

AminoBase

smakowite wariacje

Odchudzanie czy głodówka oczyszczająca nie muszą być pokutą. Z **AminoBase** możesz osiągnąć pożądany efekt w przyjemny sposób, a jedna smaczna porcja to **tylko 211 kcal*** :-)



AminoBase – kilka porad

* Informacje żywieniowe o zamienniku posiłku AminoBase dotyczą jednej porcji (43g, 4 miarki) zmieszanej z 200 ml mleka sojowego (zawierającego 2,3 g cukru i 120 mg wapnia na 100 ml).

AminoBase smakuje najlepiej jako mus lub gęsta zupa. Bardzo polecamy łączenie musu ze świeżymi lub mrożonymi owocami takimi jak jagody, maliny i borówki, a także z owocami suszonymi (rodzynki, żurawina, jagody tybetańskie goji (godzi)) a także orzechami włoskimi, wiórkami kokosowymi, migdałami. Wprawdzie zwiększa to nieznacznie kaloryczność, ale bardzo podnosi i różnicuje walory smakowe oraz zmienia konsystencję posiłku.

Czekoladowe i waniliowe mleko sojowe zwiększają zawartość cukru i kalorii w produkcie gotowym do spożycia. Oczywiście można również użyć mleko owsiane, co spowoduje jedynie nieznaczne zmiany wartości energetycznych. Mleko owsiane zawiera więcej węglowodanów i mniej białka niż mleko sojowe.

Dodatkowe składniki potraw powodują, że zawartość składników odżywczych różni się od standardowo przygotowanego posiłku i niekoniecznie odzwierciedlają wymogi zamiennika posiłku.

Jeden z głównych składników AminoBase – dmuchany amarantus – po wytworzeniu zajmuje dużo przestrzeni. W trakcie transportu może się on bardziej lub mniej „ubić” w opakowaniu, co może dawać pozornie różne ilości produktu w poszczególnych opakowaniach. Dlatego też w przepisach zalecamy 4-5 płaskich miarek AminoBase. Najlepszym sposobem na precyzyjne dawkowanie AminoBase jest ważenie na wadze kuchennej, by sprawdzić ile miarek daje 43g.

Jeżeli lubisz AminoBase na słodko, możesz użyć liści stewii (słodycz bez żadnych kalorii) lub innych niskokalorycznych naturalnych substancji słodzących jak: ksylitol, syrop z agawy, syrop klonowy, melasa, miód lub nieoczyszczony cukier trzcinowy.



AminoBase musy wielosmakowe

Mus jogurtowo-owocowy

200ml jogurtu owocowego lub sojowego

43 g AminoBase

ulubione owoce

Do miski wlać jogurt, wsypać 4-5 miarek (43 g) AminoBase i wymieszać trzepaczką. Udekorować owocami.



Prosty mus niskokaloryczny

43 g AminoBase wymieszać trzepaczką w 200 ml mleka sojowego lub owsianego.



Mus kakaowy

200 ml mleka sojowego

1 łyżka czystego kakao (w proszku)

43 g AminoBase

Wsypać 4-5 miarek (43 g) AminoBase i kakao do miski i wymieszać trzepaczką z 200 ml mleka sojowego. Dostłodzić według upodobania.

Mus bananowy

1 dojrzały banan

200 ml mleka migdałowego

wiórki czekoladowe

43 g AminoBase

według uznania łyżeczka miodu

Banana rozgnieść widelcem w misce, dodać 4-5 miarek (43g) AminoBase oraz mleko migdałowe i dobrze wymieszać trzepaczką. Udekorować wiórkami czekoladowymi, ewentualnie dosłodzić miodem.

Śniadanie sezamowo-morelowe

30 g prażonego sezamu

5 suszonych owoców moreli (wcześniej namoczone)

200ml mleka owsianego

1 łyżeczka miodu

43g AminoBase

4-5 miarek (43g) AminoBase wsypać do miski, dodać mleko owsiane (można je wcześniej podgrzać) i miód a następnie dobrze wymieszać trzepaczką. Na koniec dodać nasiona sezamu i posiekane morele.



Mus cytrynowy

200 ml mleka migdałowego
4 krople aromatu cytrynowego
sok z jednej cytryny
1 szczypta cukru waniliowego
43 g AminoBase

Do miski wlać mleko migdałowe, sok z cytryny i olejek cytrynowy, a następnie wsypać 4-5 miarek (43g) AminoBase i cukier waniliowy i dobrze wymieszać trzepaczką.

Mus Chi-Cafe

200 ml waniliowego mleka sojowego
2 łyżeczki Cafe Chi-balans (produkt Dr. Jacob's)
1 łyżeczka czystego kakao w proszku
43 g AminoBase
1 garść malin (lub jagód, borówek, itp.)

Do miski wlać 200 ml waniliowego mleka sojowego, następnie wsypać 4-5 miarek (43 g) AminoBase, Chi Cafe i kakao. Wymieszać trzepaczką a następnie udekorować malinami.



Mus waniliowo-migdałowy

200 ml waniliowego mleka sojowego
1 łyżka płatków migdałowych
1 szczypta cukru waniliowego
43 g AminoBase

Mleko wlać do miski a następnie wsypać 4-5 miarek (43g) AminoBase, cukier waniliowy i płatki migdałowe. Dobrze wymieszać trzepaczką.

Kaszka migdałowo-żurawinowa

30g suszonej żurawiny
200ml mleka migdałowego
1 szczypta cukru waniliowego
1 łyżka płatków migdałowych
43g AminoBase

4-5 miarek (43 g) AminoBase i cukier waniliowy wsypać do miski, dodać mleko migdałowe (może być podgrzane) i dobrze wymieszać trzepaczką. Przybrać migdałami i żurawiną.



AminoBase **pyszne koktajle**

Koktajl niskokaloryczny

Do miksera wlej 200ml mleka sojowego i 200ml wody, dosyp 4-5 miarek (43g) AminoBase i dobrze zmiksuj. Zamiast mleka sojowego można użyć owsianego, które zawiera więcej węglowodanów i mniej białka, przez co jest smaczną i zdrową alternatywą.

Koktajl wiśnia i mango

250 ml soku z wiśni
150 ml mleka migdałowego
połowa mango lub gruszki
43g AminoBase
Do miksera wsyp 4-5 miarek AminoBase i pokrojone mango, zalej mlekiem migdałowym i sokiem wiśniowym i dobrze zmiksuj.

Koktajl ogórek i mięta

100g ogórka
3 gałązki świeżej mięty
200 ml mleka migdałowego
200 ml wody
43g AminoBase
Sól do smaku
(najlepiej Sól Niskosodowa)
Wszystkie składniki dobrze zmiksuj.

Koktajl malinowy

200 ml mleka migdałowego
100 ml wody
2 garście malin
1 łyżka miodu
43g AminoBase
Wszystkie składniki dobrze zmiksuj.

Koktajl owocowy

200ml mleka sojowego
200 ml gęstego soku owocowego lub marchewkowego
43 g AminoBase
Do miksera wsyp AminoBase i zalej mlekiem sojowym i gęstym sokiem owocowym (marchewkowym) i dobrze zmiksuj.
Zamiast lub oprócz soku można dodać owoce.

Koktajl waniliowy

200ml waniliowego mleka sojowego
200 ml wody
43 g AminoBase
Do miksera wsyp 4-5 miarek AminoBase, zalej mlekiem sojowym i wodą.
Dobrze zmiksuj.

Koktajl czekoladowo-cynamonowy

½ łyżeczki cynamonu
400 ml mleka owsianego
1 czubata łyżka kakao
43g AminoBase

Do miksera wsyp 4-5 miarek AminoBase i zalej mlekiem owsianym, dodaj cynamon i kakao i wszystko dobrze zmiksuj.

Koktajl z truskawek i orzechów nerkowca

30g orzechów nerkowca
300 ml wody
2 garście truskawek (świeże, mrożone)
43g AminoBase
Zmiksuj orzechy na drobno i stopniowo dodawaj wodę, następnie truskawki i na końcu wsyp AminoBase.



AminoBase smaczne zupy

Zupa: marchewka z pietruszką

400 ml wody

1 ½ łyżeczki bulionu warzywnego

2 łyżki rozdrobnionej marchewki

43g AminoBase

1 łyżka posiekanej natki pietruszki

Bulion i AminoBase wymieszać trzepaczką w garnku dodając powoli 400 ml wody. Dodać marchewkę i przyprawić do smaku. Stale mieszając podgrzać do około 70°C. Na talerzu przybrać natką pietruszki.



Zupa niskokaloryczna

4-5 miarek AminoBase wsypać do 500ml soku warzywnego lub wywaru z warzyw i wymieszać trzepaczką. Mieszając podgrzać do ok. 70°C.

Według uznania taką podstawową zupę można urozmaicać dodatkowymi składnikami.



Zupa wiosenna

2 łyżki różnych ulubionych ziół (majeranek, kolda, cząber, koperek, nać pietruszki, itp.)

2 łyżki śmietany zwykłej lub sojowej

300 ml wody

bulion warzywny do smaku

43 g AminoBase

Wszystkie składniki dobrze wymieszaj trzepaczką, dopraw bulionem. Mieszając podgrzej do około 70°C.

Pomidorowa po włosku

500 ml soku pomidorowego

50g pokrojonego w drobną kostkę wędzonego tofu

2 łyżki ziół – bazylija i oregano

43g AminoBase

AminoBase i sok pomidorowy wymieszaj w garnku. Dopraw ziołami i stale mieszając podgrzej do około 70°C. Na końcu dodaj drobno pokrojone tofu.



Zupa Tarte

100g wędzonego tofu

2 łyżki podsmażonej cebuli

300 ml wody

Sól i pieprz

43g AminoBase

70 g wędzonego tofu, AminoBase i 300 ml wody zmiksuj w blenderze na jednolitą masę. Przelej do garnka, dopraw solą i pieprzem, dodaj resztę tofu pokrojonego w drobne kosteczki. Stale mieszając podgrzej do około 70°C. Podawaj udekorowane podsmażoną cebulką.

Zupa marchwiowo-imbirowa

1 mały kawałek imbiru (pokrojony) lub imbir sproszkowany
 2 odrobina trawy cytrynowej (3 krople aromatu cytrynowego)
 około 2 łyżki tartej marchewki
 500 ml soku z marchwi
 papryka w proszku
 43 g AminoBase
 pieprz i sól



AminoBase i sok z marchwi wymieszaj dobrze w garnku. Dodaj imbir, przyprawy, tartą marchewkę i trawę cytrynową (lub aromat cytrynowy). Stale mieszając podgrzej do około 70°C.

Zupa curry kokosowe

100ml mleka kokosowego
 400 ml wody
 2 łyżeczki curry
 2 łyżki wiórków kokosowych
 ½ łyżeczki mielonego Imbiru
 Sok z ½ limonki lub cytryny
 43 g AminoBase

AminoBase wymieszaj trzepaczką z wodą i mlekiem kokosowym. Dodaj curry, imbir, wiórki kokosowe i sok z limonki. Stale mieszając podgrzać do około 70°C.



Zupa śródziemnomorska

1 łyżka prażonych orzechów piniowych (migdałów)
 2-3 łyżeczki sosu pesto (wg smaku)
 500 ml soku warzywnego
 43 g AminoBase
 1 łyżka oliwy

AminoBase dobrze wymieszać z sosem warzywnym i pesto. Stale mieszając podgrzać do około 70°C. Na końcu – już na talerzu – dodać orzeszki piniowe i oliwę.



Nowe przepisy?

Czy przyrządzacie AminoBase na swój własny, ulubiony sposób? Macie może już jakieś swoje przepisy? Podzielcie się z nami swoimi pomysłami, udostępnimy je naszym czytelnikom :-)

