

WWW.NOTES-DIETETYKA.PL

# 15 przepisów na zdrowe smoothie



● ○ REDMI NOTE 9  
∞ AI QUAD CAMERA

KLAUDIA JARMUSZKA  
NOTES DIETETYKA



## Spis treści

### *Śniadaniowe smoothie 400-500kcal*

1. Czekoladowe smoothie śniadaniowe (479kcal)
2. Truskawkowa owsianka w szklance (456,6kcal)
3. Truskawkowe smoothie z tofu (495,6kcal)
4. Bananowe smoothie z masłem orzechowym (469kcal)
5. Twarogowe smoothie (501,7kcal)



NOTES-DIETETYKA.PL



NOTES DIETETYKA

## *Smoothie na przekąskę do 300kcal*

6. Orzeźwiająca smoothie (205kcal w porcji)

7. Smoothie z burakiem (248kcal)

8. Energetyczne smoothie z kokosem (205kcal w porcji)

9. Pomarańczowe smoothie (205kcal w porcji)

10. Malinowe smoothie z miętą (237,3kcal w porcji)

11. Kwaśne smoothie (260kcal w porcji)

12. Witaminowe smoothie (238,6kcal w porcji)

13. Zielone smoothie z pomarańczą i truskawkami  
(236kcal)

14. Beta-karotenowe smoothie (226,7kcal)

15. Zielone smoothie (190kcal w porcji)

NOTES-DIETETYKA.PL

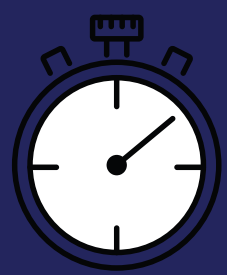
# ŚNIADANIOWE SMOOTHIE DO 500KCAL

 NOTES-DIETETYKA.PL

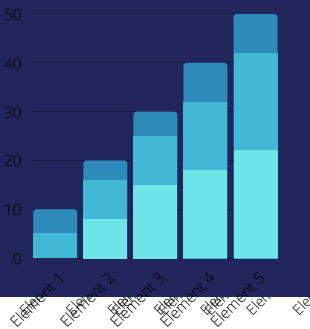


NOTES DIETETYKA

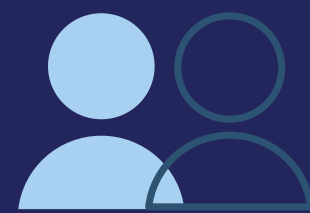
# Czekoladowe smoothie śniadaniowe



5 minut



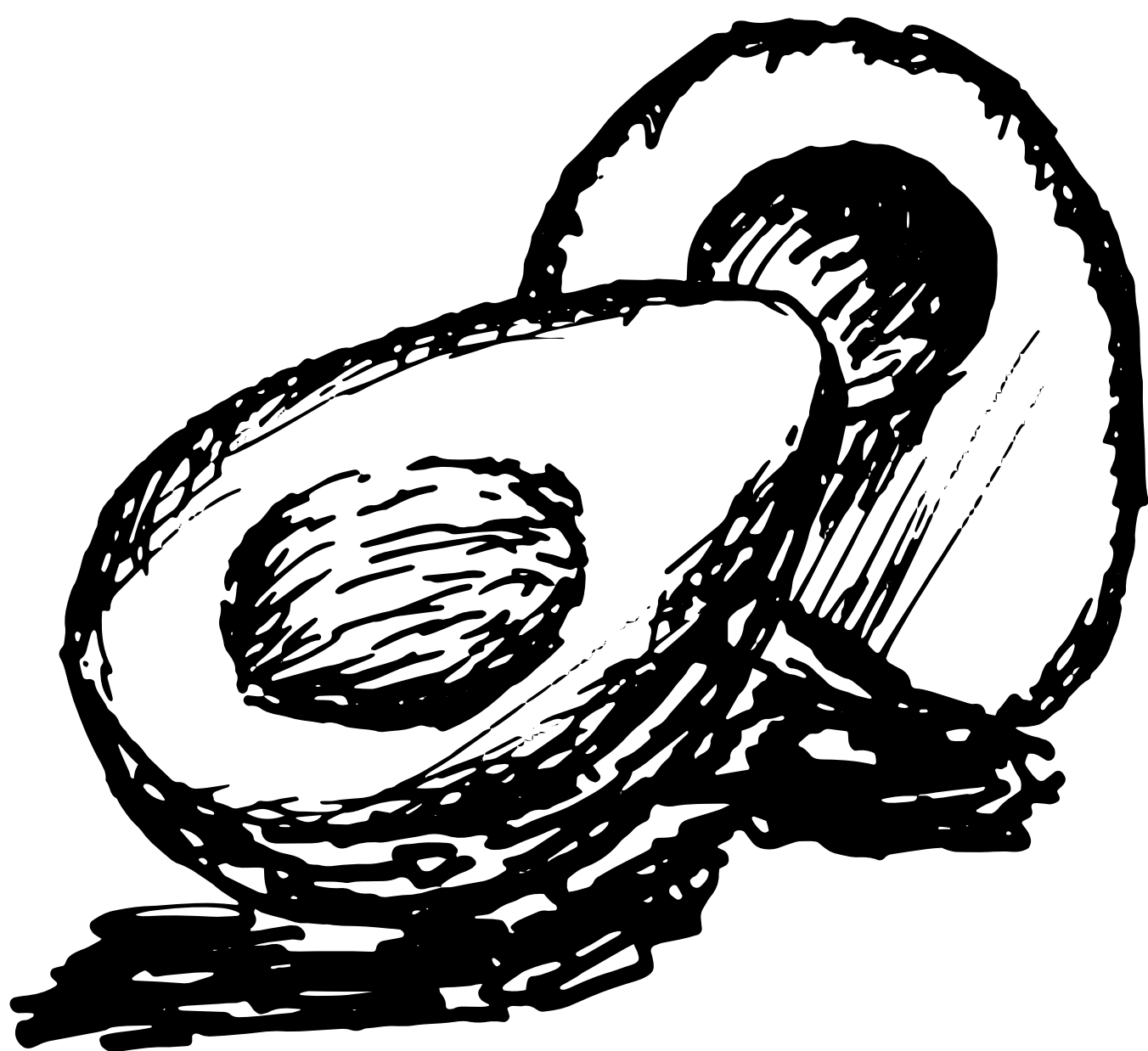
Łatwe



1 -2 osoby

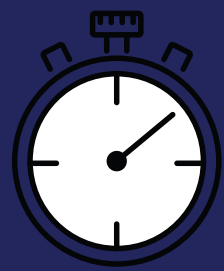
- Mleko (1,5%) ..... 150g (0,5 szklanki)
- Banan ..... 120g (Sztuka)
- Awokado ..... 70g (1/2 Sztuki)
- Płatki owsiane ..... 30g (3 łyżki)
- Kakao (16%) ..... 5g (łyżeczka)
- Miód ..... 12g (łyżeczka)

(ewentualnie odrobina wody do nadania lepszej konsystencji)

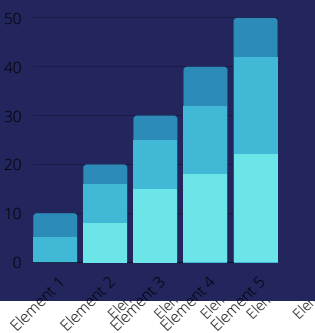


	całość
Energia:	479kcal
Węglowodany:	67g
Białko	12,2g
Tłuszcze	16,6g

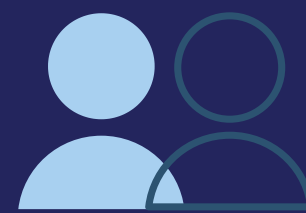
# Truskawkowa owsianka w szklance



5 minut



Łatwe



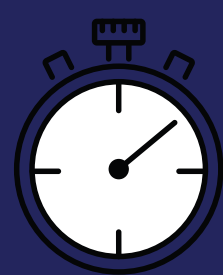
1-2 osoby

- Mleko (1,5%) ..... 250g (szklanka)
  - Banan ..... 120g(sztuka)
  - Truskawki ..... 140g  
(2 garści/szklanka)
  - Płatki owsiane ..... 30g (3 łyżki)
  - Wiórki kokosowe ..... 6g (łyżka)
  - Nasiona chia ..... 5g (łyżeczka)
- (ewentualnie odrobina wody do nadania lepszej konsystencji)

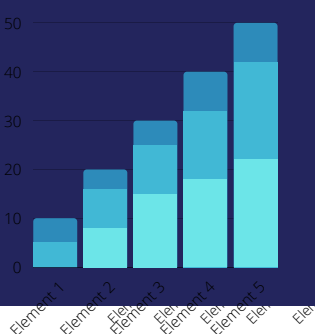


	całość
Energia:	456,6kcal
Węglowodany:	66,2g
Białko	15,4g
Tłuszcze	12,2g

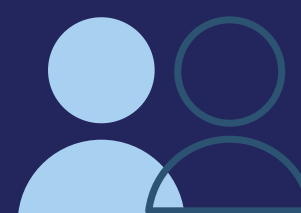
# Truskawkowe smoothie z tofu



5 minut



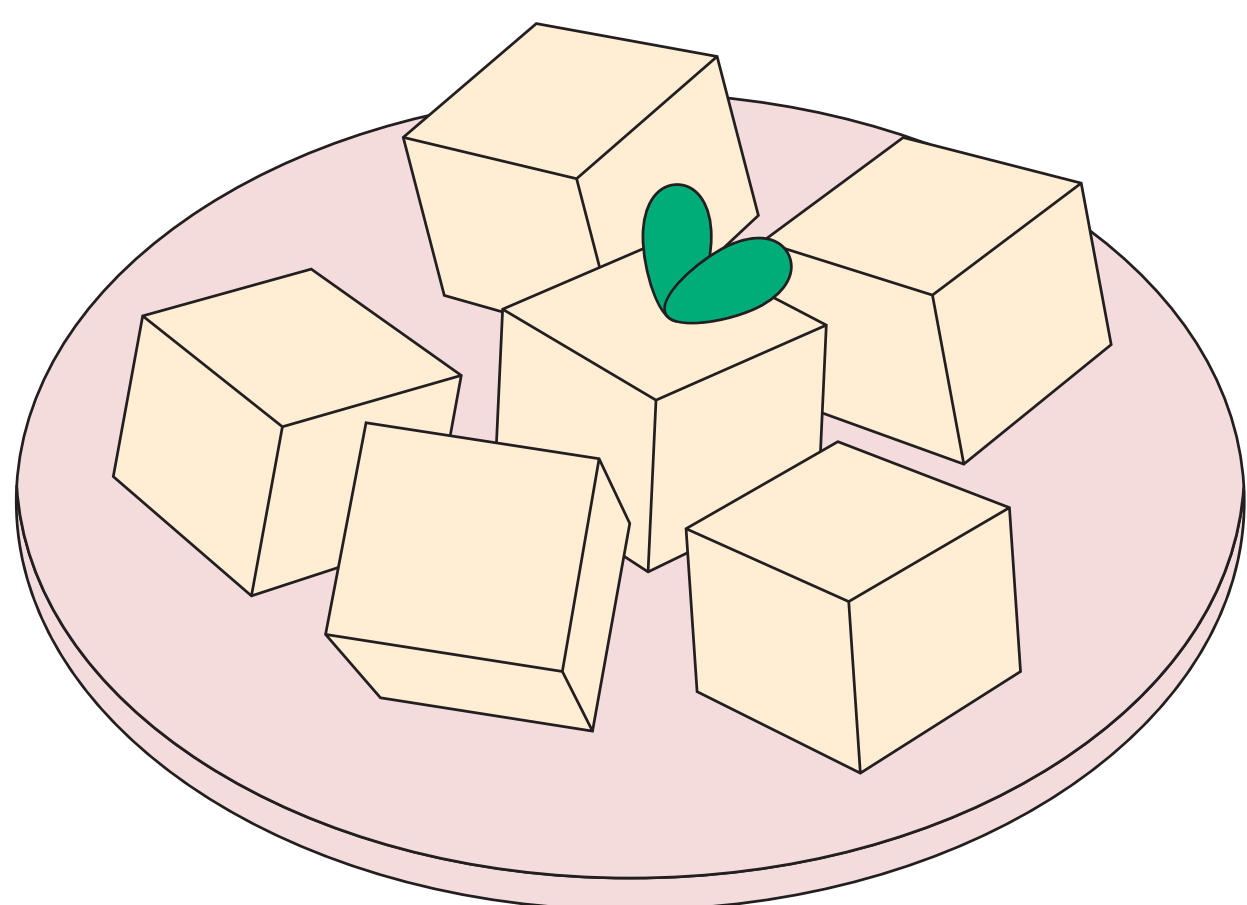
Łatwe



1-2 osoby

- Tofu naturalne ..... 180g (kostka)
- Banan ..... 120g(sztuka)
- Truskawki ..... 120g (szklanka)
- Płatki owsiane ..... 25g (3 łyżki)
- Mleko 1,5% ..... 150g (1/2 szklanki)
- Miód ..... 12g (łyżeczka)

(ewentualnie odrobina wody do nadania lepszej konsystencji)



	całość
Energia:	495,6kcal
Węglowodany:	69,2g
Białko	24,7g
Tłuszcze	13,5g



# Bananowe smoothie z masłem orzechowym

 5 minut  Łatwe  1-2 osoby

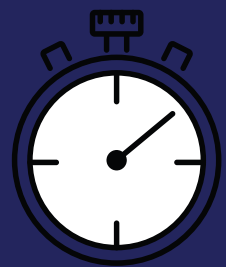
- Mleko 1,5% ..... 125g (0,5 szklanki)
- Banan .....120g (Sztuka)
- Kasz jęczmienna pęczak ..... 40g (4 żyłki)
- Masło orzechowe .....20g (1,5 łyżeczki)
- Miód ..... 12g (0,5 łyżki)

(ewentualnie odrobina wody do nadania lepszej konsystencji)

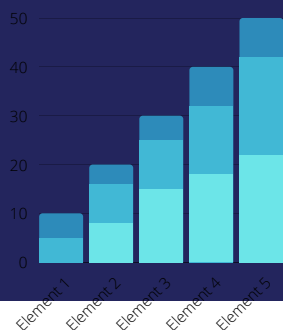


	całość
Energia:	469kcal
Węglowodany:	72g
Białko	13,3g
Tłuszcze	13,3g

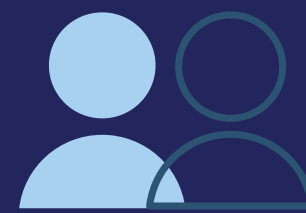
# Twarogowe smoothie



5 minut

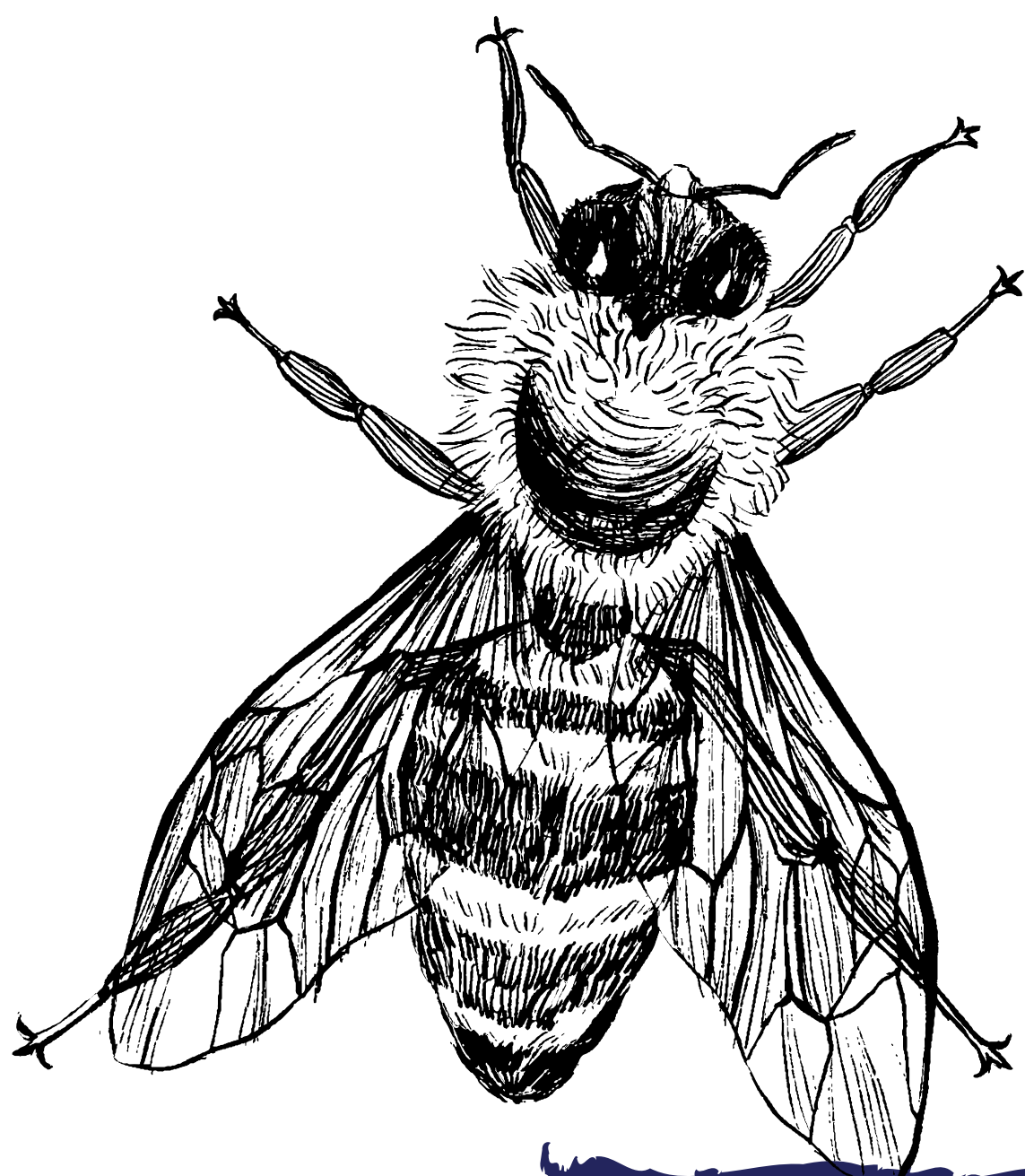


Łatwe



1-2 osoby

- Mleko 1,5% ..... 250g (szklanki)
- Banan ..... 120g (Sztuka)
- Twaróg chudy ..... 100g  
(1/2 opakowania)
- Wiórki kokosowe ..... 7g (1,5 łyżeczki)
- Miód ..... 12g (0,5 łyżki)



Energia:

Węglowodany:

Białko

Tłuszcze

całość

501,7kcal

70,3g

31,0g

9,5g

NOTES-DIETETYKA.PL

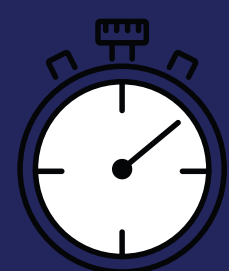
# SMOOTHIE NA PRZEKĄSKĘ DO 300KCAL

 NOTES-DIETETYKA.PL

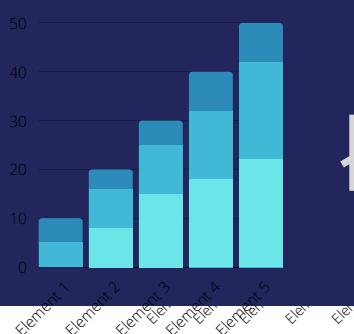


NOTES DIETETYKA

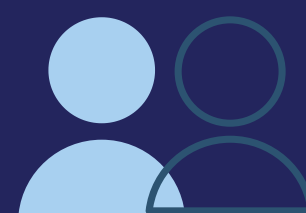
# Orzeźwiająca smoothie



5 minut



Łatwe



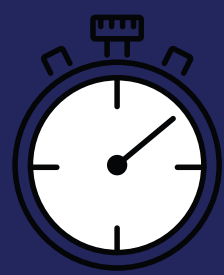
2 osoby

- Banan ..... 120g (sztuka)
- Pomarańcza ..... 200g (sztuka)
- Winogron ..... 150g (2 garści)
- Szpinak ..... 25g (garść)
- Melon ..... 200g (2 plastry)
- Woda ..... 250g (szklanka)

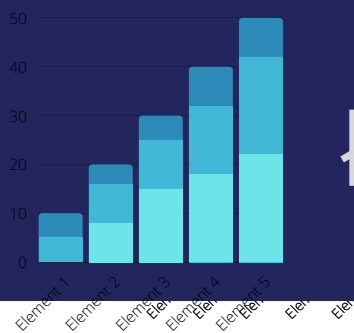


	całość	1 z 2 porcji
Energia:	398kcal	205kcal
Węglowodany:	84,1g	42g
Białko	6,2g	3,1g
Tłuszcze	1,8g	0,9g

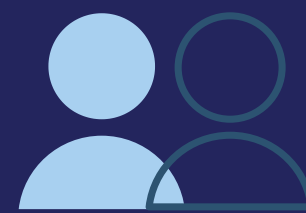
# Smoothie z burakiem



5 minut

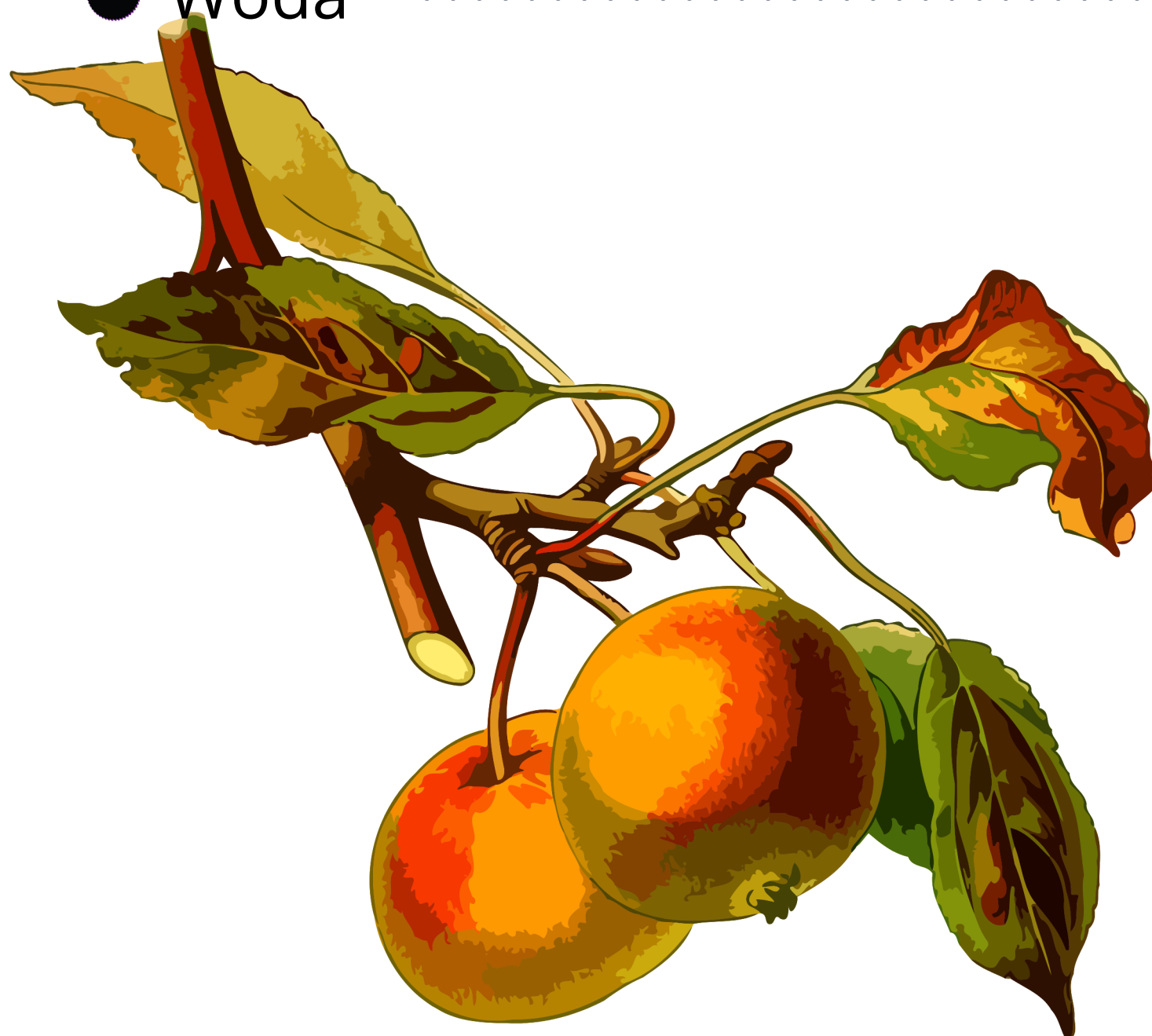


Łatwe



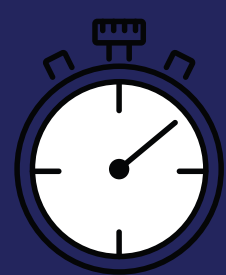
1 osoba

- Burak ..... 100g (sztuka)
- Banan ..... 120g (sztuka)
- Marchew ..... 45g (sztuka)
- Jabłko ..... 150g (sztuka)
- Woda ..... 250g (szklanka)

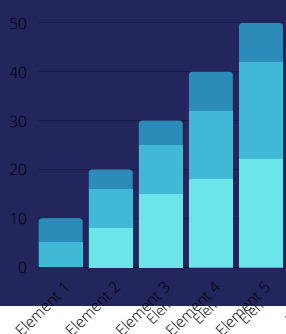


	całość
Energia:	248kcal
Węglowodany:	50,9g
Białko	4,1g
Tłuszcze	1,2g

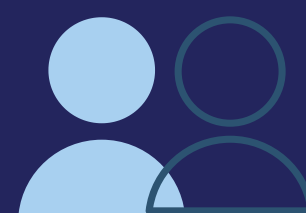
# Energetyczne smoothie z kokosem



5 minut



Łatwe



2 osoby

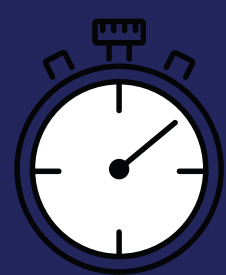
- Mleko (1,5%) ..... 150g (0,5 szklanki)
  - Banan ..... 120g (sztuka)
  - Borówki amerykańskie ..... 100g (2 garści)
  - Wiórki kokosowe ..... 12g (2 łyżki)
  - Ananas ..... 160g (2 plastry)
- (ewentualnie odrobina wody do nadania lepszej konsystencji)



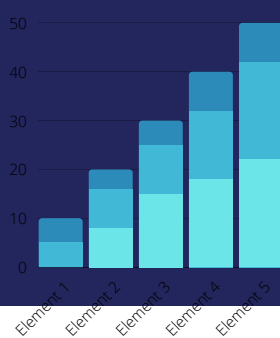
	całość	1 z 2 porcji
Energia:	410kcal	205kcal
Węglowodany:	66,3g	33,1g
Białko	8,3g	4,1g
Tłuszcze	10,8g	5,4g



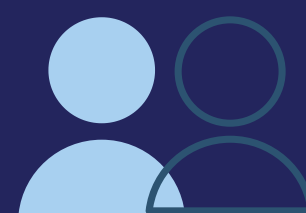
# Pomarańczowe smoothie



5 minut



Łatwe



2 osoby

- Jogurt Naturalny (1,5%) ..... 250g (szklanka)
- Sok pomarańczowy ..... 250g (szklanka)
- Truskawki ..... 140g  
(2 garści/szklanka)
- Szpinak ..... 50g  
(2 garści/szklanka)
- Ananas ..... 160g (2 plastry)

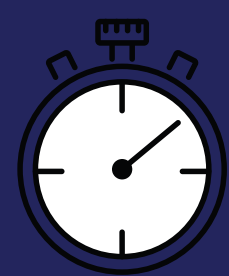


	całość	1 z 2 porcji
Energia:	410kcal	205kcal
Węglowodany:	70,4g	35,2g
Białko	17,7g	8,8g
Tłuszcze	5,1g	2,5g

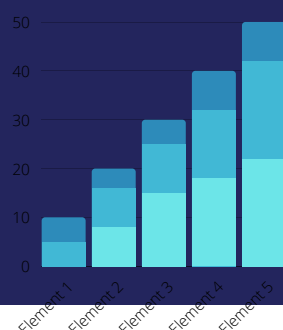


●○ REDMI NOTE 9  
∞ AI QUAD CAMERA

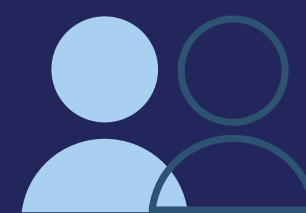
# Malinowe smoothie z miętą



5 minut



Łatwe



2 osoby

- Woda ..... 250g (szklanka)
- Jogurt Naturalny (1,5%) ..... 90g (5 łyżek)
- Maliny ..... 120g (Szkłanka)
- Truskawki ..... 70g (Garść)
- Płatki owsiane ..... 30g (3 łyżki)
- Miód ..... 24g (łyżka)
- Wiórki kokosowe ..... 6g (łyżka)
- Mięta (Świeża) ..... Kilka listków
- Banan ..... 120g (sztuka)



	całość	1 z 2 porcji
Energia:	474,6kcal	237,3kcal
Węglowodany:	79,3g	39,7g
Białko	10,5g	5,25g
Tłuszcze	9,5g	4,75g



# Pomarańczowe smoothie

 5 minut  Łatwe  2 osoby

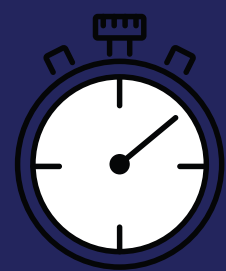
- Jogurt Naturalny (1,5%) ..... 150g (Kubeczek)
- Sok pomarańczowy ..... 150g (1/2 Szklanka)
- Truskawki ..... 150g (Szklanka)
- Banan ..... 120g (Sztuka)
- Granat ..... 60g (3 łyżki)
- Czarna Porzeczka ..... 100g (2 Garści)
- Płatki owsiane ..... 25g (2,5 łyżki)



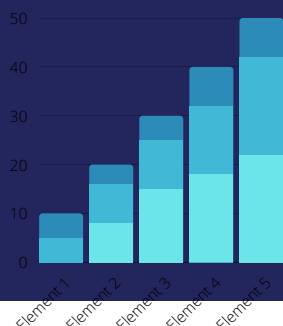
	całość	1 z 2 porcji
Energia:	520kcal	260kcal
Węglowodany:	91,6g	45,8g
Białko	16,4g	8,2g
Tłuszcze	6,1g	3g



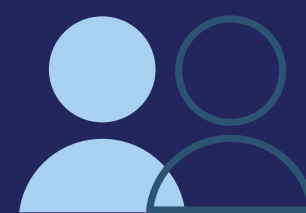
# Witaminowe smoothie



5 minut



Łatwe



2 osoby

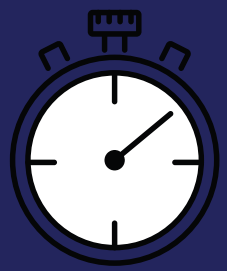
- Winogron ..... 140g (2 garści)
- Sok pomarańczowy ..... 150g (1/2 Szklanka)
- Mango mrożone ..... 150g (Szklanka)
- Banan ..... 120g (Sztuka)
- Szpinak ..... 50g (2 garści)
- Ananas ..... 150g (2 plastry)

(Ewentualnie odrobina wody do nadania lepszej konsystencji)

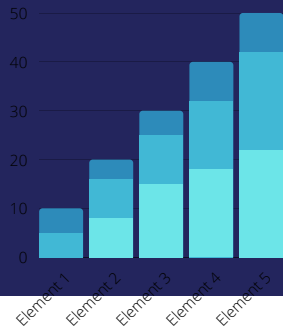


	całość	1 z 2 porcji
Energia:	477,3kcal	238,6kcal
Węglowodany:	105,4g	52,7g
Białko	5,5g	2,75g
Tłuszcze	1,7g	0,85g

# Zielone smoothie z pomarańczą i truskawkami



5 minut



Łatwe



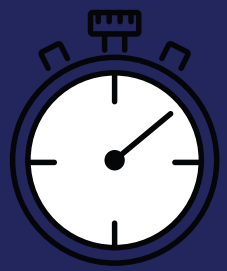
1 osoby

- Sok pomarańczowy ..... 150g (1/2 Szklanka)
- Truskawki ..... 150g (Szklanka)
- Banan ..... 120g (Sztuka)
- Szpinak ..... 25g (garść)

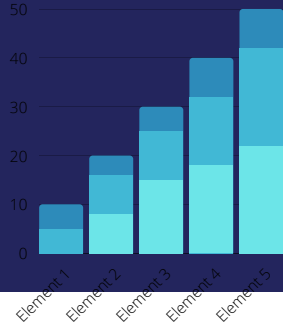


	całość
Energia:	236kcal
Węglowodany:	49,8g
Białko	3,8g
Tłuszcze	1,2g

# Zielone smoothie



5 minut



Łatwe



1 osoby

- Kiwi ..... 150g (2 sztuki)
- Szpinak ..... 50g (2 garści)
- Banan ..... 120g (Sztuka)
- Ananas ..... 160g (2 plastry)
- Gruszka ..... 130g (sztuka)
- Woda ..... 250g (szklanka)



Energia:

Węglowodany:

Białko

Tłuszcze

całość

1 z 2 porcji

380kcal

190kcal

80,1g

40,5g

5,3g

2,65g

1,9g

0,95g