

Ovăz cu chia și kiwi (făcut de seara, 5 min dimineța)

Mic dejun · 420 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
420 kcal	16 g	60 g	13 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Ovăz fără gluten (40 g)
- lapte vegetal (200 ml)
- chia (10 g)
- kiwi (80 g)

Instrucțiuni

- 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.