

OBSAH

FIT KDYKOLIV A KDEKOLIV 5

Zdravě, lehce a FIT.....	5
FIT Z MNOHA ÚHLŮ.....	6
UDRŽENÍ DOSAŽENÝCH VÝSLEDKŮ a zase troška matematiky	7
BÍLKOVINY (PROTEINY) a POUŽITÍ PROTEINOVÉHO PRÁŠKU V RECEPTECH	9
TĚHOTENSTVÍ a KOJENÍ a PROTEIN	19
FIT FOOD TRIP	20
DODATEK	21

RYCHLÁ SLADKÁ JÍDLA „FIT SLAĎÁCI“ 23

RÝŽOVÝ NÁKYP S BROSKVÍ „fit rýžák“	24
TVAROHOVÉ PLACÍČKY s jablíčky	26
NUDLE S TVAROHEM a mákem či kakaem	28
FIT ŠPALDOVÁ KRUPIČNÁ KAŠE s malinami	30
RYCHLÝ PROTEINOVÝ ZÁVIN hruškový	32
TROJÚHELNÍČKY A CROISSÁNKY Z LIGHT LISTOVÉHO TĚSTA	34

STUDENÁ KUCHYNĚ „FIT LAHŮDKÁRNA“ 37

FIT POCHOUTKÁČ	38
FIT ŠVÝCARÁK	40
VAJEČNÝ SALÁT	42
TVARŮŽKOVÁ POMAZÁNKA = „fit smradlavka“	44
S TOPINKAMI Z HORKOVZDUŠNÉ FRITÉZY.....	44
VAJEČNÁ FIT TLAČENKA = vaječné kytičky	46
OPRAVDU FIT SLEDOVÝ SALÁT.....	48
SARDINKOVÁ POMAZÁNKA	50

SKLENÍČKY „FIT POHÁRKY“ 53

FIT „MÍŠA“ sklenička	54
PISTÁCIOVO-KOKOSOVÁ PANNA COTTA nabitá bílkovinami.....	56
FRUIT DREAM a PIÑA COLADA fit pohár.....	58
„KINDER BUENO“ sklenička	60
PISTÁCIOVÁ „DELI“ sklenička nabitá antioxidanty.....	62
RÝŽOVÁ KAŠE PB & JELLY.....	64
ČOKOLÁDOVÝ PROTEINOVÝ KRÉM z avokáda	66
TAPIOKOVÝ PROTEINOVÝ PUDINK	68

KLASICKÁ HLAVNÍ JÍDLA VE FIT KABÁTKU 71

ŠPAGETY FIT CARBONARA	72
FIT HOLANĎÁK S KVĚTÁKOVÝM PYRÉ a bramborami	74
FIT SMAŽÁK V LAHŮDKOVÉM DROŽDÍ se ZELENINOVÝMI CHIPSY	76
FIT SVÍČKOVÁ s vepřovou panenkou v rychlé verzi	78
FIT SEGEDÍN S GRAHAMOVÝM KYNUTÝM KNEDLÍKEM	80
VEPŘOVÁ JÁTRA NA CIBULCE	82
KRÚTÍ FIT GULÁŠ S CELOZRNÝM KNEDLÍKEM Z MIKROVLNKY	84
KUŘECÍ PRSA VE ŠPENÁTOVÉM LŮŽKU S BRAMBOROVÝMI PLACÍČKAMI.....	86
KVĚTÁKOVÉ PYRÉ	88

GRAHAMOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK	89
CELOZRNÉ KNEDLÍKY Z MIKROVLNKY	90
BRAMBOROVÉ PLACÍČKY plněné sýrem	91

FIT DOBROTY Z KŘEHKÉHO TĚSTA..... 93

ZÁKLADNÍ FIT KŘEHKÉ TĚSTO	94
FIT SUŠENKY = suše „sankies“	95
JAHOODOVÁ GALETKA	98
RYCHLÝ LETNÍ KOLÁČ s lesními plody	100
RYCHLÝ LETNÍ KOLÁČ	102
TVAROHOVO-OVOCNÝ FIT MUFFIN aneb cestovní verze koláče	104
FIT KAKAOVNÍK S TVAROHEM	106
BOUNTY DEZERT	108
RICOTTOVÉ PISTÁCIOVÉ KOSTKY = „fit pistáciovníček“	110
BORŮVKOVÝ CHEESECAKE ultrajednoduchý	112

VYPEČENÉ FIT MOUČNÍKY..... 115

EXTRA ČOKOLÁDOVÝ JOGURTOVÝ CHLEBÍK s proteinovou čoko polevou	116
FIT CITRONOVÁ BABETA	118
FIT ČOKO ROLÁDKA	120
TVAROHOVÁ ŠTOLA nejen na Vánoce	122
TVAROHOVÁ ŠTOLA	124
BISKUPSKÝ CHLEBÍČEK = „fit biskupák“	126

RYCHLÉ VEČEŘE „FIT RYCHLOVKY“.....129

TACOS z kukuřičných tortill s mletým masem	130
CUKETOVÝ KOLÁČ	132
KNEDLÍK VE VAJÍČKU vyváženě	134
FIT JARNÍ ZELENINOVÉ ZÁVITKY v horkovzdušné fritéze = „raz dva závitky“	136
PANKO MOZZARELLKY se zeleninovým salátem a s DOMÁCÍ RYCHLOTATARKOU	138
ŠPENÁTOVÝ KYNUTÝ COP a mugegg	140
ŠPENÁTOVÝ KYNUTÝ COP a mugegg	142
RYCHLÉ BROKOLICOVÉ SOTÉ S KUŘECÍM MASEM	144
LOSOSOVÝ SALÁT S COTTAGE SYREM s výhonky ředkvičky - „jen smíchat a jíst“	146

FIT ZRNÍČKOBRANÍ.....149

PROTEINOVÝ FLAPJACK.....	150
S ČOKOLÁDOVOU NÁPLNÍ	150
RYCHLÉ OVESNÉ ARAŠÍDOVÉ SUŠENKY (i bezlepkové)	152
JABLEČNO-SKOŘICOVÝ OVESNÝ CHLEBÍČEK (i bezlepkový)	154
RYCHLÝ OVESNÝ CHLÉB s dýňovými semínky (i bezlepkový)	156
PROTEINOVÉ CHIA BULKY	158
MÜSLI TYČINKY	160
FIT GRANOLKA	162

RYCHLÉ PAMLSKY „FIT DOBRŮTKY“..... 165

PROTEINOVÉ POLEVY, TOPPINGY A NÁPLNĚ.....	166
PROFITEROLKY	168
KOKOSOVO-RUMOVÝ NEPEČENÝ KOŠÍČEK	170
ZEBRA MUFFIN	172
FIT „LANÝŽE“	174
FIT „FERRERO“	176
PODĚKOVÁNÍ	178
KDO JSEM.....	181