# PRZEKĄSKI DO SAMODZIELNEGO KOMPONOWANIA

## ZRÓB TO SAM, SZYBKO I ZDROWO

WWW.GURBACKA.PL

# PRZEKĄSKA NA SŁODKO ZE ŚWIEŻYMI OWOCAMI

Aby prawidłowo skomponować szybką przekąskę na słodko wybierz z tabeli jedną porcję orzechów oraz jedną porcję owoców.

## Taka przekąska będzie miała około 260 kcal

**Porcja owoców:**

Jabłko - 1 średnia sztuka (190g)
Gruszka - 1 średnia sztuka (160g)
Brzoskwinia - 1 średnia sztuka (145g)
Morele - 3 średnie sztuki (150g)
Śliwki - (200g)
Truskawki - (250g)
Maliny - (200g)
Borówki amerykańskie - (150g)
Jagody - szklanka (157g)
Czereśnie - (150g)
Wiśnie - (200g)
Melon - (250g)
Mango - pół sztuki (120g)
Ananas - 2 plasterki (160g)
Arbuz - 1 plaster 4 cm bez skórki (250g)
Winogrona (120g)
Mango - około 1/2 sztuki (120g)
Mandarynka/pomarańcza (200g)
Grapefruit (do 250g)
Kiwi - 2 małe sztuki (150g)

**Porcja orzechów:**

Włoskie - 25g
Laskowe - 25g
Nerkowce - 30g
Pistacje - 30g
Pestki dyni - 30g
Migdały - 30g
Arachidowe (ziemne) - 30g

# PRZEKĄSKA NA WYTRAWNIE Z WARZYWAMI

Aby prawidłowo skomponować szybką wytrawną przekąskę wybierz z tabeli jedną porcję orzechów oraz dwie porcje warzyw.

**Taka przekąska będzie miała około 230 kcal**

**Porcja warzyw:**

Marchew - średnia sztuka (100 g)
Kalarepa - mała sztuka (100 g)
Ogórek (200 g)
Pomidorki koktajlowe - 8 sztuk (160 g)
Pomidory - średnia sztuka (200 g)
Papryka - pół średniej sztuki (75 g)
Rzodkiewki - 12 sztuk (180 g)
Biała rzodkiew (200 g)

**Porcja orzechów lub pestek:**

Włoskie - 25 g
Laskowe - 25 g
Nerkowce - 30 g
Pistacje - 30 g
Pestki dyni - 30 g
Migdały - 30 g
Arachidowe (ziemne) - 30 g
Pestki dyni - 30 g
Nasiona słonecznika -30 g

# KOKTAJLE I SMOOTHIE DO SAMODZIELNEGO KOMPONOWANIA

Aby prawidłowo skomponować szybką przekąskę w postaci koktajlu, wybierz z tabeli jedną porcję napoju roślinnego, jedną porcję owoców oraz dodatek bogaty w zdrowe tłuszcze i białko i zmiksuj ze sobą składniki.

**Taka przekąska będzie miała około 265 kcal**

## Porcja napoju roślinnego:

Mleko migdałowe / owsiane / ryżowe - szklanka (220 ml)
Mleko kokosowe - 50 ml + 170 ml wody

## Porcja owoców - przykłady:

Owoce jagodowe* (120 g) + banan (80 g)
Owoce jagodowe* (100 g) + awokado (50 g)
Jabłko (100 g) + szpinak (25 g) + banan (80 g)
Gruszka (130 g) + szpinak (25 g) + kiwi (80 g)
Wiśnie (80 g) + banan (80 g) - dobre z kakao!
Morele (100 g) + szpinak (25 g) + banan (80 g)
Jabłko/gruszka (150 g) + brzoskwinia (100 g) + szpinak (25 g)
Jabłko (100 g) + awokado (50 g) + mięta (5 g)
Pomarańcza (170 g) + banan ( 50 g) + jarmuż (25 g) + imbir (5 g)
Nektarynka (115 g) + banan ( 80 g) + szpinak (25 g)

## Porcja dodatków:

Siemię lniane / chia / sezam / - 5 g
Kakao naturalne - 6 g
Babka płesznik - 8 g
Masło orzechowe / pasta tahini - 5 g
Orzechy włoskie / laskowe / nerkowce / pistacje / migdały - 5 g
Pestki dyni / nasiona słonecznika - 5 g

***maliny, jeżyny, truskawki, borówki, jagody**

# PRZEKĄSKI WYSOKOBIAŁKOWE DO SAMODZIELNEGO KOMPONOWANIA

Aby przygotować szybką przekąskę wysokobiałkową, wybierz z tabeli jedną porcję nabiału, jedną porcję owoców oraz dodatek bogaty w zdrowe tłuszcze i wymieszaj je ze sobą.

**Taka przekąska będzie miała około 250 kcal.**

**Porcja nabiału:**

Skyr naturalny 200 g
Serek wiejski lekki 150 g
Jogurt naturalny wysokobiałkowy 150 g

**Porcja owoców:**

Kiwi 80 g
Maliny 100 g
Borówki 80 g
Truskawki 140 g
Wiśnie 100 g
Jagody 90 g
Morele 90 g
Nektarynka 90 g
Mandarynka 100 g
Figi świeże 60 g

**Porcja dodatków - 15 g:**

Siemię lniane
Chia
Sezam
Masło orzechowe / pasta tahini
Pestki dyni
Nasiona słonecznika
Orzechy włoskie / laskowe / nerkowce / pistacje / migdały