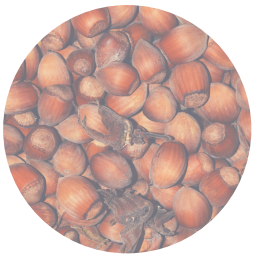

ZDROWE BEZCUKROWE PRZEKĄSKI

METODY NA CZAS ODWYKU

1. Orzechy
2. Jabłko z masłem orzechowym (uwaga na alergie i nietolerancje)
3. Noga z kurczaka :D
4. Jajko na twardo
5. Owoce (na odwyku wybieraj te z niską zawartością fruktozy)
6. Miska zupy
7. Woda
8. Koktajl warzywny
9. MARCHEWKA
10. Słodycze ze stewią (uwaga na kolejne uzależnienie) - stewia nie zawiera fruktozy, ale ma słodki smak. Jeśli bardzo ciągnie cię do słodyczy, można zrobić coś ze stewią tylko nie wpadnij w kolejną pułapkę!
11. Chipsy (najlepiej takie z piekarnika ;))
12. Frytki
13. Kiełbaska, kabanosy
14. Orzechowe kulki mocy na bazie Tahini i orzechów
15. Batatowe kulki mocy
16. Ziemniak (upieczony, ugotowany)
17. Chlebki brokułowe
18. Chlebki kalafiorowe
19. Batatowe ciasto piernikowe
20. Deser z nerkowców i malin
21. Naleśniki (smażone na oleju - będą wtedy bardziej tłuste niż takie z suchej patelni)
22. Pieczone warzywa
23. Nasiona słonecznika, pestki dyni itp.