

# DZIEŃ 1

## II ŚNIADANIE

### Fondant czekoladowy

czekolada gorzka - 50 g  
masło z orzechów arachidowych (GO ON) - 20 g  
erytrytol - 20 g (2 łyżki)  
kakao 16%, proszek - 4 g (1 łyżeczka)  
masło ekstra - 1 g  
jaja kurze całe - 50 g (1 sztuka (kl. wagowa M))  
mąka pszenna, typ 1850 - 5 g (1 łyżeczka)  
soda oczyszczona - 1 g (szczypta)

1. Rozpuść czekoladę z masłem orzechowym i erytrytolem w garnku (uważaj żeby nie przypalić).
2. Dodaj mąkę, sodę oraz jajko i dokładnie wymieszaj.
3. Małą ceramiczną foremkę (np. filiżankę kawy lub foremkę do ciasta) natłuść odrobiną masła i oprósz kakao.
4. Nagrzej piekarnik na 200 stopni i wrzuć fondanta na 9 min.

---

waga - 150 g | energia - 517.7 kcal | białko - 16.1 g | tłuszcz - 34.6 g | węglow. przysw. - 53.3 g | błonnik - 4.0 g | wapń - 51.9 mg | wit. C - 0.0 mg | żelazo - 2.8 mg

## PODSUMOWANIE DNIA

waga - 150 g | energia - 517.7 kcal | białko - 16.1 g | tłuszcz - 34.6 g | węglow. przysw. - 53.3 g | błonnik - 4.0 g | wapń - 51.9 mg | wit. C - 0.0 mg | żelazo - 2.8 mg