



CHUTNÉ RECEPTY

Recepty na nasledujúcich stránkach prinášajú množstvo nápadov ako využiť ProSure® a zaradiť špeciálnu výživu do Vášho denného jedálnička.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIE:

Na dosiahnutie optimálneho výsledku sa odporúča vypiť 2 balenia ProSure® denne.

Pri použití ProSure® na prípravu ďalej uvedených jedál a nápojov uzavrite a spotrebujte nespotrebovanú časť balenia v priebehu 24 hodín.

ProSure® obsahuje veľa bielkovín, preto ho nezohrievajte na bod varu/nevarte, došlo by k nežiaducej zmene v textúre.

OVSENÁ KAŠA

S PROSURE®

Počet porcií: 2

INGREDIENCIE:

- 30 - 40g (6-8 lyžíc) jemných vločiek alebo instantnej vločkovej kaše
- 240ml (1 balenie) ProSure® s vanilkovou príchuťou
- škorica/kakao a ovocie podľa chuti

POSTUP: Vločky nasypať do misky a zaliať teplým, ale nie vriacim ProSure®. Posypať škoricom/kakaom a ozdobiť ovocím podľa chuti.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 PORCIU):

- Energia: 430 kcal
- Bielkoviny: 20 g
- Sacharidy (vrátane 8g diétnej vlákniny): 47g
- Tuky [1g EPA (omega-3 mastná kyselina) z ProSure®]: 8 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 455 mg
- Fosfor: 604 mg
- Draslík: 385 mg
- Sodík: 440 mg

VÝBORNÁ ZEMIAKOVÁ KAŠA

Počet porcií: 6

INGREDIENCIE:

- 155 g instantnej zemiakovej kaše
- 430 ml (1 ¾ šálky) vody
- 240 ml (1 balenie) ProSure® s vanilkovou príchuťou
- 40 ml (2-3/4 lyžice) masla
- Soľ a čierne korenie podľa chuti

POSTUP: Kašu pripravte podľa návodu na obale, namiesto mlieka použite ProSure®. Pridajte maslo a vyšľahajte hladkú kašu.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 PORCIU):

- Energia: 201 kcal
- Bielkoviny: 10 g
- Sacharidy (vrátane 4g diétnej vlákniny): 42g
- Tuky [0,33 g EPA (omega-3 mastná kyselina) z ProSure®]: 5 g
- Vitamín C: 34 mg
- Vápnik: 118 mg
- Fosfor: 168 mg
- Draslík: 160 mg
- Sodík: 570 mg

PROSURE® TIPY:

ProSure® je možné použiť namiesto mlieka aj u iných jedál. Je možné ním zalievať aj musli a ďalšie suché cereálie.

SLANÉ JEDLÁ –

POLIEVKY A OMÁČKY

CHUTNÁ THAJSKÁ KURACIA POLIEVKA S KOKOSOM

Počet porcií: 2

INGREDIENCIE:

- 500 ml hotovej kuracej rezancovej polievky
- 240 ml (1 šálka) kokosového mlieka
- 226 g tofu nakrájaného na kocky
- 240 ml (1 balenie) ProSure® s vanilkovou príchuťou
- 5 ml (1 lyžička) thajskej čili pasty s cesnakom
- 1 limetka
- Pór alebo koriander

POSTUP: Kuraciu polievku s rezancami zmiešame s kokosovým mliekom a tofu, pomaly zohrievame na vyššiu teplotu (nevariť), často miešať, približne 7 minút. Prilejeme ProSure®, šťavu z limetky a pridáme thajskú čili pastu s cesnakom. Mierne prehrejeme a posypeme posekaným koriandrom alebo nakrájaným pórom.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 PORCIU):

- Energia: 495 kcal
- Bielkoviny: 21 g
- Sacharidy (vrátane 5g diétnej vlákniny): 22g
- Tuky [0,5 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 16 g
- Vitamín C: 108 mg
- Vápnik: 507 mg
- Fosfor: 504 mg
- Draslík: 480 mg
- Sodík: 702 mg

VÝBORNÉ KURA S RYŽOU

Počet porcií: 2

INGREDIENCIE:

- 950 ml (4 balenia) ProSure® s vanilkovou príchuťou
- 150 g (1 šálka) kuracích prs nakrájaných na kúsky
- 133 g (1 šálka) jemne nakrájanej bielej čínskej kapusty
- 95 g (1/2 šálky ryže)
- 6 g (1/2 až 1 lyžička) strúhaného čerstvého zázvoru
- 7,5 ml (1/2 až 1 lyžička) sójovej omáčky
- 6 ks húb shitake
- 2 strúčiky pretlačeného cesnaku
- Soľ a čierne korenie podľa chuti

POSTUP: Kuracie mäso nakrájať na kúsky, prudko opieť na teflónovej panvici, osoliť, okoreniť, pridať ryžu a ProSure®. Potom pridať ďalšie ingrediencie a všetko pomaly dusiť až bude ryža mäkká. Ingrediencie k dochuteniu (zázvor, cesnak, sójovú omáčku) pridávať podľa vlastnej chuti.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 PORCIU):

- Energia: 947 kcal
- Bielkoviny: 53 g
- Sacharidy (vrátane 11g diétnej vlákniny): 125g
- Tuky [2,2 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 17 g
- Vitamín C: 222 mg
- Vápnik: 947 mg
- Fosfor: 1021 mg
- Draslík: 1101 mg
- Sodík: 1047 mg



FANTASTICKÉ MRAZENÉ POCHÚTKY

OVOCNÝ KOKTEJL PLNÝ CHUTI

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® s banánovou príchuťou
- 10 celých jahôd
- Cukor podľa chuti

POSTUP: ProSure® nalejeme do formy na kocky ľadu a necháme zmraziť. Jahody očistíme a zmiešame so zmrazenými kockami ProSure® a rozmixujeme, podľa chuti osladíme.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 348 kcal
- Bielkoviny: 16 g
- Sacharidy (vrátane 6g diétnej vlákniny): 48g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 6 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 355 mg
- Fosfor: 504 mg
- Draslík: 480 mg
- Sodík: 360 mg

PLÁVAJÚCE LABUTE

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® s vanilkovou príchuťou
- 60 ml kolového nápoja

POSTUP: Z ProSure® cez noc pripravíme zmrazené kocky. Tie potom pred podávaním prelejeme kolovým nápojom (napr. Coca-Cola, Pepsi Cola)

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 350 kcal
- Bielkoviny: 16 g
- Sacharidy (vrátane 5g diétnej vlákniny): 51g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 6 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 355 mg
- Fosfor: 504 mg
- Draslík: 480 mg
- Sodík: 360 mg

PROSURE® TIPY:

Kombinácia s ovocím:

- Banánový ProSure® + ananás
- Vanilkový ProSure® + mango
- Čokoládový ProSure® + banán

Chladené kokteily: Zmiešať 120 ml ProSure® s 240 ml (2 kopčeky) obľúbenej mrazenej pochúťky

- Vanilkový ProSure® + jahodová zmrzlina
- Čokoládový ProSure® + malinový sorbet
- Kávový ProSure® + čokoládová zmrzlina
- Čokoládový ProSure® + škoricová zmrzlina
- Banánový ProSure® + pomarančový sorbet

FANTASTICKÉ MRAZENÉ POCHÚTKY

JOGURTOVÝ KOKTEIL S ORECHAMI

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® s banánovou príchuťou
- 1 banán
- 1 jogurt s orieškovou príchuťou
- 1 kopček vanilkovej zmrzliny

POSTUP: Do mixéra nalejeme ProSure®, pridáme jogurt, nakrájaný banán a zmrzlinu. Všetko rozmixujeme a podávame vo vysokom pohári.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 70 kcal
- Bielkoviny: 27 g
- Sacharidy (vrátane 5g diétnej vlákniny): 114 g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 15 g
- Vitamín C: 113 mg
- Vápnik: 706 mg
- Fosfor: 482 mg
- Draslík: 1303 mg
- Sodík: 527 mg

MLIEČNY BANÁNOVÝ KOKTEIL

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® s banánovou príchuťou
- 1 kopček (75g) zmrzliny
- 1 zrelý banán

POSTUP: Všetky ingrediencie zmiešať, mixovať. Podávať vo vysokom pohári.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 570 kcal
- Bielkoviny: 20 g
- Sacharidy (vrátane 7g diétnej vlákniny): 91 g
- Tuky [1,2 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 14 g
- Vitamín C: 113 mg
- Vápnik: 451 mg
- Fosfor: 331 mg
- Draslík: 629 mg
- Sodík: 420 mg

LAHODNÉ DEZERTY

JAHODOVÁ PENA

Počet porcií: 4

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® s vanilkovou príchuťou
- 240 ml (1 šálka) vody
- 1 porcia želatíny bez príchute
- 150 g (1 šálka) krájaných nesladených jahôd

POSTUP: Plátok želatíny namočíme do vody a necháme napučiť. Prelejeme do mixéra, pridáme ProSure® a jahody a všetko rozmixujeme. Zmes nalejeme do formy alebo rozdelíme do 4 šálok. Z povrchu zmesi zozbierame penu, vychladíme v chladničke a podávame. Zmenou ovocia je možné pripraviť peny rôznych chutí.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 87 kcal
- Bielkoviny: 4 g
- Sacharidy (vrátane 1g diétnej vlákniny): 14 g
- Tuky [0,3 g EPA (omega-3 mastná kyselina) z ProSure®]: 2 g
- Vitamín C: 26 mg
- Vápnik: 89 mg
- Fosfor: 126 mg
- Draslík: 120 mg
- Sodík: 90 mg

LAHODNÝ JOGURTOVÝ POHÁR

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® obľúbenej príchute
- 140 g jogurtu
- Ovocie podľa chuti
- Zmes obľúbených raňajkových cereálií

POSTUP: Do širokých pohárov nasyieme obľúbené cereálie a zalejeme zmesou ProSure® s jogurtom, ozdobíme kúskami obľúbeného ovocia.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 430 kcal
- Bielkoviny: 21 g
- Sacharidy (vrátane 5g diétnej vlákniny): 61 g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 mastná kyselina) z ProSure®]: 8 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 525 mg
- Fosfor: 504 mg
- Draslík: 430 mg
- Sodík: 530 mg

PROSURE® TIPY:

Puding ProSure® - pri príprave instantného pudingu (bez varenia) použite namiesto mlieka ProSure®.

V pohári je možné striedať niekoľko vrstiev ProSure® pudingu rôznych príchutí. Ozdobte šľahačkou a ovocím.



BÁJEČNÉ NÁPOJE

FIZZ

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® (obľúbenej príchute)
- Sýtená minerálna voda
- Kocky ľadu

POSTUP: Obsah balenia ProSure® pretrepať a preliať cez kocky ľadu v pohári. Doplniť sýtenou minerálnou vodou a ľahko premiešať.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 305 kcal
- Bielkoviny: 16 g
- Sacharidy (vrátane 2,3 g diétnej vlákniny): 44 g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 mastná kyselina) z ProSure®]: 6 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 355 mg
- Fosfor: 252 mg
- Draslík: 480 mg
- Sodík: 360 mg

ÍRSKA KÁVA

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® vanilková príchuť
- 1 čajová lyžička instantnej kávy
- 1 čajová lyžička whiskey
- 1 porcia čerstvo ušľahanej smotany

POSTUP: Ľahko zohrejeme vanilkový ProSure® (nevariť), pridáme kávu s whiskey a zamiešame. Na pohár navršime šľahačku a podávame.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 365 kcal
- Bielkoviny: 16 g
- Sacharidy (vrátane 2,3 g diétnej vlákniny): 45 g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 mastná kyselina) z ProSure®]: 9 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 361 mg
- Fosfor: 260 mg
- Draslík: 521 mg
- Sodík: 363 mg

BÁJEČNÉ NÁPOJE

PODMANIVÁ BIELA KÁVA

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® vanilková príchuť
- 1 čajová lyžička instantnej kávy

POSTUP: Instantnú kávu rozpustíme v 15 ml (2 kávových lyžičkách) horúcej vody. Zahrejeme ProSure® a pridáme horúcu vodu, nalejeme do šálky a popijame.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 330 kcal
- Bielkoviny: 16 g
- Sacharidy (vrátane 5 g diétnej vlákniny): 44 g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 6 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 355 mg
- Fosfor: 504 mg
- Draslík: 480 mg
- Sodík: 360 mg

BOŽSKÉ HORÚCE KAKAO

Počet porcií: 1

INGREDIENCIE:

- 240 ml (1 balenie) ProSure® vanilková príchuť
- 1 balíček instantného kakaa

POSTUP: Vanilkový ProSure® pomaly zohrejeme (nevariť) a premiešame s kakaom. Pre výraznejšiu chuť použijeme čokoládový ProSure®. Nápoj je možné ozdobiť strúhanou horkou čokoládou a pridať vyšľahanú smotanu.

NUTRIČNÁ HODNOTA (NA 1 BALENIE):

- Energia: 450 kcal
- Bielkoviny: 16 g
- Sacharidy (vrátane 5 g diétnej vlákniny): 67 g
- Tuky [1,1 g EPA (omega-3 masťná kyselina) z ProSure®]: 9 g
- Vitamín C: 103 mg
- Vápnik: 375 mg
- Fosfor: 504 mg
- Draslík: 480 mg
- Sodík: 360 mg

PROSURE® TIPY:

Môžete vyskúšať aj ďalšie chute, skúste nasledujúce typy:

- Zmiešať 60 ml (2 lyžice) tekutej čokolády s 240 ml (1 balenie) ProSure® čokoládovej príchute
- Zmiešať 5 ml (1 lyžičku) vanilkového extraktu s 240 ml (1 balenie) ProSure® vanilkovej príchute
- Zmiešať 5 ml (1 lyžička) kokosového extraktu s 240 ml (1 balenie) ProSure® banánovej príchute

Nápady na zdobenie nápojov:

- Čokoládový alebo kávový ProSure® posypať mletou škoricom
- Banánový ProSure® posypať postrúhaným zázvorom
- Vanilkový ProSure® posypať mletými orieškami, muškátovým kvetom alebo klinčekmi

Zmiešať ProSure® rôznych príchuť a tým dosiahnuť nové chute:

Skúste zmiešať banánový a vanilkový ProSure®, čokoládový a kávový ProSure®, vanilkový a čokoládový ProSure® a pod.

Skúste ďalšie chuťové kombinácie:

- Čokoládový ProSure® a limonáda
- Vanilkový ProSure® a sódovka s pomarančom