

Budowa śniadania w IO

Tłuszcze
roślinne

*1/2 Awokado
Łyżka oliwy
Łyżka pasty orzechowej
Garść orzechów*

Tłusty
nabiał

*1-2 plastry sera
70-100 g tłustego twarogu
1/2 mozzarelli
1-2 jaja w różnej formie
1/2 tofu*

Węglowo
dany
złożone

*Kromka ciemnego
pieczywa
2-4 łyżki płatków
zbożowych
3-4 łyżki kaszy
gryczanej, pęczak
1/2 szklanki
razowego
makaronu*

Słodziki

*Ksylitol
Stewia
Aspartam
Erytrytol*

Warzywa
i owoce

*W formie stałej, surowej
W postaci sałatek i
surówek
Zjadane ze skórką*

Stała
forma
posiłku

*Produkty w stałej formie
Wymagające krojenia,
gryzienia*

Posiłek

*15-25 g tłuszczu
10-20 g białka
20-40 g węglowodanów*

