

Ponieważ moje dziecko jest na diecie ketogennej, a więc takiej, która zawiera bardzo dużo tłuszczu, a niewiele węglowodanów, trzeba się mocno nakombinować, żeby posiłki były urozmaicone i - co najważniejsze - smaczne. Rygory diety powodują, że Igor nie jada niczego, co jest słodkie - i nie mówię tu o np. czekoladzie czy ciasteczkach - nie może zjeść nawet jogurtu czy słodkiego serka!

Aby więc mógł poznawać i ten smak wymyśliłam danie, które dla Igorka jest deserkiem. Co ciekawe - składniki tego posiłku z pozoru wcale do siebie nie pasujące, dają w efekcie końcowym bardzo fajny i przyjemny dla podniebienia smak. Składniki można modyfikować - ja dobierałam je tak, żeby zgodziły mi się wartości białka, węglowodanów i tłuszczu.



fot. Agnieszka Rut-Budner

Igorkowy deserek

- serek śmietankowy naturalny
- jabłko (koniecznie upieczone, bo daje niesamowity smak)
- kilka truskawek
- cynamon

I teraz UWAGA?

- ugotowane białko i żółtko :)
- olej - do wyboru wg upodobań smakowych - ja daję olej z pestek winogron i olej

ARGANOWY

Na ten ostatni chcę zwrócić szczególną uwagę...

Olej arganowy - zwany Marokańskim złotem - zawiera ogromne ilości witaminy E oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych; wzmacnia system immunologiczny, regeneruje chore i

zniszczone komórki, posiada właściwości antyoksydacyjne.

To tylko kilka z zalet tego oleju, zgrabnie ?przemyczonego? w naszym deserku.

A na koniec ciekawostka: cały posiłek waży u nas 75g z czego 15g to olej?

W diecie Igora składniki muszą być ważone co do grama - Wy możecie dobierać ich ilość dowolnie.

SMACZNEGO! :)

Agnieszka Rut-Budner