

SŁODKOŚCI BEZ WYRZECZEŃ

FIT BROWNIE Z FASOLI I CZEKOLADĄ



Czarna fasola



Jaja



Syrop klonowy



Gorzka czekolada



Kakao



Płatki owsiane

SMOOTHIE Z MANGO I OWOCÓW LEŚNYCH



Mango



Owoce leśne



Jogurt naturalny



Mleko roślinne

DESER Z JOGURTU GRECKIEGO Z MIODEM I ORZECHAMI



Jogurt grecki



Orzechy włoskie



Owoce



Miód

KREMOWY MUS TRUSKAWKOWY Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ



Truskawki



Biała czekolada



Jogurt grecki



Śmietana 30%



Miód



Żelatyna

TARTA BEZGLUTENOWA Z OWOCAMI I KREMEM



Mąka migdałowa



Jogurt grecki



Mleko kokosowe



Owoce



Miód



Jajko

PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM I ORZECHAMI



Jabłka



Orzechy włoskie



Miód



Cynamon



Sok z cytryny

MUS CYTRYNOWY Z KREMEM KOKOSOWYM



Żółtka



Skórka z cytryny



Miód



Sok z cytryny



Mleko kokosowe



Jogurt kokosowy

FIT DESER CZEKOLADOWO- MALINOWY Z CHIA



Mleko roślinne



Nasiona chia



Kakao



Maliny



Miód



Ekstrakt waniliowy

KOKTAJLOWE KULKI Z DAKTYLI I KAKAO



Suszone daktyle



Kakao



Płatki owsiane



Masło orzechowe



Orzechy włoskie



Ekstrakt waniliowy

FIT OWSIANKA DESEROWA Z OWOCAMI



Mleko roślinne



Płatki owsiane



Jogurt grecki



Miód



Banan



Owoce

PROMOCJA "BLACK MONTH"

PAKIET PREMIUM ZAWIERA



2500
PRZEPISÓW
1500-7500 kcal



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo



PAKIET PREMIUM

~~PLN 499 zł~~

129 zł

FIT BROWNIE Z FASOLI I CZEKOLADĄ



Składniki (na około 12 porcji):

- Czerwona fasola konserwowa, odsączona i przepłukana – 400 g
- Jaja – 100 g (około 2 sztuki)
- Kakao bez cukru – 30 g
- Gorzka czekolada 70-85% (tabliczka) – 50 g
- Olej kokosowy – 30 g
- Syrop klonowy lub miód – 60 g
- Płatki owsiane – 50 g
- Proszek do pieczenia – 5 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g
- Szczypta soli – 1 g
- Opcjonalnie: orzechy włoskie lub laskowe (do dekoracji lub do środka) – 30 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wyłóż formę do pieczenia (około 20x20 cm) papierem do pieczenia.
2. **Masa na brownie:** W blenderze lub malakserze zmiksuj fasolę, jaja, olej kokosowy, syrop klonowy (lub miód), kakao, ekstrakt waniliowy i szczyptę soli na gładką masę.
3. **Dodanie suchych składników:** Dodaj płatki owsiane i proszek do pieczenia. Blenduj ponownie, aż masa będzie jednolita.
4. **Dodanie czekolady:** Posiekaj gorzką czekoladę i wmieszaj ją delikatnie do masy.
5. **Pieczenie:** Przełóż masę do przygotowanej formy. Możesz posypać wierzch orzechami, jeśli używasz. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 25-30 minut. Brownie powinno być lekko wilgotne w środku.
6. **Studzenie:** Po upieczeniu pozostaw brownie do wystygnięcia w formie, a następnie pokrój na porcje.

SMOOTHIE Z MANGO I OWOCÓW LEŚNYCH



Składniki (na 2 porcje):

- Mango, obrane i pokrojone – 200 g
- Mrożone owoce leśne (np. maliny, jagody, porzeczki) – 150 g
- Jogurt naturalny (bez cukru) – 200 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe) lub zwykłe – 200 ml
- Syrop klonowy lub miód (opcjonalnie, do smaku) – 10 g
- Nasiona chia (opcjonalnie, dla zdrowotności) – 10 g
- Kostki lodu – 50 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie składników:** Mango obierz, usuń pestkę i pokrój na kawałki. Jeśli owoce leśne są świeże, możesz dodać kilka kostek lodu dla ochłodzenia.
2. **Blendowanie:** Wszystkie składniki (mango, owoce leśne, jogurt, mleko, opcjonalny słodzik, nasiona chia i lód) umieść w blenderze.
3. **Miksowanie:** Blenduj na najwyższych obrotach, aż uzyskasz gładką i kremową konsystencję.
4. **Podawanie:** Przelej smoothie do szklanek i od razu podawaj. Możesz udekorować wierzch kilkoma owocami leśnymi lub listkiem mięty.

DESER Z JOGURTU GRECKIEGO Z MIODEM I ORZECHAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Jogurt grecki (naturalny, pełnotłusty) – 300 g
- Miód – 20 g
- Orzechy włoskie, posiekane – 30 g
- Granola lub płatki owsiane (opcjonalnie) – 20 g
- Świeże owoce (np. borówki, maliny, truskawki) – 50 g
- Cynamon (opcjonalnie) – 1 g

Przygotowanie:

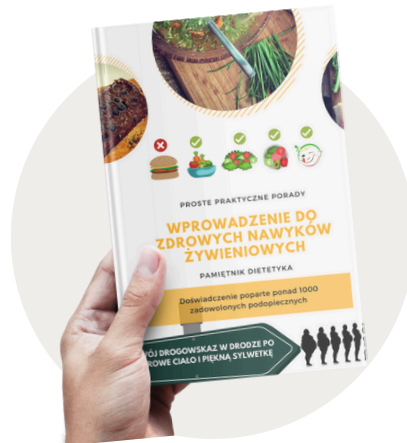
1. **Przygotowanie składników:** Orzechy włoskie posiekaj na mniejsze kawałki. Jeśli używasz granoli lub płatków, możesz je wcześniej lekko podprażyć na suchej patelni.
2. **Warstwowy deser:** Do szklanek lub misek nałóż po połowie jogurtu greckiego.
3. **Dodanie miodu:** Na jogurt polej miód, równomiernie rozprowadzając.
4. **Posypka:** Dodaj warstwę orzechów, a następnie owoce i ewentualnie granolę.
5. **Wykończenie:** Posyp deser szczyptą cynamonu, jeśli chcesz dodać korzenny aromat.
6. **Podawanie:** Podawaj od razu, aby zachować chrupkość orzechów i granoli.

Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

BONUSY



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



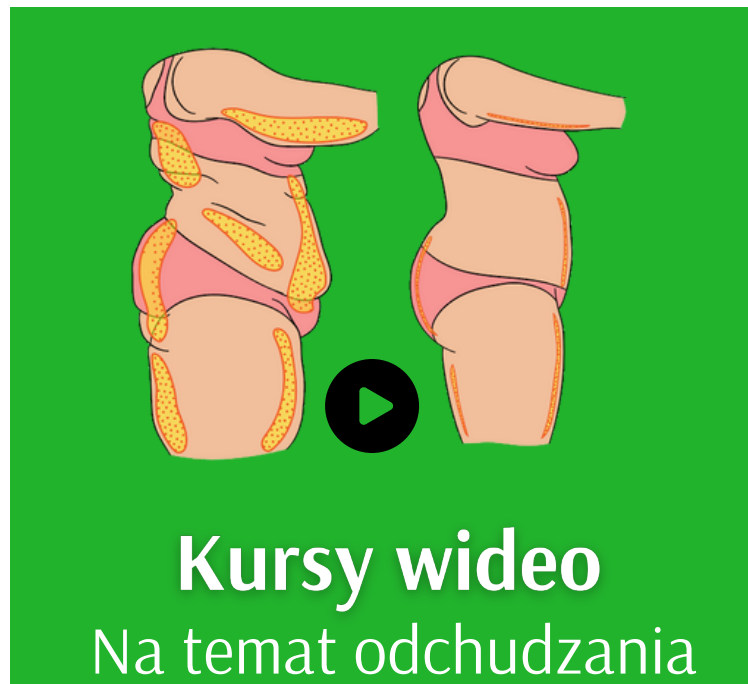
10 ebooków
same fakty



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

KREMOWY MUS TRUSKAWKOWY Z BIAŁĄ CZEKOLADĄ



Składniki (na 4 porcje):

- Truskawki (świeże lub mrożone, rozmrożone) – 400 g
- Biała czekolada – 50 g
- Jogurt grecki (naturalny, bez cukru) – 200 g
- Śmietanka 30% – 100 g
- Miód lub syrop klonowy – 20 g
- Żelatyna – 5 g
- Woda (do rozpuszczenia żelatyny) – 30 ml

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie truskawek:** Truskawki umyj i usuń szypułki. Zblenduj je na gładki mus. Jeśli chcesz uzyskać bardziej aksamitną konsystencję, możesz przetrzeć mus przez sitko, aby pozbyć się pestek.
2. **Rozpuszczenie żelatyny:** Żelatynę zalej wodą i odstaw na około 5 minut do napęcznienia. Następnie podgrzej ją delikatnie (np. w kąpieli wodnej lub mikrofalówce), aż całkowicie się rozpuści.
3. **Dodanie żelatyny:** Do rozpuszczonej żelatyny dodaj 2-3 łyżki musu truskawkowego, wymieszaj, a następnie połącz z resztą musu, dokładnie mieszając.
4. **Rozpuszczenie czekolady:** Białą czekoladę rozpuść w kąpieli wodnej lub w mikrofalówce (na niskiej mocy, mieszając co kilka sekund).
5. **Przygotowanie śmietanki:** Śmietankę ubij na sztywno. Następnie delikatnie wmieszaj jogurt grecki i przestudzoną, płynną białą czekoladę.
6. **Łączenie składników:** Do masy jogurtowo-śmietankowej delikatnie dodaj mus truskawkowy, mieszając, aby uzyskać jednolitą konsystencję.
7. **Schładzanie:** Przelej masę do szklanek lub miseczek i schładzaj w lodówce przez co najmniej 2 godziny, aż mus stężeje.

Dekoracja (opcjonalnie):

- Świeże truskawki, listki mięty lub wiórki białej czekolady.

TARTA BEZGLUTENOWA Z OWOCAMI I KREMEM



Składniki (na tartę o średnicy 24 cm):

Spód:

- Mąka migdałowa – 150 g
- Mąka ryżowa – 100 g
- Olej kokosowy (rozpuszczony) – 50 g
- Miód lub syrop klonowy – 30 g
- Jajko – 50 g (1 sztuka)
- Szczypta soli – 1 g

Krem:

- Jogurt grecki (naturalny, bez cukru) – 300 g
- Mleko kokosowe (gęsta część z puszki) – 100 g
- Miód lub syrop klonowy – 30 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g
- Żelatyna – 5 g
- Woda (do rozpuszczenia żelatyny) – 30 ml

Dekoracja:

- Świeże owoce (np. maliny, borówki, truskawki, kiwi) – 300 g
- Listki mięty (opcjonalnie) – kilka sztuk

Przygotowanie:

Spód:

1. **Przygotowanie składników:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj formę do tarty, smarując ją olejem kokosowym lub wykładając papierem do pieczenia.
2. **Masa na spód:** W misce wymieszaj mąkę migdałową, ryżową, szczyptę soli, olej kokosowy, miód i jajko. Zagnieć ciasto, aż powstanie jednolita masa.
3. **Formowanie spodu:** Wyłóż ciasto na formę i równomiernie rozprowadź, formując brzegi. Nakłuj spód widelcem, aby zapobiec wybrzuszeniom.
4. **Pieczenie:** Piecz spód przez 15-20 minut, aż będzie złocisty. Odstaw do ostygnięcia.

Krem:

1. **Przygotowanie żelatyny:** Żelatynę zalej wodą i odstaw na 5 minut, aby napęczniała. Następnie delikatnie podgrzej ją (np. w kąpielii wodnej), aż całkowicie się rozpuści.
2. **Krem:** W misce wymieszaj jogurt grecki, mleko kokosowe, miód i ekstrakt waniliowy. Dodaj przestudzoną żelatynę i dokładnie wymieszaj.
3. **Schładzanie:** Wylej krem na upieczony spód i wstaw tartę do lodówki na około 2-3 godziny, aż krem stężeje.

Dekoracja:

1. **Ozdabianie:** Ułóż świeże owoce na wierzchu tarty według własnej inwencji. Możesz dodać listki mięty dla dekoracji.

PIECZONE JABŁKA Z CYNAMONEM I ORZECHAMI



Składniki (na 4 porcje):

- Jabłka (np. szara reneta, antonówka lub inna odmiana do pieczenia) – 4 sztuki (około 800 g)
- Orzechy włoskie (posiekane) – 40 g
- Rodzynki (opcjonalnie) – 30 g
- Miód lub syrop klonowy – 20 g
- Cynamon – 2 g (około 1 łyżeczka)
- Masło (opcjonalnie, dla głębszego smaku) – 10 g
- Sok z cytryny – 10 ml
- Woda – 100 ml

Przygotowanie:

- 1. Przygotowanie piekarnika:** Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj naczynie żaroodporne, smarując je cienką warstwą masła lub wyłożeniem papierem do pieczenia.
- 2. Przygotowanie jabłek:** Umyj jabłka i wydrąż gniazda nasienne, uważając, by nie przeciąć ich na wylot. Możesz delikatnie naciąć skórkę wokół jabłka, aby zapobiec pękaniu podczas pieczenia.
- 3. Nadzienie:** W misce wymieszaj posiekane orzechy, rodzynki, miód (lub syrop klonowy) i cynamon. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj odrobinę soku z cytryny.
- 4. Napełnianie jabłek:** Napełnij wydrążone jabłka przygotowanym nadzieniem, delikatnie ubijając je łyżeczką. Jeśli chcesz, na wierzch każdego jabłka możesz położyć kawałek masła (opcjonalnie).
- 5. Pieczenie:** Umieść jabłka w naczyniu żaroodpornym. Wlej wodę na dno naczynia, aby jabłka nie przypaliły się od spodu. Piecz w rozgrzanym piekarniku przez 30-40 minut, aż jabłka będą miękkie, a nadzienie lekko przypieczone.
- 6. Podawanie:** Wyjmij jabłka z piekarnika i pozwól im lekko ostygnąć. Możesz podać je z jogurtem greckim, śmietaną lub same.

MUS CYTRYNOWY Z KREMEM KOKOSOWYM



Składniki (na 4 porcje):

Mus cytrynowy:

- Sok z cytryny (świeżo wyciśnięty) – 100 ml (około 2 duże cytryny)
- Skórka otarta z cytryny (tylko żółta część) – 5 g
- Miód lub syrop klonowy – 40 g
- Żółtka – 100 g (około 5 sztuk)
- Masło (opcjonalnie, dla kremowości) – 20 g
- Żelatyna – 5 g
- Woda (do rozpuszczenia żelatyny) – 30 ml

Krem kokosowy:

- Mleko kokosowe (gęsta część z puszki) – 200 g
- Jogurt kokosowy (bez cukru) – 100 g
- Miód lub syrop klonowy – 20 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g

Dekoracja (opcjonalnie):

- Wiórki kokosowe – 10 g
- Listki mięty – kilka sztuk

Przygotowanie:

Mus cytrynowy:

1. **Przygotowanie żelatyny:** Żelatynę zalej wodą i odstaw na 5 minut do napęcznienia. Następnie podgrzej delikatnie (np. w kąpeli wodnej), aż się rozpuści.
2. **Cytrynowy krem:** W rondelku wymieszaj żółtka, miód, sok i skórkę z cytryny. Podgrzewaj na małym ogniu, cały czas mieszając trzepaczką, aż masa zgęstnieje (nie dopuść do zagotowania).
3. **Dodanie żelatyny:** Do gorącego kremu dodaj rozpuszczoną żelatynę i dokładnie wymieszaj. Jeśli używasz masła, dodaj je teraz i mieszaj, aż się rozpuści.
4. **Studzenie:** Przełóż mus do miseczki, przykryj folią spożywczą (tak, aby dotykała powierzchni musu) i odstaw do wystudzenia. Następnie schłódź w lodówce przez około 1-2 godziny.

Krem kokosowy:

1. **Przygotowanie kremu:** W misce wymieszaj gęste mleko kokosowe, jogurt kokosowy, miód i ekstrakt waniliowy, aż masa będzie jednolita. Schłódź w lodówce.

Składanie deseru:

1. **Warstwowanie:** W pucharkach lub szklankach nałóż warstwę musu cytrynowego, a następnie warstwę kremu kokosowego. Możesz powtórzyć warstwy, jeśli masz większe naczynia.
2. **Dekoracja:** Wierzch udekoruj wiórkami kokosowymi i listkami mięty.

FIT DESER CZEKOLADOWO- MALINOWY Z CHIA



Przygotowanie:

Warstwa czekoladowa:

- Przygotowanie bazy:** W misce wymieszaj mleko roślinne, kakao, miód i ekstrakt waniliowy, aż składniki się połączą.
- Dodanie chia:** Dodaj nasiona chia i dokładnie wymieszaj. Odstaw na 5 minut, po czym ponownie wymieszaj, aby nasiona się nie skleiły.
- Chłodzenie:** Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny (lub na całą noc), aż masa zgęstnieje.

Warstwa malinowa:

- Przygotowanie malin:** Zblenduj maliny z miodem na gładki mus.
- Dodanie chia:** Dodaj nasiona chia, wymieszaj i odstaw na około 30 minut do zgęstnienia.

Składanie deseru:

- Warstwowanie:** W szklankach lub pucharkach nałóż na dno warstwę czekoladowego puddingu z chia, a na nią warstwę malinową. Możesz powtórzyć warstwy, jeśli naczynia są większe.
- Dekoracja:** Wierzch udekoruj świeżymi malinami, wiórkami gorzkiej czekolady i listkami mięty.

Składniki (na 2 porcje):

Warstwa czekoladowa:

- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe) – 200 ml
- Nasiona chia – 20 g
- Kakao bez cukru – 10 g
- Miód lub syrop klonowy – 15 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g

Warstwa malinowa:

- Maliny (świeże lub mrożone) – 150 g
- Miód lub syrop klonowy – 10 g
- Nasiona chia – 10 g

Dekoracja (opcjonalnie):

- Świeże maliny – 50 g
- Wiórki gorzkiej czekolady – 10 g
- Listki mięty – kilka sztuk

KOKTAJLOWE KULKI Z DAKTYLI I KAKAO



Składniki (na około 12 kulek):

- Daktyle suszone (bez pestek) – 200 g
- Płatki owsiane (bezglutenowe, jeśli potrzebne) – 50 g
- Kakao bez cukru – 20 g
- Masło orzechowe (100% orzechów) – 30 g
- Orzechy włoskie lub migdały (posiekane) – 30 g
- Ekstrakt waniliowy – 5 g
- Szczypta soli – 1 g

Opcjonalne dodatki do obtoczenia:

- Wiórki kokosowe – 20 g
- Kakao – 10 g
- Zmielone orzechy – 20 g

Przygotowanie:

1. **Przygotowanie daktyli:** Jeśli daktyle są suche, namocz je w gorącej wodzie przez około 10 minut, a następnie odciśnij z nadmiaru wody.
2. **Blendowanie:** Umieść daktyle w blenderze lub malakserze i miksuj, aż powstanie gładka masa.
3. **Dodanie pozostałych składników:** Do masy daktylowej dodaj płatki owsiane, kakao, masło orzechowe, orzechy, ekstrakt waniliowy i sól. Blenduj do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeśli masa jest zbyt sucha, dodaj 1-2 łyżki wody.
4. **Formowanie kulek:** Z masy formuj kulki o średnicy około 2 cm. Jeśli chcesz, obtocz je w wybranych dodatkach (kokos, kakao lub zmielone orzechy).
5. **Chłodzenie:** Kulki przełóż do lodówki na minimum 30 minut, aby stężały i nabrały odpowiedniej konsystencji.

FIT OWSIANKA

DESEROWA Z OWOCAMI



Składniki (na 2 porcje):

- Płatki owsiane (bezglutenowe, jeśli potrzebne) – 80 g
- Mleko roślinne (np. migdałowe, kokosowe) lub zwykłe – 300 ml
- Jogurt grecki (naturalny, bez cukru) – 100 g
- Miód lub syrop klonowy – 20 g
- Banan (do słodzenia i kremowej konsystencji) – 100 g (1 mały banan)
- Cynamon – 2 g (około 1 łyżeczka)
- Świeże owoce (np. truskawki, borówki, maliny, kiwi) – 150 g
- Orzechy włoskie, migdały lub pestki dyni (do posypania) – 20 g
- Wiórki kokosowe (opcjonalnie) – 10 g

Przygotowanie:

1. Gotowanie owsianki:

- W rondelku podgrzej mleko, dodaj płatki owsiane i cynamon. Gotuj na małym ogniu, mieszając, przez około 5-7 minut, aż owsianka zgęstnieje.
- Pod koniec gotowania dodaj rozgniecionego banana, który nada owsiance naturalnej słodyczy i kremowej konsystencji.

2. **Studzenie:** Odstaw owsiankę na kilka minut do lekkiego ostygnięcia.

3. **Łączenie z jogurtem:** Dodaj jogurt grecki i dokładnie wymieszaj, aby owsianka była jeszcze bardziej kremowa.

4. **Dodanie owoców:** Nałóż owsiankę do misek, a na wierzch dodaj świeże owoce.

5. **Dekoracja:** Posyp wierzch orzechami, pestkami dyni i wiórkami kokosowymi.

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYĆ



Czerwiec 1, 2023

Menu

Posiłek nr.1

Omlet cesarski z owocami jagodowymi



25

biał.

43g.

tłus.

9g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.2

pudding z mango i migdałami - deser



43

biał.

21g.

tłus.

47g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.3

Makaron z łososiem i szpinakiem



55

biał.

17g.

tłus.

29g.

wegl.

534

Kcal



Posiłek nr.4

Placuszki z zielonym groszkiem



15

biał.

14g.

tłus.

93g.

wegl.

534

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 Omleły Smoothie Zupy
Poke Powle Naleśniki Desery Dania z kurczakiem
Dania z jajkami

Wyszukaj przepis...

Anuluj

Zaktualizuj



Sałatki z grillowanymi brzoskwiniami i serem ricotta



Makaron z warzywami, zwany Japchae



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