



KUCHAŘKA PROTEINOVÝCH RECEPTŮ

S proteinem je pečení i vaření hrou plnou chutí, zábavy a zdraví!

KUCHAŘKA PROTEINOVÝCH RECEPTŮ

V dnešním uspěchaném světě je důležité dbát na vyváženou stravu, která nám dodá energii a podpoří naše tělo v každodenních výzvách. Kromě tuků a sacharidů je nutné mít také dostatečný příjem bílkovin, a to i v případě, kdy nejste sportovec. Vyvážená strava bohatá na potřebné živiny je důležitá pro všechny a je na místě obohatit svůj jídelníček o zdravé a chutné pokrmy bohaté na proteiny.

Přidání proteinu do receptů je skvělým způsobem, jak zvýšit příjem bílkovin a podpořit celkové zdraví. Bílkoviny jsou základním stavebním kamenem našeho těla, potřebné pro růst a obnovu tkání, produkci enzymů a hormonů, a také pro udržení zdravého imunitního systému.

Bílkoviny mají navíc vysokou sytící schopnost, což znamená, že se budete cítit plnější po delší dobu. To může pomoci při kontrole hmotnosti tím, že nebudete mít chuť a zamezíte tak zbytečnému přejídání.

Množství ingrediencí v receptech odpovídá jedné porci, pokud není v receptu řečeno jinak. Pro více porcí vždy množství surovin vynásobte počtem chtěných porcí.

Pro všechny recepty je vhodný SMART PROTEIN SHAKE bez příchutě, do sladkých receptů můžete zvolit i příchutě vanilka, čokoláda nebo jahoda dle vašich preferencí. Makroživiny a energetická hodnota jsou přibližné a mohou se lišit v závislosti na značce a typu použitých ingrediencí.

PL polévková lžíce

ČL čajová lžička





179 KCAL / 750 KJ

PROTEINOVÁ ZELENINOVÁ POLÉVKA

bílkoviny 28g | sacharidy 25g | tuk 10 g |

- 100 g mrkve
- 100 g cukety
- 100 g brambor
- ½ cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 ČL olivového oleje
- 500 ml zeleninového vývaru
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- sůl, pepř
- čerstvá petrželka

Zeleninu oloupeme a nakrájíme na kostky. Cibuli a česnek nasekáme nadrobno a orestujeme na olivovém oleji dozlatova. Přidáme zeleninu a orestujeme. Zalijeme zeleninovým vývarem a přivedeme k varu. Vaříme do změknutí zeleniny. V misce smícháme protein s trochou vývaru tak, aby nezůstaly hrudky a vlijeme do polévky. Dochutíme solí, pepřem a podáváme ozdobené čerstvými bylinkami.

TIP

Nemusíte se omezovat pouze na zeleninu uvedenou v tomto receptu. Použijte jakoukoli jinou a vytvořte svou vlastní variantu.



335 KCAL / 1 400 KJ

PROTEINOVÁ OMELETA

bílkoviny 30g | sacharidy 5g | tuk 20 g |

- 3 vejce
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- sůl, pepř
- řepkový olej na smažení
- 100 g čerstvého špenátu
- 50 g sýru feta

Vejce a protein smícháme, osolíme a opepříme. Následně smažíme na pánvi. Přidáme nasekaný špenát, rozdrobený sýr feta a necháme prohřát.



163 KCAL / 680 KJ

PROTEINOVÉ RATATOUILLE

bílkoviny 25g | sacharidy 18g | tuk 10 g |

- 1 malý lilek
- 1 malá cuketa
- 1 malá paprika
- 1 rajče
- 1 stroužek česneku
- 1 PL olivového oleje
- 2 PL rajčatového protlaku
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE

Zeleninu nakrájíme na tenké plátky, česnek nasekáme najemno a orestujeme dozlatova na olivovém oleji. Přidáme zeleninu a orestujeme. Vmícháme rajčatový protlak, protein, dochutíme solí a pepřem a přidáme bylinky. Vše necháme společně prohřát, dokud zelenina nezměkne.



203 KCAL / 850 KJ

PROTEINOVÉ BRAMBOROVÉ PLACKY

bílkoviny 20g | sacharidy 30g | tuk 10 g |

- 2 velké brambory
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 1 vejce
- sůl, pepř
- 1 PL sušené majoránky
- řepkový olej na smažení

Brambory oloupeme, nastrouháme nahrubo a zbavíme přebytečné vody. V míse je smícháme společně s proteinem, vejcem, solí, pepřem a majoránkou. Na rozehřáté pánvi smažíme placky z bramborové směsi z obou stran dozlatova.



215 KCAL / 900 KJ

PROTEINOVÉ KUŘECÍ KULIČKY

bílkoviny 40g | sacharidy 2g | tuk 10 g |

- 300 g mletého kuřecího masa
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 1 vejce
- 1 stroužek česneku (prolisovaný)
- sůl, pepř
- řepkový olej na smažení

Smícháme všechny suroviny a vytvoříme malé masové kuličky, které osmažíme na rozehřáté pánvi dozlatova ze všech stran. Masové kuličky se výborně hodí například k rajčatové omáčce nebo těstovinám.



Pro tento recept použijte pouze Smart Protein Shake bez příchuti nebo jakýkoli jiný neochucený proteinový prášek.



179 KCAL / 750 KJ

PROTEINOVÝ DIP

bílkoviny 33g | sacharidy 8g | tuk 4 g |

- 200 g řeckého jogurtu
- 1 odměrka SMART PROTEIN SHAKE
- 1 stroužek česneku
- 1 ČL pažitky

Smícháme jogurt, protein a prolisovaný česnek a nasekanou pažitku. Dip se hodí například ke grilované zelenině.

www.nutriadapt.cz



311 KCAL / 1 300 KJ

PROTEINOVÁ PIZZA

bílkoviny 45g | sacharidy 50g | tuk 22g |

- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 100 g celozrnné mouky
- 1 ČL kypřicího prášku
- sůl
- 1 PL olivového oleje
- 1 vejce o velikosti
- 50 ml vody
- 50 g pasírovaných rajčat
- 50 g strouhané mozzarely
- 50 g libové šunky
- 50 g papriky

Troubu předehřejeme na 200 °C. Smícháme protein, mouku, kypřicí prášek, sůl, olivový olej, vejce a vodu. Vypracujeme těsto, které není příliš lepivé a rozválíme ho na pečicím papíře do kulaté placky. Těsto by nemělo být příliš silné. Potřeme pasírovanými rajčaty, posypeme sýrem a poklademe šunkou a paprikou. Dáme péct na 12–15 minut.



331 KCAL / 1 300 KJ

PROTEINOVÝ CHLEBÍK

bílkoviny 32g | sacharidy 30g | tuk 14g |

- 30 g celozrnné mouky
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- ½ ČL kypřicího prášku
- sůl
- 1 ČL sušeného česneku
- 1 ČL sušeného tymiánu
- 1 PL strouhaného parmezánu
- 1 vejce
- 50 ml polotučného mléka
- 1 PL řeckého jogurtu
- 20 g cibule nasekané nadrobno

Troubu předehřejeme na 180 °C a malou formu na pečení vyložíme pečicím papírem. V jedné míse smícháme všechny suché suroviny a v druhé vyšleháme vejce s mlékem, řeckým jogurtem. Následně spojíme suché suroviny s vyšlehaným vejcem, přidáme cibuli a zamícháme. Hotové těsto nalijeme do formy a dáme péct asi 20–25 minut, dokud chleběk nezezlátne.



225 KCAL / 940 KJ

PROTEINOVÉ KREKRY

bílkoviny 12g | sacharidy 13g | tuk 14g |

- 100 g špaldové mouky
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 30 g slunečnicových semínek
- 1 vejce
- 1 lžíce olivového oleje
- špetka soli
- 50 g strouhaného parmezánu (na posypání)
- 30 g slunečnicových semínek

Smícháme špaldovou mouku, protein, vejce, olivový olej a sůl v míse tak, aby se propojily všechny suroviny. Vyválíme těsto mezi dvěma pečicími papíry, nakrájíme na malé čtverce, posypeme parmezánem, slunečnicovými semínky a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 10–12 minut, dokud nejsou krekrům zlatavé. Množství surovin odpovídá asi 10 krekrům.



190 KCAL / 800 KJ

BRAMBOROVÁ PROTEINOVÁ BUCHTA

bílkoviny 15g | sacharidy 19g | tuk 10g |

- 500 g vařených brambor
- 75 g špaldové mouky
- 75 g SMART PROTEIN SHAKE
- 5 g droždí
- 150 g kvalitního uzeného masa
- 2 vejce
- 100 ml mléka
- 1 PL olivového oleje
- 2 stroužky česneku (nasekané nebo prolisované)
- 1 ČL sušené majoránky
- špetka soli a pepře

Brambory nastrouháme najemno a smícháme s moukou, proteinem, droždím, nasekaným uzeným masem, vejci, mlékem, olejem, česnekm, majoránkou, solí a pepřem. Těsto necháme odpočinout asi 20 minut, aby droždí začalo pracovat. Poté těsto vylijeme do formy s pečicím papírem, uhladíme a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 30–35 minut, dokud povrch nezezlátne.



191 KCAL / 800 KJ

PROTEINOVÉ SUŠENKY

bílkoviny 25g | sacharidy 30g | tuk 10 g |

- 40 g ovesné mouky
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 10 g mandlové mouky
- 1 vejce
- 1 ČL medu
- 1 PL řeckého jogurtu
- ½ ČL kypřicího prášku
- sůl

Přehřejeme troubu na 180 °C a plech vyložíme pečicím papírem. V míse smícháme všechny ingredience tak, aby vzniklo kompaktní těsto. Lžičkami dávkujeme těsto na plech a následně necháme péct 12–15 minut, dokud sušenky nezezlátnou.



346 KCAL / 1 450 KJ

PROTEINOVÉ PALAČINKY

bílkoviny 25g | sacharidy 28g | tuk 12g |

- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 1 banán
- 2 vejce
- 50 ml polotučného mléka
- špetka soli
- řepkový olej na smažení

Smícháme všechny ingredience do hladkého těsta a na mírném plameni smažíme tenké palačinky na řepkovém oleji do zlatova. Palačinky můžeme podávat například s tvarohem, nebo čerstvým ovocem.



131 KCAL / 550 KJ

PROTEINOVÉ MUFFINY

bílkoviny 10 g | sacharidy 15 g | tuk 4 g |

- 100 g ovesné mouky
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 2 vejce
- 250 g jablečného pyré
- 1 ČL kypřicího prášku
- špetka soli

Pečlivě smícháme suroviny tak, aby vzniklo hladké těsto. To následně rozlijeme do formiček na muffiny a pečeme při 180 °C cca 20 minut. Množství vychází přibližně na 6 muffinů. Muffiny jsou výborné také s borůvkami nebo s hořkou čokoládou.



239 KCAL / 1 000 KJ

PROTEINOVÁ ZMRZLINA

bílkoviny 25 g | sacharidy 20 g | tuk 15 g |

- 1 vanilkový lusk
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 150 ml smetany ke šlehání
- 1 banán

Vanilkový lusk podélně rozřízneme a vyškrábneme semínka. Všechny ingredience včetně semínek dáme do mixéru a společně rozmixujeme do hladké konzistence. Hotovou směs nalijeme do nádoby a dáme do mrazáku na 2–3 hodiny.

TIP Pro výrobu zmrzliny můžete použít jakýkoli druh Smart Protein Shake. Každá příchut' dodá zmrzlině jedinečný chuťový charakter.

www.nutriadapt.cz



191 KCAL / 800 KJ

PROTEINOVÝ PUDING

bílkoviny 25g | sacharidy 20g | tuk 5 g |

- 1 vanilkový lusk
- 250 ml polotučného mléka
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 1 PL kukuřičného škrobu
- 1 hrst malin

Vanilkový lusk podélně rozřízneme a vyškrábneme semínka. V hrnci smícháme mléko, protein, kukuřičný škrob, semínka z lusku i samotný lusk a necháme vařit za stálého míchání, dokud směs nezhoustne. Následně vytáhneme lusk, přelijeme do misky, posypeme ovocem nebo mandlemi a necháme ztuhnout v lednici.



335 KCAL / 1 400 KJ

PROTEINOVÉ SMOOTHIE BOWL

bílkoviny 25g | sacharidy 35g | tuk 10 g |

- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE
- 1 banán (nejlépe mražený)
- 100 g mražených jahod nebo lesních plodů
- 50 ml mandlového mléka
- 1 PL mandlového másla

Vše rozmixujeme do hladka. Pokud je konzistence příliš hustá, přidáme vodu. Servírujeme v misce a můžeme pokrm ozdobit ovocem, semínky nebo oříšky dle vlastní preference, čímž zvýšíme také množství vlákniny.



SMART PROTEIN SHAKE

natural | kakao | vanilka | limitované edice dvakrát ročně |

Smart Protein Shake je zdravou, snadno stravitelnou a nutričně vyváženou náhradou jídla, ideální pro snídani, svačinu nebo lehkou večeři.

Proteinový prášek můžete využít nejen jako nápoj, ale také jako surovinu při pečení nebo vaření. Je ideálním společníkem obzvláště v době, kdy se snažíte shodit pár kilo navíc.

Jedna porce (35 g) Smart Protein Shaku obsahuje pouze 116 kcal / 485 kJ, má nízký obsah cukru a tuku. Dodává tělu 12 nezbytných vitaminů a 9 minerálních látek. Trávicí enzymy podporují optimální vstřebávání a využití bílkovin a dalších živin. Díky jedinečné kombinaci psyllia, ovesných vloček a extraktu z garcinie kambodžské napomáhá k dlouhodobému pocitu sytosti a spolehlivě zažene chuť na „něco dobrého“.

A JAKÉ JSOU JEHO HLAVNÍ ÚČINNÉ SLOŽKY?

- **Syrovátková bílkovina** má pro tělo velmi výhodný poměr zastoupení jednotlivých aminokyselin, velmi rychle se vstřebává a díky tomu se v případě potřeby (např. po cvičení) aminokyseliny rychle dostanou ke svalovým buňkám.
- **Micelární kasein** dodává tělu aminokyseliny pozvolně a dlouhodobě. Díky tomu mají svaly k dispozici dostatek aminokyselin i během noční regenerace.
- Extrakt z **garcinie kambodžské** podporuje metabolismus tuků, snižuje tělesnou hmotnost, procento tělesného tuku a velikost tukových buněk.
- **Ovesné vločky** (bezlepkové) dodají energii a zasytí. Mimo toho jsou významným prebiotikem, zdrojem mnoha vitaminů, minerálních látek a podílejí se na snížení hladiny cholesterolu a glykémie.
- **Psyllium** je vláknina z jitrocele indického. V trávicím traktu nabobtná a zvětší svůj objem. Tím zvyšuje pocit nasycení a na delší dobu zažene pocit hladu. Pravidelné užívání obvykle příznivě ovlivňuje stolicí co do množství, konzistence a frekvence. Blahodárně působí i při regulaci hladiny cholesterolu v krvi.
- **13 vitaminů a 9 minerálních látek** zajistí ve stravě dostatečný příjem mikronutrientů, které jsou nezbytné pro správnou funkci našeho těla.



NUTRIADAPT

NUTRITION & BEAUTY CLINIC

RADOST ZE SEBE