



FIT KSIĄŻKA KUCHARSKA

CZEKOLADOWE CO NIECO

6 niezwykle łatwych, tanich i szybkich
przepisów na dania z czekoladą

Zapisz na dysku, zbieraj kolejne części i wykorzystuj w swojej kuchni



CZEKOLADA — JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ?

Czekolada (zwłaszcza gorzka) jest naturalnym źródłem żelaza, magnezu, potasu, błonnika, kwasu foliowego, witamin A, E oraz z grupy B, cynku;

Podnosi poziom serotoniny we krwi, co oznacza, że pozytywnie wpływa na nasz nastrój i sprawia, że czujemy się szczęśliwsi;

Wspiera zdolności poznawcze i pracę mózgu, zwłaszcza u seniorów;

Gorzka czekolada poprawia nawilżenie i koloryt skóry, a także chroni ją przed promieniami UV;

Zawiera nawet do trzech razy więcej antyoksydantów niż zielona herbata;

Gorzka czekolada chroni układ krwionośny i serce, obniżając ryzyko zawału nawet o jedną trzecią przy regularnym spożywaniu (ok. jednej kostki dziennie);

Dzięki wysokiej zawartości kakao, które zawiera teobrominę, czekolada zapobiega nadciśnieniu. Gorzka czekolada zawiera nawet do pięciu razy więcej teobrominy niż czekolada mleczna;

Gorzka czekolada również poprawia widzenie w słabych warunkach otoczenia (np. w półmroku lub podczas deszczu).



SPIS PRZEPISÓW



**Czekoladowa
owsianka**



**Śniadanie
ciasteczkowego
potwora**



**Potreningowy
zastrzyk energii**



**Bananowy pudding –
trzy składniki**



Krówki czekoladowe



**Naleśniki dla
smakoszy**

CZEKOLADOWA OWSIANKA

Jeśli nie przepadasz za „mało szalowym” smakiem zwykłej owsianki, ale mimo to doceniasz jej walory zdrowotne, to ten przepis jest właśnie dla Ciebie!

Składniki

- 50 gram płatków owsianych
- półtorej łyżeczki kakao lub 3-4 kostki gorzkiej czekolady
- płaska łyżka masła orzechowego lub garść orzechów
- *(jeśli używasz)* miarka Twojej ulubionej odżywki białkowej
- borówki lub inne sezonowe owoce (np. truskawki, jabłko w plasterkach czy pokrojony banan)
- 3-4 łyżeczki nasion chia
- *(jeśli lubisz na słodko)* miód do smaku
- szklanka lub dwie Twojego ulubionego rodzaju mleka *(w zależności od tego, jak gęstą owsiankę lubisz!)*

Wykonanie

1. Zagotuj mleko i dodaj do niego płatki owsiane.
2. Na wolnym ogniu gotuj płatki owsiane przez 6 minut. W tym czasie dodaj czekoladę (lub kakao), mieszaj.
3. Po 6 minutach przelej owsiankę do miseczki, dodaj pozostałe składniki, wymieszaj, a owoce i nasiona chia użyj do przyozdobienia owsianki.



Taką owsiankę możesz również przygotować dzień wcześniej, mieszając wszystkie składniki razem bez gotowania (oczywiście czekolada musi być wcześniej rozpuszczona). Po prostu wstaw ją na noc do lodówki, a rano delektuj się gotowym śniadaniem!

ŚNIADANIE CIASTECZKOWEGO POTWORA



Ciasteczka na śniadanie? A jak! I do tego są to zdrowe ciasteczka, idealne dla sportowców-amatorów, osób na diecie, a także dzieci, które nie będą mogły się ode-
rwać od talerza!

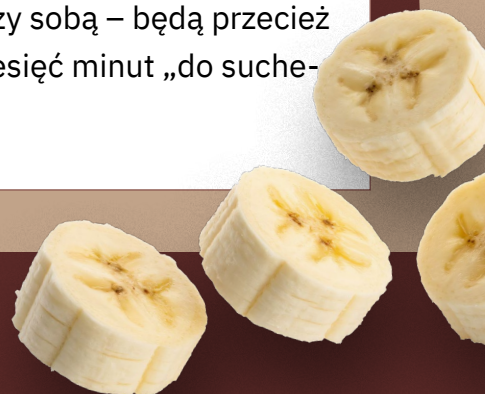
Składniki

- 190 gram błyskawicznych płatków owsianych
- 85 gram kakao
- 165 gram mąki pełnoziarnistej
- ¼ łyżeczki soli, 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 jajka
- 30 gram miękkiego masła lub oleju kokosowego
- 80 ml syropu klonowego
- 1 dojrzały banan
- połowa opakowania jogurtu greckiego
- 2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- 130 g czekolady w płatkach/dropsach/tezkach do pieczenia

Wykonanie

1. Nagrzej piekarnik do 180 stopni.
2. W dużej misce wymieszaj mąkę pełnoziarnistą, płatki owsiane, kakao, sól i proszek do pieczenia. Odstaw.
3. Gdy już skwaśnieją, zakręć je i odstaw do lodówki lub piwniczki.
4. W innej misce zmiksuj masło (lub zamiennik), jogurt grecki i banan póki masa nie będzie gładka (może wydawać się nieco zwarzona – nie szkodzi, to przez jogurt). Dodaj syrop klonowy, jajka i wanilię, a potem znów zmiksuj.
5. Dodaj zawartość dużej, wcześniej odstawionej miski. Wymieszaj wszystko łyżką. Dodaj czekoladę.
6. Wyłóż blachę papierem do pieczenia, a potem przełóż na nią ciasto. Jedno ciasteczko to dwie łyżki stołowe ciasta. Niech ciasteczka mają trochę przestrzeni pozostawionej pomiędzy sobą – będą przecież rosnąć. Całość piecz przez dziesięć minut „do suchego patyczka”.

Ciasteczka możesz przechowywać w zamrażalniku, a potem odgrzewać przed samym śniadaniem w piekarniku bądź mikrofalówce. Najlepiej smakują z mlekiem!



POTRENINGOWY ZASTRZYK ENERGII



Zmęczenie treningiem? Dostarcz swojemu organizmowi białko w najpyszniejszej formie czekoladowego smoothie! W końcu trenujesz dla przyjemności ;)

Składniki

- dwie garści borówek
- połówka banana
- miarka Twojej ulubionej czekoladowej odżywki białkowej
- połowa opakowania jogurtu greckiego (0% tłuszczu)
- 1 łyżka kakao
- 1 łyżeczka nasion chia
- 1 łyżka masła orzechowego
- kawałek korzenia chrzanu
- pół szklanki Twojego ulubionego rodzaju mleka roślinnego (lub więcej! W zależności od tego, jak gęste lub rzadkie smoothie wolisz)

Wykonanie

1. Wrzuć wszystkie składniki do blendera i miksuj przez minutę na najwyższych obrotach.
2. Smacznego!

Jeśli chcesz poczęstować drugą połówkę bądź przyjaciół czy rodzinę, zwiększ ilość składników tyle razy, ile osób będzie popijało smoothie. To, co widzisz wyżej, wystarczy na jedną porcję!



BANANOWY PUDDING – TRZY SKŁADNIKI

Masz ochotę na lekką przekąskę przed kolacją? Nie masz jednak uzupełnionych zapasów w szafkach i lodówce? Trzyskładnikowy pudding zaspokoi Twój apetyt, a jednocześnie nie dostarczy za dużo niepotrzebnych kalorii. Przepis jest na dwie porcje, dlatego podziel się smakołykiem z kimś kochanym.

Składniki

- 3 dojrzałe banany
- 3 łyżki kakao

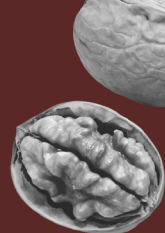
Jeśli masz ochotę wzbogacić przepis, dodaj łyżeczkę nasion chia oraz trochę bitej śmietany dla ozdoby. Zapewniamy, będzie jeszcze pyszniej!

Wykonanie

1. Wrzuć wszystkie składniki do blendera i miksuj przez minutę na najwyższych obrotach.
2. Przelej zawartość do miski i włóż ją do lodówki na godzinę lub dwie.
3. Smacznego!



KRÓWKI CZEKOLADOWE



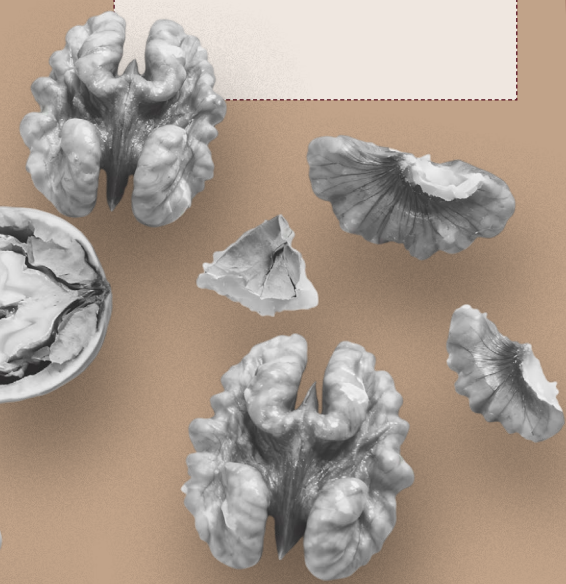
Krówki nie muszą być jedynie mordoklejkami bądź kojarzyć się ze złamaniem diety. Ty jesteś fit – i krówki też mogą. Wystarczy tylko zrobić je samodzielnie w domu zamiast kupować w sklepie.

Składniki

- 130 gram orzechów włoskich
- 240 gram świeżych daktyli
- 45 gram kakao

Wykonanie

1. Wrzuć wszystkie składniki do blendera i miksuj przez minutę lub dwie na najwyższych obrotach.
2. Pokruszoną, klejącą się zawartość przetóż do foremek na kostki lodu. Przepis powinien wystarczyć na 20-25 krówek w zależności od posiadanej foremki.
3. Włóż krówki do lodówki na godzinę lub dwie.
4. Smacznego!



Najlepiej smakują z kawą! Jeśli chcesz zaskoczyć i zachwycić gości na popołudniowym lunchu, możesz przygotować krówki o fantazyjnych kształtach dzięki różnym rodzajom foremek.

NALEŚNIKI DLA SMAKOSZY

Każdy ma swój przepis na naleśniki, przekazywany z rodziców na dzieci. Wystarczy jednak troszkę go wzbogacić i podkreślić, by zupełnie odmienił swe oblicze!

Składniki

- 3 jajka
- pół litra Twojego ulubionego rodzaju mleka
- mąka pszenna „na oko”
(dodawana do ciasta, póki konsystencją nie zacznie przypominać gęstej śmietany)
- 1 łyżka kakao
- pół opakowania przyprawy korzennej
- łyżeczka cynamonu
- łyżeczka ekstraktu waniliowego
- waniliowy serek homogenizowany
- syrop klonowy

Wykonanie

1. Zmiksuj razem jajka, mleko i mąkę w wysokiej misce. Gdy osiągniesz odpowiednią konsystencję ciasta, dodaj do niego kakao, przyprawę korzenną, ekstrakt i cynamon.
2. Usmaż naleśniki. Podawaj z serem waniliowym, polane odrobiną syropu klonowego do smaku!



W zależności od pory roku, naleśniki możesz też serwować z owocami sezonowymi i jogurtem naturalnym. Będą tak samo pyszne!

WYBIERZESZ SIĘ Z NAMI NA TRENING?

Wykorzystaj swój czas wolny na produkcję endorfin – i ćwicz tak, jak lubisz! Pozwól, że przekonamy Cię do podniesienia sztangi (lub pójścia na jogę – siłka nie na „siłę”) w sposób, który trafi również do umyśłów ścisłych!

GŁOWA



Nawet 60% wszystkich traconych dni roboczych ma związek ze stresem.



Już 25 minut ruchu dziennie obniża stres, zwiększa poziom energii i motywuje!

Sporty zespołowe (np. gra w piłkę nożną z kolegami) znacząco poprawiają kondycję mentalną i zmniejszają poziom odczuwany stres!

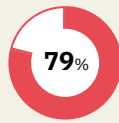
Regularna aktywność fizyczna sprawia, że umysł dłużej pozostaje sprawny – może być „młodszy” od mózgu osoby niećwiczącej nawet o 10 lat



SERCE



Wystarczy jedynie pół godziny ćwiczeń 1-2 dni w tygodniu, by czuć się o 30% szczęśliwszym od kanapowców!



79% pracowników na etacie czuje się szczęśliwszymi, jeśli regularnie ćwiczy – kreatywność też wzrasta! I produktywność – dwukrotnie!



150 minut ruchu tygodniowo obniża ryzyko rozwinięcia się depresji o 30%

CIAŁO

Sport ogranicza ryzyko schorzeń układu sercowo-naczyniowego



Aktywność sportowa zwiększa gęstość kości, co w konsekwencji zmniejsza ryzyko osteoporozy w późniejszych latach życia!



Regularnie ćwicząc, zmniejsza się ryzyko otyłości oraz wspiera profilaktykę cukrzycy typu 2!



Sport pozwala też na zwiększenie oraz utrzymanie siły i masy mięśniowej, a także poprawia koordynację ruchową, co oznacza mniej wypadków (również przy pracy)



FitProfit

- Twoja karta sportowa, Twój wybór: nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia bądź wersja limitowana, z którą oszczędzasz pieniądze!
- Tysiące obiektów sportowych w całej Polsce
- Dziesiątki dyscyplin sportowych
- Brak dopłat do aktywności na karcie
- Możliwość wykupienia karty sportowej dla bliskich osób
- Platforma online w cenie karty sportowej
- Ponad 1200 różnorodnych rabatów, np. kręgle, bilard, parki linowe, diety pudełkowe, masaże, spa, fizjoterapia



FitSport

- 8 wizyt w klubach sportowych w danym miesiącu
- Tysiące obiektów sportowych w całej Polsce
- Dziesiątki dyscyplin sportowych
- Możliwość wykupienia karty sportowej dla bliskich osób
- Platforma online w cenie karty sportowej



Aplikacja mobilna VanityStyle

Już dziś pobierz darmową aplikację mobilną VanityStyle i rejestruj wizyty w obiektach sportowych za pomocą smartfona!

