

33 produkty poniżej 100 kcal

e-book pochodzi z bloga www.odchudzanieplus.pl

Sprawdź tabele kalorii na www.odchudzanieplus.pl

Mały gotowany ziemniak polany sosem salsa **83 kcal**

Dwie filiżanki prażonej kukurydzy **60 kcal**. Dla smaku możesz dodać jedną łyżkę stołową parmezanu **23 kcal**

1 średniej wielkości banan **100 kcal**



5 suszonych moreli **83 kcal**

2 plasterki sera o niskiej zawartości tłuszczu **60 kcal**

Jeden czekoladowy batonik bez cukru 35 kcal

„Lekkie” latte bez cukru 55 kcal



Jogurt naturalny 90 kcal

50 gramów tuńczyka w sosie własnym z łyżką stołową majonezu 0%
tłuszczu 82 kcal

www.odchudzanieplus.pl

150 gramów soku pomidorowego 40 kcal



Jedna pokrojona papryka z dwiema łyżkami stołowymi sosu majonezowego 0 % tłuszczu **70 kcal**

www.odchudzanieplus.pl

Dwa wafle ryżowe **88 kcal**

Filiżanka truskawek z bitą śmietaną w sprayu **58 kalorii**



Humus z małą kromką chleba 100 kcal

Kromka pumpernika z łyżką stołową kremowego sera bez tłuszczu 95 kcal

www.odchudzanieplus.pl

Świeży ananas 100 g 55 kcal



Półówka jabłka z syropem karmelowym 80 kcal

1 sucharek 60 kcal

1 średni ogórek kiszony 6 kcal



Żeby dostarczyć 100 kcal trzeba zjeść aż 16 sztuk ogórków !!!

Seler naciowy

1 łodyga 2 - 3 kcal

Żeby dostarczyć 100 kcal trzeba zjeść 30-50 łodyg selera !!!

www.odchudzanieplus.pl

4 kostki gorzkiej czekolady 88 kcal



Miseczka błyskawicznych płatków owsianych 100 kcal

3 mandarynki 78 kcal



Pestki słonecznika 1 płaska łyżka 45 kcal

Kisiel 1 porcja 80 kcal

www.odchudzanieplus.pl

2 papryki czerwone 72 kcal



4 suszone morele 100 kcal

2 płaskie łyżki rodzynek

1 płaska łyżka 35 kcal



Brokuły 100 g 35 kcal

3 owoce kiwi 93 kcal



Pestki dyni 1 płaska łyżka 75 kcal

www.odchudzanieplus.pl

Sucharki 1 sztuka 60 kcal

Marchew 1 średnia marchew 15 kcal

Żeby dostarczyć 90 kcal trzeba zjeść, aż 6 sztuk marchwi !!!



Schudniesz, Dasz radę !

Blog o odchudzaniu

www.odchudzanieplus.pl