

1. Jakie są główne źródła białka w białku roślinnym dōTERRA?

Wyjątkowe białko roślinne w proszku dōTERRA łączy w sobie cztery główne źródła białka: izolat białka z grochu zwyczajnego, koncentrat białka z ciecierzycy pospolitej, koncentrat białka z ryżu i białko ziemniaczane.

2. Jakie są korzyści z uzupełnienia receptury o białko ziemniaczane?

Białko ziemniaczane stanowi niesamowicie odżywcze źródło białka, które zawiera wiele aminokwasów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu. A dodatkowo białko ziemniaczane nie wywołuje alergii.

3. Do czego przydatne są pozostałe źródła białka?

Białko z grochu zwyczajnego jest pod wieloma względami korzystne dla zdrowia – jest łatwiejsze do strawienia niż białko serwatkowe, a ponadto stanowi ważne źródło żelaza.

Białko z ciecierzycy pospolitej ma doskonały profil odżywczy i niską zawartość tłuszczów nasyconych. Stanowi wspaniałe źródło błonnika w diecie.

Z kolei będące doskonałym źródłem witamin i minerałów białko ryżowe jest bogate w niezbędne kwasy tłuszczowe i nie wywołuje reakcji alergicznych.

4. Czy białko roślinne dōTERRA jest bezglutenowe?

Tak, białko roślinne dōTERRA jest bezglutenowe.

5. Czy białko roślinne dōTERRA zawiera alergeny?

Białko roślinne dōTERRA nie zawiera organizmów modyfikowanych genetycznie (GMO), glutenu, soi ani nabiału.

6. Jakie są korzyści z uzupełnienia receptury o olej zawierający trójglicerydy średniołańcuchowe (MCT)?

Olej MCT stanowi dobre źródło tłuszczu i poprawia fakturę proszku, zapewniając jednocześnie świetny smak.

7. Czy mogę stosować białko roślinne dōTERRA, będąc na diecie niskotłuszczowej?

Tak! Jeśli zapisujesz spożywane posiłki, zalecamy stosowanie waniliowego białka roślinnego dōTERRA, które zawiera tylko 2,8 g tłuszczu na porcję. Czekoladowe białko roślinne dōTERRA zawiera 3,6 g tłuszczu na porcję.

8. Staram się śledzić spożywane kalorie i dokonywać zdrowszych wyborów. Czy mimo to mogę przyjmować białko roślinne dōTERRA?

Tak. Białko roślinne dōTERRA charakteryzuje się dużą „gęstością odżywczą”, co oznacza wysoką ilość składników odżywczych (węglowodanów, tłuszczów i białek) na kalorię. Może to zostać docenione przez osoby, które zwracają uwagę na ilość spożywanych kalorii.

Jeżeli chcesz z większą dokładnością śledzić ilość kalorii i składników odżywczych w swojej diecie, możesz pobrać jedną ze specjalnych aplikacji.

9. Z czym mogę mieszać białko roślinne dōTERRA?

Białko roślinne dōTERRA można mieszać z wodą, wybranym rodzajem mleka, mlekiem roślinnym, takim jak mleko owsiane, migdałowe czy kokosowe, lub z wodą kokosową (która stanowi mniej sycącą alternatywę).

Aby uzyskać najlepszą konsystencję, zalecamy połączenie białka roślinnego dōTERRA z 50% wody i 50% wybranego mleka.

Woda i mleko łączą się ze sobą, zapewniając kremową i gładką konsystencję. Mleko nadaje shake'owi bogaty i wspaniały kremowy smak, a woda pomaga go rozcieńczyć i zapewnić właściwą konsystencję. Preferencje poszczególnych użytkowników mogą się oczywiście różnić, możesz więc swobodnie wypróbować inne proporcje, by dostosować je do własnego gustu.

Pamiętaj, by wybierać zamienniki mleka wysokiej jakości, ponieważ niektóre produkty zawierają zagęszczacze i sztuczne substancje słodzące. Najlepszy wybór to niesłodzona wersja z jak najkrótszą listą składników.

Możesz też mieszać białko roślinne dōTERRA z jogurtem, by tworzyć proste i pyszne potrawy, takie jak nocna owsianka, białkowe naleśniki i wiele innych.

10. Jakie substancje słodzące wchodzi w skład produktu?

Białko roślinne dōTERRA słodzone jest stewią, czyli glikozydami stewiolowymi wytwarzanymi enzymatycznie.

11. Czy mogę dostosować poziom słodkości?

Aby białko roślinne dōTERRA było mniej słodkie, można po prostu użyć mniejszej ilości proszku i/lub nieco większej ilości płynu. Aby uzyskać słodszy smak, dodaj więcej proszku lub mniej płynu.

Dodanie kwaśnych owoców lub warzyw też pozwoli zbalansować słodkość białka roślinnego dōTERRA

12. Ile błonnika zawiera białko roślinne dōTERRA?

Waniliowe białko roślinne dōTERRA zawiera 1,3 g błonnika na porcję, a czekoladowe białko roślinne 2,1 g na porcję.

13. Jak wyglądają informacje o wartości odżywczej białka roślinnego dōTERRA?

Wanilla:

Informacje o wartościach odżywczych			
	Na porcję 32 g		Referencyjne spożycie Na 100 g
Wartość energetyczna	546 kJ/130 kcal	7%	1708 kJ/405 kcal
Tłuszcze	2.8 g	4%	8.8 g
w tym nasycone	0.6 g	3%	1.9 g
Węglowodany	1.1 g	0%	3.4 g
w tym cukry	0 g	0%	0 g
Białko	24 g	48%	76 g
Sól	1.6 g	27%	5 g

Czekolada:

Informacje o wartościach odżywczych			
	Na porcję 32 g		Referencyjne spożycie Na 100 g
Wartość energetyczna	544 kJ/ 129 kcal	6%	1701 kJ/404 kcal
Tłuszcze	3,6 g	5%	11 g
w tym nasycone	0,6 g	3%	2 g
Węglowodany	1,1 g	0%	3,5 g
w tym cukry	0 g	0%	0 g
Białko	22 g	44%	69 g
Sól	1,5 g	25%	4,6 g

14. Czy nadal warto przyjmować suplementy, jeśli stosuję białko roślinne dōTERRA?

Zdecydowanie! Wszyscy chcielibyśmy codziennie gotować od podstaw zdrowe posiłki, by mieć pewność, że dostarczamy organizmowi wszystkich potrzebnych składników odżywczych, jednak przy dzisiejszym szybkim tempie życia znalezienie czasu, energii i zasobów na pozyskiwanie świeżych składników i przyrządzanie zbalansowanych posiłków o wysokiej gęstości odżywczej stanowi prawdziwe wyzwanie. Nawet jeśli stosujesz białko roślinne dōTERRA, zalecamy przyjmowanie suplementów z serii dōTERRA Lifelong Vitality™ i/lub MetaPWR™, by jeszcze bardziej poprawić swoje ogólne samopoczucie i żyć pełnią życia!

15. Czy miarka jest dołączona do opakowania?

W ramach naszego dążenia do bardziej zrównoważonych działań i ograniczenia ilości plastiku nie dołączamy miarki do opakowania. Dodaliśmy jednak instrukcje, jak odmierzać potrzebną ilość proszku za pomocą łyżki stołowej. Zalecamy stosowanie 32 g proszku, co odpowiada około dwóm czubatym łyżkom stołowym. Aby dokładniej odmierzyć potrzebną ilość, zalecamy użyć wagi kuchennej.

16. Jaką trwałość ma białko roślinne dōTERRA?

Białko roślinne dōTERRA zachowuje ważność przez dwa lata od daty produkcji.

17. Czy mogę wykorzystywać białko roślinne dōTERRA do gotowania?

Tak, można podgrzewać białko roślinne dōTERRA i wykorzystywać je do gotowania. Puść wodze kreatywności i poeksperymentuj z przepisami!

18. Czy mogę stosować białko roślinne dōTERRA, jeśli jestem w ciąży/karmię piersią?

Białko roślinne dōTERRA jest bezpieczne dla kobiet w ciąży/karmiących piersią, niemniej jednak zawsze zalecamy konsultację z lekarzem przed rozpoczęciem stosowania.

19. Czy dzieci i nastolatki mogą stosować białko roślinne dōTERRA?

Białko roślinne dōTERRA nie jest przeznaczone dla dzieci. Skoncentrowanie się na fundamentach dobrego samopoczucia (wartościowa dieta, codzienna dawka ruchu, kontrola stresu i zdrowe relacje z innymi) w młodszych latach życia dzieci przyniesie długoterminowo wiele korzyści. W czasie, gdy nastolatki zaczynają same kontrolować swoją dietę poza domem, mogą odnieść korzyści ze stosowania tych suplementów.