talarki. Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy. Następnie wrzucić marchewkę i pokrojone łodyżki brokuł. Dodać sól i pieprz oraz pestki dyni. Smażyć przez około 5 minut często mieszając.

Dzień 2

Łącznie kcal: 2064 kcal

Węglowodany: 263.6 **Tłuszcze:** 57.8 **Białko:** 151.2 **Błonnik:** 54.9 **WW:** 20.9

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 495 kcal – 30min



Owsianka ze skyrem i mrożonymi owocami

* Węglowodany: 59.3 Tłuszcze: 19 Białko: 28.1 Błonnik: 9.5 WW: 5

Składniki

Malina mrożona: 90 g
Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 120 g (128 $\frac{1}{2}$ x szklanka)
Orzech nerkowiec surowy: 25 g
Płatki owsiane: 45 g
Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 120 g (126 ml)

Przepis

Płatki ugotować na mleku, można dodać nieco wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Przełożyć do miseczki, wyłożyć jogurt, a kolejno posiekane orzechy i owoce.

II Śniadanie – 400 kcal – 5min



Kanapka z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

* Węglowodany: 63.9 Tłuszcze: 2.7 Białko: 35 Błonnik: 10.1 WW: 5.4

Składniki

Chleb żytni razowy: 120 g ($3\frac{1}{2}$ x kromka)
Rzodkiewka surowa: 20 g
Szczypiorek surowy: 5 g ($\frac{1}{4}$ x pęczek)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g ($1\frac{3}{4}$ x szczypta)
Sól stołowa: 0.75 g ($1\frac{3}{4}$ x szczypta)
Ser twarogowy chudy: 140 g

Przepis

2 plasterki twarożku zgnieść widelcem. Dodać posiekany szczypiorek, sól i pieprz. Następnie wymieszać wszystkie składniki. Nanieść je na chleb, a na wierzchu ułożyć plasterki rzodkiewki.

Obiad – 600 kcal – 50min



Pieczone frytki z łososiem i fasolką szparagową

* Węglowodany: 69.2 Tłuszcz: 24.6 Białko: 29.6 Błonnik: 7.3 WW: 6.2

Składniki

Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
Cytryna surowa: 20 g (1/4 x sztuka)
Czosnek granulowany: 2 g
Łosoś surowy: 100 g (3/4 x sztuka)
Oliwa z oliwek: 9 g (10 1/2 x ml)
Ziemniaki średnie surowe: 320 g (1 1/2 x sztuka)
Zioła prowansalskie: 3 g

Przepis

Fasolkę ugotować w wodzie lub na parze. Piekarnik nagrzać do 200 stopni, góra-dół. Ziemniaki obrać, pokroić w słupki, wymieszać z oliwą i przyprawami. Rybę (z plasterkiem cytryny) i ziemniaki ułożyć na blaszce. Piec około 30 minut.

Kolacja – 569 kcal – 5min



Koktajl z jogurtu naturalnego i malin

* Węglowodany: 71.2 Tłuszcz: 11.5 Białko: 58.5 Błonnik: 28 WW: 4.3

Składniki

Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 550 g (523 ml)
Malina mrożona: 420 g

Przepis

Owoce umyć, dodać do jogurtu. Całość zmiksować.

Dzień 3

Łącznie kcal: 1988 kcal

Węglowodany: 283.3 **Tłuszcz:** 59.7 **Białko:** 105.1 **Błonnik:** 58 **WW:** 22.1

* Wartości węglowodanów, tłuszczu, białka i błonnika wyrażone są w gramach [g].

Śniadanie – 500 kcal – 15min



Kanapki z szynką, jajkiem, rukolą oraz ogórkiem kiszonym

* Węglowodany: 56.7 Tłuszcz: 21.2 Białko: 25.6 Błonnik: 9.7 WW: 4.7

Składniki

Jajo kurcze: 70 g (1 1/2 x sztuka)
Ogórek kiszony: 100 g (1 1/2 x sztuka)
Chleb żytni razowy: 100 g (3 1/4 x kromka)
Rukola surowa: 30 g
Kurczak szynka z piersi: 45 g
Masło ekstra: 15 g

Przepis

Jajko ugotować na twardo. Na posmarowanym pieczywie ułożyć listki rukoli i plaster szynki. Następnie umieścić na kanapce jajko. Całość udekorować ogórkiem.

II Śniadanie – 588 kcal – 10min



Smoothie truskawkowo-borówkowe z chia

* Węglowodany: 120.1 Tłuszcz: 11.9 Białko: 10

Błonnik: 25.3 WW: 9.5

Składniki

Truskawka surowa: 500 g (42 ³/₄ x sztuka)
Jagoda czarna surowa: 200 g (1 ¹/₄ x szklanka)
Woda: 320 g (1 ¹/₄ x szklanka)
Miód lipowy: 60 g (2 ³/₄ x łyżka)
Chia nasiona: 30 g (8 x łyżeczka)

Przepis

Umyte owoce wrzucić do blendera, dodać miód, wodę i zmiksować. Wsypać chia i wymieszać. Gotowe smoothie przełożyć do szklanek.

Obiad – 400 kcal – 45min



Kurczak po hiszpańsku

* Węglowodany: 46.1 Tłuszcz: 7.4 Białko: 40.8

Błonnik: 7.9 WW: 3.4

Składniki

Kurczak pierś bez skóry: 160 g (1/2 x sztuka)
Ziemniaki średnie surowe: 140 g (3/4 x sztuka)
Papryka czerwona surowa: 100 g (3/4 x sztuka)
Cebula biała surowa: 60 g (1/2 x sztuka)
Pomidor koktajlowy surowy: 80 g
Cytryna surowa: 30 g (1/2 x sztuka)
Kolendra liście surowe: 2 g
Papryka słodka mielona: 1 g
Oliwa z oliwek: 4 g (4 ml)
Tymianek świeży: 6 g
Sól stołowa: 0.25 g
Pieprz czarny mielony: 0.25 g

Przepis

Mięso tniemy na plastry podobnej wielkości. Przekładamy do miski i dodajemy sok z cytryny, słodką paprykę (połowa), pieprz, sól, tymianek i oliwę (połowa). Mieszymy i odstawiamy na minimum 15 minut. Piekarnik nagrzewamy do 190 stopni, tryb góra-dół. Paprykę i cebulę kroimy na mniejsze kawałki, ziemniaki myjemy i kroimy na ćwiartki. Na blaszce układamy warzywa, polewamy pozostałą oliwą, posypujemy papryką oraz solą i pieprzem. Warzywa wkładamy do piekarnika na 15 minut. Na patelni smażymy piersi po 3 minuty z każdej strony, następnie układamy je na piekących się warzywach. Po upływie 5 minut dodajemy pomidorki koktajlowe i pieczemy jeszcze przez 15 minut. Podajemy ze świeżą kolendrą.

Kolacja – 500 kcal – 50min



Krem z pieczonych pomidorów i papryki

* Węglowodany: 60.4 Tłuszcz: 19.2 Białko: 28.7

Błonnik: 15.1 WW: 4.5

Składniki

Bazylija świeża: 1 g (2 ³/₄ x liść)
Papryka czerwona surowa: 160 g (1 ¹/₄ x sztuka)
Cebula czerwona surowa: 140 g (3/4 x sztuka)
Czosnek surowy: 10 g (3 ¹/₂ x ząbek)
Ser Feta (Ser owczy; Ser kozí): 100 g (2 ³/₄ x kostka)
Sól stołowa: 0.75 g
Bulion warzywny wywar: 340 g (1 ¹/₄ x szklanka)
Pomidor czerwony surowy: 700 g (5 ¹/₂ x sztuka)
Pieprz czarny mielony: 0.25 g (2 x szczypta)
Papryka chili mielona: 0.25 g (1 ¹/₄ x szczypta)

Przepis

Piekarnik nagrzać do 200 stopni. W międzyczasie blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Papryki przekroić wzdłuż, usunąć gniazda nasienne i ułożyć na blaszce skórą do góry. Pomidory pokroić na połówki, wykroić twarde części i położyć na blaszce (tym razem skórą do dołu). Cebulę obrać, pokroić ją na połowę i dodać do warzyw razem z ząbkami czosnku w łupinkach. Piec razem przez pół godziny. Jeśli po tym czasie papryka nie jest mocno spieczona (czarna skórka) – zostawić ją jeszcze na parę minut w piekarniku. Resztę warzyw zdjąć z blachy. Pokroić na mniejsze kawałki pomidory i cebulę, wyłuskać czosnek z łupin i wrzucić do garnka. Gdy papryka "dojdzie" wrzucić ją na około 10 min. do jednorazowej reklamówki i szczelnie zawiązać. Po tym czasie bardzo łatwo ściągnąć z niej skórę i dodać do reszty warzyw. Zalać je gorącym bulionem i zmiksować za pomocą blendera. Doprawić solą, pieprzem i szczyptą chili. Podawać gorący krem z pokrojoną w kosteczkę fetą i listkami bazylii.

Jadłospis dzienny - Składniki odżywcze

*Składniki odżywcze odnoszą się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Składnik odżywczy	Twoja średnia tygodniowa	Zakres optymalny
wartość energetyczna [kcal]	1981	1900 - 2100
białka [g]	103.59	75 - 125
tluszcze [g]	71.99	44.44 - 77.78
węglowodany [g]	249.48	200 - 325
blonnik [g]	42.76	30 - 50
kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]	17.03	0 - 22.22
kwasy tłuszczowe jednonienasycone ogółem [g]	31.15	0 - 66.67
kwasy tłuszczowe wielonienasycone ogółem [g]	17.63	13.33 - 222.22
kwasy linolowy [g]	12.83	8.89 - 222.22
kwasy alfa-linolowy [g]	3.28	1.11 - 222.22
cholesterol [mg]	289.69	0 - 300
cynk [mg]	13.57	8 - 25
fosfor [mg]	2008.23	700 - 5000
jod [µg]	79.25	150 - 600
magnez [mg]	589.19	310 - 1000
mangan [mg]	7.83	1.8 - 9
miedź [mg]	2.48	0.9 - 5
potas [mg]	5236.99	3500 - 7000
selen [µg]	123.49	55 - 300
sód [mg]	2062.6	500 - 2500
wapń [mg]	1111.85	1000 - 2500
żelazo [mg]	21.49	18 - 35
witamina A [µg]	1787.77	700 - 4000
retinol [µg]	226.06	700 - 3000
tiamina [mg]	1.88	1.1 - 10
ryboflawina [mg]	2.45	1.1 - 27
niacyna [mg]	32.78	14 - 35
witamina B5 [mg]	9.94	5 - 2000
witamina B6 [mg]	4.2	1.3 - 25
foliany [µg]	708.68	400 - 1000
witamina B12 [µg]	4.64	2.4 - 50
witamina C [mg]	492.9	75 - 1000
witamina D [µg]	6.35	15 - 100
witamina E [mg]	19.54	8 - 300
witamina K [µg]	457.71	55 - 4000
cholina [mg]	478.19	425 - 3500

Lista zakupów

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Warzywa i przetwory warzywne

- Bakłażan surowy: 140 g ($\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Brokuł zielony surowy: 850 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cebula biała surowa: 360 g (3 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Cebula czerwona surowa: 200 g (1 x sztuka)
- Cukinia surowa: 550 g (2 $\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Czosnek surowy: 40 g (12 $\frac{3}{4}$ x ząbek)
- Fasola biała konserwowa bez zalewy: 70 g
- Fasolka szparagowa mrożona: 80 g
- Groszek zielony mrożony: 200 g
- Marchew surowa: 60 g (1 x sztuka)
- Ogórek gruntowy surowy: 240 g (1 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Ogórek kwaszony: 100 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Papryka chili mielona: 0.25 g
- Papryka czerwona surowa: 750 g (6 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Papryka słodka mielona: 4 g
- Papryka żółta surowa: 70 g ($\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Passata pomidorowa klasyczna: 80 g
- Pietruszka liście (natka) surowa: 8 g
- Pomidor czerwony surowy: 1250 g (10 $\frac{1}{4}$ x sztuka)
- Pomidor koktajlowy surowy: 220 g
- Pomidor suszony: 35 g (17 x sztuka)
- Rukola surowa: 60 g
- Rzodkiewka surowa: 20 g
- Szcypiorek surowy: 25 g (1 x pęczek)
- Szpinak surowy: 260 g (27 x liść)
- Ziemniaki średnie surowe: 460 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Przetwory zbożowe

- Bajgiel wielozłazisty: 90 g (1 x sztuka)
- Chleb żytni razowy: 480 g (15 x kromka)
- Kasza gryczana niepalona: 120 g
- Kasza jaglana: 260 g
- Kasza orkiszowa: 80 g
- Makaron czteroskładny tagliatelle: 100 g
- Płatki owsiane: 120 g

Orzechy

- Masło orzechowe kremowe bez soli: 20 g
- Orzech nerkowic surowy: 25 g
- Orzech włoski surowy: 40 g
- Płatki migdałowe: 40 g
- Wiórki kokosowe: 10 g

Mięso i przetwory mięsne

- Kurczak pierś bez skóry: 800 g (3 x sztuka)
- Kurczak szynka z piersi: 45 g

Inne produkty

- Bazylia suszona: 1 g
- Bazylia świeża: 1 g (2 $\frac{3}{4}$ x liść)
- Bulion warzywny wywar: 850 g
- Cynamon mielony: 1 g
- Czarnuszka nasiona: 0.75 g
- Czosnek granulowany: 4 g
- Kolendra liście surowe: 2 g
- Kurkuma mielona: 0.75 g
- Majonez: 10 g
- Oregano suszone: 2 g
- Papryka ostra mielona: 0.75 g
- Pieprz czarny mielony: 1 g (2 ml)
- Przyprawa do drobiu: 3 g
- Sól stołowa: 7 g (6 ml)
- Tofu ser sojowy: 320 g
- Tymianek świeży: 6 g
- Ziola prowansalskie: 6 g

Owoce i przetwory owocowe

- Awokado surowe: 160 g (1 x sztuka)
- Banan surowy: 180 g (1 $\frac{1}{2}$ x sztuka)
- Cytryna surowa: 50 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Cytryna wyciśnięty sok: 25 g (27 ml)
- Jabłko surowe: 140 g ($\frac{3}{4}$ x sztuka)
- Jagoda czarna surowa: 300 g
- Malina mrożona: 600 g
- Morela surowa: 40 g (1 x sztuka)
- Truskawka surowa: 650 g (55 x sztuka)
- Śliwka bez pestek suszona: 20 g (2 $\frac{1}{4}$ x sztuka)

Mleko i przetwory mleczne

- Jogurt grecki naturalny niskotłuszczowy: 950 g (924 ml)
- Kefir 2% tłuszczu: 300 g (290 ml)
- Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu: 700 g (687 ml)
- Ser Feta (Ser owczy; Ser kozi): 100 g (2 $\frac{3}{4}$ x kostka)
- Ser twarogowy chudy: 140 g
- Śmietanka kremowa 30% tłuszczu: 30 g

Nasiona i ziarna

- Chia nasiona: 35 g
- Dynia pestki łuskane: 30 g
- Sezam nasiona: 6 g

Cukier i wyroby cukiernicze

- Kakao 16% w proszku: 3 g
- Miód lipowy: 70 g (47 ml)
- Syrop klonowy: 20 g (17 ml)

Lista zakupów - cd

*Lista zakupów odnosi się do pełnego 7-dniowego planu, który możesz otrzymać na stronie: <https://intumi.pl/przykladowe-jadlospisy/>

Tłuszcze jadalne

- Masło ekstra: 20 g
- Oliwa z oliwek: 140 g (158 ml)

Ryby i przetwory rybne

- Łosoś surowy: 240 g (1 ³/₄ x sztuka)
- Łosoś wędzony: 60 g (2 x plaster)

Jaja

- Jajo kurze: 260 g (6 x sztuka)

Napoje

- Woda: 600 g (599 ml)

Drożdże

- Drożdże odżywcze (płatki drożdżowe): 4 g

Intumi - wybierz to, co najlepsze dla Ciebie!

Możesz ocenić każdy z posiłków. Ocena zostanie uwzględniona przy jadłospisie.

Dietetyk poleca 



Błyskawiczne ciasteczka owsiane - Fit ciasteczka

Wszystkie suche składniki przelać do miski i krótko mieszać. Następnie dodać jajko, miód i zagnieść na jednolitą masę. Piekarnik załączyć na 170 stopni góra/dół. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Za pomocą łyżki formować 12 ciasteczek, układać na blaszce i piec ok. 12-15 minut...



Każdy posiłek zawiera szczegółowy opis oraz przepis kulinarny w wersji dla kilku osób, wraz z sugerowaną liczbą porcji.

Kulki rumowe, daktylowo-orzechowe

Ciastka / Orzechowe




Poziom trudności: **Łatwy**
Czas przygotowania: **15min**
Liczba sugerowanych porcji: **5**
Pory spożycia: **Podwieczorek, Przekąska**,
Gęstość energetyczna: **507 kcal / 100 g**
Wymienniki węglowodanowe (WW): **9**
Węglowodany: **118.62 g**
Tłuszcze: **122.42 g**
Białka: **30.42 g**

Przepis kulinarny

Do naczynia przelać wszystkie składniki i zblendować na jednolitą masę. Z gotowej masy lepić niewielkie kulki i obtoczyć w wiórkach kokosowych. Schłodzić w lodówce.

Możesz dodawać domowników z którymi chcesz wspólnie spożywać posiłki. Wraz z dodaniem nowych osób Twój plan żywieniowy oraz lista zakupów zostaną odpowiednio zmodyfikowane.

 **Jakub** 2717 kcal (53 %)

Edytuj Usuń 

Uwzględniany/a w jadłospisie:

Tak 

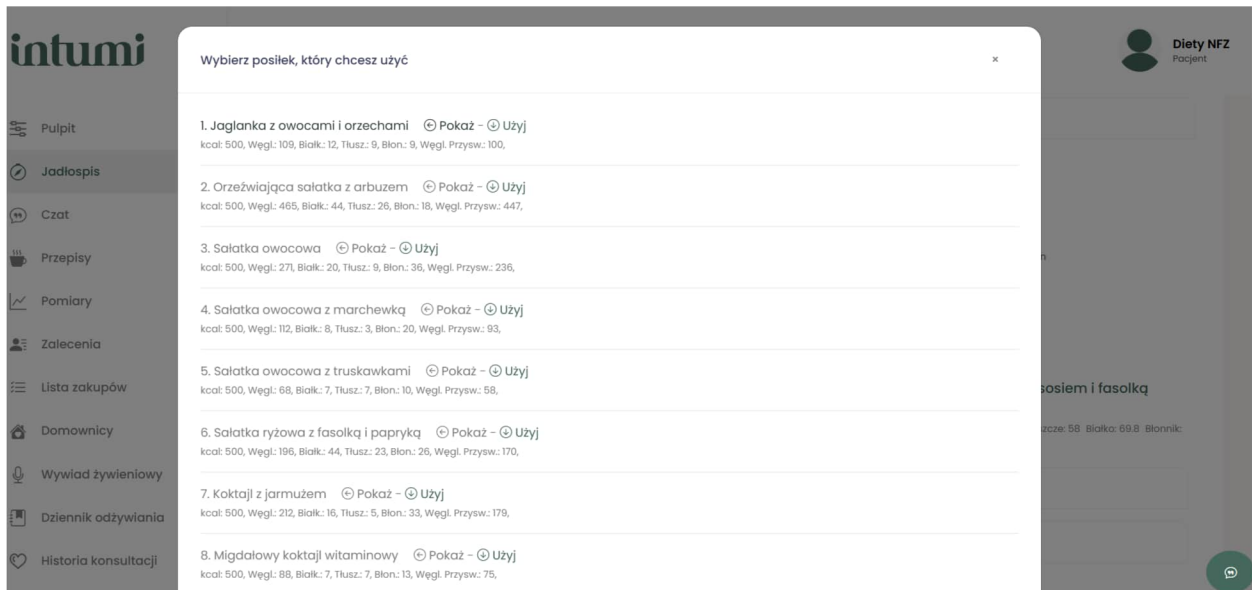
 **Julia** 1769 kcal

Edytuj Usuń 

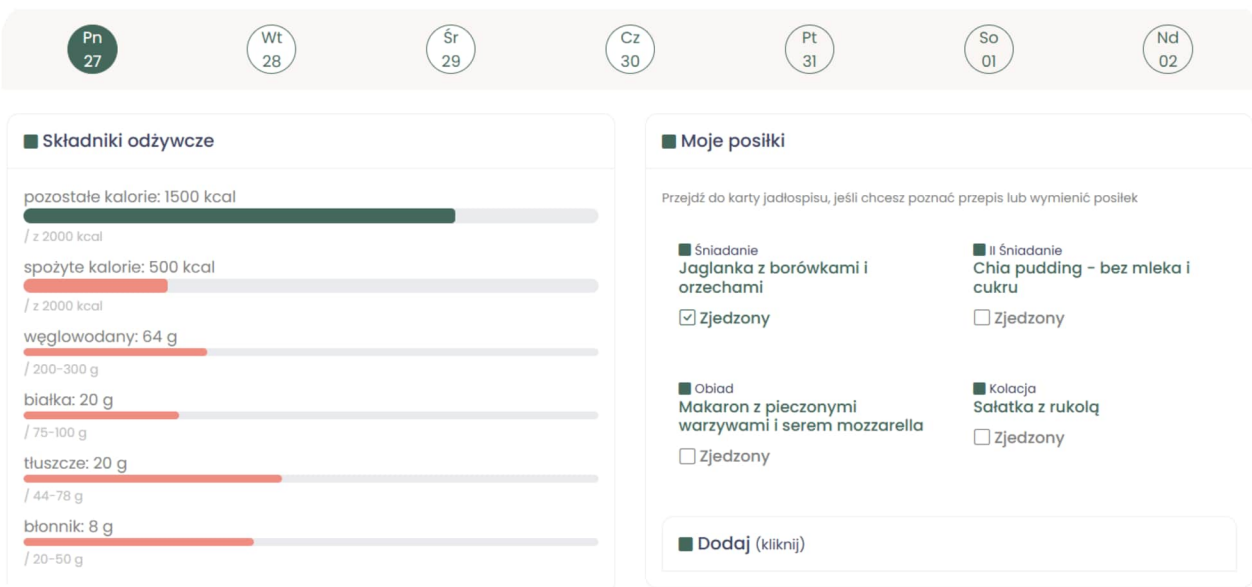
Uwzględniany/a w jadłospisie:

Nie 

Możesz swobodnie wymieniać posiłki, zachowując ustalone limity na kluczowe składniki odżywcze.



Masz dostęp do dziennika, w którym możesz dodawać posiłki spoza planu żywieniowego, ponieważ nie zawsze wszystko przebiega zgodnie z planem.



...i jeszcze więcej, bo zasługujesz na to, co najlepsze!

intumi

Centrum Dietetyczne Intumi