

II ŚNIADANIE

TWAROŻEK Z MANDARYNKĄ



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



5min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

2/5 opak. twarogu chudego, Pijos 100g

2/3 garści orzechów nerkowca 20g

1 łyżka jogurtu naturalnego
kremowego, Pijos 25g

1 łyżeczka erytrolu 5g

2 mandarynki 130g

270 kcal B: 22,7g W: 30,8g T: 9,8g

 3,67 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

2/5 opak. twarogu chudego, Pijos 100g

2/3 garści orzechów nerkowca 20g

2 łyżki jogurtu naturalnego
kremowego, Pijos 50g

1 łyżeczka erytrolu 5g

3 mandarynki 195g

317 kcal B: 24,3g W: 39,5g T: 10,7g

 4,06 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

2/5 opak. twarogu chudego, Pijos 100g

2/3 garści orzechów nerkowca 20g

2,5 łyżki jogurtu naturalnego
kremowego, Pijos 60g

1 łyżeczka erytrolu 5g

4 mandarynki 260g

352 kcal B: 25,1g W: 47,3g T: 11,1g

 4,39 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Twaróg rozgnieść widelcem. Dodać jogurt i erytrol i dokładnie wymieszać.
2. Podawać z mandarynkami i orzechami nerkowca.