



KOKTAJLE POTRENINGOWE

Z ODŻYWKĄ BIAŁKOWĄ



Katarzyna Karasińska

JEDZ ŚWIADOMIE

KOKTAJLE POTRENINGOWE

KASIA.KAR.FIT

Katarzyna Karasińska

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie części lub całości informacji, zdjęć i innych materiałów zawartych w niniejszej publikacji, w formie elektronicznej lub jakiegokolwiek innej, bez zgody autora jest zabronione.

Spis *Koktajli*

- 
1. Bounty.....5
 2. Peanut butter.....7
 3. Wiśnia w czekoladzie.....9
 4. Malinowy sen.....11
 5. Czekolada z pomarańczą.....13
 6. Sernik jagodowy.....15
 7. Pina colada.....17
 8. Mango Lassi.....19



Kiedy stosować odżywkę białkową?

Dobrze wyliczony bilans energetyczny stanowi podstawę kształtowania sylwetki. Suplementy w postaci odżywki białkowej nie są koniecznością, jeśli potrafimy dostarczyć do naszego organizmu odpowiednią ilość białka. Jednak nie zawsze jest to proste, dlatego odżywki białkowe mogą wspomóc i urozmaicić naszą dietę.

Koktajle białkowe z wykorzystaniem odżywki białkowej są najwygodniejszą i najszybszą formą posiłku potreningowego. W dodatku są bardzo pyszne i odżywcze. Możesz stworzyć mnóstwo najróżniejszych kompozycji smakowych łącząc owoce z różnymi smakami odżywek. Taki koktajl świetnie sprawdzi się po treningu, kiedy nie mamy czasu, aby przygotować posiłek.

Jest to też świetne rozwiązanie, kiedy trenujemy wieczorem i nie chcemy objadać się na noc i obciążać układu pokarmowego przed snem. Na rynku znajdziesz ogromny wybór odżywek białkowych. Jednak zawsze warto zwrócić uwagę na ich skład i jakość. Te, których ja od dawna używam i mogę polecić z czystym sumieniem są z firmy My Protein z którą współpracuję. Na stronie www.myprotein.com możesz kupić odżywki ze zniżką wpisując w koszyku kod KASIAFIT. Warto jednak pamiętać, że odżywka białkowa to uzupełnienie diety, a nie jej zamiennik, dlatego należy stosować ją z umiarem.

BOUNTY

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku kokosowym lub waniliowym
- 10 g wiórków kokosowych
- 220 g obranego banana
- 250 ml wody kokosowej
- 5 g ziaren kakaowca

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	505 kcal
Białko:	33,3 g
Tłuszcze:	12,6 g
Węglowodany:	67,3 g



WYKONANIE:

1. Do kielicha blendera wrzucić odżywkę białkową, banana i wiórki kokosowe.
2. Dolej wodę kokosową zmiksuj.
3. Gotowy koktajl posyp ziarnami kakaowca.

[Powrót do spisu treści](#)

PEANUT BUTTER

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku kokosowym lub waniliowym
- 10 g wiórków kokosowych
- 220 g obranego banana
- 250 ml wody kokosowej
- 5 g ziaren kakaowca

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	505 kcal
Białko:	33,3 g
Tłuszcze:	12,6 g
Węglowodany:	67,3 g



WYKONANIE:

1. Do kielicha blendera wrzuć odżywkę białkową i banana.
2. Dolej mleko migdałowe i zmiksuj.
3. Gotowy koktajl posyp pokruszonymi orzeszkami.

[Powrót do spisu treści](#)

WIŚNIA W CZEKOLADZIE

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku czekoladowym
- 10 g kakao
- 400 g wiśni
- 300 ml wody kokosowej
- 10 g ziaren kakaowca

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	505 kcal
Białko:	33,3 g
Tłuszcze:	12,6 g
Węglowodany:	67,3 g



WYKONANIE:

1. Do kielicha blendera wrzucić odżywkę białkową, wiśnie i kakao.
2. Dolej wodę kokosową i zmiksuj.
3. Gotowy koktajl posyp ziarnami kakaowca.

[Powrót do spisu treści](#)

MALINOWY SEN

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku malinowym lub waniliowym
- 35 g płatków owsianych
- 300 g malin
- 300 ml mleka migdałowego
- 10 g migdałów

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	510 kcal
Białko:	40,3 g
Tłuszcze:	14,8 g
Węglowodany:	65,7 g



WYKONANIE:

1. Płatki owsiane zalej odrobiną gorącej wody i zostaw do napęcznienia (ok. 10 min.)
2. Do kielicha blendera wrzuć odżywkę białkową, maliny, migdały i napęczniałe płatki owsiane.
2. Dolej mleko migdałowe i zmiksuj.

[Powrót do spisu treści](#)

CZEKOLADA Z POMARAŃCZĄ

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku czekoladowo-pomarańczowym lub czekoladowym
- 10 g kakao
- 30 g płatków owsianych
- 300 g obranej pomarańczy
- 300 ml mleka migdałowego
- 10 g migdałów

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	529 kcal
Białko:	40,3 g
Tłuszcze:	16,3 g
Węglowodany:	65,2 g



WYKONANIE:

1. Płatki owsiane zalej odrobiną gorącej wody i zostaw do napęcznienia (ok. 10 min.)
2. Do kielicha blendera wrzuć odżywkę białkową, pomarańcze, kakao, migdały i napęczniałe płatki owsiane.
2. Dolej mleko migdałowe i zmiksuj.

[Powrót do spisu treści](#)

SERNIK JAGODOWY

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku sernika jagodowego lub o smaku jagodowym lub o smaku waniliowym
- 50 g półtłustego twarogu
- 30 g płatków owsianych
- 300 g jagód
- 300 ml mleka migdałowego
- 5 g migdałów

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	524 kcal
Białko:	44,9 g
Tłuszcze:	14,7 g
Węglowodany:	63,6 g



WYKONANIE:

1. Płatki owsiane zalej odrobiną gorącej wody i zostaw do napęcznienia (ok. 10 min.)
2. Do kielicha blendera wrzuć odżywkę białkową, jagody, twaróg, migdały i napęczniałe płatki owsiane.
2. Dolej mleko migdałowe i zmiksuj.

[Powrót do spisu treści](#)

PINA COLADA

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku kokosowym lub o smaku waniliowym
- 350 g obranego ananasa
- 300 ml wody kokosowej
- 15 g wiórków kokosowych

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	524 kcal
Białko:	44,9 g
Tłuszcze:	14,7 g
Węglowodany:	63,6 g



WYKONANIE:

1. Do kielicha blendera wrzucić odżywkę białkową, ananasa i wiórki kokosowe.
2. Dolej wodę kokosową i zmiksuj.

[Powrót do spisu treści](#)

MANGO LASSI

SKŁADNIKI:

- 35 g odżywki białkowej o smaku mango lub o smaku waniliowym
- 300 g obranego mango
- 140 g jogurtu kokosowego naturalnego
- 300 ml wody

WARTOŚCI ODŻYWCZE PORCJI:

Wartość energetyczna:	483 kcal
Białko:	30,8 g
Tłuszcze:	13,4 g
Węglowodany:	62,6 g



WYKONANIE:

1. Do kielicha blendera wrzuć odżywkę białkową, mango i kokosowy jogurt.
2. Dolej wodę i zmiksuj.

[Powrót do spisu treści](#)