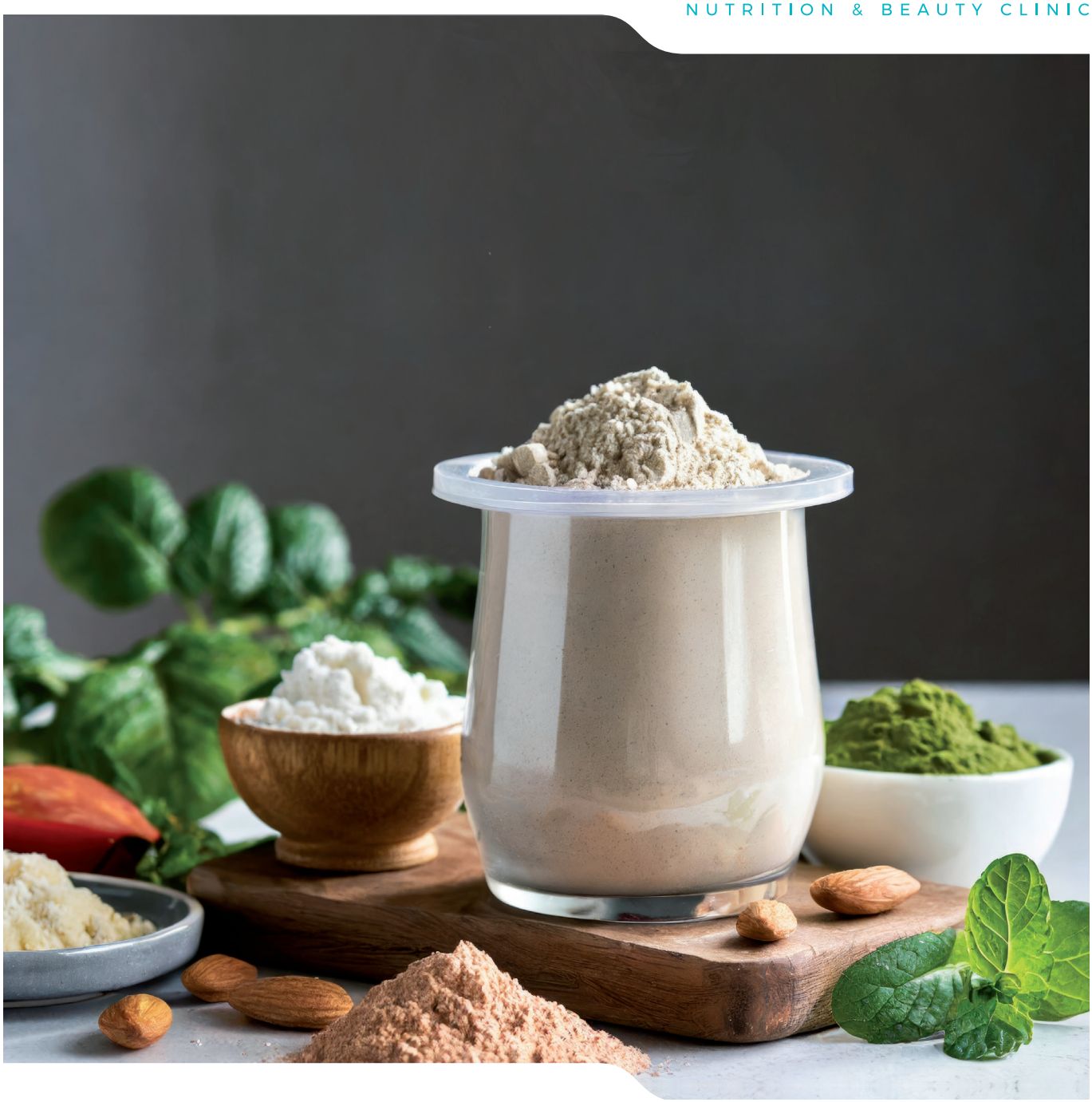
NUTRIADAPT
NUTRITION & BEAUTY CLINIC



# 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 chutě 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 SHAKE s příchutí jako je vanilka, kakao, apod.**

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 28 g | sacharidy 25 g | 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 Natural
- 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 30 g | sacharidy 5 g | tuk 20 g |

- 3 vejce
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE Natural
- 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 25 g | sacharidy 18 g | 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 Natural

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 20 g | sacharidy 30 g | tuk 10 g |

- 2 velké brambory
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE Natural
- 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 40 g | sacharidy 2 g | tuk 10 g |

- 300 g mletého kuřecího masa
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE Natural
- 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.

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



179 KCAL / 750 KJ

# PROTEINOVÝ DIP

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

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

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



311 KCAL / 1 300 KJ

# PROTEINOVÁ PIZZA

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

- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE Natural
- 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 mozzarelly
- 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 32 g | sacharidy 30 g | tuk 14 g |

- 30 g celozrnné mouky
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE Natural
- ½ ČL kypřicího prášku
- sůl
- 1 ČL sušeného česneku
- 1 ČL sušeného tymiánu
- 1 PL strouhaného parmazánu
- 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 chlebík nezezlátne.



225 KCAL / 940 KJ

# PROTEINOVÉ KREKRY

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

- 100 g špaldové mouky
- 2 odměrky SMART PROTEIN SHAKE Natural
- 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 parmazánem, slunečnicovými semínky a pečeme v troubě předehřáté na 180 °C po dobu 10–12 minut, dokud nejsou krekry zlatavé. Množství surovin odpovídá asi 10 krekrům.



190 KCAL / 800 KJ

# BRAMBOROVÁ PROTEINOVÁ BUCHTA

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

- 500 g vařených brambor
- 75 g špaldové mouky
- 75 g SMART PROTEIN SHAKE Natural
- 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, česnekem, 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 25 g | sacharidy 30 g | 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

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



346 KCAL / 1 450 KJ

# PROTEINOVÉ PALAČINKY

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

- 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 dozlatova. 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 příchuť dodá zmrzlině jedinečný chuťový charakter.



191 KCAL / 800 KJ

# PROTEINOVÝ PUDING

bílkoviny 25 g | sacharidy 20 g | 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 25 g | sacharidy 35 g | 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.




ilustrační foto

# SMART PROTEIN SHAKE

natural | kakao | vanilka | limitované edice |

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 chutě 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 stolici 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.

**www.nutriadapt.cz**

NUTRIADAPT

NUTRITION & BEAUTY CLINIC

RADOST ZE SEBE



© NUTRIADAPT – 2024-10-04