



EUROPEJSKI DZIEŃ
ZDROWEGO JEDZENIA
I GOTOWANIA

JEDZ ZDROWO I KOLOROWO

Koktajl cytrusowy



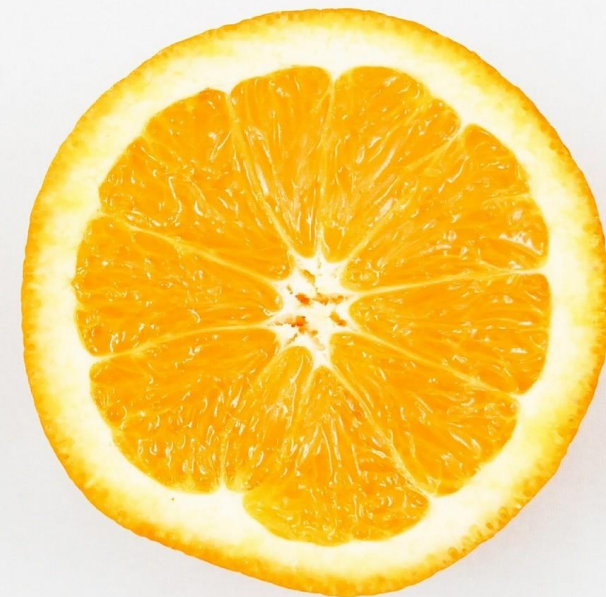
JEDZ ZDROWO I KOŁOROWO

Zielona kanapka



JEDZ ZDROWO I KOLOROWO

Żółty koktajl

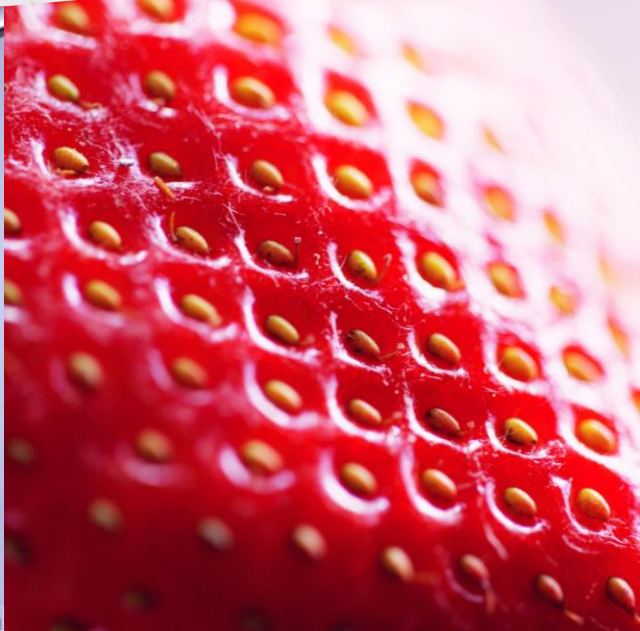




Owoce dają moc!!!

JEDZ ZDROWO I KOLOROWO

Czerwony koktajl





**JEDZ ZDROWO
I KOLOROWO**

Sałatka orzechowa

Pieczona owsianka z sezonowymi owocami

1. Składniki:

- 1 szklanka płatków owsianych (można użyć błyskawicznych),
- 3/4 szklanki mleka lub napoju roślinnego,
- 1 czubata łyżka zielonego siemienia lnianego,
- 1/4 szkl. wody,
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego (lub parę kropelek aromatu),
- szczypta soli,
- erytrytol lub inne słodzik do smaku - u mnie dwie łyżki (można też użyć np. jednego rozdrobnionego banana),
- sezonowe owoce - u mnie truskawki (100 g) i jagody (100 g),
- ew. jogurt, orzechy, owoce do przybrania.



Gofry owsiane

1. Składniki:

2. 200 ml mleka / napoju sojowego,
3. 200 g płatków owsianych,
4. 2 jajka,
5. 4 łyżki oleju,
6. 2 łyżki ksylitolu,
7. 1 łyżeczka proszku do pieczenia,
8. szczypta soli.





ZDROWIE NA TALERZU – spaghetti z cukinii

1. Cukinia - 2 sztuki
2. Pomidory koktajlowe - 1 opakowanie
3. Czosnek - trzy ząbki
4. Pokrojona cebula
5. Gałązka bazylii
6. Pamezan
7. Sól, pieprz
8. Z cukinii zrób makaron, cebulę podsmaż, dodaj cukinię, poszatowaną bazylię a na koniec posyp parmezanem

ZDROWE PRZEKĄSKI DO SZKOŁY

ORZECY

POKROJONE WARZYWA

OWOCE

SUSZONE OWOCE

PIECZYWO PEŁNOZIARNISTE

SOKI WYCISKANE

WODA

