PROTEINOVÁ DIETA.cz

NÁVODY NA PŘÍPRAVU JÍDEL PROTEINOVÉ DIETY

Palačinky

Palačinka Čoko-banán, Natur:
Přidejte 75 ml studené vody a dobře rozmíchejte. Směs nalijte na rozehřátou pánev potřenou trochou oleje a opékejte z obou stran.

Omelety

Houbová (s hříbky), Sýrová, Bylinková:
Přidejte 80 - 100 ml studené vody a dobře rozmíchejte. Připravenou směs nalijte na rozpálenou pánev lehce potřenou olejem a opékejte z obou stran.
Slaninová, Cibulová:
Přidejte 120 ml studené vody, rozmíchejte a opékejte z obou stran na pánvi.

Dezerty

Vanilka, Jahoda, Karamel, Čokoláda (hruška):
Přidejte 115ml studené vody a dobře rozmíchejte.
Straciatella:
Přidejte 100 ml studené vody až do vzniku homogenní směsi. Před konzumací umístěte na 15 – 30 min do ledničky.
Banana split, Tvaroh meruňka, Kokos čokoláda:
Přidejte 150 ml studené vody a dobře rozmíchejte.
Citrónový pudink (flan):
Přidejte 150 ml vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. V lednici nechte vychladit podle požadované výsledné konzistence 40 až 60 minut.

Kaše

Kaše s příchutí javorového sirupu, Jablečná se skořicí:
Přidejte 160 - 170 ml vroucí vody, rozmíchejte a vařte za stálého míchání 2 minuty. Při přípravě v mikrovlnce smíchejte se 160 - 170 ml studené vody a ohřívejte na střední výkon 30 - 60 vteřin.
Cereální snídaně (s čokoládou):
Přidejte 120 ml studené vody, rozmíchejte a dejte na několik minut vychladit.
Müsli:
Určeno k přímé konzumaci. Zapijte sklenicí vody.

Hlavní jídla

Zeleninové Chilli:
Obsah sáčku vsypte do vhodné nádoby a přidejte 120 - 140 ml studené vody a dobře promíchejte. Vařte na plotně 4 - 5 min. V případě použití mikrovlnné trouby ohřívejte 1,5 - 2 min na střední výkon.

Těstoviny Carbonara:
Smíchejte se 150ml vody/ odtučněného mléka a povařte na plotně za občasného promíchání 3 - 4min. Potom nechte 2 - 3 min odstát. V případě použití mikrovlnné trouby ohřívejte 3 - 4 min na vysoký výkon a poté nechat 2 - 3 min odstát.

Boloňské špagety, Parmentier:
Přidejte 170 ml vařící vody, promíchejte a povařte na plotně na mírném ohni 5 - 10 min. V případě použití mikrovlnné trouby ohřívejte 2 - 3 min na vysoký výkon a poté nechte 2 - 3 min odstát.

Houbové Rizoto:
Přidejte 90 - 100 ml vařící vody a vařte v mikrovlnce 30 vteřin. Nechte odstát 5 - 7 minut.

Bramborák:
Přidejte 75 ml studené vody a míchejte do vzniku homogenní směsi. Poté opékejte na nepřilnavé pánvi z obou stran jako klasický bramborák.

Kuřecí nugetky:
Přidejte 40 ml studené vody a míchejte do vytvoření zcela homogenní směsi. Vytvořte 2 nugetky a pečte je na pečícím papíře v troubě předehřáté na 200 °C po dobu 15 minut.

Těstoviny Fusili:
Obsah sáčku vysypte do vařící osolené vody a vařte 12 až 15 minut za občasného promíchání.

Polévky

Zeleninová, Brokolicová, Houbová, Hrášková, Cibulačka, Kuřecí, Asijská nudlová, Tomatová, Thajská: Přidejte 200 - 230 ml horké (ne vařící !) vody.

Zeleninová s krutóny, Drůbeží s krutóny:
Přidejte 180 ml horké (ne vařící !) vody.

Kuřecí nudlová polévka s Kari:
Přidejte 130 ml horké (ne vařící!) vody, dobře rozmíchejte, přiklopte a nechte 3 minuty stát.

Nápoje v sáčku

Kakao intense:
přidejte 200 ml studené vody a ohřívejte 1 min na plotně nebo v mikrovlnce