

FIT PRZEPISY

50 fit szybkich przepisów



SMACZNE/ZDROWE/SZYBKIE

Wstęp

Witaj!

Cieszymy się że pobrałaś nasze fit przepisy, mamy nadzieję że Ci posmakują! 😊

Pamiętaj że jeżeli potrzebujesz profesjonalnej pomocy w redukcji tkanki tłuszczowej, lub budowie masy mięsnej, to zapraszamy do darmowej konsultacji przez messenger, gdzie nasza trenerka Marta podejdzie indywidualnie do Twojej sprawy.

**KLIKNIJ ABY PRZEJŚĆ DO
KONSULTACJI LUB ZAPOZNAĆ SIĘ Z
PAKIETAMI**



Spis treści

Na śniadanie.....	4
Na II śniadanie.....	15
Na obiad.....	26
Na kolację.....	37
Na przekąskę.....	48

Na śniadanie:



JAJKA SADZONE Z WARZYWAMI

Składniki:

- Sól morską (2g)
- Pieprz czarny mielony (2g)
- Bazylia (suszona) (5g)
- Oliwa z oliwek (10g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty (70g)
- Papryka czerwona (65g)
- Awokado (70g)
- Jaja kurze całe (110g)

Sposób przygotowania:

1. Jajka zrób na sadzone na patelni na oleju. Przypraw.
2. Ułóż wkóło jajek plasterki awokado i słupki papryki.
3. Zjedz z pieczywem.

545 kcal/B: 22g/T: 33g/ W: 51g



SMOOTHIE Z ANANASA I MANGO

Składniki:

- Mango (140g)
- Ananas (160g)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj wszystkie składniki razem dodając niewielką ilość wody mineralnej.

180 kcal/B: 1.3g/T: 0.7g/ W: 45g



JAJECZNICA Z PIECZARKAMI I POREM

Składniki:

- Pieprz czarny mielony (2g)
- Sól morską (2g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty (70g)
- Masło ekstra (10g)
- Pieczarka uprawna, świeża (60g)
- Por (50g)
- Jaja kurze całe (110g)

Sposób przygotowania:

1. Na rozgrzaną patelnię dodaj masło.
2. Następnie pokrojone warzywa.
3. Kiedy warzywa zmiękną dodaj roztrzepane i przyprawione jajka.
4. Smaż, aż jajka się lekko zetną.
5. Podaj z pieczywem.

411 kcal/B: 21g/T: 20g/W: 44g



KOKTAJL Z BANANA I MORELI

Składniki:

- Płatki migdałowe (10g)
- Morele (90g)
- Banan (120g)
- jogurt naturalny 2% (150g)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj wszystkie składniki

305 kcal/B: 10g/T: 9g/ W: 50g



KANAPKI Z SERKIEM I RUKOLĄ

Składniki:

- Sól morska
- Pieprz
- Rukola (garśc)
- Serek typu 'fromage' (30g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty (105g)
- maliny do przyozdobienia (8g)

Sposób przygotowania:

- 1.1. Posmaruj pieczywo serkiem i połóż na nie rukolę.

336 kcal/B:18.2g/T:8.4g/W:57g



ZAPIEKANE JAJO W AWOKADO

Składniki:

- Sól morską
- pieprz
- awokado (70g)
- jajo (55g)

Sposób przygotowania:

1. Miejsce po pestce w awokado delikatnie poszerz, wyciągając część miąższu łyżeczką.
2. Owoc ułóż skórką do dołu w naczyniu żaroodpornym. Do zagłębienia po pestce wbij jajko. Oprósz przyprawami.
3. Włóż do piekarnika rozgrzanego do 200 st na 10-15 min.

213 kcal/B:11g/T:9g/ W:27g



PŁATKI OWSIANE Z MALINAMI I MIGDAŁAMI

Składniki:

- Cynamon (3g)
- Migdały (15g)
- Maliny (70g)
- Len, nasiona (5g)
- Płatki owsiane (40g)
- Mleko ryżowe naturalne (250ml)

Sposób przygotowania:

1. Do gotującego się mleka wsyp płatki, len i cynamon.
2. Na koniec gotowania dodaj owoce.
3. Posyp migdałami.

332 kcal/B: 9.6g/T: 12.7g/ W: 53g



JAGLANKA CZEKOLADOWA

Składniki:

- Kakao 16%, proszek (5g)
- Czekolada gorzka (5g)
- Borówka amerykańska (50g)
- Banan 2% (80g)
- Płatki jaglane (50g)

Sposób przygotowania:

1. płatki zalewamy wodą, gotujemy dodając kakao i mieszając na gęsty mus
2. Banana kroimy, podajemy na jaglance z borówkami i kostka czekolady gorzkiej.

350 kcal/B: 6.5g/T: 4.8g/ W: 73g



MUFFINKI JAJECZNE

Składniki:

- Szczypiorek (20g)
- Papryka czerwona (130g)
- Szyńka z indyka (30g)
- Ser typu "Feta" (20g)
- Jaja kurze całe (165g)

Sposób przygotowania:

1. Jajka rozbijamy i mieszamy z solą, pieprzem i odrobiną papryki
2. Pozostałe składniki kroimy w kostkę i dodajemy do jajek
3. Przygotowujemy wytłoczki na babeczki i wlewamy przygotowaną zawartość
4. Piekarnik rozgrzany na ok 200 * , piec około 15/20min

340 kcal/B: 32g/T: 20g/ W: 10g



OMLET Z MOZZARELLA I POMIDOREM

Składniki:

- Pieprz czarny mielony (2g)
- Sól morską (2g)
- Olej kokosowy (10g)
- Szczypiorek (10g)
- Czosnek (5g)
- Cebula (50g)
- Ser mozzarella (30g)
- Pomidor (60g)
- Jaja kurze całe (165g)

Sposób przygotowania:

1. Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj pokrojony pomidor.
2. Wlej na patelnię roztrzepane i przyprawione jajka. Dołóż pokrojony ser i posiekany szczypiorek.
3. Smaż pod przykryciem z dwóch stron.

340 kcal/B: 32g/T: 20g/W: 10g

Na II śniadanie:



SAŁATKA Z ŁOSOSIEM

Składniki:

- Ocet balsamiczny (6g)
- Pomidor (200g)
- Rzodkiewka (115g)
- Rukola (20g)
- Oliwki konserwowe (20g)
- Łosoś, wędzony (100g)
- Jaja kurze całe (55g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj jajko na twardo warzywa pokrój
2. Ułóż na talerzu sałatę, pokrojone warzywa, pokrojone jajko, oraz łososa.
3. Wszystko skrop octem, oraz dowolnie przypraw

320 kcal/B: 32g/T: 17g/W: 15g



SAŁATKA OWOCOWA

Składniki:

- Sok z cytryny (6g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (200g)
- Dynia, pestki (115g)
- Jabłko (20g)
- Kiwi (20g)
- Banan (100g)

Sposób przygotowania:

1. Owoce umyj, pokrój, skrop cytryną.
2. Dodaj jogurt, posyp pestkami dyni.

235kcal/B: 7g/T: 7g/W: 40g



MIESZANKA STUDENCKA

Składniki:

- Żurawina, suszona (40g)
- Orzechy włoskie (30g)
- Rodzynki, suszone (30g)
- Orzechy laskowe(30g)

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj wszystkie składniki razem.

592kcal/**B: 5g/T: 18g/ W: 32g**



PŁATKI OWSIANE Z JAGODAMI I NASIONAMI

Składniki:

- Cynamon (3g)
- Len, nasiona (5g)
- Czarne jagody (50g)
- Dynia, pestki (10g)
- Płatki owsiane (50g)
- Mleko ryżowe naturalne (125g)

Sposób przygotowania:

1. Do gotującej się wody (ok. dwóch szklanek) wsyp płatki, nasiona i przyprawy.
2. Następnie dodaj mleko i owoce i gotuj do momentu, aż płatki wsiąkną w mleko.

352 kcal/B: 10g/T: 11g/ W: 58g



CIASTKA BANANOWO-OWSIANE

Składniki:

- Cynamon (2g)
- Olej kokosowy (10g)
- Płatki owsiane (40g)
- Banan (220g)

Sposób przygotowania:

1. Dojrzałego banana ugnieć widelcem i dokładnie wymieszaj z pozostałymi składnikami.
2. Uformuj ciastka i piecz w 180 st. przez ok. 10 min.

450 kcal/B: 7g/T: 13g/W: 81g



KANAPKI Z BROKUŁOWO- JAJECZNA PASTA

Składniki:

- Pieprz czarny mielony (2g)
- Sól morską (2g)
- Czosnek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (25g)
- Jaja kurze całe (55g)
- Brokuły (100g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty (140g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Ugotuj warzywa.
3. Kiedy jajko i warzywa wystygną, zmiksuj je z wyciśniętym przez praskę czosnkiem.
4. Przypraw i wymieszaj z jogurtem.
5. Gotową pastą posmaruj pieczywo.

446 kcal/B: 21g/T: 9g/ W: 85g



PŁATKI OWSIANE Z POMARANCZA

Składniki:

- Kardamon (6g)
- Cynamon (200g)
- Len, nasiona (115g)
- Płatki owsiane (20g)
- Pomarańcza (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu (100g)

Sposób przygotowania:

1. Płatki ugotuj na mleku do miękkości wraz siemieniem lnianym. Dodaj cynamon i kardamon.
2. Owoc pokrój w kosteczkę. Dodaj do owsianki.

420kcal/B: 17g/T: 10g/ W: 73g



KOMOSA Z JABŁKIEM I MIGDAŁAMI

Składniki:

- Cynamon szczypta
- Sól morską szczypta
- Migdały (15g)
- Jabłko (75g)
- Mleko ryżowe naturalne (250g)
- Komosa ryżowa (Quinoa) (60g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj komosę na mleku (w razie potrzeby dolej wody). W między czasie dodaj przyprawy i pokrojony owoc.
2. Na koniec posyp migdałami.

376 kcal/B:10.6g/T:13.2g/W:60g



JOGURT Z KIWI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW

Składniki:

- Płatki migdałowe (10g)
- Kiwi (75g)
- Jogurt Naturalny (75g)

Sposób przygotowania:

1. Wymieszaj jogurt z kawałkami owoca i płatkami migdałowymi.

200 kcal/B:12.7g/T:5.5g/ W:27.5g



KANAPKI Z OGÓRKIEM I POLEDWICA Z INDYKA

Składniki:

- Pieprz czarny mielony (130g)
- Sól morską (2g)
- Masło ekstra ŁYŻECZKA (10g)
- Ogórek 4 PLASTER (32g)
- Poledwica z indyka PLASTER (20g)
- Chleb pełnoziarnisty KROMKA (70g)

Sposób przygotowania:

1. Posmaruj pieczywo masłem. Połóż wędlinę i warzywa. Przypraw.

261 kcal/B: 15g/T: 12g/W: 87g

Na obiad:



PLACUSZKI Z DYNIA

Składniki:

- Imbir mielony (3g)
- Kurkuma (2g)
- Pieprz czarny mielony (2g)
- Olej rzepakowy uniwersalny (20g)
- Płatki jaglane (20g)
- Białko jaja kurzego (35g)
- Dynia (200g)

Sposób przygotowania:

1. Zetrzyj dynię. Dodaj białko jaja, olej i przyprawy oraz zmiksowane na mąkę płatki jaglane. Całość dokładnie wymieszaj.
2. Uformuj placki i piecz w 180 st. C przez ok. 15 min. lub do momentu kiedy placki będą rumiane.

349 kcal/B: 9g/T: 21g/W: 37g



PIEROGI Z KAPUSTA I PIECZARKAMI

Składniki:

- Pieprz czarny mielony (4g)
- Sól morską (4g)
- Olej rzepakowy uniwersalny (20g)
- Pieczarka uprawna, świeża (120g)
- Cebula (75g)
- Kapusta kwaszona (165g)
- Mąka pszenna, typ 500 (180g)

867kcal/B: 12g/T: 11g/W: 74g

Sposób przygotowania:

1. Mąkę wysyp na stół, dodaj olej i ciepłą wodę (objętość o połowę mniejsza niż mąki). Wyrób ciasto, gdy będzie za twarde dodaj wody, gdy za kleiste - mąki.
2. Zagniecione ciasto odstaw na chwilę (możesz przykryć ścierką kuchenną).
3. Kapustę ugotuj. Pokrojoną cebulę i pieczarki podduś i wymieszaj z kapustą. Dopraw farsz.
4. Wałkuj ciasto, wytnij pierogi, nałóż farsz i szczelnie zamknij. Gotuj we wrzątku ok. 3 min od wypłynięcia.



GRILLOWANA PIERS Z KURCZAKA Z WARZYWNA KOMOSA

Składniki:

- Oliwa z oliwek (5g)
- Komosa ryżowa (Quinoa), ziarna (60g)
- Kukurydza, konserwowa (30g)
- Szparagi (60g)
- Marchew (45g)
- Pomidory koktajlowe (60g)
- Mięso z piersi kurczaka (100g)

Sposób przygotowania:

1. Komosę ugotuj.
2. Szparagi i marchewkę pokrój w plastry i ugotuj na parze. Komosę wymieszaj z ugotowanymi warzywami. Dodaj kukurydzę i pokrojone na pół pomidorki.
3. Pierś z kurczaka dopraw, lekko skrop olejem i ugrilluj.

431 kcal/B: 33g/T: 10g/W: 53g



BURGERY Z WOŁOWINĄ

Składniki:

- Olej rzepakowy uniwersalny (10g)
- Sałata (20g)
- Rzodkiewka (30g)
- Ser, gouda tłusty (30g)
- Wołowina, polędwica (100g)
- Kajzerki (120g)

Sposób przygotowania:

1. Wołowinę podmaż na patelni.
2. Następnie do garnka wlej niewielką ilość oleju i włóż wołowinę. Dodaj niewielką ilość wody i duś pod przykryciem przez około godzinę.
3. Przekrój kajzerki w pół i dodaj wszystkie składniki.

658 kcal/B: 39g/T: 24g/W: 72g



MAKARON Z BROKUŁEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I SEREM

Składniki:

- Pieprz czarny mielony (2g)
- Sól morską (2g)
- Oliwa z oliwek (10g)
- Suszone pomidory w oleju (20g)
- Ser typu "Feta" (20g)
- Cebula (50g)
- Brokuły (100g)
- Makaron pełnoziarnisty (85g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj makaron, sparz pokrojonego w różyczki brokuła.
2. Podsmaż na oleju pokrojoną cebulę.
3. Dodaj brokuła i pokrojone pomidory.
3. Przypraw i smaź jeszcze przez chwilę.
4. Wymieszaj makaron z warzywami i posyp pokruszonym serem.

520 kcal/B: 20g/T: 17g/W: 77g



ZAPIEKANKA WARZYWNA Z SEREM

Składniki:

- Oregano (suszone) (6g)
- Oliwa z oliwek (20g)
- Ser mozzarella (60g)
- Cukinia (150g)
- Pomidor (200g)
- Ziemniaki, późne (200g)

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki obierz i podgotuj od wrzącej wody ok.15min.
2. Pokrój warzywa w plastry.
3. Ułóż naprzemiennie warzywa i ser w naczyniu żaroodpornym.
2. Skrop olejem i przypraw.
3. Piecz w 180 st. przez 40 min.

595 kcal/B: 21g/T: 34g/ W: 58g



ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM I FASOLKA SZPARAGOWA

Składniki:

- Sól morską (4g)
- Masło ekstra (10g)
- Koper ogrodowy (8g)
- Fasola szparagowa (180g)
- Ziemniaki, wczesne (400g)

Sposób przygotowania:

1. Umyj warzywa. Ziemniaki obierz.
2. Warzywa gotuj od wrzącej wody, do miękkości (ziemniaki pod przykryciem, fasolkę bez przykrycia).
3. Posiekaj drobno koperkę i wymieszaj z ziemniakami i masłem i fasolką. Przypraw solą.

400kcal/B: 12g/T: 9g/W: 79g



ŁOSOŚ Z KASZĄ JAGLANĄ I BROKUŁAMI

Składniki:

- Sól morską szczypta
- Brokuły (100g)
- Koper ogrodowy (4g)
- Kasza jaglana (65g)
- Sok z cytryny
- Łosoś, świeży (100g)

Sposób przygotowania:

1. Kaszę przepłukaj kilka razy letnią wodą i ugotuj od wrzącej.
2. Skrop rybę sokiem z cytryny, posyp posiekanym koperkiem i ugotuj w parowarze.
3. Brokuły ugotuj osobno i podaj z rybą i kaszą.

448 kcal/B:23g/T:15g/W:60g



ZUPA MEKSYKANSKA

Składniki:

- Oliwa z oliwek (10g)
- Pieprz czarny mielony
- Sól morską
- Fasola czerwona, konserwowa (40g)
- Kukurydza, konserwowa (30g)
- Mielona papryka chili
- Czosnek (5g)
- Cebula (30g)
- Sok pomidorowy (250g)

Sposób przygotowania:

- 1 W garnuszku rozgrzej oliwę, zeszklij cebulę, zalej sokiem i zagotuj.
2. Dodaj fasolę, kukurydzę, pokrojone w kostkę ogórki oraz przeciśnięty czosnek.
3. Przypraw do smaku.

218 kcal/B:11.7g/T:7.9g/ W:29g



FILET Z INDYKA Z RYZEM I BROKUŁAMI

Składniki:

- Oliwa z oliwek (5g)
- Kurkuma (2g)
- Pieprz czarny mielony szczypta
- Sól morską szczypta
- Brokuły (100g)
- Ryż brązowy (75g)
- Mięso z piersi indyka (100g)

Sposób przygotowania:

1. Mięso przypraw, skrop olejem i przyrządź w parowarze.
2. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki i również przyrządź w parowarze.
3. Podaj z ugotowanym ryżem.

408 kcal/**B:27.9g**/**T:7.6g**/ **W: 65g**

Na kolację:



SALATKA GRECKA

Składniki:

- Cebula czerwona (50g)
- Ogórek (50g)
- Sól morską (1g)
- Miód pszczeły (12g)
- Musztarda (10g)
- Oliwa z oliwek (10g)
- Sok z cytryny (6g)
- Pomidor (130g)
- Oliwki konserwowe (40g)
- Ser typu "Feta" (50g)

343kcal/B: 11g/T: 24g/W: 23g

Sposób przygotowania:

1. Pokrój wszystkie składniki.
2. Przygotuj sos winegret z oliwy, soku, musztardy, miodu i przypraw.
3. Wymieszaj wszystko.



SAŁATKA MAKARONOWA Z TUNCZYKIEM

Składniki:

- Pieprz czarny mielony (2g)
- Sól morską (2g)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Kukurydza, konserwowa (30g)
- Makaron pełnoziarnisty (35g)
- Tuńczyk w wodzie (70g)

Sposób przygotowania:

1. Makaron przygotuj zgodnie z informacją podaną na opakowaniu, ostudź.
2. Tuńczyka i kukurydzę odsącz z zalewy.
3. Wszystkie składniki sałatki wymieszaj w salaterce, polej olej, przypraw.

270kcal/B:20g/T:7g/W:34g



BANANOWE PLACUSZKI JAGLANE

Składniki:

- Olej kokosowy (15g)
- Mąka jaglana (20g)
- Serek twarogowy, ziarnisty (150g)
- Banan (220g)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj mąkę z jajkiem, serkiem i bananem.
2. Smaż placuszki na rozgrzonym oleju.

571kcal/B: 11g/T: 11g/ W: 35



GRZANKI Z KOZIM SEREM I PIECZONA GRUSZKA

Składniki:

- Gruszka (130g)
- Ser kozi (miękki) (50g)
- Chleb żytni jasny (20g)

Sposób przygotowania:

1. Pieczywo i pokrojoną gruszkę wsadź do piekarnika na ok. 10 min w 180 st.
2. Przypieczone pieczywo posmaruj serkiem i połóż na nie plastry gruszki.

494 kcal/B: 15g/T: 12g/W: 87g



GRZANKI Z PASTĄ Z PIECZAREK I AWODAKO

Składniki:

- Oliwa z oliwek (10g)
- Pieprz czarny mielony
- Sól morską
- Czosnek (5g)
- Awokado (70g)
- Pieczarka (60g)
- Chleb razowy(100g)

Sposób przygotowania:

1. Pokrój umyte pieczarki i awokado.
2. Zmiksuj warzywa z olejem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
3. Wymieszaj pastę z przyprawami.
4. Posmaruj pastą pieczywo i piecz ok. 15 min w 180 st.

444 kcal/B:20g/T:15g/W:64.7g



SEREK WIEJSKI Z PŁATKAMI OWSIANYMI I MALINAMI

Składniki:

- Maliny (75g)
- Płatki owsiane (20g)
- Serek wiejski naturalny (150g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj płatki owsiane.
2. Wymieszaj z serkiem i owocami.

494 kcal/B: 15g/T: 12g/W: 87g



PAPRYKOWY TWAROZEK ZE SZCZYPIORKIEM

Składniki:

- Kurkuma (2g)
- Pieprz Czarny szczypta
- Sól morską szczypta
- Szczypiorek (10g)
- Jogurt Naturalny (50g)
- Papryka Czerwona (75g)
- Chleb żytni pełnoziarnisty (105g)
- Ser twarogowy chudy (100g)

Sposób przygotowania:

1. Rozdrobnij widelcem twaróg i wymieszaj z jogurtem.
2. Dodaj paprykę startą na grubych oczkach i posiekany szczypiorek.
3. Przypraw i wymieszaj.
4. Posmaruj pastą pieczywo.

400 kcal/B:30.9g/T:4g/W:71g



SAŁATKA Z RZODKIEWKĄ, JAJKIEM I SŁONECZNIKIEM

Składniki:

- Ziola prowansalskie szczypta
- Oliwa z oliwek (5g)
- Słonecznik, nasiona (10g)
- Sałata
- Ogórek (50g)
- Rzodkiewka (60g)
- Jajko (1 sztuka)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj jajko na twardo.
2. Do miski wrzuć poszarpane liście sałaty, resztę pokrojonych warzyw i jajko.
3. Podpraż na suchej patelni nasiona i dodaj do sałatki.
4. Przypraw i skrop olejem.

207 kcal/B:11g/T:15.3g/W: 9.3g



KREWETKI ZE SZPINAKIEM I AWOKADO

Składniki:

- Sok z cytryny (6g)
- Czosnek (5g)
- Oliwa z oliwek (10g)
- Sałata (50g)
- Szpinak (80g)
- Pomidory koktajlowe (70g)
- Awokado (70g)
- Krewetki (120g)

Sposób przygotowania:

1. Krewetki wymieszaj z olejem, sokiem z cytryny, rozgniecionym czosnkiem i szpinakiem.
2. Odłóż na noc do lodówki.
3. Zgrilluj wszystko na patelni.
4. Dodaj pokrojone awokado i pomidorki. Wymieszaj.

320 kcal/**B:20g**/**T:22g**/ **W: 12g**



RYZ Z JABŁKIEM, DAKTYLAMI I JOGURTEM

Składniki:

- Cynamon (2g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g)
- Daktyle, suszone (15g)
- Jabłko (150g)
- Ryż brązowy (60g)

Sposób przygotowania:

1. Ugotuj ryż.
2. Zetrzyj jabłka i wymieszaj z ugotowanym ryżem (można wystudzić).
3. Dodaj pokrojone daktyle (najlepiej wcześniej zalać je wrzątkiem i moczyć 10 min).
4. Polej jogurtem i przypraw cynamonem.

339 kcal/**B:7g/T:3g/W:80g**

Na przekąskę:



PUDDING CHIA Z BANANEM I KOKOSEM

Składniki:

- Wiórki kokosowe (12g)
- Banan (120g)
- Chia, nasiona (20g)
- Mleko ryżowe naturalne (125g)

Sposób przygotowania:

1. Dokładnie wymieszaj nasiona i wiórki z mlekiem.
2. Odstaw na kilka godzin do lodówki.
3. Dodaj pokrojony owoc.

343 kcal/B: 5g/T: 15g/W: 51g



KOKTAJL ANTYOKSYDACYJNY

Składniki:

- Porzeczki Czarne (40g)
- chia (10g)
- Jogurt Naturalny (150g)
- Czarne jagody (130g)

Sposób przygotowania:

1. Zblenduj wszystkie składniki razem.

216 kcal/B:11.4g/T:7.7g/ W:30g



DESER Z MANGO

Składniki:

- Kurkuma (2g)
- Cynamon (2g)
- Jogurt Naturalny (75g)
- Ser Twarogowy chudy (60g)
- Mango (140g)

Sposób przygotowania:

1. Obrany i pokrojony owoc zblenduj z przyprawami i jogurtem.
2. Na wierzch posyp skruszony ser.

209 kcal/B:16g/T:2.3g/ W: 33.5g



KOKTAJL

Składniki:

- Sól morską (2g)
- Imbir, korzeń (10g)
- Pietruszka, liście (30g)
- Pomarańcza (240g)
- Ogórek (50g)
- Szpinak (75g)

Sposób przygotowania:

1. Pomarańczę obierz ze skórki i błonek.
2. Pokrój drobno warzywa i imbir.
3. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

170 kcal/B: 6g/T: 2g/ W: 40g



BATATY ZAPIEKANE Z JOGURTOWYM SOSEM

Składniki:

- Oregano (suszone) (3g)
- Sól morską (2g)
- Bazylia (suszona) (3g)
- Pieprz czarny mielony (2g)
- Czosnek (5g)
- Oliwa z oliwek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (50g)
- Bataty (300g)

Sposób przygotowania:

1. Bataty obierz i pokrój w plastry.
2. Wrzuć plastry batatów do wrzątku i gotuj, aż będą lekko miękkie.
3. Wyłóż na papier do pieczenia, posyp przyprawami i skrop olejem.
4. Piecz w 180 st. przez ok. 20 min.
5. Jogurt wymieszaj z pieprzem i przeciśniętym przez praskę czosnkiem.

359 kcal/B: 7g/T: 6g/ W: 69g



KOKTAJL Z KIWI I JARMUZU

Składniki:

- Len, nasiona (5g)
- Kiwi (75g)
- Jarmuż (60g)
- Mleko ryżowe naturalne (125g)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj wszystko razem.

359 kcal/B: 7g/T: 6g/ W: 69g



PUDDING CHIA Z TRUSKAWKAMI Z MIGDAŁAMI I KOKOSEM

Składniki:

- Truskawki (75g)
- Wiórki kokosowe (10g)
- Płatki migdałowe (6g)
- Chia, nasiona (20g)
- Mleko ryżowe naturalne (125g)

Sposób przygotowania:

1. Dokładnie wymieszaj nasiona, wiórki i płatki migdałowe z mlekiem.
2. Odstaw na kilka godzin do lodówki.
3. Dodaj owoce.

224 kcal/B:10.7g/T:9.2g/ W:28g



KOKTAJL MALINOWO-JAGODOWY

Składniki:

- Maliny (75g)
- Len (5g)
- Jagody (100g)
- Mleko ryżowe (125)

Sposób przygotowania:

1. Zmiksuj wszystkie składniki razem.

285 kcal/**B:17.5g**/**T:3.9g**/ **W:56.6g**



SOK ENERGETYZUJACY

Składniki:

- Miód pszczeni (6g)
- Melon (170g)
- Nektarynka (60g)
- Grejfrut (130g)
- Sok z pomarańczy (120g)

Sposób przygotowania:

1. Włóż owoce do wysokiego naczynia i zalej sokiem pomarańczowym.
2. Zmiksuj blenderem, dodaj miód, wymieszaj.

209 kcal/**B:7.4g**/**T:8.2g**/ **W:30g**



SOK ENERGETYZUJACY

Składniki:

- Cynamon szczypta
- chia (5g)
- Jabłko (220g)
- Gruszka (130g)

Sposób przygotowania:

1. Pokrój owoce.
2. Wszystkie składniki zblenduj razem dodając niewielką ilość wody mineralnej.

208 kcal/**B:5.8g**/**T:6.4g**/ **W:37g**

Mam nadzieję że przepisy Ci smakują! 😊

Koniecznie zostaw Like na naszym Facebook oraz zaobserwuj nasz na instagramie, a z pewnością jeszcze nie raz otrzymasz nowe przepisy oraz wiele więcej:



Mail: kontakt@klinikaformy.pl