

SŁODKOŚCI BEZ WYRZECZEŃ



FIT TARTA CYTRYNOWA Z KRUCHYM CIASTEM



Mąka owsiana



Sok z cytryny



Erytrytol



Miód



Jajka



Jogurt naturalny

FIT CHEESECAKE Z OWOCAMI I MIGDAŁAMI



Syrop klonowy



Mąka owsiana



Twaróg półtłusty



Jogurt grecki



Płatki migdałowe



Owoce

FIT DESER CZEKOLADOWY Z BANANAMI



Jogurt grecki



Banan



Gorzka czekolada



Kakao



Ekstrakt waniliowy

FIT TARTA Z SUSZONYMI OWOCAMI I ORZECHAMI



Mąka pełnoziarnista



Syrup klonowy



Suszone owoce



Mieszanka orzechów



Mleko roślinne



Jogurt naturalny

FIT MUS MANGO Z MARAKUJĄ I KOKOSEM



Mango



Marakuja



Mleko kokosowe



Wiórki kokosowe



Sok z limonki

FIT DESER Z CHIA I OWOCAMI TROPIKALNYMI



Nasiona chia



Mleko roślinne



Ekstrakt waniliowy



Mango



Marakuja



Ananas

FIT PUDDING CZEKOLADOWY Z JOGURTEM NATURALNYM



Mleko roślinne



Jogurt naturalny



Ekstrakt waniliowy



Gorzka czekolada



Kakao



Skrobia ziemniaczana

FIT OWSIANKA DESEROWA Z OWOCAMI



Płatki owsiane



Mleko roślinne



Banan



Kakao



Owoce



Ekstrakt waniliowy

CZEKOLADOWE FONDANT Z BEZGLUTENOWYMI NALEŚNIKAMI



Gorzka czekolada



Olej kokosowy



Mąka ryżowa



Kakao



Mleko roślinne



Jajka

FIT MUS TRUSKAWKOWY Z OWOCAMI I MIGDAŁAMI



Truskawki



Owoce



Sok z cytryny



Jogurt naturalny



Płatki migdałowe

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 TARTA CYTRYNOWA Z KRUCHYM CIASTEM



Składniki:

Krucze ciasto:

- 150 g mąki owsianej
- 50 g mąki migdałowej
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 20 g syropu klonowego lub miodu
- 50 g jogurtu naturalnego (może być grecki)
- 1 g soli

Nadzienie cytrynowe:

- 150 g soku z cytryny (około 3-4 cytryny)
- 150 g jogurtu naturalnego
- 80 g erytrytolu lub innego słodzika
- 15 g skrobi ziemniaczanej
- 2 całe jajka (około 100 g)
- Skórka starta z 2 cytryn (tylko żółta część)

Beza:

- 2 białka jaj (około 70 g)
- 40 g erytrytolu (drobno zmielonego, jak puder)

Przygotowanie:

1. Ciasto kruche:

- Wymieszaj mąkę owsianą, migdałową i sól w misce.
- Dodaj olej kokosowy, syrop klonowy i jogurt. Szybko zagnieć ciasto, aż składniki się połączą.
- Uformuj kulę, owiń w folię i schłódź w lodówce przez 30 minut.
- Rozwałkuj ciasto na grubość ok. 3 mm i wyłóż nim formę do tarty (średnica 20-22 cm). Nakłuj widelcem, aby zapobiec pękaniu.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 12-15 minut, aż będzie lekko złote.

2. Nadzienie cytrynowe:

- W rondelku podgrzewaj sok z cytryny, jogurt, erytrytol i skórkę cytrynową, mieszając.
- W osobnej misce wymieszaj jajka z mąką ziemniaczaną.
- Dodaj mieszaninę jajeczną do podgrzanego soku, mieszając, aż zgęstnieje.
- Wylej masę na upieczony spód i piecz w 160°C przez 15 minut.

3. Beza:

- Ubij białka na sztywną pianę, stopniowo dodając erytrytol.
- Nałóż bezę na upieczone nadzienie i uformuj dowolne wzory łyżką.
- Piecz w 180°C przez 8-10 minut, aż beza się zarumieni.

FIT CHEESECAKE Z OWOCAMI I MIGDAŁAMI



Składniki

Spód:

- 100 g mąki owsianej
- 50 g mąki migdałowej
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 20 g syropu klonowego lub miodu
- 50 g jogurtu naturalnego

Masa serowa:

- 500 g twarogu półtłustego lub chudego (zmielonego)
- 200 g jogurtu greckiego
- 80 g erytrytolu
- 2 jajka (około 100 g)
- 10 g skrobi ziemniaczanej
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Dodatki:

- 150 g świeżych owoców (np. jagody, maliny, borówki, truskawki)
- 30 g płatków migdałowych (prażonych)

Przygotowanie

1. Przygotowanie spodu:

- Wymieszaj mąkę owsianą, migdałową, olej kokosowy, syrop klonowy i jogurt.
- Zagnieć ciasto na jednolitą masę. Wyłóż nim dno tortownicy o średnicy 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 10 minut, aż lekko się zarumieni.

2. Masa serowa:

- W misce wymieszaj twaróg, jogurt, erytrytol, jajka, skrobię i ekstrakt waniliowy. Użyj blendera lub trzepaczki, aby masa była gładka.
- Wylej masę na podpieczony spód.

3. Pieczenie:

- Piecz sernik w 160°C przez 50-60 minut. Środek może być lekko sprężysty po dotknięciu.
- Po upieczeniu pozostaw w uchylonym piekarniku do ostygnięcia.

4. Dodatki:

- Po ostygnięciu udekoruj sernik świeżymi owocami.
- Posyp wierzch prażonymi płatkami migdałowymi.

FIT DESER CZEKOLADOWY Z BANANAMI



Składniki (na 4 porcje):

- 2 dojrzałe banany (ok. 250 g)
- 200 g jogurtu greckiego (naturalnego)
- 50 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 10 g kakao naturalnego (bez cukru)
- 15 g erytrytolu lub ksylitolu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (5 g)
- Szczypta soli
- Owoce do dekoracji (np. truskawki, maliny, borówki)
- 10 g posiekanych orzechów (np. laskowych, włoskich) lub wiórków kokosowych (opcjonalnie)

Przygotowanie

1. Rozpuszczenie czekolady:

- Rozpuść gorzką czekoladę w kąpeli wodnej lub w mikrofalówce. Pozostaw do lekkiego ostygnięcia.

2. Przygotowanie masy czekoladowej:

- W blenderze zblenduj banany na gładką masę.
- Dodaj jogurt grecki, kakao, erytrytol (jeśli używasz), ekstrakt waniliowy i szczyptę soli. Dokładnie wymieszaj.
- Dodaj rozpuszczoną czekoladę i jeszcze raz wymieszaj, aż masa będzie jednolita.

3. Chłodzenie:

- Rozlej masę do miseczek lub szklanek i schłódź w lodówce przez minimum 1-2 godziny, aby deser zgęstniał.

4. Dekoracja:

- Przed podaniem udekoruj deser świeżymi owocami oraz posiekanymi orzechami lub wiórkami kokosowymi.

Tylko dzisiaj otrzymujesz następujące

BONUSY



77 jadłospisów
1500-2500 kcal



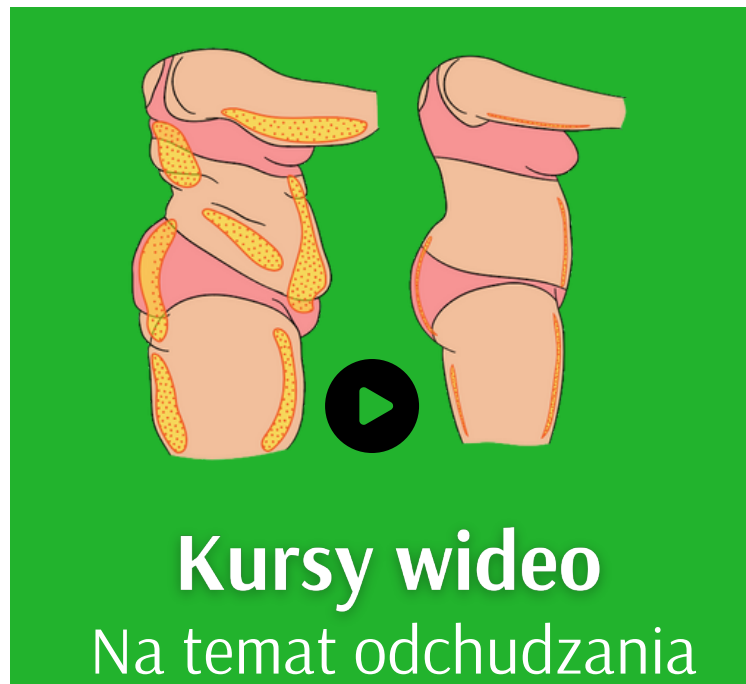
10 ebooków
same fakty



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 TARTA Z SUSZONYMI OWOCAMI I ORZECHAMI



Składniki

Ciasto kruche:

- 150 g mąki pełnoziarnistej
- 50 g mąki migdałowej
- 30 g oleju kokosowego (rozpuszczonego)
- 20 g syropu klonowego lub miodu
- 50 g jogurtu naturalnego
- 1 g soli

Nadzienie:

- 150 g suszonych owoców (np. morele, śliwki, żurawina, figi)
- 100 g mieszanki orzechów (np. włoskie, laskowe, migdały)
- 50 g rodzynek
- 50 g daktyli (bez pestek)
- 100 g mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- 10 g kakao naturalnego (opcjonalnie)
- 15 g erytrytolu lub innego słodzika (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka cynamonu (ok. 5 g)

Dodatki:

- 10 g wiórków kokosowych (prażonych)
- 10 g posiekanych orzechów do posypania

Przygotowanie

1. Ciasto kruche:

- Wymieszaj mąki, sól, olej kokosowy, syrop klonowy i jogurt.
- Zagnieć ciasto na jednolitą masę. Uformuj kulę, owiń folią i schłódź w lodówce przez 30 minut.
- Rozwałkuj ciasto na grubość ok. 3 mm i wyłóż nim formę do tarty (średnica 20-22 cm). Nakłuj widelcem.
- Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 12-15 minut, aż będzie lekko złote.

2. Nadzienie:

- Pokrój suszone owoce na mniejsze kawałki, a orzechy posiekaj.
- W rondelku podgrzej mleko roślinne z daktylami, aż daktyle się rozpadną, tworząc gładką masę. Możesz użyć blendera dla lepszej konsystencji.
- Dodaj kakao, erytrytol, cynamon oraz posiekane owoce i orzechy. Dokładnie wymieszaj.

3. Składanie tarty:

- Na upieczony spód wyłóż nadzienie, równomiernie je rozprowadzając.
- Posyp wierzch wiórkami kokosowymi i posiekanymi orzechami.

4. Pieczenie:

- Piecz w 180°C przez kolejne 10 minut, aby smaki się połączyły.

5. Chłodzenie i podanie:

- Pozostaw tartę do ostygnięcia. Podawaj na zimno lub lekko podgrzaną.

FIT MUS MANGO Z MARAKUJĄ I KOKOSEM



Przygotowanie

1. Przygotowanie bazy mango:

- Obierz mango, oddziel miąższ od pestki i zblenduj na gładką masę.
- Dodaj sok z limonki i syrop klonowy (jeśli mango jest mało słodkie).

2. Dodatek marakui:

- Przekrój marakuję na pół i wyjmij miąższ za pomocą łyżeczki.
- Dodaj miąższ marakui do puree z mango i delikatnie wymieszaj.

3. Mleko kokosowe:

- W osobnej miseczce ubij mleko kokosowe na puszystą masę (jeśli jest dobrze schłodzone, uzyskasz gęstszą konsystencję).
- Delikatnie połącz ubite mleko kokosowe z musem z mango i marakui.

4. Nasiona chia (opcjonalnie):

- Jeśli chcesz, aby mus był bardziej gęsty, dodaj nasiona chia, dokładnie wymieszaj i odstaw na 15 minut, aby napęczniały.

5. Dekoracja i podanie:

- Przełóż mus do szklanek lub pucharków.
- Posyp wierzch wiórkami kokosowymi, udekoruj listkami mięty i opcjonalnie kawałkami marakui.
- Schłódź w lodówce przez minimum 30 minut przed podaniem.

Składniki (na 4 porcje):

- 2 dojrzałe mango (ok. 500 g miąższu)
- 4 owoce marakui (ok. 100 g miąższu)
- 200 g mleka kokosowego (pełnotłustego, z puszki)
- 10 g wiórków kokosowych (do dekoracji)
- 20 g syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie, zależnie od słodyczy mango)
- 5 g soku z limonki
- 1 łyżeczka nasion chia (ok. 5 g, opcjonalnie dla konsystencji)
- Listki mięty do dekoracji

FIT DESER Z CHIA I OWOCAMI TROPIKALNYMI



Składniki (na 4 porcje):

Pudding chia:

- 40 g nasion chia
- 300 ml mleka roślinnego (np. kokosowego, migdałowego lub owsianego)
- 10 g syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

Warstwa owocowa:

- 1 dojrzałe mango (ok. 250 g miąższu)
- 2 owoce marakui (ok. 50 g miąższu)
- 1/2 ananasa (ok. 200 g miąższu)
- 10 ml soku z limonki

Dodatki:

- 10 g wiórków kokosowych (prażonych)
- 10 g posiekanych orzechów (np. nerkowców lub migdałów)
- Listki mięty do dekoracji

Przygotowanie

1. Pudding chia:

- W misce wymieszaj mleko roślinne, nasiona chia, syrop klonowy i ekstrakt waniliowy.
- Odstaw na minimum 15-20 minut, a najlepiej na noc, aby nasiona napęczniały i utworzyły żelową konsystencję. Co jakiś czas zamieszaj, aby uniknąć grudek.

2. Warstwa owocowa:

- Mango i ananasa obierz i pokrój na kawałki.
- Zblenduj mango z sokiem z limonki na gładki mus.
- Dodaj miąższ z marakui i delikatnie wymieszaj (nie blenduj marakui, aby zachować teksturę nasion).

3. Składanie deseru:

- Do szklanek lub pucharków nałóż na dno warstwę puddingu chia.
- Następnie dodaj warstwę musu owocowego.
- Posyp wierzch prażonymi wiórkami kokosowymi, posiekanymi orzechami i udekoruj listkami mięty.

4. Chłodzenie:

- Schłódź deser w lodówce przez minimum 30 minut przed podaniem.

FIT PUDDING CZEKOLADOWY Z JOGURTEM NATURALNYM



Przygotowanie

1. Przygotowanie bazy czekoladowej:

- W rondelku podgrzej mleko roślinne z kakao, szczyptą soli i skrobią ziemniaczaną, mieszając, aby uniknąć grudek.
- Dodaj połamaną na kawałki gorzką czekoladę i mieszaj na małym ogniu, aż czekolada się rozpuści i masa lekko zgęstnieje.

2. Dodanie słodzika i wanilii:

- Gdy masa czekoladowa będzie gładka, zdejmij z ognia i dodaj erytrytol (lub inny słodzik) oraz ekstrakt waniliowy. Wymieszaj.

3. Łączenie z jogurtem:

- Po ostudzeniu masy czekoladowej (do temperatury pokojowej), delikatnie wymieszaj ją z jogurtem naturalnym, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.

4. Chłodzenie:

- Rozlej pudding do szklanek lub miseczek i schłódź w lodówce przez co najmniej 1-2 godziny.

5. Dekoracja i podanie:

- Przed podaniem udekoruj pudding wiórkami kokosowymi, orzechami i świeżymi owocami.

Składniki (na 4 porcje):

- 200 g jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego)
- 200 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub kokosowego)
- 40 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 15 g kakao naturalnego (bez cukru)
- 20 g erytrytolu, ksylitolu lub miodu (opcjonalnie)
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (ok. 5 g)
- 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej (ok. 5 g)
- Szczypta soli

Dodatki (opcjonalne):

- 20 g wiórków kokosowych
- 10 g posiekanych orzechów (np. laskowych, włoskich)
- Owoce do dekoracji (np. maliny, borówki, truskawki)

FIT OWSIANKA

DESEROWA Z OWOCAMI



Składniki (na 2 porcje):

- 80 g płatków owsianych (najlepiej górskich)
- 300 ml mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego lub kokosowego)
- 1 dojrzały banan (ok. 120 g)
- 10 g kakao naturalnego (bez cukru, opcjonalnie)
- 15 g syropu klonowego lub miodu (opcjonalnie)
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 1/2 łyżeczki cynamonu (opcjonalnie)
- Szczypta soli

Dodatki:

- 100 g świeżych owoców (np. truskawek, malin, borówek, kiwi)
- 10 g posiekanych orzechów (np. włoskich, laskowych, nerkowców)
- 10 g wiórków kokosowych lub nasion chia
- 10 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao, starte na wiórki)

Przygotowanie

1. Gotowanie owsianki:

- W rondelku podgrzej mleko roślinne. Dodaj płatki owsiane, szczyptę soli i gotuj na małym ogniu przez około 5-7 minut, mieszając, aż owsianka zgęstnieje.
- Zgnieć banana widelcem na puree i dodaj do owsianki. Wymieszaj, aby uzyskać kremową konsystencję.

2. Dodanie smaku:

- Dodaj kakao, syrop klonowy (lub miód), ekstrakt waniliowy i ewentualnie cynamon. Gotuj jeszcze przez minutę, ciągle mieszając.

3. Dekoracja:

- Przełóż owsiankę do misek i udekoruj świeżymi owocami, posiekanymi orzechami, wiórkami kokosowymi oraz startą gorzką czekoladą.

4. Podanie:

- Możesz podawać owsiankę na ciepło lub schłodzoną w lodówce jako deser.

CZEKOLADOWE FONDANT Z BEZGLUTENOWYMI NALEŚNIKAMI



Składniki

Czekoladowy Fondant (4 porcje):

- 100 g gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- 50 g oleju kokosowego lub masła klarowanego
- 2 jajka
- 50 g erytrytolu lub ksylitolu
- 10 g kakao naturalnego (bez cukru)
- 20 g mąki migdałowej (lub ryżowej, jeśli wolisz mniej migdałowego smaku)

Bezglutenowe naleśniki (ok. 8 sztuk):

- 100 g mąki ryżowej
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 300 ml mleka roślinnego (np. migdałowego lub owsianego)
- 2 jajka
- 10 g oleju kokosowego (do ciasta)
- Szczypta soli
- 10 g erytrytolu lub miodu (opcjonalnie, jeśli lubisz słodsze naleśniki)

Dodatki:

- 100 g owoców (np. maliny, borówki, truskawki)
- 10 g gorzkiej czekolady (startej)
- Wiórki kokosowe do dekoracji

Przygotowanie

Czekoladowy Fondant:

- Rozpuść czekoladę z olejem kokosowym w kąpeli wodnej, mieszając, aż masa będzie gładka.
- W misce ubij jajka z erytrytolem na puszystą masę.
- Delikatnie wmieszaj ostudzoną masę czekoladową do ubitych jajek.
- Dodaj kakao i mąkę migdałową, mieszając do uzyskania jednolitej konsystencji.
- Przelej masę do natłuszczonych foremek na fondant. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez 8-10 minut – środek powinien pozostać płynny.

Bezglutenowe naleśniki:

- W misce wymieszaj mąki, mleko, jajka, olej kokosowy i sól. Jeśli ciasto jest za gęste, dodaj odrobinę mleka.
- Rozgrzej patelnię, lekko posmarowaną olejem kokosowym. Smaż cienkie naleśniki na średnim ogniu, aż będą złociste.
- Po usmażeniu odstaw naleśniki na bok i przykryj, aby pozostały ciepłe.

Składanie deseru:

- Podaj fondant z porcją świeżych owoców na wierzchu.
- Bezglutenowe naleśniki zwiń w rulony lub złoż na trójkąty i ułóż obok fondantu.
- Posyp całość wiórkami kokosowymi i startą gorzką czekoladą.

FIT MUS TRUSKAWKOWY Z OWOCAMI I MIGDAŁAMI



Składniki (na 4 porcje):

Mus truskawkowy:

- 300 g świeżych lub mrożonych truskawek
- 200 g jogurtu naturalnego (np. greckiego)
- 20 g erytrytolu lub miodu (opcjonalnie, zależnie od słodyczy truskawek)
- 1 łyżeczka soku z cytryny (ok. 5 g)
- 5 g żelatyny (lub agar-agar dla wersji wegańskiej)
- 50 ml wody (do rozpuszczenia żelatyny)

Dodatki:

- 100 g świeżych owoców (np. borówki, maliny, kiwi)
- 30 g płatków migdałowych (uprażonych)
- Listki mięty do dekoracji

Przygotowanie

1. Mus truskawkowy:

- Truskawki umyj, usuń szypułki i zblenduj na gładką masę. Jeśli używasz mrożonych truskawek, najpierw je rozmroź.
- Dodaj do musu jogurt naturalny, sok z cytryny i erytrytol (jeśli potrzebny). Dokładnie wymieszaj.
- W małym rondelku podgrzej wodę i rozpuść w niej żelatynę (lub agar-agar według instrukcji na opakowaniu).
- Dodaj rozpuszczoną żelatynę do musu truskawkowego, mieszając energicznie, aby uniknąć grudek.

2. Chłodzenie:

- Przelej mus do szklanek lub miseczek i wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny, aż stężeje.

3. Dekoracja:

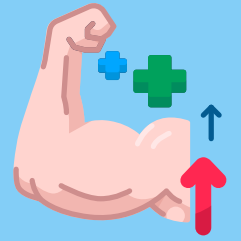
- Gdy mus będzie gotowy, udekoruj wierzch świeżymi owocami i uprażonymi płatkami migdałowymi.
- Dodaj kilka listków mięty dla aromatu i świeżości.

CO CHCESZ OSIĄGNAĆ?



SCHUDNAĆ

PRZYTYCĆ



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 Omlety 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