

PRZEPISY

Pakiet **Premium**



FITMED

SPIS TREŚCI:

Kliknij w wybrany przepis.

POSIŁKI BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWE	6
„STEKI” Z KALAFIORA Z BOCZKIEM I POMIDORKAMI	7
JAJA FASZEROWANE PASTĄ Z AWOKADO I PAPRYKI	8
PASTA Z MAKRELI NA LIŚCIACH KAPUSTY PEKIŃSKIEJ	9
ŚLEDZIE W OCCIE Z CEBULĄ	10
ŚLEDZIE W OLEJU Z CEBULĄ I OGÓRKIEM	11
GOTOWANA GOLONKA	12
KURCZAK CURRY Z MAKARONEM CUKINIOWYM	13
JAJECZNICA Z BOCZKIEM	16
JAJECZNICA Z WARZYWAMI	17
JAJKA SADZONE Z FASOLKĄ SZPARAGOWĄ	18
JAJKA ZAPIEKANE Z AWOKADO	19
JAJKA ZAPIEKANE Z MAKRELĄ I JARMUŻEM	20
JAJA NA TWARDO Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM	21
OMLET ZE SZPINAKIEM, AWOKADO I SEREM FETA	22
OMLET Z JARMUŻEM	23
SHAKSHUKA, CZYLI JAJA SADZONE NA POMIDORACH	24
JAJECZNE BABECZKI Z BOCZKIEM	25
BURGER Z PIECZARKAMI ZAMIĄST BUŁKI	26
BURGERY WOŁOWE Z BUŁKĄ NISKOWĘGLOWODANOWĄ	27
ROLLO Z SAŁATY	28
PAPRYKA NADZIEWANA MIĘSEM MIELONYM	29
CUKINIA NADZIEWANA MIĘSEM MIELONYM	30
ZAPIEKANKA Z INDYKA Z JARMUŻEM	31
BIGOS	32
CHAŁKA BIAŁKOWO – TŁUSZCZOWA	33
BUŁKI NISKOWĘGLOWODANOWE	34
KURCZAK Z CUKINIĄ	35
CARBONARA Z MAKARONEM Z CUKINII	36
RYBA PO GRECKU	37
SAŁATKA ZA ŁOSOSIEM	38
SAŁATKA Z JAJKIEM I RUKOLĄ	39
SAŁATKA Z AWOKADO, JAJKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI	40
SAŁATKA Z JAJKIEM, POMIDOREM I AWOKADO	41
WIOSENNA SAŁATKA Z PIECZONYM SCHABEM I SZPINAKIEM	42
SAŁATKA Z WĘDZONKĄ	43
TATAR	44
KOKOSOWE PANCAKE Z ORZECHAMI	45
GOFRY WYSOKOKALORYCZNE	46
GOFRY NISKOWĘGLOWODANOWE	47

PIECZONY PSTRĄG	49
ŁOSOŚ ZAPIEKANY W BURACZKACH	50
ŁOSOŚ PIECZONY	51
TATAR Z TUŃCZYKA	52
ZUPKA ŚLEDZIOWA	53
STEK WOŁOWY	54
PIECZONA PIERŚ Z INDYKA	55
KURCZAK DUSZONY W SOSIE WŁASNYM	56
KURCZAK CAPRESE	57
SCHAB WIEPRZOWY Z WARZYWAMI	58
STEK Z ROSTBEFU	59
PIECZONE ROLADY Z MIĘSA MIELONEGO W BOCZKU	60
BOCZEK WIEPRZOWY PIECZONY	61
PASZTET Z MIĘSA Z BULIONU	62
PASTA Z WĄTRÓBKI	63
SCHAB PIECZONY Z CHILLI I ZIOŁAMI	64
SZYNKA PIECZONA W ZIOŁACH	65
KOTLETY MIELONE Z INDYKA	66
POSIŁKI BIAŁKOWO-WĘGLOWODANOWE	67
PIERŚ Z KURCZAKA Z RYŻEM I WARZYWAMI	68
RYŻ CURRY Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI	69
CHIŃSZCZYŻNA Z KURCZAKIEM	70
SPAGHETTI	71
GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM	72
MIĘSO MIELONE Z RYŻEM	74
RYŻ Z TUŃCZYKIEM W SOSIE POMIDOROWYM	75
KURCZAK - DANIE W 20 MINUT	76
POSIŁKI WĘGLOWODANOWE	77
PIECZONA GRUSZKA	77
CIASTO DYNIOWE	78
MUS JABŁKOWY	79
PRALINKI	80
BATONIKI CZEKOLADOWE Z BAKALIAMI	81
RYŻ BIAŁY Z MUSEM JABŁKOWYM	82
BANANOWA KASZA JAGLANA	83
JAGLANKA NA SOKU JABŁKOWYM	84
KASZA JAGLANA Z OWOCAMI SEZONOWYMI	85
RYŻ NA MLEKU KOKOSOWYM Z OWOCAMI	86
NOCNA JAGLANKA	87
SORBET MALINOWO-OWSIANY	88
PLACUSZKI JAGLANO – KOKOSOWE	89
KOPYTKA Z DYNI	90
RYŻOWE CIASTO NA PIEROGI	91

KASZA GRYCZANA Z WARZYWAMI	92
TOPINAMBUR PIECZONY	93
FRYTKI	94
PIECZONY BATAT	95
POSIŁKI KOMPLETNE	96
<hr/>	
GALARETKA Z MLEKA MIGDAŁOWEGO I BANANA	96
NALEŚNIKI BANANOWE Z MUSEM MORELOWYM	97
LECZO Z SOCZEWICĄ	98
BITKI WIEPRZOWE Z CEBULĄ	99
WĄTRÓBKA Z CEBULĄ	100
WĄTRÓBKA Z JABŁKIEM	101
WOŁOWINA DUSZONA Z WARZYWAMI	102
PULPETY MIELONE W SOSIE KOPERKOWYM	103
GULASZ	104
DUSZONY INDIK Z PIECZARKAMI	105
GALARETA Z INDYKA	106
ĆWIARTKI KURCZAKA DUSZONE Z WARZYWAMI	107
PIERŚ Z KURCZAKA W SOSIE KURKOWYM	108
ŻEBERKA WIEPRZOWE Z WARZYWAMI	109
KARKÓWKA W KAPUŚCIE	110
CUKINIA ZAPIEKANA Z BOCZKIEM	111
SALATKA WIELOSŁADNIKOWA Z GRUSZKĄ	112
JAJA SADZONE Z FASOLĄ	113
DORSZ W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM	114
PLACKI JOGURTOWE	115
RACUCHY Z JABŁKAMI	116
CZEKOLADOWE NALEŚNIKI	117
PIZZA NA SPODZIE Z KALAFIORA	118
PLACUSZKI Z DYNI	119
PLACKI Z CUKINII	120
PLACKI MARCHEWKOWO-SELEROWE	121
PLACKI Z KALAFIORA	122
PLACKI Z BATATÓW	123
OMLET Z BATATÓW Z TWAROŻKIEM KOKOSOWYM	124
OMLET BANANOWO-KOKOSOWY	125
JAGLANE NALEŚNIKI	126
PLACUSZKI JAGLANO-KOKOSOWE	127
OMLET KASZTANOWY Z MALINAMI	128
HISZPAŃSKI OMLET	129
OWOCOWA JAJECZNICA	130
PAPRYKARZ	131
CHLEB BANANOWY	132
CHLEB NISKO-WĘGLOWODANOWY	133
CHLEB GRYCZANY	134
BUŁECZKI TWAROGOWE	135

KOKTAJLE	137
KOKTAJL BANANOWO-MIGDAŁOWY	138
KOKTAJL BANANOWY	139
KOKTAJL Z MANGO	140
KOKTAJL Z AWOKADO	141
KOKTAJL WITAMINOWY	142
KOKTAJL ODCHUDZAJĄCY	143
KOKTAJL LEKKO ZIELONY	144
KOKTAJL WYSOKO-KALORYCZNY	145
KOKTAJL Z WĄTRÓBKĄ	146
KOKTAJL JESIENNY	147
KOKTAJL ARBUZOWO-BRZOSKWINIOWY	148
KOKTAJL WARZYWNO – KOKOSOWO – BANANOWY Z CHIA	149
SMOOTHIE TRUSKAWKOWE Z CHIA	150
ODŻYWCZE ZIELONE SMOOTHIE	151
KAWA KULOODPORNĄ	152
ZUPY	153
BULION/ROSÓŁ/ ZUPA NA WZMOCNIENIE STAWÓW	153
ZUPA TAJSKA Z WARZYWAMI I KURCZAKIEM	154
ZUPA DYNIOWA	155
ZUPA KREM Z DYNI Z BATATAMI	156
KREM Z POMIDORÓW	157
ZUPA POMIDOROWA Z MIĘSEM MIELONYM	158
ZUPA GULASZOWA	159
ZUPA KREM PIECZARKOWA	160
KREM Z BROKUŁÓW	161
KREM Z FENKUŁĄ	162
PRZEKĄSKI	163
CHAŁWA DOMOWA	163
KRAKERSY Z MAKIEM	164
BROWNIE	165
BROWNIE JAGLANE	166
BROWNIE BANANOWO-RYŻOWE	167
BROWNIE Z CUKINII	168
FASOŁOWE BROWNIE	169
CIASTO CZEKOLADOWO-MIĘTOWE BEZ PIECZENIA	170
MALINOWY SERNIK NA ZIMNO	171
CIASTEczKA CZEKOLADOWE Z AWOKADO	172
BOUNTY	173
PTASIE MLECZKO KOKOSOWE	174
CIASTEczKA JAGLANO-KOKOSOWE	175
KANAPKI Z JABŁEK Z MASŁEM ORZECHOWYM	176

FIT RAFAELLO	177
KOKOSANKI	178
KOKOSOWE BISZKOPTY	179
NALEŚNIKI Z KREMEM CZEKOLADOWO-ORZECHEWYM	180
CZEKOLADOWY KREM Z KASZTANÓW	181
CZEKOLADOWE AWOKADO	182
CZEKOLADOWY SUFLET Z TAHINI	183
BARDZO CZEKOLADOWE BABECZKI	184
LODY SŁONY KARMEŁ	185
LODY BARDZO CZEKOLADOWE	186
LODY KOKOSOWE	187
LODY BANANOWE	188
SŁODKA BANANOWA PRZEKĄSKA	189
PUDDING CHIA NA MLECZKU KOKOSOWYM	190
GRANOLA	191
CZEKOLADA DOMOWA	192
CZEKOLADA DO PICIA	193
FRYTKI Z SELERA	194
FRYTKI Z KALAREPY Z SOSEM Z AWOKADO	195
CHIPSY Z JARMUŻU	196
DODATKI	197
<hr/>	
MAKARON Z CUKINII	197
MASŁO ORZECHEWE	198
KETCHUP	199
MAJONEZ	200
PESTO	201
MLEKO KOKOSOWE	202
MLEKO MIGDAŁOWE	203
SKORUPKI PO JAJKACH	204
W PODRÓŻ, DO PRACY	205
<hr/>	
KABANOSY Z BIEDRONKI	205
FILET Z MAKRELI Z BIEDRONKI	206
BIAŁKA - ŹRÓDŁA	208
<hr/>	
WĘGLOWODANY - ŹRÓDŁA	209
<hr/>	
TŁUSZCZE - ŹRÓDŁA	210
<hr/>	