**Dieta proteinowa nie tylko dla sportowców. Jesienne potrawy pełne białka i rozgrzewającego smaku**

**Wrzesień to czas powrotów – także do aktywności fizycznej i lepszego odżywiania. Coraz popularniejsza dieta proteinowa znajduje swoich zwolenników nie tylko wśród sportowców, ale również wśród osób, które chcą zadbać o zdrowie i sylwetkę. Sprawdź, jak wzbogacić jesienne menu o białko i aromatyczne sery.**

**Jesień – sezon na powroty do aktywności**

Wrzesień i październik to miesiące, w których wielu Polaków wraca do sportu po wakacyjnej przerwie. Z danych klubów fitness i siłowni wynika, że liczba zapisów właśnie jesienią potrafi wzrosnąć nawet o 30% w porównaniu z letnimi miesiącami. Chłodniejsze wieczory, krótsze dni i większa potrzeba energii skłaniają nas do ruchu, a także do bardziej świadomego komponowania diety.

W ostatnim roku ogromną popularnością cieszy się dieta wysokobiałkowa, czyli tzw. dieta proteinowa. W Polsce rośnie liczba osób, które wybierają taki sposób odżywiania – nie tylko sportowcy i osoby intensywnie trenujące, ale też ci, którzy szukają sposobu na poprawę samopoczucia, zrzucenie kilku zbędnych kilogramów czy po prostu chcą lepiej się odżywiać.

**Dlaczego białko jest tak ważne?**

Białko to kluczowy budulec organizmu. Wspiera regenerację mięśni, wzmacnia odporność i zapewnia uczucie sytości na dłużej – co jesienią, gdy chętniej sięgamy po kaloryczne przekąski, ma szczególne znaczenie. Właśnie dlatego w diecie proteinowej tak dużą rolę odgrywają produkty bogate w białko, takie jak jaja, mięso, rośliny strączkowe, ale także sery.

Sery żółte, takie jak Gouda, Edamski czy Morski, to naturalne źródło pełnowartościowego białka, które można łatwo włączyć do codziennych posiłków. Dzięki swojej różnorodności świetnie sprawdzają się zarówno na ciepło, jak i na zimno. Można je zetrzeć do zapiekanki, położyć w plastrach na kanapkę, a także wykorzystać w grillowanych warzywach, które jesienią smakują wyjątkowo.

– „Coraz więcej osób odkrywa, że sery żółte to nie tylko dodatek do kanapki. To bogate źródło białka, które świetnie wpisuje się w założenia diety proteinowej. Dzięki nim można tworzyć smaczne i wartościowe posiłki, które sycą i dają energię do działania” – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Cheese pull – białkowy trend w social mediach**

Nie można mówić o serach i ich roli w kuchni bez wspomnienia o kulinarnym trendzie, który od miesięcy podbija internet – „cheese pull”. To efekt rozciągającego się sera, który kusi nie tylko smakiem, ale i obrazem. W mediach społecznościowych, szczególnie na TikToku czy Instagramie, moment, gdy ser tworzy długie nitki, stał się symbolem kulinarnej przyjemności.

Co ważne, to właśnie sery żółte odgrywają w tym trendzie główną rolę. Dobrze się topią, pięknie się ciągną i potrafią odmienić nawet najprostsze danie.

– „Cheese pull to trend, który połączył kuchnię z wizualnym efektem. Widać, że młodzi ludzie uwielbiają go nie tylko oglądać, ale też odtwarzać we własnych kuchniach. To właśnie sery żółte, takie jak Gouda czy Morski, nadają się najlepiej do uzyskania tego efektu – a przy okazji dostarczają solidnej porcji białka” – mówi Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Jesienne potrawy pełne białka**

Jesień to czas, w którym szczególnie chętnie sięgamy po ciepłe, rozgrzewające dania. Zapiekanki warzywne, grillowane warzywa, kremowe zupy czy placki to potrawy, które można łatwo wzbogacić o dodatkową porcję białka, sięgając po sery żółte. To prosty sposób na to, aby dieta była nie tylko zdrowa, ale też smaczna.

Sery świetnie komponują się z jesiennymi warzywami – brokułem, kalafiorem, dynią czy cukinią. Dzięki nim potrawy nabierają wyrazistego smaku i kremowej konsystencji. A co najważniejsze, przygotowanie takich dań nie zajmuje dużo czasu, co sprawia, że dieta proteinowa staje się dostępna i praktyczna również dla zabieganych osób.

**Białko w roli głównej – trend, który zostanie na dłużej**

Dieta proteinowa przestała być zarezerwowana wyłącznie dla sportowców. Dziś staje się wyborem coraz większej grupy osób, które jesienią chcą poczuć się lepiej i zadbać o swoje zdrowie. Sery żółte, obok mięsa, ryb czy roślin strączkowych, są świetnym uzupełnieniem takiego jadłospisu. Dzięki nim potrawy są nie tylko pełnowartościowe, ale też aromatyczne i sycące.

W połączeniu z trendem „cheese pull” udowadniają, że zdrowa dieta może być jednocześnie atrakcyjna i nowoczesna. Jesień to idealny moment, aby spróbować nowych smaków i włączyć do swojej kuchni więcej białka – w pysznej, rozciągającej się wersji.

**Grillowane brokuły z serem morskim**

Składniki:

200 g świeżych brokułów

10 g sera żółtego Morskiego MSM Mońki

dwie łyżki oliwy z oliwek

3-4 suszone pomidory w zalewie

łyżeczka octu balsamicznego

Grillowane brokuły z serem morskim

Przygotowanie:

Ser w plastrach pokroić w średniej grubości paseczki. Brokuły polać łyżką oliwy z oliwek i odstawić na kilka minut. W tym czasie przygotować dressing: drobno pokrojone suszone pomidory wymieszać z drugą łyżką oliwy i octem, doprawić solą i pieprzem. Brokuły ułożyć na grillu i piec od 5 do 8 min. Pod koniec grillowania na warzywa ułożyć plasterki sera, a kiedy się rozpuści, przełożyć całość do miseczek.

Smacznego!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­