



PRZEPISY



ŚNIADANIA



- Jajka – 2 sztuki
- Masło – ½ łyżeczki
- Szcypiorek/koperek – 2 łyżeczki
- Sól i pieprz – do smaku
- Nutramil Complex – smak neutralny – 1-2 łyżki

KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
kcal	176	299
Białko	12,5 g	17,2 g
Tłuszcze	13,8 g	17,4 g
Węglowodany	0,6 g	19,35 g



Jajka w temperaturze pokojowej włóż do gotującej się wody i gotuj około 5 minut. Ugotowane jajka ostudź odrobinę, a następnie obierz ze skorupki i umieść w szklance razem z posie-

kany m szczypiorkiem, masłem i szczyptą soli oraz łyżką Nutramilu. łyżeczką lub widelcem rozmieszaj jajko z dodatkami. Podawać z kromką miękkiego pieczywa.





- Mleko/woda – 250 ml
- Płatki owsiane – 4-7 łyżek (wg uznania)
- Banan – 1 sztuka
- Czekolada mleczna lub gorzka – 2-6 kostek
- Nutramil Complex Protein – smak neutralny – 4 łyżki

Mleko zagotować, dodać płatki owsiane i gotować 5 minut. Odstawić z gazu na 10 minut by spęczniały. Dodać Nutramil i czekoladę, dokładnie wymieszać aż do rozpuszczenia się czekolady. Dodać pokrojonego w plastry banana.



	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
opcja z mlekiem	kcal	681	981
	Białko	22,4	41,2 g
	Tłuszcze	18,4	29,1 g
	Węglowodany	113,8	146 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
opcja z wodą	kcal	553	853
	Białko	13,9	32,7 g
	Tłuszcze	13,4	24,1 g
	Węglowodany	101,5	133,7 g





RYŻ NA MLEKU Z MUSEM Z TRUSKAWEK



1-2 PORCJE

- Mleko – 400 ml
- Ryż – ½ szklanki
- Masto – 1 łyżka
- Truskawki mrożone – 100 g
- Cukier – ¼ szklanki
- Nutramil Complex Protein
– smak waniliowy – saszetka

KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
kcal	714	1014
Białko	18,4 g	37,2 g
Tłuszcze	17,1 g	27,8 g
Węglowodany	124,1 g	156,3 g

Ryż zalać potową mleka, dodać cukier i gotować na wolnym ogniu około 20 minut często mieszając. Dolewać mleko w razie potrzeby. Ugotować ryż do miękkości. Dodać masto i Nutramil, dokładnie wymieszać. Truskawki

rozmrozić dzień wcześniej lub włożyć do garnuszka i podgrzewać aż do momentu wytworzenia się musu. Dostodzić do smaku.

Ciepły ryż przesytać do salaterki i zalać musem.





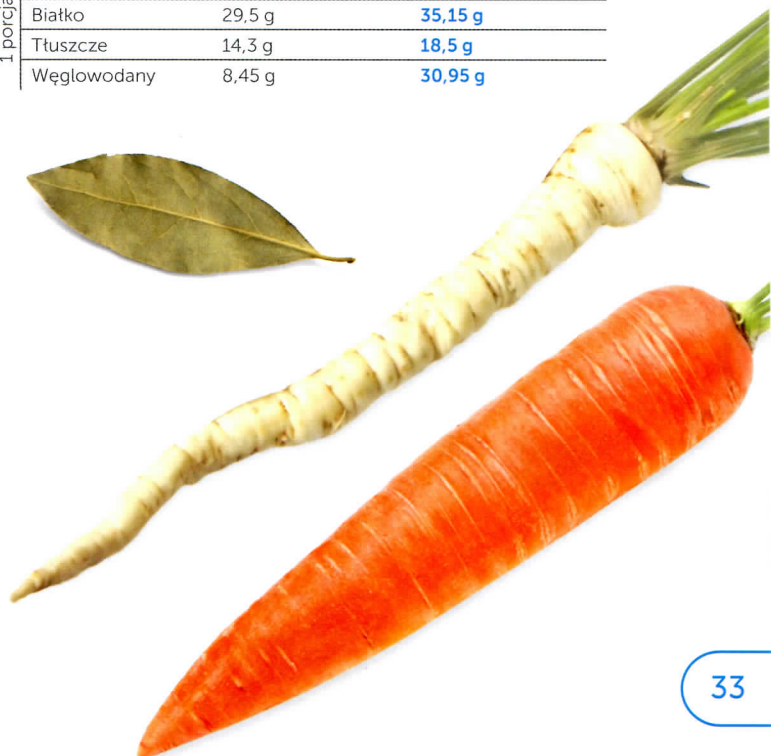
OBIADY

- Pierś kurczaka (½) lub udka bez skóry (3-4 sztuki)
- Marchewka – 1sztuka
- Pietruszka – 1 sztuka
- Seler – 1 sztuka
- Mała cebulka – 1 sztuka
- Liść laurowy – 2 listki
- Ziele angielskie – 2-3 kulki
- Ulubione przyprawy – do smaku
- Nutramil Complex – smak neutralny – 1 saszetka

Kurczaka umyć i pokroić w kostkę 2cmx2cm. Cebulę pokroić w małą kostkę, marchewkę, pietruszkę i selera zetrzeć na dużych oczkach lub pokroić w cienkie plastry – wg preferencji. Do garnka wlać 3 łyżki oleju, rozgrzać i wrzucić kurczaka. Posolić i smażyć 5 minut często mieszając. Dodać cebulkę i smażyć jeszcze przez chwilę. Dodać pozostałe warzywa, doprawić ulubionymi przyprawami i podać szklanką wody wymieszaną z 4 łyżkami Nutramilu. Gotować do miękkości mieszając co jakiś czas. Podawać z ziemniakami, makaronem, kaszą lub ryżem.

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	532	832
	Białko	59 g	70,3 g
	Tłuszcze	28,6 g	37 g
	Węglowodany	16,9 g	61,9 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	266	416
	Białko	29,5 g	35,15 g
	Tłuszcze	14,3 g	18,5 g
	Węglowodany	8,45 g	30,95 g





KLOPSIKI W SOSIE KOPERKOWYM

 4 PORCJE

- Czerstwa bułka – 1 sztuka + woda do namoczenia
- Mięso mielone – ½ kg
- Cebula – 1 mała sztuka
- Jajko – 1 sztuka
- Sól i pieprz – do smaku
- Koperek – pęczek
- Nutramil Complex – smak neutralny – saszetka
- Marchewka – 1 średnia sztuka
- Pietruszka – 1 mała sztuka
- Seler – ½ małej sztuki
- Masło – 1 łyżka
- Olej – 2 łyżki
- Opcjonalnie: śmietanka 18%

Butkę namoczyć w wodzie lub mleku. Mielone mięso wymieszać z namoczoną bułką, jajkiem, startą na tarce cebulą i przyprawami. Uformować niewielkie kulki i obtoczyć w mące. Przygotować wywar: do gotującej wody włożyć starte na tarce marchewkę, pietruszkę i selera, doprawić do smaku. Kuleczki obsmażyć na uprzednio rozgrzanym oleju, a następnie pojedynczo, łyżką dodawać do wrzącego wywaru. Gotować około 15-20 minut. Nutramil rozmieszać z wodą w kubeczku (opcjonalnie ze śmietanką), dodać do ciepłego wywaru, całość wymieszać. Na końcu dodać koperek.



	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	1548	1848
	Białko	98,9 g	110,2 g
	Tłuszcze	126,0 g	134,4 g
	Węglowodany	14,5 g	59,5 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	378	462
	Białko	24,72 g	27,55 g
	Tłuszcze	31,5 g	33,6 g
	Węglowodany	3,625 g	14,8 g





- Cebula – 1 mała sztuka
- Czosnek – 1 ząbek
- Por – biała część
- Pietruszka – 2 sztuki
- Seler – 1/2 sztuki
- Ziemniaki – 1-2 sztuki
- Kalafior – 1 sztuka (może być mrożony – około 250-300 gramów)
- Wywar warzywny lub mięsny – 1 litr
- Mleko – 1 szklanka
- Śmietanka 18% – 100-150 ml
- Nutramil Complex – smak neutralny – saszetka

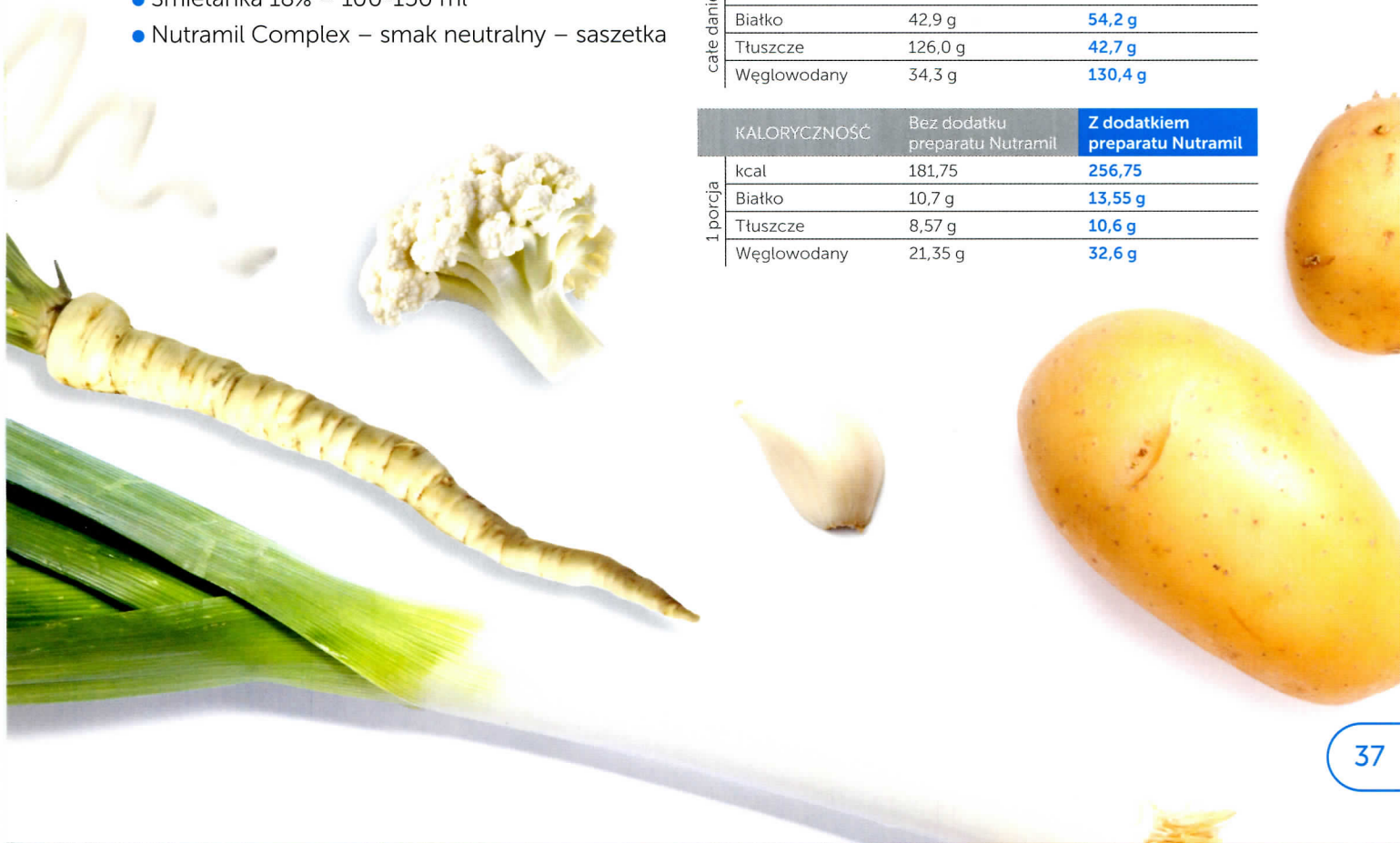
Cebulkę i pora pokroić w drobną kostkę i zeszklić na maśle. W ostatniej chwili dodać posiekany czosnek.

Pietruszkę, selera, ziemniaki i kalafiora pokroić na mniejsze części i zalać wywarem. Dodać zeszkłone na maśle warzywa i gotować do miękkości – przez 15-20 minut. Rozrobić mleko, śmietankę i Nutramil z odrobiną wywaru warzywnego i dodać do całości. Zblendować na gładki krem. Doprawić w razie potrzeby.



KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	727	1027
	Białko	42,9 g	54,2 g
	Tłuszcze	126,0 g	42,7 g
	Węglowodany	34,3 g	130,4 g

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	181,75	256,75
	Białko	10,7 g	13,55 g
	Tłuszcze	8,57 g	10,6 g
	Węglowodany	21,35 g	32,6 g



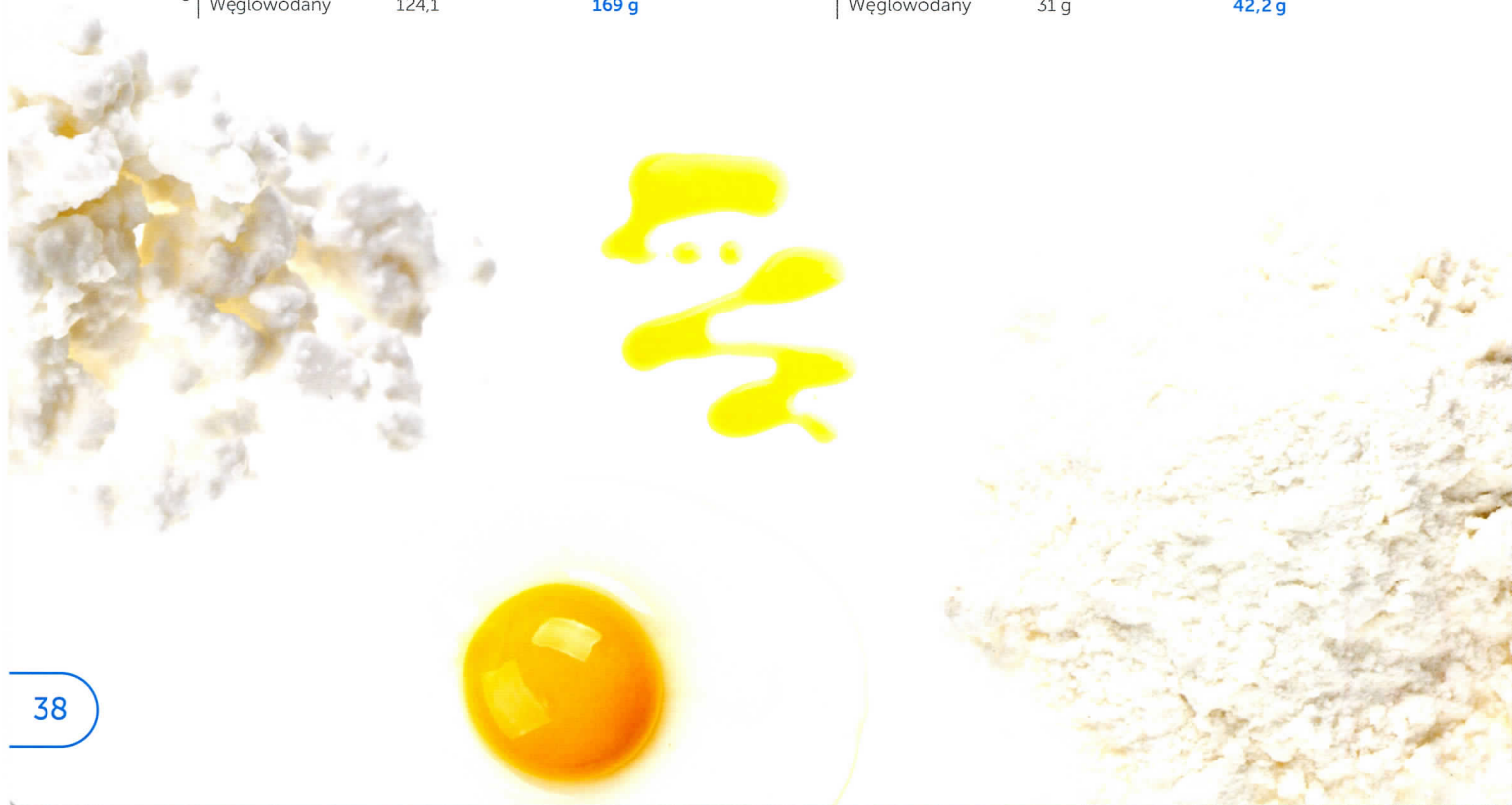
- Ser biały pełnotłusty – 300g
- Jajko – 1-2 sztuki w zależności od wielkości
- Mąka pszenna – 1/3 szklanki
- Nutramil Complex – smak neutralny – saszetka

Oddzielić białka od żółtek. Białka ubić na sztywną masę. Ser biały, żółtko, mąkę, ubite białko, Nutramil, wyrobić na jednolitą masę (nie będzie gładka - będą widoczne grudki od sera). Obsypać stolnicę mąką, wyłożyć ciasto, zrobić wateczek i spłaszczyć, a następnie pociąć na romby dowolnej wielkości. Kluseczki gotować w lekko osolonej wodzie około minutę od momentu wypłynięcia ich na powierzchnię. Podawać posypane cukrem pudrem i polane masłem lub jogurtem.



	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	1050	1353
	Białko	82,4	93,7 g
	Tłuszcze	25,6	34 g
	Węglowodany	124,1	169 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	262,5	337,4
	Białko	20,6 g	23,4 g
	Tłuszcze	6,4 g	8,5 g
	Węglowodany	31 g	42,2 g





Nutramil







KURCZAK CURRY

 2 PORCJE

- Pierś z kurczaka – połowa
- Cebula – 1/2 małej sztuki
- Papryka – 1/2 sztuki
- Zielona fasolka – 3/4 szklanki (może być mrożona)
- Czosnek – 1-2 ząbki
- Mleko kokosowe – 100 ml
- Śmietanka 18% – 100 ml
- Pasta curry (lub curry w proszku) – 1 łyżka
- Kurkuma – 1 łyżka
- Imbir – 3 cm korzenia lub 1 łyżeczka sproszkowanego
- Sos sojowy – łyżka
- Nutramil Complex – smak neutralny – 4-6 łyżek
- Olej do smażenia

Mięso umyć i pokroić w 2 cm kostkę. Posiekać czosnek, cebulkę pokroić w drobną kostkę, paprykę na 2 cm kawatki. Fasolkę rozmrozić. Świeży imbir zetrzeć na tarce.

Na patelni lub w woku rozgrzać olej i przesmażyć kurczaka. Dodać cebulkę i czosnek, smażyć często mieszając. Dodać curry i sos sojowy, imbir, wymieszać, dodać paprykę, jeszcze chwilę przesmażyć. Dodać fasolkę, mleko kokosowe, Nutramil rozpuszczony w śmietanie. Dokładnie wymieszać. Smażyć jeszcze chwilę - aż do zagęszczenia się płynu.

Podawać z ryżem lub makaronem ryżowym.

Wskazówka - można użyć mrożonej mieszanki warzywnej.



	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	704	1004
	Białko	61,1 g	72,4 g
	Tłuszcze	48,5 g	56,9 g
	Węglowodany	15,1 g	60,1 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	352	502
	Białko	30,55 g	36,2 g
	Tłuszcze	24,25 g	28,4 g
	Węglowodany	7,55 g	30 g

- Sztuka mięsa wołowego – 300 g (rozbeł, rozbratel, szponder)
- Marchewka – 1 sztuka
- Pietruszka – 1 sztuka
- Seler – ¼ sztuki
- Cebula – 1 sztuka
- Pieprz i sól – do smaku
- Ziele angielskie – 2-3 kulki
- Liść laurowy – 2-3 listki

Sos chrzanowy:

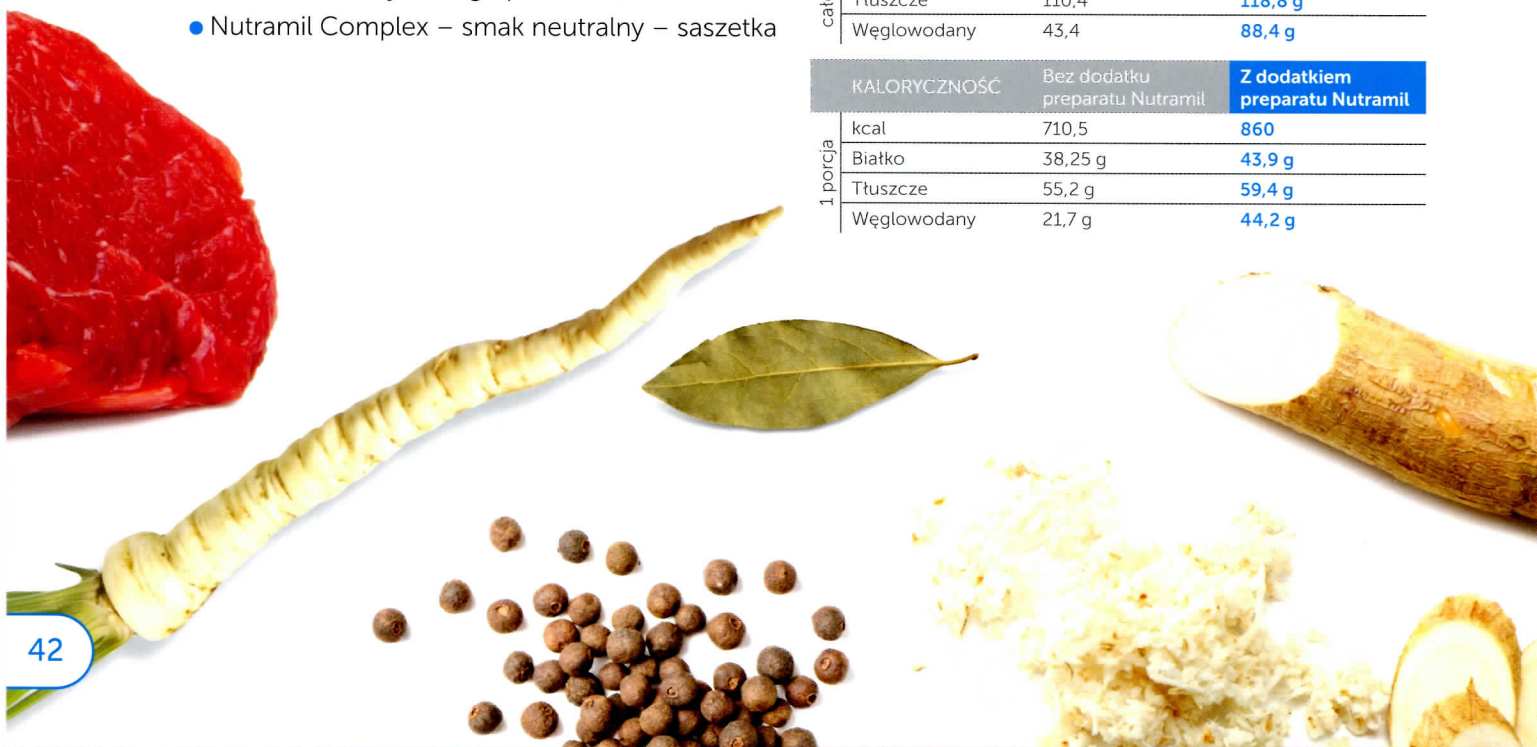
- Masło – łyżka
- Mąka – łyżka
- Śmietanka 30% – 250 ml
- Chrzan – 2-4 łyżki (wg upodobań)
- Nutramil Complex – smak neutralny – saszetka

Wołowinę umyć i osuszyć. Obsmażyć z wszystkich stron na patelni z odrobiną tłuszczu, a następnie zalać wrzątkiem. Dodać włośzczyznę pokrojoną w duże paski, cebulę przekrojoną na pół i przyprawy. Gotować do miękkości mięsa - około 2,5 godziny. Masło rozpuścić na patelni, dodać mąkę, zarumienić mieszając. Podlać szklanką wywaru i zabielić śmietaną z dodanym Nutramilem wcześniej wymieszaną z ciepłym wywarem. Gotować przez chwilę, stale mieszając, aż sos zgęstnieje. Dodać chrzan i wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Mięso wyjąć z wywaru i polać przygotowanym sosem. Podawać z kaszą lub puree ziemniaczanym.



KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	1421	1721
	Białko	76,5	87,8 g
	Tłuszcze	110,4	118,8 g
	Węglowodany	43,4	88,4 g

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	710,5	860
	Białko	38,25 g	43,9 g
	Tłuszcze	55,2 g	59,4 g
	Węglowodany	21,7 g	44,2 g







ZUPA JARZYNOWA

 4 PORCJE

- Porcja rosółowa mięsa – 500g
- Marchewka – 2 sztuki
- Pietruszka – 1 sztuka
- Seler – ¼ sztuki
- Brukselka – 200g
- Ziemniaki – 500g
- Fasolka zielona – 200g
- Śmietanka 18% – ½ szklanki
- Masto – łyżka
- Koperek – pęczek
- Nutramil Complex – smak neutralny – saszetka

Porcję rosółową zalać wodą i wstawić na gotowanie. Marchewkę, pietruszkę, selera, ziemniaki pokroić w kostkę i dodać do porcji rosółowej. Cebulkę pokroić w drobną kostkę, zeszklić na maśle i dodać do garnka. Dodać również optukaną brukselkę i obraną fasolkę. Gotować pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Zupę zestawić z ognia, wyjąć porcję rosółową, ostudzić, obrać z mięsa, które można dodać ponownie do zupy.

Zaprawić zupę śmietanką - najpierw ogrzać dodając stopniowo wywar, następnie po wymieszaniu przelać do garnka i wymieszać. Nutramil rozpuścić w porcji zupy przelanej do kubeczka, następnie dodać do garnka. Na koniec dodać posiekany koperek. Wskazówka: można skorzystać z gotowej mrożonej mieszanki warzywnej.

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	860	1160
	Białko	34 g	45,3 g
	Tłuszcze	36 g	44,4 g
	Węglowodany	124 g	169 g

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	215	290
	Białko	8,5 g	11,3 g
	Tłuszcze	9 g	11,1 g
	Węglowodany	31 g	42,25 g





GULASZ WĘGIERSKI

4 PORCJE

- Mięso wieprzowe (np. łopatka) – 700 g
- Gorący bulion – 1 litr
- Cebula – 1 sztuka
- Marchewka – 2 sztuki
- Papryka czerwona – 1 sztuka
- Czosnek – 1-2 ząbki
- Pomidory w puszcze – 1 puszka
- Ziele angielskie – 2-3 kulki
- Liść laurowy – 2-3 listki
- Papryka słodka – łyżeczka
- Sól i pieprz – do smaku
- Olej do smażenia
- Nutramil Complex – smak neutralny – saszetka



Do garnka wlać odrobinę oleju, przesmażyć pokrojone w kostkę (2cm) mięso, następnie dodać posiekaną cebulę, czosnek i zeszklíč. Dodać bulion, paprykę pokrojoną w kostkę, marchewkę pokrojoną w półtalarki, pomidory w puszcze. Doprawić do smaku i dusić na wolnym ogniu około 1,5 godziny. Na koniec dodać Nutramil – rozpuścić w odrobinie gorącego wywaru i dodać do pozostałych składników dokładnie mieszając.

Podawać z kaszą lub makaronem.

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	1990	2290
	Białko	131,1 g	142,4 g
	Tłuszcze	153,7 g	162,1 g
	Węglowodany	36,2 g	81,2 g
KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	497,5	572,5
	Białko	32,8 g	35,6 g
	Tłuszcze	38,4 g	40,5 g
	Węglowodany	9 g	20,3 g





ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z WARZYWAMI

 4 PORCJE

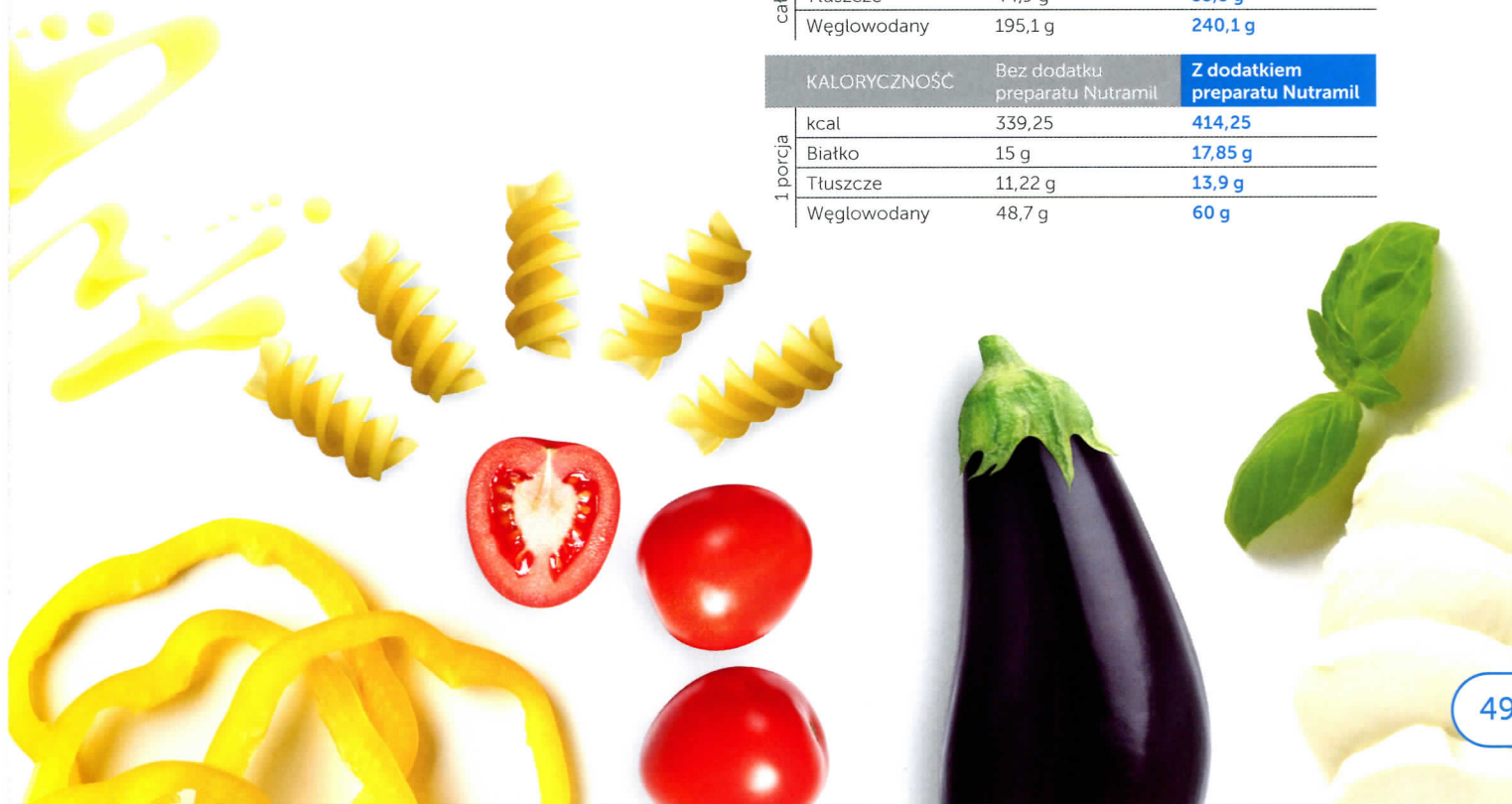
- Makaron świderki – 200g
- Cukinia – 1 sztuka
- Baktażan – 1 sztuka
- Papryka żółta – 1 sztuka
- Pomidory koktajlowe – 200g
- Pomidory w puszcze – 1 puszka
- Cebula – 1/2 sztuki
- Czosnek – 1-2 ząbki
- Oliwa – 2 łyżki
- Mozarella – 1 kulka
- Przyprawy do smaku
(np. sól, pieprz, bazylia, oregano)
- Nutramil Complex – smak neutralny – saszetka

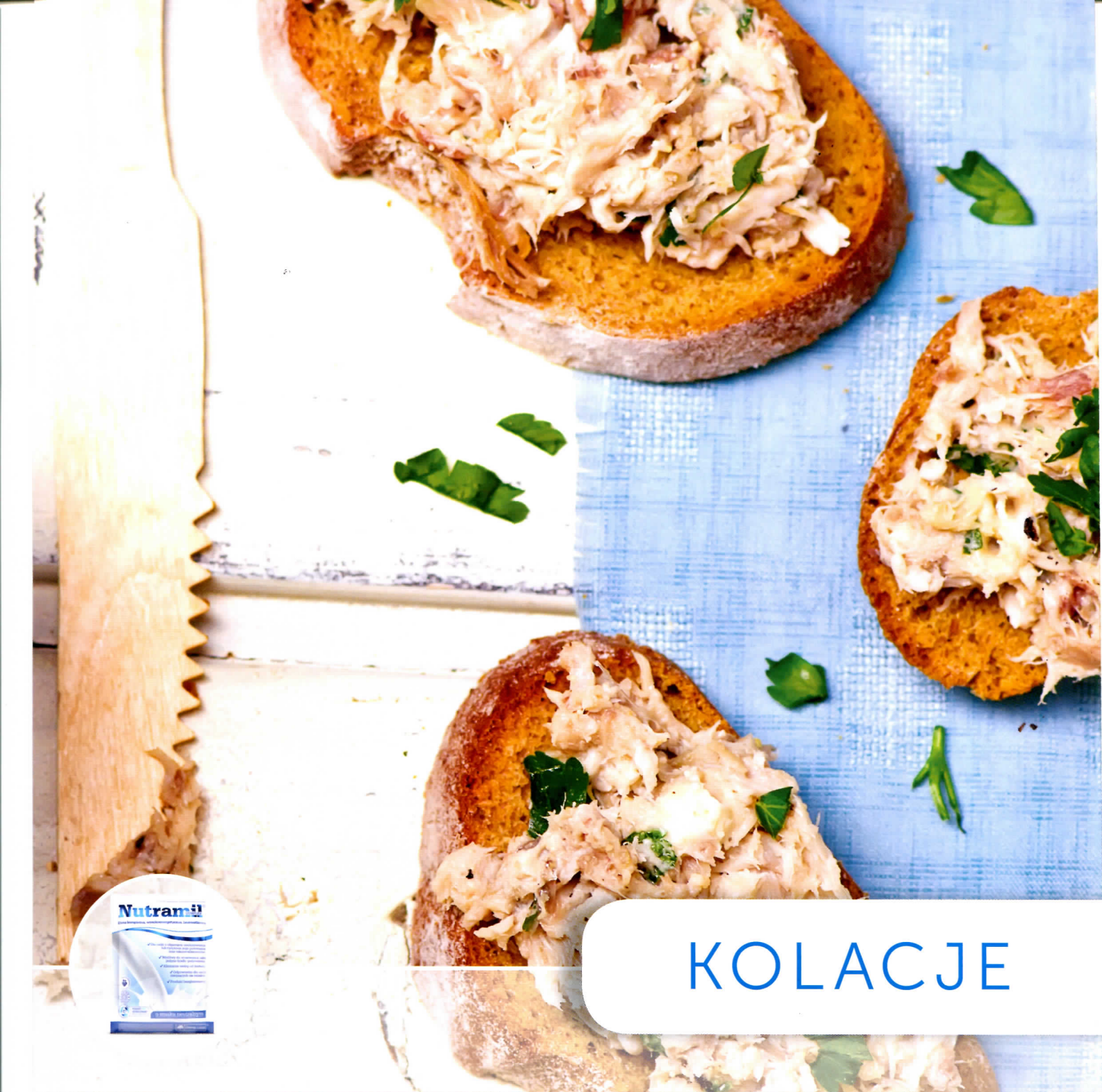
Makaron podgotować 5 minut krócej niż rekomenduje producent. Na patelni rozgrzać oliwę, zeszklić pokrojoną w kostkę cebulkę i czosnek, dodać pokrojone w kostkę cukinię, baktażana i paprykę. Smażyć mieszając. Warzywa zalać pomidorami z puszki wymieszanymi z Nutramilem. Doprawić do smaku, wymieszać z ugotowanym makaronem. Wyłożyć do naczynia żaroodpornego, na wierzchu położyć pomidorki koktajlowe pokrojone na połówki, posypać startym serem i wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika na 30 minut.

• • •

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	1357	1657
	Białko	60,1 g	71,4 g
	Tłuszcze	44,9 g	53,3 g
	Węglowodany	195,1 g	240,1 g

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	339,25	414,25
	Białko	15 g	17,85 g
	Tłuszcze	11,22 g	13,9 g
	Węglowodany	48,7 g	60 g





KOLACJE

- Ulubiona ryba wędzona
– np. ½ wędzonej makreli
- Ser twarogowy półtłusty – 100 g
(około pół opakowania)
- Natka pietruszki – do smaku
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie ¼ cebulki startej na tarce
- Nutramil Complex – smak neutralny – 4 łyżki

Rybę obrać z ości przetwożyć do miseczki. Wymieszać z twarogiem i Nutramilem (opcjonalnie z cebulką), doprawić do smaku. Dla uzyskania bardziej kremowej konsystencji pastę można zmiksować blenderem.



KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	465	765
	Białko	49,8 g	61,1 g
	Tłuszcze	28 g	36,4 g
	Węglowodany	3,7 g	48,7 g





SAŁATKA ŚLEDZIOWA

 2 PORCJE

- Filety śledziowe – 250 g
- Ziemniaki – 3 sztuki
- Buraki – 3 sztuki
- Jabłko – 1 sztuka
- Cebula – 1/2 sztuki
- Majonez – 1 łyżka
- Jogurt naturalny – 5 łyżek
- Nutramil Complex – smak neutralny – 4 łyżki



Filety śledziowe pokroić w kostkę. To samo zrobić z burakami, ziemniakami i jabłkiem. Składniki sałatki ułożyć warstwowo w naczyniu – np. w kolejności: śledź, ziemniaki, jabłko, buraki. Zrobić sos – majonez wymieszać z jogurtem i Nutramilem, doprawić do smaku i zalać sałatkę. Wymieszać dopiero po natarzeniu na talerz.

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	733	1033
	Białko	48,7 g	60 g
	Tłuszcze	40,8 g	49,2 g
	Węglowodany	49,2 g	94,2 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	366,5	516,5
	Białko	24,35 g	30 g
	Tłuszcze	20,4 g	24,6 g
	Węglowodany	24,6 g	47,1 g



- Sałata lodowa – ¼ sztuki
- Czerwona cebula – ½ mątej sztuki
- Pomidorki koktajlowe – 2 garści
- Ogórek zielony – 1 sztuka
- Oliwki czarne – garść
- Sznycel z indyka – 200g

sos:

- Jogurt naturalny – 4 łyżki
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka
- Sok z cytryny – 1 łyżka
- Sól i pieprz do smaku
- Nutramil Complex
– smak neutralny – 4 łyżki



Mięso indyka pokrój na małe kawałki, dopraw do smaku i obsmaż, aż będzie miękki. Sałatę porwać, cebulkę pokroić w drobną kostkę, pomidorki koktajlowe – na półki, ogórka w plasterki. Wszystko włożyć do miski, razem z czarnymi oliwkami. Wymieszać razem składniki sosu i zalać nim sałatkę. Wszystko dokładnie wymieszać.



KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	364	664
	Białko	42,8 g	54,1 g
	Tłuszcze	17,6 g	26 g
	Węglowodany	12,2 g	57,2 g

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	182	332
	Białko	21,4 g	27 g
	Tłuszcze	8,8 g	13 g
	Węglowodany	6,1 g	28,6 g





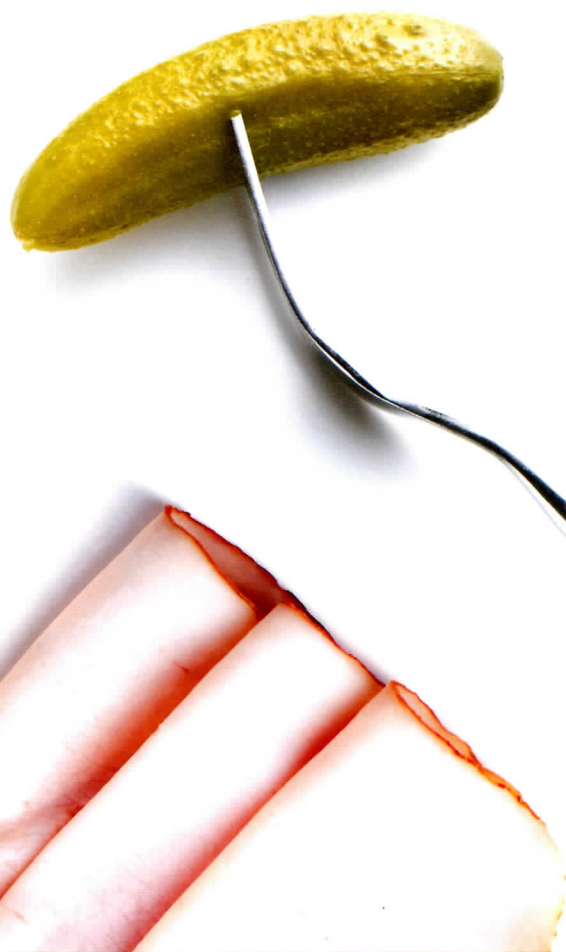


- Szynka – 100 g
- Jajko – 1 sztuka
- Ogórek konserwowy – 2 sztuki
- Szczypiorek – 2 łyżki
- Papryka czerwona – 1/2 sztuki
- Majonez – 1 łyżka
- Musztarda – 1 łyżka
- Nutramil Complex – smak neutralny – 4 łyżki

Jajka ugotować na twardo, obrać i posiekać szynkę. Warzywa pokroić w jak najdrobniejszą kosteczkę, wszystko razem wymieszać. Dodać drobno posiekany szczypiorek. Wymieszać z preparatem Nutramil, musztardą i majonezem. Doprawić do smaku. Podawać z pieczywem.



KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	470	720
	Białko	25,7 g	37 g
	Tłuszcze	37,7 g	46,1 g
	Węglowodany	10,7 g	55,7 g



KASZA BULGUR Z WARZYWAMI



2-3 PORCJE

- Kasza – ¼ szklanki lub 1 torebka
- Ulubiona mrożonka warzywna
- Pomidory w puszcze
- Olej do smażenia
- Bazylia, oregano – po 1 tyżeczce
- Słodka papryka – tyżeczka
- Sól i pieprz do smaku
- Nutramil Complex – smak neutralny – 1 saszetka

Kaszę ugotować półtwardo, przelać na patelnię z małą ilością oleju, dodać mieszankę warzywną i trzymając na średnim ogniu często mieszać. Dodać pomidory w puszcze, wymieszać i poczekać, aż odparuje nadmiar płynów. Doprawić do smaku. Nutramil rozpuścić w ¼ szklance wody i dodać do warzyw na patelni. Wymieszać porządnie i poczekać aż zbędny płyn odparuje.



	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	435	735
	Białko	22,5 g	33,8 g
	Tłuszcze	4,2 g	12,6 g
	Węglowodany	95,5 g	140,5 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	217,5	367
	Białko	11,25 g	11,2 g
	Tłuszcze	2,1 g	4,2 g
	Węglowodany	47,75 g	46,8 g







DESERY

- 250 ml mleka 1,5%
- Komosa ryżowa – 60g – 4 łyżki
- Duszone jabłko – 100g – 6 łyżek
- Rodzynki – 1 łyżeczka
- Nutramil Complex Protein
– smak waniliowy – 4 łyżki
- Ewentualnie cynamon

Komosę ryżową wyptukać ciepłą wodą. W garnuszku podgrzać mleko dodać komosę i rodzynki. Gotować na małym ogniu pod przykryciem. Po około 15 minutach przelać na miseczkę, dodać jabłko i Nutramil waniliowy. Przed podaniem można posypać cynamonem.

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	531	831
	Białko	14,5 g	33,3 g
	Tłuszcze	5,5 g	16,2 g
	Węglowodany	113,9 g	146,1 g

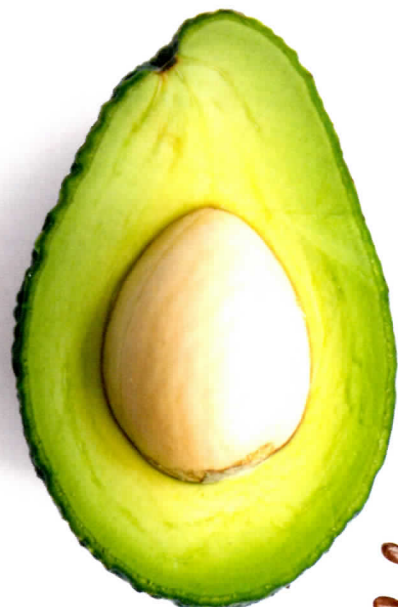
KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	265,5	415
	Białko	7,25 g	16,65 g
	Tłuszcze	2,75 g	8,1 g
	Węglowodany	56,95 g	73 g



- Dojrzałe awokado – ½ sztuki
- Świeży szpinak – garść
- Banan – ½ sztuki
- Siemię lniane – łyżka
- Mleko – 1 szklanka
- Nutramil Complex – smak neutralny – 4 łyżki

Obrane i pokrojone w kawałki awokado, banana i umyty szpinak wrzucić do blendera, dolać mleko, sok z cytryny, wsypać Nutramil i zmiksować. Dosypać siemię lniane, wymieszać łyżką. Pić od razu po przygotowaniu.

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	358	608
	Białko	14,1 g	25,4 g
	Tłuszcze	20,8 g	29,2 g
	Węglowodany	34,3 g	79,3 g





- Jogurt/kefir/maślanka – 1 duży kubeczek
- Jabłko pokrojone w małe cząstki – ½ kg (chyba, że wolisz więcej jabłka)
- Jajko – 2-3 sztuki
- Mąka pszenna – 3-4 łyżki
- Nutramil Complex Protein – smak waniliowy – saszetka
- Olej do smażenia

Zmiksować jogurt z jajkami, mąką i Nutramilem. Masa powinna mieć konsystencję gęstej śmietany.

Dodać pokrojone jabłka i wymieszać.

Rozgrzać olej na patelni, a następnie smażyć placuszki nabierając około łyżki masy na 1 sztukę. Smażyć na złoty kolor z obu stron.

Po usmażeniu posypać cukrem waniliowym.



	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	772	1072
	Białko	21,1 g	39,9 g
	Tłuszcze	25,7 g	36,4 g
	Węglowodany	124,1 g	156,3 g

	KALORYCZNOŚĆ	Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	30,8	42,88
	Białko	0,8 g	1,6 g
	Tłuszcze	1 g	1,45 g
	Węglowodany	5 g	6,25 g







KOKTAJL TRUSKAWKOWY

 2 PORCJE

- Świeże lub mrożone truskawki – 3 szklanki
- Banan – 1 mały
- Jogurt lub kefir – 1 szklanka
- Mleko – 1/2 szklanki
- Nutramil Complex Protein
– smak waniliowy – saszetka

Truskawki rozmrozić. Następnie wszystkie składniki razem zblendować.



KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
całe danie	kcal	399	699
	Białko	17,5 g	36,3 g
	Tłuszcze	8,6 g	19,3 g
	Węglowodany	70,2 g	102,4 g

KALORYCZNOŚĆ		Bez dodatku preparatu Nutramil	Z dodatkiem preparatu Nutramil
1 porcja	kcal	199,5	349,5
	Białko	8,75 g	18,5 g
	Tłuszcze	4,3 g	9,65 g
	Węglowodany	35,1 g	51,2 g

