



23

sprawdzone przepisy na szybkie posiłki bogate w białko

Z mojej kuchni, gotowane naprawdę. Kilka składników,
kilkanaście minut.

Alina Paszek • Niezależny Dystrybutor Herbalife
herbastrefa.pl



Dobrze, że tu jesteś

Wszystkie przepisy w tym e-booku ugotowałam sama, w swojej kuchni, najczęściej w pośpiechu, między pracą a resztą dnia. Nic tu nie jest wystylizowane na potrzeby zdjęcia. To po prostu to, co jem.

Łączy je jedno: dużo białka, mało czasu i składniki, które kupisz w zwykłym sklepie. Kilka z nich korzysta z produktów, które sama stosuję, ale każdy z nich zrobisz też bez nich.

Traktuj te przepisy jak punkt wyjścia. Zamień wędlinę na łososia, skyr na jogurt grecki, dołóż warzyw. Najlepszy przepis to ten, który realnie zrobisz w środę wieczorem.

Jak czytać te strony

- 1 Wartości odżywcze podaję dla jednej porcji, chyba że przy przepisie napisano inaczej.
- 2 Czas to realne krojenie i smażenie, bez gotowania makaronu czy studzenia.
- 3 Jeśli smażysz na oleju, dolicz kalorie: łyżka oliwy to około 90 kcal.

23 przepisy

ŚNIADANIA

Proteinowa tortilla à la kanapka	4
Szybka pasta z awokado	5
Herbaomlet	6
Omlet proteinowy	7
Puszyste placuszki proteinowe	8
Dutch baby	9
Jajka na jogurtowej chmurce	10
Chrupiący tost owsiany	11
Ogórkowy chlebek z serkiem wiejskim	12

OBIADY

Fit wrap z tuńczykiem	13
Makaron z burratą i kurczakiem	14
Ziemniaczki z bobem	15
Carpaccio z łososia	16

SALATKI

Wysokoproteinowa sałatka grecka	17
Sałatka hawajska	18
Sałatka z halloumi i arbuzem	19

KOKTAJLE

Orzeźwiający zielony shake	20
Wytrawny shake à la Shrek	21
Karaibski shake	22
Koktajl dla zdrowia jelit	23
Jesienny bowl z Formułą 1	24

SŁODKIE

Śliwki pod kruszonką	25
Burrata z nektarynką	26

NA KONIEC

Produkty użyte w przepisach	27
Porozmawiajmy	28



Proteinowa tortilla à la kanapka

370 kcal

36 g białka

10 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

2 jajka

1 placek tortilli proteinowej

1 łyżeczka oliwy

serek Almette lekki z ziołami

sałata, ogórek

4 plastry drobiowej wędliny

sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1 Jajka roztrzep widelcem, dopraw solą i pieprzem.
- 2 Rozgrzej oliwę, wylej jajka i od razu przykryj plackiem tortilli.
- 3 Smaż, aż jajka się zetną i połączą z tortillą w jedną całość. Możesz obrócić na drugą stronę.
- 4 Ostudź, przekrój na pół, posmaruj serkiem i złóż z warzywami oraz wędliną.

Wskazówka. Bez wędliny, z samymi warzywami, wychodzi lżejsza wersja do pracy.



Szybka pasta z awokado

465 kcal

38 g białka

10 minut

cała pasta

SKŁADNIKI

2 jajka

½ awokado hass

1 opakowanie serka Grani

1 ząbek czosnku

szczypiorek

sok z cytryny

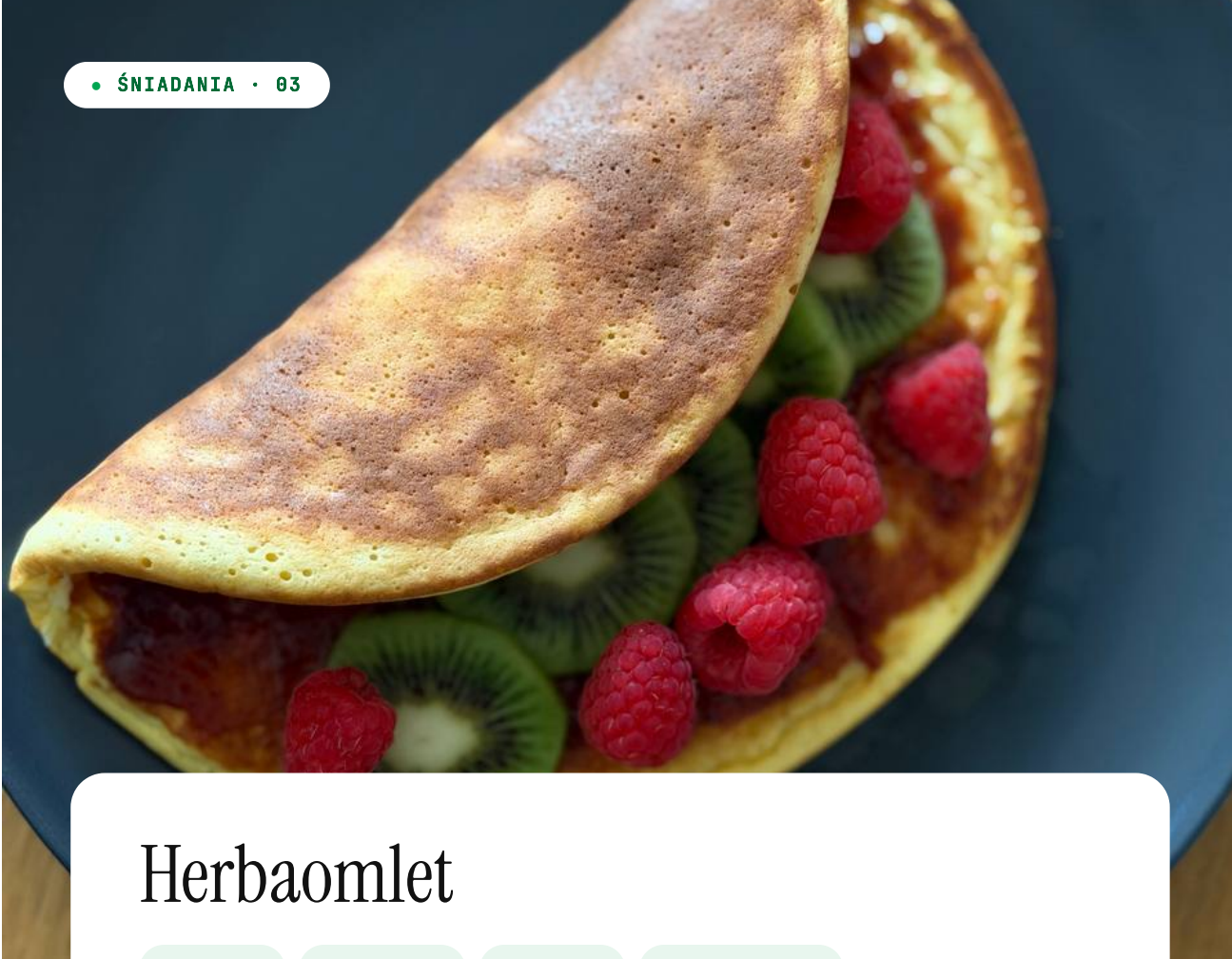
pieprz, sól

czarnuszka (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Jajka ugotuj na twardo i rozgnieć widelcem razem z awokado.
- 2 Dodaj serek, przeciśnięty czosnek, odrobinę soku z cytryny i 2-3 łyżki szczypiorku.
- 3 Dopraw solą i pieprzem, posyp szczypiorkiem i czarnuszką.

Wskazówka. Zjedz połowę porcji z dwiema kromkami chleba i talerzem warzyw. Reszta czeka na jutro.



Herbaomlet

320 kcal

31 g białka

10 minut

bez dodatków

SKŁADNIKI

100 ml mleka

3 miarki Formuły 1 waniliowo-
śmietankowej⁺

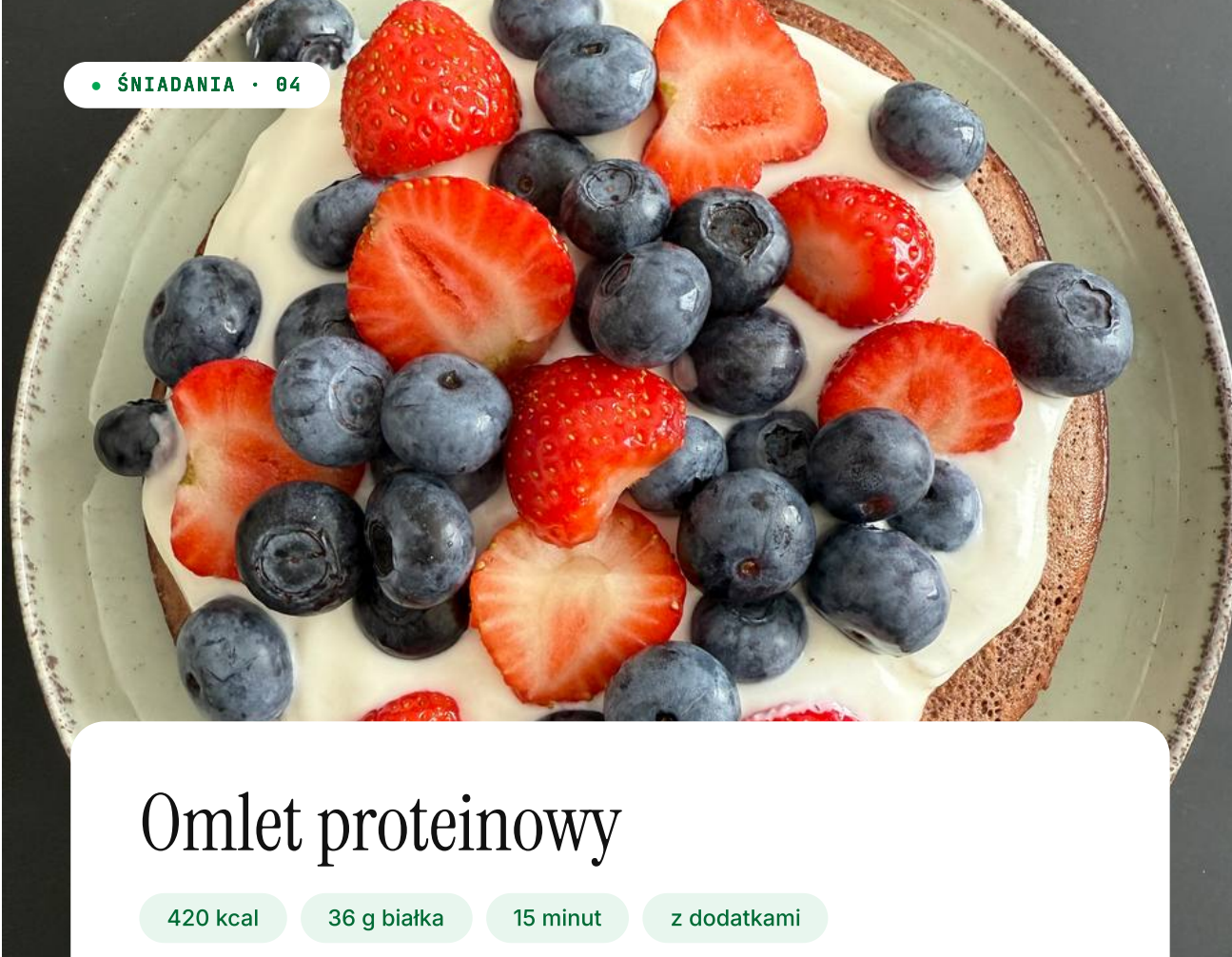
2 jajka

olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

- 1 Wymieszaj wszystkie składniki na gładką masę.
- 2 Rozgrzej pół łyżeczki oleju i wylej masę na patelnię.
- 3 Smaż na małym ogniu, aż góra się zetnie. Zsuń na talerz i przerzuć na patelnię drugą stroną.

Wskazówka. Podaj z dżemem niskosłodzonym albo skyrem i owocami.



Omlet proteinowy

420 kcal

36 g białka

15 minut

z dodatkami

SKŁADNIKI

2 miarki Formuły 1 waniliowej⁺

2 jajka

2 łyżki mleka lub wody

1 łyżeczka kakao (opcjonalnie)

szczypta soli

1 skyr (150 g) + garść owoców

PRZYGOTOWANIE

- 1 Wszystkie składniki masy zmiksuj lub dokładnie wymieszaj.
- 2 Rozgrzej małą patelnię z odrobiną masła i wylej masę.
- 3 Smaż na średnim ogniu, aż się zetnie i zrumieni. Przewróć i dorumień z drugiej strony.
- 4 Podaj ze skyrem i garścią borówek, malin lub truskawek.

Wskazówka. Sam omlet, bez dodatków, to 290 kcal i 23 g białka.



Puszyste placuszki proteinowe

165 kcal

15 g białka

15 minut

4 placuszki

SKŁADNIKI

1 jajko

1 miarka Protein Drink Mix⁺

1,5 łyżki gęstego jogurtu naturalnego

masło lub olej kokosowy do smażenia

PRZYGOTOWANIE

- 1 Oddziel białko od żółtka. W misce wymieszaj PDM, jogurt i żółtko.
- 2 Białko ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę i wmieszaj delikatnie łyżką.
- 3 Nakładaj po łyżce masy na rozgrzaną patelnię. Smaż na średnim ogniu z obu stron.

Wskazówka. Podwójna porcja to 330 kcal i 30 g białka, akurat na porządne śniadanie.



Dutch baby na mące orkiszowej

460 kcal

33 g białka

25 minut

z dodatkami

SKŁADNIKI

2 jajka

40 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej

60 ml mleka

szczypta soli

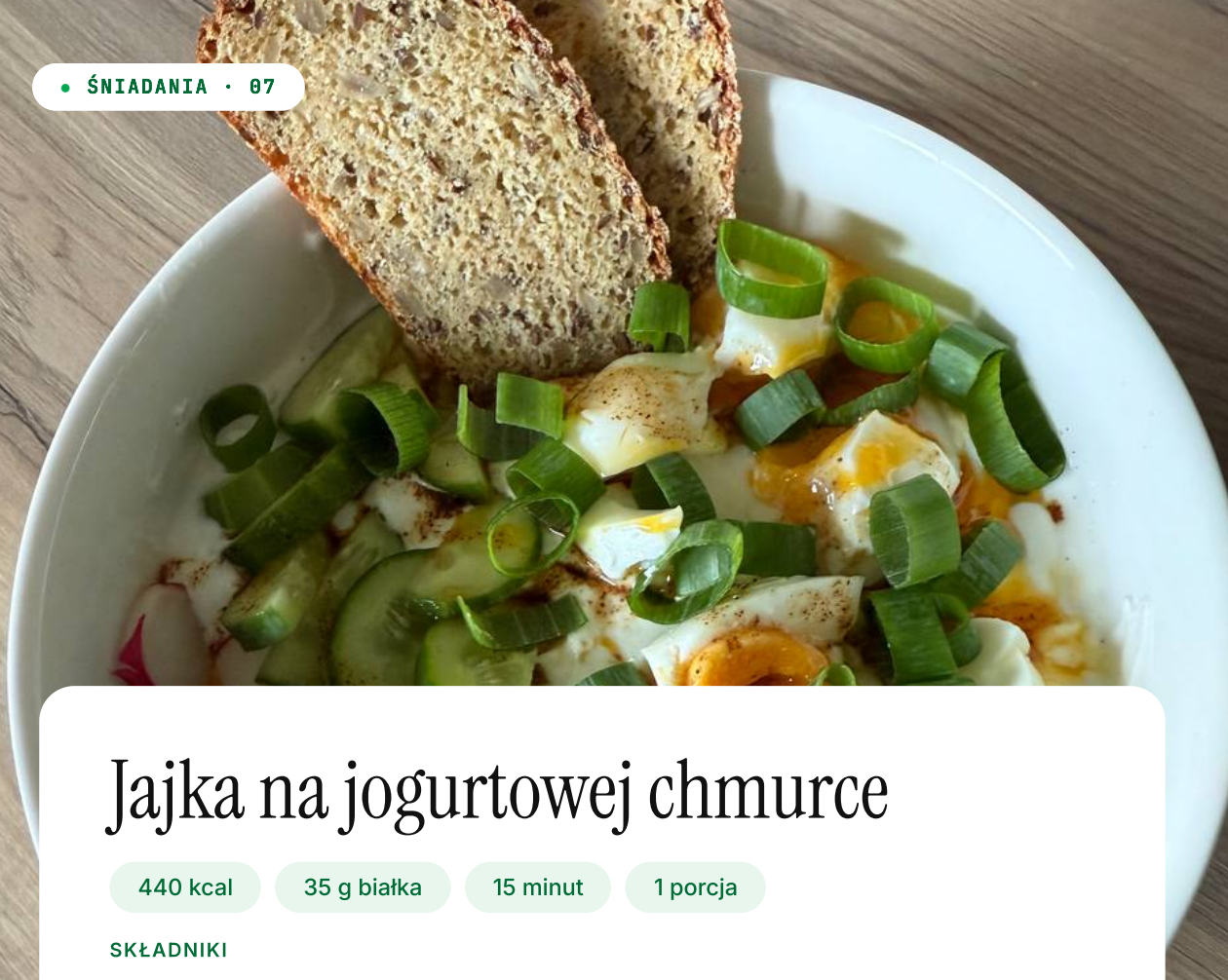
1 łyżeczka erytrytolu (opcjonalnie)

1 łyżeczka masła do formy

PRZYGOTOWANIE

- 1 Nagrzej piekarnik do 220°C (góra-dół). Formę 20 × 20 cm wysmaruj masłem.
- 2 Wymieszaj składniki na gładką, lejącą masę i przelej do formy.
- 3 Piecz 15-20 minut, aż brzegi wyrosną i się zarumienią. Przestudź.

Wskazówka. Sam naleśnik to 350 kcal i 20 g białka. Reszta to skyr waniliowy i garść borówek.



Jajka na jogurtowej chmurce

440 kcal

35 g białka

15 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

150 g skyru

1 mały ząbek czosnku

2 jajka

½ łyżeczki erytrolu (opcjonalnie)

sól, pieprz

3 rzodkiewki, ½ ogórka

szczypiorek

1 łyżka oliwy, płatki chilli

papryka słodka lub wędzona

1 kromka chleba żytniego

PRZYGOTOWANIE

- 1 Skyr wyłoż na głęboki talerz. Dopraw solą, pieprzem, erytrole i przeciśniętym czosnkiem.
- 2 Jajka włóż do zimnej wody i gotuj 6 minut od zagotowania.
- 3 W rondelku rozgrzej oliwę z chilli, papryką i szczyptą soli.
- 4 Na jogurt wyłóż warzywa i przekrojone jajka, polej oliwą, posyp szczypiorkiem.



Chrupiący tost owsiany

420 kcal

36 g białka

15 minut

bez chleba

SKŁADNIKI

4 łyżki płatków owsianych

1 jajko

2 łyżki jogurtu naturalnego lub skyru

50 g startej mozzarelli light

pieprz, sól

serek Almette

sałata, pomidor

wędzona pierś z kurczaka

PRZYGOTOWANIE

- 1 Wymieszaj płatki, jajko, jogurt i ser, dopraw solą i pieprzem.
- 2 Rozgrzej opiekacz, wyłóż papierem. Uformuj masę w prostokąt i piecz 5-7 minut.
- 3 Ostudź, zdejmij z papieru, posmaruj serkiem i złóż z warzywami oraz wędliną.

Wskazówka. Bez opiekacza: piekarnik 200°C. Masa nie przykleja się do papieru.



Ogórkowy chlebek z serem wiejskim

5 minut

bez pieczywa

do pracy

SKŁADNIKI

1 długi zielony ogórek

rzodkiewka

serek wiejski wysokobiałkowy

szczypiorek

pieprz, sól

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ogórka obierz ze skórki i pokrój wzdłuż na cztery części.
- 2 Nałóż serek wiejski, dopraw solą i pieprzem.
- 3 Posyp pokrojoną rzodkiewką i szczypiorkiem.

Wskazówka. Zabierz składniki osobno do pracy i złóż na miejscu, dzięki temu ogórek zostanie chrupiący.



Fit wrap z tuńczykiem

450 kcal

47 g białka

15 minut

1 wrap

SKŁADNIKI

1 tortilla pełnoziarnista

1 puszka tuńczyka w sosie własnym

2 łyżki kukurydzy konserwowej

¼ czerwonej cebuli

1 plaster sera gouda

garść szpinaku

mała garść bazylii

1 czubata łyżka skyra

1 łyżeczka musztardy

sól, pieprz, oliwa

PRZYGOTOWANIE

- 1 Tuńczyka i kukurydzę odsącz z zalewy, przełóż do miski.
- 2 Posiekaj cebulę i bazylię, dodaj skyr, musztardę, sól i pieprz. Wymieszaj.
- 3 Na tortillę wyłóż ser, szpinak i farsz. Zawień lub złóż na pół.
- 4 Podsmaż na średnim ogniu z obu stron na łyżeczce oliwy.



Makaron z burratą i kurczakiem

535 kcal

46 g białka

25 minut

sos na 2 porcje

SKŁADNIKI

125 g mięsa z kurczaka

50 g makaronu pełnoziarnistego

15 g grana padano lub parmezanu

natka pietruszki

Sos (2 porcje):

1 burrata

100 ml passaty pomidorowej

1 ząbek czosnku, bazylia, sól

PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj burratę z passatą, czosnkiem, bazylią i szczyptą soli.
- 2 Ugotuj makaron. Kurczaka pokrój w cienkie paski, dopraw solą i podsmaż do zrumienienia.
- 3 Podgrzej krótko makaron z kurczakiem i połową sosu, tylko wymieszaj i odstaw.
- 4 Zetrzyj ser, posyp natką pietruszki.



Ziemniaczki z bobem

640 kcal

21 g białka

30 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

200 g ugotowanego bobu

3 młode ziemniaki w mundurkach

4 rzodkiewki

1 łyżka koperku

Sos:

1 łyżka jogurtu, 1,5 łyżki majonezu

2 łyżki tartego parmezanu

1 łyżka soku z cytryny, ½ ząbka czosnku

1 łyżeczka musztardy, pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1 Ugotuj bób (ok. 10 minut) i ziemniaki w mocno osolonej wodzie.
- 2 W tym czasie zmieszaj składniki sosu, posiekaj koperek, rzodkiewkę pokrój w plasterki.
- 3 Bób obierz ze skórek, przestudź i wymieszaj z pozostałymi składnikami.

Wskazówka. Zamiast sosu Worcestershire sprawdzi się łyżka octu winnego.



Carpaccio z łososia

325 kcal

26 g białka

15 minut

bez pieczywa

SKŁADNIKI

100 g wędzonego łososia w plastrach

2 łyżki jogurtu śmietankowego

1 łyżka kaparów

szczypiorek lub koperek

Sos:

1 łyżka oliwy z oliwek

sok i skórka z ½ cytryny

½ małej czerwonej cebuli

kilka kropel syropu klonowego, sól,
pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1 Łososia rozłóż na talerzu.
- 2 Drobno posiekaj cebulę, zetrzyj skórkę z cytryny i wyciśnij sok. Połącz z oliwą, syropem, solą i pieprzem.
- 3 Skrop łososia sosem, nałóż kleksy jogurtu i kapary. Posyp szczypiorkiem.

Wskazówka. Z dwiema kromkami chleba proteinowego: 450 kcal i 36 g białka.



Wysokoproteinowa sałatka grecka

250 kcal

36 g białka

15 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

1 ugotowana pierś z kurczaka (120 g)

1,5 łyżki skyru lub jogurtu

30 g fety

30 g oliwek

½ łyżeczki suszonego oregano

½ łyżeczki oliwy

1 łyżeczka octu balsamicznego

½ łyżeczki czosnku granulowanego

½ czerwonej cebuli, ½ papryki

¼ ogórka, 1 pomidor, sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1 Kurczaka poszarp lub posiekaj na małe kawałki. Posiekaj oliwki, pokrusz fetę.
- 2 Połącz wszystko poza warzywami. To baza, którą przechowasz w lodówce do 3 dni.
- 3 Przed jedzeniem pokrój warzywa i wymieszaj z bazą.

Wskazówka. Jeśli składasz całość z wyprzedzeniem, użyj tylko miększu pomidora i ogórka.



Sałatka hawajska

670 kcal

38 g białka

25 minut

2 porcje

SKŁADNIKI

1 pierś z kurczaka

2 łyżeczki przyprawy gyros, 1 łyżka oliwy

100 g makaronu z soczewicy

2 garście mixu sałat

10 pomidorków, ½ ogórka

4 plastry mozzarelli, 2 plastry ananasa

Sos:

4 łyżki oliwy, 1 łyżka miodu

2 łyżeczki musztardy Dijon

1 łyżeczka soku z cytryny

2 łyżki zimnej wody

⅓ łyżeczki soli, pieprz

PRZYGOTOWANIE

- 1 Kurczaka pokrój w kostkę, dopraw gyrosem i usmaż na oliwie lub zrób w airfryerze.
- 2 Ugotuj makaron. Wymieszaj składniki sosu.
- 3 Pomidorki przekrój na pół, ogórka w półplasterki, ser w paski, ananasa na kawałki. Wymieszaj wszystko.



Sałatka z halloumi i arbuzem

420 kcal

17 g białka

15 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

1/3 kostki sera halloumi

1 plaster arbuza

garstka listków mięty

Sos:

1-2 łyżki soku z limonki

1/2 łyżki miodu, 1 łyżeczka oliwy, sól

PRZYGOTOWANIE

- 1 Halloumi pokrój w plastry, osusz ręcznikiem papierowym i podsmaż z obu stron.
- 2 Arbuza pokrój w trójkąty, ułóż na nim ser i polej sosem.
- 3 Posyp miętą i skrop dodatkowo sokiem z limonki.



Orzeźwiający zielony shake

350 kcal

27 g białka

5 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

ok. 300 ml wody

2 miarki koktajlu waniliowego⁺

2 miarki PDM wegańskiego⁺

1 miarka napoju błonnikowego⁺

1 kiwi bez skórki

¼ awokado

½ pęczka zielonej pietruszki

sok z ½ cytryny

PRZYGOTOWANIE

- 1 Wszystko zmiksuj na gładko.

Wskazówka. Ilość pietruszki, cytryny i wody dopasuj do siebie. Koktajl może być rzadszy albo gęstszy.



Wytrawny shake à la Shrek

310 kcal

25 g białka

5 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

2 miarki koktajlu waniliowego⁺

2 miarki Formuły 3 lub PDM⁺

1 miarka napoju błonnikowego⁺

1 mały ogórek gruntowy

2 garście szpinaku

1 łyżeczka chia lub siemienia lnianego

¼ awokado

½ pęczka pietruszki, sok z ½ cytryny

PRZYGOTOWANIE

- 1 Zmiksuj wszystkie składniki na gładko. Wytrawny, zielony i naprawdę sycący.



Karaibski shake

5 minut

1 porcja

mrożone owoce

SKŁADNIKI

ok. 300 ml wody, mleka lub kefiru

2 garście mrożonej mieszanki tropikalnej

2 miarki koktajlu waniliowego⁺

¼ awokado

2 miarki PDM wegańskiego⁺

sok z ½ cytryny

1 miarka napoju błonnikowego⁺

PRZYGOTOWANIE

- 1 Wszystko zmiksuj. Jeśli używasz PDM, wodę możesz zostawić zamiast mleka.

Koktajl dla zdrowia jelit

380 kcal

29 g białka

5 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

300 ml wody lub kefiru

2 miarki Protein Drink Mix⁺

2 miarki koktajlu wanilia-śmietanka⁺

1 obrane kiwi

1 łyżka siemienia lnianego

garść mango w kostce

PRZYGOTOWANIE

- 1 Zmiksuj całość, odczekaj 2 minuty i zmiksuj ponownie, siemię zdąży napęcznieć.



Jesienny bowl z Formułą 1

375 kcal

28 g białka

5 minut

1 porcja

SKŁADNIKI

2 miarki Formuły 1 waniliowej⁺

2 miarki PDM wege⁺

1 łyżeczka kakao (opcjonalnie)

250 ml letniej wody (nie gorącej)

1 łyżka pestek dyni

garść borówek, 1 kiwi

PRZYGOTOWANIE

- 1 Zblenduj proszki z kakao i letnią wodą.
- 2 Przelej do miseczki i odczekaj 2-3 minuty, aż koktajl delikatnie stężeje.
- 3 Wyłóż pokrojone kiwi, pestki dyni i borówki.

Śliwki pod kruszonką

450 kcal

23 g białka

30 minut

bez cukru

SKŁADNIKI

150 g śliwek (3 średnie)

20 g erytrolu

11 g masła + trochę do formy

14 g masła orzechowego

35 g płatków owsianych

1 opakowanie skyru naturalnego (150 g)

cynamon (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

- 1 Nagrzewaj piekarnik do 180°C. Śliwki umyj, przekrój na pół i wyciśnij pestkę.
- 2 Naczynie żaroodporne przesmaruj masłem i wyłóż śliwkami.
- 3 Ugnieć masło z erytrole, płatkami i masłem orzechowym. Posyp owoce kruszonką.
- 4 Piecz około 20 minut. Po ostudzeniu dodaj skyr na wierzch.



Burrata z nektarynką

570 kcal

18 g białka

10 minut

letni deser

SKŁADNIKI

1 ser burrata

2 łyżeczki miodu, syropu klonowego lub
z agawy

1 nektarynka

pieprz

1 łyżka obranych pistacji

PRZYGOTOWANIE

- 1 Burratę odsącz z zalewy i rozerwij na talerzu.
- 2 Nektarynkę pokrój w kostkę i podsmaż na suchej patelni z łyżeczką miodu, aż zmięknie.
- 3 Przełóż na burratę, posyp pistacjami, dopraw pieprzem i polej miodem.

Produkty użyte w przepisach

Znak † przy składniku oznacza produkt, który sama stosuję. Każdy przepis zrobisz też bez niego. Poniżej zbieram je w jednym miejscu, żeby nie przerywać czytania.

Koktajl Odżywczy Formuła 1

Przepisy 3, 4, 18, 19, 20, 21 · smak waniliowo-śmietankowy lub czekoladowy

[herbastrefa.pl](#) → **Formuła 1**

Protein Drink Mix

Przepisy 5, 17, 18, 19, 20, 21 · wersja klasyczna i wegańska

[herbastrefa.pl](#) → **Protein Drink Mix**

Napój błonnikowy

Przepisy 17, 18, 19 · po jednej miarce na koktajl

[herbastrefa.pl](#) → **Napój błonnikowy**

Formuła 3, Personalizowany Koncentrat Białkowy

Przepis 18 · zamiennie z Protein Drink Mix

[herbastrefa.pl](#) → **Formuła 3**

Alina Paszek jest Niezależnym Dystrybutorem Herbalife. Produkty nie są lekami i nie zastępują zróżnicowanej diety ani zdrowego trybu życia. Wartości odżywcze przepisów są szacunkowe i zależą od użytych składników.

Napisz do mnie



Jeśli któryś przepis Ci wyszedł, albo wręcz przeciwnie, daj znać. Najbardziej lubię wiadomości ze zdjęciem tego, co powstało w Twojej kuchni.

Pomagam też ułożyć jadłospis pod konkretny cel: więcej białka, mniej podjadania, posiłki do pracy. Napisz, z czym się mierzysz.

Alina Paszek

Niezależny Dystrybutor Herbalife

herbastrefa.pl

kontakt@herbastrefa.pl

