



# Fit książka kucharska

**ZERO GLUTENU**

**5 super przepisów  
bez glutenu**



# Gluten, gluten!

- ➔ Zaczniemy najpierw od wyjaśnienia, czym jest gluten, o którym tak przecież powszechnie słycać. Jest to białko, które występuje głównie w zbożach, tj. w pszenicy, owsie, orkisz, pszenżycie, życie oraz jęczmieniu. Odpowiada ono za odpowiednio elastyczną konsystencję ciasta, za jego odporność na wysychanie, a także wzmacnia walory smakowe produktów, dlatego dodawany jest również do kiełbas, parówek, pasztetów, mielonek, jak i zup i sosów typu instant.
  
- ➔ Czy szkodzi? Tak, jeśli należysz do jednej z trzech grup osób:
  - a) chorujących na celiakię (chorobę trzewną o podłożu autoimmunologicznym i genetycznym),
  - b) uczulonych na gluten (alergia daje objawy podobne, jak przy celiakii, ale występują również zmiany skórne),
  - c) nadwrażliwych na gluten.
  
- ➔ Jeśli nie należysz do żadnej z powyższych grup, nie musisz odstawiać kompletnie glutenu, by nie zaryzykować niedoborów składników odżywczych w organizmie (wtedy potrzebna jest suplementacja). Możesz jednak ograniczyć jego spożycie, dzięki czemu będziesz mieć więcej energii, przestaną Cię boleć stawy, a także – jeśli masz jakiś stopień nadwrażliwości na gluten, nawet łagodny – poradzisz sobie w końcu ze wzdęciami i innymi problemami gastrycznymi.



# Spis przepisów

## UWAGA!

Zanim zakaszysz rękawy i weźmiesz się do pichcenia, przygotuj już wcześniej telefon bądź aparat fotograficzny. Pstryknij zdjęcie gotowym daniam, a potem pochwal się nim na Instagramie i oznacz nas tagiem **#VanityMonday**. Nie możemy się doczekać, by udostępnić u nas fotki Twoich specjałów!

- 1** Shot z kurkumy i imbiru
- 2** Chrzanowa zupa rybna
- 3** Placek marchewkowy
- 4** Suflet czekoladowy
- 5** Makaron ze szpinakiem i brokułami

# Shot z kurkumy i imbiru



Ten pikantny shot postawi Cię na nogi i rozgrzeje w ciągu sekundy od wypicia, a do tego spożywany regularnie poprawi Twoją odporność. Odważysz się na tę palącą przyjemność?

## Składniki

- cztery kłącza świeżej kurkumy
- dwa kłącza świeżego imbiru
- jedna cytryna
- dwie mandarynki
- szczypta pieprzu (wybieraj przyprawy bez glutenu)

## Wykonanie

- 1** Pokrój kurkumę i imbir, obierz i pokrój cytrynę oraz mandarynki.
- 2** Wszystkie powyższe składniki wrzuć do wyciskarki wolnoobrotowej i dodaj pieprz. Zawiera on piperynę, która wzmacnia działanie kurkumy.
- 3** Wyciśnij – gotowe! Teraz możesz stawić czoła każdej niepogodzie i przeziębieniu.



Chroń dłonie podczas krojenia kurkumy, by ich nie zabarwić na żółto!  
Gotowy sok możesz przechowywać w lodówce do tygodnia czasu.



# Chrzanowa zupa rybna



Wypróbuj jednogarnkową potrawę, która nie będzie wymagała od Ciebie dużego nakładu pracy – ani poświęcenia jej za dużo czasu! Ani na przygotowywanie, ani na zmywanie później. Brzmi jak zupa-ideał, prawda?

## Składniki

- 1 kg filetów dorsza bez skóry
- dwie łyżki oliwy z oliwek
- trzy łyżeczki chrzanu • sól do smaku
- 3-4 liście laurowe • litr wody • jeden seler
- garść ziela angielskiego • sok z limonki
- jeden korzeń pietruszki • jedna marchewka
- bezglutenowe przyprawy (po łyżeczce papryki słodkiej mielonej, przyprawy warzywnej, pieprzu)

## Wykonanie

- 1** Obierz warzywa i zetrzyj je na tarce, a następnie podsmaż w garnku na oliwie. Gdy warzywa się zarumienieją, wlej wodę i gotuj przez kwadrans.
- 2** Pokrój dorsza i dodaj do garnka.
- 3** Na sam koniec dodaj sok z limonki, przyprawy i chrzan. Podgotuj jeszcze przez kwadrans. Gotowe!



Zupa rybna jest jedną z podstawowych potraw kuchni śródziemnomorskiej, a przecież wszyscy wiemy, że jest ona jedną z najlepszych możliwych diet! Taka zupa jest pożywna, lekka i bardzo szybka w przygotowaniu.

# Placek marchewkowy



Bez mąki, bez cukru, bez glutenu, a jednak przepyszny i wcale nie suchy. O czym mowa? O owsianym placku marchewkowym! To zdrowsza i o wiele bardziej pożywna wersja ciasta marchewkowego.

## Składniki

- dwa jajka
- trzy łyżki jogurtu naturalnego
- łyżka oleju kokosowego
- łyżka masła orzechowego (gładkiego)
- jedna marchewka
- szklanka płatków owsianych (błyskawicznych)
- trzy łyżki dowolnego miodu
- pół łyżeczki cynamonu
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- garść posiekanych orzechów włoskich

## Wykonanie

- 1** Obierz marchewkę i zetrzyj ją dobrze na tarce.
- 2** Wszystkie składniki (oprócz orzechów włoskich) wrzuć do blendera i zmiksuj, a następnie wylej powstałą masę do małej blaszki do pieczenia. Pamiętaj wyłożyć ją wcześniej papierem do pieczenia.
- 3** Posyp ciasto z wierzchu orzechami włoskimi i delikatnie wciśnij je do środka.
- 4** Wstaw do nagrzanego do 180 stopni C. piekarnika i piecz przez około 25 minut. Smacznego!



Jeśli masz ochotę na wersję z polewą, to przygotuj 125 g serka typu Philadelphia, jedną łyżkę miodu i dwie łyżeczki soku z cytryny. Miksuj to razem przez dwie minuty i gotowe! Możesz udekorować ciasto polewą.

# Suflet czekoladowy



Poniższy przepis wystarczy Ci na sześć sufletów, czyli musisz mieć w zanadru sześć form do pieczenia. Życie bez glutenu nie oznacza życia bez słodkości – po prostu musisz znaleźć przepisy bez ani grama mąki!

## Składniki

- tłuszcz do posmarowania ramekinów, tj. form do pieczenia
- 2 tabliczki gorzkiej czekolady
- 90 gram masła
- 6 jajek

## Wykonanie

- 1** Posmaruj formy do pieczenia tłuszczem.
- 2** Czekoladę połam na drobne kawałki, dodaj pokrojone masło i roztop w rondelku. Mieszaj, by się całość nie przypaliła, a potem odłóż na pięć minut do przestudzenia.
- 3** Rozbij jajka i oddziel białka od żółtek. Żółtka wmieszaj w masę czekoladową, białka ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę.
- 4** Ubitą pianę wmieszaj delikatnie w masę czekoladową, aż uzyskasz jednolitą całość.
- 5** Powstałą masę przelóż do form, włóż do nagrzanego piekarnika i piecz w temperaturze 200 st. C przez 15 minut. Gotowe!



Jeśli masz ochotę jeszcze bardziej przystroić ten elegancki deser, podaj go z cukrem pudrem lub owocami!

# Makaron ze szpinakiem i brokułami



To, że nie możesz lub nie chcesz jeść glutenu nie oznacza, że nie możesz jeść makaronu. Możesz! O ile wykorzystasz jego bezglutenowy zamiennik.

## Składniki

- 250 gram makaronu bezglutenowego
- 300 gram liści szpinaku
- 100 gram rukoli
- 1 brokuł
- 50 gram suszonych pomidorów
- główka czosnku
- pieprz i sól do smaku
- 2 łyżki oliwy z oliwek

## Wykonanie

- 1** Ugotuj makaron zgodnie z przepisem na opakowaniu. W tym samym czasie możesz ugotować również umyty wcześniej – i pokrojony a różyczki – brokuł.
- 2** Przeciśnij przez praskę czosnek i podsmaż go na patelni z rozgrzaną oliwą. Dodaj szpinak i duś pod przykryciem przez pięć minut.
- 3** Odcedź ugotowany makaron.
- 4** Wymieszaj makaron w garnku lub misce z brokułem, szpinakiem z czosnkiem, suszonymi pomidorami, rukolą oraz przyprawami.
- 5** Możesz wyłożyć na talerze – smacznego!



Makaron bezglutenowy z zielonymi warzywami jest niesamowicie zdrową i pożywną potrawą. Jeśli masz ochotę, sprawdzi się również jako danie do pracy! Wystarczy, że przygotujesz go rano i zapakujesz do lunchboxa.





# Pamiętaj o zrobieniu zdjęć i oznaczeniu ich tagiem **#VanityMonday**

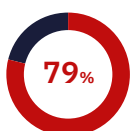
CHĘTNIE UDOSTĘPNIMY JE NA NASZYM PROFILU  
@KARTAFITPROFIT :)



**Chcesz się dobrze czuć w swoim ciele?  
Chcesz mieć mnóstwo energii?  
A może chcesz zadbać o swoje emocje  
i samopoczucie?**



**Jeśli chociaż na jedno z pytań odpowiedziałeś TAK, wybierz kartę FitProfit i/lub FitSport.**



aktywnych fizycznie osób przyznaje, że ruch poprawia ich samopoczucie.



o tyle wzrasta poziom szczęścia u osób, które ćwiczą co najmniej 2 razy w tygodniu.

**Ćwicz gdzie lubisz, co lubisz i jak lubisz!**

bestseller [www.fitprofit.pl](http://www.fitprofit.pl)



### Karta FitProfit

- ⊕ Nielimitowana liczba wejść do różnych obiektów jednego dnia
- ⊕ Brak dopłat w ponad 3500 obiektach w Polsce
- ⊕ Ponad 40 różnych aktywności sportowych
- ⊕ Ponad 1200 rabatów na różne produkty i usługi
- ⊕ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów

[www.kartafitsport.pl](http://www.kartafitsport.pl)



### Karta FitSport

- ⊕ 8 wejść do obiektów w miesiącu
- ⊕ Ponad 2200 obiektów w Polsce
- ⊕ Ponad 35 różnych aktywności sportowych
- ⊕ Trening w każdej chwili i miejscu dzięki Strefie VanityStyle – bez dodatkowych kosztów



**Karta tradycyjna  
czy karta w aplikacji  
na telefonie?**

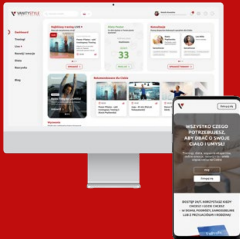
Pobierz aplikację VanityStyle na:

[www.strefa.vanitystyle.pl](http://www.strefa.vanitystyle.pl)

Czy wiesz, że z aktywną kartą możesz korzystać ze **Strefy VanityStyle?**

- setki treningów online
- motywujące wyzwania
- zdrowe odżywiania
- materiały samorozwojowe



**Dołącz do świata zdrowia i dobrych emocji!**  
Skontaktuj się z opiekunem programu FitProfit w Twojej firmie.

