

PROteinBIOTIC

KOKTAJLE

i

LODY

**Dietetyk
dr KATARZYNA KARPIŃSKA**



LISTA PRZEPISÓW

KOKTAJLE

MARCHEWKOWE SMOOTHIE s. 3

LETNIE ODŻYWCZE SMOOTHIE - PO TRENINGU s. 3

ENERGETYCZNE SMOOTHIE -PRZED TRENINGIEM s. 4

CIEMNA STRONA MOCY - PO TRENINGU s. 4

XXL MEN - JEST MOC NA TRENINGU s. 5

ARBUZOWE ORZEŻWIENIE s.5

ANTYOKSYDANTY NA TAPECIE s. 6

POWIEW LATA s. 6

KOBIECE CZERWONE SMOOTHIE s. 6

SMOOTHIE RELAKSUJĄCE s. 7

ZIEŁONE SMOOTHIE OCZYSZCZAJĄCE s. 7

LODY

LODY OWOCOWE s. 8

LODY WANILIOWE THERMOMIX s. 9

LODY TRUSKAWKOWE s. 9

LODY SŁONY KARAMEL s. 10

LODY BANANOWE Z AWOKADO s. 11

LODY KOKOSOWE Z MANGO I KURKUMĄ s. 11

SORBETY

SORBET MANGO s. 12

SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ s. 13

INNE

MUS Z MANGO, TRUSKAWKAMI I Z GRANOLĄ s. 13

BATONY CZEKOLADOWE Z CIECIORKĄ s. 14

KOKTAJLE

MARCHEWKOWE SMOOTHIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Sok marchwiowy - 200 g (0.8 x Szklanka)
Mleko kokosowe bez cukru - 60 g (0.24 x Szklanka)
Pomarańcza - 100 g (0,5 x Sztuka)
Truskawki - 70 g (1 x Garść)

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera /malaksera.
2. Smoothie wypij od razu po przygotowaniu.



213.2 .2 Kcal / B:6.8 / T:3.5 / W:35.0 / F:5.8 / WW:3.4

LETNIE ODŻYWCZE SMOOTHIE

SUGEROWANE PO TRENINGU

CZAS PRZYGOTOWANIA: 6 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Nasiona chia - 5 g (1 x Łyżeczka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Maliny, mrożone - 60 g (0.12 x Opakowanie)
Truskawki, mrożone - 200 g (2 x Porcja)
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0,5 x Szklanka)

Zmiksuj składniki w blenderze.

258 Kcal / B:8.8 / T:3.3 / W:41.3 / F:11.4 / WW:4.2





ENERGETYCZNE SMOOTHIE SUGEROWANE PRZED TRENINGIEM

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Orzechy nerkowca (bez soli) - 15 g (1 x Łyżka)
Ananas - 160 g (2 x Plaster)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze z 1/2 szklanki wody.

312.8 Kcal / B:9.1 / T:7.7 / W:50.5 / F:4.5 / WW:5.0



CIEMNA STRONA MOCY SUGEROWANE PO TRENINGU

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

Porzeczki - 200 g (4 x Garść)
PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Woda mineralna niegazowana - 100 g (0.4 x Szklanka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze. Zamiast porzeczek i wody można dodać dobrej jakości sok porzeczkowy 250ml.

431.3 Kcal / B:10.5 / T:7.0 / W:77.4 / F:9.9 / WW:7.8

XXL MEN JEST MOC NA TRENINGU

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

PROteinBIOTIC - 50 g (2 x Porcja)
Mleko migdałowe naturalne bio - 125 g (0.5 x Szklanka)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Awokado - 50 g (0.36 x Sztuka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Mango - 100 g (0.36 x Sztuka)

444.4 Kcal / B:15.1 / T:17.1 / W:53.0 / F:7.5 / WW:5.4



ARBUZOWE ORZEŻWIENIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Truskawki - 140 g (2 x Garść)
Arbuz - 300 g (1 x Porcja)

1. Arbuza wypestkuj i pokrój w kostkę.
2. Dodaj przekrojone na pół truskawki.
3. Wymieszaj wszystkie owoce razem i zmiksuj.
4. Dodaj białko z pokruszonym lodem (ok. 200g).
5. Podawaj od razu.

179.7 Kcal / B:7.2 / T:1.6 / W:38.3 / F:5.8 / WW:3.9





ANTYOKSYDANTY NA TAPECIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Borówki amerykańskie - 100 g (2 x
Garść)
Nasiona chia - 10 g (2 x Łyżeczka)
Jogurt naturalny - 80 g (4 x Łyżka)

1. Owoce dokładnie umyj.
2. Wszystkie składniki zmiksuj
razem w blenderze.

295,5 Kcal / B:11.0 / T:6.4 / W:43.1 / F:7.9 / WW:4.3

POWIEW LATA

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0,5 x Szklanka)
Truskawki - 210 g (3 x Garść)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)

Zmiksuj składniki.

211,2 Kcal / B:7.2 / T:1.6 / W:38.3 / F:5.8 / WW:3.9

KOBIECE CZERWONE SMOOTHIE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Burak - 150 g (1,5 x Sztuka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Woda mineralna niegazowana - 125 g (0,5 x Szklanka)
Imbir - 5 g (1 x Plaster)

1. Obranego buraka pokrój na drobne kawałki.
2. Zmiksuj składniki.

208,9 Kcal / B:8.5 / T:1.0 / W:37.9 / F:5.4 / WW:3.8

SMOOTHIE RELAKSUJĄCE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 5 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Herbata ziołowa (napar) - 100 g (0,4 x Szklanka)
Mango - 100 g (0,36 x Sztuka)
Pomarańcza - 200 g (1 x Sztuka)

Zmiksuj składniki w blenderze. Herbatę ziołową - napar z melisy - wcześniej trzeba schłodzić lub na szybko zblendować z kostkami lodu.



189.5 Kcal / B:6.8 / T:1.2 / W:34.1 / F:5.5 / WW:3.3

ZIEŁONE SMOOTHIE OCZYSZCZAJĄCE

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Zielona herbata (napar bez cukru) - 125 g (0,5 x Szklanka)
Banan - 120 g (1 x Sztuka)
Cytryna - 80 g (1 x Sztuka)
Gruszka - 130 g (1 x Sztuka)
Szpinak - 50 g (2 x Garść)

Zmiksuj wszystko z dodatkiem lodu i naparu z zielonej herbaty.

261.6 Kcal / B:8.7 / T:1.5 / W:48.6 / F:7.4 / WW:4.9



LODY

LODY OWOCOWE



(PRZEPIS NA 12 PORCJI)
Zjedz 1 z 12 porcji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut

PROteinBIOTIC - 100 g (4 x Porcja)
Śmietanka 36% - 300 g (30 x Łyżka)
Truskawki - 300 g (4,29 x Garść)
Maliny - 100 g (1,67 x Garść)
Cukier trzcinowy - 60g (12 tyżeczek)
Daktyle, suszone - 15 g (3 x Sztuka)

Pokrojone truskawki i maliny wrzucamy do garnka. Wsypujemy cukier. Całość zalewamy wodą i gotujemy na małym ogniu mniej więcej 20-30 minut, aż uzyskamy syrop. Następnie czekamy, aż syrop wystygnie. Śmietanę ubijamy na sztywno, dodajemy pokruszone daktyle (najlepiej zmiksowane) i wystudzone owoce z syropu (okolo 2-4 tyżki).

118.7 Kcal / B:2.6 / T:9.3 / W:5.6 / F:1.3 / WW:0.6

LODY WANILIOWE

THERMOMIX



(PRZEPIS NA 12 PORCJI)

Zjedz 1 z 12 porcji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 60 minut

PROteinBIOTIC - 100 g (4 x Porcja)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 600 g (2,4 x Szklanka)
Śmietanka 36% - 200 g (20 x Łyżka)
Ksylitol - 100 g (14,29 x Łyżeczka)
Żółtko jaja kurzego - 120 g (6 x Sztuka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

Wanilię włożyć do naczynia miksującego. Dodać 600 g mleka 3,2%, 200g śmietany min. 30%, 100g ksylitolu lub cukru, 6 żółtek i 1 szczyptę soli (opcjonalnie) – gotować 8min/90 stopni C/obr.2. Łaski wanilii usunąć. Masę przelać do foremek do zamrażania do wysokości maksymalnie 4cm, przykryć folią spożywczą i po całkowitym ostudzeniu wstawić do zamrażarki na 10h. Zamrożoną masę włożyć na 15min do lodówki, następnie pokroić na kawałki. Potowę masy włożyć do naczynia miksującego. Zmiksować 20s/obr.6. Następnie wymieszać przy pomocy kopystki – 10s/obr.4. Lody przełożyć do innego naczynia. Czynności powtórzyć z resztą masy. Lody są dość płynne, jeśli chcemy, aby były twardsze masę trzeba wstawić na ok. 15 minut do zamrażarki.

147.5 Kcal / B:5.2 / T:10.6 / W:7.9 / F:0.0 / WW:0.8

LODY TRUSKAWKOWE



(PRZEPIS NA 7 PORCJI)

Zjedz 1 z 7 porcji


CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

PROteinBIOTIC - 50 g (2 x Porcja)
Truskawki - 280 g (4 x Garść)
Awokado - 150 g (1,07 x Sztuka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Syrup klonowy - 10 g (1 x Łyżka)

1. Awokado obierz, wyciągnij pestkę i zmiksuj z truskawkami, syropem i białkiem.
2. Skrop sokiem z cytryny i wymieszaj.
3. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny.
4. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

77.7 Kcal / B:2.2 / T:3.6 / W:8.0 / F:1.7 / WW:0.8





PROteinBIOTIC - 125 g (5 x Porcja)
Mleko UHT, 3,2% tłuszczu - 700 g (2,8 x Szklanka)
Cukier - 300 g (30 x Łyżka)
Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x Łyżeczka)
Śmietanka 36% - 500 g (50 x Łyżka)
Cukier brązowy - 120 g (24 x Łyżeczka)
Masto ekstra - 80 g (16 x Łyżeczka)
Śmietanka 36% - 150 g (15 x Łyżka)
Orzechy arachidowe - 120 g (8 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)

228.5 Kcal / B:3.8 / T:15.2 / W:19.3 / F:0.4 / WW:2.0

LODY SŁONY KARMEL



(PRZEPIS NA 25 PORCJI)
Zjedz 1 z 25 porcji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 160 minut

Mleko z wanilią umieść w rondelku i zagotuj. Wyjmij wanilię, otwórz i wyskrob z niej ziarenka, dodaj do mleka. Dosyp cukier, mieszaj, aż się rozpuści. Następnie doprowadz do wrzenia, zmniejsz ogień i pozwól mu się gotować przez ok 30 – 40 minut, co jakiś czas mieszając. Po tym czasie uzyskujemy mleko skondensowane. Przelej je do stoika i całkowicie schłódź, dodaj odżywkę i zmiksuj (możesz też użyć gotowego, słodzonego mleka skondensowanego).

Karmel:

Cukier i masło umieść w rondelku, lekko podgrzej aż masło i cukier się roztopią. Następnie zwiększ ogień i gotuj, mieszając przez ok 8 minut, aż uzyskasz gęsty brązowy syrop. Zdejmij z ognia, szybko dolej śmietankę i wymieszaj. Dodaj sól i schłódź. Wyjmij z lodówki na 30 minut przed użyciem.

Lody:

Dobrze schłodzoną śmietankę ubij za pomocą uprzednio schłodzonej końcówki miksera. Gdy będzie całkowicie sztywna powoli dodaj mleko skondensowane i dokładnie wymieszaj z odżywką [już nie ubijaj]. Do foremki/plastikowego pudełka przelej połowę masy, łyżeczką rozprowadź połowę karmelu, posyp połową orzechów. Następnie za pomocą dużej łyżki wylej resztę masy, rozprowadź resztę karmelu i posyp orzeszkami. Schłódź w zamrażarce, najlepiej całą noc.

LODY BANANOWE Z AWOKADO



(PRZEPIS NA 7 PORCJI)

Zjedz 1 z 7 porcji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

PROteinBIOTIC - 50 g (2 x Porcja)
Orzechy włoskie - 90 g (6 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 24 g (4 x Kostka)
Syrop klonowy - 10 g (1 x Łyżka)
Sok cytrynowy - 12 g (2 x Łyżka)
Banan - 240 g (2 x Sztuka)
Awokado - 140 g (1 x Sztuka)

1. Awokado obierz, wyciągnij pestkę i zmiksuj wraz z bananem, odżywką białkową i syropem.
2. Skrop sokiem z cytryny i wymieszaj.
3. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny.
4. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.
5. Czekoladę rozpuść w kąpeli wodnej, ostudź i polej nią lody. Posyp rozkruszonymi orzechami.

183.5 Kcal / B:4.3 / T:12.2 / W:12.7 / F:2.1 / WW:1.3

LODY KOKOSOWE Z MANGO I KURKUMĄ



(PRZEPIS NA 4 PORCJE) 1 z 4 porcji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Migdały w płatkach - 10 g (1 x Łyżka)
Kurkuma - 2 g (0,4 x Łyżeczka)
Limonka - 25 g (0,43 x Sztuka)
Mleczko kokosowe (21%) - 100 g (5 x Łyżka)
Mango - 140 g (0,5 x Sztuka)

1. Mango obierz, odkrój pestkę i zmiksuj wraz z mleczkiem kokosowym, białkiem i kurkumą. Skrop sokiem z limonki i wymieszaj.
2. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i posyp płatkami migdałów.
3. Zamrażaj przez minimum 4 godziny. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

98 Kcal / B:2.4 / T:6.9 / W:7.0 / F:1.1 / WW:0.7

SORBETY

SORBET MANGO



(PRZEPIS NA 10 PORCJI)

Zjedz 1 z 10 porcji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 240 minut

PROteinBIOTIC - 50 g (2 x Porcja)

Mango - 280 g (1 x Sztuka)

Świeży sok jabłkowy - 100 g (0,4 x Szklanka)

Banan - 240 g (2 x Sztuka)

Sok z limonki - 18 g (3 x Łyżka)

Ekstrakt waniliowy (bez alkoholu) - 3 g (1 x Łyżeczka)

Mango obieramy ze skóry, odkrawamy miąższ od pestki. Banany obieramy ze skóry i odkrawamy końcówki. Wszystkie owoce i odżywkę wrzucamy do blendera i miksujemy na gładką masę. Dodajemy sok z limonki i miksujemy jeszcze raz. Masę owocową przecieramy przez sito, żeby pozbyć się włókien z mango (w odczuciu są podobne do włosów – nic przyjemnego w lodach). Laskę wanilii kroimy wzdłuż, z pomocą noża lub łyżeczki wyciągamy ziarna i wrzucamy do masy. Dokładnie mieszamy, wlewamy do pojemnika z pokrywką i wstawiamy do zamrażarki na dowolny czas (minimum 4 godziny). Wyciągamy ok. 30 minut przed podaniem, żeby sorbet odтаяł.

52.9 Kcal / B:1.3 / T:0.3 / W:10.9 / F:0.9 / WW:1.1

SORBET MALINOWY Z MIĘTĄ



(PRZEPIS NA 10 PORCJI)
Zjedz 1 z 10 porcji

PROteinBIOTIC - 50 g (2 x Porcja)
Woda - 250 g (1 x Szklanka)
Ksylitol - 42 g (6 x Łyżeczka)
Mięta (świeża) - 3 g (3 x Łyżka)
Maliny - 500 g (8.33 x Garść)

MUS Z MANGO, TRUSKAWKAMI I GRANOLĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA: 7 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Granola - 20 g (2 x Łyżka)
Mango - 100 g (0.36 x Sztuka)
Truskawki - 100 g (1.43 x Garść)
Jogurt naturalny - 100 g (5 x Łyżka)

1. Owoce zblenduj na mus z odżywką.
2. Przetóż do miseczki z jogurtem i dodaj granole na wierzch.

285.3 Kcal / 12.1 / T:8.8 / W:38.0 / F:5.3 / WW:3.8

CZAS PRZYGOTOWANIA: 10 minut

1. Maliny zmiksuj i przetrzyj przez sitko, żeby usunąć pestki, dodaj odżywkę.
2. Miętę (kilka listków) drobno posiekaj i dodaj do malin.
3. Ksylitol zalej wrzątkiem, żeby się rozpuścił. Pozostaw do wystudzenia. Dodaj do malin i wymieszaj.
4. Całość przelej do foremek, wbij patyczki i zamrażaj przez minimum 4 godziny. Po wyjęciu z zamrażarki zamocz w ciepłej wodzie, żeby lody łatwo odeszły od foremek.

36.9Kcal / B:1.6 / T:0.2 / W:5.2 / F:3.4 / WW:0.5



BATONY

CZEKOLADOWE Z CIECIORKĄ



(PRZEPIS NA 5 PORCJI)
Zjedz 1 z 5 porcji

CZAS PRZYGOTOWANIA: 20 minut

PROteinBIOTIC - 25 g (1 x Porcja)
Mąka ryżowa - 30 g (3 x Łyżka)
Sól biała - 1 g (1 x Szczypta)
Soda oczyszczona - 1 g (0,2 x Łyżeczka)
Kardamon - 2 g (0,4 x Łyżeczka)
Cynamon - 2 g (0,4 x Łyżeczka)
Kakao 16%, proszek - 10 g (1 x Łyżka)
Słonecznik, nasiona łuskane - 30 g (3 x Łyżka)
Sesam, nasiona - 40 g (4 x Łyżka)
Czekolada gorzka - 48 g (8 x Kostka)
Ciecierzycza (w zalewie) - 80 g (4 x Łyżka)
Erytrol / Erytrytol - 50 g (10 x Łyżeczka)
Mleczko kokosowe (21%) - 100 g (5 x Łyżka)

1. Zmiksuj w malakserze/ blenderze sesam i słonecznik do konsystencji przypominającej mokrą mąkę. Odtóż na bok.
2. Zmiel ryż brązowy na mąkę (nie musisz kupować gotowej mąki ryżowej) i wymieszaj z mąką sezamowo-słonecznikową.
3. Zmiksuj ugotowaną ciecierzycę z mleczkiem, kakao, przyprawami.
4. Dodaj mączną mieszaninę oraz erytrol.
5. Wytóż małą foremkę keksówkę do pieczenia papierem i wylej ciasto.
6. Piecz ok 20-25 minut w nagrzanym piekarniku w temp.180 stopni.
7. Rozpuść czekoladę w kąpeli wodnej dodaj i wymieszaj z odżywką i polej ostudzone ciasto.
8. Odstaw, by czekolada stężała.
8. Pokrój na 5 kawałków. Przechowuj w lodówce.

239.7 Kcal / B:7.2 / T:16.0 / W:15.5 / F:2.8 / WW:1.6

PROteinBIOTIC

PROTEINBIOTIC TO „PROBIOTYCZNY KOKTAJL BIAŁKOWY” ZAWIERAJĄCY UNIKATOWE BAKTERIE O WŁAŚCIWOŚCIACH PROBIOTYCZNYCH ORAZ 80% WYSOKOJAKOŚCIOWEGO BIAŁKA.

SZCZEGÓLNE WŁAŚCIWOŚCI PRODUKTU



REGULUJE PROCESY PRZEMIANY MATERII – POPRZECZ DOSTARCZENIE „POŻYTECZNEJ” FLORY BAKTERYJNEJ



ZWIĘKSZA PRZYSWAJANIE SKŁADNIKÓW POKARMOWYCH, W TYM WITAMIN



WSPOMAGA PROCESY REGENERACJI ORGANIZMU I ELIMINUJE UCZUCIE ZMĘCZENIA



REGULUJE PERYSTALTYKĘ JELIT I ELIMINUJE PROBLEMY GASTRYCZNE



PODNOŚI NATURALNĄ ODPORNOŚĆ ORGANIZMU



ZMNIJEJ SZA CHĘĆ SPOŻYWANIA SŁODKICH POTRAW

DYSTRYBUTOR



NATURE
SCIENCE

ul. Armii Krajowej 3 lok. 160
10-072 Olsztyn

tel.: 507-811-401
e-mail: biuro@naturescience.eu

PROBIOTYCZNY

KOKTAJL

BIAŁKOWY



JEDYNY

NA RYNKU



PROteinBIOTIC

WWW.NATURESCIENCE.EU



/TWOJADOBRAZIETA