

Ночная овсянка

Нам понадобится:

- 60г овсянки
- 250мл молока
- 5г какао порошка (1 столовая ложка без горки)
- 0.5-1 скуп протеина (я обычно беру больше половины, ~20г. Если без него то фото2 для вас)
- 1 столовая ложка семян чиа
- 1 столовая ложка семян льна (лучше перемолоть и закинуть уже перед приемом)
- 30г замороженных ягод (в БЖУ посчитана малина)

Заливаем молоко в миску, засыпаем овсянкой до верху(чтобы хлопья были плотно расположены под молоком). Кладем какао, протеин, семена чиа, замороженные ягоды и все хорошо перемешиваем, затем ставим в холодильник до утра. Если не захотите утром перемалывать семена льна то кладите сразу. Так же можно с вечера орехов закинуть.

Amount Per Serving

Calories567.1

		% Daily Value*
Total Fat	17.9 g	23 %
Saturated Fat	5.2 g	26 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	21.1 mg	7 %
Sodium	198.1 mg	9 %
Total Carbohydrate	68.1 g	25 %
Dietary Fiber	15.6 g	56 %
Total Sugars	16.9 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	37.8 g	
Vitamin D	3.1 mcg	15 %
Calcium	532.2 mg	41 %
Iron	5.9 mg	33 %
Potassium	942.1 mg	20 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Full Info at cronometer.com

</>

Amount Per Serving

Calories486.1

		% Daily Value
Total Fat	17.3 g	22 %
Saturated Fat	5 g	25 %
Trans Fat	0.2 g	
Cholesterol	20 mg	7 %
Sodium	128.2 mg	6 %
Total Carbohydrate	66.7 g	24 %
Dietary Fiber	15.6 g	56 %
Total Sugars	15.6 g	
Added Sugars	0 g	0 %
Protein	21.1 g	
Vitamin D	3.1 mcg	15 %
Calcium	435.2 mg	33 %
Iron	5.8 mg	32 %
Potassium	830.4 mg	18 %

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Full Info at cronometer.com

</>

Автор **заметки**: coddie

Revision #1
Created 29 November 2023 14:56:13 by Тимур
Updated 29 November 2023 14:58:24 by Тимур