**Batony proteinowe - świetna przekąska przed treningiem!**

**Batony proteinowe to produkty osobliwe. Stanowią bowiem nie tylko naprędką alternatywę dla pełnowartościowego posiłku, co ma niemałe znaczenie, gdy zabiegani, zapominamy o przygotowaniu tego właściwego, lecz służą również jako zdrowy odpowiednik… słodkiego chaeta! Są więc przekąską idealną o niemal każdej porze, dostarczając naszemu organizmowi cennych białek, co plasuje baton białkowy w kategorii szczególnej, bo dotąd nienazwanej. Zdrowy cheat to w końcu nie cheat, prawda?!**

Baton białkowy możemy zakupić bądź przyrządzić sami w domu. Pierwsza opcja jest niewątpliwie wygodniejsza, jednak aby owa przekąska była istotnie proteinową, musimy wypracować w sobie nawyk czytania etykiet i poszukiwania produktów wyłącznie wysokiej jakości. Tylko w ten sposób zachowamy pewność, że nie nabywamy przysłowiowego kota w worku, oraz że nie zaszkodzimy swojej ciężko wypracowanej w pocie czoła sylwetce.

**Baton białkowy. Jaki powinien być?**

[Batony proteinowe](https://mamutpro.pl/batony-proteinowe-84) powinnny być przede wszystkim posiłkiem proteinowym. Ot, cała mądrość. Wysoki udział białek jest bowiem tym, co wyróżnia go od zwykłego batona i prawdziwego cheata. Przy czym, najbardziej pożądanym jest **wysokojakościowe białko serwatki**, na którego obecność warto zwrócić uwagę podczas analizowania składu. Ale, ale! Białko to nie jedyny składnik naszej proteinowej przekąski, o którego udział (lub brak udziału) powinniśmy się zatroszczyć.

Węglowodany i tłuszcze także wchodzą w skład batonów białkowych, czasem zwiększając ich kaloryczność. I czasem bardziej, niż to konieczne... Nie pozwalajmy się więc nabierać na kolorowe opakowania i hasła promocyjne! Zawsze sami analizujmy, co jest dla nas dobre, a co nie. A zacznijmy od etykiet, i tak też, jeśli lista składników naszego batonika rozpoczyna się od cukru, od razu odłóżmy go na półkę! Bądźmy również wymagający względem zawartego w produkcie białka. Sojowe czy pszeniczne z trudem nazwać tymi pierwszej klasy…

**Przed czy po treningu?**

To pytanie zadaje wiele osób. Odpowiedź nie jest jednak jednoznaczna, gdyż nasz baton możemy spożyć w kilku sytuacjach - **zamiast posiłku, w formie zdrowego cheata, przed lub po treningu**. Jeśli decydujemy się na pierwszą opcję, możemy świadomie zwiększyć kaloryczność batonika, kupując taki, który dostarcza energii w przedziale 400-500 kcal. Rzecz jasna, nadal wnikliwie kontrolując skład naszej przekąski.

**Zdrowy cheat?** Okazuje się, że to możliwe! *Batony białkowe* są z pewnością lepszą alternatywą, niż klasyczny, słodki batonik czy czekolada. Co więcej, sycą na znacznie dłużej, co skutecznie powstrzymuje przed sięgnięciem po produkty gorszej jakości. Wniosek? Jedzone od czasu do czasu w chwilach kryzysu, nie tylko nie zaszkodzą naszej diecie, co efektywnie ją wesprą!

Niewątpliwie, **najbardziej optymalną porą na baton proteinowy jest czas przed treningiem**. Dlaczego? Zjedzony na krótko przed wysiłkiem, pozytywnie naładuje nas energią, której będzie nam trzeba w trakcie intensywnych ćwiczeń.

Przykładowy baton białkowy dostępny w ofercie sklepu Mamutpro >> [**Baton proteinowy BioTech USA ZERo Bar**](https://mamutpro.pl/batony/biotech-usa-zero-bar-50g-4002.html)

**DIY, czyli zrób to sam!**

Jeśli nie ufamy sklepowym produktom, z powodzeniem możemy **przyrządzić batoniki białkowe samodzielnie w domu**! Będziemy mieć wówczas pewność, że użyte do ich wykonania składniki są wyłącznie tymi, których potrzebujemy.

Przyrządzenie batonów proteinowych nie jest skomplikowane. Bazowe składniki większość z nas ma już w domu. W dodatku, kompozycja własnej białkowej przekąski daje nam szerokie pole manewru w kwestii smaku. Możemy bowiem dodać do naszych batoników ulubione dodatki, jak orzechy, rodzynki, suszona żurawina itp. Przykładowy przepis poniżej.

**Domowe batoniki białkowe**

**Składniki:**

l ½ szklanki płatków owsianych

l ½ szklanki otrębów owsianych

l 6 miarek smakowej serwatki w proszku np. [FA Whey Protein](https://mamutpro.pl/koncentraty-wpc/fa-whey-protein-908g-463.html)

l 1 szklanka odtłuszczonego mleka w proszku

l 2 łyżki siemienia lnianego

l 2 łyżki nasion słonecznika

l ¼ szklanki różnego rodzaju orzechów

l ¼ szklanki suszonych owoców

l 1/3 szklanki naturalnego masła orzechowego

l 2 łyżeczki wanilii

l ½ szklanki wody

**Sposób przygotowania:**

Mieszamy wszystkie składniki sypkie oraz nasiona i orzechy. Dodajemy pozostałe składniki, nie przestając mieszać. Powstałą masę przekładamy do wybranej formy. Wstawiamy do lodówki na min. godzinę. Gotowe!

Podsumowując, **batony białkowe** to świetna przekąska zarówno przed, jak i po treningu. Kompozycja najlepszych składników z powodzeniem pozwala na zastąpienie nimi posiłku od czasu do czasu. Jednak to, o czym zawsze powinniśmy pamiętać, to dokładna analiza składu naszej proteinowej przekąski. Tylko wnikliwość uchroni nas przed zakupem ukrytego za zdrowym hasłem *cheata*. A w ostateczności - zawsze możemy przyrządzić nasze batoniki sami, do czego również gorąco zachęcamy!