



by *Martyna Mett*

3 WYSOKOBIAŁKOWE POSIŁKI

3 POMYSŁY NA ŚNIADANIE, OBIAD I KOLACJĘ,
KTÓRE DADZĄ CI ENERGIĘ NA CAŁY DZIEŃ



WYSOKA ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA



PROSTE SKŁADNIKI
I PRZEPISY



PYSZNIE, SYCĄCO
I ZDROWO



ŚNIADANIE

WYSOKOBIAŁKOWE
PLACUSZKI

z owocami leśnymi
i syropem klonowym



OBIAD

GNOCCHI

w brokułowo-szpinakowym
sosie z indykiem



KOLACJA

SAŁATKA

z komosą ryżową, indykiem,
fetą i cukinią

Jedz dobrze. Ruszaj się lepiej. Czuj się silniejsza. ♥



Dzień 1

► Śniadanie (E: 490kcal, B o.: 34.46g, T: 15.02g, W o.: 54.11g)

Wysokobiałkowe placki z owocami leśnymi (E: 490kcal, B o.: 34.46g, T: 15.02g, W o.: 54.11g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (55g)
- Banan - 1/3 sztuki (50g)
- Białko serwatkowe WPC 80% - 1/3 porcji (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Owoce leśne, mrożone - 1/2 szklanki (75g)
- Syrop klonowy - 1 łyżeczka (5g)
- Mąka orkiszowa - 2 i 2/3 łyżki (40g)
- Serek wiejski wysokobiałkowy - (100g)



Sposób przygotowania:

Banana rozgnieć widelcem, następnie dodaj jajko, mąkę orkiszową, wysokobiałkowy serek wiejski oraz odżywkę białkową. Całość dokładnie wymieszaj lub zblenduj na gładką masę. Smaż niewielkie placki na dobrze rozgrzanej patelni z obu stron, aż będą złociste. Podawaj z rozmrożonymi owocami leśnymi i odrobiną syropu klonowego.

► Obiad (E: 560kcal, B o.: 45.92g, T: 18.03g, W o.: 57.9g)

Gnocchi w sosie brokułowo-szpinakowym z indykiem (E: 560kcal, B o.: 45.92g, T: 18.03g, W o.: 57.9g)

1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser typu "Feta" - 1/5 kostki (40g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Gnocchi - 3/4 porcji (130g)
- Serek wiejski bez laktozy Delikate - 1/3 opakowania (80g)





Sposób przygotowania:

Gnocchi ugotuj zgodnie z instrukcją i odstaw. Pierś z indyka dopraw solą i pieprzem, a następnie upiecz w piekarniku w temperaturze około 180 stopni przez 20–25 minut i pokrój na kawałki. Brokuła ugotuj do miękkości, następnie przełóż do blendera razem ze szpinakiem, serkiem wiejskim, fetą oraz oliwą z oliwek i zblenduj na gładki sos. Dodaj posiekaną pietruszkę i delikatnie wymieszaj, w razie potrzeby dopraw do smaku. Gotowe gnocchi wymieszaj z sosem, dodaj kawałki mięsa i podawaj.

► Kolacja (E: 355kcal, B o.: 36g, T: 14.32g, W o.: 21.23g)

Salatka z komosą, kurczakiem i grillowaną cukinią (E: 355kcal, B o.: 36g, T: 14.32g, W o.: 21.23g)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2/3 sztuki (120g)
- Dynia, pestki, łuskane - 1/2 łyżki (5g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Ocet balsamiczny - 1/2 łyżki (3ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser typu "Feta" - 1/7 kostki (25g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna - 1/7 szklanki (25g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Komosę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i pozostaw do lekkiego ostygnięcia. Kurczaka dopraw solą oraz pieprzem, a następnie ugrilluj lub upiecz i pokrój w plastry. Cukinię pokrój w półplastry i grilluj na patelni grillowej lub w piekarniku do uzyskania lekkiego zarumienienia.

Do pojemnika lub miski przełóż komosę, cukinię i kurczaka. Dodaj pokruszoną fetę oraz posiekaną natkę pietruszki. Skrop oliwą i sokiem z cytryny, a następnie delikatnie wymieszaj. Posyp pestkami dyni (mogą być podprażone, nie muszą). Możesz dodać posiekaną pietruszkę/bazylię