

Owsianka makowa à la drożdżówka z makiem

Posiłek przedtreningowy	Składniki	Ilość	Sposób przygotowania
Owsianka makowa à la drożdżówka z makiem	• Płatki owsiane-40g	4 łyżki	Mleko zagotować z pokrojonymi w kostkę daktylami i suszonymi morelami. Zalać nim płatki owsiane i odstawić na 10 minut, aż płatki napęcznieją. Następnie dodać mak, pokrojoną w kostkę nektarynkę i posypać orzechami laskowymi.
	• Mleko-150ml	1 filiżanka	
	• Ziarna maku-10g	2 łyżeczki	
	• Daktyle-20g	5 szt.	
	• Suszone morele-20g	2szt.	
	• Nektarynka -120g	1 szt.	
	• Orzechy laskowe- 10g	6 szt.	

Wartość energetyczna: 472 kcal, Białko- 14g, Tłuszcze-16g, Węglowodany- 72,6 g

Opracowała Klaudia Czajczyńska- dyplomowany dietetyk
tel:534458278 , e-mail: kejsi7@poczta.onet.pl, instagram: biegajacy_dietetyk