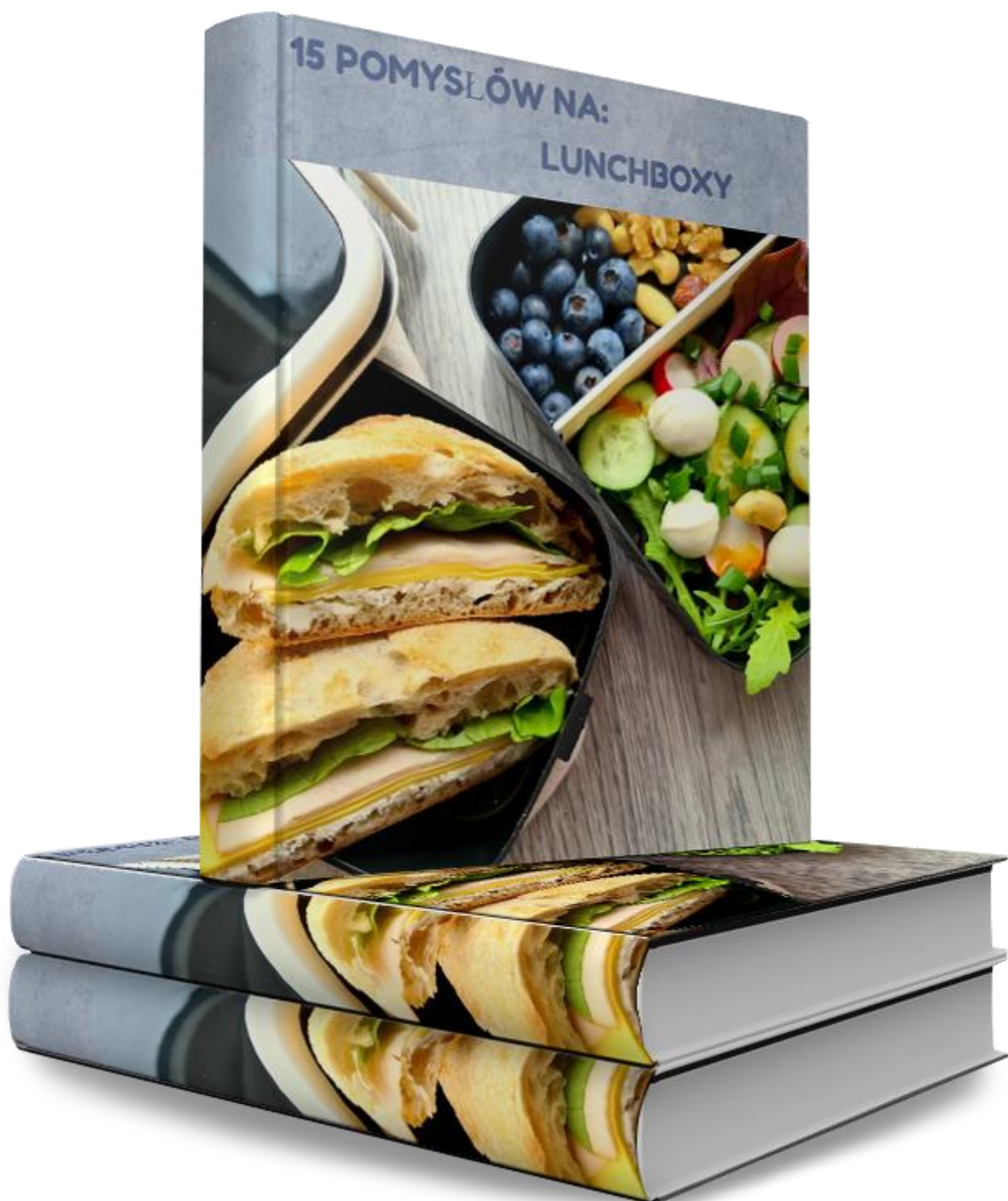




Prawa Autorskie

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>TOSTY + SAŁATKA CAPRESE</u>	Ok 10 min	791 kcal
<u>DROŻDŻOWE ŚLIMACZKI + SOS CZOSNKOWY</u>	Ok 100 min	690 kcal
<u>KANAPKA + SAŁATKA + OWOCE + ORZECHY</u>	Ok 10 min	561 kcal
<u>RACUSZKI + KOKTAJL + OWOCE</u>	Ok 45 min	595 kcal
<u>SAŁATKA Z JAJKIEM + CHLEB ŻYTNI + MALINY</u>	Ok 20 min	466 kcal
<u>BAJGIEL Z JAJKIEM + BRZOSKWINIE</u>	Ok 10 min	429 kcal
<u>TORTILLA SMAŻONA Z JAJKIEM</u>	Ok 10 min	447 kcal
<u>SAŁATKA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM + BUŁKA</u>	Ok 15 min	470 kcal
<u>MINI OMLECIKI + DŻEM + ORZECHY</u>	Ok 15 min	518 kcal
<u>WRAP Z KURCZAKIEM + ORZECHY</u>	Ok 20 min	490 kcal
<u>GRZANKI Z CHLEBA ŻYTNIEGO + GUACAMOLE</u>	Ok 10 min	277 kcal
<u>KULKI MOCY + CZEKOLADA</u>	Ok 15 min	474 kcal
<u>WRAP Z ŁOSOSIEM</u>	Ok 10 min	355 kcal
<u>SEREK WIEJSKI + KANAPKA + OWOC</u>	Ok 5 min	464 kcal
<u>SAŁATKA W SŁOIKU</u>	Ok 20 min	300 kcal

TOSTY + SAŁATKA CAPRESE



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 10 minut

Składniki na tosty :

-Chleb tostowy pełnoziarnisty	4 kromki
-Ser Edam	30g
-Polędwica wędzona	70g

Składniki na sałatkę:

-Pomidor	1szt
-Mozzarella w kulce	80g
-Oliwa z oliwek	5g
-Szcypiorek	5g
-Ulubione zioła	

Przygotowanie:

1. Ser i szynkę układamy na chlebie i podgrzewamy w tosterze.
2. Oliwę z oliwek mieszamy z ziołami.
3. Pomidora i mozzarelle kroimy w plastry.
4. Układamy na przemian: pomidor, mozzarella.
5. Polewamy oliwą i posypujemy posiekanym szczypiorkiem.



kcal

791 kcal

Białko: 52,5 g

Tłuszcze: 32 g

Węglowodany: 74 g





DROŻDŻOWE ŚLIMACZKI + SOS CZOSNKOWY



Poziom trudności:
średni



Czas przygotowania:
Ok 100 minut

Składniki na ślimaczki :

-Mąka orkiszowa jasna	100g
-Oliwa z oliwek	7g
-Woda w temperaturze pokojowej	50g
-Drożdże świeże	5g
-Sól	

Składniki na sos czosnkowy:

-Jogurt naturalny	100g
-Czosnek	2 ząbki
-Sól, pieprz	

Dodatki:

-Ketchup	30g
-Grillowany kurczak	60g
-Ser mozzarella	30g
-Ulubione zioła	

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki na ślimaczki energicznie wyrabiamy i odstawiamy na ok 1 godz.
2. Czosnek przeciskamy przez praskę i mieszamy z jogurtem oraz solą i pieprzem.
3. Ciasto wałkujemy , smarujemy sosem (ketchup+ zioła) i układamy kurczaka i ser.
4. Zawijamy w roladę i kroimy w plastry.
5. Układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Pieczemy ok 20 min w 180*.



kcal

690 kcal

Białko: 38 g

Tłuszcze: 24,8 g

Węglowodany: 75,3 g





KANAPKA + SAŁATKA + OWOCE + ORZECHY



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 10 minut

Składniki sałatkę:

-Mieszanka sałat	10g
-Czosnek marynowany	10g
-Ogórek	10g
-Rzodkiewka	10g
-Szcypiorek	3g
-Kulki mozzarelli	15g
-Oliwa z oliwek	4g

Składniki na kanapkę:

-Bułka pszenna	75g
-Serek kanapkowy	20g
-Ser	25g
-Indyk wędzony	35g
-Sałata	2 liście

Dodatkowo:

-Borówki	30g
-Orzechy	15g

Przygotowanie:

1. Bułkę smarujemy serkiem i układamy dodatki.
2. Ogórka i rzodkiewkę kroimy w plasterki.
3. Wszystkie składniki na sałatkę mieszamy i polewamy oliwą z oliwek.



kcal

561 kcal

Białko: 24,5 g

Tłuszcze: 28 g

Węglowodany: 54 g





RACUSZKI + KOKTAJL + OWOCE



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 45 minut

Składniki na racuszki:

-Drożdże instant	5g
-Mleko ciepłe	55g
-Erytrytol	50g
-Mąka orkiszowa jasna	70g
-Jajko	1szt
-Jabłko	40g
-Oliwa z oliwek	7g

Składniki na koktajl:

-Truskawki	100g
-Banan	60g
-Odżywka białkowa	20g
-Woda	150g

Dodatkowo:

-Borówki	30g
----------	-----

Przygotowanie:

1. Jabłko kroimy w kostkę.
2. Drożdże rozpuszczamy w ciepłym mleku.
3. Dodajemy resztę składników (oprócz oliwy) i mieszamy.
4. Odstawiamy na pół godziny w ciepłe miejsce .
5. Racuszki smażymy na oliwie.
6. Wszystkie składniki na koktajl blendujemy i przelewamy do butelki.



kcal

595 kcal

Białko: 36 g

Tłuszcze: 15,5 g

Węglowodany: 76,5 g





SAŁATKA Z JAJKIEM + CHLEB ŻYTNI + MALINY



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 20 minut

Składniki na sałatkę:

-Mix sałat	30g
-Ogórek	30g
-Jajko ugotowane na twardo	2szt
-Mozzarella w kulkach	30g
-Czerwona cebula	10g
-Papryka	20g
-Rzodkiewka	20g
-Szcypiorek	10g

Składniki na sos czosnkowy:

-Jogurt naturalny	50g
-Czosnek	1 ząbek
-Sól, pieprz	

Dodatkowo:

-Maliny	50g
-Chleb żytni na zakwasie	70g

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki na sos czosnkowy blendujemy.
2. Jajka kroimy w ćwiartki, a warzywa w kostkę.
3. Wszystkie składniki na sałatkę mieszamy i polewamy sosem.



kcal

466 kcal

Białko: 26,7 g

Tłuszcze: 21 g

Węglowodany: 47,5 g



BAJGIEL Z JAJKIEM + BRZOSKWINIE



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 10 minut

Składniki:

-Bajgiel	1szt
-Jajko	1szt
-Boczek wędzony w plastrach	30g
-Ogórek	10g
-Mix sałat	10g
-Papryka	10g

Dodatkowo:

-Brzoskwinia 100g

Przygotowanie:

1. Boczek smażymy.
2. Na tłuszczu z boczku smażymy jajko sadzone.
3. Bajgla kroimy na pół i grillujemy.
4. Wszystkie dodatki układamy na jednej połowie i przykrywamy drugą robiąc kanapkę.



kcal

429 kcal

Białko: 22 g

Tłuszcze: 10 g

Węglowodany: 62,5 g





TORTILLA SMAŻONA Z JAJKIEM



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 10 minut

Składniki

-Tortilla	1szt
-Jajko	2szt
-Mozzarella	20g
-Szynka drobiowa	30g
-Szczypiorek	10g
-Oliwa z oliwek	4g
-Sól, pieprz	

Dodatkowo:

-Papryka 50g

Przygotowanie:

1. Jajka mieszamy widelcem z solą i pieprzem.
2. Na patelni rozgrzewamy oliwę.
3. Masę jajeczną wylewamy na patelnię.
4. Układamy na niej tortillę i smażymy ok pół minuty.
5. Przewracamy na drugą stronę, posypujemy mozzarellą, szczypiorkiem i układamy szynkę.
6. Tortillę zwijamy i kroimy na pół.



kcal

447 kcal

Białko: 27,5 g

Tłuszcze: 20,5 g

Węglowodany: 37 g





SAŁATKA Z ŁOSOSIEM WĘDZONYM + BUŁKA



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15 minut

Składniki na sałatkę

-Łosoś wędzony	70g
-Jajko ugotowane na twardo	1szt
-Mix sałat	30g
-Ogórek	30g
-Papryka	20g
-Szcypiorek	10g

Składniki na sos:

-Jogurt naturalny	50g
-Sól, pieprz	

Dodatkowo:

-Bułka pszenna	60g
----------------	-----

Przygotowanie:

1. Składniki na sos mieszamy.
2. Jajka kroimy w ćwiartki, a łososia rozdrabniamy widelcem.
3. Wszystkie składniki na sałatkę mieszamy i polewamy sosem.



kcal

470 kcal

Białko: 28,5 g

Tłuszcze: 22,5 g

Węglowodany: 39,5 g



MINI OMLECICKI + DŻEM + ORZECY



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15-20 minut

Składniki na mini omleciki:

-Jajko	2szt
-Oliwa z oliwek	5g
-Erytrytol	15g
-Mąka orkiszowa jasna	20g

Dodatkowo:

-Dżem niskosłodzony	100g
-Ulubione orzechy	20g

Przygotowanie:

1. Białka jaj ubijamy na sztywną pianę.
2. Dodajemy żółtka, erytrytol oraz mąkę i chwilę miksujemy.
3. Na rozgrzaną oliwę nakładamy łyżką ciasto formując małe omleciki.
4. Smażymy z dwóch stron .



kcal

518 kcal

Białko: 19,5 g

Tłuszcze: 27,5 g

Węglowodany: 48,5 g





WRAP Z KURCZAKIEM + ORZECHY



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 20 minut

Składniki na wrapa:

-Tortilla pełnoziarnista	1szt
-Pierś z kurczaka	70g
-Boczek wędzony w plastrach	20g
-Płatki kukurydziane	15g
-Mix sałat	15g
-Serek kanapkowy	15g

Dodatkowo:

-Ulubione orzechy 15g

Przygotowanie:

1. Boczek smażymy.
2. Kurczaka kroimy w kostkę, przyprawiamy i obtaczamy w mielonych płatkach kukurydzianych.
3. Smażymy na tłuszczu z boczku.
4. Tortillę podgrzewamy na suchej patelni .
5. Smarujemy ją serem kanapkowym i układamy dodatki.
6. Zwijamy we wrapa i kroimy na pół.



kcal

490 kcal

Białko: 29,5 g

Tłuszcze: 18,5 g

Węglowodany: 51,5 g





GRZANKI Z CHLEBA ŻYTNIEGO + GUACAMOLE



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 10 minut

Składniki na guacamole:

-Awokado bardzo dojrzałe	100g
-Pomidor	30g
-Cebula	20g
-Sok z cytryny	5g
-Sól, pieprz	
-Świeża kolendra	

Dodatkowo:

-Chleb żytni na zakwasie 40g

Przygotowanie:

1. Awokado rozdrabniamy widelcem na prawie gładką masę.
2. Dodajemy pokrojonego w kostkę pomidora, cebulę, sok z cytryny, posiekaną kolendrę oraz sól i pieprz.
3. Chleb grillujemy.



kcal

277 kcal

Białko: 4,5 g

Tłuszcze: 20 g

Węglowodany: 22,5 g





KULKI MOCY + CZEKOLADA



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 15 minut

Składniki na kulki mocy:

-Płatki owsiane	40g
-Miód	5g
-Masło orzechowe	15g
-Odżywka białkowa	20g
-Wrzątek	5-6 łyżeczek

Dodatkowo:

-Czekolada gorzka 85% kakao	25g
-----------------------------	-----

Przygotowanie:

1. Płatki owsiane blenujemy z miodem, odżywką białkową i masłem orzechowym.
2. Dodajemy wrzątek (najlepiej dodawać stopniowo, aby uzyskać konsystencję przypominającą plastelinę).
3. Z powstałej masy formujemy kulki.
4. Chłodzimy w lodówce ok 3 godz.



kcal

474 kcal

Białko: 28,5 g

Tłuszcze: 20,5 g

Węglowodany: 43 g





WRAP Z ŁOSOSIEM



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 10 minut

Składniki:

-Tortilla	1szt
-Serek kanapkowy	15g
-Łosoś wędzony	80g
-Mix sałat	10g
-Papryka	10g
-Szcypior	5g

Dodatkowo:

-Papryka 30g

Przygotowanie:

1. Tortillę smarujemy serkiem.
2. Układamy sałatę, rozdrobnionego łososa, pokrojoną paprykę oraz szczypior.
3. Zawijamy w rulon, kroimy.



kcal

355 kcal

Białko: 21 g

Tłuszcze: 13,5 g

Węglowodany: 36 g





SEREK WIEJSKI + KANAPKA + OWOC



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 5-10 minut

Składniki:

-Serek wiejski	200g
-Bułka pełnoziarnista	50g
-Polędwica wędzona	15g
-Ser edamski	20g
-Szcypior	5g
-Ogórek	20g
-Rzodkiewka	20g
-Papryka	20g

Dodatkowo:

-Brzoskwinia 80g

Przygotowanie:

1. Warzywa kroimy i mieszamy z serkiem wiejskim.
2. Z bułki, szynki i sera robimy kanapkę.



kcal

464 kcal

Białko: 35 g

Tłuszcze: 16,5 g

Węglowodany: 44,5 g





SAŁATKA W SŁOIKU



Poziom trudności:
łatwy



Czas przygotowania:
Ok 20 minut

Składniki:

-Tortellini	60g
-Filet z kurczaka grillowany	60g
-Kukurydza	20g
-Jogurt naturalny	40g
-Czerwona cebula	5g
-Ogórek	15g
-Papryka	15g
-Czosnek	1 ząbek

Przygotowanie:

1. Jogurt mieszamy z przeciśniętym przez praskę czosnkiem.
2. Tortellini gotujemy według i instrukcji na opakowaniu.
3. Filet z kurczaka kroimy.
4. Wszystkie składniki układamy w słoiku warstwami.



kcal

300 kcal

Białko: 24 g

Tłuszcze: 10 g

Węglowodany: 27,1 g



Jak wkomponować przepis z Ebooka w swoją dietę ?

I teraz podam 2 sytuacje :

1. Jeśli Twój posiłek ma tyle samo kcal co przepis z Ebooka, to nie musisz nic liczyć ani się martwić.

2. Jeśli Twój posiłek ma inną kaloryczność niż któreś danie z Ebooka, to mamy tu kilka opcji:

- Przepis ma 50-70 kcal więcej niż Twój posiłek z diety, 3-4 x w tygodniu możesz śmiało nie martwić się o kcal, nie robi to praktycznie żadnej różnicy w efektach, jeśli dieta jest trzymana na 100 %.
- Przepis ma 100-140 kcal więcej niż Twój posiłek z diety, 1-2 x w tygodniu możesz śmiało nie martwić się o kcal, nie robi to praktycznie żadnej różnicy w efektach, jeśli dieta jest trzymana na 100 %.
- Przepis ma o połowę więcej kcal niż Twój posiłek z diety, możesz go zrobić, będzie wtedy jedzenie na 2 porcję + dojesz brakujące kcal do drugiego posiłku lub zjedz go jako jedną porcję a brakujące kcal (z drugiej porcji zjedz jako przekąskę później) – na przykład: możesz dojeść brakujące kcal z owoców lub orzechów czy batona proteinowego.
- Jeśli przepis z Ebooka ma ok 2 x więcej kcal niż Twój posiłek z diety, wtedy będzie on na 2 porcję.

Pamiętaj!!

Jeśli „trzymasz dietę” przez 90-100% czasu, to ten raz na jakiś czas „kilka kcal więcej”

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 ;)

