

Omletă cu dovlecel și brânză fără lactoză (10 min)

Mic dejun · 390 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
390 kcal	27 g	44 g	12 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- 2 ouă (100 g)
- dovlecel ras (50 g)
- brânză fără lactoză (30 g)
- sare
- oregano

Instrucțiuni

- Pregătește legumele (spală, curăță, taie). Sotează în puțin ulei 5-7 minute.
- Asamblează pe farfurie și servește imediat.

Note

✓ Low FODMAP: Evită usturoiul și ceapa. Respectă cantitățile indicate.

✓ IG scăzut: Potrivit pentru rezistență la insulină.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.