



SMACZNIE & ZDROWO

10 POMYSŁÓW NA SZYBKIE POSIŁKI

PRZEPISY BY ZAFITOWANA
WWW.ZAFITOWANA.COM

CZEŚĆ, JESTEM ZAFITOWANA.



Jestem studentką dietetyki.
Uczę ludzi jak jeść zdrowo.
Na co dzień zajmuję się tańcem,
treningami fitness oraz motywowaniem
moich podopiecznych.

Spis Treści

Str. 4 – Tosty zapiekane w jajku

Str. 6 – Naleśniki wysokobiałkowe
na słodko

Str. 8 – Buła z rybką

Str. 10 – Owocowe Grani

Str. 12 – Makaron a' la ruskie

Str. 14 – Tofu po polsku

Str. 16 – Budyń proteinowy

Str. 18 – Placuszki z serka wiejskiego

Str. 20 – Warzywne spaghetti

Str. 22 – Sałatka z tuńczykiem



Tosty zapiekane w jajku

Potrzebujesz:

2 kromki chleba żytniego,
2 jajka,
1 łyżeczka oliwy,
1 łyżeczka twarożku President,
sałata rukola.

Wartości odżywcze: 363 kcal,
B 19,2 g, Tł 18,8 g, W 32,1 g.



Tosty zapiekane w jajku

Przygotowanie:

1. Jajka zblenduj, dodaj ulubione przyprawy.
2. Na rozgrzaną patelnię z olejem wylej masę jajeczną i ułóż na niej chleb. Poczekaj aż się lekko zetnie.
3. Podważ łypatką jajko z chlebem tak, by złożyły się na pół i podpiecz z każdej strony aż się zarumieni.
4. Na gotowe tosty nałóż serek i garść rukoli.

*Możesz użyć różnych dodatków, które lubisz np. szynka, ser, pomidor.



Naleśniki wysokobiałkowe na słodko

Potrzebujesz:

3 jajka, 100 ml mleka 1,5 %,
30 g odżywki białkowej,
15 g budyniu waniliowego BEZ cukru,
1 skyr naturalny,
1 średni banan ok. 100 g, cynamon,
odrobina oleju do smarowania patelni.

Wartości odżywcze: 691 kcal,
B 64,8 g, Tł 25,7 g, W 51,7 g.



Naleśniki wysokobiałkowe na słodko

Przygotowanie:

1. Zmiksuj jajka, mleko, odżywkę, budyń.
2. Patelnię rozgrzej i posmaruj tłuszczem, wylej połowę masy na patelnię i smaż z obu stron. Z drugą częścią masy powtórz czynność.
3. Naleśniki posmaruj skyrem, ułóż na wierzchu pokrojonego banana i posyp cynamonem.
4. Naleśniki możesz przełożyć skyrem lub zawinąć.



Bułka z rybką

Potrzebujesz:

1 bułka pełnoziarnista ok. 80 g,
100 g wędzonego łososia,
1 łyżeczka twarożku President
ze szczypiorkiem (może być inny),
1 garść rukoli,
kilka plasterków ogórka zielonego,
2 plastry pomidora.

*Możesz dodać inne ulubione warzywa.

Wartości odżywcze: 408 kcal,
B 30,9g, Tł 11,4 g, W 48,6 g.



Bułka z rybką

Przygotowanie:

1. Bułkę rozetnij na pół i posmaruj serkiem.
2. Warzywa oraz łososia ułóż na bułce.
3. Gotowe!

*Bułkę możesz zjeść solo
lub podać z mixem ulubionych sałat.



Owocowe Grani

Potrzebujesz:

1 serek wiejski lekki 150 g,
1 średnie jabłko,
1 czekoladka Merci,
odrobina cynamonu.

*Możesz dać owoce które lubisz.

Wartości odżywcze: 257 kcal,
B 17,9 g, Tł 9,6 g, W 25,5 g.



Owocowe Grani

Przygotowanie:

1. Do wysokiej szklanki przełóż serek wiejski.
2. Pokrój jabłko w kostkę i ułóż na serek.
3. Całość posyp cynamonem i udekoruj czekoladką Merci.



Makaron a'la ruskie

Potrzebujesz:

100 g makaronu pełnoziarnistego,

200 g twarogu chudego,

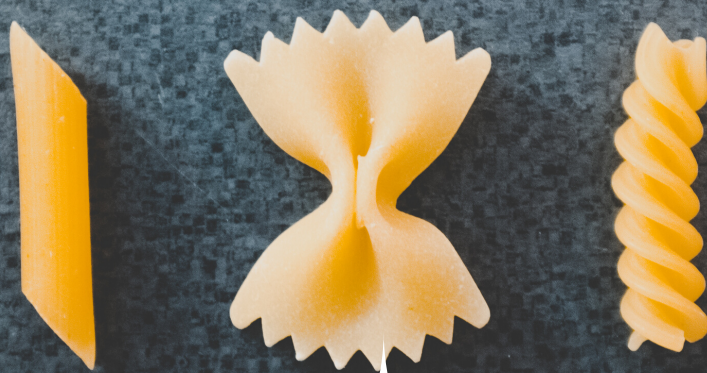
1/2 średniej cebuli,

1 łyżeczka oliwy lub oleju,

Przyprawy: słodka papryka, sól, pieprz i zioła.

Wartości odżywcze: 589 kcal,

B 55,9 g, Tł 6,9 g, W 75,9 g.



Makaron a'la ruskie

Przygotowanie:

1. Makaron ugotuj al dente wg instrukcji na opakowaniu.
2. Twaróg zblenduj razem z przyprawami.
3. Cebulę poszatkuj i podsmaż na patelni z olejem lub oliwą.
4. Na talerz wyłóż makaron, następnie zblendowany twaróg i na wierzch ułóż podsmażoną cebulkę.



Tofu po polsku

Potrzebujesz:

180 g tofu wędzonego*,
250 g obranych ziemniaków,
1 skyr naturalny 150 g,
1 duży ogórek zielony,
1 łyżka oliwy lub oleju.

Przyprawy: suszone pomidory z czosnkiem (Kamis),
pieprz, zioła.

*Tofu możesz zamienić na kurczaka.

Wartości odżywcze: 588 kcal,
B 45,5 g, Tł 19,6 g, W 59,6 g.



Tofu po polsku

Przygotowanie:

1. Ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie.
2. Tofu pokrój w kostkę, obtocz w przyprawach i smaż na rozgrzanej patelni z olejem z każdej strony żeby nabrały złotego koloru.
3. Ogórek pokrój w cienkie plasterki i wymieszaj ze skyrem, dopraw solą i pieprzem do smaku.
4. Wyłóż na talerz ugotowane ziemniaki, tofu i sałatkę z ogórka.

*Tofu możesz zamienić na kurczaka.



Proteinowy budyń

Potrzebujesz:

1 budyń BEZ cukru o dowolnym smaku,
30 g odżywki białkowej smak dowolny,
200 ml mleka bez laktozy 1,5 %,
30 g orzechów.

*Możesz również dodać świeże owoce.

Wartości odżywcze: 533 kcal,
B 32,3 g, Tł 23,9 g, W 48,7 g.



Proteinowy budyń

Przygotowanie:

1. Połowę mleka i 100ml wody wymieszaj z budyniem.
2. Pozostałą część mleka zagotuj ze 100 ml wody.
Do gotującego się mleka wlej zawartość szklanki z budyniem, ciągle mieszając i dodaj odżywkę białkową.
3. Od momentu wrzenia, gotuj jeszcze przez 30 sekund.
4. Gotowy budyń wlej do salaterki i udekoruj orzechami.



Placuszki z serka wiejskiego

Potrzebujesz:

1 serek wiejski lekki,
1 jajko,
15 g odżywki białkowej
lub słodzik (ksylitol, stewia),
15 g mąki żytniej,
olej do smażenia,
150 g ulubionych owoców.

Wartości odżywcze: 427 kcal,
B 36,3 g, Tł 17g, W 32,6 g.



Placuszki z serka wiejskiego

Przygotowanie:

1. Wszystkie składniki zmiksuj w misce oprócz owoców.
2. Na rozgrzanej patelni wysmarowanej tłuszczem uformuj łyżką placuszki.
3. Smaż aż się zarumienią i DELIKATNIE obróć na drugą stronę.
4. Na gotowe placuszki wyłóż owoce.



Warzywne spaghetti

Potrzebujesz:

1 średnia cukinia ok. 300 g,
2 średnie marchewki ok. 120 g,
1 papryka czerwona ok. 170 g,
1 łyżeczka oliwy,
1/2 mozzarelli LIGHT,
1 łyżeczka pasty Ajvar,
sól, pieprz.

Wartości odżywcze: 302 kcal,
B 19,1 g, Tł 12,4 g, W 33,3 g.



Warzywne spaghetti

Przygotowanie:

1. Cukinię i marchewki umyj i obieraczką potnij na cienkie paski (jak spaghetti).
2. Paprykę pokrój nożem na w miarę cienkie paski.
3. Warzywa upiecz na patelni z łyżeczką oliwy, dopraw solą i pieprzem.
4. Gotowe warzywa wyłóż na talerz, na wierzch nałóż łyżeczkę pasty Ajvar i mozzarellę.



Sałatka z tuńczykiem

Potrzebujesz:

1 puszka tuńczyka w sosie własnym,
1 serek wiejski lekki,
1/2 średniej cebuli,
2 kromki razowego chleba,
sól, pieprz.

Wartości odżywcze: 382 kcal,
B 46 g, Tł 7,6 g, W 32,4 g.



Sałatka z tuńczykiem

Przygotowanie:

1. Do miski przełóż serek wiejski.
2. Cebulę obierz i drobno poszatkuj.
3. Tuńczyka odsącz z zalewy.
4. Serek wiejski, cebulę i tuńczyka wymieszaj i dopraw.
5. Kromki chleba podpiecz w piekarniku lub tosterze na grzanki.



Chętnie poznam
Twoją opinię!

Napisz do mnie!

Mam nadzieję, że moje przepisy będą
dla Ciebie pomocne
i przekonają Cię,
że zdrowo nie znaczy nudno!