The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Esmorzar complet post entrenament

4 racions 310 kcal

Ingredients

- **1** plàtan
- **1**-2 cullerades de proteïna en pols
- **1**-2 cullerades de cafè de llavors de chia
- **1**-2 dàtils
- **2 cullerades** de flocs de civada
- **1** grapat de nabius
- Llet vegetal

TOPPINGS

- Cereals proteics
- Plàtan
- Nabius
- Coco ratllat
- Xips de xocolata sense sucre

Elaboració

1. Combina els hidrats del plàtan, els dàtils, la civada i els cereals amb l'aport proteïc de la proteïna en pols i la llet vegetal

RECOMANACIONS

Prendre idealment durant els 30-60 minuts després de l'entrenament.
La proporció és aproximadament de 3 parts d'hidrat per 1 part de proteïna.
La quantitat de proteïna ha d'estar entre uns 20 i 30 g, segons el pes, l'edat i el tipus d'entrenament. Es pot multiplicar 0,2 g-0,4 g de proteïna per kg de pes.
El descans després de l'entrenament és fonamental, ja que és quan el cos es recupera i s'activa la síntesi màxima de proteïna.

PER RACIÓ	23 g Proteïnes	8,5 g Greixos	36 g Hidrats	7 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork