

Ленивая овсянка

- Овсянка (Геркулес Монастырский) - 100г.
- Семена Чиа - 1 ст.л.
- Немолоко овсяное (без сахара) - залить на ночь овсянку и семена (200-250мл).

Вместо немолока можно взять кефир. Либо же, как альтернатива 2м вариантам, утром залить кипятком.

- Клубника (можно взять любые другие ягоды, **при наличии**) - 50г (также кидаю на ночь).
- Тыквенные семечки - 1 ст.л. (При возможности)
- Творог (обезжиренный или 5%) - 1 пачка (180г).

*Также можно взять греческий йогурт. Альтернатива молочки может быть любая, например, протеин, главное - **белок**.*

- Банан - 1 шт. (Можно заменить при необходимости, но рекомендую оставить)
- Апельсин - 1 шт. (Можно любой другой/другие фрукт/(ы))
- Ореховая смесь - 30-50г. (Использовать по возможности)

*Если нет возможности есть орехи, то нужно заменить на другой источник жиров, например, авокадо, или что-то ещё. Я стараюсь использовать **разнообразие**, поэтому ореховая смесь выходит такой:*

Грецкий орех - 2 шт. бразильский - 1 шт. пекан - 1 шт. миндаль - 6 шт.
макадамия - 3 шт. фундук - 3 шт.

При необходимости уменьшить или увеличить Ккал играйтесь с количеством орехов, фруктов/ягод, белка (творог/йогурт/протеин и т.д.)

Но старайтесь набрать, хотя бы 30-40г белка, а также 20-30г жира. А углеводы на остаток.

Приятного аппетита

Автор **заметки**: matvey033

Revision #1

Created 21 January 2024 06:57:52 by Тимур

Updated 21 January 2024 07:01:10 by Тимур