

OBSAH

Úvod	5
Proč je dobré zkosit fit variantu tradičních receptů	7
Hrajte si a poskládejte si svůj jídelníček!	11
Moji oblíbenci, aneb základní výbava na fit vaření dle této kuchařky	13

TRADIČNÍ MOUČNÍKY V ODLEHČENÉM KABÁTKU..... 19

BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK BEZ OLEJE, „banánovec“	20
STROUHANÁ FIT BUCHTA, „fitka“	22
FIT BUBLANINA, „fit bubla“	24
BUBLANINOVÝ FIT KOLÁČ S TVAROHEM A MERUŇKAMI	26
FIT PERNÍK S JABLKY.....	28
TVAROHOVÉ VLNKY, „fit vlny“	30
TRADIČNÍ BÁBOVKA V ODLEHČENÉM KABÁTKU, „fit babča“	32
MRKVODO-LÍSKOOŘÍŠKOVÝ DORT S RICOTTOVÝM KRÉMEM, „fit mrkváč“	34
ŘEPOVÝ DORT S TVAROHOVO-SÝROVÝM KRÉMEM A LETNÍM OVOCEM, „fit řepák“.....	36
LINECKÝ MŘÍŽKOVÝ KOLÁČ S JABLKEM A SKOŘICÍ, „fit mřížkáč“.....	38
STROUHANÁ BUCHTA S PUDINKEM A JAHODAMI, „fit pudinkáč“.....	40

RYCHLÉ FIT DEZERTY..... 43

JAHODOVÝ FLAPJACK, „fit vločkovník“	44
PROTEINOVÝ FLAPJACK, „proteinový vločkovník“	46
CHEESECAKE DORT S OVOCEM A ŽELÉ, „fit cheesecake“.....	48
PROTEINOVÉ RYCHLOAFLE	50
PROTEINOVÁ OVESNÁ KAŠE BEZ VAŘENÍ, „proteinová rychlokaše“.....	52
TVAROHOVÉ MERUŇKOVÉ KNEDLÍKY, „fit knedloně“	54
RYCHLÍ FIT ŠNECI S ČOKOLÁDOVOU NÁPLNÍ / SKOŘICOVÝM TVAROHEM	56
JABLEČNO-PUDINKOVÝ PIŠKOŤÁK	58
FLAPJACK PROTEIN TYČINKA, „snickers“	60
ENERGY PROTEIN TYČINKA, „BOUNTY“.....	62
PROTEINOVÉ NANUKÁČE.....	64

FIT KYNUTÍ 67

NASLADKO	
UNIVERZÁLNÍ FIT KYNUTÉ TĚSTO VÁNOČKA/VĚNEC S MANDLEMI A ROZINKAMI / MINI MAZANEČCI.....	68
FITTWIST	71
TVAROHOVÉ FIT BUCHTY, „fit prdelky“	74
TVAROHOVO-SKOŘICOVÝ FIT ŠNECI NEBO MINI ZÁVINY	76
NASLANO	
UNIVERZÁLNÍ FIT KYNUTÉ TĚSTO ŠPALDOVÁ VEKA, HOUSKY, HAMBURGEROVÉ BULKY	78
DÝNOVÉ A SLUNEČNICOVÉ KOSTKY S OTRUBAMI	80
CELOZRNNÉ VÍCEZRNNÉ KAISERKY	82
KYNUTÉ ZRNÍČKOVÉ PEČIVO DO HODINY, „hodinový chlebík“	84

JÍDLA ZE VŠECH KOUȚŮ SVĚTA V ODLEHČENÉM KABÁTKU . . 87

KRÚTÍ KULÍČKY V RAJČATOVÉ OMÁČCE SE ŠPAGETAMI.....	88
KUŘECÍ PLÁTKY S PESTEM, MOZZARELLOU A RAJČATY S JASMÍNOVOU RÝŽÍ	90
ZAPEČENÉ ŠPENÁTOVÉ CANNELLONI, „roury“	92
DOMÁCÍ KYNUTÁ FIT PIZZA	94
LOSOS S GRILOVANOU ZELENINOU A OPEČENÉ BRAMBORY.....	96
CIZRNOVÉ KARI S KUŘECÍM MASEM S TVAROHOVÝMI PLACKAMI.....	98
DHÁL Z ČERVENÉ ČOČKY S KOKOSOVÝM MLÉKEM A BASMATI RÝŽÍ.....	100
ŘEPOVÝ HAMBURGER, „řepák“	102
ČÍNSKÉ NUDLE S KUŘECÍM MASEM A ZELENINOU	104
RÝZOVÉ NUDLE S ČÍNSKOU ZELENINOU A TOFU.....	106

RYCHLÉ FIT OMÁČKY A POMAZÁNKY 109

AVOKÁDOVÁ OMÁČKA S CELOZRNNÝMI LINGUINE A VEPŘOVOU PANENKOU	110
RAJČATOVO-SÝROVÁ OMÁČKA S KUŘECÍM PLÁTKEM A ŠPALDOVÝMI TĚSTOVINAMI	112
ŽAMPIONOVÁ OMÁČKA S TAGLIATELLE A TUŇÁKOVÝM STEAKEM.....	114
HUMMUS SE „SKYRÁKY“	116
TZATZIKY S CIZRNOVO-TUŇÁKOVÝMI KARBANÁTKY.....	118
CHIA MARMELÁDA S DOMÁCÍMI HOUSKAMI	120

FIT PARTY 123

PESTO VĚNEC S MOZZARELLOU A SUŠENOU ŠUNKOU	124
RYCHLÍ PIZZA ŠNECI	126
JARNÍ VAJEČNO-ZELENINOVÉ BÁBOVIČKY	128
PIZZA MUFFINI SE ŠUNKOU, SÝREM, SUŠENÝMI RAJČATY, OLIVAMI, POSYPANÉ OREGANEM	130
DATLOVO-KOKOSOVÉ KULÍČKY(S PROTEINEM)	132
TIRAMISU DO SKLENIČEK	134
ŠPENÁTOVÉ BÁBOVIČKY NA SLADKO, „fit shrekovky“	136
TVAROHOVÉ OREO KOSTKY S LESNÍM OVOCEM	138

INSPIRACE NA VÝVÁŽENÉ VEČERNÍ OBLOŽENCE A SALÁTY, ANEB CO LEDNIČKA DALA 141

VAJEČNÁ PIZZA	142
VAJEČNÝ NÁKYP SE ZELENINOU A LOSOSEM	144
SEKANÁ V HOUSCE	146
CUKETOVO-SÝROVÉ VAFLE S COTTAGEM A VEJCSEM	148
CAPRESE VAJEČNÍ MUFFINI SE ŠPENÁTOVÝMI BABY LISTY, RAJČATY, MOZZARELLOU A OREGANEM	150
DALŠÍ OBRÁZKOVÉ INSPIRACE NA RYCHLÉ VEČERĚ	152