SŁODKOŚCI BEZ WYRZECZEŃ

KOKOSOWO-CZEKOLADOWE BATONY

Wiórki kokosowe

Olej kokosowy

Erytrytol

Gorzka czekolada

LEKKI DESER CHIA Z TRUSKAWKOWYM AKCENTEM

Mleko

Nasiona chia

Jogurt naturalny

Biszkopty pełnoziarniste

Galaretka truskawkowa

Truskawki

FIT PLACUSZKI TWAROGOWE Z CYTRYNOWĄ NUTĄ

Twaróg chudy

Jajko

Mąka ryżowa

Skórka z cytryny

Cukier waniliowy

FIT TIRAMISU W SŁOICZKU – DELIKATNA ROZKOSZ

Napój kokosowo-ryżowy

Kawa

Biszkopty

Erytrytol

Jogurt naturalny

Kakao

JAGLANY DESER CZEKOLADOWY Z ORZECHOWYM AKCENTEM

Mleko roślinne

Kasza jaglana

Kakao

Ciasteczka owsiane

Orzeszki ziemne

Masło orzechowe

KOKOSOWY SERNIK Z NUTĄ TRUSKAWEK

Ciasteczka owsiane

Truskawki

Wiórki kokosowe

Serek twarogowy

Mleczko kokosowe

Ksylitol

FIT PRALINKI CZEKOLADOWE Z CIECIERZYCY

Ciecierzyca

Kakao

Masło orzechowe

Mleko roślinne

Gorzka czekolada

Ekstrakt waniliowy

PUSZYSTE PIANKI GALARETKOWE

Galaretka

Erytrytol

Woda

TROPIKALNA HARMONIA SMAKÓW

Mango

Jogurt naturalny

Mascarpone

Nasiona chia

Ksylitol

Miód

CZEKOLADOWA ROZKOSZ

Mleko

Gorzka czekolada

Kakao

Jogurt grecki

Ksylitol

PROMOCJA "BLACK MONTH"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA

2500

PRZEPISÓW

1500-7500 kcal

10 ebooków

same fakty

20 godzin

Kursów wideo

Tylko do 26 listopada

PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

129 zł

CZEKOLADOWA ROZKOSZ

Składniki:

- 180 ml mleka (najlepiej roślinnego, np. migdałowego lub owsianego)
- 400 g jogurtu greckiego (lub jogurtu naturalnego o obniżonej zawartości tłuszczu)
- 50 g gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao)
- 15 g kakao bez dodatku cukru
- 1 łyżka oleju kokosowego (opcjonalnie, można pominąć)
- 30 g ksylitolu, erytrytolu lub innego zdrowego słodzidła

Przygotowanie:

1. **Rozpuszczanie czekolady:** Podgrzej mleko w rondelku na małym ogniu, dodając do niego drobno posiekaną czekoladę. Mieszaj, aż czekolada całkowicie się rozpuści, pamiętając, aby nie doprowadzić mieszanki do wrzenia.
2. **Dodanie kakao:** Wsyp kakao do rozpuszczonej czekolady i dokładnie wymieszaj, aby uniknąć grudek.
3. **Słodzenie i tłuszcz:** Dodaj ksylitol (lub inne słodzidło) oraz olej kokosowy, jeśli go używasz. Dokładnie wymieszaj i odstaw masę do ostygnięcia do temperatury pokojowej.
4. **Połączenie z jogurtem:** Gdy masa ostygnie, wymieszaj ją z zimnym jogurtem greckim, aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Przełóż mus do pucharków lub foremek.
5. **Chłodzenie:** Wstaw mus do lodówki na co najmniej 2 godziny, aby stężał.

Podanie: Przed podaniem udekoruj mus startą gorzką czekoladą, świeżymi owocami (np. malinami, truskawkami, borówkami) lub orzechami. Jeśli wolisz słodszy smak, dodaj plasterki dojrzałego banana lub kawałki brzoskwini.

LEKKI DESER CHIA Z TRUSKAWKOWYM AKCENTEM

Składniki:Masa chia:

- 500 ml mleka kokosowego light lub migdałowego domowego
- 8 łyżek nasion chia (80 g)
- 300 g jogurtu kokosowego lub jogurtu greckiego 0%
- 2 łyżki syropu z daktyli lub erytrolu (dla zachowania fi charakteru)
- 2 listki żelatyny (opcjonalnie, można pominąć)
- Wanilia w proszku lub pasta waniliowa bez cukru

Dodatki:

- Spód fit:
  - 100 g płatków owsianych
  - 100 g daktyli
  - 1 łyżka kakao bez cukru
  - Szczypta cynamonu

Warstwa owocowa:

- 400 g świeżych truskawek
- 1 łyżka ksylitolu lub erytrolu (opcjonalnie)
- 10 g pektyny jabłkowej (zamiast galaretki)

Przygotowanie:

- Spód fit: Płatki owsiane lekko podpraż na suchej patelni z cynamonem. Zblenduj z daktylami i kakao. Wyłóż na spód formy i schłódź.
- Masa chia: Nasiona chia zalej ciepłym mlekiem roślinnym, dodaj wanilię. Mieszaj co 15 minut przez godzinę. Po napęcznieniu połącz z jogurtem i słodzikiem.
- Warstwa owocowa: Część truskawek (200g) zblenduj z pektyną i odrobiną erytrolu. Podgrzej do zagęszczenia. Pozostałe pokrój w ćwiartki.
- Składanie:

1. Na schłodzony spód wyłóż masę chia z jogurtem
2. Na wierzchu układaj świeże truskawki
3. Polej tężejącym musem truskawkowym
4. Schłódź minimum 3 godziny

Dekoracja fit:

- Płatki migdałów
- Świeże listki mięty
- Odrobina startej gorzkiej czekolady (min. 85% kakao)

FIT PLACUSZKI TWAROGOWE Z CYTRYNOWĄ NUTĄ

Składniki:

- 500 g twarogu chudego (kostka)
- 1 jajko (ok. 50 g)
- 1 łyżka mąki ryżowej z górką (ok. 20 g)
- Skórka otarta z 1 cytryny (ok. 5 g)
- 1 łyżka cukru z prawdziwą wanilią (ok. 10 g)

Do podsypywania i smażenia:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej (ok. 60 g)
- Odrobina masła klarowanego lub oleju (opcjonalnie, do przetarcia patelni)

Przygotowanie:

- **Przygotowanie twarogu:**

Twaróg odpakuj i dokładnie osusz na papierowym ręczniku, usuwając nadmiar wilgoci. To kluczowy krok, ponieważ wilgoć utrudnia smażenie i formowanie placuszków. Następnie umieść twaróg w misce i rozgnieć widelcem, zmiksuj blenderem lub przetrzyj przez sito. Możesz go również zmielić, aby uzyskać gładką konsystencję.

- **Dodanie składników:**

Do twarogu dodaj jajko i dokładnie wymieszaj, aż masa będzie jednolita. Następnie wsyp mąkę ryżową i startą skórkę z cytryny. Dokładnie wymieszaj. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodaj odrobinę więcej mąki ryżowej. Pamiętaj, że mąka ryżowa pochłania wilgoć z opóźnieniem, więc daj masie chwilę na zgęstnienie.

- **Dodanie cukru:**

Na samym końcu dodaj cukier z wanilią i delikatnie wymieszaj. Dzięki temu unikniesz nadmiernego rozrzedzenia masy, które mogłoby utrudniać formowanie placuszków.

- **Formowanie placuszków:**

Oprósz deskę mąką ryżową. Z masy twarogowej formuj niewielkie placki i obtocz je lekko w mące, aby zachowały kształt.

- **Smażenie:**

Rozgrzej patelnię, a jeśli jest dobrej jakości, możesz smażyć bez dodatku tłuszczu. W przypadku starszej patelni, przetrzyj jej powierzchnię odrobiną masła klarowanego lub oleju. Smaż placuszki na średnim ogniu przez około 2–3 minuty z każdej strony, aż będą lekko złociste.

Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

BONUSY

77 jadłospisów
1500-2500 kcal

10 ebooków
same fakty

20 godzin
Kursów wideo

1100 infografik
Szybsza edukacja

Kursy wideo
Na temat odchudzania

25 godzin
Audiobooków

Artykuły premium
Rozszerzone materiały

Blog bez reklam
Pełna koncentracja na treści

Działa wszędzie
Telefon, komputer, tablet

FIT TIRAMISU W SŁOICZKU – DELIKATNA ROZKOSZ

Składniki:

- 200 g napoju kokosowo-ryżowego
- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru (ok. 40 g)
- 150 g mocnej zaparzonej kawy
- Około 100 g małych biszkoptów bez cukru
- 500 g jogurtu naturalnego gęstego typu greckiego
- 6 łyżeczek erytrytolu (lub więcej, według smaku)
- 2 łyżeczki kakao (ok. 6 g)

Przygotowanie:

- **Gotowanie budyniu:**

Wlej 150 g napoju kokosowo-ryżowego do garnka i zagotuj. W pozostałych 50 g napoju rozpuść proszek budyniowy, dokładnie mieszając, aby uniknąć grudek. Wlej mieszankę do gotującego się napoju i mieszaj energicznie, aż masa zgęstnieje. Gotowy budyń przełóż do miski i odstaw na 5 minut do lekkiego przestudzenia.

- **Przygotowanie masy:**

Do przestudzonego budyniu dodaj jogurt naturalny i wymieszaj całość trzepaczką, aż uzyskasz gładką konsystencję. Dodaj erytrytol i ponownie wymieszaj. Spróbuj masy i w razie potrzeby dosłodź według własnych preferencji.

- **Komponowanie deseru:**

Przygotuj trzy słoiczki lub miseczki. Na dno każdego naczynia ułóż warstwę biszkoptów namoczonych w zaparzonej kawie (około czterech sztuk na naczynie). Na biszkopty nałóż porcję masy budyniowej i posyp kakao.

- **Tworzenie kolejnych warstw:**

Powtórz układanie: biszkopty namoczone w kawie, masa budyniowa, kakao. Na wierzchu deseru możesz umieścić biszkopt nasączony kawą dla dekoracji.

- **Schładzanie:**

Wstaw gotowe desery do lodówki na minimum godzinę, aby dobrze się schłodziły i smaki się połączyły.

JAGLANY DESER CZEKOLADOWY Z ORZECHOWYM AKCENTEM

Składniki:

- 400 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, kokosowego lub owsianego)
- 1/2 szklanki kaszy jaglanej (ok. 100 g)
- 1 łyżka kakao (ok. 10 g)
- 3–4 ciastka owsiane, pokruszone
- Garść orzechów ziemnych (ok. 30 g)
- 1 łyżka masła orzechowego (ok. 15 g)
- 6 daktyli, pokrojonych
- 1 łyżka miodu (ok. 20 g)

Przygotowanie:

- **Gotowanie kaszy jaglanej:**

Wypłucz kaszę jaglaną pod bieżącą wodą, a następnie przelej wrzątkiem, aby pozbyć się goryczki. Zagotuj mleko roślinne w garnku. Do gotującego się mleka dodaj przygotowaną kaszę jaglaną i gotuj na małym ogniu przez około 10 minut, regularnie mieszając. Na końcu dodaj kakao i dokładnie wymieszaj.

- **Studzenie:**

Po ugotowaniu odstaw kaszę do lekkiego ostygnięcia. Aby przyspieszyć proces, wstaw ją na około 10 minut do lodówki.

- **Przygotowanie warstw:**

Przygotuj słoiki lub miseczki. Na dno każdego naczynia wysyp warstwę pokruszonych ciastek owsianych. Następnie nałóż porcję ostudzonej kaszy jaglanej z kakao, tworząc równą warstwę.

- **Dodawanie dodatków:**

Na kaszy ułóż garść orzechów ziemnych oraz dodaj łyżkę masła orzechowego. Kolejną warstwę stanowią daktyle, które możesz pokroić na mniejsze kawałki. Na sam koniec posyp deser resztą pokruszonych ciastek owsianych.

- **Podanie:**

Deser można podać od razu lub schłodzić w lodówce, aby smaki się przegryzły. Dla dodatkowego akcentu możesz polać go odrobiną miodu lub syropu klonowego tuż przed podaniem.

KOKOSOWY SERNIK Z NUTĄ TRUSKAWEK

Składniki (forma o średnicy 22 cm):

Spód:

- 200–220 g ciasteczek owsianych dobrej jakości
- 2 czubate łyżki wiórków kokosowych (ok. 20 g)
- 2 czubate łyżki nierafinowanego oleju kokosowego (ok. 30 g)

Masa serowa:

- 500 g serka twarogowego naturalnego (np. Bieluch, President Twaróg Delikatny Naturalny)
- 1/2 szklanki (125 ml) mleczka kokosowego
- 600 g truskawek (ok. 4 szklanki)
- 100–150 g ksylitolu (1/2–3/4 szklanki, według smaku)
- 30 g żelatyny (3 łyżki)
- 1/3 szklanki (80 ml) gorącej wody

Dodatkowo:

- Świeże truskawki do dekoracji

Przygotowanie:

- **Przygotowanie spodu:**

Zmiksuj ciasteczka owsiane blenderem na drobny piasek. Dodaj wiórki kokosowe oraz olej kokosowy i dokładnie wymieszaj, aż masa stanie się jednolita. Wyłóż dno tortownicy papierem do pieczenia, a następnie przełóż masę ciasteczkową, wyrównaj i dociśnij, np. grzbietem łyżki. Wstaw do lodówki na kilka minut.

- **Przygotowanie musu truskawkowego:**

Umyj truskawki, delikatnie je osusz, usuń szypułki i zmiksuj z ksylitolem na gładki mus za pomocą blendera.

- **Przygotowanie mleczka kokosowego:**

Mocno schłodzone mleczko kokosowe miksuj przez 4–5 minut, aż uzyskasz puszystą konsystencję.

- **Łączenie masy serowej:**

Zmniejsz obroty miksera i stopniowo dodawaj serek twarogowy. Następnie, cienkim strumieniem, wlewaj mus truskawkowy, miksując do momentu, aż wszystkie składniki się połączą.

- **Dodanie żelatyny:**

Rozpuść żelatynę w 1/3 szklanki gorącej wody i dokładnie wymieszaj. Do rozpuszczonej żelatyny dodaj 3–4 łyżki masy serowo-truskawkowej, wymieszaj, a następnie powoli wlej ją do reszty masy, nie przestając miksować.

- **Formowanie sernika:**

Wylej przygotowaną masę na schłodzony spód z ciasteczek, wyrównaj powierzchnię i wstaw do lodówki na kilka godzin, najlepiej na całą noc, aby masa całkowicie stężała.

- **Dekorowanie:**

Po stężeniu ułóż na wierzchu sernika świeże truskawki. Przed wyjęciem ciasta z tortownicy delikatnie oddziel je nożem od brzegów formy.

- **Podanie:**

Krojenie ciasta ułatwi ostry nóż. Sernik najlepiej smakuje schłodzony, podawany z dodatkiem świeżych owoców.

FIT PRALINKI CZEKOLADOWE Z CIECIERZYCY

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej ciecierzycy (lub z puszki, dobrze wypłukanej i osuszonej, ok. 400 g)
- 3 łyżki kakao (ok. 30 g)
- 1 łyżka masła orzechowego (ok. 15 g)
- Kilka kropel ekstraktu waniliowego
- 1 łyżka likieru Amaretto (opcjonalnie można dodać więcej według uznania)
- Syrop daktylowy do smaku (ok. 2–3 łyżki)

Polewa:

- 50 g gorzkiej czekolady (minimum 70% kakao)
- 3 łyżki mleka roślinnego (ok. 45 ml)
- Posiekane orzechy nerkowca do dekoracji

Przygotowanie:

- **Przygotowanie ciecierzycy:**

Ugotowaną ciecierzycę lub tę z puszki dobrze wypłucz i osusz, aby ograniczyć nadmiar płynów. Następnie zmiksuj ją blenderem ręcznym, aż uzyskasz gładką konsystencję.

- **Łączenie składników:**

Do zmiksowanej ciecierzycy dodaj kakao, masło orzechowe, ekstrakt waniliowy, Amaretto oraz syrop daktylowy. Ponownie miksuj, aż masa stanie się jednolita i łatwa do formowania.

- **Formowanie kulek:**

Z powstałej masy formuj kulki o równomiernej wielkości (ok. 2–3 cm średnicy). Odłóż je na talerz wyłożony papierem do pieczenia.

- **Przygotowanie polewy:**

W kąpieli wodnej rozpuść gorzką czekoladę razem z mlekiem roślinnym, mieszając do uzyskania gładkiej polewy. Każdą kulkę zanurz w polewie, a następnie posyp posiekanymi orzechami nerkowca.

- **Chłodzenie:**

Gotowe kulki odstaw w chłodne miejsce lub do lodówki na kilka godzin, aż polewa stężeje, a smaki się przegryzą.

PUSZYSTE PIANKI GALARETKOWE

Składniki (na ok. 32 pianki):

- 1 opakowanie galaretki bez cukru (np. malinowej)
- 40 g erytrytolu
- 200 ml wody

Sposób przygotowania:

- **Przygotowanie galaretki:**

Rozpuść galaretkę zgodnie z instrukcją na opakowaniu, ale użyj tylko 200 ml wody. Dodaj erytrytol i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści. Ostudź galaretkę – najszybciej zrobisz to, wkładając garnek z galaretką do zimnej wody.

- **Ubicie galaretki:**

Chłodną galaretkę przelej do wysokiej miski, aby uniknąć chlapania podczas ubijania. Za pomocą miksera ręcznego lub planetarnego ubijaj na najwyższych obrotach przez około 15 minut, aż uzyskasz puszystą, stabilną pianę przypominającą bezę.

- **Formowanie pianek:**

Gotową piankę przełóż do naczynia wyłożonego folią spożywczą. Użyj naczynia o wymiarach około 20 x 20 cm, aby pianka miała odpowiednią grubość. Wyrównaj powierzchnię i wstaw do lodówki na minimum 3 godziny, aż całkowicie stężeje.

- **Krojenie pianek:**

Po schłodzeniu przełóż piankę na deskę, zdejmij folię spożywczą i pokrój na kawałki dowolnej wielkości. Pokrojone pianki ułóż na papierze do pieczenia i przechowuj w lodówce.

- **Przechowywanie:**

Pianki można przechowywać w lodówce do 3 dni. Można je także zamrozić – odmrażaj w temperaturze pokojowej.

TROPIKALNA HARMONIA SMAKÓW

Składniki:

- 1 dojrzałe mango (ok. 300 g miąższu)
- 250 g jogurtu naturalnego
- 120 g serka mascarpone
- 3 łyżki nasion chia (ok. 30 g)
- 1 łyżka miodu (ok. 20 g)
- 1 łyżeczka ksylitolu (ok. 5 g)

Sposób przygotowania:

- **Przygotowanie bazy jogurtowej:**

Połącz jogurt naturalny z miodem i nasionami chia. Dokładnie wymieszaj, aby nasiona równomiernie się rozprowadziły. Odstaw do lodówki na minimum 30 minut, aby nasiona napęczniały i masa zgęstniała.

- **Przygotowanie musu z mango:**

Mango obierz, usuń pestkę, a miąższ zmiksuj na gładki mus za pomocą blendera. Połowę musu odłóż do miseczki, a pozostałą część zmiksuj z serkiem mascarpone i ksylitolem, aby uzyskać kremowy mango-serowy mus.

- **Układanie deseru:**

W pucharkach lub szklankach ułóż warstwami: na dno mus mango z mascarpone, następnie warstwę jogurtu z chia, a na wierzchu czysty mus z mango.

- **Chłodzenie i podanie:**

Wstaw deser do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby się schłodził i smaki się przegryzły. Podawaj schłodzony, opcjonalnie udekorowany listkiem mięty lub kawałkami świeżego mango.

KOKOSOWO-CZEKOLADOWE BATONY

Składniki:

- 300 g niesłodzonych wiórków kokosowych lub płatków kokosowych
- 240 ml oleju kokosowego, roztopionego
- Naturalny słodzik do smaku (np. erytrytol, ksylitol lub miód)
- 180–360 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)

Przygotowanie:

- **Przygotowanie formy:**

Wyłóż kwadratową formę o boku 20 cm papierem do pieczenia lub folią spożywczą, zostawiając brzegi na zewnątrz, aby łatwiej było wyjąć gotowy deser. Odstaw na bok.

- **Przygotowanie warstwy kokosowej:**

W dużej misce wymieszaj wiórki kokosowe z roztopionym olejem kokosowym i naturalnym słodzikiem, aż składniki dobrze się połączą. Dopraw do smaku, jeśli potrzebujesz więcej słodyczy.

- **Układanie warstwy kokosowej:**

Masę kokosową przełóż do przygotowanej formy, równomiernie rozprowadź i dokładnie dociśnij, aby utworzyć zwartą warstwę. Wstaw do zamrażarki na około 15 minut, aby masa się zestaliła.

- **Przygotowanie warstwy czekoladowej:**

Rozpuść gorzką czekoladę w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce (podgrzewając w 15-sekundowych odstępach i mieszając, aby uniknąć przypalenia). Rozpuszczoną czekoladę wylej na warstwę kokosową i równomiernie rozprowadź za pomocą silikonowej szpatułki.

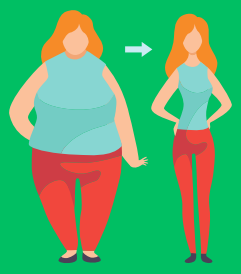
- **Dekoracja:**

Posyp wierzch warstwy czekoladowej dodatkowymi wiórkami kokosowymi. Formę ponownie umieść w zamrażarce na 1–2 godziny, aż deser całkowicie stężeje.

- **Krojenie:**

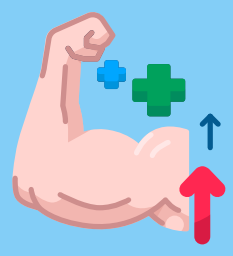
Po schłodzeniu wyjmij deser z formy, używając wystających brzegów papieru do pieczenia. Pokrój na prostokątne batony za pomocą ostrego, ząbkowanego noża. Batony najlepiej przechowywać w lodówce lub zamrażarce, aby zachowały odpowiednią konsystencję.

CO CHCESZ OSIĄGNĄĆ?



SCHUDNĄĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi

25	43g.	9g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.2

Pudding z mango i migdałami - deser

43	21g.	47g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem

55	17g.	29g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem

15	14g.	93g.	534
biał.	tłus.	wegl.	Kcal

B: **205** g. T: **166** g. W: **232** g. Kcal: **3204**

Wymień przepis

Wrapy | Sałatki | Kanapki | Dania z ryżem | Dania z makaronem | Owsianki | Dania z kaszą | Omlety | Smoothie | Zupy | Poke Powle | Naleśniki | Desery | Dania z kurczakiem | Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj | Zaktualizuj

Sałatki z grilowanymi brzoskwiniami i serem ricotta

Makaron z warzywami, zwany Japchae

- LISTA ZAKUPÓW
- DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ
- WYKLUCZ NIECHCIANE PRODUKTY
- DRUKUJĄ CAŁĄ DIETĘ

www.motywator.tv