

Przepis na 2 porcje zdrowego deseru

1. Nazwa potrawy: „OWOCOWA EKSPLOZJA”

2. Zdjęcie potrawy:



3. Wykorzystane produkty/surowce wraz z gramaturą (ilością) na 2 porcje:

- a. Banan - sztuka
- b. Suszone daktyle – 8 sztuk
- c. Świeże owoce – ok. 400g (maliny, truskawki, borówki lub inne, zimą mogą być mrożone)
- d. Gęsty jogurt naturalny
- e. Miód – 5 łyżeczek
- f. Orzechy włoskie/migdały – 5 łyżek



4. Opis sposobu wykonania deseru:

- a. Jeżeli używasz owoców mrożonych, rozmroź je.
- b. Zmiksuj owoce z bananem i daktylami.
- c. Jogurt wymieszaj z miodem.
- d. Orzechy/migdały zmiksuj blenderem na drobne kawałki.
- e. Nakładaj na przemian warstwę owocową – jogurtową – orzechową.
- f. Wierzch deseru ozdób owocami.

5. Opis wartości odżywczej proponowanego deseru, czyli wyjaśnienie, dlaczego ten deser jest zdrowy?

Białko: 9g - umożliwia prawidłową pracę wielu narządów w ludzkim organizmie. Ponadto, białko to podstawowy budulec mięśni, skóry, kości, zębów czy paznokci. Bardzo ważną rolę białek jest także udział w przemianach metabolicznych, w wytwarzaniu i przekazywaniu impulsów nerwowych, w regulacji przebiegów biochemicznych oraz w magazynowaniu i wytwarzaniu wszelkiego rodzaju enzymów i hormonów.

Tłuszcz: 13 g - rolę tłuszczu jest wspieranie systemu nerwowego, a także układu krwionośnego. Co może być zaskoczeniem, tłuszcze obniżają poziom cholesterolu i chronią narządy wewnętrzne, jak również aktywnie odpowiadają za przyswajanie witaminy A, D, E i K, jak również są ich głównym źródłem.

Węglowodany: 45,7g - wchodzi w skład DNA i RNA, stanowią modyfikację niektórych białek, hamują krzepnięcie krwi, są materiałem energetycznym (fruktoza) i odżywczym (maltoza, laktoza, rafinoza).

Blonnik pokarmowy: 9g - reguluje poziom glukozy we krwi - opóźnia przemianę węglowodanów poprzez częściowe blokowanie dostępu glukozy do krwi, co z kolei zmniejsza wydzielanie insuliny i pomaga w utrzymaniu stabilnego poziomu cukru we krwi.

Cholesterol: 6mg - uczestniczy w syntezie hormonów płciowych żeńskich i męskich, które pełnią funkcje regulacyjne w organizmie człowieka. Wpływają one na płodność kobiet i mężczyzn, na budowę i sprawność mięśni oraz właściwy rozwój kości (sterydy anaboliczne). Regulują także potrzebę snu.

Energia: 333 kcal - niezbędna jest do wzrostu i rozwoju dzieci, młodzieży, kobiet w ciąży oraz do aktywności fizycznej związanej z codziennymi zajęciami i uprawianiem sportu.

Deser „CZEKOLADOWA EKSPLOZJA” jest zdrowy, ponieważ jest dobrym źródłem:

1. Składników mineralnych – potasu, magnezu, wapnia, żelaza, cynku.
2. Witamin – E, C, B1, B2, B6, PP, kwasu foliowego.

SMACZNEGO!!!