



RETETE

Farfuria FiT

20 Idei de Mese Gustoase și Ușor de Gătite



Retete pentru Farfuria Fit ce te ajuta sa slabesti rapid

In dorinta de a te ajuta cat mai mult, am creat acest ghid cu 3 idei in minte:

- **Nutrienti Hranitori si Naturali** - Mesele sunt gandite pentru a-ti aduce satietate si gust din alimente sanatoase, cat mai naturale pentru a te ajuta sa arzi armonios grasime corporala si sa ai un organism sanatos.
- **Non-complicat** - Retetele pot fi gatite rapid fara batai de cap, chiar daca nu esti mare bucatareasa. Asa cum am mentionat si mai sus, incepe cu mese simple in care poti estima usor portia de proteine, carbohidrati si grasimi din farfuria ta fit. Ulterior cand te-ai obisnuit cu estimarea poti trece la mese mai diversificate.
- **Simplitate** - Alimentele se gasesc usor in magazinele romanesti si nu vei pierde mult timp cu gatirea retetelor. Suntem eficiente si economisim timp si bani.

Retetele de mese pentru farfuria fit **NU sunt organizate in mod traditional**, in stilul Mic Dejun, Pranz, Cina si asta pentru ca vrem sa fim eficiente si tinem totul cat mai non-complicat.

Spre exemplu, prima masa a zilei (Micul Dejun) poate fi o omleta cu salata, poate fi un shake proteic, sau poate fi ce ti-a mai ramas din masa de seara trecuta.

Toate aceste trei versiuni sunt foarte bune!

Totodata merita sa iti reamintesc ca retetele de mai jos nu sunt batute in cuie si chiar te rog sa le ajustezi dupa gusturile tale si ceea ce ai in frigider.

Spre exemplu, daca la o masa vrei mai putini carbohidrati, inlocuieste garnitura de cartofi/orez cu una de legume sau salata si vice versa.

Am ales retele de mai jos pentru a te inspira acum la inceput sa iti fie cat mai usor sa aplici principiile din acest ghid.

Obiectivul fiind sa mananci mese fit fara a depasi pragul caloric pe care il estimam cu palmele si sa incepi chiar astazi sa gatesti una dintre mese pentru farfuria ta fit!

Nota: Retetele de mai jos nu contin multi carbohidrati. Pentru mesele in care decizi sa mananci mai multi fie adaugi o portie de orez, cartofi sau altceva din sursele recomandate in ghid.

Legenda pentru notatii :

gr	grame
lg	lingurita - o lingurita fiind aproximativ echivalentul a 5 ml
Lg	lingura - o lingura fiind aproximativ echivalentul a 3 lingurite sau 15 ml
ml	mililitri - 250 ml fiind aproximativ echivalentul unui pahar sau a unei cani

Alimentele sunt cantarite nepreparate.

Retete pentru Farfuria Fit si Ou

Muffins de Ou

 TIMP 10
PREGATIRE: minute

 TIMP 25
GATIRE: minute

 GATA 35
IN: minute

Ingrediente:

4 oua

½ ardei gras rosu

½ ardei gras verde

1 ceapa verde mica

100 gr carnati de casa



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Experimenteaza si foloseste legumele care sunt pe placul tau.

Pentru o precizie si mai mare (stii exact cat ou mananci) adauga cate un ou in fiecare cupa.

- ✓ Bati ouale bine bine si le condimentezi cu sare si piper.
- ✓ Tai carnati in rondele si ceapa si ardeii in cubulete mici.
- ✓ Intr-o cupa de muffin asezi 2-3 rondele de carnati, mixul de legume (ardei + ceapa) si adaugi peste oul batut. Oul ar trebui sa ajunga pana la maxim 2 treimi din cupa de muffin (mai mult va da peste margini)
- ✓ Le introduci la cuptor pentru 20-30 de minute si te bucuri de ele pentru mai multe zile. Fie ca si mic dejun acasa, fie ca si mancare la pachet.

Salata inflorata cu Ou



TIMP
PREGATIRE: 0
minute



TIMP
GATIRE: 5
minute



GATA
IN: 5
minute

Ingrediente:

2 oua fierte tari

1 punga de salata prespalata

½ avocado copt



Sfatul Bucatarului

Adauga orice
legume mai ai in
frigider pentru
varietate si 1
lingurita de sos
vinegrette pentru
gust

Instructiuni:

- ✓ Pune la fiert 2 oua pentru 5 minute
- ✓ Aseaza salata prespalata din punga pe o farfurie
- ✓ Taie ouale in 4 si punele peste salata
- ✓ Asezoneaza totul cu sare si piper

Omleta pufoasa cu legume



TIMP
PREGATIRE: 3
minute



TIMP
GATIRE: 10
minute



GATA
IN: 13
minute

Ingrediente:

2 oua

1 mana de spanac

½ ardei gras rosu/verde sau galben

1 Lg ulei de masline



Sfatul Bucatarului

Adauga ceapa pentru un gust si mai traditional si completeaza cu putin ulei de masline daca vezi ca mai este nevoie pentru omleta

Instructiuni:

- ✓ Taie ardeiul fasii si dunstuie-l intr-o tigaie cu o lingura de ulei, adauga spanacul si asezona totul cu sare si piper. Lasa-le pentru 5-7 minute la foc mediu
- ✓ Scoate legumele pe o farfurie
- ✓ In uleiul ramas adauga ouale batute bine si amesteca continuu la foc mediu.
- ✓ Aseaza omleta langa legume si savureaza-le

Omleta bogata cu sunca



TIMP
PREGATIRE: 2
minute



TIMP
GATIRE: 6
minute



GATA
IN: 8
minute

Ingrediente:

2 oua

50 gr sunca

½ Lg/lg?? ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Foloseste 2 rosii
de gradina ca si
garnitura si
asezoneaza cu
sare si ceapa
verde taiata



Pune tigaia pe aragaz la foc mediu si sparge ouale intr-un bol asezonand cu sare si piper



Pune uleiul si cand acesta este fierbinte adauga si ouale



Pune focul mai mic si lasa ouale sa se coaca pentru 5 minute, fara sa amesteci



Aseaza fasiile de sunca si mai lasa la foc mic alte 3 minute

Ochiuri cu ardei si sunca



TIMP
PREGATIRE: 2
minute



TIMP
GATIRE: 6
minute



GATA
IN: 8
minute

Ingrediente:

2 oua

½ ardei gras

30 gr sunca

1 lg ulei de masline



Sfatul Bucatarului

In loc de ardei poti folosi la fel de bine si dovlecel sau o alta leguma pe care o ai in frigider.

Instructiuni:

- ✓ Intr-o tigaie la foc mediu adauga uleiul de masline, iar cand acesta este fierbinte pune fasiile de sunca
- ✓ Aseaza ardeiul taiat fasii si lasa pana se dunstuieste la foc mic
- ✓ Sparge ouale peste cu sare si piper si da focul la mic
- ✓ asteapta 4-5minute pana este gata

Retete pentru Farfuria Fit si Porc Muschi de Porc si Casute din Legume



TIMP 10
PREGATIRE: minute



TIMP 35
GATIRE: minute



GATA 45
IN: minute

Ingrediente:

2 buc muschi de porc

2-3 morcovi

1 dovlecel

4 rosii

1 ceapa medie

2 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Poti consuma o astfel de masa si dupa exercitii, inlocuind legumele cu o garnitura de puire de cartofi si ceva muraturi.



Faci o gaura in muschiul de porc cu un cutit ascutit si il umpli cu morcov. Asezoni cu sare, piper, boia iute si tarhon. Imbaiezi in ulei de masline si asezi in tava la cuptor pentru 30-40 de minute cu foc mediu.



Pentru un muschiulet succulent ajuta sa il acoperi cu folie de aluminiu.



Cureti si tai in rondele rosiile, dovlecelul si ceapa. Le asezonezi cu sare si ulei de masline si in alta tava faci casute de rondele: dovlecel, ceapa si rosie. Adugi la cuptor pentru 15 minute.



Adugi tava de casute din legume in cuptor (langa muschi) pentru 15-20 de minute.

Caserola cu Ceafa si Legume



TIMP 10
PREGATIRE: minute



TIMP 40
GATIRE: minute



GATA 45
IN: minute

Ingrediente:

500 gr ceafa de porc fara os

1 cartof dulce mediu

1 dovlecel mediu

1 ceapa medie

3 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Pentru a fi cat
mai rapida in
bucatarie,
foloseste des
tehnica de a gati
carnea alaturi de
garnitura.



Condimentezi ceafa cu sare, piper si boia iute.
Aadaugi putin ulei peste si o asezi in tava.



Cureti cartoful, ceapa si dovlecelul si le tai in
rondelele.



Le asezonezi cu sare, adaugi putin ulei peste ele si
le asezi in tava langa carne.



Le introduci la cuptor pentru 25-30 de minute si te
bucuri de caserola pentru mai multe zile

Chiftelute delicioase



TIMP 10
PREGATIRE: minute



TIMP 40
GATIRE: minute



GATA 50
IN: minute

Ingrediente:

500 gr carne tocata de porc

1 ceapa medie

3 catei de usturoi

2 oua

sare, piper pentru gust si, optional, ceva verdeturi (Patrunjel)

1 Lg ulei de masline pentru uns tava



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Pentru varietate foloseste verdeturi in chiftelute si o garnitura pe baza de cartofi sau orez dupa exercitii.



Curata si taie marunt ceapa si usturoiul.



Amesteca toate ingredientele intr-un bol adaugand sare si piper dupa gust. Oul va ajuta compozitia sa se lege si nu adaugam paine sau pesmet.



Unge o tava cu putin ulei si fa chiftelute rounde.



Baga tava la cuptor pentru 30-40 de minute la foc mediu si savureaza chiftelutele alaturi de o garnitura delicioasa.

Retete pentru Farfuria Fit si Pui

Fasii de Pui Picante

 TIMP
PREGATIRE: 130 minute

 TIMP
GATIRE: 30 minute

 GATA
IN: 160 minute

Ingrediente:

500 gr piept de pui

1 lg pudra curry

1 ardei iute

1 ceapa mica

3 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Cu o garnitura de piure de cartofi ai o masa buna dupa exercitii.



- ✓ Tai pieptul de pui in fasii sau bucatele. Intr-un bol asezonezi si amesteci cu sare, piper, ardei iute, curry, ulei de masline si ceapa taiata marunt.
- ✓ Lasi compozitia la marinat pentru 2 ore (acoperita cu un prosop)
- ✓ Incingi bine o tigaie cu putin ulei si la foc mediu adaugi fasiile de piep de pui.
- ✓ Le prajesti pentru 3-4 minute pana devin rumenite si le servesti fierbinti sau le pastrezi la frigider pentru zilele in care vrei sa faci o salata rapida.

Caserola cu Copanele si Legume



TIMP PREGATIRE: 15 minute



TIMP GATIRE: 40 minute



GATA IN: 55 minute

Ingrediente:

700 gr copanele de pui (2 caserole)

1 ardei gras verde

1 ardei gras rosu

1 cartof dulce mediu

3 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Pentru masa de dupa exercitii consuma mai mult cartof dulce, iar pentru cea de standard evita cartoful si variaza cu legumele (poti folosi orice legume).



Asezonezi copanelele* cu sare, piper si boia iute. Le dai prin ulei de masline si le asezi in tava.
*Daca vrei sa nu fii tentata, le poti inlatura inca de la inceput pielea.



Cureti ardei si cartoful dulce si le condimentezi cu sare.



Le imbaiezi in ulei de masline si le asezi in tava (fie langa copanele, fie intr-o alta tava).



Le introduci la cuptor pentru 30-40 de minute si te bucuri de caserola pentru mai multe zile

Caserola cu Pui si Legume



TIMP
PREGATIRE: 15
minute



TIMP
GATIRE: 30
minute



GATA
IN: 45
minute

Ingrediente:

500 gr piept de pui

3 oua

1 manunchi de broccoli

2 morcovi

1 ceapa medie

1 Lg ulei de masline



Sfatul Bucatarului

La farfuriile fit de
dupa exercitii o
poti consuma cu
un cartof fiert, iar
in rest langa
legume gatite sau
salata



Instructiuni:

- ✓ Tai pieptul de pui in fasii sau bucatele si le azonezi cu sare si piper. Intr-o tigaie dunstui ceapa in uleiul de masline si cand aceasta este galbuie asezi puiul pentru rumenire si amesteci din cand in cand sa nu se prinda.
- ✓ Intre timp, pui la fiert cu putina sare broccoli-ul taiat mic, rondelele de morcovi si pornesti cuptorul pe foc mediu
- ✓ Cand puiul este usor rumenit il asezi intr-un vas de yena, amesteci cu legumele fierte si adaugi ouale batute cu putina sare si piper.
- ✓ Le introduci la cuptor pentru 25-30 de minute si te bucuri de caserola pentru mai multe zile

Snitzel de Pui si Legume



TIMP
PREGATIRE: 15
minute



TIMP
GATIRE: 30
minute



GATA
IN: 45
minute

Ingrediente:

600 gr piept de pui

Pentru aluat snitzel: 3 oua, faina de ovaz, sare

1 manunchi de broccoli

2 morcovi

3 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Snitzelul la cuptor este versiunea cu mai puțin ulei decât la cel prajit în tigaie.

Asigura-te că ungi bine folia de aluminiu cu ulei, pentru a evita să se prindă de tava.



Condimentezi fashiile de pui cu sare, piper și boia. Le dai prin făina de ovaz, prin ou bătut și le așezi în tavă pe o folie de aluminiu unsă cu ulei de măsline.



Între timp pui la fiert cu puțină sare broccoli-ul tăiat mic și rondelele de morcovi și pornești cuptorul pe foc mediu.



Pe post de garnitură pentru masă de după exerciții poți adăuga și cartof fiert cu murături.



Te bucuri de snitzele pentru mai multe zile folosindu-le fie în salate, fie alături de legume pe post de o masă.

Retete pentru Farfuria Fit si Vita

Tort de Carne Vita



TIMP 15
PREGATIRE: minute



TIMP 40
GATIRE: minute



GATA 55
IN: minute

Ingrediente:

600 gr carne tocata de vita sau porc sau mix
2 oua
3 catei de usturoi
1 ceapa medie
1 legatura de frunze de patrunjel
3 rosii
1 dovlecel
2 lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Poti elimina usturoiul daca nu il preferi in reteta si nu uita ca acest tort de carne se poate face si din carne tocata de pui.

- ✓ Tai ceapa, usturoiul si patrunjelul marunt si amesteci bine cu carnea tocata intr-un bol. Adaugi sare si piper dupa gust. Adaugi ouale batute bine.
- ✓ Ungi un vas de yena sau tigaie cu uleiul de masline si asezi un strat de carne, un strat de dovlecel taiat fasii si ultimul strat de carne.
- ✓ Acoperi cu rondelle de rosii si adaugi la cuptor la foc mediu pentru 40 de minute.
- ✓ Servesti totul cu o salata, cu legume trase in tigaie sau cartofi fierti (la masa de dupa exercitii)

Vita Indiana cu Orez (Legume optional)



TIMP
PREGATIRE: 15
minute



TIMP
GATIRE: 30
minute



GATA
IN: 45
minute

Ingrediente:

500 gr fasii subtiri de carne de vita

1 cana de orez

1 ceapa medie

1 lg curry, ½ lg scortisoara, 1 ardei iute

1 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Adauga orez la masa de dupa exercitiu, iar in zilele cand nu faci sport, inlocuieste orezul cu legume inabusite sau la cuptor.



Dunstui ceapa intr-o tigaie in uleiul de masline. Adugi carnea de vita fasii, sare, piper si amesteci bine. Adugi trei sfert de cana de apa fierbinte si lasi carnea la dunstuit la foc mic. Cand apa s-a evaporat si carnea incepe sa se prajeasca asezonezi cu 1 lg curry, ½ lg scortisoara si ardei iute taiat. Amesteci sa nu se prinda.



Intre timp pui la fiert cu putina sare orezul. 1 cana de orez la 2 cani de apa la foc mediu pentru 15-20 de minute.



Cand carnea este gata, asezi in farfurie o portie de orez si fasii de vita Indiana cat palma ta



Legumele fierte sunt optionale, insa ajuta la digestie si saturatie.

Burger de Vita si Legume



TIMP 10
PREGATIRE: minute



TIMP 15
GATIRE: minute



GATA 25
IN: minute

Ingrediente:

- 2 burgeri de vita
- 1 cartof dulce mediu
- 1 salata de rucola
- 1 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Ai grija ca portia de proteine este echivalentul unui singur burger (palma fara degete) asa ca salveaza cel de-al doilea burger pentru masa urmatoare.

- ✓ Intr-o tigaie tefal (nu se prinde) adauga si incinge uleiul de masline.
- ✓ Cand uleiul este incins, aseaza burgerii si foloseste spatula ca sa nu se prinda de tigaie. Lasa burgerii la gatit pentru 5 minute la foc mediu pe o parte pana sa ii intorci pe cealalta parte pentru alte 5 minute. Pentru rumenire da focul putin mai tare pentru ultimele 30 de secunde.
- ✓ Scoate burgerii intr-o farfurie si acopera-i cu un capac. Fierbe cartoful dulce in rondele si prajeste-i putin in uleiul ramas de la burger (acest pas este optional).
- ✓ Asezoneaza totul cu o mana de rucola si bucura-te de aceasta masa rapida si gustoasa.

Retete pentru Farfuria Fit si o Salata

Salata cu Sardine



TIMP 3
PREGATIRE: minute



TIMP 0
GATIRE: minute



GATA 3
IN: minute

Ingrediente:

1 cutie de sardine in ulei de masline

1 rosie medie

1 punga de salata prespalata



Sfatul Bucatarului

Spala cutia de sardine (sau orice alta conserva) sub apa inainte sa o deschizi. Poti inlocui sardinele cu ton.

Instructiuni:

- ✓ Taie rosia in bucatele sau fasii (cu cat este mai coapta cu atat mai gustoasa)
- ✓ O combini cu salata prespalata asezonand cu sare si piper
- ✓ Storci sardinele de surplusul de ulei si le arunci in salata
- ✓ Asezonezi totul cu sare si piper

Salata cu branza de capra



TIMP
PREGATIRE: 5
minute



TIMP
GATIRE: 0
minute



GATA
IN: 5
minute

Ingrediente:

50 gr branza de capra

1 punga de salata prespalata

½ avocado copt



Sfatul Bucatarului

Merge foarte bine ca si o gustare mica, insa daca ti-e foame poti adauga fasii de pui prajite pentru o farfurie fit completa

Instructiuni:

- ✓ Aseaza salata prespalata din punga pe o farfurie
- ✓ Taie avocado bucatele si adauga-l deasupra
- ✓ Adauga branza de capra
- ✓ Asezoneaza totul cu sare si piper

Salata cu Pui si Avocado



TIMP
PREGATIRE: 6
minute



TIMP
GATIRE: 0
minute



GATA
IN: 6
minute

Ingrediente:

100 gr piept de pui

1 mana de salata iceberg,

½ ardei gras rosu

1 ceapa rosie mica

½ avocado copt



Sfatul Bucatarului

Poti adauga chiar
si un ardei iute
(crud sau murat)
pentru un gust
diferit de salata

Instructiuni:

- ✓ Combina salata iceberg cu fasiile de ardei gras si ceapa rosie
- ✓ Taie avocado bucatele si adauga-l deasupra
- ✓ Aduaga pieptul de pui fasii
- ✓ Asezoneaza totul cu sare, piper si sos vinegrette

Retete de Supa in Farfuria Fit

Supa bogata de Legume

 TIMP 15
PREGATIRE: minute

 TIMP 60
GATIRE: minute

 GATA 75
IN: minute

Ingrediente:

2 gulii medii sau o capatana de conopida

2 morcovi

1 patrunjel

1 ceapa medie

sare, piper si patrunjel pentru gust

*o cana de supa de pui (optional)

1 Lg ulei de masline



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Pentru varietate (si putine proteine) adauga 3 oua batute bine la 10 minute dupa ce stingi focul de sub supa si amesteca bine.

- ✓ Taie legumele cubulete. Intr-o oala, la foc mediu, adauga uleiul de masline si ceapa pentru dunstuire. Aadauga morcovul si patrunjelul pentru o usoara dunstuire. Pune gulia si adauga apa, sare si piper pentru gust.
- ✓ Lasa compozitia la fiert pe foc mic pentru 1 ora. Pentru un gust si mai bun adauga o cana de supa de pui de Duminica.
- ✓ Gusta compozitia si daca mai e nevoie adauga sare si piper.
- ✓ Asezoneaza cu patrunjel verde cand este gata.

Ciorba de Vita cu Legume



TIMP
PREGATIRE: 15
minute



TIMP
GATIRE: 120
minute



GATA
IN: 135
minute

Ingrediente:

500 gr carne de vita

3 morcovi

1 ceapa

200gr mazare, 1 gulie,

patrunjel, leustean



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Ciorba de vita este o mancare pe care o poti avea mereu in frigider pentru o gustare rapida atunci cand ajungi acasa si ti-e foame. Foloseste si carne cu oase pentru un gust si mai bun.



Taie carnea in cubulete si pune-o la fiert la foc mediu, intr-o oala cu putina sare. Foloseste o spatula sa iei spuma ce se aduna deasupra pentru a avea o ciorba limpede.



Intre timp taie toate ingredientele cubulete si adauga-le peste carne dupa vreo jumatate de ora de cand incepe sa fiarba bine



Gusta compozitia si adauga sare si piper daca mai este nevoie si lasa totul la fiert pentru alte 30-40 de minute.



Cand ciorba e fiarta adauga frunze de patrunjel si leustean pentru gust.

Supa crema de Apio



TIMP 15
PREGATIRE: minute



TIMP 80
GATIRE: minute



GATA 95
IN: minute

Ingrediente:

500 gr maruntaie de pui cu oase sau 250 ml supa de pui

5-6 morcovi

1 manunchi de apio (telina verde)

1 ceapa medie

Sare, piper boabe



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Desprinde carnea de pui de pe oase si pune-o in crema de legume pentru a avea si portia de proteine in aceasta masa.



Intr-o oala mare pui la fiert la foc mic maruntaiele de pui cu ceapa intrega, morcovii si apio curatate pentru 1 ora si ceva.



Adaugi sare si folosesti o spatula sa ridici spuma ce se formeaza deasupra.



Cand fierbe bine si nu mai face spuma adaugi si piper boabe si lasi la fiert.



Cand sunt fierte scoti intr-o oala morcovii, tulpinile de apoi si ceapa si le blenduiesti bine cu un blender. Adaugi supa daca vrei sa fie mai lichida si asezonezi cu patrunjel.

Extra retete de farfuria fit pentru pregatit in avans:

Pui in Plapumioara:

Un fel gustos si rapid de a gati
puiul

[>> cu reteta completa aici<<](#)



Zucchini Umplut in Culori:

o masa simpla si usor de gatit

[>> cu reteta completa aici<<](#)



O altfel de Lasagna:

O masa gustoasa cu putini
carbohidrati, numai buna pentru
zilele fara exercitii

[>> cu reteta completa aici<<](#)



Retete Shake Fit

Shake Verde

 TIMP **0**
PREGATIRE: **minute**

 TIMP **3**
GATIRE: **minute**

 GATA **3**
IN: **minute**

Ingrediente:

1 kiwi

1 mana buna de spanac

1 cupa de pudra proteica de vanilie

*sau pudra proteica vegetala

1 lg seminte de chia si seminte de in

1 cana jumate de apa



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Foloseste spanac inghetat sau adauga cuburi de gheata pentru zilele calduroase de vara.

- ✓ Adaugi toate ingredientele intr-un blender performant si mixezi pentru 3-4 minute.
- ✓ Gata shake-ul de kiwi si spanac.
- ✓ Poti folosi si alte fruct, insa nu uita ca si pudra de vanilie are gust dulceag si s-ar putea sa iasa mult prea dulce.
- ✓ Este o optiune delicioasa dupa un antrenament.

Shake Ciocolatiu



TIMP 0
PREGATIRE: minute



TIMP 3
GATIRE: minute



GATA 3
IN: minute

Ingrediente:

2 lg cacao

10 migdale inmuiate sau 1 Lg unt de migdale

½ banana coapta

1 varf lg scortisoara

1 cupa pudra proteica de ciocolata

*sau pudra proteica vegetala



Instructiuni:



Sfatul Bucatarului

Shake-urile de proteine sunt o optiune buna pentru atunci cand esti pe fuga si nu ai timp de o masa solida, insa nu sunt necesare in slabire.



Adaugi toate ingredientele intr-un blender performant si mixezi pentru 3-4 minute.



Gata shake-ul ciocolatiu.



Pentru o optiune delicioasa dupa antrenament poti adauga si 4 Lg de fulgi de ovaz si elimina grasimile din untul de migdale.



Foloseste pudra proteica de la BulkPowders