



WYSOKOBIAŁKOWY HIT

Turbo-Sałatka

Pełny przepis na potężną dawkę białka, chrupkości i energii. Idealna redukcja i budowa formy!

 Krychu Gotuje

KROK 01 • BAZA WARZYWNA

Świeża Rukola

Wyrazista, lekko pikantna baza, która nadaje sałatce głęboki, świeży charakter i mnóstwo witamin.

 **Porcja: 50 g**

KROK 02 • STRĄCZKI I SYTOŚĆ

Ciecierzycyca

Doskonałe źródło roślinnego białka i błonnika pokarmowego, które zapewnia uczucie sytości na wiele godzin.

 **Porcja: 60 g**

KROK 03 • GŁĘBOKI SMAK

Czerwona Cebula

Dodaje charakterystycznej chrupkości, lekko pikantnego pazura i wspaniałego kontrastu wizualnego.



Porcja: 40 g

KROK 04 • MOC BIAŁKA I SKROBI

Fasola Czerwona

Kolejny potężny filar makroskładników – bogata w białko i minerały fasola idealnie dopełnia kompozycję.

 **Porcja: 60 g**

KROK 05 • ZIELONA ENERGIA

Fasola Edamame

Młode ziarna soi pełne wartości odżywczych, które wprowadzają niesamowity, delikatny smak i piękną barwę.

 **Porcja: 60 g**

KROK 06 • GŁÓWNE ŹRÓDŁO BIAŁKA

Tuńczyk

Wysokiej jakości rybne białko o niskiej zawartości tłuszczu. Absolutna podstawa każdej sportowej diety.

 **Porcja: 120 g (puszka)**

KROK 07 • KREMOWA KONSYSTENCJA

Jogurt Naturalny ze Strzałkowa

Gęsty, kremowy jogurt ze Strzałkowa spaja wszystkie składniki w pyszną, lekką całość bez zbędnych kalorii.



Porcja: 220 g

KROK 08 • WYKOŃCZENIE SMAKU

Oliwa, Pieprz i Sól Kłodawska

Zdrowe tłuszcze i mineralna sól kłodawska wydobywają z każdego składnika pełnię głębokiego smaku.

 Oliwa: 10 ml

Sól i Pieprz: do smaku

Podsumowanie Makroskładników

Szczegółowa wartość odżywcza dla każdego składnika oraz bilans całego dania

Składnik	Białko	Tłuszcze	Węglowodany	Błonnik	Kcal
Rukola (50g)	1.3 g	0.3 g	1.8 g	0.8 g	13
Ciecierzycą (60g)	5.3 g	1.5 g	16.5 g	4.5 g	98
Czerwona Cebula (40g)	0.5 g	0.1g	3.7 g	0.7 g	16
Fasola Czerwona (60g)	5.2 g	0.3 g	13.8 g	4.0 g	76
Fasola Edamame (60g)	7.1g	3.1g	5.2 g	3.1g	73
Tuńczyk (120g)	30.0 g	1.5 g	0.0 g	0.0 g	135
Jogurt Strzałkowo (220g)	9.2 g	4.4 g	10.1 g	0.0 g	114
Oliwa z oliwek (10ml)	0.0 g	10.0 g	0.0 g	0.0 g	88
PODSUMOWANIERAZEM	~58.4 g	~21.2g	~51.1g	~13.1g	~613 kcal



Z pasji do gotowania

Dołącz do naszej społeczności i sprawdź więcej pysznych przepisów!



Krychu Gotuje na Facebooku



Kanał YouTube Krychu Gotuje



Blog Kulinary Krychu Gotuje