

metabólika

Alimente pentru preparat

metabólika

Alimente pentru preparat



Supă cremă din legume, cu crutoane

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 180 ml de apă peste conținutul plicului și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Încălziți amestecul timp de 1 minut în cuptorul cu microunde.
3. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g



Supă cremă cu aromă de pui și curry

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 200 ml de apă peste conținutul plicului și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Încălziți amestecul timp de 1 minut în cuptorul cu microunde.
3. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g



Supă cremă cu ciuperci

Instrucțiuni de preparare:

1. Turnați conținutul plicului într-un bol.
2. Adăugați încet peste conținutul din bol, 230 ml de apă fierbinte, dar nu clocotită, în timp ce amestecați cu un tel, până la dizolvarea completă.
3. Adăugați sare și/sau piper și serviți după 10 minute.

Conținut 7 porții de 22g

metabólika

Alimente pentru preparat



Supă cremă cu aromă de Pui

Instrucțiuni de preparare:

1. Turnați conținutul plicului într-un bol.
2. Adăugați încet peste conținutul din bol, 230 ml de apă fierbinte, dar nu clocotită, în timp ce amestecați cu un tel, până la dizolvarea completă.
3. Adăugați sare și/sau piper și serviți după 10 minute.

Conținut 7 porții de 22g



Omletă cu ceapă şi cepşoară

Instrucțiuni de preparare:

1. Turnați 120 ml de apă peste conținutul plicului şi apoi prăjiți amestecul într-o tigaie non-adezivă (omleta poate fi preparată în mod traditional sau ca un scrob).
2. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g



Omletă mediteraneană

Instrucțiuni de preparare:

1. Turnați 120 ml de apă peste conținutul plicului şi apoi prăjiți amestecul într-o tigaie non-adezivă (omleta poate fi preparată în mod traditional sau ca un scrob).
2. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g

metabólika

Alimente pentru preparat







Crochete cu aromă de pui

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 40 ml de apă peste conținutul plicului.
2. Formați 2 bile din amestecul rezultat și așezați-le pe o hârtie de copt.
3. Coaceți în cuptorul preîncălzit, timp de 15 minute la 200°C.
4. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g

Risotto cu ciuperci

Instrucțiuni de preparare:

1. Golește conținutul unui plic într-un bol (rezistent la microunde).
2. Adaugă 130 ml de apă clocotită și amestecă bine.
3. Pune la microunde la putere mare (800W) timp de 30 de secunde. Amestecă și mai încălzește încă 30 de secunde. (Timpul de preparare poate varia în funcție de modelul cuptorului cu microunde).
4. Scoate bolul din cuptorul cu microunde și acoperă timp de 5 minute.
5. Consumă în următoarele 10 minute.

Conținut 7 porții de 29,5g

Clătite

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 75 ml de apă peste cele 25 g de mix pudră și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Lăsați amestecul să se hidrateze câteva minute.
3. Turnați amestecul obținut într-o tigaie neadezivă fierbinte și prăjiți la foc iute, pentru 2-3 minute, pe ambele părți.
4. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g

metabólika

Alimente pentru preparat







Clătite cu fulgi de mere şi gust de caramel

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 75 ml de apă peste cele 25 g de mix pudră și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Prăjiți ușor amestecul obținut într-o tigaie neadezivă.
3. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g

Desert Dulce de leche

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 150 ml de apă rece peste cele 25 g de mix pudră și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Raciți amestecul câteva minute pentru a permite rehidratarea.
3. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g

Desert cremos cu aromă de ciocolată neagră

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 150 ml de apă rece peste cele 25,5 g de mix pudră și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Răciți amestecul câteva minute pentru a permite rehidratarea.
3. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25,5 g

metabólika

Alimente pentru preparat



Fulgi cu aromă de vanilie

Instrucțiuni de preparare:

1. Turnați conținutul plicului într-un bol.
2. Adăugați încet 80-90 ml de apă rece, în timp ce amestecați cu un tel sau cu o furculiță.
3. Consumați în 10 minute de la preparare.

Conținut 7 porții de 22,9g



Băutură răcoritoare cu aromă de fructe roșii

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 200 ml de apă peste cele 25 g de mix pudră și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g



Băutură răcoritoare cu aromă de piersică și mango

Instrucțiuni de preparare:

1. Goliți conținutul unui plic într-un shaker sau o sticlă.
2. Adăugați 220 ml apă rece și agitați bine până la dizolvare.
3. Poate fi consumată rece, cu gheață.
4. Consumați în cel mult 10 minute de la preparare

Conținut 7 porții de 25g

Alimente pentru preparat



Cafea cu lapte

Instrucțiuni de preparare:

1. Adăugați 170 ml de apă peste cele 25 g de mix pudră și amestecați până la dizolvarea completă.
2. Tratați amestecul obținut la microunde, timp de 1 minut.
3. Consumați produsul în maxim 1 oră de la rehidratare.

Conținut 7 porții de 25g

Băutură racoritoare Smoothie cu Cappuccino

Instrucțiuni de preparare:

1. Goliți conținutul unui plic într-un shaker.
2. Adăugați 190-210 ml de apă rece și agitați bine până la dizolvare.
3. Se poate consuma rece, cu gheață. Consumați în decurs de 10 minute.

Conținut 7 porții de 22,1g

Gata de Cosum

metabólika

Gata de consum



Cocoa UHT brick

Conținut 4 unități



Vanilla UHT brick

Conținut 4 unități



Cârnați crud uscați

Conținut 5 porții de 30g

Gata de consum



Pâine proteică brună

Conținut 5 porții de 62g



Lipie integrală proteică

Conținut 6 porții de 40g



Chipsuri Nachos cu aromă de brânză

Conținut 5 porții de 30g

Gata de consum



Minibaghetă crocantă

Conținut 5 porții de 22g



Șorici de porc prăjit

Conținut 5 porții de 25g



Crackers sărați cu rozmarin

Conținut 5 porții de 4 biscuiți de 33g

metabólika

Gata de consum



Baton pufos de bezea cu gust de lămâie

Conținut 5 porții de 42g



Baton glazurat de cacao

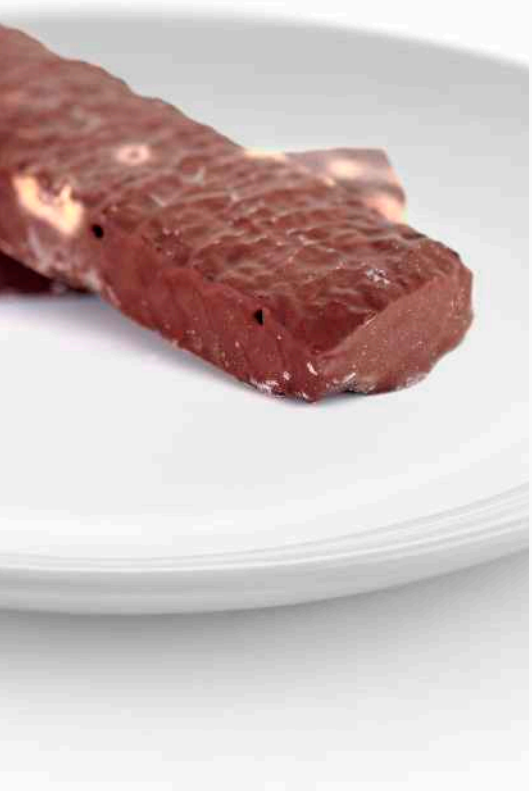
Conținut 5 porții de 44g



Baton crocant pufos cu aromă de coacăze negre

Conținut 5 porții de 42g

Gata de consum



Baton glazurat de panna cotta cu fructe de pădure

Conținut 5 porții de 43g



Biscuiți cu inveliș de ciocolată

Conținut 5 porții de 2 biscuiți de 28g



Mini tartă proteică cu aromă de vanilie și căpșuni

Conținut 5 porții de 2 mini tartă de 32g

Gata de consum





Faza 4

Waffers vanilla

Snacks-uri proteice de ciocolată neagră

Conținut 5 porții de 24g

Suplimente



Multivitamins and Minerals

Gata de consum

Electroliți

Gata de consum

Omega 3

Gata de consum