



# Coś słodkiego!

*10 zdrowych przepisów na proteinowe desery*

PRIMABIOTIC

# Spis treści

|  |    |
|--|----|
| <u>Wstęp</u>   | 3  |
| <u>Od autorki przepisów</u>                                | 4  |
| <u>Wegańskie shaki proteinowe Stay fit i Stay strong</u>   | 5  |
| <u>Co warto wiedzieć o białku w diecie</u>                 | 6  |
| <u>Smoothie jaglane słony karmel</u>                       | 7  |
| <u>Owsiane ciasteczka z masłem orzechowym i bananami</u>   | 9  |
| <u>Proteinowe muffinki z malinami</u>                      | 11 |
| <u>Owsianka czekoladowo-wiśniowa</u>                       | 13 |
| <u>Owsiane muffiny z bananem</u>                           | 15 |
| <u>Brownie z buraka</u>                                    | 17 |
| <u>Czekoladowy krem z batatu</u>                           | 19 |
| <u>Proteinowe kulki mocy o smaku czekoladowego brownie</u> | 21 |
| <u>Jednoporcyjowy serniczek</u>                            | 23 |
| <u>Pancakes twarogowe z owocami</u>                        | 25 |
| <u>Jak być fit?</u>  | 27 |
| <u>Zestawy shaków</u>                                      | 29 |

# Wstęp

Coś słodkiego do kawy? Proszę bardzo! Poprosiliśmy naszą dietetyk Ewę Gębkę o przygotowanie 10 wyjątkowych przepisów na desery czy przekąski, które będą zdrowe, odżywcze i pełne białka. Jesteś łasuchem i nie potrafisz zrezygnować ze słodkości? Wybieraj je mądrze i skorzystaj z naszych propozycji!

Dla nas, łasuchów, świat jest pełen pokus. Sklepowe słodycze to kopalnia tłuszczów utwardzonych i cukrów prostych, które szybko zmieniają się w oponkę na brzuchu i szkodzą zdrowiu. Domowe wypieki, owszem, są zdrowsze, ale bardzo kaloryczne...

Nasz e-book jest odpowiedzią na potrzeby wszystkich miłośników słodkiego smaku, którym zależy na byciu fit i trzymaniu zdrowej diety.

Ciesz się jedzeniem, zaskocz swoje kubki smakowe i dostarczaj organizmowi wartościowego białka – o tym, jak ważną rolę odgrywa ono w diecie, przeczytasz na s. 6. Jeśli szukasz pomysłów na to, jak bez wysiłku zrzucić dodatkowe kilogramy, odsyłamy na s. 27 – zebraliśmy tam kilka wskazówek, które mogą być pomocne.



U góry każdej strony z przepisem

znajdziesz ikonki:



– czas przygotowania



– wartość kaloryczna w jednej porcji



– przepis odpowiedni dla wegan



– przepis bez glutenu

Dodatkowo, poza wartością kaloryczną, podamy też rozkład składników odżywczych w przeliczeniu na jedną porcję.

# Od autorki przepisów

Stoisz w jasnej, słonecznej kuchni. Zaczynasz poranek od ulubionego napoju i pełnowartościowego, pysznego śniadania, które da Ci energię na cały aktywny dzień – twarogowych pancakes z owocami. Wracasz z treningu i w nagrodę szykujesz dla siebie jednoporcjowy serniczek. Zjadasz go bez wyrzutów sumienia, bo wiesz, że jest źródłem białka, którego potrzebują Twoje mięśnie. Tak mogą wyglądać Twoje dni – wystarczy, że zainspirujesz się przepisami, które przygotowałam.

Mam dla Ciebie aż 10 propozycji. Przepisy zawierają wyłącznie pełnowartościowe składniki: bakalie, owoce, płatki owsiane czy zdrowe kasze. Wykonanie większości przepisów nie zabierze Ci więcej niż 30 minut, a potrzebne produkty znajdziesz w każdym sklepie. Jest prosto, smacznie i zdrowo – czyli tak, jak powinno być!

## DIETETYK

mgr Ewa Gębka

Dyplomowana dietetyk, autorka licznych publikacji o zdrowym odżywianiu. Na co dzień współpracuje z osobami, które chcą zmienić nawyki żywieniowe, poprawić swoje samopoczucie i zrzucić zbędne kilogramy.





# Wegańskie shaki proteinowe Stay fit i Stay strong

Tym, co łączy wszystkie przepisy, jest linia wegańskich odżywek białkowych Stay fit i Stay strong od Primabiotic. Na co dzień przygotujesz z nich pyszne koktajle na bazie wody lub dowolnego mleka. W wersji de luxe wykorzystasz je do przygotowania słodkości opisanych w e-booku.



Shaki występują w kilku smakach: soczysta malina, słony karmel i czekoladowe brownie (dla kobiet, różowe puszkki) oraz masło orzechowe (dla mężczyzn, czarna puszkka). Wyróżnikiem produktów jest zawartość białka drożdżowego, jednego z najlepszych białek dla osób aktywnych (wspiera pracę mięśni i regenerację po wysiłku) oraz osób dbających o wygląd skóry, włosów czy paznokci (drożdże są m.in. źródłem witamin z grupy B, cynku i chromu).

Poza białkiem drożdżowym, w każdej puszcze znajdziesz również: białko grochu, białko ryżu i białko konopne, a w wersji dla mężczyzn – dodatkowo – białko dyni. Taka kombinacja dostarczy Ci pełnowartościowego białka ze wszystkimi aminokwasami egzogennymi. A wszystko to w wersji wege!

**Shaki Stay fit i Stay strong znajdziesz na [Primabiotic.pl](https://www.primabiotic.pl)**

[Koniecznie sprawdź, jakie zestawy wegańskich shaków przygotowaliśmy – kliknij tutaj.](#)

# Co warto wiedzieć o białku w diecie?

## 01.

Białko odgrywa ważną rolę w regulacji apetytu. Wykazano, że sprzyja sytości (uczuciu pełności i osłabienia głodu po jedzeniu), dlatego jest szczególnie ważne, gdy próbujemy schudnąć.

## 02.

Reguluje także poziom hormonów głodu. Hormony te sygnalizują centrum kontroli apetytu w mózgu, że jesteśmy najedzeni – i wtedy przestajemy jeść.

## 03.

Spożywanie białka po treningu zwiększa adaptację treningową i wydolność zarówno u sportowców dyscyplin siłowych, jak i wytrzymałościowych. Po treningu oporowym białko w diecie służy do odbudowy białek kurczliwych we włóknach mięśniowych, co z czasem daje efekt w postaci większych i silniejszych mięśni.

## 04.

Do pełnowartościowych źródeł białka zaliczane są białka z produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak: jaja, mleko i produkty mleczne, mięso, w tym z ryb i drobiu (z wyjątkiem białek tkanki łącznej, ubogiej w tryptofan). Do dobrych źródeł białek można również zaliczyć produkty pochodzenia roślinnego, np. drożdże, nasiona konopi czy groch.

## 05.

W trakcie procesu odchudzania naukowcy zalecają zwiększenie spożycia białka nawet do 1,5 g na kg masy ciała. W diecie redukcyjnej białko powinno stanowić ok. 20-25% wartości energetycznej całodziennego pożywienia.

## 06.

W skład białek wchodzi 24 aminokwasy, w różnych proporcjach występujące w produktach żywnościowych. Spożywane białka są trawione w przewodzie pokarmowym do aminokwasów, stanowiących dla organizmu podstawę do budowy własnych białek.







15 min.



360.6 kcal



bez glutenu

# smoothie jaglane

## słony karmel

Węglowodany 47 g | Białka 21.3 g | Tłuszcze 10.6 g | Błonnik 4.9 g

Wapń 276.9 mg | Żelazo 3.8 mg | Witamina C 20.1 mg | Magnez 118 mg | Cynk 4.3 mg

## składniki

- 30 g kaszy jaglanej
- ¾ szklanki mleka 2%
- ½ banana
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- ½ miarki wegańskiego [shaka](#) proteinowego Stay fit. [Primabiotic](#) - smak słonego karmelu

## przygotowanie

1. Ugotowaną i wystudzoną kaszę jaglaną zalej mlekiem/napojem roślinnym.
2. Dodaj kawałki banana, masło orzechowe oraz odżywkę białkową.
3. Całość zblenduj do uzyskania jednolitej masy.









25 min.



wege



117.6 kcal  
na porcję



bez glutenu

# owsiane ciasteczka z masłem orzechowym

Węglowodany 18.5 g | Białka 5.1 g | Tłuszcze 3.5 g | Błonnik 1.9 g

Wapń 24.4 mg | Żelazo 1.2 mg | Witamina C 6.3 mg | Magnez 37.2 mg | Cynk 1.2 mg

(na porcję)

## składniki

12 porcji

- 3 banany
- 120 g płatków owsianych
- 3 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki miodu
- 1 ½ miarki wegańskiego [shaka](#) proteinowego Stay fit. [Primabiotic](#) - smak masła orzechowego

## przygotowanie

1. Piekarnik nagrzej do temperatury 180 stopni.
1. Do miski przełóż rozgniecione banany, masło orzechowe, płatki owsiane, miód oraz odżywkę białkową.
2. Całość dokładnie wymieszaj do połączenia się składników.
3. Uformuj ok. 12 ciasteczek. Ciasto jest dość klejące, dlatego w czasie formowania ciasteczek możesz zwilżyć dłonie zimną wodą.
4. Ciasteczka wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i piecz ok. 15 minut.
5. Do ciasteczek możesz dodać ulubione dodatki, np. bakalie.









35 min.



239.9 kcal  
na porcję

# proteinowe muffinki z malinami

Węglowodany 41.3 g | Białka 11.2 g | Tłuszcze 12.4 g | Błonnik 2.1 g

Wapń 152.8 mg | Żelazo 2.4 mg | Witamina C 13.0 mg | Magnez 38.3 mg | Cynk 2.3 mg  
(na porcję)

## składniki

8 porcji

- 1 ½ szklanki mąki orkiszowej jasnej
- 2 ½ miarki wegańskiego [shaka](#) proteinowego Stay fit. [Primabiotic](#) - smak soczystej maliny
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 8 łyżek oliwy z oliwek
- ¼ szklanki mleka 2%
- ¼ szklanki erytrytolu
- 3 łyżeczki cukru waniliowego
- 1 szklanka malin

## przygotowanie

1. W jednej misce połącz ze sobą składniki suche, w drugiej mokre.
2. Następnie do mokrych przesyp składniki suche i wymieszaj szpatułką.
3. Wylej ciasto do foremek na muffinki (wyjdzie ok. 8 sztuk), na górze umieść maliny.
4. Piecz ok. 25 min. w 180 stopniach, aż patyczek będzie suchy.





15 min.



417.5 kcal



bez glutenu

# owsianka

## czekoladowo-wiśniowa

Węglowodany 84.9 g | Białka 21.5 g | Tłuszcze 7.4 g | Błonnik 5.4 g

Wapń 317.7 mg | Żelazo 4.7 mg | Witamina C 15.8 mg | Magnez 123.4 mg | Cynk 4.9 mg

## składniki

- 4 łyżki płatków owsianych
- ¾ szklanki mleka 2%
- 50 ml wody źródlanej
- ½ miarki wegańskiego shaka proteinowego Stay fit. Primabiotic - smak czekoladowego brownie
- 10 g budyniu czekoladowego (proszek)
- ½ łyżeczki kakao (proszek bez dodatku cukru)
- 100 g wiśni mrożonych
- 3 łyżeczki erytrytolu

## przygotowanie

1. Płatki wsyp do garnka, zalej mlekiem/napojem roślinnym, dodaj erytrytol i ugotuj.
2. Proszek budyniowy, odżywkę oraz kakao zmieszaj z wodą. Dodaj, gdy zawartość garnka zgęstnieje. Ciągłe mieszaj do ponownego zgęstnienia.
3. Przelej do miseczki i dodaj na górę wiśnie oraz ulubione dodatki. Wiśnie możesz wcześniej rozpuścić w rondelku z odrobiną erytrytolu).







30 min.



279.6 kcal  
na porcję



bez glutenu

# owsiane muffiny

## z bananem

Węglowodany 40.7 g | Białka 16.6 g | Tłuszcze 7.1 g | Błonnik 3.1 g

Wapń 120.8 mg | Żelazo 4.0 mg | Witamina C 17.2 mg | Magnez 89.1 mg | Cynk 3.9 mg

(na porcję)

## składniki

4 porcje

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 banan
- 1 jajko
- ½ szklanki mleka 2%
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżka masła orzechowego
- 2 miarki wegańskiego shaka proteinowego Stay fit. Primabiotic - smak masła orzechowego
- 2 łyżki miodu

## przygotowanie

1. Piekarnik nagrzej do 180 stopni.
2. Wszystkie składniki zblenduj.
3. Nałóż do foremek żaroodpornych (ok. 4 sztuki) i piecz ok. 20 minut.
4. Możesz do masy dodać ulubione dodatki - owoce, kawałki czekolady, bakalie itd.









40 min.



241.9 kcal  
na porcję

# brownie z buraka

Węglowodany 57.8 g | Białka 14.1 g | Tłuszcze 6.7 g | Błonnik 5.0 g

Wapń 142.9 mg | Żelazo 4.1 mg | Witamina C 11.6 mg | Magnez 98.5 mg | Cynk 3.3 mg  
(na porcję)

## składniki

6 porcji

- 2 buraki
- 2 jajka
- 40 g kakao (proszek bez dodatku cukru)
- 150 g erytrytolu
- 150 g mąki pszennej pełnoziarnistej typ 2000
- 2 miarki wegańskiego [shaka](#) proteinowego Stay fit. [Primabiotic](#) - smak czekoladowego brownie
- 50 ml mleka 2%
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 7 kostek czekolady ciemnej (60-69% masy kakaowej)

## przygotowanie

1. Ugotowane buraki wrzuc do miski.
2. Dodaj jajka, kakao, odżywkę, erytrytol, mąkę, mleko, proszek do pieczenia i odrobinę sody oczyszczonej.
3. Wszystko bardzo dokładnie zblenduj.
4. Do przygotowanej masy dodaj pokruszoną czekoladę.
5. Wszystko dokładnie wymieszaj i wylej do wyłożonej papierem keksówki.
6. Włóż do piekarnika na ok. 30 minut i piecz w 175 stopniach.





45 min.



vege



335.3 kcal



bez glutenu

# czekoladowy krem z batatu

Węglowodany 52.2 g | Białka 15.8 g | Tłuszcze 7.8 g | Błonnik 8.6 g

Wapń 257.4 mg | Żelazo 4.5 mg | Witamina C 20.1 mg | Magnez 114.5 mg | Cynk 3.7 mg

## składniki

- 1 batat
- ¼ szklanki mleka kokosowego
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- ½ miarki wegańskiego [shaka](#) proteinowego Stay fit. Primabiotic - smak czekoladowego brownie
- ½ łyżeczki nasion chia

## przygotowanie

1. Umyty batat zawiń szczelnie w papier do pieczenia i włóż do piekarnika rozgrzanego do temperatury 200 stopni na ok. 30 minut.
2. Wystudź. Wydrąż miąższ i włóż do blendera.
3. Dodaj napój kokosowy, masło orzechowe (najlepiej z orzechów laskowych lub migdałów), odżywkę białkową oraz nasiona chia.
4. Wszystko bardzo dokładnie zblenduj. Gotowy krem przełóż do słoiczka.
5. Podaj ze świeżymi, ulubionymi owocami.







15 min.



vege



161 kcal  
na porcję



bez glutenu

# proteinowe kulki mocy

## o smaku czekoladowego brownie

Węglowodany 18.3 g | Białka 6.9 g | Tłuszcze 7.9 g | Błonnik 2.9 g

Wapń 58.0 mg | Żelazo 1.6 mg | Witamina C 5.9 mg | Magnez 50.7 mg | Cynk 1.5 mg

(na porcję)

## składniki

10 porcji

- 200 g daktyli
- 2 łyżki masła orzechowego
- 80 g płatków migdałowych
- 1 ½ łyżki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka kakao (proszek bez dodatku cukru)
- 2 miarki wegańskiego [shaka](#) proteinowego Stay fit. [Primabiotic](#) - smak czekoladowego brownie

## przygotowanie

1. Daktyle zalej wodą i odstaw na kilka godzin, żeby się dobrze namoczyły.
2. Następnie daktyle dobrze odsącz i umieść wszystkie składniki w robocie kuchennym lub blenderze, aby je rozdrobnić
3. Należy wszystko miksować powoli i pulsacyjnie, ponieważ masa jest bardzo gęsta.
4. Uformuj ok. 10 kulek tej samej wielkości i włóż do lodówki na minimum godzinę.





steps whined  
pura 1.1.11.11.





45 min.



394.9 kcal

# jednoporcyjowy serniczek

Węglowodany 54.1 g | Białka 38.2 g | Tłuszcze 9.4 g | Błonnik 1.3 g

Wapń 94.0 mg | Żelazo 3.5 mg | Witamina C 19.7 mg | Magnez 43.1 mg | Cynk 3.4 mg

## składniki

- ½ opakowania twarożku grani
- 1 opakowanie skyru waniliowego
- 2 łyżeczki budyniu waniliowego (proszek)
- ½ miarki wegańskiego [shaka proteinowego Stay fit](#). [Primabiotic](#) - smak soczystej maliny
- 1 jajko
- 4 biszkopty bez cukru
- 20 g malin
- 1 ½ łyżki erytrytolu

## przygotowanie

1. W miseczce umieść twarożek grani, skyr waniliowy, budyń (proszek), odżywkę białkową, erytrytol i dokładnie wymieszaj.
2. Białko oddziel od żółtka i ubij w drugiej misce na sztywną pianę.
3. Do masy z twarożku dodaj żółtko i ubite białko, następnie delikatnie wymieszaj.
4. Małą foremkę żaroodporną posmaruj olejem lub oliwą i wyłóż na spódzie biszkopty.
5. Wylej masę i posyp malinami (mogą być mrożone). Piecz przez ok. 25 minut w 200 stopniach.
6. Serniczek najlepiej smakuje przestudzony.





25 min.



325.3 kcal

# twarogowe pancakes z owocami

Węglowodany 14.8 g | Białka 40.7 g | Tłuszcze 11.2 g | Błonnik 0.6 g

Wapń 483.5 mg | Żelazo 4.3 mg | Witamina C 14.5 mg | Magnez 58.6 mg | Cynk 4.6 mg

## składniki

- 100 g sera twarogowego chudego
- 1 jajko
- 1 białko jaja kurzego
- 1 łyżka mąki orkiszowej jasnej
- ½ miarki wegańskiego [shaka proteinowego Stay fit](#). [Primabiotic](#) - smak soczystej maliny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

## przygotowanie

1. Białko ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę.
2. Twaróg, żółtko, proszek do pieczenia, mąkę, odżywkę białkową i odrobinę wody zblenduj na gładką masę. Jeśli masa będzie zbyt gęsta, dolej więcej wody.
3. Dodaj pianę z białek i delikatnie wymieszaj.
4. Możesz dodać ulubione owoce, pokrojone w kostkę, np. truskawki, nektarynkę, borówki, maliny itd.
5. Placuszki usmaż na mocno rozgrzanej patelni wysmarowanej olejem, na małym ogniu pod przykryciem.



# Jak być fit?

10 tipów, dzięki którym zadbasz o samopoczucie i sylwetkę,  
a przy tym nie zwariujesz 😊

## 1. Szukaj zdrowszych zamienników

I nie mamy tutaj na myśli wyłącznie pożywienia. Zamieniaj samochód na rower albo windę na schody. Wysiadaj kilka przystanków wcześniej, żeby dotrzeć do pracy. Korzystaj z naszych przepisów zamiast kupować słodycze – to pierwsze z brzegu przykłady. Małe zmiany mogą przynieść wielkie efekty!

## 2. Zapomnij o większości diet

Restrykcyjne diety, burczenie w brzuchu, brak energii na cokolwiek... Niektórzy właśnie w ten sposób kojarzą walkę o lepszą sylwetkę. Nie tędy droga. Jeśli będziesz się żywił tylko listkami sałaty, Twój organizm szybko się zbuntuje, a po wszystkim dopadnie Cię efekt jo-jo.

## 3. Nie katuj się treningiem

Jeśli chcesz, by aktywność fizyczna na stałe zagościła w Twoim planie dnia, musisz ją chociaż odrobinę polubić. Dlatego nie wybieraj siłowni, jeśli nie znosisz ćwiczeń na maszynach, i zapomnij o bieganiu, jeśli nawet najkrótsza trasa Cię przygnębia. Szukaj najróżniejszych form aktywnego spędzania czasu – taniec, skakanka, spacer, joga... Nieważne co – ważne, by mieć z tego przyjemność!

## 4. Zaprzyjżnij się z wodą

Woda odpowiada m.in. za usuwanie toksyn z organizmu i prawidłowy metabolizm. Jeśli dodasz do niej świeże owoce lub liście mięty, z powodzeniem zastąpi „kolorowe”, pełne cukru napoje. Sięgaj po nią jak najczęściej, a Twój organizm szybko się odwdzięczy!



## 5. Pamiętaj o regeneracji

Bardzo często narzucamy sobie rygorystyczne treningi, zapominając, że równie ważna jest regeneracja. Bez odpoczynku nie będziesz w stanie podejmować kolejnych wyzwań, stracisz siły i motywację. Dni bez treningu nie są dniami straconymi!

## 6. Pracuj głową

Nie rozmyślaj o tym, że za wszelką cenę musisz schudnąć, że teraz wszystko zmieni się na gorsze, że trzeba będzie zapomnieć o domowych obiadkach i pączkach w Tłusty Czwartek. Pracuj nad wprowadzeniem zdrowych nawyków na stałe i nie skupiaj myśli wyłącznie na chudnięciu.

## 7. Korzystaj z małych talerzyków

Kiedy nałożymy obiad na duży talerz, porcja wyda się mała. Kiedy położymy to samo jedzenie na mniejszym talerzyku – zyskamy wrażenie, że porcja jest obfita. To sprytny trik, by oszukać mózg i... zjeść mniej!

## 8. Nie podjadaj na filmach

To udowodnione – jeślijemy podczas oglądania filmu, scrollowania telefonu czy czytania gazety, na pewno pochłonimy więcej. Jedzenie w takich sytuacjach ląduje w naszym brzuchu bezwiednie i łatwo przeholować. Kiedy jesz, skup się wyłącznie na tym, a dodatkowo przeżuвай powoli każdy kęs.



## 9. Śpij dobrze!

Oponka na brzuchu i nieprzespane noce mają ze sobą wiele wspólnego. Badacze potwierdzają, że osoby, które nie dosypiają, mają większą tendencję do sięgania po niezdrowe przekąski w ciągu dnia. A więc... Zapomnij o zarwanych nocach i obserwuj efekty.

## 10. Szukaj motywacji

Wiadomo, że na początku wszystko idzie super, ale często już po kilku dniach „odehciewa” się zmiany nawyków na lepsze. Co wtedy? Obserwuj znane fitnesski na Instagramie, słuchaj energetycznej muzyki, czytaj cytaty, które motywują do zmian na lepsze. Będzie dobrze :)



Nasze białka możesz kupić osobno albo  
wybrać zestaw i zapłacić mniej!

NAJLEPSZY WYBÓR



PRIMABIOTIC  
STAY FIT

Wegański shake  
proteinowy

109,99

ZESTAW

3 WEGAŃSKICH SHAKÓW  
W ULUBIONYCH  
SMAKACH + SHAKER

369,96

269,96

ZESTAW

2 WEGAŃSKICH  
SHAKÓW

219,98

199,98

KUPUJĘ JEDNO BIAŁKO

OSZCZĘDZAM 100 ZŁ W ZESTAWIE

OSZCZĘDZAM 20 ZŁ