

Shake proteinowy z awokado i bananem:

Lista produktów	Masa / Porcje	Miary domowe	Energia (kcal)	B o. (g)	T (g)	W o. (g)
Awokado	70	1/2 sztuki	118	1.40	10.71	5.18
Banan	120	1 sztuka	116	1.20	0.36	28.20
Białko serwatkowe WPC 80%	15 g	1/2 porcji	59	12.00	1.05	0.90
Kakao 16%, proszek	6 g	2/3 łyżki	28	1.09	1.30	3.04
Ksylitol	12 g	1 i 3/4 łyżeczki	29	0.00	0.00	11.98
Suma wartości odżywczych			350	15.69	13.42	49.30

Do blendera wlać wodę, dodać banana, awokado, kakao, ksylitol, odżywkę białkową. Wszystkie składniki zblendować. Uwaga! Przepis na osobę.

Kanapka wiosenna z tuńczykiem

Lista produktów	Masa / Porcje	Miary domowe	Energia (kcal)	B o. (g)	T (g)	W o. (g)
Chleb żytni razowy	70	2 kromki	159	4.13	1.19	35.84
Cytryna	30	1/3 sztuki	12	0.24	0.09	2.85
Pomidor	80	1/2 sztuki	15	0.72	0.16	3.28
Tuńczyk biały w wodzie, puszka	100 g	3 i 1/3 łyżki	128	23.62	2.97	0.00
Sałata zielona, liście	20 g	4 liście	3	0.27	0.03	0.57
Suma wartości odżywczych			317	28.98	4.44	42.54

Na pieczywie ułożyć kolejno: sałatę, tuńczyka i pomidora. Na wierzch położyć plasterki cytryny (do dekoracji, można także skropić).

Shake proteinowy z borówkami

Lista produktów	Masa / Porcje	Miary domowe	Energia (kcal)	B o. (g)	T (g)	W o. (g)
Białko w proszku WPC, 30g, opak	30 g	1 sztuka	119	23.10	1.80	2.70
Borówka brusznica	100	2 garście	50	1.10	0.26	12.19
Migdały, płatki	10	2/3 łyżki	65	2.14	5.25	1.87
Napój owsiany	200	3/4 szklanki	96	1.20	2.60	17.00
Siemię lniane	5	1/2 łyżki	26	1.10	1.96	1.45
Suma wartości odżywczych			356	28.64	11.87	35.21

Zblendować składniki. Uwaga! Porcja na 1 os.