

Dziękuję za zapisanie się do newslettera !

Poniżej znajdziesz produkty przydatne na redukcji i te, które warto mieć zawsze w lodówce

	Masło Finuu		Skyr waniliowy Piątница
	Serek śmietankowy Twój Smak		Pudding Go Active
	Serek śmietankowy Philadelphia light		Jogurt pitny Fruvita Pure
	Twarożek domowy Piątница		Jogurt pitny Pilos Pure
	Serek lekki Bieluch		Mozzarella Light
	Serek Wiejski lekki		Ser proteinowy



Mleko owsiane



Fasola czerwona



Mleko migdałowe



Fasolka w sosie



Mleko odtłuszczone



Kukurydza konserwowa



Mrożonki



Passata



Bulion warzywny Winiary



Masło orzechowe



Majonez lekki Winiary



Ketchup keto Roleski



Pesto



Pomidory suszone ITALIAMO



Hummus



**Mąka
orkiszowa**



**Kurczak
wędzony**



**Makaron
pełnoziarnisty**



Łosoś wędzony



**Płatki
owsiane**



Orzechy



**Zboża
ekspandowane**



**Tortilla
pełnoziarnista**



**Baton
proteinowy**



**Chleb z mąki
żytniej,
orkiszowej,
pełnoziarnistej**



Ksylitol



Mąka owsiana



Erytrytol



**Ziemniaki
gotowane**



**Szynka drobiowa
100%**



**Gotowe zupy z
dobrym składem**



Oliwa z Oliwek



**Granola bez
dodatku cukru**



Sunbites



**Mieszanki kasz z
dodatkami**



**Wafle
ryżowe**



**Buraki
gotowane**



**Mleczko
kokosowe**



**Siemię
lniane**



**Gorzka
czekolada**



**Napoje
zero**



**Warzywa
Owoce**

Mleko 300 ml
Budyń śmietankowy 1 łyżka
Płatki owsiane 3 łyżki



KCAL:281

B:13,5 W:43 T:6,7

OWSIANKA BUDYNIOWA

2/3 mleka wlej do garnka i podgrzej
Wsyp płatki owsiane
Do reszty mleka wsyp łyżkę budyniu śmietankowego, wymieszaj i wlej do garnka
Mieszaj jeszcze chwilę
Dodaj dowolne dodatki

Składniki na około 20 ciastek

Płatki owsiane (400g)
Mąka orkiszowa 4 łyżki
Jajka 2 sztuki
Miód 2 łyżki
Erytrytol 1 łyżka
Masło (120g)
Proszek do pieczenia 1 łyżeczka
Suszona żurawina



KCAL 1 CIASTKO: 153

B:3,4 W:20 T:7

CIASTKA OWSIANE

Włącz piekarnik na 180 stopni
W garnku rozpuść masło na małym ogniu i odstaw do ostygnięcia
Resztę składników wsyp do miski, wymieszaj i dodaj rozpuszczone masło
Z masy uformuj kulki, a następnie ciastka
Piecz 15 minut