

OBSAH

Úvod	5
Proč je dobré zkusit fit variantu tradičních receptů	7
Hrajte si a poskládejte si svůj jídelníček!	11
Moji oblíbení, aneb základní výbava na fit vaření dle této kuchařky	13

TRADIČNÍ MOUČNÍKY V ODLEHČENÉM KABÁTKU..... 19

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK BEZ OLEJE, „banánovec“	20
STROUHANÁ FIT BUCHTA, „fitka“	22
FIT BUBLANINA, „fit bubla“	24
BUBLANINOVÝ FIT KOLÁČ S TVAROHEM A MERUŇKAMI	26
FIT PERNÍK S JABLKY	28
TVAROHOVÉ VLNKY, „fit vlny“	30
TRADIČNÍ BÁBOVKA V ODLEHČENÉM KABÁTKU, „fit babča“	32
MRKVOVO-LÍSKOŘÍŠKOVÝ DORT S RICOTTOVÝM KRÉMEM, „fit mrkváč“	34
ŘEPOVÝ DORT S TVAROHOVO-SÝROVÝM KRÉMEM A LETNÍM OVOCEM, „fit řepák“	36
LINEČKÝ MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ S JABLKEM A SKOŘICÍ, „fit mřížkáč“	38
STROUHANÁ BUCHTA S PUDINKEM A JAHODAMI, „fit pudinkáč“	40

RYCHLÉ FIT DEZERTY..... 43

JAHODOVÝ FLAPJACK, „fit vložkovník“	44
PROTEINOVÝ FLAPJACK, „proteinový vložkovník“	46
CHEESECAKE DORT S OVOCEM A ŽELÉ, „fit cheesecake“	48
PROTEINOVÉ RYCHLOVAFLE	50
PROTEINOVÁ OVESNÁ KAŠE BEZ VAŘENÍ, „proteinová rychlokaše“	52
TVAROHOVÉ MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY, „fit knedloně“	54
RYCHLÍ FIT ŠNECI S ČOKOLÁDOVOU NÁPLNÍ / SKOŘICOVÝM TVAROHEM	56
JABLEČNO-PUDINKOVÝ PIŠKOTÁK	58
FLAPJACK PROTEIN TYČINKA, „snickers“	60
ENERGY PROTEIN TYČINKA, „BOUNTY“	62
PROTEINOVÉ NANUKÁČE	64

FIT KYNUTÍ..... 67

NASLADKO

UNIVERZÁLNÍ FIT KYNUTÉ TĚSTO VÁNOČKA/VĚNEC S MANDLEMI A ROZINKAMI / MINI MAZANEČCI	68
FIT TWIST	71
TVAROHOVÉ FIT BUCHTY, „fit prdelky“	74
TVAROHOVO-SKOŘICOVÍ FIT ŠNECI NEBO MINI ZÁVINY	76

NASLANO

UNIVERZÁLNÍ FIT KYNUTÉ TĚSTO ŠPALDOVÁ VEKA, HOUSKY, HAMBURGEROVÉ BULKY	78
DÝŇOVÉ A SLUNEČNICOVÉ KOSTKY S OTRUBAMI	80
CELOZRNÉ VÍCEZRNÉ KAISERKY	82
KYNUTÉ ZRNÍČKOVÉ PEČIVO DO HODINY, „hodinový chlebík“	84

JÍDLA ZE VŠECH KOUTŮ SVĚTA V ODLEHČENÉM KABÁTKU. . 87

KRUŽÍ KULIČKY V RAJČATOVÉ OMÁČCE SE ŠPAGETAMI.....	88
KUŘECÍ PLÁTKY S PESTEM, MOZZARELLOU A RAJČATY S JASMÍNOVOU RÝŽÍ	90
ZAPEČENÉ ŠPENÁTOVÉ CANNELONI, „roury“	92
DOMÁCÍ KYNUTÁ FIT PIZZA	94
LOSOS S GRILOVANOU ZELENINOU A OPEČENÉ BRAMBORY.....	96
CIZRNOVÉ KARI S KUŘECÍM MASEM S TVAROHOVÝMI PLACKAMI.....	98
DHÁL Z ČERVENÉ ČOČKY S KOKOSOVÝM MLÉKEM A BASMATI RÝŽÍ.....	100
ŘEPOVÝ HAMBURGER, „řepák“	102
ČÍNSKÉ NUDLE S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU	104
RÝŽOVÉ NUDLE S ČÍNSKOU ZELENINOU A TOFU.....	106

RYCHLÉ FIT OMÁČKY A POMAZÁNKY 109

AVOKÁDOVÁ OMÁČKA S CELOZRNÝMI LINGUINE A VEPŘOVOU PANENKOU	110
RAJČATOVO-SÝROVÁ OMÁČKA S KUŘECÍM PLÁTKEM A ŠPALDOVÝMI TĚSTOVINAMI	112
ŽAMPIÓNOVÁ OMÁČKA S TAGLIATELLE A TUŇÁKOVÝM STEAKEM.....	114
HUMMUS SE „SKYRÁKY“	116
TZATSIKY S CIZRNOVO-TUŇÁKOVÝMI KARBANÁTKY.....	118
CHIA MARMELÁDA S DOMÁCÍMI HOUSKAMI	120

FIT PARTY..... 123

PESTO VĚNEC S MOZZARELLOU A SUŠENOU ŠUNKOU	124
RYCHLÍ PIZZA ŠNECI	126
JARNÍ VAJEČNO-ZELENINOVÉ BÁBOVIČKY	128
PIZZA MUFFINI SE ŠUNKOU, SÝREM, SUŠENÝMI RAJČATY, OLIVAMI, POSYPANÉ OREGANEM.....	130
DATLOVO-KOKOSOVÉ KULIČKY (S PROTEINEM)	132
TIRAMISU DO SKLENIČEK.....	134
ŠPENÁTOVÉ BÁBOVIČKY NA SLADKO, „fit shrekovky“	136
TVAROHOVÉ OREO KOSTKY S LESNÍM OVOCEM	138

INSPIRACE NA VYVÁŽENÉ VEČERNÍ OBLOŽENÍ A SALÁTY, ANEB CO LEDNÍČKA DALA 141

VAJEČNÁ PIZZA	142
VAJEČNÝ NÁKYP SE ZELENINOU A LOSOSEM	144
SEKANÁ V HOUSCE	146
CUKETOVO-SÝROVÉ VAFLE S COTTAGEM A VEJCEM.....	148
CAPRESE VAJEČNÍ MUFFINI SE ŠPENÁTOVÝMI BABY LISTY, RAJČATY, MOZZARELLOU A OREGANEM	150
DALŠÍ OBRÁZKOVÉ INSPIRACE NA RYCHLÉ VEČEŘE.....	152

PODĚKOVÁNÍ.....	155
KDO JSEM.....	157