



5

POMYSŁÓW NA DANIA ZE ŚLIWKAMI



dobrydietetyk.pl



GRZANKI Z MASŁEM ORZECHOWYM I KARMELIZOWANYMI ŚLIWKAMI

350 kcal

11 g

tłuszcze

9 g

białko

62 g

węglowodany

Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g - 2 kromki
Masło orzechowe bez soli	20 g - 2 łyżeczki
Śliwki	240 g - 4 sztuki
Cynamon	1 g - 1 szczypta
Erytrol	10 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Pieczewo spiecz grzanki i posmarować masłem orzechowym. Śliwki pozbawić pestek pokroić na kawałki, na patelni rozgrzać olej, wrzucić śliwki, mieszając podgrzewać. Dodać erytrol, podgrzewać mieszając co około minutę. Dodać cynamon lub przyprawę korzenną i dusić jeszcze chwilę. Wyłożyć na kanapki.

KORZENNY JOGURT Z DUSZONYMI ŚLIWKAMI I ORZECAMI

350 kcal

12 g

tłuszcze

22 g

białko

39 g

węglowodany

Składniki:

Jogurt skyr naturalny	150 g 1 kubek
Cynamon	1 g - 1 szczypta
Imbir mielony	1 g - szczypta
Śliwki	180 g - 3 sztuki
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Orzechy włoskie	20 g - 5 sztuk

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z przyprawami. Śliwki umyć, pokroić na kawałki i poddusić na patelni z odrobiną wody, aż do jej odparowania. Pod koniec dodać miód i wymieszać. Wyłożyć na jogurt, posypać orzechami.

NOCNA OWSIANKA Z MIGDAŁAMI, ŚLIWKAMI I CHIA NA MLEKU

420 kcal

16 g

tłuszcze

16 g

białko

56 g

węglowodany

Składniki:

Chia	5 g - 1 łyżeczka
Migdały, płatki	15 g - 1 łyżka
Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Mleko 2%	220 g - 1 szklanka
Śliwki	120 g - 2 sztuki

Sposób przygotowania:

Nasiona, migdały i płatki zalać mlekiem i odstawić do napęcznienia, najlepiej na noc. Przed spożyciem podgrzać i posypać pokrojonymi śliwkami.

SAŁATKA ZE ŚLIWKAMI, RUKOLĄ, SEREM KOZIM I CYNAMONOWYM SOSEM

440 kcal

28 g

tłuszcze

15 g

białko

35 g

węglowodany

Składniki:

Rukola	20 g - 1 garść
Śliwki	180 g - 3 sztuki
Cynamon	1 g - 1 szczypta
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Musztarda	10 g - 1 łyżeczka
Olej rzepakowy	5 g - 1 łyżeczka
Ser koziego chudego	60 g - 3 plastry
Orzechy włoskie	16 g - 4 sztuki

Sposób przygotowania:

Na półmisku wyłożyć umytą i wysuszoną rukolę, położyć śliwki pokrojone wzdłuż w ćwiartki. Polać całość cynamonowym dressingiem przygotowanym z oleju, musztardy, miodu i cynamonu, posypać kozim serem i orzechami.

ŚLIWKI POD OWSIĄNĄ KRUSZONKĄ

440 kcal

19 g

tłuszcze

6 g

białko

64 g

węglowodany

Składniki:

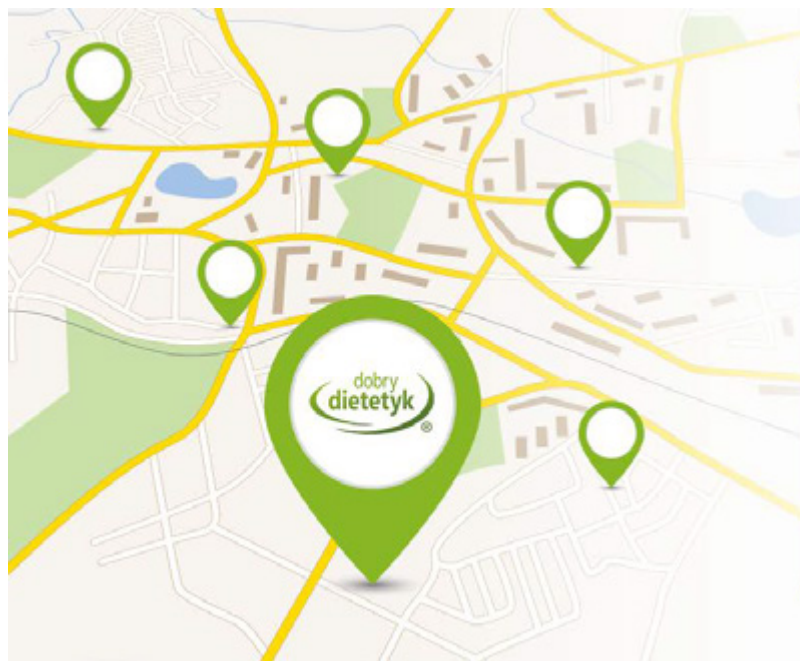
Śliwki	240 g - 3 garści
Masło	20 g - 2 porcje
Miód	12 g - 1 łyżeczka
Płatki owsiane	40 g - 4 łyżki
Cynamon	1 g - 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Owoce umyć, usunąć niejadalne części i pokroić na kawałki, przełożyć do żaroodpornego naczynka. Płatki rozdrobnić w malakserze, wymieszać z miodem, cynamonem i masłem, posypać gotową kruszonką owoce. Zapiekać około 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.



Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć
gabinet w twojej okolicy

Zakres usług

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

