

Obsah

Jak jíst zdravě, lehce, fit, vyvážené a bez výčitek	9
Jak si nezpomalit metabolismus aneb poučte se z mých chyb...	13
Každý pohyb se počítá a síla neat	25
Vyvážené jednoduché recepty bez výčitek	31

FIT PEKÁRNA

Špaldová proteinová brioška bez přidaného cukru	37
Kynutí makoví fit šneci s višněmi	38
Kynutý proteinový „had“ plněný povidly a mákem	40
Žitný celozrnný kváskový chléb	42
Fit anglický špaldový rohlík = vyvážený rohlík „vše v jednom“	44
Mrkvové kynuté zrníčkové pečivo	46
Nekynuté fit frgálky s tvarohem a mákem	48
„Opilé“ fit ořechové řezy	50
Švestkový táč s drobenkou	52
Mrkvovo-ořechový chlebiček plněný tvarohem	54
Fit čoko-koko kostky	56
Hruškový koláč s tvarohem a skořicovou drobenkou	58

FIT BISTRO A SALATERIE

Snídaňový plněný toustík z mikrovlnky	63
Kuřecí párečky s mrkví	64
Easy snídaňová omeleta s ředkvičkovou pomazánkou	66
Blesková vyvážená bramborová omeleta s tvarůžky	68
Hustá pórková polévka se sýrem	70
Dýňová polévka se skyrem	72
Rychlá fit mini žemlovka	74
Alpský fit knedlík s mákem a povidly s vanilkovým proteinovým „šodó“	76
Sytivý zeleninový salát se sýrem a fit americkým dresinkem	78
Lehký, dokonale vyvážený těstovinový salát	80
Bramborový salát nalehko s cibulovou sladko-kyselou zálivkou	82
Zeleninový salát plný bílkovin a chutí	84

FIT JÍDELNA	89
Fit žemlovka, která ovoní celý byt	90
Tvarohové šulánky s mákem	92
Rýžová proteinová express kaše „raffaello“	94
Květákový mozeček nadupaný bílkovinami	96
Zapečené těstoviny s kuřecím masem a cuketou	98
Brokolicový šťavnatý nákyp	100
Cuketové lasagne s mozzarellou	102
Zapečené rozmarýnové brambory se sýrem	104
Plněné cuketové lodičky aneb zelenina nemusí být nuda!	106
Snadné kuřo knedlo zelo (+ špaldový knedlík z mikrovlnky)	108

FIT CUKRÁRNA	111
Dokonalý fit cheesecake s malinami a kokosem	112
Proteinové vanilkové palačinky ze 3 surovin	114
Želé fit dort „kiwovec“	116
Ferrero fit dortík	118
Piña colada tvarožník	120
Tvarohový big fit lívanec s borůvkami	122
Fit raffaello kostky bez pečení	124

FIT FAST FOOD	127
Vyvážená tortilla bowl	128
Krůtí sekaná s cuketou v housce	130
Ultrarychlý fit gyros v pitě	132
Piccolinis placičky z cottage sýru	134
Rychlé pad thai s kuřecím masem	136
Domácí hot dog od A do Z	138
Easy home bowl - vyvážená miska plná chutí	142
Kynutý jogurtový langoš, dovedený k dokonalosti a vyváženosti	144
Domácí špaldové tortilly proteinové	148

FIT KAVÁRNA	151
Jednoduchý lotus fit cheesecake s „karamelem“	152
Fit tartaletky	154
Invisible apple fit cake	156
Rychlá fit marlenka	158
Marokánský fit chlebík	160
Makovo-třešňová protein pudinkovka	162
Fit tiramisu cheesecake	164
Pumpkin spice fit bread	166

OSLAVIČKY A SPECIÁLNÍ PŘÍLEŽITOSTI 169

Valentýnský čokoládový koláč s jahodami a tvarohem	170
Pistáciové skyrové kostičky	172
„Ovocňák“ želé řezy	174
Fit nugátky	176
Rychlé slané fit zobky z listového těsta, bohaté na bílkoviny	178
Brokolicovo-vaječné jednohubky se sýrem niva fit	180
Rychlé tuňákové karbošky ze 3 surovin	182
Třená fit niva	184
Semínkové krečky plné vlákniny	186
Cizrnové vafličky naslano ze 2 surovin	188
Pečené tortilla chips celozrnné	190

FIT NA CESTÁCH „BONUSY NA CESTY“ 193

Instantní směs na přípravu čokoládové proteinové ovesné kaše	194
Instantní směs na přípravu proteinových ovesných lívanečků	196
Spekulatius baked oats = lotusková pečená ovesná kaše s proteinem	198
Proteinová palačinka na plech a rovnou do krabičky	200
Cizrnové fit brownies z 5 surovin	202
Proteinová sklenička kdykoliv a kdekoliv	204
Vyvážená tortillová pizza omeleta	206
Tortillový quiche se špenátem	208

Jídelníček bez výčitek 211

Týdenní vzorový jídelníček v aplikaci NaGram 214

Sestavit si vyvážený chod je v aplikaci NaGram hračka! 218