

FITNES KUHARICA

POVZETO PO RECEPTIH IN FORUMU PORTALA: WWW.MAXXIMUM-PORTAL.COM
ZBRAL IN UREDIL: B-D_ NAJLEPŠA HVALA VSEM AVTORJEM ZA NJIHOVE PRISPEVKE.

Kazalo

IME RECEPTA	RAZMERJE: OH / B / M	STRAN
Piščanec z limono	4 / 83 / 13	2
Beljakovinski kruh	38 / 44 / 18	3
Osvežilna melonina torta	47 / 43 / 10	4
Skutina pita	43 / 49 / 7	6
Musaka malo drugače	45 / 42 / 13	7
Snežene kepice v čokoladni omaki	37 / 58 / 4	8
Rafaello krema	47 / 35 / 18	9
Bananina krema	62 / 36 / 2	10
Ingverjevi piškoti	77 / 16 / 7	11
Piščančji file z rižem in lečo	56 / 42 / 2	12
Ameriške palačinke malo drugače	59 / 34 / 7	13
Mehiška rižota s piščancem	53 / 43 / 4	14
Škutine kroglice s šampinjoni in piščančjim filejem	41 / 47 / 12	15
Čokoladni biskvit s kokosom	31 / 42 / 27	16
Curryjevo pecivo z indijskimi oreščki	38 / 44 / 18	17
Arašidovi muffini	27 / 49 / 24	18
Skutina tortica	82 / 56 / 35	19
Muffinsi iz ovsenih kosmičev	51 / 34 / 14	20
Pizza a la Testosterone	6 / 82 / 13	21
Proteinske čokoladice	20 / 58 / 22	22
Palačinke iz ovsenih kosmičev	30 / 63 / 7	23
Dietno skutino pecivo	32 / 60 / 7	25
Gromov recept	23 / 60 / 17	26
Skuta s sadnim jogurtom	26 / 70 / 4	27
Proteinske palačinke brez proteinskih praškov	50 / 38 / 12	28
Limonina skuta s hrustljivimi kosmiči	51 / 39 / 10	29
Puranje kroglice v paradižnikovi omaki	56 / 40 / 4	30
Kuskus s piščančjim mesom	53 / 37 / 10	31
Prosenka kaša z banano	71 / 26 / 3	32
Graham testenine v paradižnikovi omaki s tuno	59 / 39 / 2	33
Penaste palačinke s skutinim nadevom	35 / 50 / 15	34
Jagodna skuta z melono	37 / 60 / 3	35
Malinov shake	50 / 46 / 4	36
Melonin shake	34 / 61 / 5	37
Jagodni shake	36 / 60 / 4	38
Čokoladni sorbet	22 / 72 / 6	39
Jagodni sorbet	49 / 49 / 2	40
Pikantni obrok	44 / 48 / 8	41
Piščanec z zelišči in zelenjavo	14 / 62 / 24	42
Krema iz bučk	49 / 45 / 6	43
Kolač kr'neki	56 / 37 / 7	44
Kolač Kr'neki z malo OH	40 / 55 / 5	45
Škutine kroglice	54 / 38 / 8	46
Tiramisu "Zala"	64 / 29 / 7	47
"Zone" biskvit	41 / 46 / 13	48

Piščanec z limono

avtor: Staša Tomažič

4 / 83 / 13

Sestavine (za 2 obroka)

- 400 g piščančjega fileja
- sok 1 limone
- sol
- origano
- bazilika
- limonina trava
- česen
- poper
- žlica olivnega olja

Postopek

Piščančji file narežemo na majhne kocke, ki jih naložimo v skodelico. Nato jih posolimo, popoprano, dodamo še preostale začimbe in zalijemo z limoninim sokom. Pustimo v hladilniku več ur (lahko tudi čez noč).

Kocke popečemo in nekaj časa dušimo (po potrebi prilivamo vodo). Nato odstavimo in dodamo še žlico olivnega olja ter dobro premešamo. Ponudimo z rižem ali drugo prilogo po želji.

Analiza hranilnih vrednosti (1 obrok)

Kcal: 272,4
Beljakovine: 46,1 g
Ogljikovi hidrati: 2 g
Maščobe: 7,4 g

Beljakovinski kruh

avtor: Staša Tomažič

38 / 44 / 18

Sestavine

- 130 g ovsenih kosmičev
- 120 g sojine moke
- 4 dcl jogurta
- 3 jajca
- 250 g skute
- 1 pecilni prašek
- 1 poravnana žlička soli

Postopek

Jajca, jogurt in skuto dobro premešamo. Dodamo sojino moko s pecilnim praškom in soljo ter kosmiče. Maso damo v pekač dimenzij 28x14 cm, obložen s papirjem za peko.

Pečemo cca. 45 minut pri 175 stopinjah C, po potrebi še malo dlje.

Cel kruh tehta 850 g.

Analiza hranilnih vrednosti (100 g)

Kcal: 182
Beljakovine: 15,9 g
Ogljikovi hidrati: 14 g
Maščobe: 6,5 g

Osvežilna melonina torta

47 / 43 / 10

avtor: Staša Tomažič

Biskvit

Sestavine

- 5 jajc
- 60 g ovsenih kosmičev
- 5 žlic sladila Diamant
- 3 žlice vode
- sok pol limone
- sladilo
- nekaj žlic vode

Postopek

Segrejte pečico na 170 stopinj. Ločite rumenjake in beljake – iz beljakov napravite trd sneg. Rumenjacom dodajte posip Diamant in vodo ter dobro premešajte. Ovsene kosmiče čimbolj drobno zmeljite in jih počasi dodajajte rumenjacom. Na koncu dodajte sneg – previdno ga vmešajte z žlico.

Model za torto obložite s papirjem za peko, vanj razporedite biskvitno maso in pecite 15 – 20 minut. Ko se ohladi, ga vzemite iz oboda in odstranite papir za peko. Nato ga dajte nazaj v model in navlažite z mešanico limoninega soka, vode in sladila.

Skutin nadev

Sestavine

- 250 g skute
- 200 g melone
- sladilo

Postopek

Melono na hitro zmiksajte s paličnim mešalnikom – toliko da spusti sok, vendar naj še ostanejo celi koščki. Dodajte skuto in sladilo ter premešajte.

Jogurtov preliv

Sestavine

- 1 l navadnega jogurta
- 400 g melone
- sok pol limone
- sladilo
- nekaj kapljic vanilijeve esence po želji
- 2 želatini (20 g)

Postopek

Melono zmiksajte čimbolj drobno, dodajte ji jogurt, sladilo in limonin sok. Želatino raztopite po navodilih na vrečki, ko se ohladi, jo počasi vmešajte v jogurtovo maso.

Po biskvitu najprej z vilico razporedite prvi nadev, nato pa ga počasi prelijte z jogurtovo maso. Torto hranite nekaj ur v hladilniku, najbolje kar čez noč, po želji jo dekorirajte z narezano melono.

Hranilna vrednost obroka:

Kcal: 117,2
Beljakovine: 11,1 g
Ogljikovi hidrati: 12,3 g
Maščobe: 2,7 g

Skutina pita

avtor: Staša Tomažič

43 / 49 / 7

Sestavine

Testo

- 100 g zmletih ovsenih kosmičev
- 100 g prosene kaše
- 1 žlička pecilnega praška
- 1 beljak
- 150 g skute
- 2 dcl mleka
- sladilo v tekočini
- ščepec soli
- cimet
- limonina lupinica po želji
- 1 kg puste pasirane skute

Nadev

- 3 dcl jogurta
- sok 1 limone
- limonina lupinica
- 2 jajci
- pol čajne žličke mletih klinčkov ali cimeta
- sladilo v tekočini po okusu

Postopek

Proseno kašo skuhamo v 2 dcl mleka (kuhamo tako dolgo, da se mleko vpije – mleko malo osladimo). Medtem ko se kaša hladi, zmeljemo ovsene kosmiče ter jim dodamo pecilni prašek, sol in ostale začimbe. Vmešamo kašo, nato pa še skuto in beljak. Testo zgnetemo z rokami in ga oblikujemo v kroglo. Testo ni tako kompaktno kot pri »navadni« piti, tako da ne dodajajte kosmičev oz. moke, saj bo testo v tem primeru pretrdo in suho, ko bo pečeno.

Pekač za pite oz. tortni model obložimo s papirjem za peko. Testo damo na sredino in ga sploščimo z rokami (upam, da imate dobre ročne spretnosti, saj se testo precej lepi, ampak se spleča potruditi... nenazadnje je testo brez maščobe. Uporabite princip »odtrgaj, kjer je preveč, »zaflikaj«, kjer je premalo« in pa kazalec kot sredstvo za mazanje (poravnanje) testa). Testo pečemo v segreti pečici (170 stopinj C) 10 minut.

Medtem naredimo nadev – jajci stepemo, dodamo skuto, jogurt in limonin sok ter premešamo. Dodamo še limonino lupinico, začimbe in sladilo po okusu – premešamo in nadev je gotov.

Premažemo po testu in pečemo še 20 minut. Po želji potresemo z nalistanimi jabolki.

Hranilna vrednost 1 kosa (1/10 pite)

Kcal: 200,2
Beljakovine: 22 g
Ogljikovi hidrati: 19,3 g
Maščobe: 3,3 g

Musaka malo drugače

45 / 42 / 13

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 500 g jajčevcev
- 200 g sojinih ali ovsenih kosmičev
- 500 g mletega konjskega mesa
- čebula
- sol
- česen v prahu
- nekaj ščepcev rožmarina
- bazilika
- rdeče vino
- 200 g zmiksanih pelatov
- 2 jajci
- 1 žlica kisle smetane
- 2 žlici skute
- 1 dcl mleka

Postopek

Jajčevce olupite, prečno narežite na tanke rezine in posolite. Kosmiče namočite v vodi. Čebulo narežite na kocke in jo prepražite v višji teflonski posodi. Dodajte mleto meso in ga popecite. Nato dodajte začimbe in kosmiče ter nekaj časa mešajte. Zalijte z vinom in nekaj časa dušite. Dodajte še zmiksane pelate in kuhajte tako dolgo, da tekočina izpari.

Narezane melancane razdelite na dva dela. Prvo polovico naložite v pekač (priporočam uporabo peki papirja), preko razporedite mesno mešanico, katero obložite s preostalimi rezinami.

Premešajte jajci, kisló smetano, skuto in mleko ter enakomerno prelijte preko musake. Po želji potresite z naribanim sirom.

Pecite 40 minut na 180 stopinjah C.

Analiza hranilnih vrednosti (1 obrok, ki ustreza 1/6 pladnja)

Kcal: 318,4
Beljakovine: 28 g
Ogljikovi hidrati: 29,6 g
Maščobe: 8,8

Sestavine

- 3 beljaki
- sladilo v tekočini
- mleko
- 1 žlička (5 g) kakava v prahu
- 1 žlička (3 g) jedilnega škroba

Priprava

Iz beljakov, katerim smo dodali sladilo v tekočini, stepemo trd sneg.

Mleko (količina mleka je odvisna od velikosti posode, v kateri pokuhamo beljakove kepice – biti ga mora toliko, da kepice v njem plavajo) zavremo, nato pa zmanjšamo temperaturo (mleko ne sme preveč vreti).

Z žlico oblikujemo kepice in jih polagamo v vrelo mleko. Ko malo narastejo, jih obrnemo še na drugo stran (vsaka stran približno pol do 1 minute). Pokuhane kepice naložimo v skodelico.

Za polivko potrebujemo 1 dcl mleka – odmerimo kar mleko, v katerem smo pokuhali beljake. Držimo se navedenih količin, saj v nasprotnem primeru omaka ne bo dovolj gosta. Mleko obvezno precedimo, nato pa ga spet segrejemo (lahko tudi v mikrovalovni pečici). Kakav in škrob premešajmo z minimalno količino zelo vroče vode (vode naj bo res le toliko, da se bo dalo premešati). Mešanico dodamo vročemu mleku in kuhamo, dokler se ne začne zgoščevati oz. segrevamo v mikrovalovni kakšno minuto (pazimo, da je skodelica dovolj visoka, saj masa zelo naraste).

Počakamo, da se malo ohladi, vmes večkrat premešamo, po potrebi dodamo sladilo, nato pa prelijemo preko kepic.

Hranilna vrednost obroka

Kcal: 107,4
Beljakovine: 16,2 g
Ogljikovi hidrati: 10,3 g
Maščobe: 1,2 g

Rafaello krema

47 / 35 / 18

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 25 g kokosove moke
- 50 g prosene kaše
- 30 g Maxximum Whey 2 vanilija
- 1,5 dcl mleka 0,5% m.m.
- 1,5 dcl vode
- sladilo v tekočini

Priprava

V mešalnik (multipraktik) natočite mleko, dodate sirotko in dobro premešate. Oslajeno vodo zavrete, ji dodate kokosovo moko in proseno kašo ter kuhate dokler kaša ne vpije vse tekočine. Mešanico ohladite.

Ohlajeno kašo počasi dodajajte v mešalnik in mješajte 4-5 minut oz. dokler ne nastane enakomerna gladka krema. Kremo nadevate v posodico, po želji potresete z mandlji in jo nekaj ur hranite v hladilniku.

Analiza hranilnih vrednosti (1 porcija)

Kcal: 519
Beljakovine: 37,6 g
Ogljikovi hidrati: 49,9
Maščobe: 19,8

Bananina krema

62 / 36 / 2

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 1/2 banane (50 g)
- 50 g basmati riža (lahko tudi navadnega)
- 30 g Maxximum Whey 2 vanilija
- 1 dcl mleka
- voda
- sladilo v tekočini

Priprava

Postopek je podoben kot pri Raffaello kremi: riž skuhamo v oslajeni vodi, medtem v mešalniku premešamo mleko in sirotko. Banano narežemo na kolobarje in dodamo v mešalnik. Ko je riž kuhan, ga odcedimo ter ohlajadimo z mrzlo vodo. Dobro odcedite in dodate bananini mešanici. Mešate nekaj minut

Analiza hranilnih vrednosti

Kcal: 371
Beljakovine: 32,9 g
Ogljikovi hidrati: 56 g
Maščobe: 2 g

Ingverjevi piškoti

avtor: Staša Tomažič

77 / 16 / 7

Sestavine

"Mokre" sestavine:

- 1 banana
- 2,5 dcl jabolčnega soka
- 1 žlička arome vanilija
- 1-2 žlički sladila v tekočini

"Suhe" sestavine:

- 100 g polnozrnate moke
- 1,5 žličke pecilnega praška
- ščepec soli
- ščepec muškarnega oreščka
- 1/2 čajne žličke ingverja
- 1-2 žlici sezamovih semen

Priprava

Posebej premešajte mokre sestavine in suhe sestavine.

Nato dodajte 100 g ovsenih kosmičev in cca. 30 g rozin. Masa naj nekaj minut počiva – medtem stepite sneg iz 3 beljakov in ga previdno vmešajte v maso.

Z žlico oblikujte piškotke (cca. 35) in jih pecite pri 160 stopinjah C 15-20 minut.

Podatki o hranilni vrednosti: celotna masa/1 piškotek

Kcal: 1167,4 g/33,4
Beljakovine: 44,9 g/1,3 g
Ogljikovi hidrati: 212,7 g/6,1 g
Maščobe: 19,4 g/0,6 g

Piščančji file z rižem in lečo

56 / 42 / 2

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 300 g piščančjega fileja
- 100 g riža
- 70 g leče
- 1 majhna čebula
- česen (svež ali v prahu)
- sol
- poper
- rdeča paprika
- majaron
- 1/2 piščančje kocke

Priprava

- 1) Riž skuhajte po navodilih; v vodo dodajte polovico piščančje kocke.
- 2) Lečo skuhajte po navodilih in jo solite. Ko je kuhana, polovico spasirajte s paličnim mešalnikom. Nato v segreti posodi (najbolje teflonski) prepražite pol čebule, ki jo nato potresite s pol žlice polnozrnatih moke in takoj zalijte z 1 dcl vode. Dodajte še preostanek leče, potresite z mletim česnom, majaronom in malo popra ter nekaj časa kuhajte na majhnem ognju (10 minut).
- 3) Piščančji file narežite na majhne koščke, jih natrite s soljo, mleto rdečo papriko in čebulo v prahu ter specite v teflonski ponvi.

Lečina priloga se lahko servira tako topla kot hladna. Količina zadostuje za dve osebi oz. dva obroka.

Analiza hranilnih vrednosti (1 obrok)

Kcal: 472,5
Beljakovine: 46,6 g
Ogljikovi hidrati: 62 g
Maščobe: 2,6 g

Sestavine

Osnovna masa

- 220 g ovsenih kosmičev
- 360 g polnozrnate moke
- 120 g sirotkinih beljakovin v prahu (okus vanilija)
- 1 pecilni prašek
- 2 majhni žlički soli
- 1/2 žlice sode bikarbone

Za pripravo palačink (za 2 osebi) potrebujete

- 150 g osnovne mase (zgoraj)
- 1 celo jajce + 2 beljaka
- 1,5 dcl mleka
- 100 g naribanih jabolk
- cimet
- rozine po želji

Priprava

Vse sestavine dobro premešajte in pustite nekaj časa stati. Segrejte teflonsko ponev in jo zelo tanko premažite s koščkom masla ali MCT olja. Maso vlivajte v ponev zelo počasi in usmerjeno na sredino. Palačinke naj imajo premer 12-15 cm in debelino približno pol cm. Če želite, palačinko, preden jo obrnete, potresite z nekaj rozinami.

Osnovno maso hranite v zaprti posodi.

Analiza hranilnih vrednosti (1 oseba)

Kcal: 355,7
Beljakovine: 28 g
Ogljikovi hidrati: 49,1 g
Maščobe: 5,45 g

Mehiška rižota s piščancem

53 / 43 / 4

avtor: Staša Tomažič

količina: za 3 osebe

Sestavine

- 200 g riža
- 1 vrečka (450 g) mehiške zelenjavne mešanice
- 600 g piščančjega fileja
- 1 jušna kocka
- voda
- poper
- česen - svež ali v prahu

Priprava

V teflonski posodi popečemo na koščke narezanega piščanca. Dodamo mehiško zelenjavo in nekaj minut mešamo. Nato dodamo riž in ga zalijemo z vodo ter začинimo s česnom, poprom in jušno kocko. Kuhamo približno 25 minut oz. dokler voda ne izpari. Vmes večkrat premešamo. Po želji postrežemo z naribanim sirom ali žlico kisle smetane.

Analiza hranilnih vrednosti (1 porcija (=1/3 rižote))

Kcal: 609,8
Beljakovine: 60,8 g
Ogljikovi hidrati: 75 g
Maščobe: 5,2 g

Skutine kroglice s šampinjoni in piščančjim filejem

41 / 47 / 12

avtor: Staša Tomažič
količina: za 3-4 osebe

Sestavine

Skutine kroglice

- 280 g ovsenih kosmičev
- 500 g lahke skute
- 1 jajce
- 2 žlici MCT olja oz. masla v isti količini
- sol

Piščančji file s šampinjoni

- 500 g piščančjega fileja
- 500 g svežih šampinjonov
- 1 velika čebula
- 3 žlice kisle smetane
- 3 trikotniki topljenega sira (npr. Happy cow light)
- sol
- poper

Priprava

Ovsene kosmiče čimbolj drobno zmeljemo, dodamo skuto, jajce, MCT olje oz. maslo in malo soli. Z rokami zgnetemo testo, ga oblikujemo v kroglo, prekrijemo z aluminijasto folijo in damo za pol ure v hladilnik.

Testo razdelimo na več delov in vsakega od njih preoblikujemo v podolgovate palčke. Razrežemo jih na majhne koščke v velikosti njokov. Oblikujemo kroglice ter jih damo v osoljeno vrelo vodo, kuhamo 6-8 minut in odcedimo.

Teflonsko ponev tanko premažemo z nekaj kapljicami MCT olja ali maslom, narežemo čebulo in jo damo v ponev.

Piščančji file narežemo na čimmanjše koščke, jih posolimo ter dodamo k čebuli in na hitro popečemo. Vmes večkrat premešamo.

Šampinjone očistimo, narežemo, dodamo v ponev in dosolimo. Pokrijemo s pokrovko in dušimo na majhnem ognju toliko časa, da šampinjoni izločijo vodo. Odvečno vodo nato odlijemo.

Ko je meso pečeno, dodamo topljeni sir in kisko smetano ter mešamo, dokler se sir ne raztopi. Dodamo poper in po potrebi še malo soli.

Omako prelijemo preko kroglic. Po želji posujemo z nastrganim sirom.

Analiza hranilnih vrednosti (1 porcija)

Kcal: 604,2
Beljakovine: 63,4 g
Ogljikovi hidrati: 55,8 g
Maščobe: 16,1 g

Čokoladni biskvit s kokosom

31 / 42 / 27

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 100 g Maxximum Whey 2 Proteini (okus čokolada)
- 100 g ovsenih kosmičev
- 100 g kokosove moko
- 1 pecilni prašek
- 4 beljaki
- 1 rumenjaka
- 3 dcl mleka 0,5% m. m.
- 1 dcl vode
- 5 čajnih žličk sladila v tekočini (oz. po okusu)

Priprava

V skledi premešamo vse suhe sestavine – sirotkine beljakovine, ovsene kosmiče, kokosovo moko in pecilni prašek.

Posebej premešamo mleko, vodo, beljake, rumenjaka in sladilo ter dodamo suhi mešanici. Z električnim mešalnikom z zmerno hitrostjo mešamo tako dolgo, dokler ne dobimo enakomerne mase.

Pečico segrejemo na 1750 C. Uporabimo srednje velik pekač – obložimo ga s papirjem za peko. Maso enakomerno razporedimo po pekaču ter pečemo 25 – 30 minut.

Ohladimo in razrežemo – masa zadostuje za približno deset rezin.

Analiza hranilnih vrednosti (v oklepaju je podatek za 1 rezino)

Beljakovine: 123 g (12,3 g)
Ogljikovi hidrati: 90,7 g (9 g)
Maščobe: 79,3 g (7,9 g)
Kcal: 1521 (152,1)

Curryjevo pecivo z indijskimi oreščki 38 / 44 / 18

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 100 g ovsenih kosmičev
- 100 g sirotkinih beljakovin v prahu, okus vanilija
- 50 g indijskih oreščkov (nepraženih, neslanih)
- 1 srednje velika banana (= 100 g)
- 2 dcl mleka 0,5% m. m.
- 2 dcl vode
- 1 žlica MCT olja
- 3 beljaki
- 1 rumenjaka
- 1 čajna žlička curryja
- 5 čajnih žličk sladila v tekočini
- ½ vrečke pecilnega praška

Priprava

Kosmiče, sirotko, curry in pecilni prašek z žlico dobro premešamo. Banano pretlačimo z vilico, nato ji dodamo sladilo, rumenjaka, MCT olje, mleko in mešamo tako dolgo, dokler ne nastane enakomerna zmes. Dodamo prvi mešanici.

Iz beljakov napravimo trd sneg in ga počasi vmešamo v maso. Indijske oreščke narežemo z nožem in jih dodamo nazadnje.

Uporabimo pekač dimenzij cca. 28 cm x 14 cm (npr. pekač za »srnin hrbet«), ki ga premažemo s koščkom masla ali papirnatim robčkom, pomočenim v MCT olje. Pečemo v predhodno ogreti pečici pri temperaturi 175 C 35 – 40 minut.

Ohladimo in razrežemo; zadostuje za približno deset kosov.

Analiza hranilnih vrednosti (v oklepaju je podatek za 1 kos)

Beljakovine: 128,4 g (12,84 g)
Ogljikovi hidrati: 112,4 g (11,24 g)
Maščobe: 52,2 g (5,22 g)
Kcal: 1432 (143,2)

Arašidovi muffini

27 / 49 / 24

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 50 g ovsenih kosmicev
- 50 g Maximum Whey 2 Proteini, okus vanilija
- 50 g arašidovega masla (naravnega)
- 2 beljaka
- 1 rumenjaka
- 1/2 vrečke pecilnega praška
- 3 čajne žličke sladila v tekočini
- 2 dcl vode

Priprava

Kosmiče, otrobe, sirotko in pecilni prašek dobro premešamo, nato dodamo beljake, rumenjaka, sladilo, vodo in na koncu še arašidovo maslo. Z električnim mešalnikom mešamo tako dolgo, dokler ne dobimo enakomerne mase.

Posamezne posodice v pekaču za muffinse premažemo s servieto, pomočeno v MCT olje, ali s koščkom masla. Posodice napolnimo z maso do tricetrta. Masa zadostuje za 7 muffinov.

Modelčke lahko izdelamo tudi sami > vzamemo kozarec, katerega dno ima premer približno 4-5 cm, narežemo aluminijasto folijo na kvadratke in jo ovijemo okoli kozarca ter izoblikujemo majhne posodice. Le-te postavimo na pekač.

Pecemo pri 180 C v predhodno ogreti pecici približno pol ure.

Analiza hranilnih vrednosti (v oklepaju je podatek za 1 muffin)

Beljakovine: 73,5 g (10,5 g)
Ogljikovi hidrati: 39,6 g (5,7 g)
Maščobe: 35,4 g (5,1 g)
Kcal: 766,8 (109,5)

Sestavine

Osnova

- 500 g lahke skute
- 300 g lahkega jogurta (2 lončka)
- 50 g sirotkinih proteinov (okus vanilija)
- 70 g zmletih ovsenih kosmičev
- 2 beljaka
- 1 rumenjaka
- 2 žlici MCT olja (ali približno enaka količina zmehčanega masla)
- 1 limona (nastrgamo lupinico, iztisnemo sok)
- 3 čajne žličke natreen tekočine
- 1 pecilni prašek

Preliv

- 2 žlici kisle smetane (12% m. m.)
- 1/2 dcl mleka 0,5% m. m.
- 1 jajce

Priprava

Sirotkine proteine zmešamo z mešalnikom na metlice s toliko vode (zelo majhna količina), da nastane enakomerna »krema«. Dodamo jogurt, limonin sok, natreen v tekočini in pecilni prašek ter še enkrat vse dobro premešamo.

Mešanico dodamo skuti, nato dodamo še beljake, rumenjaka, MCT olje, limonino lupinico in zmlete ovsene kosmiče. Mešamo, mešamo, mešamo...

Posebej premešamo kisko smetano, mleko in jajce.

Pečico predhodno segrejemo na 180 C. Uporabimo okrogel pekač za torto (premer 26 cm ali manjši) ali pekač katerekoli druge oblike. Pekač premažemo z servieto, pomočeno v MCT olje ali s koščkom masla nato vlijemo vanj osnovno maso. Pečemo 10 min, nato prelijemo z prelivom iz kisle smetane in pečemo še 35 min pri 170 C.

Pečeno tortico ohladimo in razrežemo na 8 kosov.

Analiza hranilnih vrednosti (v oklepaju je podatek za 1 kos)

Beljakovine: 150 g (18,8 g)
Ogljikovi hidrati: 82 g (10,3 g)
Maščobe: 35 g (4,4 g)
Kcal: 1243 (155,4)

Opombe

- če želimo, lahko po 10 min, ko smo tortico prelili s kisko smetano, nanjo nastrgamo 1 – 2 jabolka oz. poljubno sadje, narezano na koščke, rozine...
- uporabljeni so bili Maximum Line Whey 2, okus vanilija

Muffinsi iz ovsenih kosmičev

51 / 34 / 14

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 150 g ovsenih kosmičev
- 3 dcl navadnega tekočega jogurta
- 1 jajce
- 50 g sirotke (nevtral ali okus vanilije)
- 100 g naribanih jabolk (= 1 manjše jabolko)
- 30 g narezanih orehov
- ½ vrečke pecilnega praška
- natreen tekočina
- cimet (po želji)

Priprava

Ovsene kosmiče razdelimo na dva dela. Polovico (75 g) prelijemo z jogurtom in pustimo nekaj časa stati, da se dobro namočijo. Nato zmešamo jajce in ga dodamo mešanici kosmičev in jogurta. Po želji dodamo natreen tekočino in cimet.

Posebej premešamo drugo polovico kosmičev, sirotko in pecilni prašek ter dodamo prvi mešanici.

Orehe narežemo na deski z nožem za meso (bolje jih je narezati kot zmleti, saj so muffinsi zaradi tega bolj hrustljavi) in jih prav tako dodamo osnovni masi.

Na koncu dodamo še naribano jabolko ter vse skupaj zelo dobro premešamo.

Maso (zadostuje za približno 7 muffinov) nadevamo v pekač za muffinse ali modelčke, ki jih izdelamo sami: Vzamemo kozarec, katerega dno ima premer približno 4-5 cm, narežemo aluminijasto folijo na kvadratke in jo ovijemo okoli kozarca ter izoblikujemo majhne posodice. Le-te postavimo na pekač.

Modelčke napolnimo samo do tričetrt (muffinsi namreč pri peki zelo narastejo).

Pečemo v ogreti pečici na 200°C približno pol ure.

Analiza hranilnih vrednosti za celotno maso (v oklepaju za 1 muffin):

Beljakovine: 84 g (12 g)
Ogljikovi hidrati: 126 g (18 g)
Maščobe: 35 g (5 g)
Kcal: 861 (123)

Pizza a la Testosterone

6 / 82 / 13

avtor: Testosterone

Sestavine

- 5 beljakov
- 150 g piščančjih prsi v ovitku
- 50 g sira Šmarski rok 25% m. m.
- 50 g lahke skute (nepasirane)
- 3-4 žlice zmiksanih pelatov ali poljubne paradižnikove omake
- 50 g šampinjonov
- origano ali mešanica začimb za pizzo

Priprava

Najprej si pripravimo vse sestavine: piščančja prsa narežemo na rezine, zmiksamo pelate, naribamo sir in ga zmešamo s skuto ter ubijemo beljake v skodelico.

V teflonski ponvi najprej iz obeh strani popečemo narezana piščančja prsa. Nato jih vzamemo iz ponve in vanjo vlijemo beljake. Na njih naložimo popečena piščančja prsa, pelate, posujemo z začimbami, dodamo narezane šampinjone, na koncu pa še sir, zmešan s skuto. Pečemo na srednjem ognju, pokrito s pokrovko. Zadnjih nekaj minut pokrovko snamemo (da izpari tekočina in se pizza lepo zapeče). Pizza je gotova, ko se jo da ločiti od podlage, beljak mora biti tudi na zgornji strani pečen, sir pa se mora raztopiti.

Analiza hranilnih vrednosti:

Beljakovine: 71 g
Ogljikovi hidrati: 5 g
Maščobe: 11 g
Kcal: 403

Proteinske čokoladice

20 / 58 / 22

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 100 g Amino pro 90 okus cacao
- 30 g otrobov (instant)
- 30 g ovsenih kosmičev
- 20 g Maxxgain
- 30 g arašidovega masla (naravnega, brez dodane soli ali sladkorja)
- 50 g grobo mletih orehov
- 1 dcl 0,5% mleka
- cca. 2 dcl kave
- 3 tabletki natreena

Priprava

Najprej skuhamo kavo, še vroči dodamo natreen in arašidovo maslo (30 g je približno 1 velika žlica) ter mešamo tako dolgo, da se maslo raztopi. Nato dodamo mleko.

V posodo stresemo Amino pro 90, dodamo kosmiče, otrobe, Maxxgain in polovico mletih orehov. Vse dobro premešamo, nato počasi dodajamo kavo z mlekom in neprestano mešamo. Po potrebi dodamo še malo vode (ali kave oz. mleka). Nastati mora gosta zmes, ki se lahko oblikuje (ne sme biti preveč mehka). Zmes damo za nekaj časa v hladilnik.

Drugo polovico mletih orehov potresemo po ravni podlagi, nanjo položimo maso in jo oblikujemo v pravokotnik. Narežemo na poljubno velike kose (nekje 7-10 kosov). Čokoladice damo še za nekaj časa v hladilnik.

Analiza hranilnih vrednosti (100g)

Beljakovine: 37 g
Ogljikovi hidrati: 13 g
Maščobe: 14 g
Kcal: 232

Palačinke iz ovsenih kosmičev

30 / 63 / 7

avtor: Staša Tomažič

Sestavine

Testo

- 50 g ovsenih kosmičev
- 50 g sirotkinih proteinov
- 5 beljakov
- 1 dcl mleka z 0,5% mlečne maščobe
- 1 čajna žlička vanilijeve arome
- 1 čajna žlička cimeta

Krema

- 250 g lahke skute (najboljša je pasirana)
- 1 jajce
- 1 čajna žlička vanilijeve arome (po okusu)
- natreen tekočina (po okusu)

- MCT olje ali kosček masla (proti sprijemanju)

Priprava

Ovsene kosmiče zmeljemo do stopnje, da nastane moka. Dodamo sirotkine proteine (kot vzorec sem uporabila Maximum Line Whey Koncentrat z okusom vanilije) beljake, mleko, vanilijevo aromo in cimet ter vse skupaj dobro premešamo. Pustimo počivati 15 min.

Teflonsko ponev segrejemo in premažemo z papirnatim robčkom, pomočenim v MCT olje oz. z majhnim koščkom masla. Uporabimo srednje veliko zajemalko. Sloj testa 1 palačinke mora biti zelo tanek – toliko da pokrije dno ponve. Ne pečemo predolgo, saj potem palačinke postanejo pretrde (biti morajo mehke kot vsake druge palačinke). Iz mase dobimo približno 8 palačink.

Skuto zmešamo z celim jajcem in dodamo aromo ter tekoč natreen. Tukaj opozarjam, da tisti, ki surovih jajc ne uživajo (potencialna možnost okužbe s salmonelo), naj jajce izpustijo, skuto pa razredčijo z malo mleka in pravitako dodajo aromo.

Vrednost hranil celotnega testa in skutine kreme

Beljakovine: 111,1 g, Ogljikovi hidrati: 54 g, Maščobe: 13 g, Kcal: 777

Vrednost hranil 1 palačinke s skutinim nadevom (1 palačinka je prib. 1/8 mase)

Beljakovine: 14,4 g, Ogljikovi hidrati: 6,8 g, Maščobe: 1,6 g, Kcal: 99

Vrednost hranil 1 palačinke brez skutinega nadeva

Beljakovine: 9,2 g, Ogljikovi hidrati: 5,6 g, Maščobe: 0,8 g, Kcal: 67,3

Opombe

- Če želimo čokoladne palačinke, uporabimo sirotkine proteine z okusom čokolade (Maximum Line Whey Protein čokolada) in čokoladno aromo. Seveda lahko uporabimo katerikoli okus, ki nam je všeč.

- Kot sem že omenila, surovo jajce morda ni najboljša izbira, zato lahko napravimo kakršnokoli drugo kremo po lastnih željah in domišljiji. Okusna krema nastane tudi, če skuto razredčimo z žlico vode ali mleka, ter dodamo npr. žličko ali dve proteinov (katerikoli okus), žličko arome, cimet,...

Dietno skutino pecivo

32 / 60 / 7

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 40 g ovsenih kosmičev
- 40 g pšeničnih otrobov
- 1 kg lahke skute (najbolje, da je nepasirana)
- 100 g naribanih jabolk
- cimet po želji
- 50 g grobo mletih orehov
- 3 dcl mleka 0,5% m. m.
- 4 beljaki
- 80 g sirotkinih beljakovin v prahu
- natreen v tekočini

Priprava

pečico segrejemo na 175°C
ovsene kosmiče in otrobe grobo zmeljemo, damo skupaj v posodo in vse skupaj dobro premešamo
mleko zmešamo s sirotko, nato dodamo 4 beljake
naribamo jabolka (na tehtnici odmerimo količino, ki ustreza 100 g)
grobo zmeljemo ali narežemo orehe

Mešanico kosmičev in otrobov razdelimo na 3 dele v razmerju 4:3:3 (približno – pomembno je le, da je en del v malo večji količini kot ostala dva). Po dnu pekača enakomerno posipamo del mešanice kosmičev in otrobov, ki je v največji količini. ½ kg skute z vilico razporedimo po pekaču, nanjo položimo 50 g naribanih jabolk, po želji posujemo s cimetom in posipamo s polovico orehov.

Nato posipamo drugi del mešanice otrobov in kosmičev ter po istem postopku preostanek skute, jabolka, cimet in orehe. Na koncu posipamo še zadnji del mešanice kosmičev in otrobov.

K mleku s sirotko in beljaki dodamo natreen v tekočini, dobro premešamo in enakomerno prelijemo preko peciva v pekaču. Počakamo, da se tekočina dobro vpije in damo peč – pečemo 40 minut pri temperaturi 175°C.

Analiza hranilnih vrednosti (v oklepaju je podatek za 1 kos - 1/5 peciva):

Beljakovine: 241,4 g (48,3 g)
Ogljikovi hidrati: 130 g (26 g)
Maščobe: 30,2 g (6 g)
Kcal: 1757,4 (351,5)

Gromov recept

23 / 60 / 17

Avtor: Gašper Grom

Sestavine

- 25 g ovsenih kosmičev
- 25 g kokosove moke
- 50 g Amino pro kakao (lahko tudi kakšen drug okus)
- 5 beljakov
- nekaj žlic vode

Priprava

Beljake ubijemo v skledo, dodamo Amino pro in z vilico vse skupaj dobro premešamo. Nato dodamo še kosmiče in mešamo ter dodamo nekaj žlic vode, dokler ne nastane enakomerna masa, ki mora biti dokaj gosta (držati se mora skupaj in ne sme teči). Maso damo v segreto teflonsko ponev in jo rahlo "poteptamo" z lopatico za obračanje (nekje na debelino 2 - 3 cm). Pečemo pri srednji temperaturi, vmes enkrat obrnemo.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 65,3 g
Ogljikovi hidrati: 24,4 g
Maščobe: 18,6 g
Kcal: 509,5

Skuta s sadnim jogurtom

26 / 70 / 4

Avtor: KrEn

Sestavine

- 200 g posnete skute,
- 150 ml sadnega jogurta
- 10g beljakovin (prasek,najbolje okus cokolade)

Priprava

V skledico nasujete beljakovinski pripravek in ga prelijete s sadnim jogurtom. Dobro premešajte, nato dodajte še skuto, znova vse dobro premešajte. S tem je obrok pripravljen.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine:52,7
Ogljikovi hidrati: 19,9 g
Maščobe: 2,8 g
Kalorije: 319,9 kcal

Proteinske palačinke brez proteinskih praškov

50 / 38 / 12

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 125 g skute
- 60 g ovsenih kosmičev
- 1 celo jajce + 2 beljaka
- sladilo v tekočini
- ščepec soli
- cimet po okusu
- kapljica rumove arome

Priprava

Vse sestavine pri najvišji hitrosti premešate v mešalcu (multipraktiku), segrejete teflonsko ponev (malo premažete z maslom ali MCT oljem) in spečete 3-4 palačinke (premer naj bo okoli 15 cm). Palačinke naj bodo debele približno pol cm.

Ko vlijete maso v ponev, jo lahko potresete še z nekaj rozinami.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 30,8 g
Ogljikovi hidrati: 40,6 g
Maščobe: 9,6 g
Kalorije: 395 kcal

Limonina skuta s hrustljivimi kosmiči

51 / 39 / 10

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 250 g skute
- sok pol oz. cele limone
- 50 g ovsenoh kosmičev
- natreen v tekočini
- miniaturni košček masla

Priprava

Skuto zmešamo z sokom limone in malo vode (ali mleka) - biti mora kremasta (najboljša je Vipavska), dodamo pa tudi natreen po okusu.

V ponvi raztopimo majhen košček masla (z MCT bi najbrž tudi šlo) ter dodamo kosmiče. Na majhnem ognju jih popražimo. Lahko dodamo tudi malo natreena (ali sladkorja, če niste na dieti)

Ko so kosmiči popečeni, jih vsipamo preko skute.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 39,2 g
Ogljikovi hidrati: 42,8 g
Maščobe: 8,7 g
Kalorije: 400,1 kcal

Puranje kroglice v paradižnikovi omaki

56 / 40 / 4

Avtor: maki

Sestavine (4 porcije)

- 25g sredice belega kruha
- 2 žlici posnetega mleka
- 1 strt strok česna
- 1/2 žličke kumine
- 225g zmletega puranjega mesa
- 1 beljak
- 350ml kokošje jušne osnove
- 400g pločevinka pelatov
- 1 žlica paradižnikove mezge
- 90g riža, ki se skuha v 10 min
- sol in poper

Postopek

Kruhovo sredico narežemo na kockice in stresemo v skledo. Pokapamo z mlekom in počakamo 5 min, da se vpije.

Dodamo česen, kumino, meso, sol in poper. Dobro zmešamo.

Beljak stepemo v sneg, ki ga po polovicah rahlo primešamo masi. Za 10 minut postavimo v hladilnik.

Jušno osnovo, olupljen paradižnik in paradižnikovo mezgo damo v veliko kozico in zavremo.

Dodamo riž, zmešamo in približno 5 minut pustimo močno vreti. Vročino znižamo na šibko.

Iz ohlajene mesne mase oblikujemo 16 kroglic. Previdno jih vložimo v paradižnikovo omako in kuhamo še 10 minut oziroma tako dolgo, da so kroglice in riž kuhani.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 18 g
Ogljikovi hidrati: 25 g
Maščobe: 2 g
Kalorije: 190 kcal

Kuskus s piščančjim mesom

53 / 37 / 10

Avtor: maki

Sestavine (4 porcije)

- 225g kuskus-a
- 1l kropa
- 1 žlička olivnega olja
- 400g na kocke narezanega piščančjega belega mesa (prsa)
- 1 očiščena in na rezance narezana paprika
- 2 na debelejša kolesca narezani bučki
- 1 tanko narezan feferon ali žlička čilijeve omake
- 1 na koščke narezan velik paradižnik
- 425 g pločevinka čičirike
- sol in poper

Postopek

Kuskus stresemo v veliko skledo, prelijemo s kropom, pokrijemo in pustimo 30 minut stati. Meso na segretem olju med nenegnim mešanjem na hitro opravimo, da porjavi, in vročino znižamo. Primešamo papriko, bučki in feferon ali čilijevo omako in dušimo 10 minut, oz. tako dolgo, da se zelenjava zmehča. Primešamo paradižnik in odcejeno čičeriko ter dodamo kuskus. Posolimo in popopravimo in našibki vročini mešamo, dokler se jed ne pregreje.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 28 g
Ogljikovi hidrati: 40 g
Maščobe: 8 g
Kalorije 363 kcal

Prosenka kaša z banano

71 / 26 / 3

Avtor: Metka

Sestavine

- 100 g prosene kaše
- 200 g skute
- 200 g banane

Priprava

Proso skuhas v vodi, kateri dodaš natren, sol in malo cimeta. Ko je prosena kaša skuhana, pa jo premešaš s pretlačeno banano in skuto.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 42 g
Ogljikovi hidrati: 117 g
Maščobe: 5 g
Kalorije 685 kcal

Graham testenine v paradižnikovi omaki s tuno

59 / 39 / 2

Avtor: maki

Sestavine

- 120g valjanih graham rezancev
- 150g tune v lastnem soku
- 250g pasiranega paradižnikovega soka
- 10g česna (2 stroka)
- 30g čebule (1/2 srednje velike čebule)
- 1/2 žličke bazilike
- 1/2 žličke origana
- 1/2 žličke timijana
- 1 žlica vegete
- 1 žlička crnega popra
- 1/2 žličke čilija (oz. kajenskega popra)

Postopek

Valjane rezance damo v soljen krop in skuhamo po navodilih.
V drugi posodici s pomočjo malo vode na hitro prepražimo čebulo in česen in prelijemo paradižnikov sok, dodamo začimbe in odcejeno tuno ter kuhamo kakih 5 minut; če postane zmes preveč gosta dodamo vodo in seveda preverimo okus in po potrebi dodamo še začimbe (po okusu).
Nato dodamo v omako skuhane rezance in še kuhamo kakih par minutk.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 58 g
Ogljikovi hidrati: 88 g
Maščobe: 3,9 g
Kalorije 668 kcal

Penaste palačinke s skutinim nadevom

35 / 50 / 15

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

Testo

- 1 jajce
- 20 g ržene moke
- 20 g sojine moke
- 0,5 dcl mleka
- 1 dcl vode
- 1 noževa konica sode bikarbone
- malo soli
- cimet

Nadev

- 100 g skute
- sladilo v tekočini
- sok pol limone ali mleti klinčki ali cimet

Priprava

Vse sestavine za testo dobro premešamo in pustimo stati najmanj 20 minut.

Skuto razredčimo z limoninim sokom, dodamo sladilo in dobro premešamo. Namesto soka lahko skuto razredčimo z malo vode in dodamo po želji cimet ali klinčke.

Ponev premažemo z majhnim koščkom masla in spečemo 2 palačinki (obrnemo, ko se po celi površini začnejo delati mehurčki).

Premažemo s kremo.

P.S. - sojo lahko tudi izpustite, sicer pa bi se jo pomojem dalo nadomestiti tudi s sirotko - vsaj 10 g.

Analiza hranilnih vrednosti (za 2 palačinki)

Beljakovine: 32,1 g
Ogljikovi hidrati: 22,5 g
Maščobe: 10,2 g
Kalorije 312 kcal

Jagodna skuta z melono

37 / 60 / 3

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 250 - 300 g skute
- sok pol limone
- 100 g jagod
- 100 g melone
- lahko tudi malo kisle smetane ali jogurta
- tekoče sladilo

Priprava

Najprej damo v posodico jagode, jih zmečkamo z vilico in dodamo sladilo, nato še skuto in limonin sok - vse dobro premešamo in po potrebi še dodamo sladilo. Melono narežemo na drobne kocke, ki jih potresemo po skuti.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 42,5 g
Ogljikovi hidrati: 26,7 g
Maščobe: 2,2 g
Kalorije 294 kcal

Malinov shake

50 / 46 / 4

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 100 g skute
- 1 dcl mleka
- 100 g malin (jaz uporabim kar zmrznjene od Ete)
- cca. 5 ledenih kock
- sladilo v tekočini

Priprava

Zmiksamo maline s sladilom, mlekom in ledom, nato dodamo skuto. Gotovo. Lahko dodate tudi kakih 15 g sirotke (vanilija, nevtral ali kakšen sadni okus).

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 18 g
Ogljikovi hidrati: 19,6 g
Maščobe: 1,6 g
Kalorije 161,5 kcal

Melonin shake

34 / 61 / 5

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 50 g skute
- 1 dcl mleka
- 100 g melone
- 30 g jagodne sirotke (lahko tudi kakšen drug okus)
- sladilo po potrebi
- ledene kocke

Priprava

Vse zmiksamo.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 32,4 g
Ogljikovi hidrati: 18 g
Maščobe: 2,8 g
Kalorije 221,8 kcal

Jagodni shake

Avtor: Staša Tomažič

36 / 60 / 4

Sestavine

- 100 g jagod
- 200 g skute
- 1 dcl mleka
- 5 ledemih kock
- tekoče sladilo
- 1 žlica limoninega soka

Priprava

Najprej premešate jagode z mlekom, limoninim sokom in sladilom, dodate skuto, na koncu pa še led. Mešate, dokler ni gotovo

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 31,4 g
Ogljikovi hidrati: 18,6 g
Maščobe: 2 g
Kalorije 219 kcal

Čokoladni sorbet

Avtor: Staša Tomažič

22 / 72 / 6

Sestavine

- 25 g čokoladne sirotke
- 1 dcl mleka
- 5 g kakava v prahu
- 2 beljaka
- sladilo v tekočini

Priprava

Mleko zmiksamo s sirotko in kakavom, posebej stepemo beljake, dodamo sladilo po okusu, nato počasi vmešamo sirotkino mešanico. Skrinja -> čez 1 uro premešamo ->... dokler ni zamrznjeno, a ne pretrdo.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 30,4 g
Ogljikovi hidrati: 9,4 g
Maščobe: 2,7 g
Kalorije 173 kcal

Jagodni sorbet

Avtor: Staša Tomažič

49 / 49 / 2

Sestavine

- 250 g jagod
- 4 beljaki
- 1 žlica limoninega soka
- sladilo v tekočini

Priprava

Jagode zmiksamo s paličnim, dodamo sladilo in limonin sok. Posebej naredimo sneg, lahko dodamo spet sladilo, nato snegu počasi z žlico vmešamo zmiksane jagode. Damo v skrinjo, čez eno uro premešamo, nato spet čez eno uro.. če seveda zdržite tako dolgo - se pa splača.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 17,5 g
Ogljikovi hidrati: 17,5 g
Maščobe: 0,9 g
Kalorije 139 kcal

Pikantni obrok

44 / 48 / 8

Avtor: tjasa

Sestavine

- 50g, Paprika, pekoča, zelena
- 20g, senf
- 50g, Ovseni kosmiči
- 180g, Piščančja prsa
- 10g, Tamar, light

Priprava

Najprej solimo in zaciniamo (limonina trava, rozmarin) prsa in jih narezemo na grizljaj velike koscke. Poprazimo na teflonu, da dobi barvo z vseh strani.
Papriko narezemo na tanke rezinice in jo dodamo piscancu.

Oboje naj se dusi (ce ne spusti vode, jo je treba malo dodati).

Proti koncu dodamo se tamar in senf in pustimo, da se se malo paca.

Pred koncem stresemo na to se kosmice, ki naj se prepojijo in segrejejo.

Zraven pase poletna solata.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 47,55 g
Ogljikovi hidrati: 43,19 g
Maščobe: 8,53 g
Kalorije 459,02 kcal (brez kosmičev → 259 kcal)

Piščanec z zelišči in zelenjavo

14 / 62 / 24

Avtor: Nyah

Sestavine

- 100 g pustega piščančjega mesa
- 210 g cvetače
- 30g pora
- 30g Mozarelle
- 5g masla
- velika pest žajblja in origana (sveže!)
- 1 strok česna

Priprava

- meso narežeš na grizljaj velike koščke, malo soliš in popraš
- cvetačo razdeliš na cvetove in jo na pol skuhaš (jaz naredim to 5 min na 600W v mikro, ali pa v slani vreli vodi enak čas)
- por narežeš na pol cm koleščke
- zelišča v terlniku streš, skupaj s česnom in malo soli
- v ponvi razpustiš maslo, popečeš meso in por, dodaš na pol kuhano cvetačo in strta zelišča, ki si jim dodal kak dcl vode
- dodaš mozarello
- pokriješ, naj se kuha kakih 5-10 min (odvisno od velikosti koščkov mesa in cvetače)
- odkriješ in pustiš, da se pokuha voda

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 33,6 g
Ogljikovi hidrati: 7,5 g
Maščobe: 13,2 g
Kalorije 283 kcal

Opomba

Če je komu premalo OH naj doda za prilogo riž ali testenine.

Krema iz bučk

49 / 45 / 6

Avtor: tjasa

Sestavine

- 250 g, Skuta, vipavska - Yoviland
- 482 g, Buče
- 25 g, Ovseni kosmiči
- peteršilj, sol, poper + začimbe po okusu

Priprava

Kuhane in zmlete bučke primešamo skuti in kosmičem ter začinimo. Postrežemo hladno. Zraven (za tiste, ki si lahko privoščijo) gre sir, kruh, krompir, ribe, meso... (po možnosti ne skupaj)

Analiza hranilnih vrednosti (skupaj)

Beljakovine: 39,9 g
Ogljikovi hidrati: 43,34 g
Maščobe: 5,79 g
Kalorije 363,83 kcal

Analiza hranilnih vrednosti (za 100 g)

Beljakovine: 5,2 g
Ogljikovi hidrati: 5,72 g
Maščobe: 0,76 g
Kalorije 48,06 kcal

Kolač kr'neki

Avtor: tjasa

56 / 37 / 7

Sestavine

- 200 g, Kokošje jajce, beljak
 - 325 g, Finski, pumpernikel
 - 50 g, Ovseni kosmiči
 - 50 g, Pšenični otrobi (Emona)
 - 10 g, Sezam
 - 40 g, Maxximum Whey 2 (vanilija)
 - 20 g, EAS Complete Whey (rich choc)
 - 20 g, kakav v prahu
 - 25 g, Škrob, jedilni (RUF)
 - 250 g, Skuta, vipavska - Yoviland
 - 15 g, Kokošje jajce, rumenjaki
 - 5 g, nescafe
 - 100 g, črna kava brez sladkorja
 - 2 g, vanilijeva aroma
 - 500, voda
 - 20 tabl., natreen
 - 10 kaplj., natreen
- ! Rumenjak in beljak sta v gramih. Gre za 5 beljakov in 1 rumenjaki.

Priprava

Pumpernikel v pečici na 200 stopinj sušiš kakih 15 minut in potem zmelješ v multipraktiku, da je v majhnih koščkih.

ČRNA MASA: zmešaš oba wheya, kakav, pumpernikel, kosmiče, otrobe, sezam, pol škroba, nescafe, kavo, aromo, vodo in 20 tabletk natreena. Z vodo ne pretiravati, ker bo vse skupaj razredčil sneg iz beljakov, ki ga pripraviš posebej in vmešaš v črno maso.

BELA MASA: skuto zmešaš z rumenjaki, preostankom škroba, malo vode in kapljicami natreena.

V ozek model daš peki papir in vliješ dve tretjini črne mase, nanjo pa po sredini po vsej dolžini previdno vliješ belo maso. Vse skupaj pokriješ s preostankom črne mase in daš v pečico, ki si jo ogrel na vsaj 200 stopinj. Pustiš pol ure.

Po peki zaviješ model v mokro krpo in pustiš, da se ohladi.

Če je bilo v masah preveč tekočine, zna biti to bolj kot nekakšen puding.

Analiza hranilnih vrednosti (skupaj)

Beljakovine: 142,72 g
Ogljikovi hidrati: 218,83 g
Maščobe: 26,73 g
Kalorije 1667,47 kcal

Kolač Kr'neki z malo OH

40 / 55 / 5

Avtor: tjasa

Sestavine

- 240 g, Kokoške jajce, beljak (6 beljakov!)
- 224 g, Finski, spezial leicht
- 25 g, Ovseni kosmiči
- 25 g, Pšenični otrobi (Emona)
- 50 g, Maxximum Whey 2 (vanilija)
- 20 g, EAS Complete Whey (rich choc)
- 20 g, kakav v prahu
- 500 g, Skuta, vipavska - Yoviland
- 2 g, višnjeva aroma
- 2 g, vanilijeva aroma
- 2 g, rumova aroma
- 5 g, nescafe
- 200 g, črna kava brez sladkorja
- 2 g, višnjeva aroma
- 2 g, vanilijeva aroma
- 31 tabl. natreen
- 20 kaplj. natreen

Priprava

Pumpernikel zmelješ v multipraktiku, da je v majhnih koščkih.
ČRNA MASA: zmešaš pol skute oba wheya, kakav, pumpernikel, kosmiče, otrobe, nescafe, kavo, arome višnje, ruma, vanilije in 31 tabletk natreena.
Dodaš sneg iz beljakov z 10 kapljicami Natreena, ki ga pripraviš posebej in vmešaš v črno maso.
BELA MASA: pol skute zmešaš z aromo višnje in vanilije, kapljo vode in 10 kapljicami natreena.
V ozek model daš peki papir in vliješ dve tretjini črne mase, nanjo pa po sredini po vsej dolžini previdno naneseš belo maso.
Vse skupaj pokriješ s preostankom črne mase in daš v pečico, ki si jo ogrel na vsaj 200 stopinj. Pustiš pol ure.
Po peki zaviješ model v mokro krpo in pustiš, da se ohladi.
Če je preveč tekoče, pusti še dlje v pečici - s trajanjem peke lahko variiraš suhost peciva.

Analiza hranilnih vrednosti (skupaj)

Beljakovine: 170,71 g
Ogljikovi hidrati: 126,45 g
Maščobe: 15,22 g
Kalorije 1359,86 kcal

Analiza hranilnih vrednosti (za 100 g)

Beljakovine: 14,30 g
Ogljikovi hidrati: 10,59 g
Maščobe: 1,27 g
Kalorije 113,89 kcal

Skutine kroglice

Avtor: Staša Tomažič

54 / 38 / 8

Sestavine

- 200 g ovsenih kosmičev
- 500 g skute
- 1 jajce
- 1 žlička soli

Priprava

Iz sestavin zamesite testo (najbolje kar z rokami) in da date v hladinlik za najmanj pol ure. Nato iz testa oblikujete kroglice ali cmoke in jih kuhate 4-5 min v vreli vodi.

Analiza hranilnih vrednosti (porcija – 1/3 mase)

Beljakovine: 32,4 g
Ogljikovi hidrati: 46 g
Maščobe: 6,9 g
Kalorije 381,3 kcal

Analiza hranilnih vrednosti (za 100 g)

Beljakovine: 12,9 g
Ogljikovi hidrati: 18,4 g
Maščobe: 2,7 g
Kalorije 152,5 kcal

Tiramisu "Zala"

64 / 29 / 7

Avtor: Zala

Sestavine

- 200g - Manner Biskotten für Kinder
- 54g - Šlag pena light (dr. Oetker - 2 kom)
- 60g - Jogurt, Light Dukat Ca+
- 500g - Skuta, vipavska - Yoviland
- 250g - voda
- kava, sladilo, rum aroma, kakav in nescaffe za posip

Priprava

Stepi šlag peni po navodilu z vrečke in daj za 10 min v hladilnik da se malo strdi, stepaj pa ju prej raje malo dlje nekje 5-7 min, da gre not čim več zraka in zmes naraste. skuhaj kavo in jo malo razredči z mlekom, lahko dodaš tudi rum. v to polagaj kekse s celo površino za prb. 2 sekundi, in jih polagaj v primerno velik pekač(predlagam manjšega). ko pokriješ dno, vzemi peni iz hladilnika in ji primešaj pasirano skuto, ki si jo prej posebej razmešal z mikserjem z nekaj žlicami jogurta, da je masa še kompaktna, a kremasta. to nato previdno vmešaj v šlag peno, da ti preveč ne upade. sladkaj mešanico po okusu, jaz je sploh ne. nato maži to na plast keksov prb. 1 ali 1,5 cm debelo (jaz delam to od oka) in to spet pokrij s plastjo namočenih keksov, in spet krema itd itd.....saj veš kako to gre. na vrhu naj bo krema, nato pa po kremi s cedilcem potrosiš kakav v poljubni količini oz. debelini. sladico daš nato za prb. 30 min ali 1 uro v hladilnik, če boš zdržal toliko časa

Analiza hranilnih vrednosti (skupaj)

Beljakovine: 87,64 g
Ogljikovi hidrati: 191,73 g
Maščobe: 22,52 g
Kalorije 1354,87 kcal

Analiza hranilnih vrednosti (za 100 g)

Beljakovine: 8,71 g
Ogljikovi hidrati: 19,06 g
Maščobe: 2,24 g
Kalorije 134,68 kcal

"Zone" biskvit

41 / 46 / 13

Avtor: Staša Tomažič

Sestavine

- 2 celi jajci + 4 beljaki
- 50 g polnozrnate moko
- 5 žlic sladila v posipu
- tekoče sladilo

Priprava

Iz 4 beljakov naredimo sneg, dodamo malo tekočega sladila. Preostali jajci dobro premiksamo s posipom, nato z žlico počasi vmešamo sneg, na koncu pa previdno še moko. Pečemo v polovičnem pekaču (lahko ga enkrat prerežemo) ali v normalnem pekaču (le ena plast). Za pekač vsekakor uporabimo papir za peko, pečemo pa 20 min. pri 175 st. C.

Analiza hranilnih vrednosti

Beljakovine: 36 g
Ogljikovi hidrati: 32 g
Maščobe: 11 g
Kalorije 377 kcal