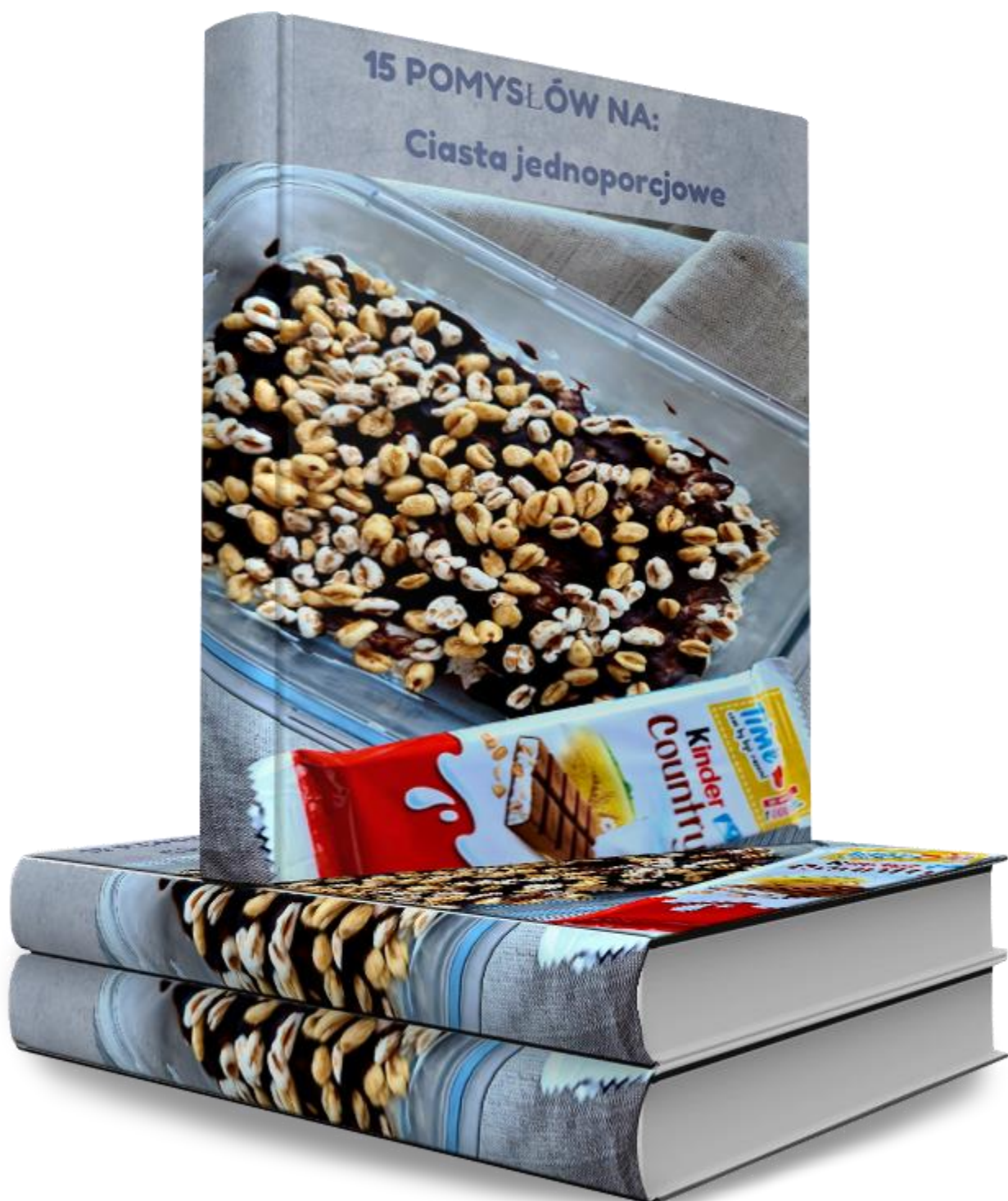




Prawa Autorskie

**Wszelkie materiały (treści, teksty, ilustracje, zdjęcia itp.) przedstawione w Powyższym Ebooku : są objęte prawem autorskim i podlegają ochronie na mocy „Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych” z dnia 4 lutego 1994 r. (tekst ujednolicony: Dz.U. 2006 nr 90 poz. 631).
Kopiowanie, przetwarzanie, rozpowszechnianie tych materiałów w całości lub w części bez zgody autora jest zabronione.**



SPIIS TREŚCI



<u>3 BIT</u>	Ok 15 min	618 kcal
<u>3 BIT – WERSJA II</u>	Ok 35 min	389 kcal
<u>BANOFFIE</u>	Ok 15 min	541 kcal
<u>BOUNTY</u>	Ok 15 min	708 kcal
<u>DOUBLE DECKER</u>	Ok 30 min	408 kcal
<u>KINDER COUNTRY</u>	Ok 20 min	597 kcal
<u>CIASTO KOKOSOWE</u>	Ok 20 min	687 kcal
<u>CIASTO ALA MALINOWA CHMURKA</u>	Ok 30 min	469 kcal
<u>MILKA TRUSKAWKOWA</u>	Ok 15 min	408 kcal
<u>OREO GOLD</u>	Ok 10 min	336 kcal
<u>PIERNIK</u>	Ok 20 min	587 kcal
<u>SERNIK NA ZIMNO</u>	Ok 40 min	462 kcal
<u>SZARLOTKA</u>	Ok 25 min	368 kcal
<u>TIRAMISU</u>	Ok 15 min	519 kcal
<u>TRUSKAWKOWE NIEBO</u>	Ok 35 min	389 kcal

*** Każde ciasto dodatkowo potrzebuje 3 godzin chłodzenia w lodówce.

3 BIT



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Twaróg chudy	150g
-Mascarpone	50g
-Erytrytol	50g

Dodatkowo:

-Herbatniki	30g
-Masa krówkowa	25g
-Czekolada gorzka min 70% kakao	12.5g
-Mleko	30g

Przygotowanie:

1. Herbatniki smarujemy masą krówkową i układamy w naczyniu (u mnie 20x15).
2. Mascarpone ucieramy z twarogiem i erytrytolem.
3. Masę wylewamy na ciastka.
4. Czekoladę rozpuszczamy z mlekiem i polewamy ciasto.
5. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

618 kcal Białko: 32 g Tłuszcze: 33,5 g Węglowodany: 47,3 g





3 BIT – WERSJA II



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 35 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Budyń o smaku krówkowym bez cukru	20g
-Erytrytol	50g
-Mleko	120g
-Ricotta	50g
-Jogurt proteinowy waniliowy	100g
-Aromat waniliowy	3 krople
-Żelatyna	5g
-Wrzątek	15g

Dodatkowo:

-Herbatniki	20g
-Czekolada gorzka min 70% kakao	5g

Przygotowanie:

1. Budyń rozrabiamy w 20g zimnego mleka.
2. Resztę mleka gotujemy z erytrytolem i dodajemy rozrobiony budyń.
3. Odstawiamy na ostygnięcie.
4. Żelatynę rozpuszczamy we wrzątku.
5. Ricottę miksujemy z jogurtem aromatem i żelatyną.
6. Herbatniki układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
7. Na ciastka wylewamy budyń, następnie masę z ricotty.
8. Posypujemy tartą czekoladą.
9. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

389 kcal

Białko: 24 g

Tłuszcze: 12,5 g

Węglowodany: 44,5 g





BANOFFIE



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Jogurt proteinowy o smaku waniliowym	180g
-Śmietana 30% tłuszczu	65g
-Erytrytol	30g

Dodatkowo:

-Herbatniki kakaowe	25g
-Banan	50g
-Czekolada gorzka min 70% kakao	6g
-Masa krówkowa	20g

Przygotowanie:

1. Herbatniki smarujemy masą krówkową i układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
2. Banana kroimy w plasterki i układamy na ciastka.
3. Polewamy jogurtem.
4. Śmietanę ubijamy z erytrytolem.
5. Wykładamy na jogurt.
6. Czekoladę ścieramy na tarce i posypujemy ciasto.
7. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

541 kcal

Białko: 20,1 g

Tłuszcze: 26 g

Węglowodany: 54 g





BOUNTY



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Mascarpone	40g
-Jogurt grecki o smaku kokosowym	250g
-Cukier kokosowy	5g

Dodatkowo:

-Herbatniki	20g
-Krem kokosowy	15g
-Wiórki kokosowe	5g
-Kakao bez cukru	10g
-Olej kokosowy	5g

Przygotowanie:

1. Herbatniki smarujemy kremem kokosowym i układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
2. Mascarpone ucieramy z jogurtem i cukrem kokosowym.
3. Masę przekładamy na ciastka.
5. Olej kokosowy rozpuszczamy i dodajemy kakao.
6. Polewamy ciasto i posypujemy wiórkami.
7. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

708 kcal Białko: 15,5 g Tłuszcze: 57,8 g Węglowodany: 34 g





DOUBLE DECKER



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 30 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki:

-Gryka ekspandowana	20g
-Masa krówkowa	15g
-Budyń karmelowy/ czekoladowy bez cukru	30g
-Erytrytol	50g
-Mleko	180g

Dodatkowo:

-Czekolada gorzka min 70% kakao	10g
-Śmietanka kokosowa (stała część mleczka kokosowego)	25g

Przygotowanie:

1. Grykę mieszamy z masą krówkową i przekładamy na spód naczynia (u mnie 15x15).
2. Budyń mieszamy z erytrytolem i 30g mleka.
3. Wlewamy do gotującego się mleka (150ml).
4. Po ostudzeniu budyń wlewamy go na przygotowany wcześniej spód.
5. Czekoladę rozpuszczamy w kąpeli wodnej razem ze śmietanką kokosową.
6. Przelewamy na budyń.
7. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

408 kcal

Białko: 9,5 g

Tłuszcze: 11,1 g

Węglowodany: 67,1 g





KINDER COUNTRY



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 20 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Mascarpone	40g
-Twaróg sernikowy z wiaderka	120g
-Miód	10g
-Mleko w proszku odtłuszczone	10g
-Płatki śniadaniowe Kangus	5g
-Gryka ekspandowana	10g

Dodatkowo:

-Herbatniki	20g
-Czekolada gorzka min 70% kakao	5g
-Olej kokosowy	5g
-Mleko	20g
-Płatki śniadaniowe Kangus	5g
(do posypania)	
-Gryka ekspandowana	5g
(do posypania)	

Przygotowanie:

1. Herbatniki układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
2. Mascarpone ucieramy z twarogiem, mlekiem i miodem.
3. Dodajemy płatki i grykę.
3. Masę przekładamy na ciastka.
5. Olej kokosowy rozpuszczamy z czekoladą i mlekiem.
6. Polewamy ciasto i posypujemy płatkami oraz gryką.
7. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

597 kcal

Białko: 28,5 g

Tłuszcze: 29,3 g

Węglowodany: 55,5 g





time
care big high essential
Kinder
Country

CIASTO KOKOSOWE



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 20 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki na I warstwę :

-Kasza manna	20g
-Cukier kokosowy	5g
-Mleko	100g
-Wiórki kokosowe	5g

Składniki na II warstwę :

-Jogurt grecki o smaku kokosowym	200g
-Białko jaja kurzego	30g
-Żelatyna	5g
-Wrzątek	15g

Dodatkowo:

-Herbatniki	20g
-Olej kokosowy	10g
-Kakao	10g
-Wiórki kokosowe	3g

Przygotowanie:

1. Kaszę gotujemy na mleku z dodatkiem wiórek i cukru.
2. Żelatynę rozpuszczamy we wrzątku.
3. Białko ubijamy na sztywną pianę.
4. Dodajemy jogurt i żelatynę.
5. Miksujemy kilka sekund.
6. Herbatniki układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
7. Na ciastka wykładamy kaszę, następnie masę kokosową.
8. Olej kokosowy podgrzewamy z kakao i polewamy ciasto.
9. Wierzch posypujemy wiórkami.
10. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

687 kcal Białko: 24,5 g Tłuszcze: 42,3 g Węglowodany: 51,5 g





CIASTO ALA MALINOWA CHMURKA



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 30 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Kisiel o smaku malinowym	30g
-Wrzątek ok	120g
-Zimna woda	ok30g
-Ricotta	50g
-Śmietana 30% tłuszczu	50g
-Erytrytol	70g
-Maliny	100g

Dodatkowo:

-Biszkopty bez cukru	30g
-Płatki migdałowe	10g

Przygotowanie:

1. Kisiel mieszamy z 20g erytrytolu oraz zimną wodą.
2. Zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do ostygnięcia.
3. Biszkopty układamy w naczyniu (u mnie 20x15).
4. Na ciastka układamy maliny i zalewamy kisielem .
5. Śmietanę ubijamy z erytrytolem.
6. Dodajemy ricottę i mieszamy.
7. Masę układamy na warstwę malinową.
8. Posypujemy migdałami.
9. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

469 kcal

Białko: 12,1 g

Tłuszcze: 28,1 g

Węglowodany: 44,9 g





MILKA TRUSKAWKOWA



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki:

-Truskawki	120g
-Erytrytol	50g
-Ricotta	50g
-Jogurt proteinowy o smaku truskawkowym	150g
-Żelatyna	5g
-Wrzątek	15g

Dodatkowo:

-Herbatniki kakaowe	20g
-Czekolada gorzka	10g
-Mleko	15g
-Olej kokosowy	5g

Przygotowanie:

1. Herbatniki układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
2. Żelatynę rozpuszczamy we wrzątku.
3. Truskawki (100g) blendujemy z jogurtem, ricottą i erytrytolem.
4. Dodajemy żelatynę oraz pokrojone w kostkę truskawki (20g).
5. Masę wylewamy na herbatniki.
6. Czekoladę rozpuszczamy z olejem i mlekiem.
7. Polewamy ciasto.
8. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

408 kcal

Białko: 24,9 g

Tłuszcze: 20,1 g

Węglowodany: 31,1 g





Milka

OREO GOLD



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 10 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Ciastka oreo gold	2szt
-Jogurt proteinowy o smaku waniliowym	180g
-Skyr o smaku waniliowym	100g
-Erytrytol	50g
-Herbatniki	20g

Przygotowanie:

1. Ciastka otwieramy i za pomocą łyżeczki wyciągamy krem.
2. Dodajemy go do jogurtów i blendujemy.
3. Słodzimy erytrytolem.
4. Herbatniki układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
5. Masę przekładamy na ciastka.
6. Na wierzch kruszymy ciastka Oreo.
7. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

336 kcal

Białko: 26,5 g

Tłuszcze: 7,5 g

Węglowodany: 39,7 g



PIERNIK



Poziom trudności:
średni



Czas przygotowania:
Ok 20 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki na omlet piernikowy :

-Jajko	1szt
-Mąka orkiszowa	15g
-Erytrytol	20g
-Proszek do pieczenia	3g
-Cynamon	5g
-Przyprawa do piernika	10g
-Kakao	5g

Składniki na masę:

-Jogurt grecki o smaku miodowym	200g
-Czekolada gorzka min 70% kakao	10g
-Przyprawa do piernika	5g

Dodatkowo:

-Dżem śliwkowy	20g
-Masło	5g
-Mleko	20g
-Kakao	10g

Przygotowanie:

1. Oddzielamy żółtko od białka.
2. Białko ubijamy na sztywną pianę, następnie dodajemy resztę składników na omlet i miksujemy.
3. Wylewamy do naczynia (u mnie 20x15) i pieczemy ok 10 min w 180*.
4. Czekoladę rozpuszczamy i mieszamy z jogurtem i przyprawą.
5. Masło podgrzewamy i mieszamy z mlekiem oraz kakao.
6. Omlet smarujemy dżemem, wylewamy masę.
7. Ciasto polewamy polewą.
8. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

587 kcal

Białko: 22 g

Tłuszcze: 39 g

Węglowodany: 33,1 g





SERNIK NA ZIMNO



Poziom trudności:
średni



Czas przygotowania:
Ok 40 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki na gofra:

-Jajko	1szt
-Erytrytol	15g
-Odżywka białkowa o smaku czekoladowym	10g
-Mąka orkiszowa jasna	15g
-Mleko	20g
-Proszek do pieczenia	½ łyżeczki
-Aromat pomarańczowy (opcjonalnie)	2 kropelki

Składniki na masę serową:

-Twaróg sernikowy w wiaderku	120g
-Śmietana 30% tłuszczu	30g
-Erytrytol	50g

Dodatkowo:

-Pół opakowania galaretki o smaku truskawkowym	
-Truskawki	50g

Przygotowanie:

1. Galaretkę rozpuszczamy w 70 ml wrzątku.
2. Odstawiamy do ostygnięcia.
3. Jajko ubijamy z erytrytolem.
4. Dodajemy resztę składników i miksujemy ok 1 minutę.
5. Masę wylewamy na rozgrzaną gofrownicę.
6. Gofra układamy w naczyniu.
7. Składniki na masę serową miksujemy razem.
8. Wykładamy na gofra.
9. Posypujemy pokrojonymi w kostkę truskawkami i zalewamy galaretką.
10. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

462 kcal

Białko: 41,5 g

Tłuszcze: 20 g

Węglowodany: 29,5 g





SZARLOTKA



Poziom trudności:
średni



Czas przygotowania:
Ok 25 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki na omlet :

-Jajko	1szt
-Erytrytol	30g
-Mąka orkiszowa jasna	10g

Składniki na kruszonkę :

-Masło	10g
-Płatki owsiane	10g
-Cynamon	5g
-Cukier kokosowy	5g

Dodatkowo:

-Jabłka ze skórki	150g
-------------------	------

Przygotowanie:

1. Białko jaja ubijamy na sztywną pianę.
2. Dodajemy żółtko, erytrytol i mąkę. Miksujemy.
3. Wylewamy do naczynia (u mnie 15x15).
3. Pieczemy 10 min w 180*.
5. Wszystkie składniki na kruszonkę wrzucamy na rozgrzaną patelnię.
6. Smażymy często mieszając ok 3 min.
7. Na upieczony omlet kładziemy jabłka i posypujemy kruszonką.
8. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

368 kcal

Białko: 9,5 g

Tłuszcze: 14,7 g

Węglowodany: 48 g





TIRAMISU



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Mascarpone	60g
-Jogurt proteinowy o smaku waniliowym	180g
-Erytrytol	50g

Dodatkowo:

-Biszkopty bez cukru	50g
-Kawa rozpuszczalna	20g
-Wrzątek	100g
-Kakao bez cukru	5g

Przygotowanie:

1. Kawę zalewamy wrzątkiem i odstawiamy do ostygnięcia.
2. Mascarpone ucieramy z jogurtem i erytrytolem.
3. Połowę biszkoptów zanurzamy w kawie i układamy w naczyniu (u mnie 20x15).
4. Masę przekładamy na ciastka.
5. Resztę biszkoptów układamy na wierzch i posypujemy kakao.
6. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

519 kcal

Białko: 22,7 g

Tłuszcze: 27,4 g

Węglowodany: 45 g





TRUSKAWKOWE NIEBO



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 35 minut + 3 godziny chłodzenia

Składniki :

-Truskawki	100g
(+ truskawki na wierzch)	25g
-Twaróg chudy	150g
-Erytrytol	50g
-Żelatyna	5g
-Wrzątek	15g

Dodatkowo:

-Herbatniki kakaowe	20g
-Czekolada gorzka min 70 % kakao	10g
-Mleko	20g
-Masło	5g

Przygotowanie:

1. Żelatynę rozpuszczamy we wrzątku i odstawiamy do ostygnięcia.
2. Herbatniki układamy w naczyniu (u mnie 15x15).
3. Truskawki blendujemy z erytrytolem.
4. Dodajemy twaróg oraz żelatynę.
5. Dokładnie miksujemy.
6. Masę przelewamy na ciastka. Chłodzimy ok 20min.
7. Truskawki kroimy w plastry i układamy na masę.
8. Czekoladę rozpuszczamy z masłem i mlekiem.
9. Polewamy ciasto i odstawiamy do lodówki na ok 3 godz.



kcal

389 kcal

Białko: 33,2 g

Tłuszcze: 14,8 g

Węglowodany: 33 g





*Wszystkie naczynia których używam są szklane.

*Przed pieczeniem omletów naczynia pryskam PAMem (olej w sprayu bez kalorii)

*W **tiramisu** możemy wymienić:

-Mascarpone na ricottę lub twaróg sernikowy z wiaderka.

-Jogurt proteinowy na inny dowolny o smaku waniliowym (fajnie sprawdzą się też serki homogenizowane)

*W **3 bit** możemy wymienić:

-Mascarpone na ricottę lub dodatkową ilość twarogu.

-Masę krówkową na domowy karmel (długo gotowane mleko+ cukier brązowy + soda) lub karmel z daktyli (namoczone daktyle blendowane z masłem orzechowym)

*W **truskawkowym niebie** możemy wymienić:

-Twaróg na jogurt skyr o smaku waniliowym lub truskawkowym.

-Herbatniki kakaowe na zwykłe.

-Masło na olej kokosowy

*W **oreo gold** możemy wymienić:

-Jogurt proteinowy na dodatkową ilość jogurtu skyr.

-Ciasteczka oreo gold na zwykłe oreo.

*W **banoffie** możemy wymienić:

-Jogurt proteinowy na inny dowolny o smaku waniliowym (fajnie sprawdzą się też serki homogenizowane)

-Masę krówkową na domowy karmel (długo gotowane mleko+ cukier brązowy + soda) lub karmel z daktyli (namoczone daktyle blendowane z masłem orzechowym)

-Herbatniki kakaowe na zwykłe.

Wszelkie uwagi dotyczące Ebooków, Przepisów itd. Mile widziane.

Oznaczajcie Nas Śmiało na Social Mediach :

Życzymy smacznego

Olga i Damian z BeFit ;)



***W bounty** możemy wymienić:

- Mascarpone na ricottę lub twaróg sernikowy z wiaderka.
- Jogurt grecki o smaku kokosowym na zwykły grecki.

***W Kinder country** możemy wymienić:

- Mascarpone na ricottę lub dodatkową ilość twarogu.
- Mleko w proszku na odżywkę białkową o smaku waniliowym lub białej czekolady. Możesz również je pominąć.
- Grykę ekspandowaną na ryż preparowany.

***W milce truskawkowej** możemy wymienić:

- Ricottę na mascarpone lub dodatkową ilość jogurtu.
- Jogurt proteinowy na jogurt skyr lub serek homogenizowany o smaku truskawkowym.
- Herbatniki kakaowe na zwykłe.

***W serniku na zimno** możemy wymienić:

- Odżywkę białkową na kakao
- Śmietanę na dodatkową ilość twarogu.

***W pierniku** możemy wymienić:

- Jogurt grecki o smaku miodowym na zwykły grecki, ale wtedy należy dodać do masy 5-10g miodu.
- Dżem śliwkowy na inny. Pamiętajmy tylko żeby był niskosłodzony.

Wszelkie uwagi dotyczące Ebooków, Przepisów itd. Mile widziane.

Oznaczajcie Nas Śmiało na Social Mediach :

Życzymy smacznego

Olga i Damian z BeFit ;)



***W 3 bit wersji II** możemy wymienić:

-Ricottę na dodatkową ilość jogurtu.

-Jogurt proteinowy na jogurt skyr lub serek homogenizowany o smaku waniliowym.

***W cieście kokosowym** możemy wymienić:

-Mleko na mleko kokosowe

-Jogurt grecki o smaku kokosowym na zwykły grecki.

JEŚLI NIE UŻYWASZ BIAŁEK JAJ PASTERYZOWANYCH TO MUSISZ KONIECZNIE SPARZYĆ
JAJKO 😊

***W double decker** możemy wymienić:

-Grykę ekspandowaną na ryż preparowany.

-Masę krówkową na domowy karmel (długo gotowane mleko+ cukier brązowy + soda) lub
karmel z daktyli (namoczone daktyle blendowane z masłem orzechowym)

Wszelkie uwagi dotyczące Ebooków, Przepisów itd. Mile widziane.

Oznaczajcie Nas Śmiało na Social Mediach :

Życzymy smacznego

Olga i Damian z BeFit ;)



Jak wkomponować przepis w swoją dietę / makro ?

- Podam przykład:

Założmy, że zrobisz/aś przepis ze strony nr 20 (MILKA TRUSKAWKOWA) których makro wynosi :

Kalorie: 408 kcal

Białko: 25 g

Tłuszcze: 20 g

Węglowodany: 31 g

I teraz podam 2 sytuacje :

1. Masz w diecie „wolne kcal” lub przekąskę na przykład +- 200 kcal, wystarczy że podzielisz przygotowane danie w tym wypadku na **POŁOWĘ** – 1 część to ok 200 kcal, a więc 1 porcja to Twoja przekąska ;).

2. Nie masz w diecie żadnych „wolnych kcal” przekąski ani nic podobnego, ale masz ochotę na coś spoza diety, a więc uwierz mi, że o wiele.. O wiele lepszym wyborem będzie zjedzenie na przykład jednego nawet całego posiłku w postaci Fit Ciasta, Domowego Tacho Chips itp. (zwłaszcza w dzień gdzie nie masz zbytnio apetytu i nie będzie problemu z głodem i sytością lub zabrakło czasu na zjedzenie któregoś posiłku i nie jesteś w stanie „wepchnąć w siebie” 2 porcji na raz ☺)

Także założmy, że Twój posiłek wynosi 400 kcal, wtedy dzielisz dany przepis na tyle porcji, by ilość kcal się zgadzała. W tym wypadku przepis ma 408 kcal, a więc możesz zjeść całą porcję jako 1 posiłek ;)

Co wtedy z makro? Czy zwracać uwagę na ilość Białek? Tłuszczy? Węglowodanów?

Uważam, że jeśli będą to sytuację „ raz na jakiś czas „, to nie masz czym sobie zawracać głowy, najlepiej by kaloryczność posiłku jeśli to możliwe zgadzała się w 99 % ☺ a makroskładniki (białka, tłuszcze, węglowodany w ok 80 % - kilka gram różnicy nie robi) ☺

Podsumowując :

Jeśli 1-2 x w tygodniu masz ochotę na coś spoza diety, (zwłaszcza kobiety przed czy podczas miesiączki) to bez obaw możesz wkomponować, wrzucić w makro jakieś Fit Ciacho czy inne ciekawe dania ;)

- Może to uratować Cię przed toną słodczy czy „gorszym”, bardziej kalorycznym i niezdrowym fast foodem.

- Poprawi Twój stan psychiczny, które jest równie ważny.

- Będzie Ci o wiele łatwiej utrzymać „dietę”.

- Jeśli „ trzymasz dietę „ przez 90% czasu, to ten raz na jakiś czas **NIE ZNISZCZY TWOJEJ FORMY**

- Jeśli „ nie trzymasz diety „, to tym bardziej **NIC SIĘ NIE STANIE** ☺

Wszelkie uwagi dotyczące Ebooków, Przepisów itd. Mile widziane.

Oznaczajcie Nas Śmiało na Social Mediach :

Życzymy smacznego

Olga i Damian z BeFit ;)

