

Placek białkowo-odżywkowy

Placek białkowo- odżywkowy to nieco odmienne danie, ponieważ wykorzystana zostanie odżywka białkowa spożywana przez wielu sportowców w postaci napoju. Placek jest niemal zupełnie białkowym daniem, czyli takim, który wspomaga odchudzanie. Aby móc pozbywać się nadmiaru tkanki tłuszczowej powinniśmy ograniczać produkty węglowodanowe, natomiast białkowe spożywać w odpowiedniej ilości dostosowanej do masy ciała i przemiany materii. Placek będzie doskonałym produktem na ostatni posiłek, ponieważ będzie dostarczał białko oraz ograniczoną ilość węglowodanów. Ponadto osoby, które stosują zasady częstych i małych posiłków, mogą takie danie przygotować do pracy lub w podróż. Placek może być również przygotowany z białek jajek i żółtka bez specjalistycznej odżywki białkowej.

4 białka jajek
1 całe jajko
30g odżywki białkowej
20g rodzynek
60-80g dżemu bez cukru lub owoców

Białka, jajko i odżywkę białkową miksujemy. Rozgrzewamy patelnię na którą rozpylamy PAM - rodzaj aerozolu będący tłuszczem bez kalorii, lub smarujemy patelnię papierowym ręcznikiem nasączonym niewielką ilością oliwy z oliwek. Zmiksowane ciasto na placek wylewamy na rozgrzaną patelnię i dodajemy rodzynek. Smażymy na wolnym ogniu, pod przykryciem około 8-10 minut z każdej strony. Po usmażeniu zjadamy z dżemem bez cukru lub dowolnymi owocami.

Wartość energetyczna placka białkowo- odżywkowego:

364 kcal
43 gramów białka
35 gramów węglowodanów
6 gramy tłuszczu

