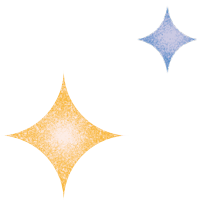


GlowMe na widelcu



Health Labs Care



Nowy przepis na glow

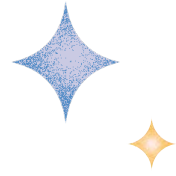
Kolagen najczęściej kojarzy się z prostym rytuałem: saszetka, szklanka, kilka łyków i gotowe. Wygodnie, ale dość przewidywalnie. A przecież jest to składnik, który daje o wiele większe pole do zabawy smakiem.

Ten e-book powstał z ochoty na coś świeższego: pokazanie, że **kolagen** może wejść do kuchni nie tylko jako dodatek do lemoniady czy smoothie, ale jako składnik pełnoprawnych dań. Lekkich, dopracowanych, czasem zaskakujących. Takich, które można podać na kolację, zabrać na letni stół albo po prostu przygotować dla siebie wtedy, gdy codzienny rytuał zasługuje na lepszą oprawę.

Bo dbanie o siebie może być proste.

Ale wcale nie musi być oczywiste.





Dlaczego kolagen?

Kolagen to ważna część rutyny beauty, ale jego suplementacja najwięcej sensu ma wtedy, gdy nie działa obok diety, a razem z nią.

Ponieważ jędrna, elastyczna i pełna blasku skóra zaczyna się od środka, nasze przepisy zostały pomyślane tak, żeby stworzyć sprzyjające środowisko dla **kolagenu**: z wartościowymi składnikami, większą uważnością na białko i bez opierania smaku na cukrze. To ważne, bo organizm potrzebuje aminokwasów, witamin i codziennej regularności, żeby pełniej wykorzystać potencjał suplementacji.

Właśnie dlatego **kolagen** w tych przepisach jest częścią większego rytuału: **pielęgnacji, która zaczyna się przy stole.**







Cześć!

Bardzo się cieszę, że dbasz o swoje zdrowie i piękną skórę. Wspólnie z **Health Labs Care** przygotowałam dla Ciebie kilka inspiracji, które z pewnością ułatwią Ci codzienną suplementację kolagenu! I zaskoczę Cię - to nie są typowe, słodkie desery z kolagenem, ale pełnowartościowe posiłki, w które wpleliśmy suplementy diety od **Health Labs Care**.

Mam nadzieję, że stworzone przeze mnie przepisy nie tylko na stałe zagoszczą w Twojej kuchni, ale przede wszystkim będą inspiracją do dalszych eksperymentów w łączeniu kolagenu z tym, co jesz na co dzień. Za takie połączenia w kuchni Twój organizm na pewno wystawi Ci najlepszą recenzję!

PS A kolagenowa jagodzianka bez cukru to absolutny sztos - trust me :)

Debora Sliboska
Debey





Gazpacho z żółtych pomidorów

GlowMe ananas-mango



Składniki:

5 dojrzałych żółtych pomidorów
1 żółta papryka
2 brzoskwinie
200 ml zimnej wody
sok z ½ cytryny
3 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżki ksylitolu
sól do smaku
2 saszetki **GlowMe**
ananas-mango

Salsa:

½ mango
½ świeżego ananasa
1 żółty pomidor
1 zielony ogórek
garść mięty
100 g fety
1 łyżka ksylitolu
sok z ¼ cytryny
2 łyżki oliwy
sól do smaku

Przygotowanie:

Pomidory, paprykę bez gniazd, brzoskwinie bez pestek, kolagen **GlowMe**, wodę, ksylitol i sok z cytryny blendujemy na zupę, doprawiamy do smaku solą i odstawiamy do lodówki. Pomidora, mango, ananasa i ogórka kroimy w drobną kostkę, dodajemy posiekaną miętę. Doprawiamy solą, sokiem z cytryny, ksylitolem i oliwą.

Na dnie talerza układamy salsę i kruszymy fetę.
Zalewamy chłodnikiem.

Smacznego!





Tataki z tuńczyka z azjatyckim sosem

GlowMe malina-borówka



Składniki:

100 g polędwicy z tuńczyka
100 g arbuza
skórka z jednej limonki
sok z jednej limonki
1 arkusz papieru ryżowego
sól
olej do smażenia

DO DEKORACJI: maliny, kolendra

Sos:

70 ml sosu sojowego
70 ml letniej wody
1 łyżka erytrytolu
(opcjonalnie)*
sok z ½ limonki
¼ łyżki płatków chilli
1 saszetka **GlowMe**
malina-borówka

Przygotowanie:

Stek z tuńczyka zamarynuj w łyżce oleju, soku i skórce z limonki. Obsmaż z każdej strony po 15 sekund, obtocz w pod prażonym sezamie i odłóż do wystudzenia do lodówki. Arbuza zalej sokiem z limonki i sosem sojowym, i odłóż na minimum 15 minut do lodówki. Sos sojowy, wodę, sok z limonki, erytrytol (opcjonalnie), kolagen **GlowMe** i chilli wymieszaj aż słodzik i kolegan się rozpuści. Na mocno rozgrzanym tłuszczu, przez ok. 10-15 sekund, smaż porwany papier ryżowy aż powstaną białe chrupiące prażynki.

Tuńczyka i arbuza pokrój w cienkie paski i ułóż na przemian na talerzu, polej sosem, udekoruj prażynkami, malinami i kolendrą.

Smacznego!

*Suplement diety GlowMe malina-borówka nie zawiera dodatku cukrów i słodzików. Jeśli unikasz ich w swojej diecie, pomierz dodatek erytrytolu/ksylitolu/innego słodzika, który występuje w przepisie.

Health Labs Care



BeautyMe

Niskocząsteczkowy kolagen rybi
z witaminą C

BeautyMe

Niskocząsteczkowy
kolagen rybi
z witaminą C



Kanapka ze stekiem z ziołowym majo

BeautyMe



Składniki:

2 kromki pieczywa na zakwasie
150 g ulubionego steka
(u mnie polędwica lub bawetta)
1 pomidor
garść rukoli
sól

Sos:

2 jaja
150 ml oleju
50 ml oleju ziołowego
2 łyżki musztardy dijon
2 łyżki kolagenu **BeautyMe**
sok ½ cytryny
garść posiekanego koperku
i szczypiorku
sól do smaku

Przygotowanie:

Stek o grubości ok. 2 cm smaży na patelni po 3 min na stronę i odstaw aby odpoczął. W międzyczasie do wysokiego naczynia dodaj wszystkie składniki i blenduj do uzyskania konsystencji majonezu bez odrywania blendera od dna.

Chleb opiek z obu stron, posmaruj każdą z kromek gotowym sosem, ułóż rukolę i pomidora a na górze plastry wołowiny. Przykryj od góry chrupiącym chlebem.

Smacznego!





Mango sticky rice

GlowMe mango-marakuja



Składniki:

- 100 g ryżu kleistego
- 1 dojrzałe mango
- 200 ml mleka kokosowego
- 50 g ksylitolu lub syropu z agawy (opcjonalnie)*
- szczypta soli
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- 50 ml zimnej wody
- 2 saszetki **GlowMe** mango-marakuja

Przygotowanie:

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Mango obierz ze skórki i oddziel od pestki. Połowę pokrój w kostkę a połowę zblenduj na mus razem z kolagenem **GlowMe**.

W rondelku podgrzej mleko kokosowe z ksylitolem (opcjonalnie) i solą. Zagęść mąką wymieszaną z zimną wodą.

Smacznego!

*Suplement diety GlowMe mango-marakuja nie zawiera dodatku cukrów i słodzików. Jeśli unikasz ich w swojej diecie, pominiń dodatek erytrytolu/ ksylitolu/ innego słodzika, który występuje w przepisie.



Kolagenowy mus matcha z malinami

GlowMe malina



Składniki:

200 g śmietany 36%

200 g mascarpone

100 g erytrytolu

2 łyżeczki herbaty matcha

3 łyżki gorącej wody

odrobina pasty waniliowej

300 g malin

sok z ½ cytryny

3 łyżki erytrytolu

2 saszetki **GlowMe** malina

DO DEKORACJI: liofilizowane maliny

Przygotowanie:

Śmietanę ubij na sztywno, w osobnej misce wymieszaj mascarpone ze słodzikiem i wanilią. W gorącej wodzie rozpuść herbatę matcha i odstaw do wystudzenia. Mascarpone i matchę wymieszaj delikatnie do uzyskania jednolitego koloru. Delikatnie wymieszaj mus ze śmietaną. Maliny przełóż do rondelka i podgrzewaj razem z erytrytolem i sokiem z cytryny, aż słodzik się rozpuści, a maliny puszczą sok. Odstaw aż przestygną. Na koniec dodaj kolagen **GlowMe** i zmiksuj aż składniki się połączą.

Do pucharków/ szklanek przełóż na dno maliny, a na górze wyłóż mus matcha. Podawaj udekorowane malinami.

Smacznego!





Jagodzianki kolagenowe

BeautyMe



Składniki:

60 g mąki typu 450
30 g drożdży
150 ml ciepłego mleka
2 łyżki miodu
szczypta soli
3 jaja
80 g ciepłego masła
1 żółtko

Kruszonka:

80 g mąki
50 g zimnego masła
3 łyżki ksylitolu

Fruzelina:

500 g jagód
100 g miodu
sok z cytryny
10 g agaru
2 łyżki kolagenu
BeautyMe

Przygotowanie:

Wszystkie składniki na ciasto przełóż do robota kuchennego i zagnieć na gładkie ciasto przez 10 minut. Ciasto odstaw na godzinę w ciepłe miejsce aby powiększyło swoją objętość. Następnie podziel je na kulki ok. 100 g i odstaw na kolejne 15–20 minut. W międzyczasie wymieszaj składniki kruszonki. Gotowe bułeczki posmaruj rozmąconym żółtkiem i posyp kruszonką. Piecz ok. 20–25 minut w temp. 180 st.

Jagody zagotuj z miodem i agarem i odstaw do wystygnięcia, dodaj kolagen **BeautyMe** i dobrze wymieszaj. Fruzelinę przełóż do rękawa cukierniczego i nadziej nim przestudzone jagodzianki.

Smacznego!



„**GlowMe** na widelcu”

Warszawa 2026

Dowiedz się więcej:

www.healthlabs.care



Health Labs Care S.A.

ul. Klimczaka 1, Segment E, 02-797 Warszawa

kontakt@healthlabs.care; +48 799 353 888