

Body Idea
Dietetyka Przyszłości

ul. Sienkiewicza 7
43-100 Tychy

+48 698 745 786
s.maksym@bodyidea.pl
www.bodyidea.pl
www.facebook.com/bodyidea



BODY
IDEA

LODY I PUDDINGI

LODY BORÓWKOWO-BANANOWE
544 KCAL
WYKONANIE:

1. Wymieszaj wszystkie składniki za pomocą miksera.
2. Przełóż do zamrażarki na minimum 3 godziny.

produkt	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	węglow. og. [g]	tłuszcz [g]
borówka amerykańska	250.0	142.5	1.8	36.3	0.8
banan	120.0	116.4	1.2	28.2	0.4
woda kokosowa	150.0	28.5	1.1	5.5	0.3
mleko ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	250.0	117.5	0.8	23.0	2.5
Białko wegańskie PLANTFORCE (www.silaroslin.pl)	40.0	138.8	26.4	2.4	2.6
RAZEM	543.7	31.1	95.4	6.6	

LODY REGENERACYJNE
605 KCAL
WYKONANIE:

1. Wyciśnij sok z cytryny (łyżka).
2. Obierz pomarańczę ze skórki.
3. Użyj świeżych daktyli, jeżeli masz suszone to zalej wcześniej na 10 minut ciepłą wodę w celu ich namoczenia.
4. Przełóż wszystkie składniki do miksera, dodaj kurkumę, pół awokado, porcję odżywki białkowej, zalej wodą kokosową i mlekiem i miksuj do uzyskania gęstej konsystencji.
5. Przełóż do formy na lody i zamroź

*możesz użyć mleka z dowolnych orzechów (prócz kokosa - jest zbyt tłusty)

produkt	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	węglow. [g]	tłuszcz [g]
Mleko ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	250.0	117.5	0.8	23.0	2.5
pomarańcza	150.0	70.5	1.4	16.9	0.3
daktyle	48.0	133.0	0.9	36.0	0.0
awokado	70.0	118.3	1.4	5.2	10.7
Białko wegańskie PLANTFORCE (www.silaroslin.pl)	40.0	138.8	26.4	2.4	2.6
cytryna	10.0	4.0	0.1	0.9	0.0
kurkuma mielona	1.0	3.5	0.1	0.6	0.1
woda kokosowa	100.0	19.0	0.7	3.7	0.2
RAZEM	604.6	31.6	88.8	16.5	

PUDDING ENERGETYCZNY
566 KCAL
WYKONANIE:

1. Wyciśnij sok z cytryny, nasiona lnu zmiel w młynku do kawy.
2. Użyj świeżych daktyli, jeżeli posiadasz suszone to zalej je na 10 minut ciepłą wodą w celu ich namoczenia.
3. Obierz i pokrój banany.
4. Całość składników przełóż do miski malaksiera.
5. Dodaj szczyptę soli jodowanej.

produkt	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	węglow. [g]	tłuszcz [g]
banan	200.0	194.0	2.0	47.0	0.6
daktyle medjool	30.0	83.1	0.5	22.5	0.0
len, nasiona	30.0	152.7	7.3	10.5	9.3
gorzkie kakao	10.0	45.9	1.8	5.1	2.2
cytryna	10.0	4.0	0.1	0.9	0.0
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

RAZEM 479,7 11.8 86.0 12.1
PUDDING REGENERACYJNY
351 KCAL
WYKONANIE:

1. Owoce przełóż do miski blendera.
2. Dodaj namoczone wcześniej migdały i zmielone nasionu lnu.
3. Dodaj białko, kakao, szczyptę soli jodowanej i łyżkę soku z cytryny.
4. Miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.

produkt	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	węglow. [g]	tłuszcz [g]
banan	100.0	97.0	1.0	23.5	0.3
borówka amerykańska	100.0	57.0	0.7	14.5	0.3
migdały, płatki	10.0	61.2	2.1	1.4	5.6
len, nasiona	10.0	50.9	2.5	3.5	3.1
Białko wegańskie PLANTFORCE (www.silaroslin.pl) czekoladowe	10.0	34.7	6.6	0.6	0.7
gorzkie kakao	10.0	45.9	1.8	5.1	2.2
cytryna	10.0	4.0	0.1	0.9	0.0
sól morska jodowana	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0

RAZEM 350.7 14.8 49.5 12.1

ZIELONE LODY IMBIROWE**459 KCAL****WYKONANIE:**

1. Imbir obierz i zetrzyj na grubych oczach - wrzucić do miski blendera (łyżka).
2. Obierz i pokrój owoce, wrzucić do miski.
3. Dodaj odżywkę białkową, syrop klonowy, wodę, szpinak i jarmuż.
4. Miksuj do uzyskania jednolitej konsystencji.
5. Przełóż do zamrażarki na minimum 3 godziny.

produkt	waga [g]	energia [kcal]	białko [g]	węglow. [g]	tłuszcz [g]
mango	200.0	138.0	1.0	34.0	0.6
banan	120.0	116.4	1.2	28.2	0.4
jarmuż	20.0	7.2	0.7	1.2	0.1
szpinak	20.0	4.2	0.5	0.6	0.1
woda kokosowa	100.0	19.0	0.7	3.7	0.2
Białko wegańskie PLANTFORCE (www.silaroslin.pl)	40.0	138.8	26.4	2.4	2.6
syrop klonowy	10.0	27.0	0.0	6.7	0.0
imbir korzeń	10.0	8.0	0.2	1.8	0.1
RAZEM		458.6	30.7	78.6	4.1

LISTA ZAKUPÓW

BAKALIE, ORZECHY, ZIARNA	
len, nasiona	40 g
migdały, płatki	10 g
NAPOJE BEZALKOHOLOWE	
mleko (napój) ryżowe, wzbogacone wapniem, wit. A i D	500 g
OWOCE I PRZETWORY	
awokado	110 g
banan	900 g
borówka amerykańska	350 g
cytryna	49 g
daktyle medjool	90 g
mango	290 g
pomarańcza	210 g
woda kokosowa	350 g
PRZYPRAWY I ZIOŁA	
kurkuma mielona	1.0 g
sól morską jodowaną	2.0 g
SŁODYCZE	
gorzkie kakao	20 g
syrop klonowy	10 g
WARZYWA I PRZETWORY	
imbir korzeń	11 g
jarmuż	33 g
szpinak	25 g
SUPLEMENTY	
Białko wegańskie PLANTFORCE (www.silaroslin.pl)*	130 g

*Białko dostępne na www.silaroslin.pl

SKORZYSTAJ Z KODU **MAKSYM10 by otrzymać 10% zniżki na Twoje zamówienie. Jest to kod wielokrotnego użytku**

- **ZAPRASZAM CIĘ NA MOJĄ STRONĘ DO DZIAŁU KUCHNIA:**

www.bodyidea.pl/kuchnia

gdzie podaję gotowe pomysły na dania, z dokładnych ich opisem, kalorycznością i wartościami makroskładników

- **POLECAM WYSOKIEJ JAKOŚCI PRODUKTY, KTÓRE SAMA STOSUJĘ:**
odżywki wegańskie, pełnowartościowe białka, odżywki – SIŁA ROŚLIN –
WWW.SILAROSLIN.PL

Na hasło: **MAKSYM10** OTRZYMASZ **-10%** NA CAŁE ZAKUPY

- **POLECAM ZAOPATRZYĆ SIĘ W ZDROWE, SPRAWDZONE PRODUKTY:**
kasza, ryż, masło orzechowe, naturalną oliwę z oliwek, bakalie, orzechy w sklepie
WWW.KRUKAM.PL

Na hasło: **bodyidea** rabat w wysokości **5%** na całe zamówienie

W razie jakichkolwiek pytań proszę o mail na:
s.maksym@bodyidea.pl

Serdecznie pozdrawiam,
życzę powodzenia w prowadzenia zdrowego stylu życia

mgr Sylwia Maksym