



RÓB RZECZY

GOTOWANIE ZOSTAW POMELO

**JAK W PROSTY SPOSÓB
ZWIĘKSZYĆ UDZIAŁ
BIAŁKA W CIĄGU DNIA?**

pomeló
catering dietetyczny



Masło orzechowe przez lata było traktowane przede wszystkim jako dodatek smakowy — coś, co urozmaica śniadania, przekąski czy desery.

I SŁUSZNIE.

To **zdrowy produkt o prostym składzie**, oparty na orzechach, który dostarcza naturalnych tłuszczów i dobrze sprawdza się w codziennym użytku.

Jednocześnie klasyczne masło orzechowe nie jest produktem wysokobiałkowym. Dlatego coraz częściej pojawiają się rozwiązania, które łączą jego największe zalety — **smak i wygodę** — z wyższą zawartością białka.

MASŁO ORZECHOWE PROTEIN TO WŁAŚNIE TAKI PRODUKT.

Dzięki dodatkowi izolatu białka serwatkowego (WPI):

- zawiera więcej białka niż standardowe masło orzechowe,
- zachowuje kremową konsystencję,
- pozostaje szybkie i wygodne w użytku.

TO NIE JEST ZAMIENNIK POSIŁKU.

To prosty sposób, aby w naturalnych momentach dnia zwiększyć udział białka w diecie — bez gotowania i bez zmiany całego planu.

DLA KOGO TO ROZWIĄZANIE?

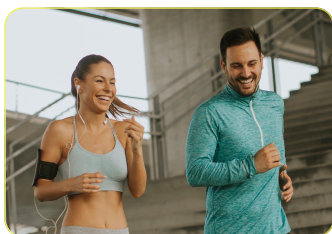
dla osób
aktywnych fizycznie

dla tych, którzy chcą
łatwo zwiększyć
ilość białka

dla klientów diet
pudełkowych,
którzy cenią
wygodę

dla każdego,
kto chce jeść lepiej
bez komplikowania
dnia

KIEDY SPRAWDZA SIĘ NAJLEPIEJ?



PO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W dni treningowe zapotrzebowanie organizmu może być wyższe. Dodatek do posiłku pomaga zwiększyć jego wartość odżywczą bez dodatkowego gotowania.



W INTENSYWNYM DNIU

Gdy tempo dnia rośnie, liczy się prostota. Szybki dodatek pozwala podjąć lepszą decyzję „tu i teraz”.



WIECZOREM

Gdy pojawia się ochota na coś dodatkowego, warto mieć przygotowaną zdrowszą opcję zamiast sięgać po przypadkowe produkty.

JAK WŁĄCZYĆ JE DO SWOJEJ DIETY?

Najprostsza zasada: nie zmieniaj — **dodaj**. Nie ma potrzeby przebudowywania diety ani dokładania nowych przepisów czy gotowania skomplikowanych dań. **Wystarczy wykorzystać momenty, które już istnieją:**

- śniadanie,
- przekąska,
- szybki posiłek w ciągu dnia

I UZUPEŁNIĆ JE O ELEMENT, KTÓRY:

- zwiększy udział białka,
- poprawi sytość,
- nie wymaga długiego przygotowania.

PRZEPISY

**OWSIANKA PROTEINOWA
Z MASŁEM ORZECOWYM I BANANEM**

FIT KULKI MOCY (BEZ PIECZENIA)

**KOKTAJL PROTEINOWY
Z MASŁEM ORZECOWYM**

**TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM
ORZECOWYM I OWOCAMI**

**JABŁKO Z MASŁEM ORZECOWYM
I DODATKAMI (PROTEINOWY SNACK)**

OWSIANKA PROTEINOWA Z MASŁEM ORZECHOWYM I BANANEM

1 PORCJA



Dlaczego warto? Połączenie węglowodanów złożonych, zdrowych tłuszczów i białka — idealne śniadanie, które stabilizuje poziom glukozy i daje energię na kilka godzin.

50 g PŁATKI OWSIANE

**200 ml MLEKO LUB NAPÓJ
ROŚLINNY**

1 średni BANAN

**1-2 łyżki POMELO PROTEIN
NUT BUTTER**

OWOCE SEZONOWE

SZCZYPTA CYNAMONU

1. W garnku podgrzej mleko i dodaj płatki owsiane. Gotuj na małym ogniu przez 5–7 minut, mieszając.
2. W międzyczasie rozgnieć banana widelcem — część możesz zostawić w kawałkach dla tekstury.
3. Gdy owsianka zgęstnieje, dodaj banana i dokładnie wymieszaj.
4. Zdejmij z ognia i dodaj masło orzechowe — mieszaj do uzyskania kremowej konsystencji.
5. Przełóż do miski i dodaj dodatki (owoce, cynamon).

Wskazówka dietetyczna

Dodatek białka sprawia, że owsianka syci dłużej niż klasyczna wersja. To świetne śniadanie przed treningiem — więcej białka bez zmiany nawyku.

FIT KULKI MOCY (BEZ PIECZENIA)

10-12 KULEK

150 g DAKTYLI
(namoczonych 10 min)

2 łyżki MASŁA ORZECHOWEGO

40 g PŁATKÓW OWSIANYCH

1 łyżka KAKAO

1 łyżka NASION CHIA

1. Daktyle odsącz i przełóż do blendera.
2. Dodaj masło orzechowe, kakao i płatki.
3. Blenduj do uzyskania zwartej, lekko klejącej masy.
4. Jeśli masa jest zbyt sucha dodaj 1–2 łyżki wody.
5. Formuj kulki wielkości orzecha włoskiego.
6. Wstaw do lodówki na minimum 30 minut.

Wskazówka dietetyczna

To świetna alternatywa dla słodczy: naturalna słodycz + białko = mniejsze wahania glukozy.

Dlaczego warto?

Idealna przekąska między posiłkami — szybka, naturalna i bez dodatku cukru.





Dlaczego warto? Idealny po treningu lub jako szybka porcja białka i energii.

KOKTAJL PROTEINOWY Z MASŁEM ORZECHEWYM

250 ml MLEKA

1 BANAN

1 łyżka MASŁA ORZECHEWEGO
PROTEIN

1 łyżka KAKAO (opcjonalnie)

KILKA KOSTEK LODU

1. Wszystkie składniki wrzucić do blendera.
2. Blenduj przez 30–60 sekund do uzyskania gładkiej konsystencji.
3. W razie potrzeby dodaj więcej mleka.

Wskazówka dietetyczna

Dobry wybór po aktywności fizycznej — szybkie i wygodne uzupełnienie diety.

TOSTY PEŁNOZIARNISTE Z MASŁEM ORZECHEWYM I OWOCAMI



Dlaczego warto? Proste, szybkie i zbilansowane śniadanie.

**2 kromki CHLEBA
PEŁNOZIARNISTEGO**

**1–2 łyżki MASŁA
ORZECHEWEGO PROTEIN**

OWOCE

(truskawki, banan, borówki)

opcjonalnie: **NASIONA CHIA**

1. Podpiecz pieczywo w tosterze lub na patelni.
2. Posmaruj masłem orzechowym.
3. Dodaj owoce i posyp dodatkami.

Wskazówka dietetyczna

Posiłek, który przygotujesz w mniej niż 5 minut — bez rezygnacji z jakości.

JABŁKO Z MASŁEM ORZECHEWYM I DODATKAMI (PROTEINOWY SNACK)

1 JABŁKO

(opcjonalnie: banan)

1 łyżka MASŁA

ORZECHEWEGO PROTEIN

1 łyżeczka NASION CHIA

LUB SIEMIENIA LNIANEGO

opcjonalnie: kilka kostek

GORZKIEJ CZEKOLADY LUB

SZCZYPTA CYNAMONU

1. Jabłko pokrój w plastry lub ćwiartki.
2. Podawaj z masłem orzechowym jako dipem lub posmaruj nim kawałki jabłka.
3. Posyp nasionami i opcjonalnymi dodatkami.

Wskazówka dietetyczna

Połączenie błonnika z jabłka i białka z masła orzechowego sprawia, że przekąska syci znacznie lepiej niż same owoce. To prosty sposób na ograniczenie podjadania między posiłkami.

Dlaczego warto? Ekspresowa przekąska, która łączy naturalną słodycz owoców z białkiem i zdrowymi tłuszczami. Idealna, gdy potrzebujesz czegoś „na już”, ale nie chcesz sięgać po słodczyce.



**DLACZEGO
BIAŁKO JEST AŻ
TAK WAŻNE?**

Białko pełni w organizmie wiele istotnych funkcji. Wspiera m.in. regenerację po aktywności fizycznej i pomaga utrzymać uczucie sytości.

W CODZIENNYM ŻYCIU KLUCZOWE JEST JEDNAK COŚ INNEGO: REGULARNOŚĆ JEGO SPOŻYCIA W CIĄGU DNIA.

To właśnie równomierne rozłożenie białka między posiłkami wpływa na:

- kontrolę apetytu,
- łatwość utrzymania diety,
- zachowanie tkanki mięśniowej nawet podczas redukcji.

Dieta Pomelo jest zaprojektowana tak, aby zapewniała **zbilansowane posiłki i wygodę na co dzień**. Jednocześnie każdy dzień może się różnić — poziomem aktywności, tempem czy odczuwanym głodem. W takich sytuacjach warto mieć pod ręką rozwiązania, które:

- są szybkie,
- nie wymagają przygotowania,
- pasują do Twojej diety.





CO WYRÓŻNIA MASŁO ORZECHOWE PROTEIN?

Klasyczne masło orzechowe to przede wszystkim źródło tłuszczów z orzechów, z umiarkowaną zawartością białka. W wersji PROTEIN jego skład został **uzupełniony o izolat białka serwatkowego (WPI)**, co sprawia, że:

- zawiera aż **30–34% białka**,
- bazuje na **100% orzechów** + izolacie białka serwatkowego (WPI),
- **nie zawiera cukru dodanego**, oleju palmowego ani sztucznych dodatków.

Dzięki temu:

- **wspiera regenerację** i budowę mięśni,
- **zwiększa sytość** posiłków,
- pozwala **łatwo zwiększyć ilość białka** w diecie bez komplikowania gotowania.

To nadal produkt kaloryczny — jak każde masło orzechowe. Dlatego najlepiej traktować go jako dodatek funkcjonalny, który **łączy smak z wartością odżywczą**.

Oferta dla klientów Pomelo



-20%

**NA POMELO
PROTEIN NUT
BUTTER**

TO NAJPROSTSZY SPOSÓB, ŻEBY:

- zwiększyć udział białka w diecie,
- urozmaicić posiłki,
- mieć szybkie rozwiązanie zawsze pod ręką.

Twoja dieta już zapewnia solidną podstawę.
Masło orzechowe PROTEIN to jej **naturalne uzupełnienie**.

Nie chodzi o to, żeby spędzać więcej czasu w kuchni.

CHODZI O TO, ŻEBY JEŚĆ DOBRZE — SZYBKO I ŚWIADOMIE.

RÓB RZECZY

GOTOWANIE ZOSTAW POMELO