

# Fit owsiane muffiny

Piekąc nasze domowe wypieki w domu najczęściej używamy mąki białej, tej z niskiego wymiału, która pozbawiona jest wartościowych składników. Przez co gdy potemjemy to co upiekliśmy za chwilę sięgamy po kolejną i po kolejną dokładkę. Jest to spowodowane zawartością błonnika, który w białym pieczywie prawie się nie znajduje. Śladowe ilości tego składnika sprawiają, że pieczywo z białej mąki tak na prawdę w ogóle nas nie syci. Co więcej biała mąka zawiera większe ilości skrobi, która nas tuczy. Mąka razowa jest po prostu pełna wartości, a jedząc chyba o to nam chodzi.

Musimy zaspokoić potrzeby naszego organizmu a przy tym czuć się syci i pełni energii.

Dzisiaj mam dla Was muffinki właśnie z takiej mąki, z bardzo małą ilością tłuszczu i cukru. Po upieczeniu i przeliczeniu kalorii, wyliczyłam, że jedna muffinka o tylko 140 kal, gdzie te zwyczajne muffinki z białej mąki, cukru i czekolady to około 250/300 kalorii. A najgorsze jest to, że nie kończy się nigdy na jednej muffince... Puste kalorie.

## Fit owsiane muffinki z mąki razowej

### Przelicznik kulinarny

Cukier	1 szklanka = 240g	1 łyżka = 14g
Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g

### Składniki:

- 3 łyżki płatków owsianych
- 1 1/2 szklanki mąki razowej
- 1 duży i dojrzały banan, mogą być nawet dwa
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 szklanka mleka ( ja użyłam sojowego)
- 3 łyżki płatków migdałowych
- 1 jajko

1/2 szklanki oleju



**Zaczynamy:**

Banany obieramy, kroimy w kosteczki i ugniatamy na miazga.  
Mozemy dodac łyżke lub dwie soku pomaranczowego.



Suche składniki mieszamy łyżką w dużej misce, następnie dodajemy mokre czyli mleko, olej i lekko ubite jajko. dokładnie mieszamy.



Gowowa mase wlewamy do foremek i posypujemy płatkami owsianymi.



Pieczemy około 20 minut w 190°C.



Ja najbardziej uwielbiam taka muffinke z lyzeczka dobrego  
dzemu. <3

**SMACZNEGO !!!**



---

**Truskawkowo  
smoothie**

**ananasowy**

Co powinniśmy wiedzieć o tych owocach ?  
Mam dla Was przygotowaną małą porcję niezbędnej wiedzy ☐

### **Truskawki:**

1. 100 gram truskawek zaspokoi nasze dzienne zapotrzebowanie na witaminę C
2. Truskawki zawierają przeciwutleniacze, które są bardzo dobre dla naszego zdrowia.
3. Truskawki zawierają bromelinę, które wspomagają trawienie białek.
4. Truskawki mają niski indeks glikemiczny, dostarczają nam energię,  
ale nie podnoszą poziomu cukru we krwi.
5. Truskawki posiadają błonnik, a więc czujemy się pełni na dłużej.

### **Ananas:**

1. Ananasy wspomagają siłę naszych kości.
2. Ananasy zawierają dużo witamin, potas, wapń jak i fosfor.
3. Ananasy są bardzo dobre dla naszych dziąseł.  
Pomagają zachować zdrowe i mocne zęby.
4. Ananasy wspomagają leczenie stawów.
5. Ananasy jak i truskawki pomagają naszemu organizmowi w trawieniu.

## **Truskawkowo ananasowy smoothie**

### Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
-------	-------------------	---------------

### **Składniki:**

- 1 szklanka truskawek
- 1 szklanka ananasa
- 1/2 szklanka mleka  
( ja używam sojowego lub migdałowego )



**Zaczynamy:**

Owoce myjemy i kroimy w ćwiartki blendujemy razem z mlekiem.





**SMACZNEGO !!!**



---

## Spaghetti Bolognaise

Niektóre osoby przechodząc na dietę popełniają ogromny błąd, bo odmawiają sobie wszystkiego oprócz tzw. trawy. Przez co zapominają, że nasz organizm aby przetrwać wymaga od nas dostarczania mu pewnych składników odżywczych. Jedząc sałatę zaopatrzamy go w takie związki jak w witaminy A, B, D czy E, w małej ilości witaminę C, żelazo, wapno, magnez, nasza ukochana trawa zawiera też małe ilości błonnika.

**Teraz pada pytanie czy to wystarczy ?  
Z pewnością NIE.**

Musimy dostarczyć naszym ciałkom trochę więcej, bo przecież węglowodany, które dadzą nam energii !

Dlatego też nie możemy rezygnować z MAKARONU, który dostarczy nam ich dość sporo. Co więcej makaron posiada o wiele większe ilości błonnika niż sałata co zapełni nas na dłużej. A dla ciekawskich: Pełnoziarnisty makaron posiada również TRYPTOFAN czyli substancje, która jest niezbędna do produkcji hormonu szczęścia!

## **Dlatego JEMY MAKARONY !**

Dziś dla Was przepis na makaron z sosem bolognese po mojemu czyli bardzo prosto i szybko !

Pamiętajcie tylko, żeby makaron gotować al dente, wtedy ma mniejszy indeks glikemiczny.

## **Spaghetti Bolognese (wersja fit)**

### **Składniki:**

1 duża cebula

3/4 zębki czosnku

400 g mielonego mięsa z indyka lub kurczaka

1 szklanka przecieru pomidorowego

( *jeśli tylko lubicie wybierzcie ten z kawałkami pomidorów* )  
szczypta soli, pieprzu, słodkiej papryki, bazylii czy ulubionych ziół

Makaron pełnoziarnisty



**Zaczynamy:**

Czosnek oraz cebulkę kroimy drobno.



Na rozgrzaną patelnię z dodatkiem oliwy z oliwek wrzucamy  
TYLKO pokrojoną cebulkę  
i podsmażamy, aby się zeszkliła.



Gdy cebula jest już zeszkłona dorzucamy mielone białe mięso i doprawiamy. Tak podsmażamy przez 3/4 minuty. Gdy mięso jest już prawie całkiem podsmażone dodajemy czosnek i smażyemy dalej mieszając.



Gdy mięso jest już gotowe dolewamy przecieru pomidorowego i jeszcze doprawiamy sos do smaku. Możecie dodać szczyptę cukru jeśli lubicie.

Tak podgrzewamy na małym ogniu całość jeszcze 5 minut. Podajemy z ugotowanym al dente makaronem pełnoziarnistym.



**SMACZNEGO !!!**

wszystkomaniaczka



\*\*\*

**Dodaje tez pare zdjec z dnia wolnego,  
ktory spedzilam na sloncu przegladajac wszytskie gazety z  
przepisami<3**











---

# Truskawkowo jeżynowy smoothie z sojowym mlekiem

Gdyby tylko w Polsce mielibyśmy na porządku dziennym dostępne takie produkty jak tu ...

**<3 Byłabym bym w niebie.**

Uzależniłam się od mleka kokosowego i mleka migdałowego, albo nawet ich połączenia. Są bardzo smaczne, mają aż 4 razy mniej kalorii od 2% mleka, 50 % więcej wapnia i są delikatne w smaku. Możemy po prostu wymienić nasze krowie mleko na mleko kokosowe, migdałowe czy sojowe! Ja jem z nim płatki, dodaje do kawy i uwielbiam ich smak w koktajlach owocowych!



Dzisiaj właśnie taki przepis z mlekiem “nie-krowim” dla Was mam <3

## Truskawkowo-jeżynowy smoothie z mlekiem sojowym

Przelicznik kulinarny

Mleko	1 szklanka = 250g	1 łyżka = 15g
-------	-------------------	---------------

### Składniki:

1 szklanka truskawek

1 szklanka jeżyn

1 szklanka mleka sojowego ( *najlepiej niesłodzonego* )

Ja dodaje również 1/2 szklanki pokruszonego lodu <3



Owoce myjemy odcinamy zielone części i jeśli blender tego wymaga kroimy.  
Z dodatkiem mleka wszystko blendujemy na gładki napój.



**SMACZNEGO !!!**



*Wszystkomaniaczka*

---

# Omlet z białek ze szpinakiem

Wszyscy wiemy, że śniadanie to najważniejszy posiłek w ciągu dnia.

Jednak bardzo często o tym zapominamy i wybiegamy z domu w pośpiechu bez dawki energii, która jest dla nas niezbędna na dobry początek dnia.

Może palca nie dałabym sobie uciąć, ale wydaje mi się, że każdy lubi jajka, oczywiście w swojej ulubionej postaci.

Może to być jajecznicą, jajka w koszulkach,  
na twardo czy

jak w moim ulubionym wydaniu omlet.

Jajka przede wszystkim dostarczają nam pełnowartościowe białko, które nasz organizm bez problemów przyswoi. Najwięcej tego dobrego białka zawiera żółtko jednak zawiera ono też cholesterol, którego nasze żyły wręcz niecierpią ! Dlatego nie można przesadzać z ilością jajek jedzonych w tygodniu (3 lub 4

*jajka maks*) JEŚLI jemy je w całości,  
ponieważ białko jajka możemy jeść do woli.

Dlatego też dzisiaj proponuje Wam pyszne i wartościowe śniadanie,

którego kaloryczność to około 190/200 kalorii.

Taki omlet to również dobry posiłek po treningu na kolację, jeśli trenujemy wieczorami.

OMLET ZE SZPINAKIEM z białek



### Składniki:

1/2 pomidora pokrojona drobną kosteczkę  
1/2 cebuli pokrojonej w kosteczkę  
1/2 szklanka szpinaku drobno pokrojonego  
1/4 szklanki tartego sera żółtego  
2 białka



### Zaczynamy:

Na rozgrzaną patelnię wlewamy kilka/kilkanaście kropli oliwy z oliwek.

Następnie wrzucamy pomidorki, cebulkę i szpinak i podsmażamy aż cebulka się zeszkli, a szpinak zmięknie. Całą mieszankę staramy się ułożyć płasko w centrum patelni i wlewamy białka jajek,

lekko ubite z dodatkiem soli i pieprzu.  
Tak smażymy około 3 minuty na małym ogniu.  
Następnie na połowę omleta wrzucamy ser  
i przykrywamy drugą  
częścią aby powstał półokrąg.  
Tak podsmażamy jeszcze minutkę i omlet jest gotowy do  
podania.



**SMACZNEGO !!!**

