

# ŚCIAĞA - AWARYJNE PRZEKĄSKI

## DO 150 KCAL

- kostka gorzkiej czekolady + banan
- 3 kostki gorzkiej czekolady + pomarańcza
- jogurt naturalny skyr + 3 suszone śliwki
- Jogurt Fruvita Pure (banan, truskawka, jabłko)

## 200 KCAL

- baton Dobra Kaloria (dowolny) + jogurt skyr/maluta 0%
- kanapka (30g) z masłem orzechowym (2 łyżeczki) i 2 mandarynki
- kanapka (30g) z masłem (pół łyżeczki), wędliną drobiową (20 g) i 2 ogórki kiszane
- jogurt kokosowy PlanOn (bez cukru)

## 200 KCAL Z NABIAŁEM

- Kefir (250g) + jabłko
- jogurt naturalny Maluta lub skyr + banan
- jogurt naturalny skyr + 4 suszone morele
- serek wiejski + łyżka rodzynek
- Jogurt Fruvita pure z owocami + łyżka słonecznika

## PRYMITYWNE 200 KCAL

- orzechy włoskie - 2 łyżki (30g)
- orzechy pistacjowe - 35 g
- orzechy nerkowca - 2,5 łyżki (35 g)
- orzechy macadamia - 10 sztuk (30g)
- migdały - 2 łyżki (30g)
- pestki dyni 3,5 łyżki (35 g)
- słonecznik - 2 łyżki (20g)
- 6-7 kostek gorzkiej czekolady (do 40 g)

**TWOJE WYBORY TO TWOJE EFEKTY. I ZDROWIE :)**

SONIA ZASTAWNIK

DIET&FIT

profesjonalne porady żywieniowe

[www.diet-fit.pl](http://www.diet-fit.pl)