

Cum să faci un shake bun

Un shake bun:

- Are conținut minim de zahăr și ingrediente artificiale
- Are o sursă de proteine de calitate
- Are la bază fructe și legume întregi
- Asigură fibre și grăsimi sănătoase

Pregătirea

Pasul 1. Alege lichidul.

Mai puțin lichid – iese mai gros. Mai mult lichid – mai subțire
100 – 220 ml ca referință, pentru o porție

Opțiuni

- Apă
- Băutură pe bază de migdale neîndulcită
- Lapte de vacă (cu lactoză, fără lactoză, cum îl tolerezi)
- Lapte cu proteine (ex opțiuni cu conținut redus de grăsime și fără lactoză)
- Băutură pe bază de soia neîndulcită (posibil cu adaos de proteine)
- Ceai verde făcut în casă, ținut la rece

Pasul 2. Alege o pudră proteică

25-50g (1-2 măsuri sunt suficiente pentru o porție)

Opțiuni

- Proteină din zer (ideal o versiune cu enzime, să fie ușor de digerat și de tolerat)
- Proteină din caseină
- Proteină din orez
- Proteină din mazăre
- Proteină din cânepă
- Alte surse

Pasul 3. Alege o legumă

1-2 mâini – crude sau coapte

- Frunze verzi – spanac, rucola, kale
- Dovleac, cartof dulce
- Sfeclă
- Castravete, țelină
- Suplimente pe bază de fibre verzi (powder green)

Spanacul este recomandat pentru că nu are un gust puternic în shake. Dovleacul copt merge cu vanilie. Sfecla se combină bine cu gust de ciocolată (de ex când alegi pudra proteică). Dacă adaugi castravete sau țelină, să mai reduci din cantitatea de lichid.

Pasul 4. Alege un fruct

1-2 mâini de fructe proaspete sau congelate

- Mere
- Banane
- Cireșe
- Ananans/mango
- Zmeură, căpșuni, afine

Pasul 5. Alege o grăsime sănătoasă

Un vârf mic e suficient pentru o porție.

- Nuci
- Semințe de in, cânepă, chia
- Caju
- Migdale
- Unt de arahide

Pasul 6. Alege un topping

Nu e obligatoriu, poți încerca pentru o experiență mai bogată.

- Un pic de nucă de cocos
- Puțină ciocolată amăruie rasă
- Iaurt – dă o textură mai cremoasă
- Fulgi de ovăz
- Scorțișoară
- Gheață (dacă fructele sunt proaspete, și nu congelate)

Sugestie de pregătire, din partea Precision Nutrition (PN).

