

KNJIŽICA FIT RECEPATA





KNJIŽICA FIT RECEPATA

Pred vama se nalazi "Knjižica Fit recepata" nastala kao jedna od akcija u okviru projekta "Servisno učenje za inkluzivnije društvo" koji realizuje Forum MNE.

Grupa učesnika bavila se temom „Podizanje svijesti o zdravim stilovima života“, pa su pored organizovanja edukativnih radionica na temu izgradnje zdravih „atomske“ navika i uvođenja zdrave ishrane, kao i računanja mikro i makro nutrijenata, kreirali i ovu knjižicu kako bi putem sadržaja i navedenih recepata olakšali sami proces i promovisali zdrave stilove života.



SADRŽAJ

- 1 PROTEINSKI SMOOTHIE S MALINAMA
- 2 PROTEINSKI SMOOTHIE OD BOROVNICE
- 3 PROTEINSKA KAŠA SA ŠUMSKIM VOĆEM
- 4 MATCHA CHIA PUDING
- 5 ZRNATI SIR S BOBICAMA I MEDOM
- 6 ZOBENA KAŠA S BANANOM
- 7 PALAČINKE SA ZRNATIM SIROM
- 8 SMOOTHIE S BANANOM I ZOBI
- 9 PINA COLADA PROTEINSKI SMOOTHIE
- 10 KOŠARICE S JAJIMA U MOTANE U SLANINU
- 11 PUNJENJE PAPRIKE BREAKFAST EDITION"
- 11 MINNIE PIZZE SA TIKVICAMA



PROTEINSKI SMOOTHIE S MALINAMA

PRIPREMA
5 MIN

SERVIRANJA 1

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

:

331 KCAL 29G PROTEINI **25G** UH**12G** MASTI

PRIPREMA:

Stavite sve sastojke u mikser te blendajte dok smjesa ne postane glatka.

SASTOJCI:

- ½ zrele banane
- 1 šolja (125) smrznutih malina
- 1 šolja (240ml) bademovog mlijeka
- 2 kašike whey ili veganskog proteina graška
- 1 kašikica glatkog maslaca od badema
- par kocaka leda



ANTIOKSIDATIVNI PROTEINSKI SMOOTHIE OD BOROVNICE

PRIPREMA
5 MIN

SERVIRANJA 1

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

197 KCAL 26G PROTEINI **14G** UH**4G** MASTI

PRIPREMA:

Sve sastojke miksajte u blender dok ne postanu glatki i zatim poslužite.

SASTOJCI:

- 125 ml kokosove vode
- 125 ml bademovog mlijeka, nezaslađenog
- 1 kašika whey proteina od vanilije
- 50g smrznutih borovnica
- 1 žkašika mljevenog cimeta
- 1 žličica chia sjemenki

PROTEINSKA KAŠA SA ŠUMSKIM VOĆEM

PRIPREMA SERVIRANJA

1

5 MIN

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

297 KCAL 23G PROTEINI 49G UH2G MASTI

PRIPREMA:

Stavite smrznuto šumsko voće i bananu u blender i miksajte 30 sekundi.

Dodajte mlijeko i proteinski prašak te miksajte, ponovno stružući po potrebi sa strane dok smjesa ne postane mekana. Po potrebi, dodajte još mlijeka da ju dodatno smekšate, tj. razrijedite.

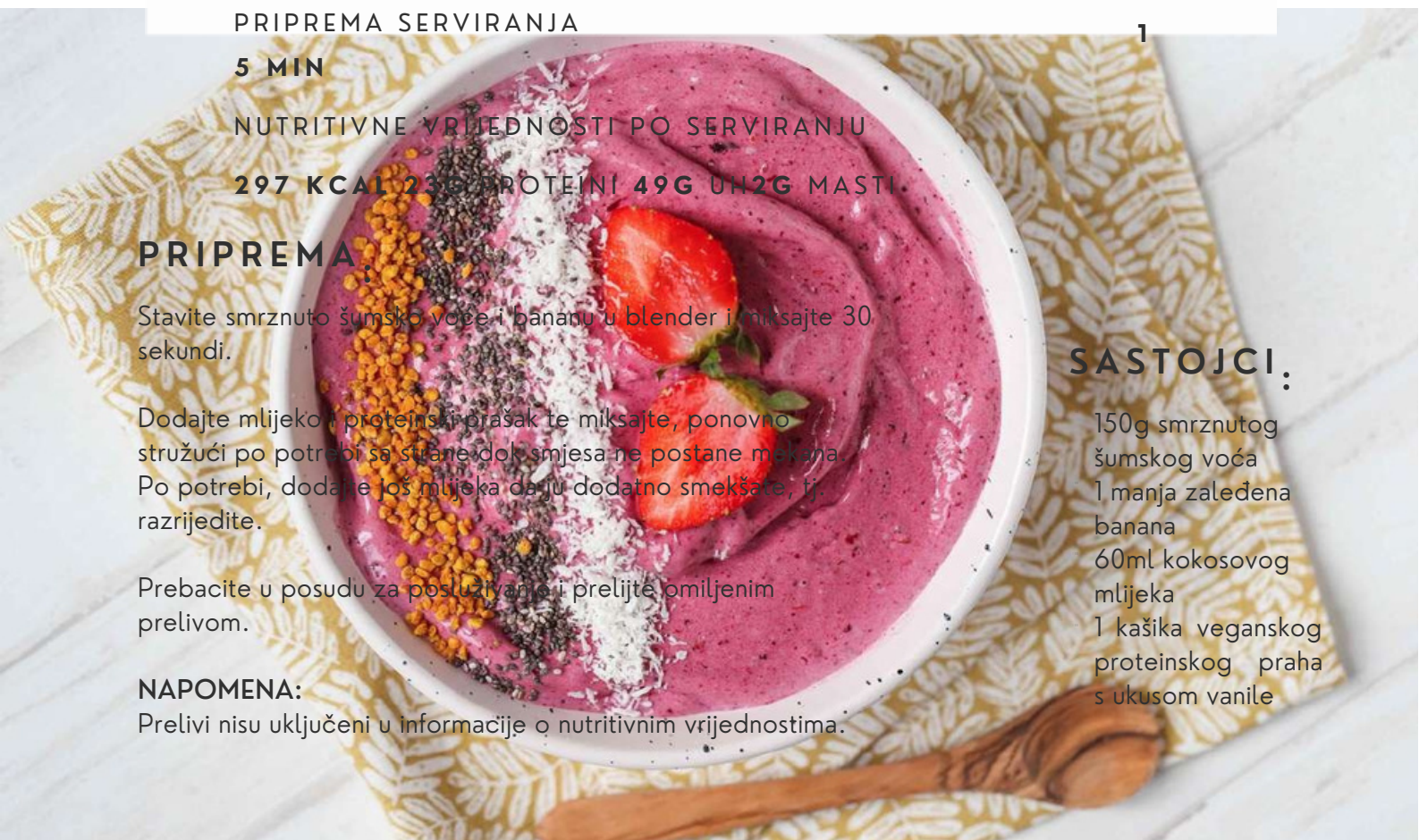
Prebacite u posudu za posluživanje i prelijte omiljenim prelivom.

NAPOMENA:

Prelivi nisu uključeni u informacije o nutritivnim vrijednostima.

SASTOJCI:

150g smrznutog šumskog voća
1 manja zaleđena banana
60ml kokosovog mlijeka
1 kašika veganskog proteinskog praha s ukusom vanile





MATCHA CHIA PUDING

PRIPREMA
SERVIRANJA 2
PREKO NOĆI

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

275 KCAL 23G PROTEINI **19G** UH **9G** MASTI

PRIPREMA:

Promiješajte chia sjemenke i bademovo mlijeko te ostavite u frižideru.

Nakon sat vremena, navedene sastojke promiješajte ponovno te ostavite smjesu u frižideru preko noći da se ohladi.

Ujutro dodajte javorov sirup, proteinski prah i matchu.

Podijelite u 2 zdjele i poslužite s bobičastim voćem.

SASTOJCI:

- ¼ šolje (30g) chia sjemenki
- 1 ½ šolja bademovog mlijeka
- 2 kašike javorovog sirupa
- 3 kašike (40g) sojinog proteinskog praha (izolat) bez ukusa ili ukusa vanilije
- 1 kašika matcha praha
- 1 kašika (100g) svježeg ili zaleđenog bobičastog voća



ZRNATI SIR SA SMRZNUTIM BOBICAMA I MEDOM

PRIPREMA

5 MIN SERVIRANJA **1**

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

288 KCAL 15G PROTEINI **27G** UH **15G** MASTI

PRIPREMA:

Stavite zrnati sir u posudu, dodajte smrznute bobice i orahe te prekrijte medom. Poslužite odmah.

SASTOJCI:

- ½ šoljice (115g) znatog sira
- ¼ šoljice (40g) smrznutih bobica
- 2 kašike nasjeckanih oraaha
- 1 kašika meda





ZOBENA KAŠA S BANANOM

PRIPREMA

5 MIN

SERVIRANJA 2

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

381 KCAL 10G PROTEINI **60G** UH **12G** MASTI

PRIPREMA:

Podijelite zob u dvije zdjele i dodajte 3 kašike vode u svaku od njih.

U svaku zdjelu dodajte po jednu gnječenu bananu I dobro pomiješajte da se sjedini. Ostavite da odstoji 10 minuta kako bi zob omekšala.

Zob prelijte maslacem od kikirikija i poslužite s orašastim plodovima, sjemenkama te nasjeckanim voćem.

NAPOMENA:

Nutritivne vrijednosti nisu navedene za orašaste plodove, sjemenke i voće.

SASTOJCI:

- 90g zobi
- 2 banane, gnječene
- 2 kašike maslaca od kikirikija
- omiljeni orašasti plodovi i sjemenke, npr. bademi/indijski orasi
- sezonsko voće, za ukasiti



PROTEINSKE PALAČINKE SA ZRNATIM SIROM

PRIPREMA
MIN 10

SERVIRANJA 4

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

162 KCAL 12G PROTEINI 18G UH4G MASTI

PRIPREMA:

Stavite zrnati sir u posudu, dodajte žumanca (odvojite bjelanca) te povežite sve u smjesu. Potom dodajte brašno te dobro pomiješajte.

Bjelanca umutite u čvrstu pjenu (snijeg) te ih postepeno dodajte u smjesu.

Ugrijte tiganj i ispecite palačinke tako da stavljate oko 2 kašike male maslaca po palačinki. Na prvoj strani pecite palačinku oko 3min ili dok ista ne poprimi zlatno smeđu boju, a nakon toga ju okrenite i pecite još 2min.

Za preliv možete iskoristiti grčki jogurt, med i bobičasto voće.

SASTOJCI:

- 250g zrnatog sira
- 3 jaja
- 1 kašika vanillinog šećera
- 1 kašika kokosovog šećera
- 3 kašike brašna (običnog ili bezglutenskog)



PINA COLADA PROTEINSKI SMOOTHIE

PRIPREMA

5 MIN SERVIRANJA **2**

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

182 KCAL 23G PROTEINI **20G** UH **1G** MASTI

PRIPREMA:

Sve sastojke sjedinite u blenderu te miješajte oko 1 minutu, dok ne postane glatko i poslužite.

SASTOJCI:

- ½ banane
- 165g komadića ananasa, konzerviranog ili svježeg
- 300 ml kokosovog mlijeka
- 50g whey proteina od vanilije
- kockice leda



PEČENE KORPICE S JAJIMA UMOTANE U SLANINU

PRIPREMA SERVIRANJA
MIN 1512

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

185 KCAL 10G PROTEIN 10G UH16G MASTI

PRIPREMA:

Zagrijte pećnicu na 200 stepenite lagano nauljite kalup za pečenje muffina kokosovim uljem.

Omotajte slaninu po ivicama kalupa tako da budu skroz pokriveni, kreirajući korpu za jaje. Kuhinjskim makazama obrežite višak slanine koji strči izvan kalupa. te iskoristite te komade slanine da pokrijete dno kalupa.

Slaninu stavite u pećnicu na 7-8 minuta. Izvadite ju prije nego što postane hrskava.

Zatim razbijte po jedno jaje u svaku korpu, i vratite kalup nazad u pećnicu. Pecite još 10-15 minuta, u zavisnosti koliko pečena jaja volite te na kraju začinite paprom i soli.

SASTOJCI:

- 2 traka slanine
- 2 srednjih jaja
- 1 kašika kokosovog ulja



PUNJENJE PAPRIKE „BREAKFAST EDITION“

PRIPREMA SERVIRANJA

140 MIN

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

:

100 KCAL 7G PROTEINI 6G UH 5G MASTI

PRIPREMA:

Prije pečenja zagrijte rernu na 180 stepeni. Zatim prepolovite paprike te odstranite stabljiku i sjemenke. Stavite paprike u posudu za pečenje prekrivenu papirom za pečenje.

Napunite paprike s jednom kašikom meksičke mješavine povrća te razbijte jaje preko svake od njih. Pecite oko 20 minuta na dnu rerne dok se bjelanjci jaja ne zgusnu. Pospite s meksičkim začinima te začinite solju i paprom.

Prije posluživanja stavite paprike u salsa sosu. (opciono)

SASTOJCI:

- 2 paprike
- 4 kašike meksičke mješavine
- 4 jaja
- 1 čajna kašika meksičkih začina
- Salsa sos (po želji)



MINI PIZZE S TIKVICAMA

PRIPREMA

10 MIN

SERVIRANJA 8

NUTRITIVNE VRIJEDNOSTI PO SERVIRANJU

54 KCAL 4G PROTEINI 3G UH3G MASTI

PRIPREMA:

Zagrijte rernu na 180 stepeni

Narežite tikvice na tanke krugove. Zagrijte maslinovo ulje u velikom tiganju i pecite tikvice oko 2 minuta sa svake strane, a zatim ih začinite s paprom i soli.

Tikvice stavite na veću aluminijsku foliju za pečenje te prelijte pasiranom rajčicom i ribanom mozzarellom.

Pecite u rerni oko 2-3 minute ili dok se sir ne otopi. Izvadite iz rerne, a prije posluživanja pospite začinom od italijanskog bilja i svježe mljevenim paprom.

SASTOJCI:

- 1 kašika maslinovog ulja
- 3 tikvice srednje veličine
- 75g pasirane rajčice
- 115g mozzarelle, light
- talijanska mješavina začina



KNJIŽICA FIT RECEPATA

***Ovaj sadržaj kreiran je od strane grupe mladih i ne odražava nužno stavove Foruma.**