

Knjižica idej "Fit & hitro"

**37 idej za zdrave, hitre, beljakovinske obroke – brez
kompliciranja.**

**Za vse, ki želite jesti pametno in dobro, brez da porabite
veliko časa v kuhinji.**



Tina Blažič

www.coachtina.si

KAZALO

Uvod	3
Nakupovalna košarica	7
Zajtrki	8
• Namaz s tuno in avokadom	9
• Čokolino power	10
• Pečena jajčka s prilogo	11
• Tiramisu chia puding	12
• Sendvič "tak kot treba"	13
• Skyr s sadjem in oreščki	14
• Jabolčna omleta brez moke	15
Kosila in večerje	16
• Tortilja skodelica s piščancem, bučkami in mozzarella	17
• Zelenjavni polpeti z lososom	18
• Crunchy tortilja brez moke	19
• Skleda - azijski rezanci s piščancem in zelenjavo	20
• Polpeti iz tune, brokolija in cvetače	21
• Kremasti njoki s piščancem	22
• Beljakovinska zelenjavna bomba	23
• Sočna tunina tortilja	24
• Jajčna omleta s piščančjimi prsi in avokadom	25

KAZALO

• Testenine z lososom in šparglji	26
• Bučke polnjene z mletim mesom	27
• Mesno - zelenjavni mix	28
• Tunina solata z jajci	29
• Fit kebab	30
• Sladki krompir s piščancem	31
• Tortilja burger	32
• Špinačno-skutna pita	33
• Zelenjavni mix z lečo	34
Prigrizek, priloga ali sladica	35
• Mango - chia puding	36
• Borovničev cheesecake	37
• Jagodno - čokoladni muffin	38
• Rižev narastek z jagodami	39
• Jabolčna tortica	40
• Bombetke iz 2 sestavin	41
• Mango panna cotta	42
• Pečeni ovseni kosmiči z jagodičjem	43
• Čokoladni brownie iz jabolk	44
• Božanski pečeni kosmiči z banano in čokolado	45
• "Cheesecake" ovseni kosmiči s pistacijo	46
• Tunin kruhek	47

Da je nekaj okusno in hranljivo, ne rabiš biti masterchef

Dobrodošel/a v moj svet hitrih in preprostih obrokov, ki za pripravo ne vzamejo veliko časa. Vsem je skupno to, da so hranilno bogati in te prijetno nasitijo. Nisem masterchef, niti ne gre za kulinarčni vrhunec, ampak je namen knjižice ta, da ti pokažem, kako lahko ješ **dobro oz. okusno in kljub temu skrbiš za svoje počutje, videz in energijo.**

Nekatere jedi so bolj primerne za določen del dneva, večino pa lahko uživaš tako za zajtrk, malico, kot tudi za večerjo - odvisno od tega kaj ti ustreza in kakšne so tvoje navade. Ne želim te omejevat s klasično knjižico obrokov (zajtrk, kosilo, večerja), izbiro prepuščam tebi.

Najprej te čaka nekaj predlogov za zajtrk, nato kosilo ali večerjo, za konec pa še vse ostalo - lahko je to malica, prigrizek, sladica ali zgolj dodatek k glavni jedi.



Pri vsaki jedi ti zraven piše tudi količina makrohranil - nekatere na porcijo, nekatere za celotno količino (odvisno kakšna jed je).

Pomembno!

Zelenjave nisem računala v skupek ogljikovih hidratov. Vrednosti se lahko za nekaj gramov razlikujejo (odvisno kakšne sestavine imaš, itd.). Prav tako nisem dopisala skupne količine kalorij na obrok, ker se le ta lahko razlikuje že na podlagi sestavin, ki jih uporabljaš in je lahko ta razlika tudi 100+ kalorij. Pomembno pa je, da spremljaš količino zaužitih **beljakovin**. To naj bo tvoj **prvi korak**.

S tem, ko boš povečal/a vnos beljakovin, boš avtomatično bolj sit/a in bo tudi želja po sladkarijah, praznih prigrizkih, manjša. Posledično bo tudi dnevni vnos kalorij nižji.

V vednost, če si boš želel/a preračunati, pa si kalorije izračunaš sledeče:

- 1g OH ima 4g kcal (1 toast ima 10g OH, torej $10g \times 4g = 40$ kcal; okvirno, ker vsebuje še druga makrohranila)
- 1g beljakovin ima 4g kcal (100g piščančjega fileja ima cca 20g beljakovin; $20g \times 4g = 100$ kcal)
- 1g maščob ima 9g kcal (rumenjaki imajo 5g maščob; $5g \times 9g = 45$ kcal)

Jedi so sestavljene na način, da za njih **ne potrebuješ veliko sestavin** (večinoma kar že imamo ponavadi doma), hkrati pa je jed tudi **cenovno ugodna**.

Obrok si lahko vedno **prilagodiš** po svoje. Na primer:

- navadno moko zamenjaš za pirino, mandljevo
- mlečne izdelke zamenjaš s tistimi brez laktoze (npr. skyr, skuta, itd.)
- sladilo lahko zamenjaš z navadnim sladkorjem, medom, ipd.
- kuhana puranja šunka namesto piščančjih prs
- ribe, kozice ali tofu namesto mesa
- zelenjavo, ki piše v receptu, zamenjaš z drugo, itd.

Če ne uporabljaš beljakovin v prahu (whey), jih lahko izpustiš, vendar bo potem pri marsikateri jedi količina beljakovin manjša. V večini whey doda tudi nekaj sladkobe in dodatnega okus, zato ti priporočam, da v primeru dodaš sladilo, med, lahko tudi vanilijevo aromo (odvisno od jedi).

Bodi pozoren na dolžino peke, saj se le ta lahko razlikuje glede na pečico. Nekatere pri določeni temperaturi zapečejo veliko bolj kot druge, prav tako je pomembno, da nastaviš pravi način pečenja - poglej simbole na pečici. Določene jedi zahtevajo ventilacijski program, druge zgornje in spodnje segrevanje, itd. Pomembno je predvsem zato, da se ti jed lepo zapeče, tako notri, kot zunaj.

Jedi, ki se pečejo v pečici, lahko brez problema spečeš v airfryerju. Odvisno je le od tega, kako velik pekač zahteva jed.



Glavna "sestavina" za hitre in predvsem REDNE obroke

Navadi se, da si čimveč sestavin in jedi (tiste, ki lahko) pripraviš vnaprej. To ne pomeni, da si kuhaš celo nedeljo za teden, ki sledi (ni nič narobe s tem oz. na ta način si zadevo popolnoma olajšaš), ampak bo že velik doprinos, če si vnaprej:

- **skuhaš več jajc** (vzame ti 10 minut; medtem, ko piješ kavo, skočiš pod tuš,..) in jih imaš pripravljene za v solato, sendvič, tortilje, itd.
- **narežeš več zelenjave** in jo shraniš v hladilnik - zagotovo jo boš na ta način pojedel več
- **meso vedno spečeš večje količine** in imaš potem še vsaj za 2 dni
- vsaj malo **splaniraš obroke** oz. si **pozoren kakšen urnik te čaka** naslednji dan in si temu primerno pripraviš obrok, ki bo preprečil, da bi spet posegel po nekem prigrizku (čokoladica, rogljiček, itd.)

Predlogi za nakupovalno košarico

Spodaj prilagam seznam izdelkov, ki se v moji kuhinji znajdejo najpogosteje. Glavni razlog je dobra (manj kalorična) sestava in tudi sama cena. Prilagam tudi nekaj beljakovinskih čokoladic in pudingov.

Lidl



Skyr



Piščančja prsa



Lahki kremni namaz



Tuna v lastnem soku



Lahki topljeni sirček



Kaša 7-ih žit



Puranje mleto meso



Mešanica azijske zelenjave



Beljakovinska čokolada



Beljakovinska čokolada

Spar



Beljaki



Zrnati sir



Kremna skuta



Vanilijev sladkor 0kcal

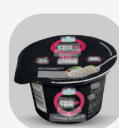


Beljakovinska čokolada



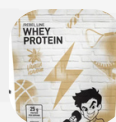
Beljakovinski puding

Eurospin



Zrnati sir

Proteini.si



Whey vanilija

DM



Beljak. čokolada



Beljak. čips

Ideje za hitro pripravljen, preprost in hranljiv zajtrk

Večini od nas se zjutraj mudi in včasih je preprosteje reči: »Nimam časa«, kot pa razmisliti, kako si lahko nekaj poenostavimo in kljub hitenju vseeno pojemo nekaj kakovostnega.

Vseh tvojih težav žal ne morem rešit, prav tako ne bom šla namesto tebe kakšno minuto prej spat, lahko pa ti oljšam jutro s predlogi zajtrkov, ki ti res ne vzamejo veliko časa.

Ali je narobe, če zjutraj ne ješ? Ne. Vendar boš verjetno že po uri, dveh v službi lačen in kaj ponavadi sledi? Napadeš najbližji prigrizek (piškoti, rogljički, itd). Zato so večinoma vsi zajtrki v tej knjižici takšni, da jih lahko vzameš s seboj v službo in se izogneš takšnemu scenariju.

Spodaj boš opazil, da pogosto uporabljam skyr (ta ima 0% maščobe, je kremast in med cenejšimi - Lidl), brez problema lahko uporabiš tudi grški jogurt. Vendar preveri, da je vsebnost beljakovin dovolj velika (grški tip jogurta ni isto).



Namaz s tuno in avokadom

SESTAVINE:

- Tuna v lastnem soku
- Avokado (60g+)
- Toast (2x)
- 2 kuhani jajci
- Skyr ali grški jogurt (2 žlici)
- Zelenjava

OPOMNIK:

V začetku tedna si skuhaj 10 jajc (vzame ti 10 minutk) saj jih imaš potem pripravljene za cel teden. Lahko jih uporabiš v solati, v sendviču, skupaj s tuno/avokadom, v bowli, skratka opcij ogromno. Poleg tega prihraniš na času.

PRIPRAVA:

- 1 Jajca daj v mrzlo vodo in jih na zmernem ognju kuhaj 10 minut.
- 2 Ko so kuhana jih pretlači skupaj s tuno in avokadom (po želji lahko dodaš še kakšne začimbe), nato pa vse skupaj premaži čez toast ali rezine kruha.
- 3 Za dodaten vir vlaknin si izberi še poljubno zelenjavo - zraven paše kaj svežega, npr paradižnik, kumare, paprika, itd.



B: 25g

M: 20g

OH: 20g



“Čokolino” power

SESTAVINE:

- Kaša 7-ih žit Lidl (70g)
- Banana (ali drugo sadje)
- Skyr 50g
- Whey vanilija 1/2 merice
- Kakav 1 žlička (lahko uporabiš tudi čokoladne kapljice ali žličko arašidovega masla)



PRIPRAVA:

- 1 opcija: Kašo prelij z vročo vodo in premešaj (manj vode, kot daš, bolj se zgosti - zato dolivaj počasi), nato dodaj whey in kakav ter zopet premešaj. Po vrhu dodaj skyr in narezano banano
- 2 opcija: Kašo prelij z vročo vodo in premešaj, nato dodaj whey, zopet premešaj ter po vrhu dodaj skyr in na koščke narezano banano. Čez banano pa prelij stopljeno čokolado.

OPOMNIK:

Whey ni nujen, bo pa dodal dodaten kremast okus in več beljakovin.



B: med 15-25g

M: 20g

OH: 20g



Klasični zajtrk - pečena jajčka s prilogo

SESTAVINE:

- Jajca 3x
- Olivno olje 5g-čajna žlička
- Toast (2x) ali rezina kruha
- Jurčki in čebula (po želji)
- Kumarice ali druga zelenjava

OPOMNIK:

Vem, najbolj klasični predlog, ampak realno - hitro se pripravi, lahko se igraš z okusi, dodaš različno zelenjavo, pripraviš pečena/vmešana in hkrati že takoj zjutraj začneš s hranljivim obrokom.

PRIPRAVA:

- 1 Jurčke in čebulo popraži na olivnem olju (če je ne maraš, lahko tudi brez), ter dodaj malo soli.
- 2 Nato dodaj jajca (če želiš še malo več beljakovin, dodatno vlij malo beljaka (tetrapak; Spar). Da se jajca lepo zapečejo. Ni potrebe, da jih z žlico oblivaš z oljem ali maslom, samo pokrij jih s pokrovko in se bodo lepo spekla.



B: med 15-25g

M: 20g

OH: 20g



Tiramisu chia puding

SESTAVINE:

- Skyr 200g
- Ohlajena kava
- Žlička kakava
- Žlička vanilijeve arome
- Chia semena 2 jušni žlici
- Whey vanilija 1/2 merice

OPOMNIK:

Whey - beljakovine v prahu lahko sicer izpustiš, vendar bo potem malce bolj grenek okus in manjša vsebnost beljakovin. Priporočam, da si narediš večjo količino in imaš pripravljeno za več dni vnaprej.

PRIPRAVA:

- 1 V posodi zmešaj skyr, vanilijevo aromo, whey, chia semena in ohlajeno kavo (pazi na količino, da ne bo prereditko). Posodo postavi v hladilnik za kakšno uro, nato vzemi ven in po vrhu posuj s kakavom.



B: cca 40g

M: 6g

OH: 10g+



Sendvič "tak kot treba"

SESTAVINE:

- Koruzna bombetka (ali druge vrste kruha)
- Piščančja prsa 80g
- Mozzarella light
- Kuhano jajce
- Paradižnik, solata

OPOMNIK:

Mozzarello light pogosto najdeš v Lidlu, prav tako light topljene sirčke ali kremni/sirni namaz.

PRIPRAVA:

- 1 Sendvič ali bombetko prereži na pol, premaži z žličko kremnega sira, dodaj piščančja prsa, mozzarello in narezano kuhano jajce. Po vrhu (za dodaten vir vlaknin) dodaj rukolo, solato in paradižnik.



B: 20-25gg

M: cca 10g

OH: cca 30-40g

Hranilne vrednosti se lahko razlikujejo glede na velikost kruha.



Skyr s sadjem in oreščki

SESTAVINE:

- Skyr 250g
- Borovnice 200g
- Oreščki 25g
- Whey vanilija (1/2 merice)
- Chia semena 1 jušna žlica

OPOMNIK:

Če nisi ljubitelj oreščkov, lahko te izpustiš in namesto njih dodaš več chia semen. Tako boš vnesel manjko maščob.

PRIPRAVA:

- 1 Najprej zmešaj skyr in vanilijeve beljakovine (whey), nato pa po vrhu dodaj borovnice (ali drugo sadje), chia semena ter oreščke (npr. lešniki, pistacije, makedamija, indijski oreščki, itd).



B: cca 43g

M: cca 14g

OH: cca 43g

Hranilne vrednosti se lahko razlikujejo glede na izbor skyra in oreščkov.



Jabolčna omleta brez moke

SESTAVINE:

- 2 jajci
- 1 veliko jabolko
- Cimet
- Žlička vanilijeve arome
- Jagodičevje; opcijsko
- Košček temne čokolade

OPOMNIK:

Tu se res lahko igraš z okusi. Ko je pečeno, lahko npr. po vrhu omlete namažeš kombinacijo pretlačenih jagod in skyra. Lahko preliješ tudi žličko medu (če ti je ljub). Lahko pa ostaneš pri osnovi -jabolko in cimet :)

PRIPRAVA:

- 1 Vmešaj jajci, dodaj naribano jabolko, cimet in žličko vanilijeve arome. Če želiš dvigniti vnos beljakovin, lahko dodaš še žlico whey-a (okus vanilija). Vse skupaj speci na ponvi (nič ne obračaš, samo pokriješ s pokrovko). Tik preden je pečeno, po vrhu nalomi košček temne čokolade. Če želiš še več svežine, lahko dodaš maline ali borovnice.



B: 10g (brez whey-a)

M: cca 13gg

OH: cca 25-30g

Hranilne vrednosti se lahko razlikujejo glede na količino sadja.



Preprosto, okusno in zdravo kosilo ali večerja

Verjetno si tudi ti ena ali eden tistih, ki za kuhanje ne želi porabiti preveč časa, vseeno pa želiš jesti zdravo. Mnogim ne uspe zaužiti 5 obrokov dnevno in s tem ni nič narobe. Je pa dobro (če želimo telesu zagotoviti dovolj makrohranil za normalno delovanje), da imamo vsaj 3 glavne obroke.

S tem namenom sem zate pripravila nekaj mojih najljubših idej za kosilo ali večerjo. Večina obrokov je pripravljenih zelo hitro oz. ne zahtevajo veliko predpriprave.

Prav tako vsebujejo **vs**a makrohranila:

- beljakovine
- maščobe
- ogljikovi hidrati

Ob tem je poskrbljeno tudi za vnos vlaknin (zelenjave), za večjo sitost.



Tortilja skodelica s piščancem, bučkami in mozzarella

SESTAVINE:

- Piščanec 200g
- 1x jajce
- 1 manjša bučka (naribana)
- Mozzarella 10g (naribana)
- Tortilja
- Špinača
- Sol in začimbe po izbiri

OPOMNIK:

Količine si prilagodi svojim potrebam. Če npr. želiš lahko dodaš več sira, se pa potem jed kalorično poveča. Mesa lahko uporabiš tudi manj ali pa ga nadomestiš s tuno, tofujem, kozicam. Za bolj kremast okus lahko dodaš tudi zrnati sir.

PRIPRAVA:

- 1 Tortiljo postavi v globok pekač. V ponvi popraži piščančje kocke (če nimaš mesa pečenega vnaprej) in dodaj začimbe po okusu.
- 2 Bučko naribaj in dobro ožemi, da izpusti vodo, nato dodaj jajce in špinačo ter premešaj. Za tem k zmesi dodaj piščanca. Maso razporedi po tortilji, po vrhu dodaj sir in peci v pečici na 180 stopinj, približno 10-15min.



B: 45g +

M: 10g

OH: cca 30g



Zelenjavni polpeti z lososom

SESTAVINE:

- Bučka (naribana)
- Korenje (naribano)
- 1 jajce
- Sol in poper
- Skyr, grški jogurt ali zrnati sir
- Dimljen losos 50g, lahko tudi več
- Špinača

OPOMNIK:

Namesto špinače lahko uporabite tudi rukolo, zeleno solato, narežete kisle kumarice (nekaj za svežino).

V polpete nisem dodajala nobene moke, ker so se lepo oblikovale z žlico. Naredi bolj ovalne oz ne previsoke.

PRIPRAVA:

- 1 Korenje in bučko naribaj in dobro ožemi, nato dodaj jajce, sol in poper ter vse skupaj premešaj. Ponev namasti z žličko olivnega olja, nato pa na zmernem ognju popečeš z žlico oblikovane polpete. Ko so pečene, po vrhu dodaš nadev - skyr, špinačo in losos.



B: 15g+

M: 10g

OH: Par gramov iz zelenjave - ki ne šteje :)



Crunchy tortilja brez moke

SESTAVINE:

- Mleto puranje meso 250g
- 2 jajci
- Sol, poper, mleta rdeča paprika, origano
- Korenje (naribano)
- Rdeča čebula
- Mozzarella ali light (lahki) sir 50g
- Skyr/zrnati sir - za premaz
- Nadev - zelenjava po izbiri (solata, paradižnik,..)

OPOMNIK:

Puranje/piščančje meso lahko zamenjaš tudi z govejim, vendar bo potem kalorična vrednost malce višja.

PRIPRAVA:

- 1 Mleto puranje meso, jajce, začimbe, korenje, čebulo in peteršilj zmešaj v eni posodi. Maso nato še dodatno pretlači, da se sestavine med seboj bolje povežejo. Enakomerno (na tanko) jo razporedi po peki papirju. Peci v pečici na 180 stopinj cca 25 minut. Nato vzemi iz pečice, dodaj poljubno zelenjavo (bučke, paradižnik), potresi s sirom in peci še dodatnih 10 minut.

Če želiš še več vlaknin in svežine, prereži na 3 dele, na vsak del dodaj solato, skyr in prepogni, da dobiš sendvič.



B: 60g (na kos 20g+)

M: 10g

OH: samo iz zelenjave



Skleda - azijski rezanci s piščancem in zelenjavo

SESTAVINE:

- Piščanec 200g
- Azijski rezanci 80g
- Mešanica azijske zelenjave
- Začimbe (sol, poper, rdeča paprika)
- Priloga (rdeče zelje, solata in zrnati sir)

OPOMNIK:

Prilogo si lahko pripraviš posebej, ali pa vse skupaj dodaš v skledo oz. narediš bowl. Na ta način se okusi še bolj povežejo, hkrati pa prihraniš na pomivanju posode.

PRIPRAVA:

- 1 Piščanca popeci na žlički olivnega olja, dodaj začimbe in mešanico azijske zelenjave. Med tem časom skuhaj azijske rezance (približno 2-3 minute; preveri na embalaži), nato pa vse skupaj zloži v skledo: meso, rezance, zeleno solato, rdeče zelje, in žlico zrnatega sira.



B: cca 40g-45g

M: 5g-10g

OH: 55g



Enostavni polpeti iz brokolija, cvetače in tune

SESTAVINE:

- Brokoli in cvetača (kuhana)
- Tuna v lastnem soku 200g
- 2 jajci
- Sol in poper in mleta rdeča paprika
- Mozzarella 50g

OPOMNIK:

Polpete lahko spečeš tudi na ponvi.
Če želiš malo bolj sladkast okus, lahko v zmes dodaš naribano korenje.

PRIPRAVA:

- 1 Skuhaj brokoli in cvetačo, ocedi vodo in vse skupaj pretlači. Dodaj začimbe, vmešani jajci in odcejeno tuno. Vse skupaj dobro premešaj, da dobiš enotno maso. Pekač obloži s peki papirjem in ga premaži z olivnim oljem.

Z žlico oblikuj polpete in jih razporedi po pekaču. Peci pribl. 10 minut v predhodno ogreti pečici na 180°C, nato vzami ven, po vrhu dodaj sir in postavi nazaj v pečico za dodatnih nekaj minut, da se sir stopi.



B: 45g+

M: 22g

OH: samo iz zelenjave



Kremasti njoki s piščancem

SESTAVINE:

- Piščanec 200g
- Krompirjevi njoki 150g
- Bučke, špinača in peteršilj
- Začimbe (sol, poper, rdeča paprika, česen)
- Skyr 100g
- Paradižnikova mezga 1-2 žlici

OPOMNIK:

Namesto piščanca lahko uporabiš tudi tofu, tuno, kozice. Prav tako lahko dodaš kakršnokoli drugo zelenjavo, kar bo tvoj obrok naredilo še bolj nasitno.

PRIPRAVA:

- 1 Skuhaj njoke (ko priplavajo na površje so gotovi) in jih odcedi. Na ponvi segrej kapljico olivnega olja in popraži sesekljano čebulo, dokler ne postekleni. Dodaj piščančje kocke, začini in popeci do zlato rjave barve.

Primešaj bučke, špinačo, duši nekaj minut, dokler se zelenjava ne zmehča. Nato vmešaj paradižnikovo mezgo in skyr ter kuhaj še 2–3 min. Dodaj kuhane njoke, dobro premešaj, da se vse lepo poveže. Po želji potresi s svežim peteršiljem in sirom.



B: cca 40g-45g

M: 5g-10g

OH: 45g+



Beljakovinsko-zelenjavna bomba

SESTAVINE:

- Mleto puranje meso 250g
- Korenje (naribano)
- Bučka (naribana)
- Čebula
- Začimbe (sol, poper, česen v prahu, peteršilj)
- Zelena solata, kumara
- Skyr ali zrnati sir
- 1 žlica paradižnikove mezge

OPOMNIK:

Prilogo si lahko pripraviš posebej, ali pa vse skupaj dodaš v skledo oz. narediš bowl. Na ta način se okusi še bolj povežejo, hkrati pa prihraniš na pomivanju posode.

PRIPRAVA:

- 1 Na žlički olivnega olja popraži čebulo. Medtem časom naribaj bučko ter korenje in ju dobro ožemi. Mleto puranje meso stresi k naribani zelenjavi, dodaj popraženo čebulo, peteršilj, začimbe in 2 žlički paradižnikove mezge. Vse skupaj premešaj, nato pa popeci na ponvi.

Medtem si v posodo/krožnik pripravi zeleno solato, kumaro (po želji paradižnik ali drugo zelenjavo), po vrhu dodaj popečeno meso in za svežino žličko skyra ali zrnatega sira.



B: cca 50g

M: 15-20g

OH: 10-15g



Sočna, tunina tortilja

SESTAVINE:

- 1 večja tortilja
- 2 kuhani jajci
- Tuna v lastnem soku 150g
- 1 žlica skyr/zrnati sir
- Malo naribanega korenja
- 3 kisle kumarice (ali več)
- Zelena solata, špinača - po želji

OPOMNIK:

Po želji si lahko dodaš tudi kakšno drugo zelenjavo, npr. paradižnik, papriko, itd.

PRIPRAVA:

- 1 Kuhani jajci pretlači, dodaj odcejeno tuno, naribano korenje, na majhne koščke narezane kisle kumarice in žlico skyr-a. Vse skupaj dobro premešaj.

Če želiš več sočnosti, tortiljo premaži z dodatno žličko skyra ali light tpljenim sirom. Nato po sredini tortilje enakomerno razporedi zmes iz tune, jajc in zelenjave, dodaj še solato in špinačo, zavij in popeci na ponvi ali v toasterju.



B: cca 50g

M: 10g+

OH: 30-35g



Jajčna omleta s piščančjimi prsi in avokadom

SESTAVINE:

- 2 jajci
- Mozzarella 50g
- Kumara
- 1 žlica skyr/zrnati sir
- Piščančja prsa 80g
- Solata/špinača/rukola
- Avokado 50g
- Češnjev paradižnik
- Olivno olje 5g
- Sol in poper

OPOMNIK:

Če imaš olje v spreju, lahko uporabiš manj olja. Omleto si lahko vzemeš tudi s sabo v službo.

PRIPRAVA:

- 1 Jajci razvrkljaj, dodaj polovico naribanega sira, na male koščke narezan češnjev paradižnik, sol in poper. Ponev premaži z olivnim oljem in razžvrkljani jajci popeci na zmernem ognju (pokrij s pokrovko). Omlete ni potrebno obračat.

Ko je pečena (par minutk), jo postavi na krožnik, premaži s skyr-om, dodaj piščančja prsa, avokado, preostanek sira, solato in ostalo zelenjavo. Omleto prepogni in uživaj.



B: cca 30g

M: med 15g-20g (odvisno od količine olja)

OH: samo iz zelenjave



Testenine z lososom in šparglji

SESTAVINE:

- Losos 150g (divji)
- Testenine 80g
- Šparglji cca 100g
- Skyr 100g
- Sol, poper, česen v prahu, svež peteršilj
- Olivno olje 5g
- 1 žlička limoninega soka

OPOMNIK:

Namesto skyr-a, lahko narediš tudi preliv iz paradižnikove mezge - kar ti bolj ustreza.

Lososa najprej peci s kožo navzdol, dokler ni lepo zapečen. Nato ga obrni in peci še nekaj minut.

PRIPRAVA:

- 1 Skuhaj testenine, jih odcedi in prihrani nekaj vode od kuhanja. Špargljem odreži olesenele dele in jih na hitro blanširaj, da ostanejo hrustljavi. Nato jih nareži na manjše koščke.

Lososa začini in ga popeči na olivnem olju. Ko je pečen, ga odstrani iz ponve in meso narahlo natrgaj z vilico. Nato v ponvi združi testenine, losos, šparglje, dodaj preliv iz skyr-a, limoninega soka in nekaj vode, v kateri so se kuhale testenine. Premešaj, serviraj na krožnik in po vrhu potresi svež peteršilj.



B: cca 40g

M: med 15g+

OH: cca 60g



Bučke - polnjene z mletim mesom

SESTAVINE:

- Pusto mleto goveje meso 150g
- 1 jajce
- 2 večji bučki
- 1/2 rdeče paprike
- Mozzarella light 50g
- Žlička olivnega olja
- Sol, poper, česen v prahu, paprika v prahu

OPOMNIK:

Mleto goveje meso ima lahko (tudi, če na embalaži piše "pusto", več kot 20g maščob/100g. Zato vedno raje preveri hranilne vrednosti (če je pusto, bo imelo manj kot 10g maščob/100g). Ali pa si sam izberi kos govedine in prosi mesarja, da ti ga zmelje.

PRIPRAVA:

- 1 Bučki prereži po dolgem na pol, z žličko izdolbi sredico in jo sesekljaj na drobno. V ponvi na malo olja na hitro prepraži mleto meso, dodaj seseklano sredico bučk in papriko. Praži le toliko, da izpari odvečna voda.

Meso odstavi z ognja, dodaj jajce in začimbe, premešaj, da nastane enotna masa. Bučkine "čolničke" napolni z mesno maso, po vrhu potresi naribano mozzarella.

Peci v pečici na 180°C približno 25–30 min, dokler se sir ne stopi in rahlo zapeče. Po želji potresi s svežim peteršiljem.



B: 35g-40g

M: 20g+

OH: samo iz zelenjave



Mesno - zelenjavni mix

SESTAVINE:

- Piščančji file ali mleto 200g
- 1 jajce
- Manjša bučka
- Brokoli 100g
- Cvetača 100g
- Žlička olivnega olja
- Sol, poper, česen v prahu, paprika v prahu
- Mozzarella ali drug sir z manj maščobe 50g

OPOMNIK:

K jedi za prilogo odlično pašejo njoki, krompir, ajdova kaša ali gratinirane testenine. Lahko pa izbereš tudi bolj svežo verzijo in si kot prilogo izbereš solato iz kumaric in paradižnika.

PRIPRAVA:

- 1 Piščančje meso in bučke nareži na majhne koščke in popeci na žlički olivnega olja. Medtem časom na hitro (5-6 minut) skuhaj brokoli in cvetačo, nato odlij vodo in ju pretlači.

V večji skledi zmešaj popečenega piščanca, bučke, pretlačen brokoli in cvetačo, nariban korenček, jajce in začimbe.

Maso prenesi v pekač (lahko rahlo naoljen) in po vrhu potresi sir. Peci v pečici na 180°C približno 25–30 minut, da se sir lepo zapeče in masa strdi.



B: cca 55g

M: 15g+

OH: samo iz zelenjave



Tunina solata z jajci

SESTAVINE:

- Tuna v lastnem soku 200g ali popečen tofu
- 2 kuhani jajci
- 1 večja kumara (narezana na kolobarje)
- Zelena solata (motovilec, rukola, kristalka)
- Zrnati sir ali skyr 100g
- Češnjev paardižnik
- 2 žlici čičerike
- Sveža zelišča - bazilika, peteršilj (po želji)

OPOMNIK:

Tuno lahko zamenjaš s tofujem (nareži ga na kocke, začini s soljo, česnom, kurkumo ali papriko v prahu in popeci na ponvi).

Za svežino dodaj preliv iz 2 žlic jogurta ali skyra, žličko limoninega soka, žličko olivnega olja, ½ žličke gorčice in česna v prahu.

PRIPRAVA:

- 1 Vzemi večjo skledo in vanjo stresi tuno. Dodaj narezani kuhani jajci, na kolobarje narezano kumaro, solato po izbiri, češnjev paradižnik in čičeriko.

Nato vse skupaj dobro premešaj in po vrhu dodaj preliv ter sveža zelišča.

Če ne želiš preliva, lahko tudi samo vmešaš skyr ali zrnati sir.



B: cca 40g

M: 10g+

OH: samo iz zelenjave



Kebab na fit način

SESTAVINE: 3 PORCIJE

- Mleto piščančje meso 400g
- 1/2 čebule
- 1/2 rdeče paprike
- Sol, poper, mleti česen, paprika v prahu
- 2 žlički paradižnikove mezge
- 6 tortilj
- Grški jogurt ali teriyaki BBQ omaka (premaz)

OPOMNIK:

Namesto piščančjega, lahko uporabiš tudi pusto goveje meso (maščobni delež manj kot 12g/100g). Priporočam, da jih 5 minut pred koncem vzameš iz pečice, premažeš z BBQ omako in jih postaviš nazaj v pečico za par minut, Zraven paše nekaj svežega - solata, različna zelenjava, grški jogurt ali kak drug preliv.

PRIPRAVA:

- 1 Čebulo in papriko nareži na majhne koščke in ju dodaj k mletim meso. Dodaj še začimbe in premešaj, da se sestavine povežejo med sabo. Nato naloži tortiljo eno na drugo in odreži robove, da nastane kvadrat. Na vsako iz med tortilj razmaži maso, nato pa zopet tortilje zloži eno čez drugo. Za tem jih prereži na 4 enake dele (trakove), jih obrni "na bok" in čez njih zabodi 4 nabodala (zopet prereži med vsakim nabodalom), da dobiš 4 ražnjiče.

Pečeš v pečici, 20-25 minut na 180 °C.



B: cca 80g

M: 20-25g

OH: cca 160g-170g



Sladki krompir s piščancem

SESTAVINE:

- Sladki krompir 200g
- Piščančji file 200g
- Cvetiča 100g
- Špinača
- Olivno olje 5g
- Sol, poper, mleta paprika

OPOMNIK:

Če želiš, da je sladki krompir bolj hrustljiv, ga lahko spečeš tudi v pečici. Ti pa bo ta verzija vzela malo več časa. Namesto piščanca lahko uporabiš tudi govedino.

PRIPRAVA:

- 1 Sladki krompir nareži na majhne koščke. Ko voda zavre, ga stresi v lonec in kuhaj približno 12-15min.

Medtem časom na žlički olivnega olja popeci na koščke narezano in začinjeno meso. Po nekaj minutah dodaj cvetačo in proti koncu še špinačo.

Po želji lahko cvetačo skuhaš tudi poleg krompirja - kar ti bolje ustreza.

Ko je krompir kuhan, odcedi vodo, stresi na krožnik in zraven dodaj meso ter zelenjavno prilogo.



B: cca 40g

M: 5g

OH: 40g



Tortilja burger

SESTAVINE:

- 100% goveja pleskavica (angus)
- 1 tortilja
- Par češnjevih paradižnikov
- Zelena solata (rukola, motovilec), špinača
- Mozzarella 50g
- Žlica skyr-a ali 1 light topljen sirček za premaz tortilje
- Olivno olje

OPOMNIK:

Če želiš, da je sladki krompir bolj hrustljiv, ga lahko spečeš tudi v pečici. Ti pa bo ta verzija vzela malo več časa. Namesto piščanca lahko uporabiš tudi govedino.

PRIPRAVA:

- 1 Pleskavico vzemi iz hladilnika vsaj 20 minut prej. Ponev segrej na visoko temperaturo, dodaj olje (ali maslo). Meso posoli in popopraj tik preden daš pečt. Peci približno 3 minute na eni strani (brez premikanja), nato 2–3 minute na drugi. Čas se lahko razlikuje glede na debelino – pomembno je, da je zunaj lepo zapečena, znotraj pa še rahlo rožnata. Ko je meso pečeno, ga pusti počivati 5 minut.

Tortiljo premaži s skyrom, dodaj pleskavico, zelenjavo in sir ter jo prepogni v žepek. Nato jo na hitro popeci na ponvi ali v toasterju.



B: cca 40g

M: 5g

OH: 40g



Špinačno-jogurtova pita brez moke

SESTAVINE:

- Špinača 150g
- 4 jajca
- 250g skyr-a
- Pecilni prašek
- Sol in poper
- 1 žlička olivnega olja
- Polenta 60g
- Pest sira (light)

OPOMNIK:

Skyr lahko zamenjaš tudi z grškim jogurtom. Sir lahko precej vpliva na kalorično vrednost, zato ti res priporočam, da izbereš lahki sir. Pogosto ga imajo v Lidlu-u, Sparu.

PRIPRAVA:

- 1 Na žlički olivnega olja blanširaj blitvo. V skyr dodaš jajca, sol, poper, pecilni prašek in polento, ter na koncu še nariban sir. V zmes dodaj špinačo.

Zmes preliješ v pekač obložen s peki papirjem in pečeš 20-25 minut na 180 °C.



B: cca 70g

M: 24g

OH: 60g



Zelenjavni mix z lečo

SESTAVINE:

- Leča (kuhana iz konzerve) 400g
- Korenje 150g
- Cvetiča 150g
- Grah 100g
- Začimbe - sol, poper, rdeča paprika
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 1 jušna ali zelenjavna kocka

OPOMNIK:

Lahko dodaš tudi ostalo zelenjavo, npr paprika, bučke, itd. Prav tako lahko daš večjo ali manjšo količino zelenjave, kot piše.

Skuhaj si večjo količino, ohladi in spravi v skrinjo.

PRIPRAVA:

- 1 Vse sestavine streseš v lonec, dodaš začimbe in zaliješ s toliko vode, da prekriješ zelenjavo. Na zmerni temperaturi kuhaš približno 30min - da se zelenjava skuha. Lahko pa vse skupaj streseš v vrelo vodo in je nato čas kuhanja krajši.



B: 22g

M: 3g

OH: cca 50g - večino iz zelenjave

Hranilne vrednosti so za celotno količino, porcijo pa imaš lahko za 2-3x (odvisno od posameznika)



Tako okusno, da je že skoraj sladica

Nič ni narobe s tem, če si kdaj privoščiš tiramisu, cheesecake ali pa kakšno drugo pecivo. Tudi sama si. Ampak, ker sem precej sladkosneda, sem se naučila združiti prijetno s koristnim. Jedi, ki jih imam rada (a so precej kalorične) pripravim na bolj fit način. Še vedno so odlične po okusu, hkrati pa me - za razliko od klasičnih - tudi nasitijo.

En izmed razlogov zakaj sem začela pripravljati več takih obrokov, je bil tudi ta, da pomagam staršem, ki imajo težavo s prehrano svojih otrok. Če je nekaj dobro, bo otrok zagotovo več pojedel. Na ta način lahko mladim približamo bolj kakovostne in hranljive obroke.

Kar pa, v končni fazi, velja tudi za vse nas. Če želimo dolgoročno spremembo, bo odpovedovanje vsemu, kar nam je dobro, pogosto vodilo nazaj v začaran krog. Oseba sicer hitro izgubi kilograme, a jih (ker se ne more držati zastavljenega načrta) hitro pridobi nazaj.

Tvoja prehrana naj vključuje jedi, ki jih imaš rad, živila, ki so nujna za normalno telesno delovanje, živila, ki ti dajejo energijo za gibanje, razmišljanje in tudi takšna, ki enostavno samo pobožajo tvojo dušo 😊

Ko pridejo dnevi in si takšnih živil zaželim malo več, pa bodo ti recepti prišli še kako prav.



Mango - chia puding

SESTAVINE:

- 1 Mango
- Skyr 250g
- Chia semena - 2 jušni žlici
- Whey, okus vanilija - 1 žlica

OPOMNIK:

Če ne uporabljaš beljakovin v prahu, jih lahko tudi izpustiš in namesto njih dodaš v skyr kapljico vanilijeve arome. Mango lahko zamenjaš tudi z drugim sadjem.

PRIPRAVA:

- 1 Polovico manga nareži na koščke, drugo polovico pretlači. V kozarec najprej dodaj plast mešanice skyr-a, vanilijevih beljakovin in chia semen, nato plast pretlačenega manga, zopet plast skyr-a in na koncu po vrhu še narezan mango.

Najboljše je, če kozarec vsaj za uro postaviš v hladilnik, da se okusi povežejo med sabo.



B: cca 40g

M: 8g

OH: 35g-40g



Moj favorit - borovničev cheesecake

SESTAVINE:

- Zrnati sir 200g
- Skyr 150g
- 2 jajci
- Žličko vanilijeve arome
- Žlička pecilnega praška
- Vanilijeve beljakovine - 1 žlica
- Moka 50g
- Borovnice 150g

OPOMNIK:

Če ne uporabljaš beljakovin v prahu, bo cheesecake manj sladek, zato lahko namesto njih dodaš vanilijev sladkor ali sladilo (npr. stevia). Bo pa potem cela jed vsebovala nekaj gramov manj beljakovin.

PRIPRAVA:

- 1 V posodi najprej zmešaš zrnati sir, skyr, jajci, vanilijevo aromo, pecilni prašek in vanilijeve beljakovine. Nato primešaj še moko in na koncu dodaj borovnice.

Pekač obloži s papirjem za peko in vanj vlij pripravljeno maso. Peci 25–30 minut pri 200°C (čas je odvisen od debeline peciva in moči tvoje pečice).



B: cca 65

M: 15

OH: cca 65g

Hranilne vrednosti so za celotno količino. Obrok imaš lahko za 2-3x.



Jagodno - čokoladni muffin

SESTAVINE: 5 KOSOV

- 1 jajce
- Skyr 200g
- 4 žličke kakava
- 1 žlička sladila ali navadnega sladkorja
- Žlička pecilnega praška
- Jagode
- Moka 2 žlici
- Whey okus čokolada - opcijsko
- Košček temne čokolade / žlička marmelade

OPOMNIK:

Whey lahko izpustiš, ni nujen. Prav tako lahko narediš klasične (brez dodatkov) ali pa jih obogatiš z nekaj temne čokolade ali marmelade za bolj sočno sredico. Hranilne vrednosti so napisane brez upoštevanja marmelade.

PRIPRAVA:

- 1 V posodi najprej zmešaj skyr, jajce, kakav, sladilo in pecilni prašek. Nato primešaj še moko. Če se ti zdi masa pregosta dodaj še malo skyr-a.

Modelčke za muffine rahlo naolji, na dno vsakega najprej dodaj na koščke narezane jagode, nato nekaj mase. V sredino dodaj nadrobljen košček temne čokolade in ga prekrij s preostankom mase. Namesto čokolade, lahko v sredino dodaš pol žličke jagodne marmelade. Peci 30 minut pri 180°C.



B: cca 25g-30g

M: 10-15g

OH: 25g-30g



Rižev narastek z jagodami

SESTAVINE:

- Riž 70g
- 1 rumenjaka, 2 beljaka
- Ščepec pecilnega praška
- Whey okus vanilija - 1 jušna žlica
- Žlička vanilijeve arome
- Jagode (ali borovnice) 100g
- Manjše jabolko - naribano
- Žlička soli
- Mleko-voda (razmerje 1:3)

OPOMNIK:

Če izpustiš whey izgubi na sladkobi, zato lahko dodaš žličko sladkorja ali sladila. Lahko skuhaš tudi samo v mleku (jaz ga redko uporabljam, zato sem ga dala manj). Porcije imaš lahko za 2x.

PRIPRAVA:

- 1 Riž skuhaj po navodilu na embalaži, dodaj sol in ga med kuhanjem (na zmernem ognju) večkrat premešaj. Medtem stepi beljake v trd sneg, rumenjake pa ločeno v rahlo penasto zmes. Ko je riž kuhan (počakaj, da se ohladi), mu dodaj vanilijevo aromo, pecilni prašek, beljakovine (proteine), stepene beljake in rumenjake. Vse skupaj nežno premešaj. Polovico mase zlij v pekač, obložen s peki papirjem. Dodaj na koščke narezane jagode in naribano jabolko, nato po vrhu še preostanek mase. Peci v pečici pri 180 °C približno 20 minut.



B: cca 20g

M: 6g

OH: 70g-80g



Jabolčna 'tortica'

SESTAVINE:

- 1 večje jabolko 200g
- 3 jajca
- Ščep pecilnega praška
- Skyr 3 velike žlice
- Žlička vanilijeve arome
- Cimet
- Sladilo po izbiri 1 žlička

OPOMNIK:

Po želji lahko tortico preliješ z medom ali pa s čokoladnim/pistacijevim prelivom (v primeru, da si želiš več sladkobe).

Za dodatno količino beljakovin dodaj 1/2 merice beljakovin v prahu - priporočam okus vanilija.

PRIPRAVA:

- 1 Jabolko olupiš, narežeš na majhne koščke in ga zmiksaš v sekljalniku. Nato zmiksanemu jabolku dodaš 3 jajca, skyr, vanilijevo aromo, cimet, žličko sladila in pecilni prašek.

Z metlico narahlo premešaš ter maso zliješ s peki papirjem obložen manjši pekač/posodo. Manjši kot je pekač, bolj visoka bo "tortica".

Pečeš na 180 °C približno 40 minut.



B: cca 30g

M: 15g

OH: cca 30g



Top bombetke iz 2 sestavin

SESTAVINE: 4 BOMBETKE

- Zrnati sir 350g
- Moka 150g
- Žlička soli
- Žlička pecilnega praška ali sode bikarbone
- Jajce (za premaz)
- Chia / lanena semena za posip

OPOMNIK:

Bombetke lahko ješ same, ali pa jih uporabiš kot sendvič. Prereži jih na pol, dodaj piščančja prsa ali kuhan pršut, kuhano jajce, sir, zelenjavo - po izbiri.

PRIPRAVA:

- 1 Zrnati sir zmiksaj do gladke teksture in ga dodaj v posodo, kjer imaš že zmešano moko, sol in pecilni prašek. Vse skupaj na rahlo premešaj, nato pa zmes dobro pregneti. Če je masa preveč mokra (lepljiva) dodaj še malo moke. Celotno zmes razdeli na 4 dele in iz vsakega oblikuj bombetko ali bagle (luknja na sredini).

Preden jih postaviš v pečico, bombetke premaži s stepenim jajcem in po vrhu posuj s chia in lanenimi semeni.. Peci približno 30 minut pri 180 °C.



B: cca 40g

M: 8-10g

OH: cca 100g (odvisno od količine moke)



Mango panna cotta

SESTAVINE:

- Skyr 200g
- 2 lističa želatine
- 1 dl mleka
- Whey okus vanilija 1 žlica - opcijsko
- Mango - narezan na koščke
- Po želji - preliv iz manga (Bam čokolada)

OPOMNIK:

Whey ni nujen, doda pa nekaj več beljakovin in sladkast okus po vaniliji. Namesto manga lahko uporabiš tudi borovnice, maline, jagode - po želji.

PRIPRAVA:

- 1 Želatino pripravi po navodilu na embalaži. Nato jo vmešaj v mleko ter dodaj še whey in skyr. Vse skupaj premešaj z metlico, zlij v posodo in postavi v hladilnik za približno 2 uri, da se masa lepo strdi in okusi pomešajo med sabo.

Panna cotto vzemi iz hladilnika, po vrhu dodaj narezan mango in (po želji) še mango preliv.



B: 25g

M: 2g

OH: 40g



Pečeni ovseni kosmiči z jagodičjem

SESTAVINE:

- 2 jajci
- Skyr 150g
- Žličko sladila ali žličko medu - če želiš
- Ovseni kosmiči 40g
- Whey po izbiri (npr vanilija) 30g
- Mleko po izbiri 1 dl
- Jagodičevje (maline, jagode, borovnice)
- Par čokoladnih kapljic ali košček temne čokolade

OPOMNIK:

Whey ni nujen, doda pa nekaj več beljakovin in sladkast okus po vaniliji. Priporočam, da si narediš dvojno ali trojno porcijo in imaš malico pripravljeno vnaprej.

PRIPRAVA:

- 1 Vse sestavine (jajca, skyr, sladilo, kosmiče, whey, mleko in pecilni prašek) zmešaj, nato pa v zmes dodaj še jagodičevje in nasekljan košček temne čokolade.

Zmes vlij v pekač, obložen papirjem za peko in peci pri 200 °C približno 20 minut.



B: 35g-40g

M: 10 - 15g

OH: 40g-45g (brez medu)



Čokoladni brownie iz jabolk

SESTAVINE:

- Jabolko 2x
- 2 jajci
- 3 žličke kakava
- Ščep pecilnega praška
- Whey okus čokolada/banana (opcijsko) 1 žlica

OPOMNIK:

Debelina brownija je odvisna od velikosti pekača. Moj je bil dokaj tanek, zato sem ga prerezala na pol in vmes dodala nadev iz skyra in jagod. Največ sočnosti ohrani, če je posoda manjša oz. bolj globoka.

PRIPRAVA:

- 1 Jabolka nareži na majhne koščke in jih kuhaj toliko časa, da se zmehčajo. Nato odlij vodo in jih pretlači z vilico. V zmes dodaj jajci, kakav in pecilni prašek.

Zmes vlij v pekač, obložen s papirjem za peko in peci približno 25 minut na 180 °C.



B: cca 25g-30g

M: 10-15g

OH: 25g-30g



Božanski pečeni kosmiči z banano in čokolado

SESTAVINE:

- 2 zreli banani
- 2 jajci
- 1/2 žličke pecilnega praška
- Ovseni kosmiči 40g
- Whey okus vanilija 25g
- 0.3 - 0.5 dl mleka po izbiri
- Žlička vanilijeve arome
- 2 žlici skyra ali grškega jogurta
- 1 košček bele čokolade z malino

OPOMNIK:

Mleko dolij proti koncu, ko vidiš kako tekoča je masa. Ne sme biti preveč vodeno, prav tako ne preveč zbito skupaj. Lahko uporabiš tudi temno čokolado ali čokoladne kapljice. Speci v manjši stekleni posodi, ker je bolj praktično - ne rabiš prelagat na krožnik. Naslednji dan je še bolj okusno.

PRIPRAVA:

- 1 V posodi, v kateri boš pekел (npr. steklen pekač) pretlači banani, dodaj jajci, ovsene kosmiče, whey, pecilni prašek, vanilijevo aromo, skyr in vse skupaj premešaj. Če je masa pregosta, dodaj malo mleka - zmes ne sme biti preveč tekoča. Nato nareži košček čokolade in jo porazdeli/vmešaj v maso.

Pečeš cca 30 minut na 180°C.



B: cca 40g

M: 15g

OH: cca 80-85g

Porcija je zelo nasitna, tako da jo imaš lahko za 2x.



“Cheesecake” ovseni kosmiči s pistacijo

SESTAVINE:

- Zamrznjene borovnice 100g
- Zamrznjene maline 150g
- Skuta light 250g - Mager topfen spar
- Mandljevo mleko brez sladkorja 200ml
- Ovseni kosmiči 100g
- Whey okus vanilija (lahko tudi sadni) 1 merica
- Suhopražene, nesoljene pistacije 40g
- 1 vrečka vanilijevega sladila dr. Oetker ali flavour dropsi po izbiri

OPOMNIK:

Ta različica ovsenih kosmičev v družbi s sadjem, je ena ljubših, ker je res okusna, predvsem pa nasitna. Porcijo imaš lahko za 2x.

PRIPRAVA:

- 1 Ovsene kosmiče, mandljev napitek ter sol dodaj v kozico. Ko rahlo zavre, dodaj maline in borovnice. Med kuhanjem občasno premešaj, da se kaša ne prime na dno posode. Ko postane kremasta, jo odstavi z ognja in dodaj sladilo.

Kašo prelij v posodo in pusti, da se ohladi. V drugi posodici zmešaj skuto s proteini in maso porazdeli po vrhu kaše. Na koncu dodaj še nadrobljene pistacije.

Jed je še boljša, če jo pustiš čez noč, ker se kaša oz. celotna zmes strdi.



B: cca 50g

M: 18g

OH: 45g



Tunin kruhek

SESTAVINE:

- 1 tuna v lastnem soku - 150g
- 1 jajce + 1 beljak (lahko tudi 2 celi jajci)
- Pecilni prašek 1 žlička
- Semena za posip (lanena, chia, bučna)

OPOMNIK:

Kruhek je zaradi tune že sam po sebi dovolj slan, zato ti odsvetujem da ga soliš. Za svežino ga prereži na pol in vanj dodaj piščančja prsa, češnjev paradižnik, kumarice, solato ali kakšno drugo zelenjavo po izbiri.

PRIPRAVA:

- 1 Jajca, pecilni prašek in odcejeno tuno zmiksaš do gladke mase. Maso zliješ v manjši pekač obložen s peki papirjem. Po vrhu mase posuj s semeni.

Pečeš v predhodno ogreti pečici približno 20 minut na 180 °C.



B: cca 50g

M: 5g

OH: /





Dober tek!

**UŽIVAJ V VSAKEM
GRIŽLJAJU**

KONTAKT

 051 203 323

 www.coachtina.si

 info@coachtina.si

healthy

•BODY•

healthy

•LIFE•