PRZEPISY · ODŻYWKA BIAŁKOWA

8 przepisów z odżywką białkową

Owsianka, pancakes, wypieki i desery: 10-42 g białka w porcji

1. Owsianka proteinowa

410 kcal | białko 33 g

Składniki: 40 g płatków owsianych, 200 ml mleka 2%, 1 miarka (30 g) odżywki białkowej, 80 g borówek

Jak: Ugotuj płatki na mleku. Zdejmij z ognia, odczekaj 1-2 minuty, wmieszaj białko, dodaj owoce.

2. Pancakes proteinowe

390 kcal | białko 32 g

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

Jak: Zblenduj na gładko, odstaw na 5 minut. Smaż małe placki na suchej patelni, ok. 1,5 minuty z każdej strony.

3. Muffiny czekoladowe (6 szt.)

330 kcal / 2 szt. | białko 25 g

Składniki: 80 g mąki owsianej, 2 miarki odżywki, 15 g kakao, 2 jajka, 150 g jogurtu naturalnego, 1 banan, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 20 g gorzkiej czekolady

Jak: Wymieszaj suche i mokre osobno, połącz krótko. Piecz 16-18 minut w 175 st. C.

4. Gofry białkowe

380 kcal | białko 38 g

Składniki: 1 jajko + 1 białko, 40 g mąki owsianej, 1 miarka odżywki, 50 ml mleka, szczypta proszku do pieczenia

Jak: Zmiksuj ciasto, odstaw na 5 minut. Piecz w rozgrzanej gofrownicy ok. 4 minut.

5. Sernik na zimno (4 porcje)

300 kcal | białko 42 g

Składniki: 500 g chudego twarogu, 150 g skyru, 2 miarki odżywki (np. wanilia), 10 g żelatyny, spód: 60 g płatków + 20 g masła orzechowego

Jak: Żelatynę rozpuść w 80 ml gorącej wody, przestudź. Zmiksuj twaróg, skyr i białko, dodaj żelatynę. Wylej na spód, 4 godziny w lodówce.

6. Kulki mocy (12 szt.)

205 kcal / 3 szt. | białko 10 g

Składniki: 100 g daktyli, 60 g płatków owsianych, 1 miarka odżywki, 30 g masła orzechowego, 10 g kakao

Jak: Daktyle namocz 10 minut. Zmiksuj wszystko, uformuj 12 kulek, schłódź 30 minut.

7. Budyń proteinowy

340 kcal | białko 31 g

Składniki: 300 ml mleka 2%, 20 g skrobi ziemniaczanej, 1 miarka odżywki, np. czekoladowej

Jak: Ugotuj budyń z mleka i skrobi. Zdejmij z ognia, po 2 minutach wmieszaj białko trzepaczką.

8. Lody bananowe

320 kcal | białko 25 g

Składniki: 2 mrożone banany (ok. 200 g), 1 miarka odżywki, 50 ml mleka

Jak: Zblenduj na gęsty krem. Jedz od razu albo zamroź 30 minut.

Zasady bez grudek

- [ ] Na ciepło dodawaj białko po zdjęciu z ognia, inaczej się zetnie
- [ ] W wypiekach odżywka zastępuje 1/4-1/3 mąki, nie całość; dodaj banana, jogurt lub twaróg
- [ ] Naturalna (bez słodzika) do pieczenia i dań wytrawnych, smakowa do owsianki i deserów

Wartości orientacyjne na 1 porcję, dla odżywki WPC ok. 21 g białka w 30 g. Sprawdź swoją etykietę.

Materiał edukacyjny · nie zastępuje porady lekarza