

5 PROTEINOVÝCH *Sladkých receptů*

High-protein recepty

By S.Stenczelová | SabHealthFit



**BÍLKOVINY JSOU ZÁKLADNÍM
STAVEBNÍM KAMENEM NAŠEHO
TĚLA.**

**PODÍLEJÍ SE NA REGENERACI,
TVORBĚ SVALOVÉ HMOTY I
SPRÁVNÉM FUNGOVÁNÍ
METABOLISMU.**

**TENTO MINI E-BOOK VZNIKL Z
MÉ KAŽDODENNÍ KUCHYNĚ A
LÁSKY KE SLADKÝM RECEPTŮM,
KTERÉ JSOU NEJEN CHUTNÉ,
ALE ZÁROVEŇ NUTRIČNĚ
HODNOTNÉ.**

NAJDETE ZDE VÝBĚR
JEDNODUCHÝCH SLADKÝCH
DEZERTŮ S VYSOKÝM OBSAHEM
BÍLKOVIN, JEJICHŽ PŘÍPRAVA JE
ČASOVĚ NENÁROČNÁ A SNADNO
ZAŘADITELNÁ DO BĚŽNÉHO
DNE.

POUŽITÉ INGREDIENCE
POSKYTUJÍ ORGANISMU
KVALITNÍ ZDROJ ŽIVIN,
PODPORUJÍ REGENERACI A
CELKOVÉ ZDRAVÍ – BEZ
NUTNOSTI VZDÁT SE CHUTI A
POTĚŠENÍ Z JÍDLA. PŘEJI VÁM
PŘÍJEMNOU PŘÍPRAVU A
RADOST Z KAŽDÉHO SOUSTA. ❤️

SabHealthFit



TVAROHOVÝ CHIA PUDINK S BORŮVKAMI



Ingredience

- 125g tučného tvarohu
- 40g chia semínek
- 90g borůvek
- 5g erythritolu nebo medu

Postup

1. V malém mixéru rozmixujeme tvaroh společně s chia semínky a erythritolem.
2. Směs naplníme do skleničky.
3. V kastrůlku krátce povaříme borůvky.
4. Borůvky nalijeme na chia pudink.
5. Dezert dáme do lednice alespoň na 20 minut.



Nutriční hodnoty na pudink

Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky
403	20g	27g	14g	24g



TVAROHOVE RANNÍ LÍVANCE

Ingredience

- 1 vejce
- 250g farmářského tučného tvarohu
- 15g mandlové mouky
- kostička hořké čokolády
- kokosový olej na potření pánve

Postup

1. V malé míse smícháme vejce, 200 g tvarohu a mandlovou mouku.
2. Pánev potřeme mašlováčkou s kokosovým olejem.
3. Na pánvi opékáme lívance z obou stran dozlatova.
4. Ozdobíme zbylým tvarohem a hořkou čokoládou .

Nutriční hodnoty na porci (4 lívance)

Kcal Bílkoviny Sacharidy Cukry Tuky

734

36g

21g

18g

55.4g



MRAŽENÝ ŘECKÝ JOGURT

Ingredience

- 1 řecký jogurt
- 15g hořké čokolády
- 20g kešu másla
- Sladidlo (nemusí být)
- 15g mražených bobulovin

Postup

- 1.Řecký jogurt smícháme s jednou lžící kešu másla a směs naplníme do pohárku.
- 2.V mikrovlnné troubě krátce ohřejeme čokoládu, aby se rozpustila, a nalijeme ji na jogurt.
- 3.Dezert dáme zamrazit na 30 minut.
- 4.Po vyjmutí z mrazáku dozdobíme mraženými bobulovinami.

Nutriční hodnoty na porci

Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky
289	20g	14g	8g	17g

COTTAGE HOUSKY

Ingredience na 4 housky

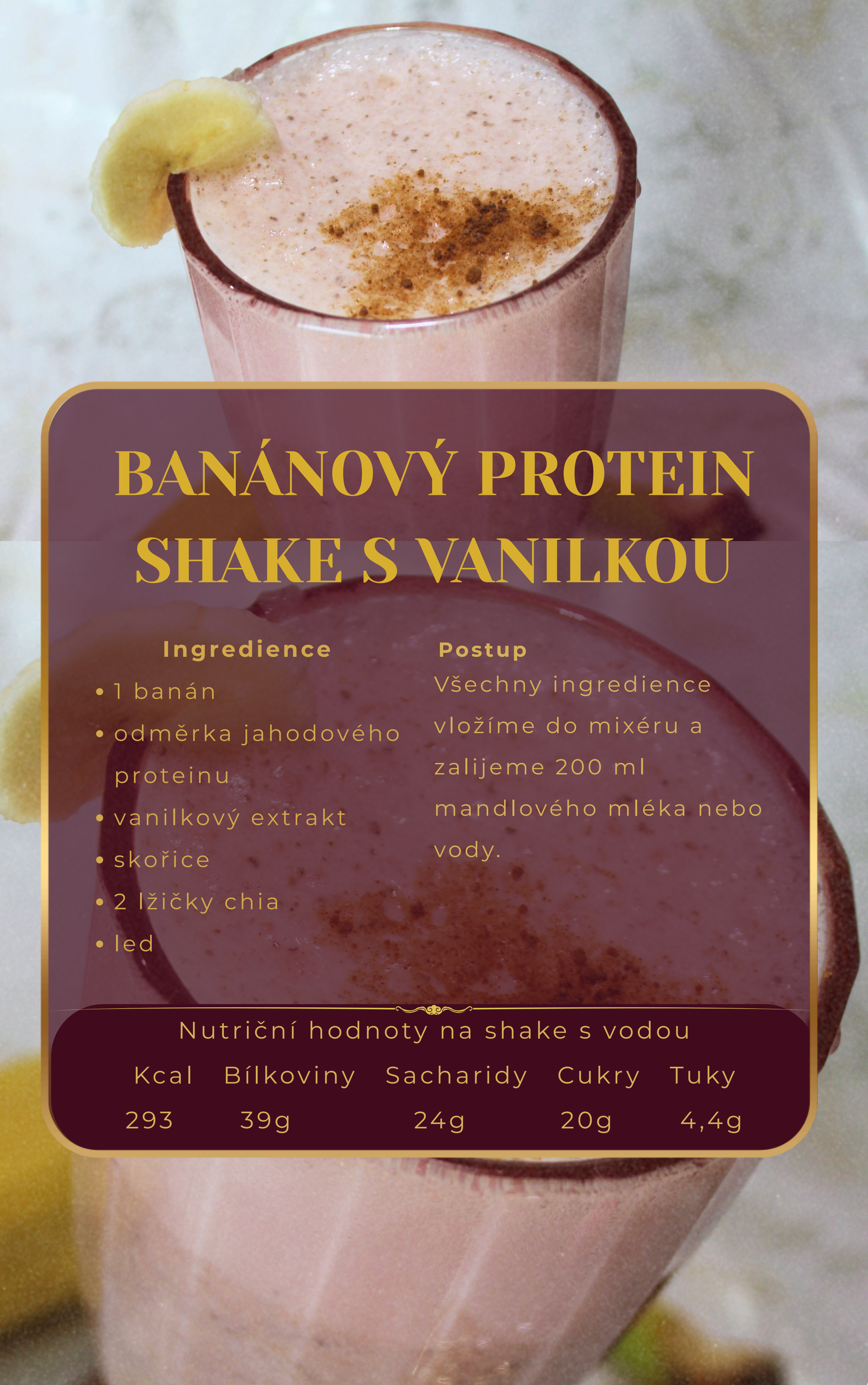
- 250g cottage sýra
- 35g pšeničné mouky
- 1 ½ lžičky prášku do pečiva
- perníkové koření
- vejce na potřetí housek

Postup

1. Předehřejeme troubu na 170 °C.
2. V míse smícháme cottage, mouku a prášek do pečiva.
3. Pokud je těsto příliš suché, přidáme trochu vody.
4. Těsto prohněteme, dokud se suroviny krásně nepropojí.
5. Z těsta vytvarujeme bagely nebo housky a položíme je na plech vyložený pečicím papírem.
6. Každou housku potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme perníkovým kořením nebo sezamem podle chuti.
7. Pečeme 25–30 minut dozlatova.

Nutriční hodnoty na 1 housku

Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky
110	9,3g	12g	1g	4g



BANÁNOVÝ PROTEIN SHAKE S VANILKOU

Ingredience

- 1 banán
- odměrka jahodového proteinu
- vanilkový extrakt
- skořice
- 2 lžičky chia
- led

Postup

Všechny ingredience vložíme do mixéru a zalijeme 200 ml mandlového mléka nebo vody.

Nutriční hodnoty na shake s vodou

Kcal	Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky
293	39g	24g	20g	4,4g