

 nutrilite®



Morning Nutrition

RECEPTY PRO
INSPIRACI



Palačinky 1 porce

SUROVINY

- 30 g ovesné mouky
- 70 g bílků
- 130 ml rostlinného mléka
- 50 g jablečného pyré
- 20 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder
Vlákniny v prášku
- 1 špetka skořice

NA OZDOBU

- Jogurt
- Maliny
- Mletá skořice

POSTUP

Všechny tekuté suroviny dejte do misky a promíchejte metličkou. Přidejte mouku, proteinový prášek a vlákninu v prášku. Míchejte, dokud nevznikne hladká směs.

Zahřejte nepřilnavou pánev lehce potřenou olejem (prům. 20 cm) a vlijte 1/3 směsi. Smažte na mírném ohni, dokud směs nezhoustne; poté palačinku obraťte a po několika minutách přeložte na talíř. Opakujte, dokud nespotřebujete všechnu směs. Nechte zchladnout.

Palačinky potřete jogurtem, srolujte, poprašte mletou skořicí a ozdobte malinami.

Koláč brownies 6 porcí

SUROVINY (forma 17 × 14 cm)

- 150 g jablečného pyré
- 60 g řeckého jogurtu
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- 2 lžíce arašídového másla
- 1 celé vejce
- 60 g ovesné mouky
- 20 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 25 g kakaového prášku
- 3 g prášku do pečiva
- 10 ml extra panenského olivového oleje (nebo kokosového oleje)
- Čokoládové pecičky podle chuti

POSTUP

Troubu zapněte na 180 °C ve statickém režimu. V mixéru smíchejte jablečné pyré s jogurtem, arašídovým máslem, olejem, sladidlem a vejcem. Mixujte, dokud nevznikne hladká směs. Poté smíchejte mouku s proteinem, vlákninou, kakaem a práškem do pečiva. Vše míchejte dohromady, dokud nebude směs krémová a bez hrudek.

Směs nalijte do mísy, přidejte hrst peciček z tmavé čokolády a promíchejte. Vymažte olejem pečicí formu o rozměrech 17 × 14 cm, vlijte do ní směs, na povrch přidejte další čokoládové pecičky a pečte na 180 °C ve statickém režimu. Zhruba po 30 minutách brownies z trouby vytáhněte. Nechte vychladnout.





Sušenky 10 kusů

SUROVINY

- 150 g bílků
- 90 g mouky z lískových ořechů (nebo jiných sušených ořechů)
- 5 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- Pecičky z tmavé čokolády podle chuti

POSTUP

Bílky ušlehejte do tuha.

Do bílků vmíchejte mouku z lískových ořechů, sladidlo a proteiny. Jemně je vmíchávejte ode dna směrem nahoru.

Přehřejte troubu (statický režim) na 160 °C.

Plech vyložte papírem na pečení a pomocí dvou lžiček tvořte z těsta sušenky.

Na povrch přidejte čokoládové pecičky a poté pečte v troubě asi 15–20 minut. Sušenky musí být upečené dozlatova.



Pečené donuty

4 kusy

SUROVINY (forma 17 × 14 cm)

- 170 g bílků
- 30 g ovesné mouky
- 15 g kokosové mouky
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 50 g bílého řeckého jogurtu
- 30 g jablečného pyré
- Kůra z poloviny pomeranče
- 3 g prášku do pečiva
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- Na ozdobu:
- 1 polévková lžíce kakaového prášku
- voda podle chuti
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)

POSTUP

Do mísy přidejte všechny suché suroviny: mouku, proteinový prášek, sladidlo, prášek do pečiva a pomerančovou kůru a promíchejte. Přidejte také bílky, jablečné pyré a jogurt a dobře promíchejte metličkou.

Výslednou směs rozdělte do 4 formiček na mini donuty a pečte v předehřáté troubě na 170 °C asi 25 minut (párátkem vyzkoušejte, jestli jsou dost propečené).

Potřete je polevou z hořkého kakaa, kterou připravíte smícháním kakaa s vodou (pokud chcete, přidejte sladidlo podle chuti).



Jogurtový parfait s borůvkami

1 porce

SUROVINY

- 200 g nízkotučného řeckého jogurtu
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- 250 g borůvek
- 15 g chia semínek
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 30 g ovesných vloček
- 1 lžice arašídového másla
- 30 ml rostlinného mléka
- 10 g mandlových lupínků

POSTUP

Do hrníčku přidejte řecký jogurt, 5 g proteinu a sladidlo a promíchejte. Do malého hrnce vložte 200 g borůvek a povařte je na mírném ohni, dokud se nerozvaří, asi 3–4 minuty. Borůvky pak rozmačkejte vidličkou. Přidejte chia semínka a promíchejte. Nechte zchladnout.

Smíchejte ovesné vločky, rostlinné mléko, arašídové máslo, 5 g proteinu a mandlové vločky a připravujte na mírném ohni 3 minuty. Parfait naložte do vysoké sklenice: střídejte vrstvu jogurtu, borůvkového džemu a vařených ovesných vloček, dokud Vám nedojdou ingredience. Ozdobte zbylými čerstvými borůvkami.



Slaný francouzský toast

1 porce

SUROVINY

- 2 krajíčky celozrnného chleba
- 1 vejce
- 40 ml rostlinného mléka
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- Sůl a pepř podle chuti
- Sladká paprika
- 50 g ricotty
- Extra panenský olivový olej podle chuti
- Čerstvá bazalka
- Tymián

POSTUP

Vejce dejte do šejkru, přidejte mléko, sůl, pepř, papriku a proteinový prášek a dobře protřepejte. Do směsi namočte z obou stran chléb.

Krajíčky chleba opékejte na nepřilnavé pánvi a otáčejte, dokud nebudou zlatohnědé. Položte chléb na talíř, ozdobte ricottou a bazalkou a poprašte paprikou. Zakápněte extra panenským olivovým olejem a posypte tymiánem.

Slaný francouzský toast doporučujeme konzumovat ihned.



Slané muffiny s paprikou a cuketou 3 kusy

SUROVINY

- 100 g ovesné mouky
- 20 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 vejce
- 90 ml rostlinného mléka
- 50 g jogurtu
- 25 g extra panenského olivového oleje
- 8 g prášku do pečiva
- 1 lžička soli
- Směs semínek
- Polovina cukety nakrájené na kostičky
- 1/3 červené papriky nakrájené na kostičky
- Kurkuma nebo sladká/uzená paprika (volitelně)
- Tymián (volitelně)

POSTUP

Mouku a droždí prosejte do mísy, přidejte proteinový prášek a sůl a promíchejte. Do jiné mísy nalijte rostlinné mléko, jogurt a extra panenský olivový olej a dobře promíchejte metličkou. Podle chuti můžete muffiny obarvit a ochutit kurkumou nebo sladkou/uzenou paprikou a tymiánem.

Tekuté suroviny smíchejte se sypkými a míchejte, dokud nevznikne hladká směs. Nakonec přidejte kostičky cukety a červené papriky. Vzniklou směs rozdělte do formiček na muffiny (plňte je do 2/3). Vložte do trouby předehřáté na 180 °C ve statickém režimu. Pečte přibližně 30 minut.

Slaná ovesná kaše 1 porce

SUROVINY

- 200 ml rostlinného mléka
- 40 g jemných ovesných vloček
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 lžička sladké papriky
- Sůl a pepř podle chuti
- 50 g ricotty
- 100 g červených a žlutých cherry rajčátek
- Lístky bazalky
- 10 g extra panenského olivového oleje

POSTUP

Rostlinné mléko, ovesné vločky, sladkou papriku a protein dejte do rendlíku a za občasného míchání vařte na mírném ohni, dokud nevznikne hladká směs.

Osolte, opepřete a přelijte do misky.

Ozdobte několika cherry rajčátky, ricottou, několika lístky bazalky a dochuťte trochou extra panenského olivového oleje.



Slané špenátové wafle

2 porce

SUROVINY

- 2 bílky
- 100 g ovesné mouky
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 30 g strouhaného parmezánu
- 120 ml rostlinného mléka
- 70 ml vody
- 4 g rychle účinkujícího prášku do pečiva
- 10 g extra panenského olivového oleje
- Sůl a pepř podle chuti
- 25 g čerstvého listového špenátu
- 50 g sýra feta (na ozdobu)
- Aromatické bylinky (na ozdobu)
- Červená a žlutá cherry rajčátka (na ozdobu)

POSTUP

Troubu předehřejte ve statickém režimu na 165 °C. Vejce, parmazán a listový špenát dejte do nádoby mixéru a mixujte, dokud nezískáte hladkou a homogenní směs. Přidejte mléko, vodu, sůl, pepř, olej a znovu promixujte.

Přelijte do mísy a přidejte prosátý prášek do pečiva a po částech mouku, proteinový prášek a vlákninu v prášku a promíchejte metličkou. Formu na wafle vytřete olejem, směs rozdělte do 4 formiček, povrch jemně uhladte, aby se těsto rovnoměrně rozprostřelo a pečte v troubě asi 15 minut. Ozdobte cherry rajčátky, sýrem feta a bylinkami.



Lívance z kokosové mouky

2 porce

SUROVINY

- 30 g kokosové mouky
- 1 vejce
- 2 bílky
- 140 ml neslazeného mandlového mléka
- 20 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- Sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 15 g prášku do pečiva
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- 1 kapka vanilkového extraktu
- Lesní ovoce (na ozdobu)
- Kokosová mouka (na posypání)
- 1 lžíce jogurtu (na ozdobu)

POSTUP

Všechny ingredience smíchejte na hladkou směs. Na středním ohni zahřejte nepřilnavou pánev. Nalévejte na ni těsto a lívance smažte, dokud se nezačnou tvořit bubliny, poté je obraťte.

Naskládejte na talíř, poprašte trochou kokosové mouky a nahoře ozdobte lesním ovocem a jogurtem.



Puding z chia semínek

1 porce

SUROVINY

- 25 g chia semínek
- 200 ml neslazeného mandlového mléka
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 1 kapka vanilkového extraktu
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- Plátky kiwi (na ozdobu)
- Kokosové lupínky (na ozdobu)
- Maliny (na ozdobu)

POSTUP

Všechny suroviny smíchejte a protřepejte v šejkru. Vlijte do misky, přikryjte a nechte odležet v lednici nejméně 4 hodiny nebo přes noc.

Ozdobte plátky kiwi, malinami a kokosovými lupínky.



Muffiny z kokosové mouky s kousky čokolády

6 kusů

SUROVINY

- 30 g kokosové mouky
- 20 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 3 velká vejce
- 70 ml neslazeného mandlového mléka
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- 15 g prášku do pečiva
- 30 g čokoládových peciček

POSTUP

Předehejte troubu na 175° C. Všechny suroviny dobře promíchejte.

Těsto vlijte do vymazané formy na muffiny a pečte 20 minut.



Proteinová smoothie miska s lesním ovocem

1 porce

SUROVINY

- 150 ml neslazeného mandlového mléka
- 150 g mraženého lesního ovoce
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 15 g chia semínek
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- Čerstvé lesní ovoce (na ozdobu)
- Kokosové lupínky (na ozdobu)

POSTUP

Všechny ingredience rozmixujte dohladka.

Směs vlijte do misky a ozdobte dalším lesním ovocem a kokosovými lupínky.



Proteinová ovesná kaše se skořicí 1 porce

SUROVINY

- 50 g drcených ovesných vloček (nebo ovesných vloček s nízkým obsahem sacharidů)
- 20 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 250 ml neslazeného mandlového mléka
- 10 g mleté skořice
- Sladidlo s nízkým obsahem sacharidů podle chuti (stévie, sladidlo z mnišského ovoce apod.)
- Plátky jablka (na ozdobu)
- Pekanové ořechy (na ozdobu)

POSTUP

Vločky uvařte v mandlovém mléce podle návodu na obalu. Vmíchejte proteinový prášek, skořici a sladidlo. Podívejte teplé. Ozdobte několika plátky jablka a pekanovými ořechy.

Sladidla a přísady na dochucení neváhejte přizpůsobit vlastní chuti! Vychutnejte si tyto lahodné a výživné varianty snídaně!





Slané proteinové lívance ²

porce

SUROVINY

- 80 g ovesné mouky
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 5 g prášku do pečiva
- Sůl
- 2 celá vejce
- 3 bílky
- 30 g čerstvého špenátu, nasekaného
- 100 g rajčat nakrájených na kostičky
- Olivový olej
- Cherry rajčátka (na ozdobu)
- Salátové listy (na ozdobu)

POSTUP

V míse smíchejte ovesnou mouku, proteinový prášek, prášek do pečiva a sůl. Vmíchejte bílky, celá vejce a míchejte dohladka. Vmíchejte špenát a rajčata.

Pánev s rovnoměrně rozetřenou tenkou vrstvou olivového oleje zahřejte na střední teplotu. Nalévejte na ni těsto a tvořte lívance. Opékejte, dokud nezačnou vznikat bubliny. Poté obraťte a opékejte do zlatohněda. Ozdobte několika listy salátu a cherry rajčátky.



Slaná proteinová omeleta 1 porce

SUROVINY

- 1 celé vejce
- 2 bílky
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 sáček Nutrilite™ Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 80 g papriky nakrájené na kostičky
- 20 g cibule nakrájené na kostičky
- 20 g strouhaného sýra (volitelně)
- Sůl a pepř podle chuti
- Olivový olej
- Petrželka a rajčata nakrájená na kostičky na ozdobu

POSTUP

V míse společně prošlehejte vejce, proteinový prášek, vlákninu v prášku, sůl a pepř. Na nepřilnavé pánvi zahřejte na střední teplotu olivový olej. Papriku a cibuli restujte do měkka.

Vlijte vaječnou směs a pánev naklánějte, aby se rovnoměrně rozprostřela. Opékejte, dokud hmota neztuhne. Pokud chcete, polovinu omelety posypte sýrem. Přeložte a podávejte. Ozdobte petrželkou a rajčaty nakrájenými na kostičky.



Snídaňové burrito plné proteinů 1 porce

SUROVINY

- 1 velká celozrnná tortilla
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 celé vejce
- 2 bílky
- 50 g mrkve nakrájené na nudličky
- Papriky nakrájené na nudličky
- 1/4 avokáda, na plátky
- Salátové listy
- Rajčatová omáčka nebo jogurt, podle chuti
- Sůl a pepř

POSTUP

Na pánvi umíchejte vejce a vmíchejte protein v prášku. Ohřejte tortillu a navrstvěte na ni salát, vejce, nakrájenou mrkev a papriku, avokádo a salsu.

Tortillu zarolujte do burrita, překrojte napříč a podávejte.



Slaná quinoová miska

1 porce

SUROVINY

- 50 g uvařené quino (hmotnost za syrova)
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 100 g okurky nakrájené na kostičky
- 100 g cherry rajčátek, rozpůlených
- 1/4 avokáda, na plátky
- 100 g sýra feta
- Olivový olej, citrónová šťáva, sůl a pepř na dresink

POSTUP

V míse smíchejte vařenou quinou s proteinovým práškem. Přidejte okurku, rajčata, avokádo a sýr feta.

Zakapejte olivovým olejem, citrónovou šťávou, osolte a opepřete. Vše promíchejte.



Proteinová frittata

3 porce

SUROVINY

- 3 celé vejce
- 2 bílky
- 10 g prášku Nutrilite™ All Plant Protein
- 1 sáček Nutrilite Fiber Powder Vlákniny v prášku
- 100 g cukety nakrájené na kostičky
- 100 g papriky nakrájené na kostičky
- 50 g cibule nakrájené na kostičky
- 20 g strouhaného parmezánu
- Olivový olej
- Sůl a pepř podle chuti
- Čerstvá bazalka na ozdobu

POSTUP

Troubu předehřejte na 190 °C. V míse společně prošlehejte vejce, proteinový prášek, vlákninu v prášku, sůl a pepř. Na pánvi vhodné do trouby zahřejte na střední teplotu olivový olej. Cuketu, papriku a cibuli restujte do měkka. Zeleninu dejte do misky a vaječnou směs, přidejte parmezán a společně prošlehejte. Pečte v troubě 15–20 minut, dokud hmota neztuhne. Před podáváním ozdobte čerstvou bazalkou.

Začněte s tvorbou svého zdravého ranního rituálu hned teď

Získejte všechny esenciální živiny a nastavte si zdravé zvyky, abyste podpořili svou celkovou pohodu.

<https://bit.ly/3Ew10c6>