

1. Aké sú hlavné zdroje proteínu v rastlinnom proteíne dōTERRA?

Jedinečné rastlinné proteíny v prášku dōTERRA obsahujú štyri hlavné zdroje proteínu: hrachový proteínový izolát, cícerový proteínový koncentrát, ryžový proteínový koncentrát a zemiakový proteín.

2. Aké sú výhody zemiakového proteínu v receptúre?

Zemiakový proteín je neuveriteľne výživný zdroj proteínu obsahujúci mnohé esenciálne aminokyseliny potrebné pre naše telo. A ako bonus, zemiakový proteín zároveň nevyvoláva alergie.

3. Čím sú užitočné ostatné zdroje proteínu?

Hrachový proteín má množstvo zdravotných výhod – ľahšie sa trávi ako srvátkový proteín a je dobrým zdrojom železa.

Cícerový proteín má skvelý nutričný profil, nízky obsah nasýtených tukov a je výborným zdrojom diétnej vlákniny.

Ryžový proteín, ako výborný zdroj vitamínov a minerálov, je bohatý na esenciálne aminokyseliny a nevyvoláva alergie.

4. Je rastlinný proteín dōTERRA bez obsahu lepku?

Áno, rastlinný proteín dōTERRA neobsahuje lepok.

5. Obsahuje rastlinný proteín dōTERRA nejaké alergény?

Rastlinný proteín dōTERRA neobsahuje geneticky modifikované organizmy (GMO), lepok, sóju ani mliečne výrobky.

6. Aké sú výhody oleja s triglyceridmi so stredne dlhým reťazcom (MTC) v receptúre?

Olej MTC poskytuje dobrý zdroj tuku a zlepšuje textúru prášku a dodáva mu skvelú chuť.

7. Môžem používať rastlinný proteín dōTERRA, keď som na nízkotukovej diéte?

Áno! Keď vo svojej strave sledujete makroživiny, odporúčame používať vanilkový rastlinný proteín dōTERRA, pretože obsahuje len 2,8 g tuku v jednej dávke. Čokoládový rastlinný proteín dōTERRA obsahuje 3,6 g tuku.

8. Snažím sa sledovať môj príjem kalórií a lepšie sa rozhodovať. Môžem stále používať rastlinný proteín dōTERRA?

Áno. Rastlinný proteín dōTERRA je prirodzene bohatý na živiny, čo znamená, že množstvo živín (sacharidy, tuky a bielkoviny), ktoré získate z kalórie, je vysoký. Môže to byť prínosom, ak sa snažíte sledovať svoj kalorický príjem. Ak chcete sledovať svoje makroživiny presnejšie, existujú aplikácie, ktoré si môžete stiahnuť a ktoré vám pomôžu.

9. Čo môžem zmiešať s rastlinným proteínom dōTERRA?

Rastlinný proteín dōTERRA môžete zmiešať s vodou alebo mliekom podľa vášho výberu, alebo skúsiť nemliečne alternatívy, ako je ovsené, mandľové, kokosové mlieko alebo kokosová voda (pre menej sýtu možnosť).

Pre lepšiu konzistenciu odporúčame skombinovať rastlinný proteín dōTERRA s 50 % vody a 50 % mlieka podľa vášho výberu.

Kombinácia vody a mlieka vytvára krémovú a hladkú konzistenciu. Mlieko dodáva vášmu koktailu bohatú a lahodnú krémovosť a voda ho pomáha rozriediť na želatú konzistenciu. Osobné preferencie sa líšia, preto sa nebojte vyladiť pomery podľa vašej chuti.

Určite si vyberajte kvalitné mlieka bez mliečnej bielkoviny, pretože niektoré produkty obsahujú zahusťovadlá a umelé sladidlá. Nesladené verzie s najkratším zoznamom ingrediencií sú dobrou voľbou. Rastlinný proteín dōTERRA môžete tiež zmiešať s jogurtom a vytvoriť jednoduché, ale chutné recepty, ako sú ovsené vločky pripravené cez noc, proteínové palacinky a ďalšie.

10. Aké sladidlá sú v receptúre?

Rastlinné proteíny v prášku dōTERRA sú sladené stéviou, čo sú enzymaticky vyrábané glykozidy stéviolu.

11. Môžem upraviť úroveň sladkosti?

Rastlinný proteín dōTERRA môžete pripraviť menej sladký jednoducho tak, že použijete menšie množstvo prášku a/alebo o niečo viac tekutiny. Pre sladšiu chuť pridajte viac prášku alebo menej tekutiny. Sladkosť rastlinného proteínu dōTERRA môžete vyvážiť aj pridaním kyslého bobuľového ovocia alebo zeleniny.

12. Koľko vlákniny je v rastlinnom proteíne dōTERRA?

Vanilkový rastlinný proteín dōTERRA obsahuje 1,3 g vlákniny v jednej porcii, zatiaľ čo čokoládový rastlinný proteín dōTERRA obsahuje 2,1 g vlákniny na porciu.

13. Aké sú výživové informácie v prípade rastlinného proteínu dōTERRA?

Vanilkový:

Výživové údaje			
	Na porciu 32 g		Referenčný príjem Na 100 g
Energia	546 kJ/130 kcal	7%	1708 kJ/405 kcal
Tuky	2.8 g	4%	8.8 g
z toho nasýtené mastné kyseliny	0.6 g	3%	1.9 g
Sacharidy	1.1 g	0%	3.4 g
z toho cukry	0 g	0%	0 g
Bielkoviny	24 g	48%	76 g
Soľ	1.6 g	27%	5 g

Čokoládový:

Výživové údaje			
	Na porciu 32 g		Referenčný príjem Na 100 g
Energia	544 kJ/ 129 kcal	6%	1701 kJ/ 404 kcal
Tuky	3.6 g	5%	11 g
z toho nasýtené mastné kyseliny	0.6 g	3%	2 g
Sacharidy	1.1 g	0%	3.5 g
z toho cukry	0 g	0%	0 g
Bielkoviny	22 g	44%	69 g
Soľ	1.5 g	25%	4.6 g

14. Ak používam rastlinný proteín dōTERRA, majú pre mňa stále význam výživové doplnky?

Rozhodne! Všetci si želáme každý deň pripravovať od základu zdravé jedlá, aby sme zabezpečili príjem všetkých potrebných živín. Ale pri dnešnom uponáhľanom rytme života môže byť výzvou nachádzať čas, energiu alebo zdroje na zabezpečovanie čerstvých ingrediencií a jesť vyváženú stravu bohatú na živiny. Aj keď používate rastlinný proteín dōTERRA, odporúčame používať výživové doplnky dōTERRA Lifelong Vitality™ a/alebo MetaPWR™, aby ste ďalej podporili vaše celkové zdravie a pohodu a mohli žiť váš život čo najintenzívnejšie!

15. Nachádza sa v balení odmerka?

V snahe byť udržateľnejší a znižovať plasty, nie je v balení žiadna odmerka. Priložili sme však pre vás pokyny na používanie polievkovej lyžice.

Odporúčame používať 32 g proteínu, čo sú približne dve kopcovité polievkové lyžice. Pre presnejšiu hmotnosť odporúčame používať kuchynské váhy.

16. Aká je trvanlivosť rastlinného proteínu dōTERRA?

Rastlinné proteíny v prášku dōTERRA majú trvanlivosť dva roky od dátumu výroby.

17. Môžem s rastlinným proteínom dōTERRA variť?

Áno, rastlinný proteín dōTERRA môžete variť a zahrievať. Buďte kreatívny a experimentujte s receptmi!

18. Môžem používať rastlinný proteín dōTERRA, keď som tehotná/dojčím?

Rastlinný proteín dōTERRA je bezpečný pre tehotné/dojčiace ženy, ale vždy sa odporúčame pred používaním poradiť s lekárom.

19. Môžu deti a tínedžeri používať rastlinný proteín dōTERRA?

Rastlinný proteín dōTERRA nie je určený pre deti. Veľkým prínosom bude, ak sa zameriame na piliere zdravia (zdravé stravovanie, každodenný pohyb, zvládanie stresu a zdravé vzťahy) v rannom veku života našich detí. Keďže tínedžeri začínajú regulovať svoju výživu mimo domu, môže byť pre nich prínosom používať tieto výživové doplnky.