

## Koktajle wysokobiałkowe

Dzień tygodnia	Twój koktajl	Potrzebne składniki	Przygotowanie
Poniedziałek	<b>Jagodowy klasyk</b>	100g borówek, 150g jogurtu naturalnego Skyr, 2 łyżki płatków owsianych, 1 łyżeczka nasion chia, 10g masła orzechowego.	Całość zblenduj.  Dobra rada: masło orzechowe świetnie komponuje się z jagodami, dając kremową teksturę.
Wtorek	<b>Czekoladowa wiśnia</b>	80g wiśni mrożonych, porcja odżywki czekoladowej lub o smaku naturalnym + 1.5 łyżki kakao, 100ml chudego mleka lub wody, 2 łyżki płatków owsianych, 1 łyżeczka nasion chia, 10g gorzkiej czekolady (85%).	Całość zblenduj.  Dobra rada: Czekoladę posiekaj i dodaj na końcu lub zblenduj na pył.
Środa	<b>Truskawkowe pole</b>	150g truskawek, 100g twarogu chudego, 50ml mleka, 2 łyżki płatków owsianych, 10g wiórków kokosowych.	Całość zblenduj.
Czwartek	<b>Zielone orzeźwienie</b>	1 kiwi, garść szpinaku, 150g jogurtu naturalnego Skyr, 2 łyżki płatków owsianych, 1 łyżeczka ziaren lnu, 30g awokado.	Całość zblenduj.  Dobra rada: Awokado sprawi, że koktajl będzie aksamitny i bardzo sycący.
Piątek	<b>Malinowa chmurka</b>	100g malin, 150g kefiru naturalnego, 2 łyżki płatków owsianych, 1 łyżeczka nasion chia, 10g posiekanych migdałów.	Całość zblenduj.  Dobra rada: Migdały dodają chrupkości i zdrowych kwasów tłuszczowych.
Sobota	<b>Kawowe przebudzenie</b>	1/2 mrożonego mniej dojrzałego banana, 150g jogurtu naturalnego Skyr, porcja espresso, 2 łyżki	Całość zblenduj.

płatków owsianych, 10g masła migdałowego lub orzechowego.

Dobra rada: Połączenie kawy, banana i masła orzechowego to idealne połączenie dodające energii.

Niedziela

**Jabłko z cynamonem**

1/2 jabłka, 150g jogurtu naturalnego Skyr,  
2 łyżki płatków owsianych, cynamon szczypta do smaku wg. uznania,  
1 łyżeczka nasion chia, 10g orzechów włoskich.

Całość zblenduj.

Dobra rada: Jabłko zetrzyj na tarce na grubych oczkach przez zblendowaniem. Orzechy włoskie i jabłko to klasyczne, zdrowe połączenie (błonnik i cenne kwasy Omega-3).

**Kaloryczność i rozkład makroskładników:**

Twój koktajl	Energia	Białko	Tłuszcze	Węglowodany
Jagodowy klasyk	<b>312 kcal</b>	24,7 g	8,2 g	37,2 g
Czekoladowa wiśnia	<b>255 kcal</b>	16,5 g	8,9 g	27,5 g
Truskawkowe pole	<b>297 kcal</b>	24,0 g	9,1 g	32,4 g
Zielone orzeźwienie	<b>292 kcal</b>	23,5 g	7,9 g	34,8 g
Malinowa chmurka	<b>283 kcal</b>	11,8 g	11,6 g	36,0 g
Kawowe przebudzenie	<b>284 kcal</b>	23,8 g	6,6 g	34,4 g
Jabłko z cynamonem	<b>293 kcal</b>	23,8 g	8,1 g	33,4 g

**UWAGI:** Do przygotowania koktajli można używać zamiennie porcji naturalnego jogurtu wysokobiałkowego lub porcji odżywki proteinowej. Płatki owsiane można wymieniać na płatki żywnie czy orkiszowe.

Taki koktajl może stanowić element prawidłowo zbilansowanej diety, np. II śniadania czy podwieczorku.

Koktajle proteinowe mogą spożywać osoby, które nie mają przeciwwskazań medycznych do ograniczenia białka w diecie.

Opracowanie: Magdalena Howzan - Ptaszkowska,

dietetyk kliniczny