

UVĚDOMĚNÍ

- zjistit, co a kolik energie a živin tělu poskytnout pro daný cíl





ULTRA RYCHLÉ A JEDNODUCHÉ FIT DEZERTY

- FIT CLAFOUTIS s jahodami = vznešený francouzský dezert v odlehčeném kabátku
- NEPEČENÝ PROTEINOVÝ DEZERT Z LOTUS SUŠENEK
- PEČENÝ STRACIATELLOVÝ KRÉM
- RYCHLÝ SNÍDAŇOVÝ CRUMBLE plný skořice a jablíček
- FIT FRENCH TOAST s kaki a se skořicí = skořicové opečenky
- RYCHLÁ PROTEINOVÁ GRANOLA Z PÁNVE s mandlemi
- SKYROVEC SYTIVEC s nektarinkami a pistáciemi
- FIT KOŠÍČKY plněné krémem a ovocem
- NEPEČENÝ FIT SUŠENKÁČ S JAHODAMI
- FIT TVAROŽNÍK S MALINAMI

FIT CLAFOUTIS s jahodami

= vznešený francouzský dezert v odlehčeném kabátku

SUROVINY na menší formu 17× 10 cm
na cca 2 porce

- 100 g jahod či jakéhokoliv ovoce (například meruněk, nektarinek či dle původního receptu na clafoutis třešní)
- 200 ml polotučného mléka (i bezlaktóзовého)
- 1 menší vejce
- 50 g hladké špaldové mouky
- 40 g erythritolu krupice
- 20 g proteinového vanilkového prášku

DOZDOBENÍ

- 10 g plátkovaných mandlí
- cca 5 g (vanilkového) erythritolu na zasypání povrchu

POSTUP

Jahody omyjeme, nakrájíme je na kousky a rozprostřeme na dno formy. Ostatní suroviny spolu rozmixujeme do tekutého těstíčka, kterým zalijeme ovoce. Clafoutis dáme péct do rozeřáté trouby na cca 30–35 minut, až se celá tato hmota zpevní.

Po cca 20 minutách pečení v troubě, až je povrch hezky zlatavý, ale těsto ještě není pevné, jej přikryjeme alobalem.

Po vytažení z trouby a mírném „splasknutí“ zasypeme koláč třeba moučkovým erythritolem či můžeme přidat trošku light šlehačky, která se na tento odlehčený dezert krásně hodí.

Výborný je clafoutis jak za tepla, tak i za studena.



VÝŽIVOVÉ HODNOTY celého dezertu

ENERGIE

 2 166 kJ

BÍLKOVINY

 35,6 g

TUKY

 15,5 g

SACHARIDY

 56,1 g

z toho cukry

 16,1 g



UKÁZKU VYVÁŽENOSTI NAJDETE V INSPIRATIVNÍM JÍDELNÍČKU v podobě ½ porce s light šlehačkou na svačinku.



Doporučuji vyzkoušet i **čokoládovou verzi** FIT CLAFOUTIS. Stačí přidat 5 g holandského kakaa a zaměnit vanilkový proteinový prášek za čokoládový. V případě využití kulaté formy o průměru okolo 20 cm bude Clafoutis nižší, ale i jako koláč působí moc dobře.

NEPEČENÝ PROTEINOVÝ DEZERT Z LOTUS SUŠENEK

SUROVINY na menší vyšší formičku na 1-2 porce

- 6 ks Lotus sušenek po 8 g = 48 g
- 20 ml polotučného mléka
- 140 g řeckého jogurtu s 0,1 % tuku
- 70 g bílého jogurtu s max. 3,5 % tuku
- 10 g proteinového prášku (vanilkového či například perníčkového)

DOZDOBENÍ

- cca 3 g kokosových pečených chipsů s příchutí perníček

POSTUP

Tři sušenky Lotus dáme na dno formičky a pokapeme asi 10 ml mléka. Na ně navrstvíme polovinu dohladka umíchaného krému z řeckého jogurtu, klasik bílého jogurtu a proteinového prášku (ten i „osladí“). Na krém položíme opět tři sušenky a pokapeme je mlékem. Přidáme druhou polovinu krému. Nakonec vše můžeme zasypat rozdrobenými zbytky ze sušenek (zbyly z odkrojení sušenek, aby se vešly do formičky) a kokosovými perníčkovými chipsy.

Necháme uležet v lednici ideálně přes noc, aby se sušenky hezky „nacucly“.



VÝŽIVOVÉ HODNOTY celého dezertu

ENERGIE

 1 780 kJ

BÍLKOVINY

 28,1 g

TUKY

 14,2 g

SACHARIDY

 45,2 g

z toho cukry

 28 g



Na snídani jde o celkově vyvážený chod bez nutnosti doplnění, v 1/2 dezertu pak půjde o vyváženou svačinku.



Kvůli **použití Lotus sušenek** jde o spíše „polofit“ dezert. Samozřejmě ale sušenky můžeme, zejména při požadované úspoře energie či snaze omezit přidaný cukr v jídelníčku, zaměnit za méně sladké druhy sušenek, kde není přidaný cukr – například od značky Gullón, kterých je již na trhu velké množství a chuťově jsou také výborné. Není však nutné si zakazovat tyto velmi známé sušenky se specifickou chutí, které ve spojení s bílkovinným krémem dokáží i tak zasytit a nezvýší rapidně glykémii (hladinu cukru v krvi). Po zvýšení glykémie může nastat rychlý propad, objeví se únava a dostaví se chuť. Proto je potřeba myslet na celkovou kombinaci chodu.