

All your body needs this morning

ałko, zdrowe tłuszcze, błonnik, no i kawa:))

Źródło węglowodanów złożonych: pełnoziarniste chrupkie pieczywo żytnie

Źródło węglowodanów prostych: ksylitol, który dodałam do masła orzechowego, kaki

Źródło białka: masło orzechowe domowej roboty (czyli orzeszki ziemne niesolone)

Źródło błonnika: kaki

Źródło tłuszczów: nierafinowany olej kokosowy i arachidowy, których użyłam do zrobienia masełka

A kawa? Kawa to już poranny rarytas.

