

FittDali



FIT AND TASTY

jednostavni, brzi i ukusni recepti





FIT AND TASTY

Fit & Tasty“ je više od obične zbirke recepata, to je vodič kroz zdraviji način ishrane i životnog stila. U knjizi se nalazi preko 100 recepata osmišljenih tako da povežu ukus, zdravlje i praktičnost. Od brzih doručaka i laganih užina, preko zasitnih ručkova, pa sve do jednostavnih i laganih večera. Svaki recept je kreiran da ti pomogne da napraviš balans u svakodnevnoj ishrani.

Knjiga je nastala iz ličnog iskustva i rada sa ljudima koji žele da unaprede svoju formu, izgube kilograme ili jednostavno nauče da se hrane na način koji im daje više energije i zadovoljstva. Svaki recept je prilagođen, brzo se priprema i sadrži balans proteina, ugljenih hidrata i zdravih masti.

Ono što ovu knjigu čini posebnom jeste što ne nudi samo recepte, već i inspiraciju za usvajanje zdravih navika. Ideja je da pokaže da zdrava ishrana ne znači odricanje, već upravo suprotno, uživanje u obrocima koji hrane telo, ali i pružaju osećaj sitosti i zadovoljstva.

Bilo da si početnik u kuhinji, sportista koji želi bolju kontrolu nad ishranom, ili neko ko jednostavno želi da se oseća bolje u svom telu, „Fit & Tasty“ će ti biti pouzdan priručnik i vodič na tvom putu.

Proja sa sirom

Sastojci:

- integralno heljdino brašno 120g
- 2 jajeta
- ppz, so
- niskomasni ella sir 160g
- kisela voda pp

Priprema:

Uključiti rernu na 180°C da se zagreje. U činiji umutiti 2 jajeta. Postepeno dodavati integralno heljdino brašno i kiselu vodu sve dok se smesa ne sjedini. U sjedinjenu smesu dodati niskomasni sir i ručnim mikserom dodatno umuiti. Dodati polovinu kesice praška za pecivo i opciono soli. Dobijenu smesu izliti u kalupe i staviti u rernu. Peći 20-25min.

Nutritivni sastav:

6 porcija po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
8g	15g	8g

Mediterranski sendvič

Sastojci:

- integralni hleb 25g
- pileća prsa 30g
- cherry 20g
- mladi sir 20g
- so, začini, origano

Priprema:

Cherry naseckati na kolutiće i naređati na integralni hleb. Pileća prsa naseckati na kockice, kao i mladi sir. Staviti ih preko kolutića cherry paradajza. Peći u air fryeru ili rerni 5-10minuta dok se sir ne rastopi.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
12g	16g	2g

Šunka omlet

Sastojci:

- 2 cela jajeta i 2 belanceta
- integralni hleba 30g
- šunka (npr. Yuhor, Pik) 50g
- 1/4 glavice crvenog ili crnog luka
- 1/4 štapa praziluka
- maslinovo ulje 5ml
- so, biber, peršun

Priprema:

Na maslinovom ulju izdinstati crveni luk i praziluk. Dodati paradajz iseckan na kockice. U povrće dodati jaja, usitnjen peršun, iscepkanu šunku i začine pa sve dobro promešati i peći dok jaja ne budu po ukusu. Jest i uz krišku hleba.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
33g	29g	18g

Green omlet

Sastojci:

- 2 cela jajeta i 2 belanca
- brokoli 100g
- grašak 100g
- spanać 50g
- 1 mladi luk
- so, biber, začini

Priprema:

Luk iseckati na sitne kockice. Na blago zagrejanom tiganju izdinstati prvo luk pa dodati grašak i brokoli. Po potrebi dodavati vodu i krčkati dok grašak i brokoli ne omekšaju. U tiganju sa povrćem dodati jaja, spanać i začine. Sve izmešati pa poklopiti i peći dok jaja ne budu spremljena po ukusu.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	13g	17g

Tofu kajgana

Sastojci:

- integralni hleb 50g
- tofu 150g
- 1 mladi luk
- 1 čen belog luka
- 1 supena kašika soja sosa
- 1 kk maslinovog ulja
- so, biber, kurkuma

Priprema:

Čistom krpom ili ubrusom tofu ocediti od tečnosti. Na blago zagrejanom ulju izdinstati mladi i beli luk. U tiganju sa povrćem izmrviti tofu, dodati začine, soja sos i peršun pa promešati da se sve dobro sjedini. Kratko dinstati još nekoliko minuta. Hleb istostirati pa preko servirati kajganu od tofu sira.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
18g	32g	12g

Tuna sendvič

Sastojci:

- integralni hleb 25g
- hummus 20g
- tuna u sopstvenom soku 40g
- cherry 40g
- so, biber, začini

Priprema:

Integralni hleb premazati hummusom. Dodati tunu i naseckani cherry paradajz. Sve začiniti željenim začinima.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
10g	20g	5g

Omlet pizza

Sastojci:

- 3 jajeta
- kačkavalj-gauda 30g
- tomatello 20g
- pečenica 15g
- pileća prsa 30g
- origano, so

Priprema:

Zagrejati tiganj na malo ulja. Jaja umutiti viljuškom, začiniti i izliti ih u tiganj. Poklopiti ih 3minuta, potom dodati ostale sastojke - tomatello, pečenicu, prsa i gaudu. Poklopiti još par minuta dok se kačkavalj ne rastopi.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
38g	2g	25g

Tuna tortilja

Sastojci:

- integralna tortilja 60g
- tunjevina u salamuri 120g
- zelena salata 50g
- grčki jogurt 100g
- 1kk senfa
- 1 kk maslinovog ulja
- sok od 1/2 limuna, peršun
- so i bibera

Priprema:

U činiju sjediniti ocedenu tunjevinu, sitno iseckani peršun, maslinovo ulje, grčki jogurt, senf, limunov sok i začine. Tortilju blago izgrilovati. Na tortilji prvo ređati zelenu salatu pa dodati smesu sa tunjevinom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
38g	29g	19g

Avokado tost

Sastojci:

- integralni hleb 50g
- 2 jajeta
- avokado 60g
- so, biber, sirće

Priprema:

Tostirajte hleb u tosteru dok ne dobije zlatnu boju i ne postane hrskav. Avokado izgnječiti, začiniti i staviti preko tost hleba. Preko avokada stavite poširana jaja. **Za poširana jaja:** u šerpu stavite vodu i pustite da provri. Razbijte jedno jaje u malu činiju. Umešajte sirće i prokuvalu vodu i napravite vrtlog. Smanjite toplotu tako da voda napravi ključanje na dnu šerpe. Zatim pažljivo dodajte jaje u sredinu šerpe i kuvajte 3-4 minuta. Izvadite jaje šupljikavom kašikom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
20g	30g	20g

Fitt prženice

Sastojci:

- 6 kriški integralnog hleba
- biljno mleko (bademovo mleko) 300ml
- maslinovo ulje 2sk
- 3 jajeta
- so

Priprema:

U posudi izmutiti jaja pa ih pomešati sa malo soli, mešati viljuškom, potom dodati ulje i mleko pa sve sjediniti. Hleb umočiti u smesu sa jajima sa obe strane pa ga poređati u tepsiju sa papirom za pečenje. Rernu zagrijati na 200°C. Hleb peći 15-20min dok ne bude rumene boje. Svaka rerna je drugačija pa voditi računa da ne zagori.

Nutritivni sastav:

po prženici:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
8g	17g	10g

Tortilja sa jajima

Sastojci:

- Jaja 3kom
- tortilja 60g
- mozzarella 30g
- pršuta 30g
- cerry 40g
- spanać 30g

Priprema:

Jaja i spanać umutiti i začiniti. Naliti u zagrejani tiganj sa malo ulja. Preklopiti tortiljom. Kada jaja budu skoro pa gotova okrenuti tortilju. Na okrenutu tortilju dodati pršutu i mozzarellu. Cherry preseći na pola i služiti pored tortilje.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
40g	40g	27g

Hulk palenta

Sastojci:

- palenta 60g
- mozzarella 30g
- spanać 60g
- indijski orah 15g

Priprema:

U 300ml vruće vode dodati spanać. Kada voda proključa dodati 60g palente. Mešati dok se smesa ne sjedini, potom dodati mozzarellu i dodatno sjediniti. Na vrhu dodati indijski.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
13g	53g	13g

Domaći mafini

Sastojci:

- jaja 3
- speltino brašno 200g
- maslinovo ulje 10ml
- jogurt-balans 200ml
- ajvar 70g
- feta sir 50g
- golica 15g
- so, pzp, ostali začini

Priprema:

Belanca i so umutiti u sneg. Odvojeno se mute žumanca kojima dodajete ulje, jogurt i ostale začine. U smesi sa žumancima se dodaje brašno, ajvar i pzp. Na kraju se kašikom lagano umešaju belanca. Smesu izliti u 12 korpica za mafine, dodati mrvljenu fetu, potom preliterati ostatkom smese. Na samom kraju se doda golica. Peče se 20-30min na 200°C.

Nutritivni sastav:

12 porcija po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
8g	13g	5g

Ovsena pita sa sirom

Sastojci:

- jaja 4
- kisela pavlaka 80g
- ovsene pahuljice 150g
- urda 200g
- laneno seme i susam MIX 20g

Priprema:

4 jaja umutiti viljuškom, potom leko izmešati sa kiselom pavlakom. Dodati ovsene pahuljice i sir (urda). Sve prebaciti u posudi za pečenje obloženu pek papirom. Na vrhu posuti mix lanenog semena i susama. Peći na 200°C oko 30 minuta.

Nutritivni sastav:

4 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
18g	25g	17g

Pita sir–spanać

Sastojci:

- jaja 2
- grčki jogurt 200g
- urda 150g
- spanać 100g
- ovsene pahuljice 50g

Priprema:

Jaja umutiti viljuškom ili ručnim mikserom. Pomešati sa sirom i grčkim jogurtom. Dodati spanać i ovsene pahuljice (sitno usitnjene). Začiniti po ukusu. Staviti u pleh obložen pek papirom i peći na 200°C 30-40 minuta.

Nutritivni sastav:

4 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
13g	13g	12g

Tortilja pita

Sastojci:

- jaja 2
- tortilja 60g
- pečenica 40g
- paprika 50g
- mladi crni luk 1
- cherry paradajz 80g
- light mozzarella 30g

Priprema:

U okrugli pleh ubaciti tortilju. Potrebno je da pleh bude manji kako bi se krajevi tortilje povili. U tortilju umutiti dva jaja (začiniti), potom dodati sve ostale sastojke. Peći u rerni na 200°C 20 minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	50g	20g

Krompir omlet

Sastojci:

- krompir 600g
- jaja 6
- 1 glavica crnog luka
- maslinovo ulje 20ml
- so, sok od 1/2 limuna

Priprema:

Krompir oljuštiti i iseckati na kockice pa ga kratko obariti u vodi tako da se ne skuva do kraja. Na maslinovom ulju u dubljem tiganju propržiti iseckani crni luk, dodati krompir, posoliti i zajedno dinstati dok potpuno ne omekšaju. Sa strane u posudi viljuskom umititi jaja, dodati so, izliti jaja preko luka i krompira i sve promešati. Tiganj poklopiti većim tanjirom i peći 3-4min, zatim pomoću tanjira okrenuti omlet na drugu stranu i peći još par minuta dok se ne ispeče i druga strana. Pri serviranju seći na parčiće kao pitu.

Nutritivni sastav:

2 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
14g	42g	15g

Letnji sendvič

Sastojci:

- int lepinja 60g
- pršuta 40g
- mozzarella 30g
- breskva 80g
- med 10g

Priprema:

Lepinju prerezati na dve polovine. Redjati mozzarellu, pršutu i breskvu. Breskva se prethodno opere i secka na listiće. Preko seckane breskve dodati med i poklopiti drugom polovinom lepinje.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
23g	48g	12g

Proteinski mafini

Sastojci:

- jaja 3
- grčki jogurt 80g
- paradajz 80g
- feta 30g

Priprema:

Jaja umutiti viljuškom. Sjediniti ih sa grčkim jogurtom. U korpice za mafine dodati sitno seckani paradajz i mrvljenu fetu. Preliti smesom grčkog jogurta sa jajima. Peći 25 minuta na 180°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	10g	30g

Tortilja pita

Sastojci:

- integralno brašno 50g
- jaja 1
- balans jogurt 100ml
- urda sir 100g
- pršut 20g
- pzp, so

Priprema:

Integralno brašno pomešati sa jogurtom i jajetom. Posoliti i dodati prašak za pocivo. Pršut naseckati sitno na kockice i dodati smesi. Izliti u kalupe za mafine i peći 20ak minuta na 180-200°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
35g	45g	18g

Punjna slana palačinka

Sastojci:

- jaja 2
 - speltino brašno 15g
 - cottage sir 40g
- pileća prsa 20g
 - gauda 15g
 - so, origano

Priprema:

Jaja, začine i brašno sjediniti mikserom. Zagrejani tiganj minimalno nauljiti, izliti palačinku i peći 3-5min sa svake strane na srednje jakoj vatri. Gotovu palačinku puniti cottage sirom, pilećim prsima i gaudom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	10g	17g

Pizza iz činije

Sastojci:

- speltino brašno 30g
 - 3-5 kašike vode
 - kečap 10g
- goveđa pršut 15g
 - light mozzarella
 - pzp, so, origano

Priprema:

U činiju pomešati brašno, pzp i so. Dodati 3-5 kašika vode i formirati "testo". Na formirano testo dodati kečap, pršutu i mozzarellu. Peći u air fryeru 10-15min na 200°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
17g	23g	6g

Mango obrok salata

Sastojci:

- tofu 150g
- maslinovo ulje 5ml
- leblebija 40g
- mango 100g
- avokado 40g
- ljubičasti luk 30g
- icebreg salata 80g
- limuov sok, so

Priprema:

Tofu se uvije u ubrus i nekoliko puta pritisne kako bi se iscedio od vode. Isecka se na trake i peče u air fryeru, tiganju ili rerni. Leblebije se iscede, začine (so i paprika) i ispeku u air fryeru 10ak minuta, uz povremeno mešanje. U činiju se ređa salata, naseckani luk, mango i avokado i sve to prelije limunovim sokom i posoli. Preko se dodaje tofu i leblebije.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
20g	40g	20g

Makarone sa spanaćem

Sastojci:

- integralne makarone 100g
- spanać 100g
- jaja 2
- ella sir 80g
- light mozzarella 40g
- so, biber, ostali začini

Priprema:

Makarone sipajte u posudu za pečenje. U drugoj posudi umutite jaja i dodajte ella sir, so, biber, beli luk u prahu, origano i začinsku papriku. Sve dobro sjediniti. Zatim dodajte seckani spanać i promešajte. Sipajte preko makarona i pospite rendanom light mozzarellom. Peći na 180°C oko sat vremena.

Nutritivni sastav:

2 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
22g	40g	8g

Punjene pečurke

Sastojci:

- šampinjoni 200g
- pavlaka za kuvanje 10%mm 80ml
- mozzarella 40g
- parmezan 5g
- začini

Priprema:

Pečurke oprati i uklonite drške. Kašičicom napravite udubljenje. Sjediniti mozzarellu i pavlaku, začiniti. Svaku pečurku napuniti. Naredati na pleh obložen pek papirom. Peći na 200°C 20ak minuta. Kada pečurke budu gotove na vrhu dodati parmezan.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
17g	11g	17g

Povrće sa jogurt prelivom

Sastojci:

- šampinjoni 200g
- tikvica 100g
- praziluk 50g
- šargarepa 50g
- balans jogurt 100ml
- light mozzarella 50g
- začini

Priprema:

Zagrejati rernu na 200°C. Praziluk, šargarepu, tikvice očistiti, oprati i iseći na kolutove/ kockice. Šampinjone oprati, očistiti i iseći na četvrtine. Sve sjediniti u činiji, začiniti i staviti u posudu za pečenje. Prekriti aluminijumskom folijom i staviti u rernu da se peče. Posudu povremeno protresti u toku pečenja. Peći 45 minuta, možda i malo duže, u zavisnosti od rerne, dok povrće ne bude mekano. Pred kraj pečenja, skinuti foliju i ostaviti par minuta u rerni. Preliv-dve grančice peršuna ili drugog biljnog začina po želji, 100ml jogurta i mozzarelle.Preliv izmešati sa povrćem.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
21g	28g	6g

Spanač sa kiselim mlekom

Sastojci:

- spanač 200g
- kiselo mleko 180g
- so, začini

Priprema:

Očišćen i opran spanač sitno iseckati. Posoliti i dinstati sa malo vode. U 1 kiselo mleko dodati biljne začine i dobro izmešati. Kada je spanač gotov preliati pripremljenim kiselim mleko.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
9g	9g	6g

Šampinjoni sa prazilukom

Sastojci:

- šampinjoni 300g
- praziluk 100g
- so, origano
- začini

Priprema:

Praziluk iseći na kolutove i dinstati na malo vode. Šampinjone oprati i iseckati na listiće. Dodati dinstanom luku i začiniti po ukusu. Dinstati dok pečurke ne omekšaju tad dodajte seckani peršun i origano. Sve na kraju možete preliati limunovim sokom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
11g	25g	1g

Potaž od graška

Sastojci:

- grašak 200g
- tikvica 200g
- crni luk 50g
- kiselo mleko 40g
- so, začini

Priprema:

Luk sitno naseckati i dinstati na malo vode. Za to vreme tikvicu oljuštiti i naseckati na kockice. Dinstanom luku dodati grašak i tikvicu. Začiniti po ukusu. Nakon kuvanja, smesu izblendati ručnim blenderom. Potom dodati kašiku kiselog mleka.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
15g	30g	2g

Paprika punjena sirom

Sastojci:

- 2 srednje paprike
- ella sir 200g
- jaja 1
- pršuta 20g
- so, začini

Priprema:

Papriku oprati iseći uzdužno na dve jednake polovine. Ella sir pomešati sa 1 jajetom. Pršutu naseckati na kockice i pomešati sa sirom. Napuniti paprike i peći ih u air fryeru ili rerni 20 minuta na 180°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
40g	15g	10g

Mini pizza zalogaji

Sastojci:

- tikvica 200g
- tomatello oko 70ml
- pršut 40g
- light mozzarella 30g
- so, origano i ostali začini

Priprema:

Tikvicu naseckati na kolutiće. Peći u rerni 15ak minuta na 180°C. Potom izvaditi i premazati tomatellom, naređati pršut i light mozzarellu. Vratiti u rernu na još 5-10 minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
21g	11g	9g

Veganske pljeskavice

Sastojci:

- brokoli 200g
- leblebija 150g
- crni luk 30g
- mleveni lan 10g
- so,biber i ostali začini

Priprema:

Luk naseckati sitno, potom u blenderu zajedno sa brokolijem i leblebijom izblendati. Dodati začine u homogenu smesu i lepo promešati kašikom. Smesu oblikovati u pljeskavice. Peći u air fryeru ili rerni 20 minuta na 180°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
22g	50g	13g

Sataraš sa jajima

Sastojci:

- luk 50g
- paprika 150g
- paradajz 200g
- jaja 2
- so, začini

Priprema:

Luk izdinstati na vodi, na laganoj vatri da ne izgori. Povrće oprati, papriku izrendati, padarajz prethodno oljuštiti potom izrendati. Nakon dinstanja luka, dodati papriku i paradajz i sve zajedno dinstati. Dinstati 10ak minuta. Dodati biljne začine po ukusu. Kada bude gotovo umutiti jaja i preliteriti i poklopiti. Peći još 10ak minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
17g	20g	11g

Šarena salata sa pasuljem

Sastojci:

- pasulj crveni (kozervisan) 250g
- šargarepa 50g
- praziluk 100g
- crveni kupus 150g
- so, začini

Priprema:

Šargarepu oljuštiti i izrednati. Kupu i praziluk naseckati sitno. Seckano povrće pomešati sa crvenim pasuljem. Začiniti začinima po ukusu. Možete dodati korijander ukoliko ste ljubitelj.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
17g	45g	1g

Pečurke sa senfom

Sastojci:

- šampinjoni 200g
 - praziluk 80g
- senf 15g
 - so, origano, začini

Priprema:

Praziluk iseći na kolutove i dinstati na malo vode. Šampinjone oprati i iseći na listiće. Dodati dinstanom luku. Začiniti po ukusu. Dinstati dok pečurke ne omekšaju, potom dodajte kašiku senfa, seckani peršun i origano. Na kraju možete preliti limunovim sokom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
8g	15g	1g

Bolonjeze

Sastojci:

- juneći but 300g
 - tomatello 150ml
 - crni luk 50g
- integralne špagete 120g
 - začini
 - parmezan 5g

Priprema:

Integralne makarone skuvati kao što piše na kesici. U zagrejani tiganj na malo ulja propržiti crni luk. Kada luk dobije zlatnu boju dodati juneći but, začine i pola šolje vode. Dinstati dok voda ne ispari, a potom dodati tomatello. Sve to stoji na vatri još 10-15ak min dok se ne sjedini. Servirati makarone, potom smesu sa junećim butom i na vrhu parmezan

Nutritivni sastav:

2 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
40g	54g	9g

Juneći ćevapi

Sastojci:

- juneći but 120g
- crni luk 30g
- belance
- ovsene pahuljice 15g
- začini

Priprema:

U činiji ovsene preliti vodom da nabubre. Crni luk iseckati na sitne kockice i pomešati sa mlevenim junećim mesom. U dobijenu smesu dodati potopljene ovsene, belance i začine. Oblikovati ih i peći u zagrejanu rernu na 180°C 15-20minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
31g	12g	6g

Fitt giros

Sastojci:

- piletina 120g
- grčki jogurt 50g + krastavac 30g
- senf 5g
- kečap 5g
- paradajz 80g
- krompir 100g
- tortilja 60g

Priprema:

Piletinu i krompir iseckati i začiniti. U zagrejanu rernu na 180°C peći 20ak min. Grčki jogurt i rendani krastavac pomšati, dodati začine (so+beli luk u prahu). Tortilju premazati grčkim, potom dodati piletinu i krompir. Preko kečap i senf, na vrhu seckani paradajz. Tortilju srolati i po želji zapeći na tiganju.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
35g	70g	13g

Meksička tortilja

Sastojci:

- pileći file 100g
- tortilja 60g
- cottage sir 20g + kurkuma
- meksički mix 100g
- mozzarella 15g

Priprema:

Piletinu iseckati na kockice, začiniti i na malo ulja proprziti. Kada piletina dobije zlatnu boju dodati meksički mix i 1/2 čašu vode. Cottage pomešati sa kurkumom i premazati tortilju. Potom dodati mix piletine. Srolati tortilju i na vrhu staviti mozzarellu. Možete staviti u zagrejanu rernu 5min da se mozzarella rastopi, nije neophodno.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
36g	48g	12g

Batat piletina

Sastojci:

- pileći file 120g
- kinoa 30g
- batat 100g
- blitva ili spanać 60g
- crveni luk 20g
- brusnica 10g
- so, biber i ostali začini po želji

Priprema:

Kinou oprati i ocediti. Batat narezati na kockice i zajedno sa kinom kuvati. Na zagrejanom tiganju propržiti pileći file. Kada je piletina bude pri kraju termičke obrade dodati spanać ili blitvu. Skuvanu kinu i batat začiniti posložiti na tanjir, potom dodati piletinu sa spanaćem ili blitvom i pri vrhu brusnicu i seckani crveni luk.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	50g	6g

Kremaste njoki sa piletinom

Sastojci:

- njoki 150g
- pilećí file 150g
- pavlaka za kuvanje 10%mm 50ml
- šampinjoni 100g
- mozzarella 25g

Priprema:

Šapinjone oprati i iseckati na listíće. Staviti u zagrejani tiganj na malo ulja. Za to vreme staviti vodu da ključa. Pilećí file začiniti i ispeći u rerni na 180°C 20min. U prethodno ključalu vodu ubaciti njoki 3-5min i izvaditi. Kuvane njoke, zajedno sa pavlakom za kuvanje i mozzarellom dodati šampinjinima. Dinstati dok se smesa ne sjedini. Piletinu možete, ali ne morate iseckati i servirati sa kremastim njokama.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
50g	59g	15g

Ćufte sa brokoli pireom

Sastojci:

- junećí but 120g
- crni luk 30g
- belance 1
- ovsene pahuljice 15g
- tomatello 250ml
- brokoli 200g
- mleko 0.5%mm 2 kašike
- so, biber, ostali začini

Priprema:

Mleveni junećí but pomešati sa seckanim lukom, belancetom i sitno seckanim ovsenim pahuljicama i začiniti. Oblikovati ih i ostaviti u frižideru 2h. Za to vreme brokoli staviti u ključaloj vodi i začiniti. Kada se skuva, dodati dve kašike mleka i ispasirati. Nakon 2h ćufte izvaditi iz frižidera i na malo ulja propržiti, dok ne dobiju boju, potom dodati 250ml tomatella i 1/2 čaše vodu. Dinstati dok voda ne ispari.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
40g	30g	7g

Punjena tikvica

Sastojci:

- tikvica srednje velučine
- juneći but 100g
- pavlaka za kuvanje 10%mm 100ml
- crni luk 30g
- so, biber, peršun svež, beli luk u prahu i ostali začini

Priprema:

Stavite u šerpu za dinstanje malo vode, zagrejte, pa smanjite vatru, dodajte sitno iseckani crni luk. Sve to dobro izdinstajte dok luk ne dobije staklastu strukturu, a onda dodajte i meso. Izmešajte, začinite solju i biberom, pa dinstajte 10ak minuta dok meso ne promeni boju. U izdinstano meso sipajte 100ml pavlake za kuvanje, dobro promešajte i ostavite na isključenoj ringli još 1 minut. U smesu za punjenje ubacite i seckani peršun. Tikvice dobro operite, ali ih nemojte ljuštiti. Presecite na pola uzduž, pa ih pomoću male kašike izdubite sve dok ne uklonite onu mekanu sredinu sa semenkama. Poređajte na papir za pečenje. Ravnomerno rasporedite smesu u tikvice. Stavite tikvice da se peku u rerni zagrejanjoj na 200°C oko 40-45 minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	20g	15g

Punjena piletina

Sastojci:

- pileći file 120g
- gauda 15g
- pečenica 30g
- pavlaka za kuvanje 10%mm 50ml
- light mozzarella 20g
- šampinjoni 80g
- panceta 15g
- so, biber, začini

Priprema:

Piletinu zaseći po sredini i napuniti gaudom i pečenicom. Peći 15ak minuta na 200°C, potom naredjati mozzarellu. Za to vreme u zagrejanom tiganju staviti pancetu i seckane šampinjone. Uprziti ih i dodati light pavlaku za kuvanje i začine. Piletinu izvaditi i servirati sa sosom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
44g	6g	22g

Tuna salata sa sirom

Sastojci:

- tuna u sopstvenom soku 80g
- icebreg salata 120g
- feta 30g
- mix badema i indijskog oraha 10g
- so, jabukovo sirće, začini

Priprema:

Salatu lepo oprati i iscediti. Začiniti začinima po želji. Dodati tunu i fetu seckanu na kockice. Potom sitno usitniti orašaste plodove.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
26g	7g	11g

Parika punjena tunom

Sastojci:

- 2 srednje paprike
 - tuna u sopstvenom soku 120g
 - tikvica 150g
- paradajz 100g
 - so, biber, začini

Priprema:

Tikvicu oljuštiti i zajedno sa paradajzom iseckati na kockice, začiniti i dinstati 15-20minuta. Papriku oprati i izdubiti. Nakon dinstanja povrća pomešati sa tunjevinom i napuniti paprike. Peći u zagrejanj rerni ili air fryeru 30ak minuta na 180°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
33g	25g	1g

Corn piletina

Sastojci:

- kornfleks 30g
 - pileći file 120g
- jaje 1
 - so, začini

Priprema:

U činiji razbiti jaje. U drugoj činiji izmrviti kornfleks. Pileći file prvo provući kroz jaja, potom uvaljati u kornfleks. Postupak ponoviti 2 puta.Peći 20min u air-u ili rerni na 180°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
35g	25g	9g

Sataraš sa piletinom

Sastojci:

- luk 50g
- paprika 150g
- paradajz 200g
- jaja 2
- piletina 120g
- so, biber, biljni začini

Priprema:

Luk izdinstati na vodi, na laganoj vatri da ne izgori, kada se izdinsta. Dodati pileće belo meso. Povrće oprati, papriku izrendati, padarajz prethodno oljuštiti potom izrendati. Dodati piletini i sve zajedno dinstati 15ak minuta (po potrebi dodavati vodu). Dodati biljne začine po ukusu. Kada bude gotovo umutiti jaja i preliter i poklopiti. Peći još 10ak minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
42g	20g	15g

Piletina u paradajz sosu

Sastojci:

- luk 50g
- pileći file 120g
- tomatello 200ml
- tikvica 80g
- so, bibier, začini

Priprema:

Luk sitno naseckati i izdinstati na vodi. Tikvicu oljuštiti i naseckati na kockice. Tikvicu i luk izdinstati. Začiniti začinima po ukusu. Pileći file sukhati u odvojenu šerpicu i sitno nacepkati. Dodati dinstanom povrću. Potom dodati tomatello i dinstati dok se ne sjedini.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
28g	17g	5g

Ćuretina sa senfom

Sastojci:

- ćureći file 120g
- senf 10g
- susam 10g
- zelena salata 80g

Priprema:

Ćuretinu operite i iseckajte je na kockice. Senf pomešati sa 100ml vode dodati biljne začine i razmutite. U zagrejanom tiganju dodati meso i dinstati, dolivati vodu sa senfom i biljnim začinima. Na kraju dodati susam i izdinstati dok susam ne promeni boju. Služiti uz salatu.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	5g	10g

Pileći batak u limun sosu

Sastojci:

- pileći batak 140g
- maslinovo ulje 5ml
- sok od limuna 15-20ml
- beli luk u prahu, so, biber, ostali začini

Priprema:

Pileći batak očistiti od kože. Limunov sok pomešati sa biberom, maslinovim uljem, belim lukom u prahu, i dodati začine po želji. Pileći batak ostaviti u sosu 2-3h. Peći u rerni ili air fryeru 25-30 min na 180°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	5g	10g

Slatka pileтина

Sastojci:

- pileći file 120g
- senf 10g
- nar 100g
- integralni pirinač 40g
- so, začini

Priprema:

Pileći file začiniti začinima po ukusu. Peći u rerni ili air fryeru 20ak minuta na 180°C. Integralni pirinač skuvati (oko 40min). Nakon kuvanja, pirinač pomešati sa senfom i narom. Začiniti dodatno po ukusu.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	47g	6g

Rolovana junetina

Sastojci:

- juneći but 120g
- tikvica 200g
- so, biber
- začini

Priprema:

Juneći but iseckati na kockice, začiniti i ostaviti u frižideru sat vremena. Tikvicu oprati, oljuštiti i iseći uzdužno na listiće. Ubrusom iscediti višak vode. Koristiti jedan listić tikvice za jednu kockicu junećeg buta. Kockicu buta srolati u tikvici i pričvrstiti čačkalicom. Peći 30ak minuta na 180 °C (rerna ili air fryer).

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
37g	7g	5g

Pileći ražnjići

Sastojci:

- pileći file 120g
- tikvica 150g
- paprika 150g
- so, biber, aleva paprika, začini

Priprema:

Tikvicu i pariku oprati i iseći na kockice. Takodje i pileći file. Začiniti začinima po ukusu. Na štapiću ražnjća ređati kockicu piletine, zatim tikvice i paprike sve dok se svi sastojci ne utroše. Ražnjiće peći u rerni ili air fryeru na 180°C 25 minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
28g	12g	4g

Tuna pasta

Sastojci:

- tuna u sopstvenom soku 80g
- integralna testenina 50g
- kukuruz 100g
- šargarepa 80g
- zelena salata 80g
- maslinovo ule 5ml (kafena kašičica)
- so, origano, začini

Priprema:

Pastu skuvajte po uputstvu na kesici. U ohladjenoj pasti dodajte tunjevinu, kukuruz I rendanu šargarepu. Sve prelijte uljem i cedjenim limunom, dodajte sušeni origano.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	66g	7g

Mediteranska tuna salata

Sastojci:

- tuna u spostvenom soku 80g
- grčki jogurt 100g
- maslinovo ulje 5ml
- jabuka 120g
- zelena salata 100g
- indijski orah 10g
- so, biber, začini

Priprema:

Zelenu salatu oprati i iseckati. Jabuku izrendati i pomešati sa iseckanom zelenom salatom. Dodati tunu a grčki jogurt I maslinovo ulje I limunov sok izmešati pa preliter preko salate. Dodati orahe i sušene začine po ukusu. Budite oprezni sa soljenjem jer je tuna iz konzerve dovoljno slana.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
25g	30g	20g

Pileća salata sa kinoom

Sastojci:

- pileći file 120g
- kinoa 40g
- crveni kupus 80g
- paprika 50g
- bundevino ulje 5ml
- brokoli 100g

Priprema:

Piletinu izgrilovati na malo vode. Začiniti po ukusu. Potom je iseći na kockice. Kinou skuvati po uputstvu i začiniti. Crveni kupis uzdužno iseći na listiće. U tanjir servirajte sve sastojke koje ćete preliter dresingom napravljenog od bundevinog ulja i limunovog soka. Dekorišite peršunovim lišćem, a potom posolite po ukusu i poslužiti.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
35g	30g	10g

Losos sa spanaćem

Sastojci:

- jaja 1
- balans jogurt 100ml
- feta 25g
- integralna testenina 50g
- losos filet 120g
- spanać 100g
- light mozzarella 40g
- so, začini

Priprema:

Integralne makarone skuvati po uputstvu na kesici. Jaja umutiti sa jogurtom i sirom. Pleh obložiti pek papirom i ređati sledećim redosledom: makarone, lososa (seckan na kockice), spanać, jaja sa sirom i jogurtom i na kraju listiće mozzarelle. Peći na 200°C 20 minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
53g	45g	32g

Punjene tikvica-pljeskavice

Sastojci:

- tikvica 500g
- jaja 2
- integralno brašno 50g
- light mozzarella 50g
- so, začini

Priprema:

Tikvice izrendati i posoliti. Ostaviti ih 15ak minuta pa dobro iscediti. Dodajte jaja i brašno i izmešajte. Na tiganju staviti kašiku smese potom mozzarellu, pa ponovo smesu. Peći sa obe strane 4-5 minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
35g	56g	16g

Špagete od tikvica sa piletinom

Sastojci:

- tikvica 300g
- pileći file 150g
- 1sk maslinovog ulja
- čen belog luka 1
- sok od 1/2 limuna
- 1/2 veze peršuna
- so, biber, origrano

Priprema:

Tikvice dobro oprati, potom spravom za pravljenje špageta ili običnom spravom za guljenje povrća napraviti špagete. Špagete od tikvica po ukusu mogu da se jedu sirove ili da se blago termički obrade. Na maslinovom ulju izdinstati beli luk i peršun, dodati piletinu iseckanu na kockice i začine. Na samom kraju dodati špagete od tikvica kako bi se svi ukusi sjedinili. Dinstati zajedno ne duže od 1-2min

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	10g	15g

Špagete od tikvica sa gamborima

Sastojci:

- tikvica 300g
- gambori 100g
- 1sk maslinovog ulja
- 1 čen belog luka
- malo svežeg bosiljka
- sok od 1/2 limuna
- 1sk pesto sosa
- so, biber

Priprema:

Tikvice dobro oprati pa spravom za pravljenje špageta ili običnom spravom za guljenje povrća napraviti špagete. Špagete od tikvica po ukusu mogu da se jedu sirove ili da se blago termički obrade. Na maslinovom ulju izdinstati beli luk, dodati gambore i začiniti. Na samom kraju dodati špagete od tikvica i pesto sos kako bi se svi ukusi sjedinili. Dinstati zajedno ne duže od 1-2min. Pri serviranju posuti svežim bosiljkom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
20g	12g	25g

Kebab tortilja

Sastojci:

- integralna tortilja 60g
- juneći mleveni but 150g
- paradajz 100g
- 1/2 crvenog luka
- 1 čen belog luka
- maslinovo ulje 5ml
- 1/2kk mlevene aleve paprike, peršun
- 1/2kk sušenog origana, so, biber
- sok od 1/2 limuna

Priprema:

U činiji pomešati mleveno meso, limunov sok, suve biljne začine, usitnjeni beli luk i pola količine crnog luka (drugu polovinu ostaviti za serviranje). Pokrijti i ostaviti da se meso marinira 15 min. Smesu od mesa formirati u duguljasti oblik nalik na kebab (može da se koristi štapić za ražnjić ali nije neophodno). Ispeći meso u tiganju/grillu neprestano ga okrećući 6-8 min. Tortilju blago izgrilovati na tiganju/grillu gde se spremalo meso. U tortilju prvo dodati seckani paradajz, luk, peršun i začine pa zatim dodati i kebab.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
36g	32g	24g

Grčka tuna salata

Sastojci:

- tunjevine u salamuri 100g
- veći krastavac
- paradajz 1
- feta sir 25g
- 1/4 glavice crnog ili crvenog luka
- masline 4,5
- so, biber, sok od 1/2 limuna, peršun

Priprema:

Povrće oprati, iseckati i staviti u činiju. Dodati tunjevinu, iseckanu fetu i začine pa sve dobro promešati.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
32g	19g	9g

Pileći burger

Sastojci:

- pileći file 400g
- 1sk senfa
- 1 mladi luk
- 1kk aleve paprike, origano
- maslinovo ulje 20ml
- 100g grčkog jogurta
- paradajz, krastavac, luk, zelena salata itd.
- so, biber
- 4 kupovne kajzerice od integralnog brašna

Priprema:

U blenderu, secku ili multibraktiku usitniti piletinu dok ne dobije strukturu pirea. U smesu dodati senf, so, biber, origano i papriku pa dobro promešati. Mladi luk iseckati na kolutiće i dodati piletini. Vlaznim rukama formirati 4 pljeskavice i maslinovim uljem tanko premazati odozgo i odozdo. Pljeskavice peći na grill tiganju na srednjoj vatri ili u rerni po 4-5 minuta sa obe strane. Kajzerice iseći na pola. Namazati prvo grčkim jogurtom, dodati po izboru listove salate, staviti pljeskavicu, opet jogurt i preostalo povrće, zatvoriti kajzericom.

Nutritivni sastav:

4 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
27g	36g	18g

Rižoto sa morskim plodovima

Sastojci:

- morski plodovi 300g
- integralan pirinč 100g
- paradajz 100g
- 1 glavica crnog luka
- tomatello 20ml
- maslinovo ulje 10ml
- 1 kk belog luka u granulama
- so, peršun

Priprema:

Pirinač isprati, pa ga prelijti sa 2 dl vode i malo posoliti. Pirinač kuvati 40ak minuta, a potom poklopiti i ostaviti ga na ugašenoj ringli oko pola sata. Plodove mora izvaditi iz zamrzivača, prelijti ih toplom vodom i ocediti. U šerpi na blago zagrejanom ulju propržiti sitno seckan crni luk, dodati seckani paradajz, so i paradajz pire pa dinstati oko 5 minuta. Dodati ocedene plodove mora pa prodinstajti još desetak minuta. Dodati i beli luk u granulama po ukusu, promešati i sve posuti peršunom.

Nutritivni sastav:

2 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
27g	57g	12g

Kukuruz pljeskavice

Sastojci:

- kukuruz 100g
- integralno brašno 80g
- urda 100g
- jaja 1
- mladi luk 1
- maslinovo ulje 5ml
- so, biber, beli luk u prahu

Priprema:

Mladi luk oprati i sitno naseckati. U jednu veću činiju sjediniti sve sastojke i dobro ih izmešati. Smesu vaditi kašikom i oblikovati u pljeskavice. Peći u rerni na 200°C oko 30 minuta.

Nutritivni sastav:

7 porcija po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
5g	12g	4g

Scarpaccia

Sastojci:

- tikvica 200g
- crveni luk 50g
- palenta 30g
- parmezan 20g
- maslinovo ulje 5ml
- so, začini

Priprema:

Tikvicu oljuštiti i zajedno sa lukom iseći na tanke kolutove. U dubokoj posudi pomešati tikvice, luk, začine, maslinovo ulje i palentu. Na sve to dodati 80-100ml vode. Sastojke izmešati i prebaciti u kalup obložen pek papirom. Na kraju posuti parmezanom. Peći 30 minuta na 200°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
15g	35g	10g

Proso kolač

Sastojci:

- proso 50g
- jabuka 200g
- whey 20g
- kesica cimeta
- mleko 0.5%mm 100ml

Priprema:

Proso delimično skuvati i ocediti. Jabuku oprati, oljuštiti i izrendati. Sve sastojke pomešati i peći oko 40 minuta na 180°C.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
25g	60g	3g

Barbie pasta

Sastojci:

- integralna testenina 60g
- niskomasni ella sir 200g
- cvekla 50g
- feta sir 30g
- so, biber, beli luk u prahu, začini

Priprema:

Pastu posebno obariti u slanoj vodi, po uputstvu na kesici. Za to vreme u blenderu sjediniti cveklu, niskomasni sir i začine tako da se dobije homogena smesa roze boje. Sjediniti pastu i sos. Pri serviranju dodati feta sir i mirođiju (opciono).

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
35g	59g	8g

Brokoli potaž

Sastojci:

- krompir 200g
- brokoli 200g
- karfiol 200g
- grči jogurt 100ml
- pistači 10g

Priprema:

Povrće oprati, oljuštiti i naseckati. Staviti da se kuva i začiniti začinima po ukusu. Kuvano povrće sjediniti štapnim mikserom do homogene teksture. Pri serviranju dodati grčki jogurt i seckane pistače.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
25g	64g	8g

Testenina u paradajz sosu

Sastojci:

- integralna testenina 60g
- crni luk 30g
- tomatello 200ml
- maslinovo ulje 5ml (kafena kašičica)
- so, začini

Priprema:

Integralnu testeninu skuvati po uputstvima na kesici. U drugoj posudi, prodinstati crni luk na vodi, pazite da ne zagori. Potom dodati tomatello i začine po ukusu. Dinstati i pri kraju dodati 1 malu kasicicu maslinovog ulja i sveze začine. Na kraju dinstanja dodati testeninu i poklopiti jos 3-5min na slaboj vatri.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
10g	58g	6g

Obrok salata sa sirom

Sastojci:

- mladi sir (5%) 200g
 - zelena salata 80g
 - paradajz+krastavac 200g
- maslinovo ulje 5ml (kafena kašičica)
 - lan 5g
 - so, jabukovo sirće, začini

Priprema:

Zelenu salatu iseckati. Paradajz i krastavac sitno iseći i izmešati sa salatom. Začiniti maslinovim uljem, lanom, jabukovim sirćetom ili limunovim sokom. Posuti usitnjenim nemasnim sirom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
29g	20g	18g

Obrok salata tikvica+jaja

Sastojci:

- jaja 1
 - belanca 3
 - tikvica 80g
 - salata 80g
- krastavac+paradajz 200g
 - maslinovo ulje 5ml (kafena kašičica)
 - so, začini

Priprema:

Jedno celo kuvano jaje i tri belanca iseći na kolutove. Sitno iseći paradajz i krastavac i zelenu salatu. Izgrilujte jednu manju tikvicu na kolutove. Sve sastojke pomešati i prelići dresingom. Dresing pripremate od maslinovog ulja, malo limunovog soka, malo himalajske soli i senfa (po želji). Možete dodati dozvoljene sveže začine po ukusu.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
20g	15g	11g

Batat kroketi

Sastojci:

- batat 400g
- 3 čena belog luka
- 3 mlada luka
- brašna od leblebije 8 supenih kašika
- so, začini

Priprema:

Povrće očistiti i oprati. Batat oljuštiti i izrendati. Beli i mladi luk sitno iseckati. U većoj činiji sjediniti sve sastojke. Rukama sve izmešati i formirati 8 loptica jednake veličine. U rerni na 180°C peći krokete oko 25 minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
10g	57g	5g

Rižoto sa pečurkama

Sastojci:

- pirinač 100g
- šampinjoni 300g
- 1l vode
- 1 glavica crnog luka
- maslinovo ulje 10ml
- 1,5 dl belog vina
- beli luk u granulama
- so, biber

Priprema:

Na blago zagrejanom ulju propržiti isečen luk i pečurke isečene na listiće. Zalijti ih vinom i pustiti da vino malo ispari. Nakon toga dodati pirinač, posuti začinima, prelijti vrućom vodom. Izmešati i kuvati 15-20 minuta na laganoj vatri, tako da se pirinač ne raskuva.

Nutritivni sastav:

2 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
9g	45g	8g

Vege pizza

Sastojci:

- **Za koru:** heljdino brasno 200g
 - 1/2 kk sode bikarbonate
 - 1 sk maslinovog ulja
 - dcl vode
- **Za sos:** 2 paradajza
 - 1 sk paradajz pirea bez dodatog šećera
 - 2 čena belog luka
 - mozzarella 100g
 - cherry paradajz 100g
 - so, biber, origano

Priprema:

U činiji sjediniti brašno, sodu bikarbonu, mlaku vodu i ulje. Sve dobro izmešati tako da se dobije malo tvrđe testo. Testo ostaviti da odmori 5-10 minuta. Pradajz za sos sitno iseckati i staviti da se krčka, dodati seckani beli luk, paradajz pire i začine pa ostaviti na umerenoj temperaturi sve dok se ne sjedini. Kada je sos gotov dodatno ga usitniti štapnim mikserom ili u blenderu. Testo premesiti i prebaciti u okrugli pleh obložen pek papirom. Razvući testo tako da se dobije oblik pizze, premazati ga sosom, dodati mozzarelu i cherry paradajz. Peći na 180°C, 15-20 minuta. Pri servranju odozgo posuti svežim bosiljkom.

Nutritivni sastav:

2 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
20g	80g	18g

Lazanje sa tofuom

Sastojci:

- integralne kore za lazanje 500g
- tofu 450g
- šampinjoni 200g
- 1/2 glavice crnog luka
- 4 čena belog luka
- maslinovog ulja 20ml
- nezaslađeno biljno mleko 200ml
- sok od 1/2 limuna
- tomatello 1l
- so, bosiljak

Priprema:

Lazanje skuvati u slanoj vodi prema uputstvu, ocediti ih, isprati hladnom vodom i ostaviti da se ohlade. U tiganju na blago zagrejanom maslinovom ulju izdinstati crni luk, beli luk i pečurke. Tofu dobro ocediti koristeći ubrus ili čistu krpu. Izmrviti ga u činiju, dodati biljno mleko, sok od limuna, bosiljak, so i izdinstano povrće pa dobro izmešati da se sjedini. Rernu zagrejati na 180°C. Pleh za pečenje prvo namazati paradajz sosom, zatim poređati 4 kore za lazanje, dodati mešavinu sa tofuom, još jedan sloj paradajz sosa pa drugi sloj kora. Ponoviti postupak dok se ne utroši sav materijal, na kraju sve preliti ostatkom paradajz sosa. Peći 45 minuta. Na kraju ukrasiti listovima svežeg bosiljka

Nutritivni sastav:

6 porcija po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
20g	59g	14g

Posne tikvica-špagete

Sastojci:

- tikvica 300g
- sojine ljuspice 50g
- 1/2 glavice crvenog ili crnog luka
- 1/2 šargarepe
- paradajz 100g
- 1 čen belog luka
- tomatello 50ml
- so, biber, origano
- posni kačkavalj 30g

Priprema:

Tikvice dobro oprati pa spravom za pravljenje špageta ili običnom spravom za guljenje povrća napraviti špagete. Špagete od tikvica po ukusu mogu da se jedu sirove ili da se blago termički obrade. Sojine ljuspice posebno skuvati u slanoj vodi. Na blago zagrejanom ulju izdinstati luk, dodati šargarepu i na kraju paradajz. Kada povrće omekša dodati skuvane sojine ljuspice, paradajz pire i začine. Dinstati nekoliko minuta da se sve sjedini. Kada je sos gotov servirati ga preko dobijenih špageta od tikvica a odozgo izrendati posni kačkavalj.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
23g	43g	13g

Kremasta palenta

Sastojci:

- palenta 60g
- jaje 1
- zlatni sir 80g
- mix zelene salate 50g
- cherry 50g
- parmezan 10g

Priprema:

U zagrejanu vodu sipati jaje i promešati. Odmah zatim dodati palentu, posoliti i promešati. Palentu kuvati na tihoj vatri dok se ne zgusne. Dodati sir i ponovo promešati. U činiju spakovati salatu i palentu, preko posuti parmezan.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
25g	51g	13g

Barbie vega namaz

Sastojci:

- veganski feta sir (od kokosovog mleka) 50g
- cvekla (skuvane ili iz tegle) 20g
- kokosovo gusto mleko 50ml
- sok od 1/2 limuna
- 1/2kk rena
- 1/2kk belig luka u granulama, so

Priprema:

Sve sastojke spojiti u blenderu, secku ili multipraktiku dok se ne dobije struktura krem namaza.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
2g	12g	24g

Barbie namaz

Sastojci:

- feta sir 70g
- cvekla (skuvane ili iz tegle) 20g
- jogurt 70ml
- sok od 1/2 limuna, 1/2kk rena
- 1/2kk belig luka u granulama, so

Priprema:

Sve sastojke spojiti u blenderu, secku ili multipraktiku dok se ne dobije struktura krem namaza.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
13g	10g	14g

Hulk namaz

Sastojci:

- jaja 3
- spanać 80g
- integralni hleb 60g
- so, limunov sok, biber, začini

Priprema:

Jaja skuvati. Potom ih staviti u blender zajedno sa spanaćem i začinima. Izblendati i koristiti kao namaz.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
26g	33g	17g

Barbie hummus

Sastojci:

- leblebija 250g
- 1-2 čena belog luka, aleva paprika
- susamova pasta 1sk
- maslinovo ulje 1-2sk
- cvekla 20g
- sok od 1/2 limuna, so, biber

Priprema:

250g sirovih leblebija potopiti preko noći da odstoji u vodi, tu vodu ujutru prosuti i zatim skuvati leblebije u ekspres loncu dok potpuno ne nabubre(ako nemate ekspres lonac, skuvajte ih u običnom loncu ili šerpi). Skuvane leblebije izblendati sa malo vode u kojoj su se kuvale tako da se dobije homogena struktura nalik na paštetu. U blender sa pasiranim leblebijama dodajte i sok od 1/2 limuna, so, biber, malo aleve paprike, 1-2 čena belog luka (po ukusu), 1 sk tahinija(susamove paste), 1-2 kašike maslinovog ulja. U humus dodati 2,3 skuvane cvekle srednje veličine pa sve sastojke sjediniti. Čuvati humus u frižideru u zatvorenoj posudi.

Nutritivni sastav:

na 100g:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
8g	24g	9g

Varivo od povrća

Sastojci:

- šargarepa 500g
- patlidžan 300g
- koren celera 80g
- veći koren peršuna
- crni luk 50g
- crveni luk 50g
- 3 čena belog luka
- veza peršuna, 3 lovorova lista
- tomatello 300ml, voda 300ml
- maslinovo ulje 2sk 1 kašika int. brašna
- so, 1sk aleve paprike, biber

Priprema:

Povrće oprati, šargarepu oljuštiti i sve iseckati na kocke. U šerpu sipati ulje zatim propržiti crni, crveni i beli luk pa dodati i ostalo povrće, naliti vodom i dinstati. Pred kraj dodati paradajz pelat, začine i brašno, promešati, smanjiti vatru i dinstati dok povrće potpuno ne omekša.

Nutritivni sastav:

2 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
9g	60g	10g

Krem supa od šampinjona

Sastojci:

- 300g šampinjona
- crni luk 1 manja glavica
- šargarepa 80g
- mleko 0.5%mm 200ml
- pavlaka za kuvanje 10%mm 150ml
- začini, so, biber, vegeta

Priprema:

Na malo vode izdinstati sitno seckani luk i šargarepu, potom dodati šampinjone seckane na listiće (ostaviti 3kom). Kada šamplinjoni omekšaju ispasirati ga štapnim mikserom. Pasiranu smesu vratiti na vatru, i dodati sitno seckane šampinjone (3kom prethodno ostavljena). Začiniti po ukusu, preliterati vodom do ključanja. Potom dodati mleko i pavlaku za kuvanje i kuvati još nekih 5-10min.

Nutritivni sastav:

4 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
5g	10g	5g

Zapečena palenta

Sastojci:

- palenta 60g
- tomatello 60g
- mozzarella 125g
- bosiljak, ostali začini po želji

Priprema:

Skuvati palentu u 150-200ml vode. Izliti u pleh i preliterati sa 60ml tomatella, dodati bosiljak i mozzarelu seckanu na listiće. Peći u rerni 35min na 200 stepeni.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
24g	50g	23g

Pita sa šampinjonima

Sastojci:

- heljdine kore 500g
- šampinjoni
- praziluk 250g
- 1 crni luk
- maslinovo ulje 30ml
- 1dl mlake vode
- so, biber

Priprema:

Na maslinovom ulju izdinstati crni luk i praziluk dok ne omekšaju. Za to vreme oprati i iseckati šampinjone pa ih dodati u luk, sve dinstati još 15ak min. Začiniti povrće: so i biber po ukusu i ostaviti da se malo prohladi. Pleh za pitu premazati sa malo maslinovog ulja pa zatim redjeti sledećim redom: jedna kora, kašika maslinovog ulja,kašika vode, druga kora, kašika maslinovog ulja, kašika vode, fil od pečuraka. Postupak ponavljati dok se ne potroše svisastojci. Poslednji red su koe, njih premazati ostatkom ulja i vode i peći na 200°C, 30-40min (zavisi od rerne, voditi računa).

Nutritivni sastav:

6 porcija po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
11g	56g	6g

Proteinski kolač od višanja

Sastojci:

- jaja 2
- whey 30g
- integralno brašno 100g
- mleko 0.5%mm 200ml
- višnja 200g
- pzp

Priprema:

Jaja, brašno, whey i mleko lepo sjediniti. U homogenu smesu dodati pzp. Izliti u kalup i preko dodati visnje. Peći 20ak min na 180°C.

Nutritivni sastav:

4 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
15g	25g	4g

Punjeni krompir

Sastojci:

- 4 veća krompira
- krem sir sa niskim % mm 200g
- puter 20g
- so, biber
- slatka aleva paprika (po ukusu) 1kk
- mladi luk 3

Priprema:

Krompir oprati, izbušiti ga čačkalicom na nekoliko mesta pa ga kuvati u vodi u 30ak minuta (zavisi od veličine krompira). Kada se krompir skuva i malo prohladi nožem ga izdubiti. Delove krompira koji su skinuti sjediniti u jednoj činiji i napraviti punjenje. U krompir dodati maslac, 150g krem sira (ostatak sačuvati za serviranje), so i biber pa sve dobro sjediniti. Dobijenom smesom napuniti izdubljene krompire i peći ih u zagrejanoj rerni na 200°C oko 40 minuta. Kada je krompir pečen, izvaditi ga iz rerne pa odozgo sipati ostatak krem sira, iseckani mladi luk i posuti paprikom.

Nutritivni sastav:

4 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
10g	28g	5g

Ovsene palačinke

Sastojci:

- ovsene pahuljice 50g
- jaja 3
- whey 30g
- proteiinski puding 100g
- zero preliv

Priprema:

U blenderu izblendati ovsene pahuljice, jaja i whey protein. Tiganj zagrijati na malo ulja. Smesu podeliti na 4-5 dela i peći 3min sa jedne, potom 3min sa druge strane. Palačinke premazivati proteinskim pudingom i ređati jednu na drugu, sve dok ne utrošiš sve sastojke. Na vrhu dodati zero preliv i kokos mrvice (može i ne mora).

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
56g	45g	24g

Jagoda slagoled

Sastojci:

- smrznute jagode 150g
- niskomasni ella sir 120g
- whey protein 30g

Priprema:

Za pripremu ti je potreban samo blender. U blender dodati sve sastojke. Dobro ga zatvoriti i blendati sve dok se ne dobije homogena smesa. Staviti u zamrzivač 2h.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
45g	15g	2g

Fit cheesecake

Sastojci:

- plazma 20g
- mleko 0,5%mm 20ml
- grčki jogurt 150g
- whey protein 30g
- maline 30g
- čia semenke 3g
- želatin 1/2

Priprema:

Plazmu pomešati sa mlekom. U činiji 1/2 kesice želatina preliterati mlakom vodom i čekati da nabubri. U 150g grčkog jogurta dodati nabubrela želatina i mericu whey proteina (po mogućnosti ukusa vanile). Dobijenu smesu dodati preko plazme. Dekorirati malinama i chia semenom. Ostaviti u frižideru 15ak minuta.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
36g	36g	20g

Fit banana bread

Sastojci:

- banana 150g
- ovsene pahuljice 80g
- whey protein 30g
- jaje
- kakao prah 5g
- crna čokolada 10g
- pzp

Priprema:

Rernu zagrejati na 180°C. Oljuštenu bananu, zajedno sa ostalim sastojcima izblendati u blenderu. Crnu čokoladu iseckati na sitne listiće/kockice. Homogenu smesu izliti u željeni kalup, prethodno nauljen. Peći 10-15min u prethodno zagrejanom rerni. Možete dekorirati zero čokoladnim prelivom.

Nutritivni sastav:

6 porcija po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
12g	23g	5g

Čoko mus

Sastojci:

- grčki jogurt 150g
- whey 20g
- kakao 5g
- kupine 50g

Priprema:

U 150g grčkog jogurta dodati 20g whey proteina. Lepo sjediniti smesu, potom dodati 5g kakaa. Servirati u činiji, a na vrhu dodati kupine.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
25g	15g	16g

Kinder protein

Sastojci:

- grčki jogurt 100g
- kinder čokoladica 1
- čokoladni proteinski puding 200g

Priprema:

U činiju ređati kašiku grčkog jogurta, potom proteinskog pudinga sve kod se ne uroše količine. Na kraju se doda kinder čokoladica.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
25g	20g	17g

Domaća granola

Sastojci:

- ovsene pahuljice 150g
 - ražane pahuljice 150g
 - badem 50g
 - lešnik 50g
 - kokos listići 50g
 - suvo voće po ukusu (grožđe, šljive, smokve, kajsije, aronija, brusnice itd.) 100g
- med 4 supene kašike
 - kokosovo ulje 1 supena kašika
 - voda 3 supene kašike
 - cimet 1 kafena kašičica
 - ekstrakt vanile

Priprema:

Rernu zagrijati na 180°C i papirom za pečenje obložiti veliki, malo dublji pleh da se ne bi prosipalo prilikom mešanja. Orašaste plodove iseckati na krupnije komade. U velikoj činiji izmiješati pahuljice, orašaste plodove i listiće kokosa. Posebno izmešati med, vodu, kokosovo ulje, vanilu i cimet pa prelići preko suve smese. Sve dobro izmešati rukama i peći u zagrejanj rerni oko 20-25 minuta dok granola ne počne da miriše i ne dobije zlatnu boju. Povremeno mešati granolu dok se peče da gornji deo ne bi počeo da gori. Naseckati suvo voće i dodati ga ispečenoj smesi tek kad je sasvim ohlađena. Gotovu granolu čuvati u staklenoj tegli.

Nutritivni sastav:

na 100g:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
9g	54g	16g

Kokos-banana mus

Sastojci:

- banana 125g
- kokos mrvice 40g
- whey 30g
- badem 7g

Priprema:

Bananu ispasirati viljuškom. Dodati prvo whey protein, mešati do homogene smese, zatim dodati kokos mrvice. Na vrhu dodati seckani badem ili ga sjediniti sa bananom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
31g	36g	31g

Rafaelo ovse na kaša

Sastojci:

- ovsene pahuljice 50g
- z'bergov milk kokos 150ml
- z'bergov puding kokos 90g
- kokosove mrvice 15g
- badem 20g
- crna čokolada 10g
- ekstrakt vanile 3ml

Priprema:

Pahuljice prelijete z'bergovim mlekom i dodati vanilin ekstrakt, sačekate da se natope. Dodajte kokosove mrvice i seckani badem. Kašu premazati pudingom i prelići rastopljenom čokoladom.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
40g	50g	30g

Osvežavajuća ovse na kaša

Sastojci:

- ovne pahuljice 40g
- mleveni lan 10g
- med 10g
- kivi 120g
- suve smokve 20g

Priprema:

Ovsene pahuljice preliter ključalom vodom i sačekati da nabubre. Dodati med i lan. Lepo promešati. Naseckati kivi i smokve na kockice i pomešati sa smesom. Za svezinu možete dodati i sok od limuna.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
7g	65g	7g

Voćni puding

Sastojci:

- kiselo mleko 180g
- malina 120g
- chia seme 20g
- whey 20g

Priprema:

Sve sastojke pomešati i ostaviti preko noći da se stegne.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
10g	30g	12g

Proteinske banana palačinke

Sastojci:

- jaja 2
 - belanca 1
 - banana 80g
- mleveni lan 10g
 - integralno brašno 10g
 - whey 30g

Priprema:

Bananu ispasirati viljuškom. Jaja i 1 belance umutiti ručnim mikserom. Potom pomešati sa ostalim sastojcima.Dobijenu homogenu smesu peći na teflon tiganju.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
50g	30g	15g

Sutlijaš

Sastojci:

- integralni pirinač 50g
 - whey 30g
- mleko 0.5%mm 100ml
 - cimet

Priprema:

Integralni pirinač staviti da se kuva. Pred kraj kuvanja dodati 100ml mleka. Kuvati još 5 minuta. Dodati mericu protrina i lepo sjediniti. Preko posuti cimet.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
30g	40g	5g

Kolač sa kajsijama

Sastojci:

- ovsene pahuljice 100g
- kajsija 200g
- bademovo mleko 250ml
- eritritol 1 kafena kašičica
- prašak za pecivo

Priprema:

U blenderu sjediniti sve sastojke. Polovinu kajsija izblendati, drugu polovinu ostaviti za kasnije. Dobijenu smesu izliti u pleh obložen pek papirom i poredjati ostatak kajsija. Peći u rerni na 180°C oko 30 minuta.

Nutritivni sastav:

4 porcije po:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
5g	20g	2g

Mak ovsena kaša

Sastojci:

- ovsene pahuljice 40g
- mleveni mak 20g
- bademovo mleko 250ml
- borovnica 50g
- bela čokolada 20g
- eritritol 1 kafena kašičica
- ekstrakt vanile 1 kafena kašičica

Priprema:

U zagrejano mleko (ne previše toplo) dodati ovsene pahuljice, mak, zasladjivač i vanilu. Sve to kuvati na tihoj vatri uz mešanje dok smesa ne postane gusta. Dobijenu kašu prebaciti u činiju potom dodati borovnice i čokoladu.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
13g	45g	20g

Grčka ovsena kaša

Sastojci:

- ovsene pahuljice 30g
- grčki jogurt 150g
- whey 30g
- suva brusnica 20g

Priprema:

Ovsene pahuljice pomešati sa grčkim jogurtom i whey proteinom. Ostaviti preko noći u frižideru. Pre uživanja u ukusu, dodati brusnicu na vrhu.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
35g	45g	18g

Čoko plazma

Sastojci:

- plazma 15g
- whey 15g
- mleko 0.5%mm 50ml
- kakao 5g
- čoko proteinski puding 100g

Priprema:

Suve sastojke pomešati, potom dodari 50 ml mleka. Promešati u homogenu smesu. U posudi redić homogene smese, redić čoko proteinskog pudinga, sve dok se ne utroše predviđjene količine.

Nutritivni sastav:

Proteini	Ugljeni Hidrati	Masti
25g	21g	4g

O meni

Strukovni nutricionista–dijetetičar



Ja sam
Moj put
škola
farmace



App Landing

Programi za mršavljenje, dobijanje telesne mase i izgradnju mišića.

* fitt dali.com

trener.
tokom
u, smer
anje na

Višoj medicinskoj školi, smer nutricionizam i dijetetika.

Kombinovanjem znanja iz medicine, nutricionizma i fitnesa, razvila sam praktičan pristup koji spaja nauku sa svakodnevnim životom. Tokom rada sa ljudima, uverila sam se da se najbolji rezultati postižu balansom, pravilnom ishranom, pametno osmišljenim treningom i upornošću.

„Fit & Tasty“ nastala je iz želje da pokažem da zdrava ishrana ne mora biti komplikovana, skupa ili dosadna. Recepti u ovoj knjizi predstavljaju spoj moje stručnosti i ličnog iskustva, jednostavni su, ukusni i prilagođeni svima koji žele da žive zdravije, imaju više energije i izgrade telo u kojem se dobro osećaju.

Moj cilj je da inspirišem što više ljudi da otkriju koliko hrana može biti moćan saveznik – ne samo za izgled, već i za zdravlje i kvalitet života.