

Beauty
Whey



TVOJ PUT DO LEPOTE

Sedmodnevni plan ishrane
za fit telo i blistavu kožu uz Beauty Whey

Sadržaj

- Uvod
- Zašto Beauty Whey
- Whey protein
- Plan ishrane



Zašto Beauty Whey?

Znamo koliko je tvoj dan dinamičan. Između posla, treninga, obaveza i vremena za sebe, ponekad se čini nemogućim ispratiti sve.

Želiš zategnuto telo, energiju koja traje celog dana, ali i blistavu kožu, jaku kosu i nokte koji ne pucaju.

Zato smo stvorili **Beauty Whey** – jer verujemo da ne moraš da biraš između fitnes rezultata i nege. Prava transformacija uvek počinje **iznutra**.

Ovaj **e-book** je tvoj lični vodič kroz **7 dana** brzih, ukusnih i nutritivno bogatih obroka (skrojenih na oko **1600 kcal**), koji će ti pomoći da oblikuješ mišiće, istopiš masne naslage i zasijaš punim sjajem.

A glavna zvezda tvoje nove rutine je naš jedinstveni **Beauty Whey**, pažljivo formulisan za maksimalan učinak.



Whey Protein

Temelj tvog mišićnog tonusa

Zaboravi na mit da su proteini samo za bodibildere!

Whey je tvoj glavni saveznik za postizanje onog zategnutog, ženstvenog izgleda. On direktno hrani tvoje mišiće nakon treninga, ubrzava metabolizam i pomaže ti da sagoriš više kalorija, čak i dok odmaraš.



Kolagen & Vitamin C

Tvoj eliksir mladosti

Kolagen je zadužen za elastičnost kože, zdravlje zglobova i tetiva. Naš Beauty Whey sadrži **2000 mg kolagena** po porciji, a kako bi se on maksimalno apsorbirao, dodali smo i **Vitamin C**. Ovaj moćni duo osigurava da tvoja koža zadrži vlagu i jedrost, dok istovremeno čuva tvoje zglobove tokom vežbanja.

Biotin i Asai bobice

Sjaj koji se vidi

Biotin (vitamin lepote) je ključan za proizvodnju keratina – redovnim unosom tvoja kosa postaje gušća, a nokti čvršći. Pored njega, dodali smo i ekstrakt **Asai bobica** i **Vitamin E**, snažne antioksidanse koji štite tvoje ćelije od oksidativnog stresa i daju koži onaj prepoznatljivi, prirodni sjaj.

L-Karnitin i Hrom: Sagorevanje masti i kontrola apetita

L-karnitin pomaže tvom telu da koristi nakupljene masti kao izvor energije tokom treninga. Sa druge strane, **hrom** je pravi mali čudotvorac koji stabilizuje nivo šećera u krvi – što znači da ćeš napokon reći "zbogom" iznenadnim napadima gladi i žudnji za slatkišima.



Vlakna: Za lakoću i ravan stomak

Zdravlje počinje u stomaku. Kompleks dijetetskih vlakana (inulin i bambusova vlakna) hrani dobre bakterije u tvom sistemu za varenje, drži te sitom duže vreme i sprečava osećaj nadutosti.





Recepti koji te čekaju na narednim stranicama dizajnirani su za moderne, zauzete žene.

Lako se spremaju, ne zahtevaju sate u kuhinji, a svakog dana ćeš imati priliku da uživaš u jednom fantastičnom obroku sa **Beauty Whey** proteinom. Spremi svoje posudice, zagrej tiganj i pripremi se za svoj najbolji transformativni put do sada.

Prijatno!





SEDMODNEVNI

PLAN

ISHRANE





DANI1

1568 kcal | proteini: 115g | ugljeni hidrati: 130g | masti: 63g

Doručak

Vanilla Beauty ovsena kaša

Idealan, brz početak dana. Ovas daje složene ugljene hidrate za energiju, dok **Beauty Whey** obezbeđuje proteine i kolagen za jutarnji sjaj. Može se spremirati i veče pre (kao overnight oats).



Sastojci

- 50 g ovsenih pahuljica
- 1 porcija (30 g)
Beauty Whey proteina (vanila)
- 150 ml bademovog mleka
(bez šećera)
- 50 g borovnica
- 15 g putera od kikirikija



Priprema (5 min)

Skuvaj ovas u bademovom mleku (ili prelij toplim mlekom pa ostavi 5 minuta)

Kada se malo prohladi, umešaj **Beauty Whey** dok ne dobiješ kremastu strukturu.

Dodaj borovnice i prelij puterom od kikirikija.



Nutritivne vrednosti

- 451 kcal
- proteini: 27 g
- UH: 51 g
- masti: 14 g

Ručak

Piletina sa kinoom i povrćem

Brz ručak koji lako može da se ponese na posao u posudici.



Sastojci

150 g pilećeg belog mesa
(mereno sveže)

40 g kinoe
(mereno sirovo)

100 g čeri paradajza

šaka miksa zelenih salata

1 kašika (10 g) maslinovog ulja

začini po ukusu



Priprema (15 min)

Piletinu iseci na kockice
i ispeci na tiganju.

Kinou skuvaj prema uputstvu.

Sve pomešaj u činiji, dodaj
povrće, prelij uljem i limunovim
sokom.



Nutritivne vrednosti

436 kcal

proteini: 40 g

UH: 32 g

masti: 15 g

Užina

Grčki jogurt sa hrskavim bademima

Laka užina puna proteina i zdravih masti, koje te drže sitom do večere.



Sastojci

150 g grčkog jogurta
(2% mm)
20 g sirovih badema



Priprema (1 min)

Samo pomešaj!



Nutritivne vrednosti

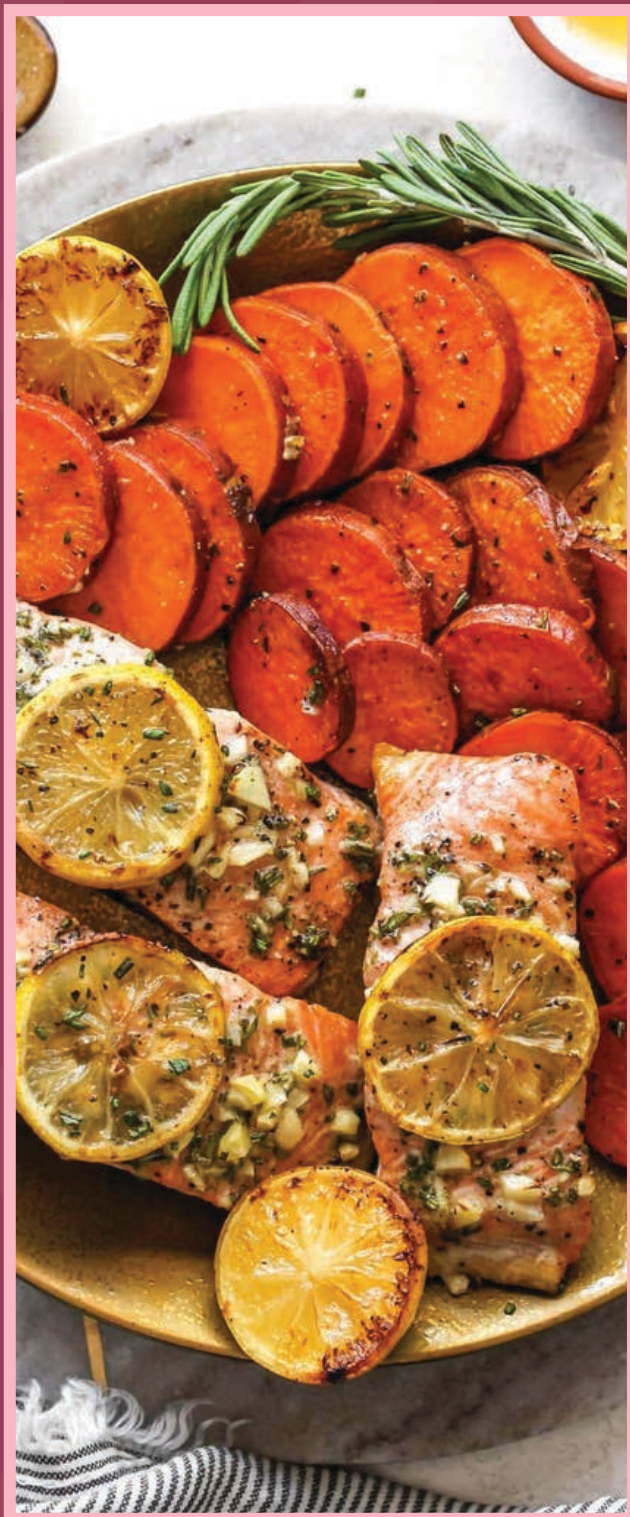
221 kcal
Proteini: 19 g
UH: 10 g
Masti: 13 g

Beleške

Večera

Losos i batat iz rerne

Obrok bogat omega-3 masnim kiselinama koje su fantastične za kožu i hormone.



Sastojci

120 g fileta lososa

150 g batata
(slatkog krompira)

100 g brokolija
pola kašike (5 g)
maslinovog ulja

so

beli luk u prahu



Priprema (20 min)

Batat iseci na kockice, brokoli na cvetiće.

Stavi povrće i losos na pleh, poprskaj uljem i začinima.

Peci na 200°C oko 20 minuta.



Nutritivne vrednosti

460 kcal

Proteini: 29 g

UH: 37 g

Masti: 21 g



“

**USPEH JE ZBIR MALIH
NAPORA, PONAHLJANIH
IZ DANA U DAN.**

”



DAN 2

1560 kcal | proteini: 115g | ugljeni hidrati: 145g | masti: 55g

Doručak

Avokado tost sa jajima

Avokado obezbeđuje zdrave masti bitne za hormonski balans i blistavu kožu, dok jaja daju esencijalne aminokiseline za tvoje mišiće. Odličan i zasitan početak dana.



Sastojci

2 jaja
2 belanceta
2 parčeta hleba od celog zrna
40 g avokada
so
biber



Priprema (10 min)

Ispeci jaja na teflonu bez ulja (ili kao kajganu).

Hleb tostiraj, premaži izgnječenim avokadom i preko stavi jaja.



Nutritivne vrednosti:

450 kcal
Proteini: 26 g
UH: 35 g
Masti: 17 g

Ručak

Tortilja sa tunjevinom

Ultimativni obrok za poneti! Brz, praktičan i pun proteina iz tunjevine i omega-3 masnih kiselina, savršen za posao bez osećaja težine u stomaku.



Sastojci

- 1 integralna tortilja
- 1 konzerva tunjevine u salamuri (oceđena)
- 30 g krem sira sa manjim procentom masti
- 50 g kukuruza šećerca



Priprema (5 min)

Premaži tortilju sirom, dodaj tunjevinu, kukuruz i salatu. Urolaj.



Nutritivne vrednosti

380 kcal
Proteini: 32 g
UH: 38 g
Masti: 10 g

Užina

Beauty banana smuti

Slatka pauza koja čuva tvoj mišićni tonus i hrani kožu iznutra zahvaljujući biotinu i kolagenu iz **Beauty Whey-a**.



Sastojci

1 porcija (30 g)
Beauty Whey proteina
1 manja banana
150 ml bademovog mleka
15 g kikiriki putera
led



Priprema (2 min)

Sve ubaci u blender i umuti



Nutritivne vrednosti

338 kcal
Proteini: 21 g
UH: 39 g
Masti: 11 g

Beleške

Večera

Ćuretina i pečeni krompir

Klasičan, "comfort" obrok u zdravoj varijanti.



Sastojci

150 g ćurećeg belog mesa
200 g belog krompira
100 g boranije
1 kašika (10 g)
maslinovog ulja



Priprema (25 min)

Krompir iseci na kockice i ispeci u rerni sa malo ulja.

Ćuretinu ispeci na tiganju, a boraniju obari i prelij ostatkom ulja.



Nutritivne vrednosti

437 kcal
Proteini: 36 g
UH: 43 g
Masti: 14 g



“

**PRAVI TRENING POČINJE
BAŠ ONDA KADA POŽELIŠ
DA STANEŠ!**

”



DAN 3

1570 kcal | proteini: 118g | ugljeni hidrati: 140g | masti: 58g

Doručak

Beauty Proteinske Palačinke

Ko kaže da ne možeš da jedeš palačinke dok oblikuješ telo? Ove vazdušaste palačinke sa **Beauty Whey** proteinom su raj za nepce i savršen "beauty" doručak koji regeneriše kosu i nokte.



Sastojci

1 porcija (30 g) **Beauty Whey** proteina

1 jaje

40 g ovsenog brašna
(ili samlevenih pahuljica)

50 ml mleka

50 g malina

15 g kikiriki putera
(kao preliv)



Priprema (10 min)

Umuti jaje, **Beauty whey**, mleko i ovas u smesu.

Ispeci 2-3 deblje palačinke na tiganju. Prelj kikiriki puterom i dodaj maline.



Nutritivne vrednosti

465 kcal

Proteini: 33 g

UH: 40 g

Masti: 19 g

Ručak

Piletina i pirinač

Zlatni standard fitnes ishrane. Lako se vari, daje dugotrajnu energiju za trening i drži te sitom satima.



Sastojci

150 g pilećeg filea

50 g pirinča
(sirova mera)

šaka mešanog povrća
(šargarepa, grašak)

1 kašika (10 g) maslinovog ulja



Priprema (20 min)

Skuvaj pirinač. Piletinu i povrće izdinstaj na ulju sa začinima, pa pomešaj sa pirinčem.



Nutritivne vrednosti

485 kcal

Proteini: 38 g

UH: 45 g

Masti: 15 g

Užina

Jabuka i orasi

Brza užina prepuna vlakana i omega-3 masnih kiselina koje podstiču rad mozga i daju kosi prirodan sjaj.



Sastojci

1 jabuka srednje veličine
20 g oraha



Priprema (1 min)

Iseci i uživaj!



Nutritivne vrednosti

220 kcal
Proteini: 4 g
UH: 20 g
Masti: 13 g

Beleške

Večera

Bela riba sa blitvom i batatom

Lagana večera puna antioksidanasa. Riba je sjajna za unos joda i lakih proteina, dok batat sadrži dozu vitamina A za elastičnost tvoje kože.



Sastojci

200 g fileta oslića
(ili druge bele ribe)

150 g batata

100 g blitve

1 kašika (10 g) maslinovog ulja



Priprema (20 min)

Ribu i batat ispeci u rerni.
Blitvu kratko obari i prelij
maslinovim uljem i belim lukom.



Nutritivne vrednosti

400 kcal

Proteini: 36 g

UH: 35 g

Masti: 11 g



“

**NISAM MOGAO
DA ČEKAM USPEH,
PA SAM NASTAVIO
BEZ NJEGA.**

”



DANI 4

1560 kcal | proteini: 110g | ugljeni hidrati: 150g | masti: 55g

Doručak

Feta omlet sa spanaćem

Spanać je prava "superhrana" bogata gvožđem. Uz feta sir i jaja, dobijaš restoranski doručak gotov za tren oka koji budi tvoj metabolizam.



Sastojci

3 jaja
šaka bebi spanaća
30 g feta sira
2 parčeta tost hleba
od celog zrna



Priprema (10 min)

Umuti jaja, dodaj spanać i izmrvljenu fetu. Ispeci omlet i posluži uz tost.



Nutritivne vrednosti

450 kcal
Proteini: 28 g
UH: 30 g
Masti: 23 g

Ručak

Juneći stek i krompir

Prava doza cinka i B vitamina za jak imunitet i energiju. Uz ovaj ručak zaboravićeš na onaj poznati popodnevni pad energije na poslu.



Sastojci

150 g posne junetine
(npr. ramstek)

150 g krompira

velika zelena salata

1 kašika (10 g) maslinovog ulja



Priprema (20 min)

Meso ispeci na teflonu do željene pečenosti. Krompir skuvaj ili ispeci. Salatu začini uljem.



Nutritivne vrednosti

470 kcal
Proteini: 38 g
UH: 30 g
Masti: 21 g

Užina

Ledeni beauty frape i galete

Umesto kafe iz kafića pune skrivenih šećera, napravi ovu osvežavajuću proteinsku fantaziju sa kolagenom za instant razbuđivanje i podmlađivanje.



Sastojci

1 porcija (30 g)
Beauty Whey proteina

1 kašičica instant kafe
(rastvorena u malo tople vode)

150 ml bademovog mleka,
puno leda.

Plus: 2 pirinčane galete
i 15 g kikiriki putera.



Priprema (5 min)

Beauty Whey, kafu, mleko i led
izblendaj u penasti frape.

Galete premaži puterom.



Nutritivne vrednosti

320 kcal
Proteini: 21 g
UH: 28 g
Masti: 13 g

Večera

Ella sir sa povrćem

Idealan lagani obrok pred spavanje. Kazein iz posnog sira hrani tvoje mišiće i drži te sitom tokom cele noći.



Sastojci

200 g posnog sira
(Ella ili slično)

1 paradajz

1 krastavac

1 kašika maslinovog ulja (10 g)

1 parče integralnog tosta



Priprema (20 min)

Iseckaj povrće, pomešaj sa sirom, dodaj začine i ulje.



Nutritivne vrednosti

320 kcal
Proteini: 26 g
UH: 22 g
Masti: 13 g

Beleške



USPEH JE ZBIR MALIH

NAPORA, PONAHLJANIH

IZ DANA U DAN.





DAN5

1575 kcal | proteini: 115g | ugljeni hidrati: 150g | masti: 55g

Doručak

Beauty jogurt bowl

Poput deserta za doručak! Probiotici iz jogurta čuvaju tvoje varenje (i ravan stomak), dok **Beauty Whey** dodaje neodoljiv ukus vanile i gradi mišićni tonus.



Sastojci

- 150 g grčkog jogurta (2% mm)
- 1 porcija (30 g)
Beauty Whey proteina
- 40 g granole bez šećera
- 50 g malina



Priprema (3 min)

- U jogurt umešaj **Beauty Whey** dok ne nestanu grudvice.
- Odozgo pospi granolu i maline.



Nutritivne vrednosti

- 415 kcal
- Proteini: 30 g
- UH: 41 g
- Masti: 13 g

Ručak

Integralna testenina sa piletinom

Da, testenina je dozvoljena i poželjna! Integralna verzija donosi neophodna vlakna, dok piletina i pasirani paradajz čine fantastičan, brz fitnes sos.



Sastojci

- 60 g integralne testenine (sirovo)
- 120 g piletine
- 100 ml pasiranog paradajza
- 10 g parmezana
- pola kašike (5 g) maslinovog ulja



Priprema (15 min)

Skuvaj testeninu.
Piletinu iseckaj, proprži na ulju, prelij paradajzom i krčkaj 5 min.
Pomešaj sa testeninom i pospi parmezanom.



Nutritivne vrednosti

- 475 kcal
- Proteini: 38 g
- UH: 48 g
- Masti: 12 g

Užina

Tamna čokolada i bademi

Mala nagrada za tvoj trud. Antioksidansi iz tamne čokolade su odlični za kožu, smanjuju stres i popravljaju raspoloženje.



Sastojci

20 g crne čokolade
(min 70% kaka)

20 g sirovih badema



Priprema

Spremno za jelo!



Nutritivne vrednosti

230 kcal

Proteini: 6 g

UH: 12 g

Masti: 18 g

Beleške

Večera

Obrok salata sa jajima

Kada ti se ne stoji pored šporeta, ova bogata, hrskava salata nudi idealan balans masti, vlakana i proteina za oporavak posle napornog dana.



Sastojci

- 2 kuvana jaja
- velika činija mešane salate
(rukola, ajsberg, paradajz)
- 50 g feta sira
- 1 kašika (10 g) maslinovog ulja
- 1 parče tosta



Priprema (10 min)

Sve iseckaj, pomešaj i začini.



Nutritivne vrednosti

455 kcal
Proteini: 21 g
UH: 22 g
Masti: 31 g



**ZDRAVLJE JE ONA
STVAR ZBOG KOJE
OSEĆATE DA JE SADA
NAJBOLJE VREME
U GODINI.**





DAN 6

1550 kcal | proteini: 120g | ugljeni hidrati: 145g | masti: 53g

Doručak

Kajgana sa pečurkama

Pečurke daju onaj divni ukus uz minimum kalorija, čineći tvoju jutarnju kajganu pravom gozbom bogatom vlaknima i vitaminom D.



Sastojci

2 jaja, 2 belanceta
100 g šampinjona
2 parčeta hleba od celog zrna
1 kašičica ulja



Priprema (10 min)

Izdinstaj pečurke,
prelij umućenim jajima i ispeci.



Nutritivne vrednosti

340 kcal
Proteini: 25 g
UH: 30 g
Masti: 13 g

Ručak

Svinjski file sa brokolijem

Svinjski file je posniji nego što mnogi misle! Odlična promena u odnosu na piletinu, jako je mekan i bogat vitaminima B kompleksa.



Sastojci

150 g svinjskog filea
(najposniji deo)

50 g pirinča

150 g brokolija

1 kašika (10 g) maslinovog ulja



Priprema (20 min)

File ispeci na tiganju.
Pirinač skuvaj, a brokoli
obari i začini uljem.



Nutritivne vrednosti

450 kcal

Proteini: 36 g

UH: 43 g

Masti: 14 g

Užina

Brzi Beauty Puding

Kad nastupi ona poznata kriza za slatkišima, ovaj jednostavni puding sa **Beauty Whey-em** rešava stvar, uz dodatni boost kolagena za tvoju kožu i nokte.



Sastojci

1 porcija (30 g) Beauty Whey proteina

1 banana

15 g oraha

vrlo malo vode



Priprema (3 min)

U činijicu stavi **Beauty whey** i dodaj vodu kap po kap uz mešanje dok ne dobiješ gustinu pudinga.

Prelj preko iseckane banane i oraha.



Nutritivne vrednosti

230 kcal

Proteini: 6 g

UH: 12 g

Masti: 18 g

Večera

Piletina i avokado u tortilji

Zabavna, "meksička" večera. Tortilja drži sve na okupu, dok avokado pruža kremastu teksturu i zdrave masti bez osećaja griže savesti.



Sastojci

150 g pilećeg filea (pečenog)
40 g avokada
zelena salata
1 integralna tortilja



Priprema (10 min)

Piletinu iseci na trakice, avokado izgnječi.
Sve uvij u tortilju.



Nutritivne vrednosti

440 kcal
Proteini: 38 g
UH: 35 g
Masti: 15 g



“

**IZGLEDA NEMOGUĆE,
DOKLE GOD SE
NE ZAVRŠI.**

”



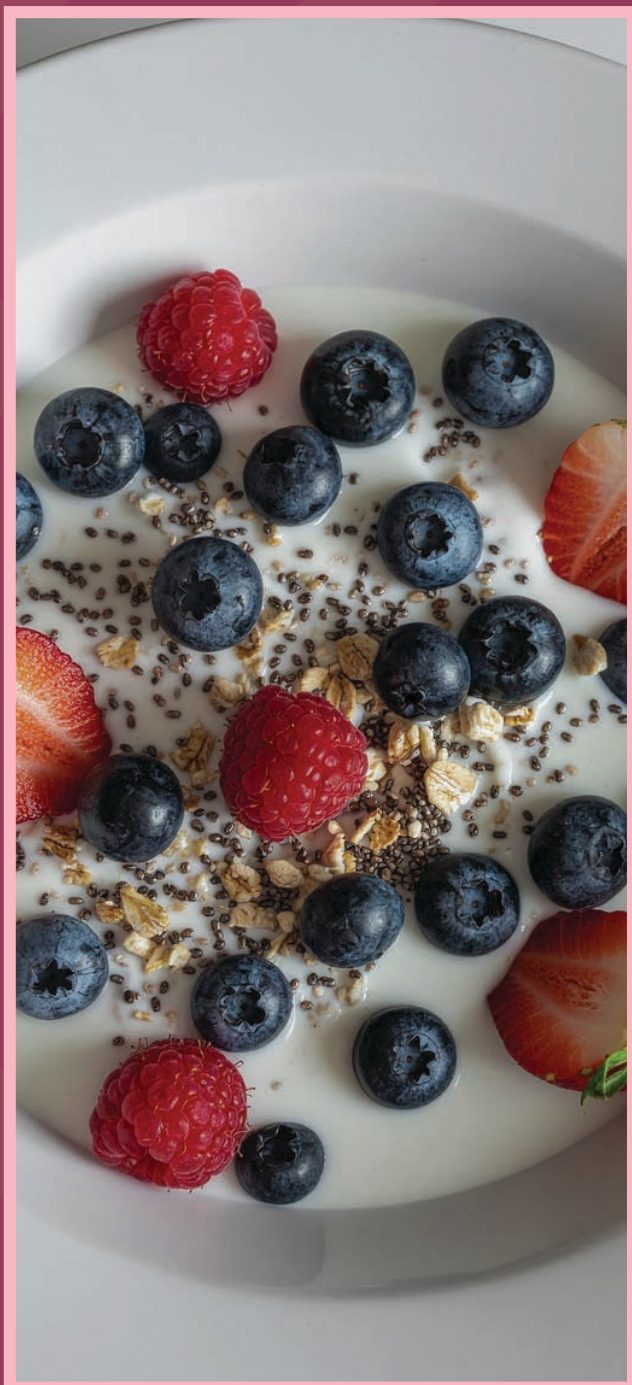
DANI 7

1580 kcal | proteini: 110g | ugljeni hidrati: 155g | masti: 55g

Doručak

Beauty Chia Ovas

Prava "bomba" mikronutrijenata i vlakana koja čisti organizam, dok tvoj **Beauty Whey** pruža čvrstinu tvojoj koži i kosi. Ne zaboravi – ovaj doručak možeš spremirati u teglici i veče pre!



Sastojci

- 1 porcija (30 g) **Beauty Whey** proteina
- 20 g čia semenki
- 20 g ovsenih pahuljica
- 150 ml mleka
- 50 g šumskog voća



Priprema (5 min)

Pomešaj Beauty whey, čia semenke, ovas i mleko. Ostavi 15 minuta (ili preko noći) da nabubri. Odozgo stavi voće.



Nutritivne vrednosti

- 398 kcal
- Proteini: 25 g
- UH: 38 g
- Masti: 14 g

Ručak

Pljeskavica od čiste junetine

Zdravija, kućna alternativa fast-foodu! Napravi svoju sočnu pljeskavicu od kvalitetnog, čistog mesa i uživaj u njoj uz pečeni slatki krompir.



Sastojci

- 150 g mlevene junetine (but)
- 200 g batata
- salata po izboru
- 1 kašika (10 g) maslinovog ulja



Priprema (20 min)

- Od mesa napravi pljeskavicu (samo so i biber) i ispeci.
- Batat ispeci u rerni.
- Salatu začini uljem.



Nutritivne vrednosti

- 515 kcal
- Proteini: 35 g
- UH: 40 g
- Masti: 23 g

Užina

Jabuka i kikiriki puter

Najlepši slatko-slani kontrast. Savršena hrskava užina koja momentalno vraća energiju pred večeru.



Sastojci

1 jabuka

20 g kikiriki putera



Priprema

Jabuku iseci na kriške i umači u puter.



Nutritivne vrednosti

210 kcal

Proteini: 6 g

UH: 23 g

Masti: 10 g

Beleške

Večera

Tzatziki tunjevina

Super brza večera bez kuvanja. Grčki jogurt osvežava, a tunjevina daje sjajan završni unos proteina za oporavak mišića pred novu radnu nedelju.



Sastojci

1 konzerva tunjevine
150 g grčkog jogurta
seckani krastavac
beli luk u prahu
2 pirinčane galete



Priprema (5 min)

Oceđenu tunjevinu pomešaj sa jogurtom, krastavcem i belim lukom. Jedi uz galete.



Nutritivne vrednosti

310 kcal
Proteini: 35 g
UH: 22 g
Masti: 8 g



beutywhey.rs