

Proteinski barovi iz kućne radinosti - I deo



U ovom članku na slikovit način prikazaćemo vam kako da napravite vlastite proteinske pločice, dodatno se zabavite i poradite malo na svojoj kreativnosti.

Ako inače kupujete proteinske pločice, prijatno ćete se iznenaditi jer će ove biti još boljeg ukusa, a ni deseterostruka ušteda nije za odbaciti!

Dakle, predstaviti ćemo vam recepte za zdravije i ekonomski isplativije proteinske pločice i dodatno:

- bez konzervansa
- sa manje šećera
- više vlakana
- manje masnoća (monozasićene umjesto hidrogeniziranih)
- sa vašim omiljenim sastojcima (orašasti plodovi, suho voće, začini itd...)
- i naravno sa vašim omiljenim proteinima (umesto kolagena)

Proteinske pločice

Napisao Aleksandar Stanišić

Sve u svemu i više nego dovoljno razloga da se malo zabavite u kuhinji i još dodatno uštedite!

Čokoladne proteinske pločice

Stavite ove sastojke u jednu posudu:

250 zobnih pahuljica
65 g maslaca od kikirikija
2.5 dcl obranog mleka
4 merice proteinskog praška arome čokolade malo cimeta ili kakao praha (bez šećera)
4-8 paketića splenda, stevije ili nekog drugog zasladjivača

mešajte dok se ne stvori lepljiva masa (budite strpljivi, jer potrebno je malo vremena)
kutlačom raspodelite masu po posudi koja je prethodno lagano namašćena ili posprejana
sprejem za pečenje
smjesu dodatno pospite zaslađivačem
preko noći ostavite u frižideru i raspodelite na osam jednakih delova

Hranljiva vrednost svake pločice iznosi:

26 g ugljenihhidrata
21 g belančevina
11 g masi (dobre monozasićene masti)

□ Pločice za definiciju

Stavite sledeće sastojke u jednu posudu:

- 8 merica whey proteina (preporučujem vanilu)
- 250 g zobnih pahuljica
- 1 paketić pudinga (bilo koje arome)
- ½ l obranog mleka

Proteinske pločice

Napisao Aleksandar Stanišić

1. Mešajte sve dok se ne stvori lepljiva masa (i do par minuta)
2. Kutlačom ravnomerno raspodelite maešavinu u staklenu ili metalnu posudu

Stavite u frižider preko noći i podelite na osam jednakih pločica od kojih svaka sadrži:

28g ugljenihhidrata
30g belančevina
3g masti
ukupno-257 kalorija

Ove pločice imaju odličan ukus i savršen su izbor za doručak, te prije i poslije treninga.

Ako želite da se pločice brže stvrdnu, probajte slijedeći recept:

100 g svežeg posnog sira
2 dcl nemasnog jogurta
4 merice whey proteina (vanila)

1. Dobro izmiksajte
2. Zatim ulijte u 250g zobnih pahuljica, oblikujte, izrežite i zamrznite
3. Zatvorite u vrećice za zamrzavanje i dodajte malo zobnih u vrećice, te držite u zamrzivaču i 2-4 sata kasnije pločice su gotove!

24g ugljenihhidrata
21g belančevina
3g masti
ukupno 200 kalorija

Koristite li jogurt bez arome, tada dodajte zaslađivač pošto ukus može biti i lagano kiselkast (što

Proteinske pločice

Napisao Aleksandar Stanišić

nekome i odgovara)

Gorila pločice

- 230g bezmasnog kremastog kravljeg sira
- 4 merice proteinskog praška (preporučujem čokoladu)
- 250g zobenih pahuljica
- 200g splenda zaslađivača
- malo cimeta

1. stavite splendu, proteinski prašak, cimet i sir u jednu posudu i izmiksajte električnim mikserom najvećom brzinom sve dok mešavina ne postane glatka.

2. dodajte zobene pahuljice i miksajte dok smesa ne postane homogena. -pripazite, ako smesa postane pregusta, tada dodajte malo mleka ili vode.

3. prebacite smesu u posudu (prethodno namašćenu), posipajte splendom i stavite u frižider na oko sat vremena.

Izrežite na 10 pločica od kojih svaka sadrži:

18g ugljenihhidrata

15g belančevina

9g masti

otprilike 150 kalorija po pločici

Da bi dobili bolji osjećaj kako sve to izgleda, pogledajte slikoviti prikaz slijedećeg jednostavnog recepta:

Sastojci:

1. Whey protein od Aminostara
2. Maslac od kikirikija (natural)

Proteinske pločice

Napisao Aleksandar Stanišić

3. Zobene pahuljice
4. Mlijeko

Priprema:

- Uzmite posudu



- Dodajte 300g zobelih pahuljica



- Dodajte 5 merica whey praška

Proteinske pločice

Napisao Aleksandar Stanišić



Dodajte 4 kašikice maslaca od kikirikija



Dodajte 2,5 delj mleka



Sve dobro izmešajte!



Važno! Nametite tanjir sprejem za pečenje.



Istresite smesu na tanjir i poigrajte se dok ne dobijete odgovarajući ravnomeran oblik.



Razrežite na četiri jednaka dela.



Ostavite u frižideru nekoliko sati.



Uživajte u sopstvenoj kreaciji!

Proteinske pločice

Napisao Aleksandar Stanišić



www.proteinbar.com Proteinske pločice izgleda ovako: