

dobry
dietetyk®



Przepisy na **Dietetyczne Lody**

Czekoladowe lody z banana i awokado

400
kcal

Składniki:

Awokado	100 g
Banan	300 g
Kakao w proszku	5 g
Masło orzechowe bez soli	10 g
Miód	12 g



Sposób przygotowania:

Banany obrane i pokrojone na cienkie plastry zamrozić przynajmniej 8h wcześniej. Wraz z pozostałymi składnikami wrzucić do malaksery i zblendować na gładki mus. Podawać od razu.

Truskawkowe lody z jogurtem greckim i masłem orzechowym

470
kcal

Składniki:

Banan	200 g
Jogurt grecki	150 g
Truskawki świeże/mrożone	150 g
Masło orzechowe bez soli	20 g



Sposób przygotowania:

Banana obrać, pokroić w plastry i włożyć do zamrażalnika. Po zamrożeniu wrzucić do malaksery lub blendera, dodać truskawki i jogurt, masło orzechowe, zmiksować.

Bananowy sorbet z mango

200
kcalSkładniki:

Banan	200 g
Mango	140 g
Limonka	50 g
Wanilia - ekstrakt	3 g

Sposób przygotowania:

Dojrzałe mango obrać ze skóry, oddzielić miąższ od pestki. Banana obrać, pokroić w plastry i włożyć do zamrażalnika. Po zamrożeniu wrzucić do malaksera lub blendera, dodać mango i miksować na gładką masę. Dodać sok z limonki i miksować jeszcze raz. Laskę wanilii pokroić wzdłuż, z pomocą noża lub łyżeczki wyciągnąć ziarenka i dodać do masy. Podawać od razu.

Sorbet truskawkowy z kokosem

180
kcalSkładniki:

Erytrol	20 g
Truskawki mrożone	250 g
Wiórki kokosowe	18 g

Sposób przygotowania:

Owoce mrożone wyjąć ok. 5 minut wcześniej, tak, by rozdzielić zmrożone bryłki. Wrzucić do blendera wraz z substancją słodzącą oraz wiórkami i miksować do uzyskania gładkiej masy. Od razu podawać.

Lody o smaku Pina Colada

415
kcalSkładniki:

Ananas	150 g
Banan	100 g
Limonka	20 g
Miód	12 g
Mleko kokosowe	100 g

Sposób przygotowania:

Owoce obrać i pokroić na kawałki. Wrzucić do woreczka i zamrozić. Wyciągnąć około 5 min przed przygotowaniem deseru. Z limonki wycisnąć sok, dodać do mleczka, zmiksować z pozostałymi składnikami i od razu podawać.



Lody z mango na maślanke

250
kcalSkładniki:

Mango	280 g
Maślanka	110 g
Miód	25 g
Sok z cytryny	3 g

Sposób przygotowania:

Mango obrać i pokroić w kosteczkę. Zamrozić. Zmiksować z pozostałymi składnikami i od razu podawać.



Lody orzechowe z jogurtem greckim

490
kcalSkładniki:

Banan	100 g
Jogurt grecki	100 g
Masło orzechowe bez soli	50 g

Sposób przygotowania:

Banana pokroić w plasterki i zamrozić. Zmiksować z pozostałymi składnikami na gładką masę.



Lody truskawkowe z nutką bazylii

160
kcalSkładniki:

Bazyliia świeża	9 g
Jogurt naturalny	150 g
Truskawki mrożone	250 g

Sposób przygotowania:

Składniki zmiksować na gładką masę.



Lody na mleku migdałowym z rodzynkami

360
kcal

Składniki:

Banan	400 g
Mleko migdałowe	250 g
Rodzynki suszone	30 g



Sposób przygotowania:

Banana obrać, pokroić w plastry i zamrozić razem z rodzynkami. Zmiksować z pozostałymi składnikami.

Lody z melonem, miętą i ogórkiem zielonym

140
kcal

Składniki:

Jogurt naturalny	150 g
Melon	250 g
Mięta	2 g
Ogórek	50 g



Sposób przygotowania:

Melona i ogórka obrać, pokroić w kosteczkę i zamrozić. Zmiksować z pozostałymi składnikami

Sorbet z bananem i winogronami

380
kcalSkładniki:

Banan	200 g
Miód	25 g
Sok jabłkowy jednodniowy	200 g
Winogrona czerwone	140 g

Sposób przygotowania:

Owoce obrać, pokroić w kostkę i zamrozić. Zmiksować z pozostałymi składnikami, podawać od razu.

Lody o smaku brownie z fasoli

400
kcalSkładniki:

Fasola konserwowa czerwona	80 g
Kakao w proszku	5 g
Miód	25 g
Mleko kokosowe	50 g
Mleko migdałowe	100 g
Orzechy włoskie	12 g

Sposób przygotowania:

Składniki zblendować na gładką masę, opcjonalnie doprawić delikatnie małą szczyptą soli i ostrej papryczki. Przełożyć do foremki i zamrozić na minimum 4 godziny.

Bananowe lody matcha z daktylami i mlekiem migdałowym

180
kcal

Składniki:

Banan	100 g
Daktyle suszone	20 g
Matcha w proszku	5 g
Mleko migdałowe	150 g
Orzechy pistacji	27 g



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poza bananem zmiksować na gładką masę. Dodać banany i ponownie zblendować. Przełożyć do zamrażarki na minimum 4 godziny.



Zapraszamy!

ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie



FIT DIETETYK.PL



dobry
dietetyk®

DIETETYKA SPORTOWA

DIETETYKA OGÓLNA

