

## Domowy chleb żytni na zakwasie

Kilka dni wcześniej należy przygotować zakwas. Do słoika wsypujemy 2 łyżki mąki i dodajemy 1/2 szklanki letniej wody i łączymy składniki mieszając, następnie odstawiamy w jakieś ciepłe miejsce, na drugi dzień dodajemy pół szklanki mąki i pół szklanki wody, mieszamy i znowu odstawiamy w ciepłe miejsce (co kilka godzin można sprawdzać nasz zakwas i od czasu do czasu mieszać) czynność tą powtarzamy aż nasz słoiczek się napełni i pojawiają się charakterystyczne bąbelki, potrzeba czasu i cierpliwości -ok.5 dni.

Kiedy nasz zakwas jest już gotowy wlewamy go do misek, dodajemy pozostałą część mąki, olej, sól do smaku, dodatkowo jak ktoś lubi wcześniej wspomniane pestki czy otręby, łączymy ze sobą wszystkie składniki za pomocą miksera, wypełniamy ciastem nasze naczynie do pieczenia chleba, zakrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia, Po czym wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez 1 godzinę w 180°C

Fit Foodies



Wartości odżywcze: 107.8 kcal, 2.7g białko ,1.1g tłuszcz, 21.9g węglowodany

Składniki: Woda, Sól, Pestki z dyni, słonecznika, Olej kokosowy 10g, 1kg mąki żytniej,

## Indyk z ziemniaczkami i fasolką

Ziemniaki obrać i obgotować w wodzie, przygotować indyka, oprószyć go przyprawami i razem z obgotowanymi ziemniakami włożyć do nagrzanego piekarnika ustawionego na termoobieg 180-200°C na 20-30 min (zależy od piekarnika). W międzyczasie gotujemy fasolkę szparagową. Wykładamy wszystkie gotowe składniki na talerz i polewamy oliwą z oliwek i gotowe

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 323.3 kcal, 32.7g białko, 23g tłuszcz, 11.2g węglowodany

Składniki: Przyprawy wedle uznania, Oliwka z oliwek 10g, Fasolka szparagowa ok. 80g, Ziemniaki 140g, Filet z indyka 150g,

## Jogurt z musli i musem z kiwi

Obieramy kiwi, blendujemy, mieszamy z odrobiną wody i jest gotowy mus, następnie na dno szklanki wsypujemy cześć musli, dodajemy 2 łyżki jogurtu, wylewamy troszkę musu i czynność powtarzamy aż do napełniania całej szklanki. My na koniec dodatkowo użyliśmy kilka krążków z banana i gotowe :) Nie musicie jeść każdej warstwy osobno, radzimy zmieszać wszystko razem wtedy będzie jeszcze lepsze :)

Przepis autorstwa Fit Foodies



FitFoodies

Wartości odżywcze: 288.7 kcal, 8.9g białko ,2.9g tłuszcz, 56.8g węglowodany

Składniki: Kiwi 75g, Jogurt naturalny 100g, Musli 60g,

## Koktajl pobudzający

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera i blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji, pod koniec dodajemy pół szklanki wody i gotowe.

Przepis autorstwa Fit Foodies



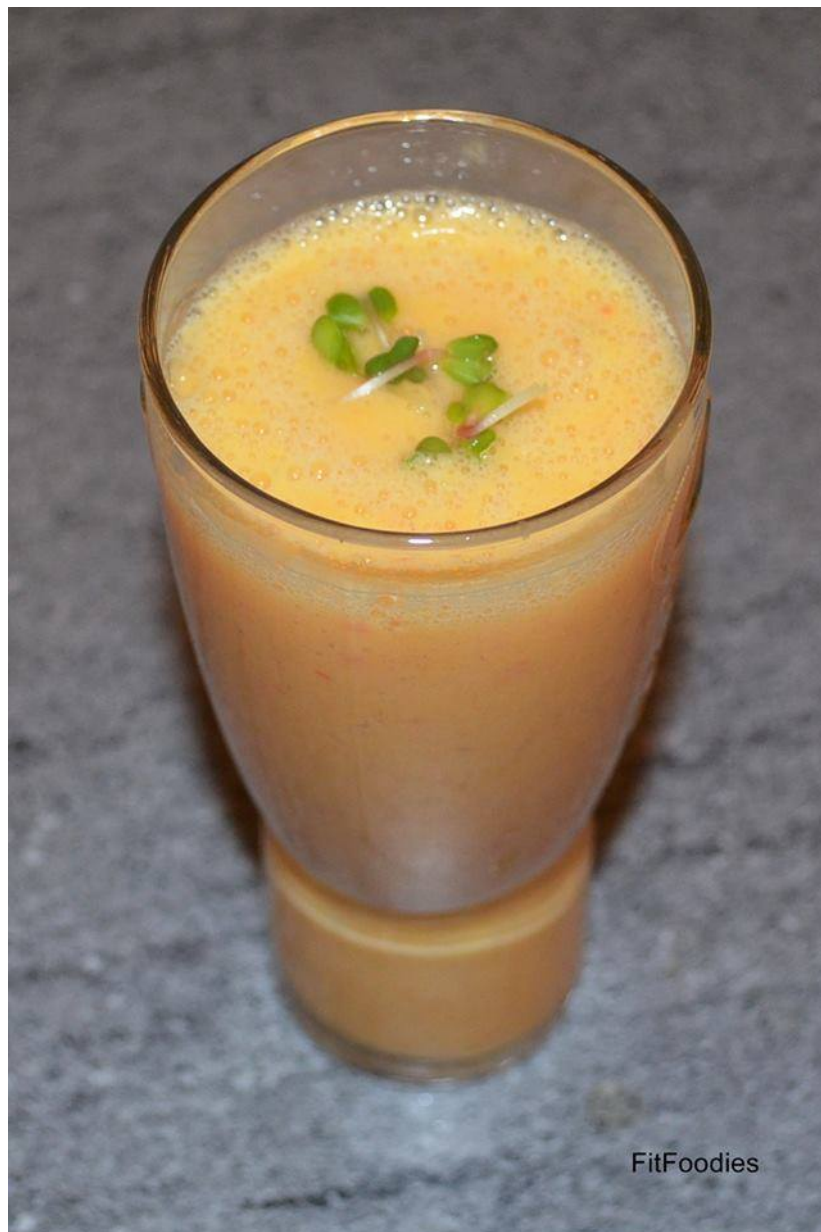
Wartości odżywcze: 330 kcal, 5.3g białko ,8.7g tłuszcz, 58.4g węglowodany

Składniki: 130 ml wody, Sok z połowy cytryny, Kiwi 75g, Gruszka 100g, Jabłko 200g, Wiórki kokosowe 10g, Miód pszczeli 10g, Kiełki z rzodkiewki 15g, Szpinak 60g,

## Koktajl wspomagający trawienie

Wszystkie składniki wrzucamy do blendera, blendujemy do uzyskania jednolitej konsystencji i gotowe.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 202 kcal, 9g białko ,1g tłuszcz, 39.7g węglowodany

Składniki: Pomarańcza, Curry, Gruszka 100g, Papryka czerwona lub żółta,

## Krewetki z suszonymi pomidorami i papryką

okroić pomidory suszone wymieszać razem z krewetkami i wstawić na chwilę do lodówki, żeby krewetki się lekko zamarynowały.

Następnie rozgrzać patelnię i wrzucić na nie krewetki wraz z pomidorkami, po chwili dodać paprykę, smażyć przez chwilę a następnie wyłożyć na talerz.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 201.5 kcal, 15.6g białko ,10.9g tłuszcz, 10.3g węglowodany

Składniki: Krewetki koktajlowe, Pół papryki, Suszone pomidory w oleju z ziołami, Przyprawy,

## Kurczak ze szpinakiem i frytkami

Ziemniaki obieramy i kroimy w słupki, posypujemy przyprawami i wykładamy na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia (można obgotować wcześniej ziemniaki wówczas po upieczeniu nie będą przylegały do papieru). Następnie przygotowujemy farsz do kurczaka, rozgrzewamy patelnię (bez tłuszczu) i wrzucamy na nią szpinak i rozgnieciony czosnek, dodajemy odrobinę mleka - około 2 łyżki, ser feta i przyprawiamy do smaku, po czym robimy w kurczaku kieszonkę i wkładamy nasz farsz, z zewnątrz nacieramy kurczaka przyprawami i razem z ziemniakami wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C i pieczemy przez ok. 30 minut. Do pieczenia frytek i kurczaka w piekarniku nie używamy tłuszczu. Pod koniec pieczenia zabieramy się za przygotowanie sałatki, kroimy pomidora i ogórka i układamy na talerzu. Po upieczeniu, kurczaka i frytki wykładamy na talerz z wcześniej przygotowanymi warzywami, na koniec polewamy łyżką oliwy z oliwek i gotowe.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 537.5 kcal, 63.7g białko, 11.6g tłuszcz, 44.4g węglowodany

Składniki: Pieprz, Sól, Pomidor, Przyprawa do kurczaka, Czosnek - przyprawa, Oliwa z oliwek 5g, Ogórek, Szpinak 40g, Ser feta 12% 20g, Ziemniaki 270g, Pierś z kurczaka ok. 250g,

## Kuskus z jogurtem i owocami

Przygotujemy kasze kuskus według wskazówek na opakowaniu, polewamy jogurtem, dodajemy owoce i gotowe.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 228.2 kcal, 8.3g białko ,1.3g tłuszcz, 45.8g węglowodany

Składniki: 3 łyżki jogurtu naturalnego, Mandarynka, Kiwi, Kasza kuskus 40g,

## Leczo

Kroimy nasze składniki mniej więcej w kostkę, na rozgrzanej patelni( bez tłuszczu) szklimy naszą cebulkę dodajemy fileta z indyka i czekamy aż się przyrumieni z każdej strony, następnie dodajemy warzywa i dusimy wszystko pod przykryciem. Kolejnym elementem jest dodanie przecieru pomidorowego z wodą oraz przypraw do smaku i doprowadzenie do wrzenia. Pozostało tylko zagęścić kaszką manną i gotowe.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 211 kcal, 39.6g białko ,2.1g tłuszcz, 18.5g węglowodany

Składniki: Przyprawy, 1 łyżka kaszy manny ok. 15g, Przepier pomidorowy ok. 100g, 1 ząbek czosnku ok. 5g, Pół cebuli ok. 50g, Pół papryki ok. 110g, Cukinia ok. 200g, Filet z indyka 250g,

## Łosoś z warzywami

Obieramy ziemniaka, kroimy na części i gotujemy, następnie przygotowujemy patelnię i wrzucamy na nią pokrojone wcześniej warzywa i ugotowanego ziemniaka, dodajemy przyprawy do smaku i dusimy pod przykryciem. W międzyczasie przyrządzamy łososia, posypujemy go solą i skraplamy odrobiną cytryny, rozgrzewamy patelnię (bez tłuszczu) i smażymy kilka minut z obu stron lub pieczemy go w piekarniku w temp 200°C przez około 20-25 min (najlepiej przykryć folią aluminiową wtedy łosoś nie wysycha). Gdy wszystko będzie gotowe układamy na talerz i... SMACZNEGO :)

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 508.5 kcal, 45.8g białko, 28.7g tłuszcz, 16.7g węglowodany

Składniki: Pieprz, Sól, Tymianek, Fasolka szparagowa 90g, Seler 50g, Marchew 30g, Ziemniak 80g, Łosoś ok 210g,

## Mini serniczek

Do miski dodajemy jogurt, twaróg, mleko oraz słodzik następnie wszystko blendujemy na gładką masę. Do szklanki wsypujemy żelatynę, zalewamy ciepłą wodą (około 1/3 objętości szklanki) i mieszamy do rozpuszczenia następnie dodajemy do wcześniej uzyskanej masy i ponownie blendujemy, rozdzielamy masę na dwie części. Jedną z nich możemy wylać już do foremek i wstawić do lodówki a do drugiej dodać truskawki i ponownie zblendować, następnie dodać do foremki truskawkowa masę i ponownie wstawić do lodówki aż wszystko zgęstnieje. Wykładamy na talerz, dekorujemy i gotowe.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 134 kcal, 22g białko ,9.1g tłuszcz, 1.1g węglowodany

Składniki: Twaróg chudy 250g, Jogurt naturalny 150g, Żelatyna 2 łyżeczki, Mleko 100g, Słodzik, Truskawki ok. 80g (lub inne owoce),

## Muffinki

Wszystkie składniki umieszczamy w naczyniu i łączymy ze sobą za pomocą miksera bądź trzepaczki. Gotową masę umieszczamy w silikonowych formach na muffiny - radzimy nie używać papierowych form ponieważ ciasto może do nich przywierać. Po wierzchu można jeszcze posypać wiórkami kokosowymi i piec w 180°C przez około 30 minut (zależy od piekarnika).

My do dekoracji użyliśmy dodatkowo owoców i odrobiny gorzkiej czekolady rozpuszczonej w kąpielu wodnej, możecie też dodać do środka muffinek jakieś owoce np. borówki, maliny lub bakalie.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 117.2 kcal, 5.1g białko ,3.8g tłuszcz, 15.5g węglowodany

Składniki: 1 jajko, Słodzik 3 łyżeczki, Wiórki kokosowe ok. 10g, Jogurt naturalny 0% pół szklanki ok. 130g, Płatki owsiane 3/4 szklanki ok. 110g,

## Nachosy

Łączymy ze sobą wszystkie składniki i formujemy z nich ciasto, następnie rozwałkowujemy, tnjemy w trójkąty (choć kształt jest dowolny :D). Wykładamy na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia i umieszczamy w rozgrzanym do 200°C piekarniku na około 10 minut. GOTOWE!

Dodatkowo zrobiliśmy sos czosnkowy( ok.40 kcal) - identyczny przepis jak do wczorajszej sałatki czyli: jogurt naturalny 80g, musztarda 5g, ząbek czosnku i przyprawy :) Idealnie też będzie pasował ketchup, sos pomidorowy, pesto, sos serowy - ale zwracajcie uwagę na skład i kcal ponieważ często są bardzo kaloryczne i z Waszych FIT-nachosów robią się FAT-nachosy :) Najlepiej sosy przygotować w domu ze zdrowych i sprawdzonych składników.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 437 kcal, 11.9g białko ,8.9g tłuszcz, 77.3g węglowodany

Składniki: Ziola, Gorąca woda ok. 100ml, Olej kokosowy lub inny ok. 5g, Mąka kukurydziana ok. 55g, Mąka orkiszowa ok. 55g,

## Naleśniki pikantne

Zaczynamy od naleśników, do naczynia wsypujemy mąkę, dodajemy jajko, sól i mleko (60g! ponieważ 10g będzie potrzebne do farszu) i uzupełniamy wodą do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Smażymy naleśniki na patelni przetartej, nasączonym w odrobinie oleju, ręcznikiem papierowym. Gdy mamy gotowe naleśniki zabieramy się za robienie farszu, kroimy cebulkę i smażymy na rozgrzanej patelni bez użycia tłuszczu, obieramy pieczarki i trzemy je na tarce po czym dodajemy na patelnię na której jest cebulka, gdy nasze pieczarki będą gotowe dodajemy odrobinę mleka( 10 g które nam zostało) oraz dużo, dużo, duuuużo pieprzu i łączymy wszystko razem. Następnie przekładamy farsz na nasze naleśniki i zawijamy je i układamy na talerzu. Teraz przechodzimy do robienia sosu pomidorowego- na patelnię dajemy koncentrat pomidorowy odrobinę wody i przyprawy do smaku, doprowadzamy wszystko do wrzenia i polewamy nasze naleśniki.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 79.4 kcal, 4.2g białko ,1.5g tłuszcz, 12.2g węglowodany

Składniki: Pieprz, Sól, Papryka - przyprawa, Woda, Koncentrat pomidorowy 50g, Pieczarki 250g, Cebula 80g, Mleko 70g,

## Naleśniki z jabłkiem

Przygotowanie musu jabłkowego: obieramy jabłka, kroimy na mniejsze części, wrzucamy do garnka i zalewamy 1/2 l wody i gotujemy do wyparowania wody a następnie rozgniatamy je na mus i dodajemy słodzik( ale nie jest to konieczne). Następnie przystępujemy do robienia naleśników do naczynia wsypujemy mąki, dodajemy jajka i mleko do odpowiedniej konsystencji a następnie smażymy na patelni, która wcześniej została przetrarta ręcznikiem papierowym nasączonym odrobiną oleju.

Naleśniki smarujemy musem jabłkowym, zawijamy i gotowe :)

Dodatkowo do naszych naleśników użyliśmy polewę kakaową, kiwi, grejpfrut oraz migdały i wiórka kokosowe.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 111.9 kcal, 5g białko ,2g tłuszcz, 14g węglowodany

Składniki: Mleko, 3 średnie jabłka ok. 230g, 2 jajka, Mąka gryczana 30g, Mąka orkiszowa 70g,

## Ryba po włosku

Rybę oczyścić, natrzeć solą, czosnkiem oraz posiekana pietruszka (również od środka). Zawinąć w papier do pieczenia a następnie folia

(błyszcząca strona do środka), piec ok. 25min w temp 190-200 stopni, przed pieczeniem ryby w piekarniku należy przygotować ziemniaki, pokroić w kostkę, posolić, doprawić rozmarynem, zawinąć w folie i piec razem z rybą do miękkości, ok. 25-30 min w zależności od gatunku, opcjonalnie można podawać z dietetycznymi frytkami(przepis na stronie). Cukinie pokroić w plasterki, posolić i smażyć na rozgrzanej patelni grillowej, można delikatnie podlać wodą a dla przełamania smaku dodać odrobinę octu po przygotowaniu. Wszystkie składniki rozmieścić na talerzu, rybę skropić cytryną.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 634 kcal, 55.5g białko ,26g tłuszcz, 42g węglowodany

Składniki: 2 oliwki, Ocet balsamiczny do dekoracji, Pomidor, 100g cukinii, Gałązka rozmarynu, 10g oliwy z oliwek, Ziemniaki 250g, Sól himalajska, Ćwiartka cytryny, Ząbek czosnku, Pęczek natki pietruszki, Ryba - labraks/dorada - 250g,

## Sałatka z kurczakiem i sosem czosnkowym

Na początku przygotowujemy sos, do kubka wlewamy jogurt, wgniatamy czosnek, dodajemy musztardę i przyprawy według uznania i wszystko mieszamy łącząc ze sobą składniki - sos wstawiamy do lodówki. Następnie kroimy kurczaka, obsypujemy go przyprawami i smażymy na patelni bez użycia tłuszczu, kiedy kurczak rumieni się na patelni zabieramy się za krojenie sałaty, pomidorów i ogórka. Na spód talerza wykładamy sałatę lodową następnie dodajemy usmażonego kurczaka, pokrojonego pomidora i ogórka i oblewamy wszystko sosem czosnkowym, po czym posypujemy kukurydzą i szczypiorkiem. Dodatkowo można zrobić grzanki z pieczywa razowego.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 183 kcal, 31.6g białko ,2.1g tłuszcz, 9.4g węglowodany

Składniki: Sól, Pieprz, Jogurt naturalny 150g, Ząbek czosnku, Zioła prowansalskie, Musztarda ok. 10g, Sałata lodowa, Kukurydza, Pomidor, Ogórek, Filet z kurczaka ok. 250g, ,

## Ser żółty nisko-tłuszczowy

Na początku podgrzewamy mleko aż będzie bardzo ciepłe, później dodajemy twaróg, rozgniatamy go widelcem, zmniejszamy ogień i gotujemy około 30 min mieszając, aż twaróg zacznie być kleisty i opadnie na dno. Po tym czasie przesączamy zawartość przez sito a powstały ser pozostawiamy do ostygnięcia. Po ostygnięciu do sera dodajemy jajko, sodę i sól ( u nas 1/2 łyżeczki można dodać inne przyprawy wg preferencji np. kminek, pieprz, paprykę).

Następnie przygotowujemy kąpiel wodną w której umieszczamy nasz ser i ciągle mieszamy do uzyskania jednolitej konsystencji. Kolejną czynnością podczas produkcji domowego sera jest umieszczenie go w pojemniku i dogniecenie do dna tak aby pozbyć się pęcherzyków powietrza, pozostawiamy do ostygnięcia a następnie umieszczamy w lodówce na minimum 20h.

Po tym czasie ser jest gotowy do spożycia.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 192.5 kcal, 32.4g białko ,2.4g tłuszcz, 10.2g węglowodany

Składniki: Sól, 1/3 łyżeczki sody, 1 jajko, Twaróg chudy 500g, Mleko 750g 0.5%,

## Tortilla z indykiem

Mąkę orkiszowa i kukurydziana mieszamy ze sobą, opcjonalnie można dodać sól i odrobinę oleju, następnie zalewamy ciepłą wodą i wygniatamy do utworzenia jednolitej konsystencji. Ciasto wałkujemy i tworzymy z niego okrągłe placki, które smażymy na patelni z obu stron bez użycia oleju przez kilkanaście sekund z każdej strony (w zależności od grubości tortilli). Pierś z indyka kroimy dodajemy ulubione przyprawy i smażymy na patelni bez dodatku tłuszczu, podczas gdy indyk się smaży kroimy przygotowane wcześniej warzywa.

Na gotowe placuszki układamy sałatę lodową, usmażonego indyka, paprykę, pomidora, polewamy sosem czosnkowym (można dodatkowo dodać ketchup) i posypujemy kukurydzą.

Przepis autorstwa Fit Foodies



Wartości odżywcze: 130 kcal, 9.5g białko ,1g tłuszcz, 20g węglowodany

Składniki: Pomidor, Przyprawy do drobiu, Czosnek do sosu, Sałata lodowa, Kukurydza, Papryka, Mąka orkiszowa 180g, Mąka kukurydziana 140g, Pierś z indyka 400g, Jogurt naturalny 150g,