

# 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 PLACIČKY 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 CROISSÁNCI 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 kyticky .....  | 46 |
| OPRAVDU FIT SLEĎOVÝ SALÁT .....               | 48 |
| SARDINKOVÁ POMAZÁNKA .....                    | 50 |

## SKLENIČKY „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 |
| KRŮTÍ FIT GULÁŠ S CELOZRNÝM KNEDLÍKEM Z MIKROVLNKY .....        | 84 |
| KUŘECÍ PRSA VE ŠPENÁTOVÉM LŮŽKU S BRAMBOROVÝMI PLACIČKAMI ..... | 86 |
| KVĚTÁKOVÉ PYRÉ .....                                            | 88 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| GRAHAMOVÝ KYNUTÝ KNEDLÍK .....         | 89 |
| CELOZRNÉ KNEDLÍKY Z MIKROVLNKY .....   | 90 |
| BRAMBOROVÉ PLACIČKY plněné sýrem ..... | 91 |

## FIT DOBROTY Z KŘEHKÉHO TĚSTA. .... 93

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| ZÁKLADNÍ FIT KŘEHKÉ TĚSTO .....                              | 94  |
| FIT SUŠENKY = suše „sankies“ .....                           | 95  |
| JAHODOVÁ 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“ .....

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 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 s DOMÁCÍ RYCHLOTATARKOU .....          | 138 |
| ŠPENÁTOVÝ KYNUTÝ COP a mugg .....                                               | 140 |
| ŠPENÁTOVÝ KYNUTÝ COP a mugg .....                                               | 142 |
| RYCHLÉ BROKOLICOVÉ SOTÉ S KUŘECÍM MASEM .....                                   | 144 |
| LOSOSOVÝ SALÁT S COTTAGE SÝREM s výhonky ředkvičky - „jen smíchat a jíst“ ..... | 146 |

## FIT ZRNÍČKOBRA NÍ .....

|                                                             |     |
|-------------------------------------------------------------|-----|
| PROTEINOVÝ FLAPJACK 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“ .....

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| 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 |