



BeOrganic®

ZDROWE KOKTAJLE

PROTEINOWE



AUTOR: ŁUKASZ GAŚIŃSKI



PRZEPISY NA 10 KOKTAJLI



Talia

OSY



W porcji


B: 7g

T: 3g

W: 20g

Kcal: 136

Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka wiśni
- 1 dojrzała gruszka
- garść świeżej mięty
- 2 łyżeczki białka sonecznika bio 
- szklanka mleka roślinnego

Przygotowanie

- Gruszkę dokładnie umyj i usuń gniazdo nasienne, pokrój w kostkę.
- Miętę umyj i posiekaj.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- BeOrganic białko sonecznika BIO (44%) jest również źródłem witaminy E, witaminy B1 (Tiaminy), witaminy B6, kwasu foliowego, błonnika pokarmowego. Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej oraz pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.
- Wiśnie to smaczne i mało kaloryczne owoce, a pektyny w nich zawarte ułatwiają wiązanie i wydalanie z organizmu toksycznych związków. Obniżają również poziom cholesterolu we krwi.

Apetyczna

BORÓWKA



W porcji


B: 7g

T: 1g

W: 19g

Kcal: 102

Składniki na 2 porcje

- 1/2 szklanki borówek
- 1 banan
- 1 łyżeczka siemienia lnianego
- 2 łyżeczki białka grochu bio 
- szklanka mleka roślinnego

Przygotowanie

- Borówki dokładnie umyj, banana obierz ze skórki.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- BeOrganic białko grochu BIO jest źródłem błonnika pokarmowego. Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej i pomaga w utrzymaniu zdrowych kości.
- Borówki zawierają pierwiastki mineralne, zwłaszcza selen, cynk, miedź i mangan, oraz witaminy C, A, B. Swój znaczący udział ma w tym również błonnik, dzięki któremu spora część cholesterolu jest usuwana z przewodu pokarmowego razem z toksynami i kwasami żółciowymi, zanim przenikną one do układu krwionośnego.

Czekoladowy

PŁASKI BRZUCH



W porcji


B: 10g

T: 17g

W: 21g

Kcal: 278

Składniki na 2 porcje

- 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 2 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki kakao
- 2 suszone daktyle
- 2 łyżeczki białka słonecznika bio 
- szklanka mleka roślinnego

Przygotowanie

- Kaszę ugotuj i przestudź.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- Kasza jaglana dostarcza organizmowi dużą dawkę energii i zapobiega tworzeniu się w żyłach blaszek miażdżycowych. Pobudza też regenerację mięśni i jest pomocna w budowaniu mięśni.
- Białko z nasion słonecznika smakuje niemal dokładnie tak samo jak surowe nasiona. Nie ma sztucznego posmaku, dodane do owsianki będzie smakiem przypominającym wsypane i rozdrobnione, surowe nasiona. To super opcja dla tych, którzy lubią dodawać do swoich potraw orzechy i ziarna.

Czekoladowa

MODELKA



W porcji


B: 9g

T: 5g

W: 33g

Kcal: 213

Składniki na 2 porcje

- 4 łyżki płatków owsianych
- 4 suszone śliwki
- 2 świeże śliwki
- 2 łyżki kakao
- szczypta cynamonu
- 2 łyżeczki białka dyni bio 
- szklanka mleka roślinnego

Przygotowanie

- Świeże śliwki dokładnie umyj i pozbadź się pestek.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- Pestki dyni są naturalnym źródłem dobrze przyswajalnego białka - w produkcie BeOrganic stanowi ono aż 60%. Ponadto znajdziemy tu naturalne witaminy i minerały oraz cenny błonnik.
- Suszone śliwki hamują wchłanianie cholesterolu i cukrów prostych. Dzięki dużej zawartości błonnika szybko zapewnią uczucie sytości.

Truskawka

ODCHUDZAJĄCA



W porcji


B: 7g

T: 10g

W: 18g

Kcal: 194

Składniki na 2 porcje

- 1 szklanka truskawek
- 1 gruszka
- garść świeżej bazylii
- łyżeczka masła orzechowego
- 2 łyżeczki białka konopnego bio 
- szklanka mleka roślinnego

Przygotowanie

- Gruszkę dokładnie umyj i usuń gniazdo nasienne, pokrój w kostkę.
- Bazylię umyj i posiekaj.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- Nasiona konopi są naturalnym źródłem dobrze przyswajalnego białka, w produkcie BeOrganic stanowi ono aż 50%. Ponadto znajdziemy tu naturalne witaminy i minerały oraz cenny błonnik.
- Masło orzechowe zawiera dużą ilość pożytecznych kwasów tłuszczowych nienasyconych, które dobrze wpływają na nasz układ krążenia.

Kokosowy

WSPOMAGACZ



W porcji


B: 10g

T: 13g

W: 21g

Kcal: 241

Składniki na 2 porcje

- 1/2 szklanki ugotowanego ryżu
- 1/2 banana
- 2 łyżeczki wiórków kokosowych
- garść migdałów
- 2 łyżeczki białka grochu bio 
- szklanka mleka roślinnego

Przygotowanie

- Ugotuj ryż, banana obierz ze skórki.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- Migdały, mimo że zawierają sporo tłuszczu i są kaloryczne, sprzyjają odchudzaniu. Zawarte w nich nienasycone kwasy tłuszczowe regulują metabolizm i zapobiegają gromadzeniu się zbędnej tkanki tłuszczowej. Poza tym migdały zawierają dużo błonnika (12,5 g/100 g), który szybko i na długo wypetnia żołądek, dając uczucie sytości.
- Białko grochu wyróżnia się bogatym składem aminokwasowym, a zwłaszcza zawartością aminokwasów egzogennych. Są to aminokwasy, których organizm człowieka nie jest w stanie sam zsyntetyzować, zatem konieczne jest dostarczenie ich z zewnątrz.

Figa

Z BANANEM



W porcji


B: 7g

T: 3g

W: 42g

Kcal: 235

Składniki na 2 porcje

- 4 suszone figi
- 1 banan
- 4 daktyle
- garść świeżej mięty
- 2 łyżeczki białka bobu bio 
- szklanka mleka roślinnego

Przygotowanie

- Miętę umyj i posiekaj.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- Świeże figi zawierają ok. 80 proc. wody. 100 g suszonych fig to tylko 61 kalorii.
- BeOrganic białko bobu BIO pochodzi z ekologicznego, niemodyfikowanego genetycznie, obtuskanego bobu.

Moc

WINOGRON



W porcji


B: 5g

T: 1g

W: 10g

Kcal: 64

Składniki na 2 porcje

- 1 mała kiść czerwonych winogron
- 1/2 owoca granatu
- łyżka suszonej żurawiny
- 1/2 łyżki siemienia lnianego
- 2 łyżeczki białka konopnego 
- szklanka wody

Przygotowanie

- Winogrona dokładnie umyj, owoce granatu wydobądź ze środka owocu.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- Z nasionami czy bez, czerwone winogrona przewyższają białe pod względem zawartości składników odżywczych.
- Białko konopne, nazywane również proteiną białkową to 50 % białko roślinne, które pozyskuje się w procesie tłoczenia na zimno ziaren konopi siewnej, która uważana jest za jedną z najpopularniejszych roślin występujących na Ziemi. Nasiona konopi siewnej zawierają białko bezglutenowe, w skład którego wchodzi błonnik oraz potrzebne organizmowi kwasy tłuszczowe.

Kawowy

FIT KOKTAJL



W porcji


B: 7g

T: 7g

W: 7g

Kcal: 120

Składniki na 1 porcję

- 1 espresso lub 1/2 filiżanki kawy
- 2 daktyle
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 łyżeczki białka z dyni 
- szklanka wody

Przygotowanie

- Zaparz i przestudź kawę.
- Wszystkie składniki zmiksuj.



Ciekawostki

- BeOrganic Białko Dyni BIO jest źródłem minerałów (fosforu, magnezu, żelaza, cynku, manganu), a także błonnika pokarmowego.
- Daktyle, zarówno te suszone, jak i świeże, są skarbnicą cukrów prostych, będących źródłem energii podczas intensywnego wysiłku, a ponadto uzupełnią niedobór glikogenu oraz potasu w organizmie.

Detoks

GREJPFRUTOWY



W porcji


B: 8g

T: 2g

W: 32g

Kcal: 190

Składniki na 1 porcję

- 1 grejfrut
- garść zielonych winogron
- 1/2 cytryny
- łyżeczka świeżo startego imbiru
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 łyżeczki białka bobu bio 
- szklanka wody

Przygotowanie

- Grejfrut i cytrynę obierz, winogrona dokładnie umyj.
- Wszystkie składniki zmixuj.



Ciekawostki

- Grejfrut to prawdziwa bomba witaminowa. Jeden średni owoc może zaspokoić całe dzienne zapotrzebowanie organizmu na witaminę C oraz 1/3 zapotrzebowania na witaminę A.
- BeOrganic białko bobu BIO (55%) pochodzi z ekologicznego, niemodyfikowanego genetycznie, obtuskanego bobu. Produkt może być dobrym uzupełnieniem codziennej diety dla ludzi z nietolerancją glutenu oraz białka mleka krowiego.



PROTEIN

BIO
100%

GMO
FREE

VEGE

Moc BIAŁKA w jakości BIO



PL-EKO-01



instagram: beorganic.pl



facebook.com/BeOrganicpl



Ziołowe ekstrakty **BIO**



facebook.com/BeOrganicpl



[instagram: beorganic.pl](https://instagram.com/beorganic.pl)

Producent:
MedicaLine Konrad Malitka
Ostrówiec 150
05-480 Karczew



PL-EKO-01

Sprawdź
całość oferty

