

Jem Fit

Z PUDEŁEK

PRÓBKA E-BOOKA



Przepisy i zdjęcia, projekt okładki, szata graficzna:

Marta Dawidczyk



JEM FIT Z PUDEŁEK

Treści zamieszczone w e-booku służą wyłącznie celom edukacyjnym i nie zastępują porady lekarskiej. Autorka nie ponosi odpowiedzialności za sposób wykorzystania informacji zawartych w jadłospisie.

Całość materiałów jest objęta prawami autorskimi. Działają one bez żadnych ograniczeń czasowych i terytorialnych w rozumieniu ustawy z dnia 4 lutego 1994 r o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz U Nr 90, poz 631). Żadna część materiałów nie może być rozpowszechniana lub kopiowana w żaden sposób (elektroniczny, mechaniczny lub inny) bez pisemnej zgody autorki.

Copyright © 2024 Marta Dawidczyk

www.jemfit.pl

Instagram: [@marta_dawidczyk](https://www.instagram.com/marta_dawidczyk) Facebook: [Jem Fit - Marta Dawidczyk](https://www.facebook.com/Jem-Fit-Marta-Dawidczyk)

E-book chroniony jest prawami autorskimi. Zabrania się jego kopiowania.

Cześć!



Ten e-book powstał z myślą o osobach, które pragną urozmaicić swoje codzienne posiłki i dodać nowe, zdrowe przepisy do swojego meal prepu. Każdy posiłek z tego e-booka jest przeliczony na 3 warianty kaloryczności:

Wersja na słodko: 300, 400, 500 kcal

Wersja na słono: 400, 500, 600 kcal.

Każdy posiłek możesz przygotować go do pudełka i zabrać ze sobą! Jestem pewna, że te pomysły będą doskonałym uzupełnieniem Twojej diety i wniosą świeżość do pudełkowych posiłków, w szczególności, jeśli lubisz słodkie jedzonko.

W pełnej wersji czeka na Ciebie:

- **50 wyjątkowych przepisów** (25 na słodko i 25 na słono)
- **policzone makroskładniki i kaloryczność** dla każdego dania
- **inspiracje** na pyszne i zdrowe posiłki
- cenne **porady i wskazówki** jak przygotować potrawy oraz oszczędzać czas w kuchni!

Przejdź do
sklepu!



Zapiekanka z kurczakiem



Kliknij, żeby
obejrzeć!

Zapiekanka z kurczakiem



Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
411	34 g	25 g	15,1 g
493	40,8 g	30 g	18,1 g
616	51 g	37,5 g	22,7 g

Składniki:	400 kcal	500 kcal	600 kcal
papryka	40 g	50 g	80 g
marchew	60 g	70 g	125 g
cukinia	70 g	85 g	135 g
oliwa z oliwek	2 g	2 g	4 g
jajka	2 średnie	2 duże	4 średnie
mielony filec z kurczaka (można zastąpić tofu)	80 g	95 g	160 g
nasiona słonecznika	15 g	18 g	30 g

Przyprawy:

sól, pieprz, papryka słodka,
kurkuma, tymianek

Sposób przygotowania:

Startą cukinię solimy i odstawiamy, aby puściła nadmiar wody. W tym czasie na oliwie podsmażamy mięso, do którego dodajemy marchewkę pokrojoną w kostkę. W międzyczasie kroimy paprykę. Następnie przygotowujemy naszą śniadaniową bazę – wbijamy jajka do miski, dodajemy przyprawy i miksujemy na gładką masę. Do jajek dorzucamy przestudzone mięso z marchewką oraz odcisniętą z wody cukinię i paprykę. Całość dokładnie mieszamy i przekładamy do pojemniczka. Na wierzch sypiemy pestki słonecznika i pieczemy przez trzydzieści pięć minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza.

- Pestki słonecznika można wymienić na pestki dyni, sezam lub orzechy nerkowca.



Oszczędzam czas

Całą zapiekankę upiecz od razu w kilku porcjach – długo wytrzyma w lodówce i świetnie sprawdzi się jako szybkie śniadanie lub kolacja.

Makaron z kurczakiem i sosem warzywnym



Kliknij, żeby
obejrzeć!

Makaron z kurczakiem i sosem warzywnym



Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
387	35,5 g	8,4 g	41,5 g
492	49,9 g	12,2 g	45,3 g
614	59,8 g	14,4 g	60,7 g

Składniki:

400 kcal

500 kcal

600 kcal

makaron pełnoziarnisty
filet z kurczaka
seler naciowy
papryka
woda

50 g
125 g
80 g
70 g
200 ml

50 g
185 g
120 g
105 g
230 ml

70 g
220 g
140 g
120 g
250 ml

Przyprawy:

sól, pieprz, papryka słodka,
chilli

Sposób przygotowania:

Warzywa drobno kroimy i podsmażamy na patelni. Następnie dodajemy wodę oraz przyprawy, przykrywamy i dusimy do momentu, aż zmiękną, a nadmiar wody odparuje. Całość blendujemy na gładki sos. Na tej samej patelni, na której wcześniej smażyliśmy warzywa, podsmażamy fileta z kurczaka pokrojonego w paseczki. Doprawiamy go i zalewamy przygotowanym sosem. Całość mieszamy i podajemy z ugotowanym makaronem pełnoziarnistym.

- Seler naciowy możesz zastąpić porem.
- Danie przygotowane w ten sposób to świetny sposób, aby przemycić warzywa w posiłku dla dziecka.
- Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, dodaj do sosu większą ilość chilli lub świeżą papryczkę.



Oszczędzam czas

Sam sos możesz przygotować w większej ilości i zalewować w słoikach, aby wykorzystać go później. Świetnie smakuje z makaronem, ale jest równie dobry w towarzystwie kaszy, ziemniaków czy ryżu.

Pieczona owsianka jabłkowa



Kliknij, żeby
obejrzeć!

Pieczona owsianka jabłkowa



Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
313	14,5 g	7,6 g	47,5 g
391	18,1 g	9,6 g	59,4 g
499	23 g	14,1 g	72,3 g

Składniki:

300 kcal

400 kcal

500 kcal

jabłka	125 g	155 g	190 g
cynamon	1 g	1 g	2 g
waniliowy skyr pitny	115 g	145 g	170 g
płatki owsiane	30 g	38 g	45 g
napój owsiany lub migdałowy	45 ml	55 ml	67 ml
płatki migdałów	5 g	6 g	13 g

Sposób przygotowania:

Jabłka obieramy ze skórki i ścieramy na tarce z większymi oczkami. Posypujemy cynamonem. Dodajemy do nich płatki owsiane, skyr oraz napój roślinny, a następnie dokładnie mieszamy. Masę przekładamy do pojemniczka i posypujemy wierzch płatkami migdałów. Pieczemy w 180°C przez 30 minut w piekarniku lub 25 minut w 170 stopniach w airfryerze.

- Sprawdź się tutaj wszystkie rodzaje jabłek. Nie bój się jednak kombinować, bo owsianka wyjdzie pyszna również, jeśli zamienisz je na gruszki.
- Napój roślinny możesz zastąpić klasycznym mlekiem krowim.



Oszczędzam czas

Owsiankę możesz przygotować od razu w 2-3 porcjach, aby mieć gotowy posiłek na kolejne dni. Ten rodzaj posiłku również znosi dobrze mrożenie.

Muffinki owsiano-twarogowe



Kliknij, żeby
obejrzeć!



Muffinki owsiano-twarogowe

Kcal:	Białko:	Tłuszcze:	Węglowodany:
303	18,1 g	7,5 g	41 g
404	24,1 g	10 g	54,7 g
505	30,1 g	12,6 g	68,4 g

Składniki:

	300 kcal	400 kcal	500 kcal
	3 szt	4 szt	5 szt
chudy twaróg	40 g	55 g	70 g
daktyle	25 g	33 g	42 g
jajko	1 średnie	1 duże	2 małe
płatki owsiane	33 g	44 g	55 g
proszek do pieczenia	pół łyżeczki	pół łyżeczki	pół łyżeczki

Sposób przygotowania:

Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy pod przykryciem na kilka minut, po czym odcedzamy. Płatki owsiane blendujemy na mąkę i odsypujemy. Do blendera wkładamy twaróg, daktyle i jajko. Blendujemy wszystko na gładką masę, po czym wysypujemy przygotowaną uprzednio mąkę owsianą oraz proszek do pieczenia.

Całość miksujemy na gładką masę. Przekładamy do foremek na muffinki i pieczemy 25 minut w 180°C w piekarniku lub 22 minuty w 170°C w airfryerze.

- Zamiast płatków owsianych możesz użyć gotowej mąki owsianej.
- Jeśli zależy Ci na tym, aby muffinki były bezglutenowe, wybierz składniki z odpowiednim certyfikatem.



Oszczędzam czas

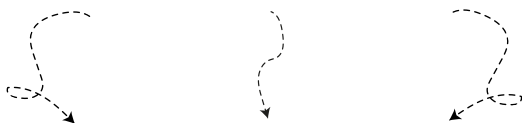
Przygotuj od razu 2-3 porcje muffinek, aby mieć posiłki na kolejne dni. Możesz też upiec ich więcej i zamrozić na później.

Zakończenie

W tym e-booku pokazałam Ci, jak przygotowywać w airfryerze posiłki szybko, smacznie i zdrowo. Pamiętaj, że to dopiero początek Twojej drogi możesz wyczarować mnóstwo kulinarnych pyszności, jeśli tylko zechcesz. **Traktuj moje przepisy jako inspiracje** i nie wahaj się korzystać z zamienników, aby tworzyć unikalne i kreatywne dania.

Jeśli masz jakieś pytania... Pisz do mnie śmiało!

Znajdziesz mnie tutaj:



a także w grupie na
Facebooku, gdzie tworzymy
fantastyczną fit społeczność!

Dołącz
do nas!

