

40

FITRECEPTOV

Raňajkové inšpirácie



E-BOOK

By Anna Bell

Na čo sa môžeš tešiť?

40 originálnych raňajkových tipov

- Objav 40 unikátnych (nielen) raňajkových receptov, ktoré sú kombináciou skvelej chuti a nutričných benefitov.



Nutričné hodnoty

- Všetky recepty obsahujú prepočítané nutričné hodnoty, takže si každý z nich bez starostí môžeš zaradiť do svojho jedálnička!

Vysoký obsah bielkovín

- Tvoj jedálniček bude vďaka týmto tipom plný bielkovín, ktoré sa postarajú o dostatočný pocit sýtosti počas dňa, ako aj o ochranu či budovanie svalovej hmoty.



Čím jednoduchšie, tým lepšie

- Tu nenájdeš žiadne zložité a zdĺhavé recepty!
- Jedlá zvládne pripraviť naozaj každý.

Dostupné suroviny

- Recepty v e-booku sú vyskladané z bežne dostupných surovín, ktoré dostať kúpiť aj v bežných supermarketoch.



Vhodné pre kohokoľvek

- Či už si športovec, kulturista, bikinifitnesska, či bežný fitness nadšenec, tieto recepty obohatia každý jedálniček !



Šetri čas, jedz chutne a vyvážene!

1.0 Sladké kaše



E-BOOK

By Anna Bell

Maková kaša

Náročnosť:



Čas prípravy:

- 10 minút

Suroviny:

- 25g ovsené vločky
- 25g ryžová minútová kaša
- 20g proteínový prášok
- 10g mak
- 100g hurmikaki
- 10g sušené goji
- 15g kešu maslo

Nutričné informácie

(celá 1 porcia):

531 kcal
29 g Bielkovín
15 g Tukov
73 g Sacharidov

Postup:

- 1 Vločky, ryžovú kašu a mak zalejeme vodou a vložíme do mikrovlnky ohriať na 3-4 minúty.
- 2 Po vychladení pridáme proteín, nakrájané ovocie a prelejeme kešu maslom.
- 3 Dobrú chuť!



Šetri čas, jedz chutne a vyvážene!

2.0 Waffle, palacinky a lievance



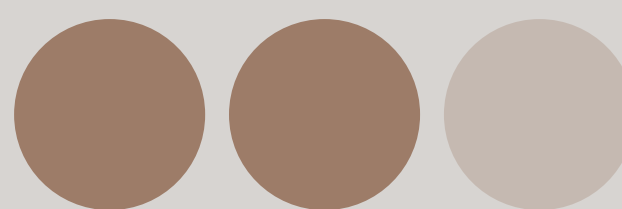
E-BOOK

By Anna Bell



Kefírové waffle

Náročnosť:



Čas prípravy:

- 12 minút

Suroviny:

- 50g ovsené vločky
- 250ml kefir
- 1 banán
- 2 vajička
- 50g bobuľovitého ovocia
- 20g kešu maslo

Nutričné informácie

(cca 6 wafflí):

680 kcal

23 g Bielkovín

33 g Tukov

75 g Sacharidov

Postup:

1

V mixéri pomixujeme všetky suroviny okrem kešu masla a bobuľovitého ovocia.

2

Vylejeme do formy na waffle a pečieme. Na záver dozdobíme.

3

Dobrá chuť!

Šetri čas, jedz chutne a vyvážene!

3.0 Overnight kaše a dezerty



E-BOOK

By Anna Bell



Overnight oats v poháriku

Náročnosť:



Čas prípravy:

- 5 minút

Suroviny:

- 80g ovsených vločiek
- 20g chia semienok
- 50-60 ml vody
- 20g proteín
- 140g grécky jogurt
- 100g kvalitný vysokopercentný džem - v recepte je použitý mango - marakuja

Nutričné informácie

(2 porcie - 2 poháriky):

530 kcal
26 g Bielkovín
10 g Tukov
76 g Sacharidov

Postup:

- 1 Ovsené vločky zmiešame s vodou a presunieme na dno poháriku.
- 2 Nasleduje vrstva s jogurtom a proteínom. Na vrch pridáme kvalitný džem. Necháme odležať cca 1-2 hodiny v chladničke.
- 3 Dobrú chuť!

Šetri čas, jedz chutne a vyvážene!

4.0 Pečené rychlouky



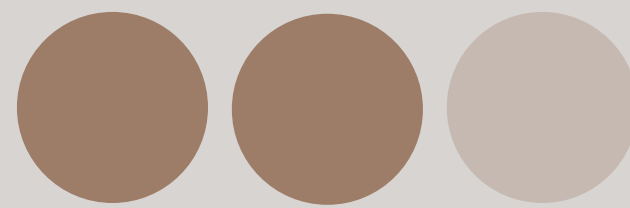
E-BOOK

By Anna Bell



Špaldový koláč s višňami

Náročnosť:



Čas prípravy:

- 10 minút

Suroviny:

- 60g špaldovej múky
- 1 banán - cca 100g
- 2 vajička
- 50g cukety
- 125g polotučného tvarohu
- 50g mrazené višne
- 1 čl holandské kakao

Nutričné informácie

(cca 4 kúsky):

690 kcal

44 g Bielkovín

17 g Tukov

89 g Sacharidov

Postup:

1

V mixéri zmiešame všetky suroviny okrem višní. Vlejeme do formy a pečieme v mikrovlnke cca 6-7min.

2

Na vrch pridáme roztopené višne a posypeme kakaom. Môžeme pridať sirup.

3

Dobrú chuť!

Šetri čas, jedz chutne a vyvážene!

5.0 Slané recepty



E-BOOK

By Anna Bell



Zapečená tortilla

Náročnosť:



Čas prípravy:

- 7 minút

Suroviny:

- 60g kvalitnej hydinovej šunky - aspoň 95% mäsa
- 2 vajička
- 1ks tortilla celozrnná - cca 72g
- 50g strúhaná mozzarella
- hrst ľadového šalátu
- 50g cherry rajčiny
- 20g kvalitný kečup

Nutričné informácie

(1 porcia):

730 kcal
55 g Bielkovín
33 g Tukov
54 g Sacharidov

Postup:

- 1 Na panvičku si dáme robiť omeletu, následne na ňu poukladáme šunku a roztopíme na vrchu syr.
- 2 Omeletu prikryjeme tortillou (položením na roztopený syr).
- 3 Preklopíme na polovice, rozrežeme a vychutnávame. Dobrú chuť!