PRZEPISY · BIAŁKO Z KOLAGENEM

7 przepisów z białkiem z kolagenem

Śniadania, koktajle i desery z 27-55 g białka w porcji, w 5-10 minut

1. Owsianka białkowa

400 kcal | białko 34 g

Składniki: 40 g płatków owsianych, 200 ml mleka 2%, 1 miarka (25 g) białka z kolagenem, 100 g borówek

Jak: Ugotuj płatki na mleku. Zdejmij z ognia, odczekaj 2 minuty, wmieszaj białko (bez grudek), dodaj borówki.

2. Placki bananowe

385 kcal | białko 33 g

Składniki: 1 jajko, 1 dojrzały banan, 30 g płatków owsianych, 1 miarka białka z kolagenem, szczypta proszku do pieczenia

Jak: Zblenduj wszystko na gładką masę. Smaż małe placki na suchej patelni z powłoką, ok. 1,5 minuty z każdej strony.

3. Koktajl truskawkowy

240 kcal | białko 30 g

Składniki: 150 g truskawek (mogą być mrożone), 150 g jogurtu naturalnego, 1 miarka białka z kolagenem, 100 ml wody

Jak: Zblenduj 30 sekund. Gęstszy: mniej wody albo pół banana.

4. Skyr z orzechami

290 kcal | białko 41 g

Składniki: 150 g skyru naturalnego, 1 miarka białka z kolagenem, 15 g orzechów włoskich, cynamon

Jak: Wymieszaj skyr z białkiem (dodaj 1-2 łyżki wody, jeśli za gęsty), posyp orzechami i cynamonem.

5. Owsianka na zimno (overnight oats)

425 kcal | białko 37 g

Składniki: 40 g płatków owsianych, 150 ml mleka, 100 g jogurtu naturalnego, 1 miarka białka z kolagenem, 80 g malin

Jak: Wymieszaj w słoiku wieczorem, rano dodaj maliny. W lodówce do 2 dni.

6. Mrożona kawa białkowa

175 kcal | białko 27 g

Składniki: 1-2 espresso (ostudzone), 150 ml mleka, 1 miarka białka z kolagenem (np. waniliowego), lód

Jak: Wstrząśnij kawę z mlekiem i białkiem w shakerze, przelej na lód.

7. Mus czekoladowy z twarogiem

300 kcal | białko 55 g

Składniki: 150 g chudego twarogu, 50 ml mleka, 1 miarka białka z kolagenem, 10 g kakao, słodzik do smaku

Jak: Zblenduj na gładki krem, schłódź 20 minut. Podawaj z owocami.

Zasady, które ułatwiają życie

- [ ] Na ciepło: białko dodawaj po zdjęciu z ognia, inaczej zrobią się grudki
- [ ] 1 miarka (25 g) to zwykle ok. 22 g białka i ok. 100 kcal - sprawdź swoją etykietę
- [ ] Wersja naturalna (bez słodzika) pasuje do dań wytrawnych i owsianek z owocami
- [ ] Celuj w 20-30 g białka na posiłek

Wartości orientacyjne na 1 porcję, liczone dla białka z kolagenem ok. 88 g białka/100 g i produktów z tabel USDA/etykiet. Materiał edukacyjny, nie zastępuje porady dietetyka.