**Batony proteinowe - przed czy po treningu?**

**Baton proteinowy to dziś jedna z ulubionych, “dozwolonych” przekąsek sportowców. Wysoki udział białka, jak również obecność tłuszczy i węglowodanów, czynią z niego doskonały substytut pełnowartościowego posiłku, a pyszny smak wpisuje się w wyrafinowane kubki smakowe nawet największych łasuchów! Pozostaje jedna zagwozdka, a mianowicie: Kiedy powinniśmy spożyć nasz baton - przed czy po treningu?**

To pytanie, które internauci często zadają na forach, a na które nie ma jednoznacznej odpowiedzi, o czym opowiem więcej za chwilę. Batony białkowe możemy bowiem spożywać na kilka sposobów (czyt. w różnych porach), przy czym każdy z nich ma swoje uzasadnienie w treningu. Jednak, nim *wsuniemy* nas pyszny baton, dowiedzmy się wpierw, na co zwracać uwagę podczas jego zakupu, by naprawdę była to pyszna, proteinowa przekąska, nie zaś zwykły, przesłodzony baton noszący tylko wdzięczną nazwę białkowego…

**Proteinowy baton idealny, czyli jaki?**

Idealny baton proteinowy to przede wszystkim taki, który zawiera dużą zawartość pełnowartościowych białek (najbardziej pożądane **białko serwatki**) przy zmniejszonym udziale tłuszczy i nieco większej zawartości energetyzujących węglowodanów. Aby więc ustrzec się przed zakupem przysłowiowego kota w worku, czytajmy uważnie etykiety. Pozwoli nam to wyeliminować batony pseudo białkowe.

**Przed czy po treningu? Oto jest pytanie.**

Zasadniczo, [batony proteinowe](https://mamutpro.pl/batony-proteinowe-84) spożywamy **na krótko po treningu** i zamiast posiłku. Chociaż nie należy nimi zastępować zdrowej, bogatej w udział naturalnych składników diety, zjedzone od czasu do czasu na pewno nie zaszkodzą naszej linii. Są zatem doskonałą opcją, gdy zabraknie nam czasu na przygotowanie własnego posiłku bądź gdy zwyczajnie o nim zapomnimy.

Batony proteinowe możemy także spożywać **przed treningiem**, najlepiej na ok. 30 min przed rozpoczęciem ćwiczeń. Pozytywnie nas to naładuje i doda energii niezbędnej do wykonania wyczerpującego treningu. Co więcej, w przeciwieństwie do klasycznego posiłku, nie będą one obciążeniem dla naszego żołądka i szybko ulegną strawieniu!

Jest i trzecia opcja: **Baton proteinowy zamiast zwykłego, kalorycznego batonika.** O, tak! Jego skład z pewnością będzie dużo lepszą alternatywą dla klasycznego Marsa czy Snickersa, a bogactwo pełnowartościowych białek nie tylko wpisze się w ramy naszej diety, co zasyci na znacznie dłużej, niż by to miało miejsce w przypadku wyżej wymienionych. Dzięki temu, nie będziemy mieli ochoty sięgać po prawdziwe słodycze, a to zaś ocali naszą dietę!

**MAMUTPRO poleca batony proteinowe!**

Poniżej kilka propozycji od nas dla Was. Sugerowane **batony** to wyłącznie produkty wysokiej jakości i o zadowalającym składzie, o czym można się przekonać samemu, klikając w poniższe linki. Zapraszamy do bliższego zapoznania się z naszą ofertą!

**#1** [**BioTech USA Zero Bar**](https://mamutpro.pl/batony/biotech-usa-zero-bar-50g-4002.html)

**#2** [**Trec Baton Booster**](https://mamutpro.pl/batony-proteinowe/trec-baton-booster-100g-482.html)

**#3** [**FA So Good! Protein Bar**](https://mamutpro.pl/batony-proteinowe/fa-so-good-protein-bar-80g-531.html)

**#4** [**Olimp Boom Bar**](https://mamutpro.pl/batony/olimp-boom-bar-35g-3721.html)

**#5** [**Nutrend Excelent Protein Bar**](https://mamutpro.pl/batony-proteinowe/nutrend-excelent-protein-bar-85g-548.html)

Oczywiście, zamiast kupować **batony białkowe w sklepie**, możemy je przyrządzić własnoręcznie w domu. W ten sposób zachowamy kontrolę nad gatunkiem, ilością oraz jakością dodawanych do nich składników, a także będziemy mieć pewność, że nasza przekąska jest w 100% wartościowa i zdrowa!

Podsumowując, na pytanie o to, kiedy spożywać **batony białkowe** udzieliłam - mam nadzieję - wyczerpującej odpowiedzi, pozostawiając ponadto przestrzeń dla naszych preferencji. Bo tak naprawdę to nie pora, w której sięgamy po baton jest tak znamienna, co jego skład i jakość, które to finalnie zadecydują czy ów baton jest nieszkodliwą dla naszej diety proteinową przekąską, czy też zwykłym cheatem...