

Suplement diety

Colon[®]

Crunchy^{!-}

PRZEPISY NA SYCĄCE ŚNIADANIA



Chrupiące wsparcie codziennej diety



Suplement diety

NOWOŚĆ

 **85%**

**łonnika¹
rozpuszczalnego**

**+ liofilizowana
truskawka**



bez dodatku
cukru



bez laktozy



bez glutenu



odpowiedni
dla wegetarian
i wegan



www.colonc.pl/colon-crunchy



WSPIERAJ SVOJE JELITA NA CO DZIEN - NATURALNIE I SMACZNIE!

Jako dietetyk doskonale wiem, jak wiele osób zмага się z problemami jelitowymi. Stres, siedzący tryb życia, przetworzona żywność i dieta uboga w błonnik – mogą negatywnie wpływać na nasze codzienne życie. Zdrowa dieta to podstawa, ale warto sięgać również po suplementy, które uzupełniają codzienną dietę i wspierają organizm od środka. Jednym z nich jest właśnie suplement diety Colon® Crunchy.

Colon® Crunchy to świetny wybór dla osób, które chcą wzbogacić swoją codzienną dietę w błonnik, zapewnić uczucie sytości i poprawić ogólne samopoczucie. Jego głównym składnikiem jest babka jajowata – naturalne źródło błonnika rozpuszczalnego, które w kontakcie z wodą tworzy galaretowatą masę i pomaga utrzymać Twoje jelita w ruchu. Dodatkowo, dzięki liofilizowanym truskawkom nie tylko świetnie smakuje, ale również dostarcza wartości odżywczych i witamin.

Colon® Crunchy to idealny dodatek do owsianki, smoothie, jogurtu czy shake'a. Stworzyłam dla Ciebie 10 prostych, zdrowych i pysznych przepisów, które zadbają o Twoje jelita i zainspirują Cię do eksperymentów w kuchni.

Życzę smacznego!
Joanna Sotwińska
@zenibifyt



PUDDING CHIA Z MALINAMI

Składniki:

- 50 ml mleczka kokosowego
- 150 ml mleka
- 3 łyżki nasion chia
- 100 g mrożonych malin
- 2 łyżki erytrolu
- 1 łyżka Colon® Crunchy



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj mleko i mleczko kokosowe z nasionami chia i łyżką erytrolu.
2. Wstaw do lodówki na godzinę, po tym czasie wymieszaj i ponownie wstaw do lodówki.
3. Maliny podgrzej w rondelku z łyżką erytrolu. Odstaw z ognia do wystudzenia.
4. Dodaj do puddingu nasiona chia i Colon® Crunchy.

Wartość odżywcza porcji (cała porcja):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
390 kcal	12 g	23 g	55 g	23 g

GOFRY BANANOWE Z FRUŻELINĄ MALINOWĄ

Składniki:

- 1 banan
- 1 jajko
- 50 g mąki
- 30 ml mleka
- szczypta proszku do pieczenia
- 5 ml oliwy do posmarowania
gofrownicy
- 50 g mrożonych malin
- 1 łyżka Colon® Crunchy
- 2 łyżki skyru
- 1 łyżeczka erytroli



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej gofrownicę.
2. Zblenduj banana z jajkiem, mąką, mlekiem i proszkiem.
3. Posmaruj gofrownicę tłuszczem i wylej masę. Piecz gofry kilka minut.
4. Studź gofry na kratce i ponownie włóż do gofrownicy, dzięki temu będą bardziej chrupiące.
5. W rondelku podgrzej maliny z erytrole i pozostaw do ostudzenia.
6. Gofry podawaj ze skyrem, malinową frużeliną i posyp je Colon® Crunchy.

Wartość odżywcza porcji (całe danie):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
528 kcal	22 g	16 g	78 g	15 g

KISIEL BORÓWKOWY

Składniki:

- 200 g borówek
- 3 łyżki erytrolu
- 50-100 ml wody
- 1-2 łyżki Colon® Crunchy



Sposób przygotowania:

1. Borówki gotuj z dodatkiem wody na średnim ogniu aż zmiękną (ok. 5-10 minut).
2. Dodaj erytrol i mieszaj, aż się rozpuści. Następnie odstaw z ognia i pozostaw do ostudzenia.
3. Na koniec dodaj Colon® Crunchy na wierzch.

Wartość odżywcza porcji (całe danie):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
126 kcal	3,4 g	1,4 g	21 g	18 g

DUTCH BABY Z TWAROŻKIEM I MALINAMI

Składniki:

- 2 jajka
- 40 g mąki
- 60 ml ciepłego mleka
- 3 łyżki erytrolu
- 1 łyżeczka masła
- 50 g twarogu półtłustego
- 50 ml jogurtu naturalnego
- 50 g malin mrożonych
- 1 łyżeczka Colon® Crunchy



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni (termoobieg).
2. Wstaw do piekarnika puste, małe naczynie żaroodporne na niższą półkę na kilka minut, aby się nagrzało.
3. Zbiednuj jajka z mąką, mlekiem i łyżką erytrolu.
4. Do nagrzanego naczynia dodaj łyżeczkę masła i rozprowadź je w miarę równomiernie. Wylej szybko masę i piecz naleśnika ok. 15-20 minut.
5. W miseczce wymieszaj twaróg z jogurtem i łyżką erytrolu.
6. W rondelku podgrzej maliny z łyżką erytrolu.
7. Naleśnika podawaj w naczyniu, posmaruj twarożkiem, posyp malinami i Colon® Crunchy.

Wartość odżywcza porcji (całe danie):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
512 kcal	34 g	22 g	71 g	11 g

OWSIANKA KOKOSOWA

Składniki:

- 4 łyżki płatków owsianych
- 50 ml mleczka kokosowego
- 100 ml mleka
- 1 łyżeczka Colon® Crunchy
- 15 g orzechów pekan
- 60 g borówek
- 1 łyżeczka syropu klonowego/miodu



Sposób przygotowania:

1. Ugotuj płatki na mleku i mleczku kokosowym.
2. Odstaw na kilka minut pod przykryciem.
3. Podawaj z orzechami i borówkami. Polej syropem i posyp łyżeczką Colon® Crunchy.

Wartość odżywcza porcji (całe danie):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
374 kcal	9,9 g	18 g	46 g	7,4 g

PLACUSZKI JOGURTOWE Z MALINAMI

Składniki:

- 150 ml skyru
- 2 jajka
- 1 łyżka Colon® Crunchy
- 1 łyżka erytrolu
- 5 ml oliwy
- szczypta proszku do pieczenia
- 50 g malin



Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj w misce skyr z jajkami i 1 łyżką erytrolu.
2. Usmaż placki na oliwie z obu stron.
3. Podawaj placki z 50 ml skyru, malinami i posyp je Colon® Crunchy.

Wartość odżywcza porcji (całe danie):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
346 kcal	33 g	16 g	25 g	9,7 g

FIT BATONY

Składniki:

- 1 banan
- 1 szklanka płatków owsianych
- 50 g żurawiny suszonej
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu
- 1 łyżka Colon® Crunchy



Sposób przygotowania:

1. Rozgnieć banana i wymieszaj z resztą składników w tym Colon® Crunchy.
2. Masę przełóż do kwadratowej/prostokątnej formy lub specjalnej do batonów wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Piecz masę ok. 20-25 minut w 190 stopniach (góra musi być złocista i delikatnie brązowa).
4. Gdy masa wystygnie, pokrój ją w prostokąty (6 batonów).

Wartość odżywcza porcji (1 baton):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
179 kcal	4,4 g	6,5 g	28 g	3,5 g

BROWNIE BEZ MĄKI

Składniki:

- 2 banany
- 3 łyżki kakao
- 2 jajka
- 2 łyżki Colon® Crunchy
- 1 łyżka masła orzechowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub miodu
- 4 kostki gorzkiej czekolady
- łyżeczka oleju kokosowego lub masła
- 2 łyżki płatków migdałów



Sposób przygotowania:

1. Zblenduj banany z jajkami i kakao. Następnie dodaj miód i wymieszaj.
2. Piecz w 180°C przez 25 minut.
3. Podgrzej w rondelku olej lub masło i dodaj czekoladę. Mieszaj na małym ogniu, aż się roztopi.
4. Polej ciasto polewą. Następnie posyp płatkami migdałów podprażonymi wcześniej na suchej patelni i Colon® Crunchy.

Wartość odżywcza porcji (całe danie):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
161 kcal	4,9 g	7,6 g	18 g	3,3 g

KOKOSOWE KULKI MOCY

Składniki:

- 1 szklanka wiórków kokosowych
- 2 łyżki Colon® Crunchy
- 4 suszone daktyle
- 1 łyżka kakao
- 2 łyżki masła orzechowego



Sposób przygotowania:

1. Daktyle namocz w ciepłej wodzie, potem zblenduj.
2. Dodaj pozostałe składniki, w tym Colon® Crunchy i uformuj 12 kulek.
3. Schładzaj w lodówce przez 30 minut.

Wartość odżywcza porcji (1 kulka):

ENERGIA	BIĄŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	BŁONNIK
44 kcal	1,3 g	2,9 g	3,2 g	1,5 g

KAKAOWE PLACUSZKI BANANOWE

Składniki:

- 1 banan
- 1 jajko
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżka Colon® Crunchy
- 1-2 łyżki mleka
- 5 ml oliwy
- łyżka masła orzechowego
- garść borówek



Sposób przygotowania:

1. Zblenduj banana z jajkiem i kakao.
2. Usmaż placki na patelni wysmarowanej oliwą.
3. Podawaj z masłem orzechowym, borówkami i posyp Colon® Crunchy.

Wartość odżywcza porcji (całe danie):

ENERGIA
467 kcal

BIĄŁKO
16 g

TŁUSZCZ
24 g

WĘGLOWODANY
48 g

BŁONNIK
11 g

Suplement diety

Colon[®]

Crunchy[!]

