

BANAN BANANOWI NIE RÓWNY



68g



61 kcal



100g



97 kcal



120g



116 kcal

Im ciemniejszy banan tym ma więcej cukru

Zielone banany mają więcej skrobi opornej i wolniej uwalniają energię. Im bardziej żółte tym mają więcej cukrów prostych a energia uwalniana jest szybciej

Idealny przed treningiem



idealny po treningu

10g

13g

16g

cukru w 100g

Jedz więcej i chudnij

SUSZONE BANANY

100g
360 KCAL

278% więcej kcal
niż świeży banan



ŚWIEŻE BANANY

100g
95 KCAL

200g = 190 kcal
300g = 285 kcal



ZIELONE

Chlorofil

ŻÓŁTE

Bioflawonoidy

POMARAŃCZOWE

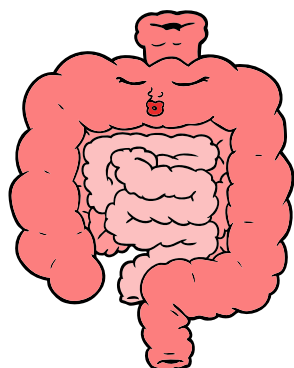
Karotenoidy

CZERWONE

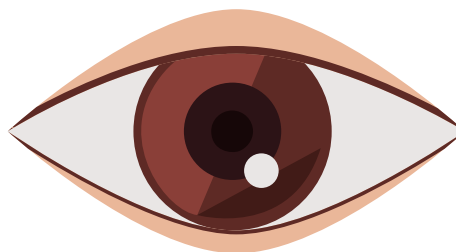
Likopen



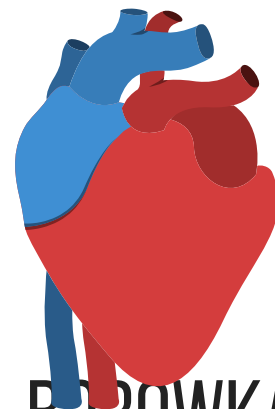
SZPINAK



MANGO



POMARAŃCZA



BUROWKA



+

KIWI



+

BANAN



+

ANANAS

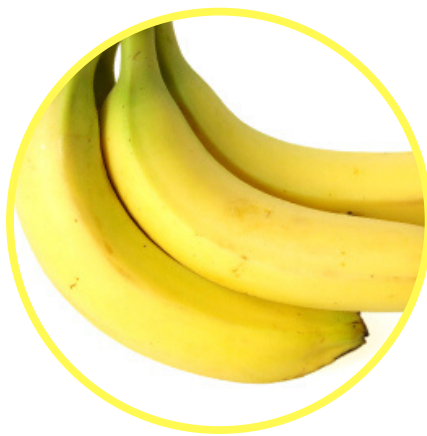


+

PORZECZKI



=



=



=



=

WSPARCIE
CAŁEGO
ORGANIZMU

SPRAWNE
JELITA

ZDROWY
WZROK

SILNE
SERCE

NAJZDROWSZY

SZEJK NA ŚWIECIE



ZMIKSUJ BANANA, KIW I GARŚĆ DOWOLNEGO PRODUKT Z LISTY PONIŻEJ

**RUKIEW
WODNA**



lub

100/100 pkt

JARMUŻ
i wiele innych



lub

100/100 pkt

**KAPUSTA
PEKIŃSKA**



lub

91,99/100 pkt

**BURAK
LIŚCIOWY**



89,27/100 pkt



BOĆWINA



lub

87,08/100 pkt

SZPINAK



86,43/100 pkt



SMACZNE ZDROWE RACUCHY

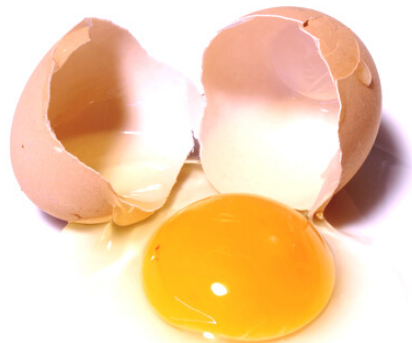
T Y L K O 3 S K Ł A D N I K I

3



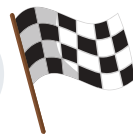
1 średni banan

2



Jedno całe jajko

1



150g płatków owsianych

4



Gnieciemy

5



Mieszamy

6



Smażymy

7



Dekorujemy



Najlepsze jedzenie przed snem



Nie jedz na 2-3 h przed snem



Zadbaj o odpowiednią ilość białka



Posiłek musi być lekkostrawny

Grillowana ryba



Płatki owsiane



Awokado



Jajka na miękko



Banan



 /MOTYWATOR.TV



Melisa



Orzechy



Warzywa

INDEKS GLIKEMICZNY

NISKI <55

większość warzyw i owoców



agrest



borówki



jabłka



maliny



brzoskwinie



porzeczki



pomarańcza



kiwi



brokuły



cukinia



ciecierzyca



pomidor



kapusta



kalafior



ogórek



brukselka



kasza
gryczana



czekolada
gorzka

ŚREDNI 55-70



ananas



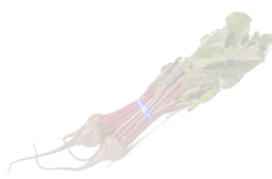
banan



mango



bób



buraki



kukurydza



ziemniaki w mundurkach



chleb żytni



musli tradycyjne



płatki owsiane



ryż długoziarnisty



arbuz



bułka pszenna



marchew
gotowana



słodkie płatki
śniadaniowe



maka pszenna



dynia



chleb biały



chipsy



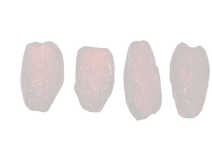
wafle ryżowe



piwo



kasza manna



daktyle



kasza kukurydziana



glukoza



cukier biały
i brązowy



ryż
krótkoziarnisty

STWÓRZ WŁASNY KOKTAJL



1. Wybierz płyn

WODA



MLEKO ROŚLINNE



WODA KOKOSOWA



2. Zielone warzywo

SZPINAK



SAŁATA MASŁOWA



BOĆWINA



JARMUŻ



ROSZPONKA



3. Owoc

DAKTYLE



BANAN



POMELO



KIWI



ANANAS



4. Wzmacniacz

KURKUMA



CZARNUSZKA



SPIRULINA



IMBIR



SIEMIEŃ LNIANE



4. Zmiksuj składniki



=



CIASTKA OWSIANE O SMAKU

BANANA, CZEKOLADY I MASŁA ORZECHOWEGO



200g płatków owsianych
730 kcal



30g gorzkiej czekolady 65%
150 kcal



300g bananów 2,5 sztuki
290 kcal



20g masła orzechowego
139 kcal



Jedno ciastko to ok.

110 kcal

PRZEPIS NA 12 CIASTEK



WYKONANIE

- Wszystko dokładnie mieszamy z wyjątkiem czekolady do uzyskania jednolitej masy
- Formujemy 12 ciastek, obkładamy od góry czekoladą
- Pieczemy w temperaturze 180 sc przez 10 min

5 POMYSŁÓW NA OWSIANKĘ



TRUSKAWKI



BORÓWKI



MALINY



MLEKO KOKOSWOWE



GORZKA
CZEKOLADA



TRUSKAWKI



MIGDAŁY



MLEKO



BANAN



ORZECHY
WŁOSKIE



GRUSZKA



KEFIR



ULUBIONE
ORZECHY



MASŁO
ORZECHOWE



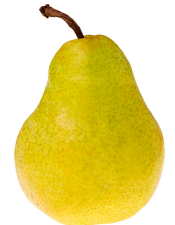
RODZYNKI



WODA



JABŁKO



gruszka



MIÓD



CYNAMON

PRZYGOTOWANIE



50g
płatków



Zalej ok. 200 ml
ciepłego płynu



Dodaj ulubione
składniki



Wymieszaj, poczekaj
10min i gotowe