Zacznij dzień z dobrą energią!

Wybierz pełną moc wartości odżywczych, poznaj nasze pomysły:



Bowl z owocami

Kcal:445 B:8g T:8g W:83g

Jogurt naturalny	100 g (5 łyżek)
Brzoskwinia	50 g (3 łyżki)
Winogrona	100 g (15–20 sztuk)
Morela suszona	25 g (3 sztuki)
Słonecznik łuskany	8 g (¾ łyżki)
Śliwka	25 g (½ sztuki)
Banan	50 g (½ banana)
Żurawina suszona	25 g (2 łyżki)
Czarnuszka	2 g (¾ łyżeczki)

Owsianka

Kcal:486 B:18g T:18g W:61g

Płatki owsiane górskie	50 g (2,5 łyżki suchych)
Mleko 3,2%	150 ml
Twaróg	20 g (2 małe plastry)
Masło orzechowe	10 g (1 łyżka płaska)
Śliwka	30 g (½ dużej sztuki)
Arbuz	40 g (2 łyżki)
Granola	15 g (1½ łyżki)
Jogurt naturalny	10 g (2 płaskie łyżeczki)





Jajecznica z guacamole

Kcal:437 B:22g T:26g W:28g

Jajecznica	120 g (5 czubatych łyżek)
Chleb pełnoziarnisty	45 g (1 kromka)
Guacamole	40 g (2 łyżki)
Pomidor	80 g (5 plastrów)
Miks sałat	30 g (1 garść)
Pestki dyni	10 g (1 łyżka)

focushotels.pl

Zacznij dzień z dobrą energią!

Wybierz pełną moc wartości odżywczych, poznaj nasze pomysły:



Kanapki z indykiem

Kcal:409 B:34g T:9g W:45g

Chleb pełnoziarnisty	90 g (2 kromki)
Pieczony indyk lub wędlina drobiowa	80 g (4 plastry)
Serek wiejski	60 g (3 łyżki)
Pomidor	80 g (5 plastrów)
Ogórek	25 g (6 cienkich plastrów)
Miks sałat	30 g (1 garść)
Czarnuszka	2,5 g (¾–1 łyżeczki)

Serek wiejski z jajkami

Kcal:291 B:24g T:18g W:6g

Jajka	110 g (4 połówki)
Serek wiejski	60 g (3 łyżki)
Pomidor	80 g (5 plastrów)
Ogórek	25 g (6 cienkich plastrów)
Miks sałat	30 g (1 garść)
Pestki dyni	10 g (1 łyżka)





Bowl z makrelą

Kcal:265 B:12g T:18g W:13g

Hummus	40 g (2 łyżki)
Twaróg	15 g (¾ łyżki)
Burak pieczony	30 g (2 łyżki)
Marchewka pieczona	30 g (2 łyżki)
Pomidor	20 g (1 duży plaster)
Szczypiorek dymka	2 g (1 łyżeczka)
Ogórek	20 g (4–5 cienkich półplastrów)
Makrela	30 g (2 małe kawałki)
Rzodkiewka	5 g (1 łyżeczka)

Zacznij dzień z dobrą energią!

Wybierz pełną moc wartości odżywczych, poznaj nasze pomysły:



Bowl z jajkiem

Kcal:638 B:37g T:49g W:10g

Jajko	250 g (5 połówek)
Oliwki	40 g (10–12 sztuk bez pestek)
Oliwa chili	12 g (2½ płaskiej łyżeczki)
Jogurt naturalny	100 g (5 łyżek)
Orzechy włoskie	10 g (1 łyżka)



Serek wiejski

Kcal:416 B:25g T:20g W:32g

Serek wiejski	150 g (7½ łyżki)
Arbuz	50 g (2½ łyżki)
Pestki dyni	15 g (1½ łyżki)
Śliwka suszona	25 g (2–3 sztuki)
Ananas	30 g (1 ½ łyżki)
Masło orzechowe	10 g (1½ płaskiej łyżeczki)
Czarnuszka	3 g (1 łyżeczka)



Owsianka

Kcal:487 B:17g T:16g W:68g

Płatki owsiane	60 g (6 łyżek suchych płatków)
Rodzynki	15 g (1 łyżka)
Pestki słonecznika	10 g (1 łyżka)
Śliwka suszona	10 g (1 sztuka)
Pomarańcza	60 g (3 cząstki)