

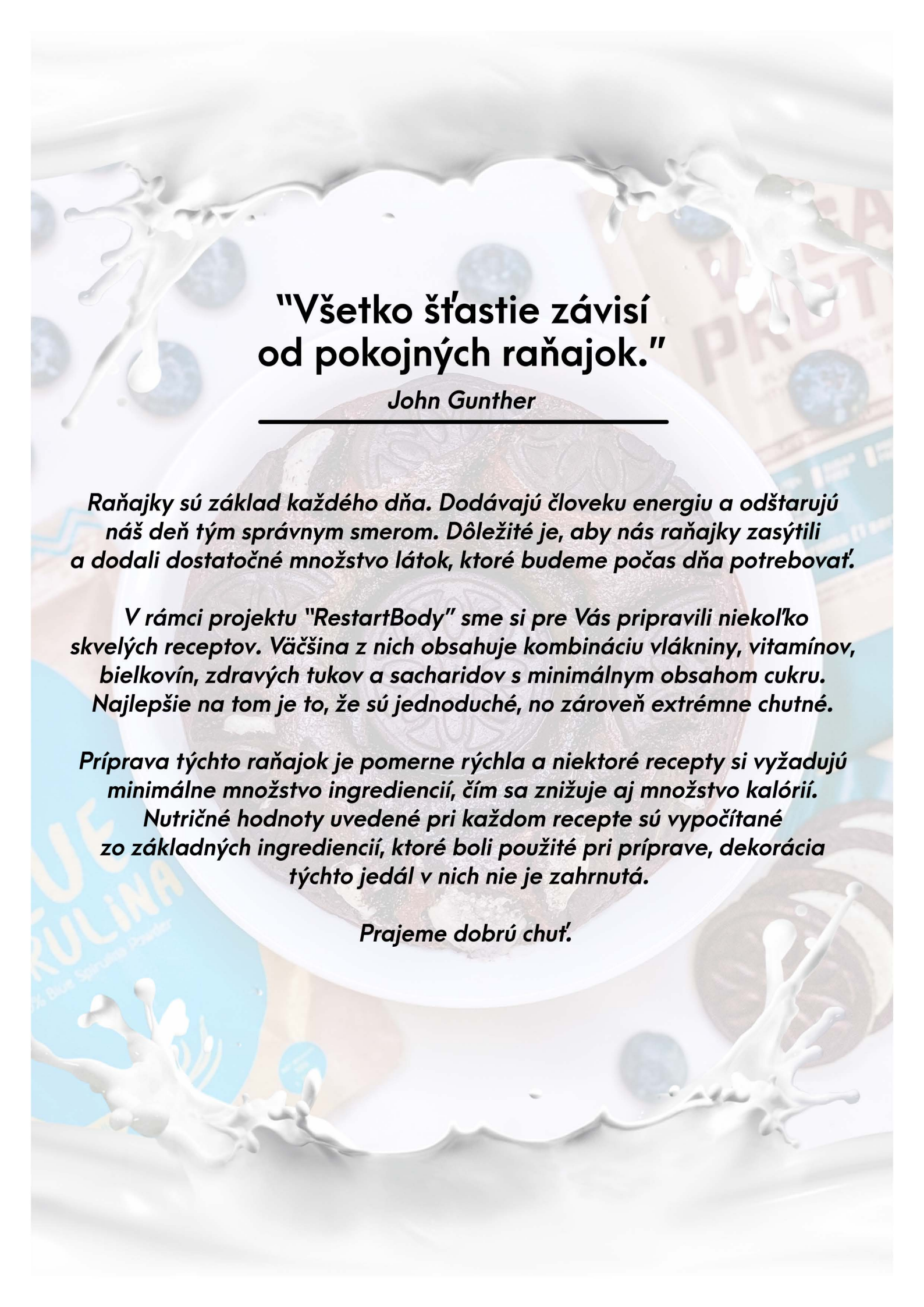


Zdravé a sladké raňajky

od

E-NEČUNKA

YOGURT!



"Všetko šťastie závisí od pokojných raňajok."

John Gunther

Raňajky sú základ každého dňa. Dodávajú človeku energiu a odštarujú náš deň tým správnym smerom. Dôležité je, aby nás raňajky zasýtili a dodali dostatočné množstvo látok, ktoré budeme počas dňa potrebovať.

V rámci projektu "RestartBody" sme si pre Vás pripravili niekoľko skvelých receptov. Väčšina z nich obsahuje kombináciu vlákniny, vitamínov, bielkovín, zdravých tukov a sacharidov s minimálnym obsahom cukru. Najlepšie na tom je to, že sú jednoduché, no zároveň extrémne chutné.

Príprava týchto raňajok je pomerne rýchla a niektoré recepty si vyžadujú minimálne množstvo ingrediencií, čím sa znižuje aj množstvo kalórií.

Nutričné hodnoty uvedené pri každom recepte sú vypočítané zo základných ingrediencií, ktoré boli použité pri príprave, dekorácia týchto jedál v nich nie je zahrnutá.

Prajeme dobrú chuť.



Šmolkové jazierko

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

50g rozmixované ovsené vločky
30g čokoládový vegánsky proteín
1/2 banán
100ml mandľové mlieko
1 ČL kakao
1/2 ČL prášok na pečenie

NÁPLŇ:

100g kokosový vegánsky jogurt
modrá spirulina

DEKORÁCIA:

Oreo keksíky bez cukru
čučoriedky

POSTUP PRÍPRAVY

- zohriať rúru na 180 stupňov
- zmiešať všetky suroviny pre základ a 2/3 hmoty vložiť do misky
- pridať náplň do stredu misky a zakriť zvyšnou hmotou
- pridať Oreo keksíky navrch
- vložiť do rúry a nechať piecť po dobu približne 20 minút

NUTRIČNÉ HODNOTY (453 KCAL)

Bielkoviny: 30g

Sacharidy (cukor): 49g (8g)

Tuky: 14g



Čučoriedkový Mugcake

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

60g rozmixované ovsené vločky
30g Blueberry Cheesecake proteín
1 banán
1 vajce
1 ČL prášok na pečenie
20g 74% čokoláda

DEKORÁCIA:

minikiwi
čučoriedky
mäta
quinoa semiačka

POSTUP PRÍPRAVY

- rozdrviť banán použitím vydličky
- pridať k nemu rozmixované vločky, prášok na pečenie, vajce a zmiešať
- vložiť hmotu do hrnčeka
a do stredu hmoty pridať čokoládu
- vložiť hrnček s hmotou do mikrovlnky
a nechať po dobu 3 minút
- nakoniec pridať dekoráciu podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (636 KCAL)

Bielkoviny: 40g

Sacharidy (cukry): 71g (22g)

Tuky: 20g



Miska s Oreo prekvapením

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

60g rozmixované ovsené vločky
20g rozmixovaný kokos
30g čokoládový proteínový izolát
1 PL kešu maslo
1 banán
150ml mandľové mlieko

NÁPLŇ:

100g kokosový vegánsky jogurt
1 rozdrvený Oreo keksík bez cukru
1/2 PL vanilkový extrakt

DEKORÁCIA:

biela čokoláda
Oreo keksíky bez cukru
domáce maliny
kešu oriešky
pohánkové pukance

POSTUP PRÍPRAVY

- zohriať rúru na 180 stupňov
- rozdrviť banán použitím vydličky
- zmiešať všetky ingrediencie pre základ a 2/3 hmoty vyliať do misky
- do stredu vyliať zmixovanú hmotu pre náplň
- vyliať zvyšnú hmotu pre základ
- vložiť do rúry a nechať piecť po dobu približne 15 minút
- nakoniec pridať dekoráciu podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (875 KCAL)

Bielkoviny: 42g

Sacharidy (cukry): 79g (22g)

Tuky: 39g



Špaldové vločky & prekvapením

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

60g rozmixované špaldové vločky
20g rozmixovaný kokos
30g orieškovo-čokoládový proteínový izolát
1 PL mandľové maslo
1 banán
150ml mandľové mlieko

NÁPLŇ:

2 PL mandľové maslo

DEKORÁCIA:

biela čokoláda
horká čokoláda
keksíky bez cukru
domáce maliny
nastrúhaný kokos
quinoa semiačka

POSTUP PRÍPRAVY

- zohriať rúru na 180 stupňov
- rozdrviť banán použitím vydličky
- zmiešať všetky ingrediencie pre základ a 2/3 hmoty vyliať do misky
- do stredu vyliať zmixovanú hmotu pre náplň
- vyliať zvyšnú hmotu pre základ
- vložiť do rúry a nechať piecť po dobu približne 15 minút
- nakoniec pridať dekoráciu podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (1002 KCAL)

Bielkoviny: 51g

Sacharidy (cukry): 77g (24g)

Tuky: 51g



Hallowénske vločky

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g ovsené vločky
30g čokoládový proteínový izolát
1 PL kakao

DEKORÁCIA:

jablkovo-škoricový džem bez cukru
mandarínka
banán
piškóty
jablko
jahoda
marshmallow
strúhané mandle

POSTUP PRÍPRAVY

- zmiešať vločky a kakao
- zaliať vriacou vodou a pár minút počkať
- pridať proteínový prášok a zmiešať všetko dokopy
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (484 KCAL)

Bielkoviny: 38g

Sacharidy (cukry): 60g (1g)

Tuky: 8g



Jablkovo-orechové vločky

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g pšeničné vločky
30g orieškový proteínový izolát
1 PL kakao
1 ČL škorica
1/2 PL vanilkový extrakt
chia semiačka

DEKORÁCIA:

jablko
vlašské orechy
chia semiačka
škorica

POSTUP PRÍPRAVY

- do menšieho hrnca nasypať vločky spolu s kakaom, škoricou a chia semiačkami
- pridať vanilkový extrakt
- všetko zaliať a začať zohrievať
- za stáleho miešania kašu variť až kým nemá požadovanú hustotu
- pridať proteínový prášok a zmiešať všetko dokopy
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

VARIÁCIE:

- základnou zložkou zostáva stále nejaký druh orechov;
- prvá variácia môže byť použitím jahôd, banánu, Oreo keksíkov bez cukru a arašidového masla
- druhá variácia môže byť použitím malín, fig, banánu, roztopeného mandľového masla, jablkovo-škoricového džemu bez cukru a quinoa semiačok

NUTRIČNÉ HODNOTY (556 KCAL)

Bielkoviny: 43g

Sacharidy (cukry): 68g (1g)

Tuky: 8g



Veľkonočné prekvapenie

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g kukuričná kaša
330ml sójové mlieko
30g lesná zmes srvátkový
proteínový koncentrát

DEKORÁCIA:

jablko
čučoriedky
kiwi
nastrúhaný kokos
čokoláda
lentilky

POSTUP PRÍPRAVY

- pomaličky zohrievať mlieko na plyne
- postupne pridávať kašu a neustále miešať
- po nadobudnutí hmoty stiahnuť kašu z plynu a nechať vychladnúť
- pridať proteínový prášok a rozmiešať
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (576 KCAL)

Bielkoviny: 40g

Sacharidy (cukry): 86g (12g)

Tuky: 11g



Maslovo-orieškové vločky

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g ovsené vločky
30g butter bisquit srvátkový
proteínový koncentrát
1 PL kakao

DEKORÁCIA:

maliny
čučoriedky
nasekané mandle
Oreo keksíky bez cukru
kinder čokoláda

POSTUP PRÍPRAVY

- zmiešať vločky a kakao
- zaliať vriacou vodou a pár minút počkať
- pridať proteínový prášok a zmiešať všetko dokopy
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

VARIÁCIA:

- ďalšou variáciou môže byť výmena kinder čokolády za Ritter Sport čokoládu a banán vymeniť s malinami

NUTRIČNÉ HODNOTY (488 KCAL)

Bielkoviny: 36g

Sacharidy (cukry): 61g (2g)

Tuky: 9g



Svieže raňajky v pohári

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

50g ovsené vločky
30g orieškový srvátkový
proteínový koncentrát
1 PL kakao
100g grécky jogurt
čučoriedky
1 banán
3 ČL arašidové maslo
20g 74% čokoláda
čokopecičky
mäta

POSTUP PRÍPRAVY

- zmiešať vločky a kakao
- zaliať vriacou vodou a pár minút počkať
- pridať proteínový prášok a zmiešať všetko dokopy
- vyliatť vločky do nádoby a nechať trochu vychladnúť
- pridať grécky jogurt, čučoriedky a banán
- roztopiť arašidové maslo a rozliať ho po nádobe
- nakoniec pridať zvyšné čučoriedky, čokopecičky, čokoládu a mäta

NUTRIČNÉ HODNOTY (1004 KCAL)

Bielkoviny: 55g

Sacharidy (cukry): 81g (27g)

Tuky: 40g



Ovocné smoothie z lesa

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

30g lesná zmes srvátkový
proteínový koncentrát
1 banán
60g mrazená lesná zmes
zázvor (slice)
40g kešu oriešky
1 PL chia semiačka
škorica

DEKORÁCIA:

mrazená lesná zmes

POSTUP PRÍPRAVY

- pridáme všetky ingrediencie do mixéra
- pridáme zopár kociek ľadu a vody (podľa požadovanej hustoty) a rozmixujeme
- nakoniec ozdobíme mrazenou lesnou zmesou

NUTRIČNÉ HODNOTY (549 KCAL)

Bielkoviny: 35g

Sacharidy (cukry): 49g (19g)

Tuky: 25g



Chrumkavá pšenová kaša

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g pšenová kaša
35g hrachový proteín
330 ml kokosové mlieko

DEKORÁCIA:

Müsli cereálie
74% čokoláda

POSTUP PRÍPRAVY

- pomaličky zohrievať mlieko na plyne
- postupne pridávať kašu a neustále miešať
- po nadobudnutí hmoty stiahnuť kašu z plynu a nechať vychladnúť
- pridať proteínový prášok a rozmiešať
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (553 KCAL)

Bielkoviny: 31g

Sacharidy (cukry): 90g (7g)

Tuky: 6g



Exotika v miske

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g ryžová kaša
30g jahodový srvátkový
proteínový koncentrát
330ml kokosové mlieko

DEKORÁCIA:

marakuja
jahody
maliny
74% čokoláda

POSTUP PRÍPRAVY

- pomaličky zohrievať mlieko na plyne
- postupne pridávať kašu a neustále miešať
- po nadobudnutí hmoty stiahnuť kašu z plynu a nechať vychladnúť
- pridať proteínový prášok a rozmiešať
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (538 KCAL)

Bielkoviny: 28g

Sacharidy (cukry): 90g (7g)

Tuky: 6g



Kokosovo-banánové vločky

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g ovsené vločky
15g kokosový proteínový izolát
15g banánový proteínový izolát
1 PL kakao

DEKORÁCIA:

banán
čučoriedky
kokosové chipsy

POSTUP PRÍPRAVY

- zmiešať vločky a kakao
- zaliať vriacou vodou a pár minút počkať
- pridať proteínový prášok a zmiešať všetko dokopy
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

VARIÁCIE:

- namiesto kokosových chipsov sa môže použiť strúhaný kokos s pridaním chia semiačok, alebo kokos úplne vynechať

NUTRIČNÉ HODNOTY (484 KCAL)

Bielkoviny: 38g

Sacharidy (cukry): 60g (1g)

Tuky: 8g



Nízkokalorické wafle

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

30g čokoládový proteínový izolát

30g proteínová múka

1 vajce

malinový flavidrop

1 ČL prášok na pečenie

1 PL kakao

DEKORÁCIA:

maliny

arašidové maslo

čokoládový toping bez cukru

POSTUP PRÍPRAVY

- všetky suroviny spolu s vodou zmiešať dokopy
- vodu pridávať podľa potrebnej konzistencie
- celú hmotu naliať do waflovača
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (297 KCAL)

Bielkoviny: 54g

Sacharidy (cukry): 5g (1g)

Tuky: 6g



Raňajková dúha

INGREDIENCIE

ZÁKLAD:

100g pšeničné vločky
30g čučoriedkový proteínový izolát
1 PL kakao

DEKORÁCIA:

biely jogurt
modrá spirulina
kiwi
broskyňa
čučoriedky
keksík bez cukru
pohánkové pukance

POSTUP PRÍPRAVY

- zmiešať vločky a kakao
- zaliať vriacou vodou a pár minút počkať
- pridať proteínový prášok a zmiešať všetko dokopy
- nakoniec ozdobiť podľa potreby

NUTRIČNÉ HODNOTY (432 KCAL)

Bielkoviny: 37g

Sacharidy (cukry): 57g (0g)

Tuky: 2g



PRE
E-NEONKA

VYTVORIL
JAKUB MARTON
O S O B N Ý — T R É N E R