

@visha.sila

jul 2022



# VIŠNJA U GRAM

IZDANJE | 1

# SADRŽAJ



**08** MALO OVSA  
PUNO MAŠTE



**21** SVI NA KETO  
STIŽE LETO



**37** PROTEINSKI  
KOLAČI



**59** MAMA VIŠNJINA  
KUHINJA



**77** NENAMERNO  
VEGE



**84** SKUVAJ ME BRZO  
ŽURIM

I JOŠ 7 DANA MOJIH STVARNIH OBROKA  
KAO INSPIRACIJA

PRATITE ME ZA NOVE RECEPTE

[instagram.com/visha.sila/](https://www.instagram.com/visha.sila/)

© Visha Sila 2022 | All rights reserved  
svevisnja.rs/visnja-u-gram/ | visnja@svevisnja.rs  
Cover photo : Visha Sila

VISHA SILA



@visha.sila





## KO SAM I ZAŠTO SAM NAPISALA OVAJ KUVAR

Moje ime je **Višnja**. Moja porodica i moji prijatelji za mene vezuju ukusnu hranu, ali i to da je ta hrana u najvećoj meri prilagođena mojoj želji da budem **zdrava, zgodna, budna i produktivna**. Oni to malo drugačije nazivaju, ali to je neka druga tema.

Od kako sam, pritisnuta nekim ne baš lepim događajima, a time i ne baš lepim raspoloženjima, poželela da probam da popravim sebi dane fizičkom aktivnošću, od tad počinje i moje interesovanje za alternativno pripremanje tradicionalnog, ali i razvijanje sopstvenih, kreativnih recepata. Od tada ima već skoro 10 godina, pa možemo reći da se ovaj kuvar "krčkao" čitavu **deceniju**.

Sa velikim uzbuđenjem, ali i tremom, čekam vaše reakcije, a u nastavku ću probati da malo opširnije predstavim **Višnju u gram**,



# VIŠNJA U GRAM

Moje shvatanje nazovi ispravne ishrane, toliko se menjalo u tih deset godina: od veštačkih zaslađivača i džemova bez kalorija, preko vrlo jednoličnih i neukusnih obroka, do današnje mudrosti, mogu slobodno reći, koja podrazumeva ravnotežu, raznovrsnost i kreativnost u okviru jednog mnogo šireg spiska namirnica koje koristim.

Neke su stvari ipak bile stalno prisutne. Želela sam da, pre svega, hrana koju jedem prija mom telu i mojoj glavi, ali i mojim najbližima. Da bih mogla detetu koje ne žudi da jede voće i povrće da "podvalim" iste, to u čemu ga serviram moralo je biti i lepo na oko, i ukusno toliko, da onaj prvi zalogaj, koji se jedva izmoli "mami za ljubav" promeni stav "ja to ne volim". Moj je veliki uspeh što je 90% ovih recepata doživelo takvu sudbinu.

U isto vreme, hrana koju pripremam je trebalo i da mi bude najbolji saveznik u želji da moje telo, uz redovne treninge i kretanje, izgleda kako ja želim i mislim da treba, ali da me ne ostavlja gladnom ili nezadovoljnom. Jer ja ipak, ne jedem samo da bih živela, već i uživam u hrani.

Ubrzo sam osetila želju da sve te ideje i recepte podelim sa onima koji dele moje navike, strast i interesovanja, ili još bolje, da u drugima probudim želju da promene navike na bolje. Nesebično sam delila recepte i radovala se kad dobijem sliku ili poruku punu oduševljenja. Ovaj hobi je imao u nekom momentu i svoje prodajno mesto, ali usled nedostatka preduzetničkog duha, a možda i nestrpljenja koje prati manje zrele godine, nije dugo ostao na toj tački. Ne volim da žalim, već verujem da je to sve vodilo ka nečem boljem.

Neka to bolje bude **Višnja u gram** i neka vodi ka još boljem. **Uživajte!**





Molim te da prilikom korišćenja receptata iz ovog kuvara pratiš svoje potrebe, jer sigurno znaš da svako telo ima svoje zahteve, svoje zdravstveno stanje i da, bez obzira, koliko neku namirnicu smatramo zdravom i dobrom, ona ne mora to i biti za svakog od nas.

Receptata bez sastojaka životinjskog porekla nema mnogo, što ne znači da ja zagovaram ovo ili ono, već sam **JA** veliki mesojed i obožavalac mlečnih proizvoda, a jaja da i ne spominjem. Ipak, ima ih par.

Kao posledica čestog pribegavanja ishrani bez ugljenih hidrata, nagomilao se dobar broj receptata sa oznakom **keto**. Ovakva ishrana zahteva temeljan pristup i analizu svog tela kada se primenjuje na duže staze, pa je moj savet da koristiš svakako ove recepte, ali da za celokupnu promenu režima ishrane, koja podrazumeva izbacivanje ovog makronutrijenta, konsultuješ nekog stručnog, ali i svoj osećaj. Osećaj je uglavnom ispravan, pa ga treba i pratiti.

Kada su u pitanju kuvana, slana jela, nalik tradicionalnim koje su nam spremale mame i bake, samo udri. Ja time hranim svoju decu, a koga više volim od njih.

Kolači sa epitetom proteinskih, uglavnom imaju u sebi kao dodatak whey protein, koji je sada stvarno svuda dostupan, a ako pričamo o njegovom sastavu, mislim da je daleko manje rizična namirnica od nekih industrijskih slatkiša, procesuiranih proizvoda i tome slično, koje neki koriste skoro svakodnevno. Ne kažem da zaboravite na običan kolač sa brašnom i šećerom zauvek, već naglašavam da postoji i alternativa, ako to želite.

Tu su i ideje za pripremu svega i svačega sa ovsenih pahuljicama, ideje za obroke čija priprema traje kratko i slikovito prikazana moja nedelja kroz obroke i kratke opise. Nadam se da ćete naći dosta toga lepog i korisnog.

# VIŠNJA U GRAM

## Uputstvo za upotrebu



**OVŠENE PALAČINKE**  
*borovnice i pistići*

M	UH	P	KCAL
14g	49g	31g	418

PORCIJA: 2      VREME: 20 MIN      TEŽINA: /

SASTOJCI	PRIPREMA
100g QNT Light Digest Whey pistići 1 kašičica crvena 1/2 kašičice cimeta par kapi aromne vanile 100 ml jogurta 1 kašičica vode jedna belance kašičica kokosovog ulja 1/2 kašičice soke likeromne	1. Biskvitu ubacivati sve sastojke u vesicu ili prvo u delu i dobro ih dok se ne dobro smesu. 2. Na sredinu lagano, pažljivo i lako mešati. Izbaciti štetne delove. Po želji se može posoliti. 3. Izmesti 50 ml wheya, jogurta i kvasca. 4. Ispeći u pećnici na 180°C na 10-15 min. 5. Tvrdošću dva palanika staviti po jedno file, a ostatak preći preko tvrdi, zlatni. 6. Odlaganje staviti u hladnjaku i puniti i 10 minuta na delovale.

100g QNT Light Digest Whey bela (colodna)  
100 ml jogurta  
kvasca 100mg

50g biskvita  
10g pistića i 100 ml soke

Svaki recept sa desne, gornje strane ima ovu malu tabelu u kojoj su ispisane **nutritivne vrednosti** jedne porcije.

M	UH	P	KCAL
14g	49g	31g	418

S leva na desno, možeš pronaći **broj porcija** (komada, čaša, štanglica, kuglica), **vreme** koje je potrebno za pripremu, kao i oznaku za **nivo** pripreme po težini.

**Sastojke** savetujem da pročitaš do kraja pre nego što počneš sa kuvanjem, da ne bude kao ono - "ukrasiti ostatkom čokolade", a čokolada završila u ustima.

Pored sastojaka su izlistani i **koraci u pripremi**. Nadam se da sam uspeła u pokušaju da sažeto, ali jasno predstavim proces pripreme.

Neki recepti imaju u donjem delu **napomenu**, koja uglavnom sadrži predloge kako da nešto lakše ili uradite, kako da jelo bude dodatno ukusno, koji proizvod ja koristim najčešće, ali nekad i neku spontanu, ne puno važnu misao.

Svaki recept sam kao jednu porciju unela u **MyFitnessPal** aplikaciju, tako da tražeći pod imenom iz kuvara, sa oznakom Visha Sila u opisu brenda, možete koristiti unos, ukoliko uklapate sve u gram :)



**myfitnesspal**

Za sve što može da bude pitanje, na raspolaganju sam ti kroz **Instagram DM** ili putem maila **visnja@svevisnja.rs**





## OVSENE PALAČINKE

*borovnice i pistači*

PORCIJA: 2

VREME: 20 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

80 g samlevenih ovsenih pahuljica  
30g **QNT Light Digest Whey** pistači  
1 kašičica eritrola  
1/2 kašičice cimeta  
par kapi arome vanile  
120 ml gustog jogurta  
jedno celo jaje  
jedno belance  
kašičica kokosovog ulja  
1/2 kašičice sode bikarbone

10 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada  
30 ml gustog jogurta  
korica limuna

50 g borovnica  
20 g pistača i/ili sušeni pomelo

### PRIPREMA

1. Redom ubacivati sve sastojke u secka (iz prvog dela) i blendati dok se ne dobije ujednačena masa.
2. Na ugrijanom tiganju, podmazanom kokosovim uljem, ispeći 6 jednakih palačinki. Po tri za svaku porciju.
3. Umutiti fil od wheya, jogurta i korice limuna.
4. Iseckati pistače za ukraš na listiće.
5. Između dve palačinke staviti po malo fila, a ostatak prelići preko treće, zadnje.
6. Odozgo staviti borovnice i pistače i/ili pomelo za dekoraciju.



## SLANE PALAČINKE

*pohovane tikvice*

PORCIJA: 2 (5 KOM)

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

60 g ovsenih pahuljica  
40 g palente  
1/2 kiselog mleka (90 g)  
2 cela jaja  
kašičica sode bikarbone  
1/2 praška za pecivo  
1 tikvica  
1 kašika susama  
ulje u spreju

### PRIPREMA

1. Samleti ovsene, dodati sve ostale sastojke, izmešati da smesa bude homogena i gusta, ali da klizi sa kašike.
2. Izrendati tikvicu na krupno i lepo sjediniti sa testom.
3. Tiganj isprskati ili namazati sa malo kokosovog ulja i peći na srednje jakoj vatri par minuta sa jedne strane.
4. Posuti gornju, nepečenu stranu sa malo susama, pa okrenuti i peći i drugu stranu par minuta.

### NAPOMENA

Ulje u spreju je ovde dobar izbor jer ćete morati tiganj da isprskate pri pečenju svake nove ture, a da ne bi preterali, sprej je najbolja opcija. Sipanjem kašikom ili iz flaše biće više ulja nego što je zaista potrebno, ako nam je već namera da ga minimalizujemo. Deca ovo jedu bez problema, barem moja.



M	UH	P	KCAL
8 g	9 g	7 g	136

## PROTEINSKI SNIKERS

*kaloričan kao i običan, ali...*

PORCIJA: 16

VREME: 45 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 100 g ovsenih pahuljica
- 50 g pečenog blago slanog kikirikija
- 40 g **QNT Light Digest Whey** belgijska čok.
- 15 g kakaoa
- 120 g tečnijeg kikiriki putera
- 150 ml mleka/biljnog mleka
- 40 g Galeb čokolade bez šećera
- 20 g izlomljenog kikirikija
- 1 kašičica kikiriki putera

### PRIPREMA

1. U secku samleti što finije ovsene pahuljice sa kikirikijem, kakaom i whey proteinom, da se sasvim izmešaju.
2. Ja preferiram slani kikiriki, vi možete koristiti i neslani, naravno.
3. Dodavati kikiriki puter i mleko iz više puta i blendirati dok masa ne postane gusta i blago lepljiva. Ne treba da se lepi za prste, ali treba da bude mekana i lako se oblikuje.
4. Možete smesu staviti u frižider na desetak minuta, kako bi bila čvršća.
5. U pravougaoni pleh, obložen pek papirom, malih dimenzija (kao za banana hleb), utapkati smesu i poravnati koliko je moguće, staviti u zamrzivač 10 minuta.
6. Istopiti čokoladu i premazati, posuti odmah drobljenim kikirikijem, pa iseći na kocke i prošarati sa malo kikiriki putera.





## ZELENI SENDVIČI

*sa sirom i dimljenom piletinom*

PORCIJA: 1

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 60 g ovsenih pahuljica
- 2 šake mladog opranog spanaća
- 1 celo jaje
- 1 belance
- 1/2 kašičice soli
- 2-3 cveta svežeg brokolija
- 1/2 kašičice sode bikarbone
- sveža mirodija
- 1 kašika vode
  
- 100 g rikota Premia sira
- 50 g **Perutnina Ptuj** dimljenog pilećeg filea
  
- maslinovo ulje u spreju

### PRIPREMA

- Samleti ovsene, dodati spanać, jaja, so, brokoli, mirodiju, malo vode i sodu bikarbonu, pa blendati dok smesa ne postane ujednačena.
- Na tiganju poprskanom maslinovim uljem, peći par minuta sa svake strane. Veličinu i broj lepinjica odredite sami.
- Ako ne želite topli sendvič, ostavite ih da se ohlade, a zatim između dve lepinjice stavite rikota sir i dimljeni file.

### NAPOMENA

Sendviče možete uvek korigovati što se tiče onoga između, a nekada i same lepinjice, mogu biti prilog za sebe, uz meso, salatu, ribu ili još sira.



M	UH	P	KCAL
8 g	22 g	9 g	196

# TART OD KAJSIJA

*sa vanil kremom*

PORCIJA: 8

VREME: 45 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

180 g samlevenih ovsenih pahuljica  
40 g crne čokolade 80% kakao udela  
20 g kokosovog ulja  
1/2 kašičice cimeta  
2 belanca  
sok od polovine limuna  
pola čaše vode  
1 Zbregov proteinski puding od vanile  
1 celo jaje  
1 manji grčki jogurt od 150 g  
1 kašičica sode bikarbone  
400 g svežih, očišćenih kajsija  
još malo cimeta

## PRIPREMA

1. U secku samleti što finije ovsene pahuljice sa crnom čokoladom, kokosovim uljem i cimetom.
2. Umutiti sneg od dva belanceta i ručno, nežno, umešati u smesu. Dodati sok od limuna i vodu.
3. Ugrejati rernu na 180 stepeni.
4. Vlažnim rukama rasporediti smesu za koru u okrugli plitak pleh obložen vlažnim pek papirom.
5. Umutiti jaje, puding i grčki jogurt, dodati mu sodu bikarbonu i rasporediti ravnomerno preko pečene korice.
6. Kajsije očistiti i iseći na kriške u obliku polumeseca, pa i njih rasporediti preko vanil krema.
7. Posuti preko kajsija malo cimeta i vratiti u rernu da se peče još 20 minuta.



M	UH	P	KCAL
17 g	35 g	27 g	397

## BRZINSKA PITA

*sa spanaćem i sirom*

PORCIJA: 1

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

1 šaka mladog spanaća  
3 cela jaja  
50 g ovsenih pahuljica  
30 g urde  
so  
1/2 kašičice sode bikarbone  
malo kokosovog ulja

### PRIPREMA

1. U secku usitniti opran spanać sa sirom i ovsenim pahuljicama, a zatim ubaciti i ostale sastojke i kratko mutiti dok se ne izjednači smesa.
2. Za to vreme, dobro ugrijati tiganj, na srednje jakoj vatri, podmazan sa malo kokosovog ulja.
3. Sipati smesu u tiganj, peći sa jedne strane 5-6 minuta.
4. Smanjiti malo temperaturu, prevrnuti pitu na drugu stranu i peći još par minuta.
5. Na kratko je poklopiti i servirati uz sir, jogurt i sveže povrće.





M

8 g

UH

52 g

P

22 g

KCAL

370

## PALAČINKE ZA ČAS

*sastojke uvek imaš*

PORCIJA: 1

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

50 g ovsenih pahuljica  
1 belance  
10 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada  
1/2 izgnječene banane  
kašičica sode bikarbone  
malo vode  
10 g crne čokolade Galeb bez šećera  
par kandiranih pomorandža kockica  
oko 100g smrznutog voća

### PRIPREMA

1. Samleti ovsene, dodati sve ostale sastojke, izmešati da smesa bude homogena i gusta, ali da klizi sa kašike.
2. Tiganj namazati sa malo kokosovog ulja i peći na srednje jakoj vatri par minuta sa svake strane.
3. Na vruću palačinku staviti kocku crne čokolade sa visokim procentom kakao delova, a poželjno ne puno šećera.
4. Ovdje su kod mene maline i višnje iz zamrzivača, kao i par grama kandirane korice pomorandže pa ako vam se to sviđa, napravite isto, a ako imate bolju ideju, samo napred.

### NAPOMENA

Nutritivne vrednosti se odnose na kombinaciju sa slike, ali ove palačinke možete kombinovati sa dodacima koje volite, ili ih čak brzinski pojesti bez dodataka, kao keks.



M	UH	P	KCAL
19 g	17 g	39 g	395

## KRADENI BURGER

*aka Hulk*

PORCIJA: 3 KOM

VREME: 30 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

4 belanca  
100 g ovsenih  
dve šake svežeg brokolija  
šaka spanaća  
so  
400 g dva puta mlevenog junećeg mesa  
(mešano but i plečka)  
malo soli  
malo bibera

4 jaja  
4 pune kašike urde  
40 g ementalera

### PRIPREMA

1. Odvojeno belanca umutiti u sneg sa malo soli, a ostale sastojke samleti u secku, pa spojiti lagano mešajući.
2. Razdeliti smesu na 4 jednaka dela, pa na ugrijanom tiganju peći sa svake strane dok ne postane hrskavo i zlatne boje.
3. Meso sa začinima formirati u oblik pljeskavice (4 komada) i peći par minuta sa svake strane.
4. Ispeći jaja na oko, iseći tanko ementaler.
5. Slaže se lepinjica, pa kašika urde, pa stavimo burger, na njega listiće ementalera, onda jaje na oko i nešto crveno da sluti na radost.

### NAPOMENA

Recept je objavljen od strane samog restorana, čiji je izum, da tako kažemo, ali ja ga toliko dugo pravim kod kuće, i ne krijem krađu, pa smatram da smem da ga stavim u ovaj cookbook :)



M

4 g

UH

15 g

P

10 g

KCAL

136

# OVSENI KOLAČ

*sa letnjim voćem*

PORCIJA: 6 KOM

VREME: 30 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

100g ovsenih  
30g **Metapure Zero Carb Whey** vanila  
2 cela jaja i jedno belance  
kašičica cimeta  
100 ml gustog jogurta  
kašičica sode bikarbone  
50 g svežih malina  
1/2 velike breskve  
1 veća smokva  
2 šljive  
10g listića badema (dodam odozgo pred kraj da ne izgore)

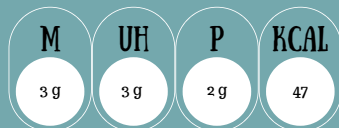
## PRIPREMA

1. Redom ubacivati sve sastojke u secka (do stavke maline) i blendati dok se ne dobije ujednačena masa.
2. U manju vatrostalnu posudu ili pleh, staviti navlažen pek papir i sipati smesu za kolač.
3. Voće poredati po kolaču - čitave maline, tanke kriške breske, šljive i smokve.
4. Rernu ugrijati na 180 stepeni i peći 20 minuta.
5. Pred kraj posuti listićima badema po vrhu, da ne gore, ali da krckaju.

## NAPOMENA

Ovaj recept je praktično dezert za dve tri osobe, a obrok za jednu gladnu. Napravite duplu porciju ako imate goste, jer je lagan, nije puno sladak i nije visok.





## URDA KORPICE

*ideja za party zalogaj*

PORCIJA: 20 KOM

VREME: 20 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

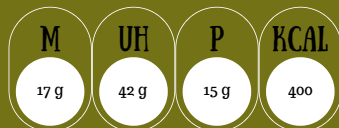
- 1 pakovanje Ovsí korpica
- 1 belance
- 100 g urde
- 3 pečene paprike
- 2 kuvana jaja
- so, biber
- peršun
- par oraha u jezgru za dekoraciju

### PRIPREMA

1. Ako već imate pečene paprike, preskočite sledeći korak.
2. Tri mesnate, crvene, srednje velike paprike, ispeći u rerni, oguliti, očistiti od semenki.
3. Skuvati tvrdo dva jaja.
4. Paprike i jaje iseckati sitno, pomešati sa sirom.
5. Dodati sitno seckani peršun, so i biber.
6. Po kašičicu stavljati u svaku korpicu, a onda ukrasiti jezgrom oraha i/ili listom peršuna.
7. Ideja je za neko okupljanje gde se jede s nogu odlična, ali može i umesto kokica, uz film, ili bar prvih par minuta filma.

### NAPOMENA

Ovsí korpice sam uvek nalazila u Rodi ili Idei, a čini mi se da postoje već 10 + godina u ponudi. Postoji na pijacama i pšenična varijanta, kao i opcija da se naprave kod kuće, ali o tom potom.



## OVŠENI ČOKO KEKS

*za čas spremiš, za čas nestane*

PORCIJA: 4

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

150 g ovsenih pahuljica  
10 g kakaoa  
25 g **QNT Light Digest Whey** čokolada  
50 g lešnika + 12 lešnika  
kašičica sode bikarbone  
10 g čija semenki  
2 zrele banane srednje veličine  
10 g kokosovog ulja

### PRIPREMA

1. Ovsene pahuljice, kakao, whey, 50 g pečenog lešnika, sodu bikarbonu i čija seme samleti u secku dok se ne sjedini u homogenu smesu.
2. Banane izgnječiti viljuškom i dodati u secko, dodati i kokosovo ulje, pa i njih sjediniti sa ostatkom smese.
3. Smesu staviti na deset minuta u zamrzivač najbolje, ali može i frižider na malo duže, da se stegne.
4. Praviti loptice od 35-40 g pa ih spljoštiti malo i na sredinu staviti jedan lešnik.
5. Peći na pek papiru u rerni ugrijanoj na 150 stepeni 12-15 minuta.

### NAPOMENA

Lešnici bolje da budu sirovi, kako ovi u sredini, tako i ovi koji se melju, jer će se svakako dovoljno peći, a već pečeni mogu postati gorki, ako se prepeku.



M	UH	P	KCAL
29 g	53 g	29 g	557

# OVSENI UŠTIPCI

*baš gurmanski*

PORCIJA: 1

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

70 g ovsenih pahuljica  
20 g slanine  
1 celo jaje  
100 ml gustog jogurta  
20 g ementalera  
1 crvena paprika  
1/2 tikvice  
kašičica sode bikarbone  
so  
kokosovo ulje

## PRIPREMA

1. Papriku iseckanu na kockice ispeći sa slaninom kratko na malo ulja.
2. U secku samleti ovsene pahuljice i jaje, jogurt, so i sodu bikarbonu.
3. Dodati rendanu tikvicu i rendani ementaler, a zatim i papriku i slaninu.
4. Promešati lepo, pa kašikom sipati na ugrižan tiganj, poprskan uljem.
5. Peći sa svake strane par minuta, dok ne porumene i ne dobiju korlicu.

## NAPOMENA

Tinejdžer koji mrzi povrće, a posebno tikvice, jede ove uštipke sa sirom i jogurtom, ali i domaći ajvar je opcija. I salata je opcija, ali ne za tinejdžera.



# OVSENI KEKS

*obično poseban*

PORCIJA: 4

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

175 g ovsenih pahuljica  
25 g kokosa  
35 g **Metapure Zero Carb Whey** vanila  
1/2 kašike čija semena  
1 1/2 kašika cimeta  
1/2 kašičice soli  
60 g suvog grožđa  
2 velike banane  
50 ml kokosovog ulja  
1 kašičica arome vanile

## PRIPREMA

1. Sve suve sastojke samleti dobro u secku, da postane ujednačeno i "brašnasto".
2. Suvo grožđe potopiti u vruću vodu da bi malo nabubrilo.
3. Izgnječiti banane, pa ih dodati sa uljem i aromom vanile u secku i sjediniti.
4. Ocediti suvo grožđe i ručno umešati u smesu.
5. Ostaviti smesu u zamrzivaču desetak minuta, da bi se lakše oblikovali u rukama.
6. Pleh obložiti pek papirom i ugrijati rernu na 180 stepeni.
7. Napraviti 12 loptica približno iste veličine, malo ih spljoštiti na papiru i peći deset minuta.

## NAPOMENA

Ako nemate vremena za ostavljanje smese u zamrzivač, biće vam lakše da pravite loptice ako su vam ruke malo pokvašene vodom, onda se smesa neće lepiti za dlanove.

**KETO**



M

28 g

UH

2 g

P

33 g

KCAL

386

## TELETINA I FETA

*u gnezdu od zeleniša*

PORCIJA: 1 KOM

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

zelenja salata po izboru  
par listova bosiljka  
par cvetića brokolija  
40 g feta sira  
120 g teletine od buta  
2 veće portobello pečurke  
1 kašičica senfa  
1 kašika pečenog suncokreta  
so, biber, maslinovo ulje

### PRIPREMA

1. Na malo maslinovog ulja ispeći teletinu, izlupanu tučkom za meso, premazanu senfom i začinjenu sa malo soli i bibera.
2. Pred kraj dodati i pečurke isečene na listiće da se ispeku.
3. U manjoj šerpi kratko skuvati par cvetova brokolija.
4. U dubljem tanjiru ili činiji, napraviti gnezdo od zelene salate i svežeg bosiljka.
5. U sredinu složiti kuvani brokoli, posoliti i preliti sa malo maslinovog ulja.
6. Pečeno meso iseći na trakice ili zalogaje i sa pečurkama dodati salati kad se malo prohladi.
7. Dodati fetu isečenu na kocke i posuti pečenim semenom suncokreta.

### NAPOMENA

Sličnu salatu možete praviti i sa drugim vrstama zelenog povrća, recimo prokelj ili boranija, a dobra je ideja i teletinu zameniti lososom, a fetu avokadom. Eto ga, posan obrok.



**KETO**

M

17 g

UH

1 g

P

4 g

KCAL

173



## KETO KORPICE

*lako izazivaju zavisnost*

PORCIJA: 7 KOM

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 100 ml kokosovog ulja
- 20 g kakaoa
- 20 g **Metapure Zero Carb Whey** čokolada
- zaslađivač bez kalorija po želji i potrebi
- 30 g smrznutih malina
- 30 g pečenih lešnika ili badema

### PRIPREMA

1. Otopiti kokosovo ulje.
2. Dodati mu kakao i whey pa promešati da nema grudvice.
3. Dodati zaslađivač po želji. Eritrit po meni najbolji.
4. Korpice za mafine, 7 komada, poredati na čvrstu podlogu koja može stati u zamrzivač ili bar frižider.
5. Podeliti smesu ravnomerno u korpice.
6. Ukrasiti malinama i orašastim voćem.
7. Staviti na 10 minuta u zamrzivač.
8. Držati u frižideru preostale korpice, jer se lako tope kad nisu na hladnom.

### NAPOMENA

U receptu se mogu menjati ukus wheya, vrsta orašastog, kao i vrsta smrznutog voća, ali to će uticati i na nutritivne vrednosti. [Oprezno, ovaj slatkiš je jako kaloričan!](#)

**KETO**



M

27 g

UH

6 g

P

24 g

KCAL

381

## LORKINO JUTRO

*jel volite vi zeleno?*

PORCIJA: 1

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

3 cela jaja  
malo kokosovog ulja  
2 stabljike špargle  
šaka seckanog praziluka  
šaka rendane tikvice  
jedan mladi krastavac  
1/4 avokada  
20 g gauda sira  
malo soli  
10 g pečene, slane golicе

### PRIPREMA

1. Na tiganju podmazanom kokosovim ulje, propržiti praziluk i šparglu iseckanu na tanke kolutiće.
2. Umutiti jaja u kajganu, posoliti po ukusu i u nju narendati tikvicu i gaudu.
3. Ispeći par minuta sa obe strane.
4. Servirati uz krastavac, avokado i pečene, slane semenke golicе.

### NAPOMENA

Po meni je kombinacija masti i proteina, uz dosta raznovrsnog povrća, idealan doručak. Svi magovi nutricionizma trebalo bi da podržavaju tu teoriju, a varijacije na temu jaja, beskrajne su.



M	UH	P	KCAL
13 g	3 g	6 g	153

## KETO ORASNICE

*koje se tope u ustima*

PORCIJA: 15 KOM

VREME: 55 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

dva belanca  
kašičica arome vanile  
kašika alkoholnog sirćeta  
40 g eritrita ili drugog zaslađivača  
40g QNT Light Digest Whey bela čokolada  
200 g mlevenih oraha  
200 g lomljenih oraha (potrebno je da ih bude dosta, ali nećete iskorisiti više od pola)

### PRIPREMA

1. Kratko umutiti belanca, tek da dobiju belu boju, pa postepeno dodavati aromu vanile, eritrit i whey.
2. Mutiti mikserom lagano, a zatim preći na ručno mućenje špatulom.
3. Dodavati mlevene orahe postepeno uz lagano mešanje špatulom.
4. Na kraju dodati sirće.
5. Lomljene orahe sipati u dublji, veći tanjir.
6. Smesu sipati u kesu za zamrzivač (ako nemate poslastičarsku kesu sa špricom), secnete na vrhu i u tanjir sa lomljenim orasima istisnete oblik slova U, pa ga nežno zatrpate orasima.
7. Pažljivo zavučići viljušku ispod orasnice, premestiti je na pleh obložen pek papirom.
8. Peći 35-40 minuta na 130 stepeni.
9. Ostaviti ih da se potpuno ohlade.

**KETO**



## ZELENA PASTA

*sa ćuretinom*

PORCIJA: 1

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

kašičica kokosovog ulja  
1 čen belog luka  
125 g ćuretine  
biber, so  
1 šaka mladog spanaća  
1 manja tikvica  
2 kašike tahinija  
rukola  
čeri paradajz

### PRIPREMA

1. Na kokosovom ulju kratko propržiti listiće belog luka.
2. Dodati ćuretinu isečenu na trakice, pobiberiti i posoliti.
3. Tikvicu iseći na aparatu za zudle.
4. Dodati tikvicu i opran spanać, pa kratko prodinstati.
5. Od ostatka tikvice, uz dodatak soli, bibera i malo vode, plus tahini, napraviti sos uz pomoć štapnog miksera ili blendera.
6. Preliti preko jela i pomešati da se lepo sjedini.
7. Servirati uz rukolu i čeri paradajz.

### NAPOMENA

Aparatić za zudle možete kupiti kod Kineza ili u online shopovima... Moj je bio jeftin, oko 400 dinara, beli je, plastičan, sa zelenim detaljima, veličine čaše i super je. Možete i samo naredati tikvicu na krupno ili iseći na kocke, trake...

**KETO**



M

32 g

UH

10 g

P

29 g

KCAL

444

# KETO PALAČINKA

*heroj keto dijete*

PORCIJA: 1

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 2 belanca
- prstohvat soli
- 15 g **Metapure Zero Carb Whey** vanila
- kašika kokosovog brašna
- 10 g ella sira
- 10 g kokosovog ulja
- 5 g kakaoa
- malo eritrita/zaslađivača
- 20 g kikiriki putera
- 25 g malina

## PRIPREMA

1. Belanca i so umutiti u čvrst sneg mikserom.
2. Dodati ella sir, whey i kokos, pa ručno promešati špatulom.
3. Ugrejati dobro tiganj na srednje jakoj vatri, podmazan kokosovim uljem.
4. Sipati smesu i peći 7-8 minuta samo sa jedne strane na laganoj vatri.
5. Kada je površina skoro suva, išarati je kikiriki puterom, staviti maline u sredinu. Sačuvati malo za ukrašavanje.
6. Kokosovo ulje, zaslađivač i kakao pomešati za preliv.
7. Zamotati kao palačinku, išarati prelivom od "čokolade", ukrašiti malinama i kakaom.

## NAPOMENA

Dolaze u obzir svi puteri od orašastih, svi ukusi wheya, a ako niste na keto dijete, možete se igrati i sa kombinacijama voća. Sjajan recept, čija je jedina mana što se jede istom brzinom kojom se i sprema.



**KETO**



M

31 g

UH

3 g

P

30 g

KCAL

327

## ROLAT OMLET

*doručak za slikanje*

PORCIJA: 1

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 2 veća/3 manja cela jaja
- šaka mladog, opranog spanaća
- soli po ukusu
- 30 g grčkog (ili običnog) jogurta
- 2 lista zelene salate
- 20 g pršuta (1 list)
- 20 g sitno rendane gaude
- 1 kašika urde ili sličnog sira

### PRIPREMA

1. Umotiti u secku jaja, spanać, so i jogurt.
2. Tiganj podmazan sa malo kokosovog ulja dobro ugrijati.
3. Peći omlet samo sa jedne strane 7-8 minuta.
4. Skloniti tiganj sa vatre.
5. List pršuta iscepki u više manjih listova i rasporediti po gornjoj strani omleta.
6. Premazati kašikom urde.
7. Iscepkane listove salate rasporediti po omletu.
8. Rendanu gaudu rasporediti po omletu.
9. Pažljivo zamotati omlet kao palačinku.
10. Servirati uz svežu salatu.

### NAPOMENA

Da bi omlet ostao sočan, peče se lagano samo sa jedne strane. Kad se površina omleta učvrsti, skloniti sa vatre, pa onda redati sir, salatu i pršut, da se ne bi ubrzano topio sir i uvenula salata.

**KETO**

M

8 g

UH

4 g

P

5 g

KCAL

108

## TARTUFI

*zalogaj potpune sreće*

PORCIJA: 15 KOM

VREME: 20 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

30 g **Metapure Zero Carb Whey** čokolada  
5 g kakaoa  
5 g eritrita  
50 g pečenog lešnika  
2 ravne kašike brašna od badema  
100 g putera od lešnika

Za glazuru:

20 g kokosovog ulja  
kašičica kakaoa  
kašičica eritrita (zaslađivača po želji)

### PRIPREMA

1. Sve sastojke, osim putera, sjediniti u secku.
2. Dodati puter pa opet sjediniti tako da masa bude homogena.
3. Praviti loptice nepravilnog oblika i složiti ih na čvrstu površinu obloženu pek papirom, koju možete staviti u zamrzivač ili frižider.
4. Ostaviti u zamrzivaču 10 minuta.
5. Za to vreme pripremiti glazuru.
6. U otopljeno kokosovo ulje dodati kakao i eritrit i lepo sjediniti.
7. Preliti preko hladnih tartufa, pa posuti kakaoom kroz sito.
8. Držati u frižideru ove kolačiće, jer se lako tope kad nisu na hladnom.

### NAPOMENA

Ako pojedete svih 15, za jednu prosečnu žensku osobu, to će biti kalorijski unos za jedan dan. Dakle, poslastice sa sastojcima koje smatramo zdravijim, nisu uvek manje kalorične, baš naprotiv.

**KETO**



M

18 g

UH

4 g

P

27 g

KCAL

286

## CALZONE OMLET

*aka keto pizza*

PORCIJA: 1 KOM

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

2 cela jaja  
malo maslinovog ulja  
so  
2 kašike mleka  
par maslina  
30 g trapista  
30 g **Perutnina Ptuj** dimljenog pilećeg filea  
2 kašike kečapa bez dodatog šećera  
origano

### PRIPREMA

1. Pripremiti jaja za omlet kao i inače, umutiti sa malo soli i mlekom.
2. Na dobro ugrijanom tiganju, podmazanom sa jako malo ulja, ispeći omlet sa jedne, a zatim i sa druge strane.
3. Čim okrenete na drugu stranu, ugasite, ali ostavite tiganj na toploj ringli.
4. Na polovinu omleta narendati sir i pileći file, posuti origanom i kašikom kečapa.
5. Preklopiti omlet, prebaciti na tanjir i preko njega staviti još jednu kašiku kečapa, još malo origana i masline iseckane na kolutiće.

### NAPOMENA

Ne preterujte sa kečapom jer on ima šećer ovako ili onako, a osim toga ne želite da se raspljaska sa jajima i pretvori u neki bučkuriš. Sadržaj može biti i puno zanimljiviji - pečurke, nekoliko vrsta sira, kulen, pečenica, pršut, slanina... Ovo je samo osnovna ideja sa onim što se tog časa zateklo u frižideru.

KETO



M

15 g

UH

4 g

P

12 g

KCAL

199

## TIRAMISU

*bez dodatog šećera*

PORCIJA: 6

VREME: 45 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

5 belanaca  
10 g eritrita/zaslađivača po izboru  
20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada  
2 kašike bademovog brašna

250 g maskarpone creme (Meggle)  
20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada  
20 g eritrita/zaslađivača po izboru  
malo vode po potrebi

200 ml nes kafe  
1 kašika arome ruma

cimet i kakao  
za posipanje

### PRIPREMA

1. Belanca umutiti sa zaslađivačem u čvrst sneg, pa dodati whey i brašno i lagano sjediniti.
2. Na ravnom plehu, obloženom pek papirom, ravnomerno rasporediti u pravougaonik debljine prsta i peći 25 minuta na 150 stepeni.
3. Sastojke za fil – sir, whey, zaslađivač, lagano mutiti uz dodavanje vode po potrebi, kako bi masa dobila na volumenu,
4. Pečenu koru isprskati ravnomerno mešavinom kafe i arome ruma, pa podeliti na tri dela.
5. I fil podeliti na tri dela, pa redati kora – fil tri puta.
6. Svaki sloj fila posuti sa malo cimeta i prosejanog kakao.
7. Najlepši je kad je lepo ohlađen, pa preporučujem da se ostavi u frižideru bar nekoliko sati, ako ne do sutra.

**KETO**



M

7 g

UH

4 g

P

8 g

KCAL

111

## MOCART KUGLE

*ali bez belog šećera*

PORCIJA: 10 KOM

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

60 g bademovog brašna  
40g QNT Light Digest Whey pistaći  
50 g putera od badema  
5 g eritrita ili neki drugi zaslađivač  
15 g kokosovog ulja  
1 1/2 kašike arome vanile  
60 ml mleka od pistaća

Glazura i dekoracija:

15 ml kokosovog ulja  
kašičica eritrita/zaslađivača  
kašika kakaoa  
10 pistaća iseckanih na listiće

### PRIPREMA

1. Sve suve sastojke sjediniti u secku.
2. Dodati puter, aromu i kokosovo ulje, pa još malo blendati.
3. Mleko dodavati postepeno uz ručno mešanje, da se oseti kad masa postane kompaktna, ali i dalje meka i nelepljiva.
4. Formirati loptice od oko 15 g.
5. Na kratko ih ostaviti u frižideru ili zamrzivaču da se ohlade.
6. Za to vreme pripremiti glazuru od otopljenog ulja, eritrita i kakaoa i iseckati pistaće.
7. U dodiru sa hladnim lopticama, glazura se brzo steže, pa čim prelijete, pospite listiće pistaća, kako bi se uhvatili.

### NAPOMENA

Kao i ostali slatkiši sa glazurom od kokosovog ulja, i ovaj se lako topi, pa ukoliko bude nepojedenih komada, treba ih držati u frižideru. Kao i ostali, i ovaj keto slatkiš je jako kaloričan.



**KETO**



M

8 g

UH

6 g

P

11 g

KCAL

140

## LEPEZA OD TIKVICA

*brzo, lako i preukusno*

PORCIJA: 2

VREME: 30 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

2 manje tikvice  
malo maslinovog ulja  
30 g mesnate domaće slanine  
2 čena belog luka  
so, biber, sveža mirodija  
2 cela jaja  
100 ml balans jogurta  
na vrh noža soda bikarbona

### PRIPREMA

1. Idealno bi bilo ranije iseći tikvice na kolutove, posoliti ih i ostaviti da otpuste vodu. Nije strašno ni ako stavite neocedene, samo pecite malo duže.
2. Ugrejati rernu na 200 stepeni.
3. Minimalno podmazati pleh maslinovim uljem, pa tikvice u krug, lepezasto.
4. Sitno iseckanu slaninu rasporediti po tikvicama i staviti u ugrejanu rernu na 10 minuta.
5. Pripremiti smesu za polivanje od jaja, jogurta, sode bikarbone, soli, bibera i mirodije. Iseckati beli luk na listiće.
6. Listiće belog luka rasporediti jednako i zaliti tikvice, pa zapeći još 15 minuta, dok ne porumene.

### NAPOMENA

Ovo jelo se može spremati i sa patlidžanom, kao i kombinovanjem tikvica, patlidžana i paradajza. Super je kao prilog uz meso od juče, sezonsku salatu i uz dodatak parmezana.

**KETO**



M

29 g

UH

10 g

P

22 g

KCAL

389

## ČOKOLADNI MUS

*od avokada*

PORCIJA: 2

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

2 zrela avokada (oko 300 g)  
40 g **QNT Light Digest Whey** belgijska čok.  
20 g kakaoa  
prstohvat soli  
par kapi arome vanile  
20 g eritrita ili zaslađivača po izboru

kikiriki puter  
lomljeni lešnici

### PRIPREMA

1. Sve sastojke sjediniti u blenderu tako da se dobije kremasta i ujednačena masa bez ikakvih grudvica.
2. Ponekad će biti potrebno otvoriti blender i malo kašičicom pogurati izdvojene sastojke kako biste to uspjeli.
3. Presuti u čaše i ukrasiti sa malo kikiriki putere i lomljenim lešnicima.
4. Naravno, najukusniji je kada se jako dobro ohladi, a samim tim i malo stegne.
5. Sa ovom količinom eritrita, mus je lagano sladak, pa ukoliko želite da bude više, pojačajte zaslađivač.
6. Ako vam nije bitno da mus bude bez ugljenih hidrata, umesto zaslađivača možete dodati bananu. Osim slatkoće, dobija lepu notu banana i doprinosi kremastijoj teksturi.



**KETO**

M

22 g

UH

7 g

P

17 g

KCAL

294

## FETA KOCKICE

*ozbiljno zabavno meze*

PORCIJA: 4

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 250 g feta sira
- 50 g pečenog susama
- 4-5 listova pršuta
- 10-12 krupnih malina ili sitnijih jagoda
- 10-12 bambus čačkalica

### PRIPREMA

1. Fetu iseći na kocke veličine zalogaja ili prosto izvaditi kocke već isečene iz kutije.
2. Sa svih strana uvaljati kocku fete u pečeni susam.
3. Jedan list pršuta podeliti na 2 ili 3 trake, zamotati kao rolnicu.
4. Na bambus čačalicu ubosti prvo komad voća, zatim rolnicu od pršuta i na kraju kocku sira u pečenom susamu.

### NAPOMENA

Savetujem da uzmete feta sir na merenje, kocke iz kutije su prevelike, a ovako možete iseći po meri zalogaja. Takođe, osim malina i jagoda, u obzir dolazi bilo koje voće, kao i na slici.

**KETO**



M

24 g

UH

10 g

P

32 g

KCAL

384

## BRZI KETO MAFINI

*sa malinama*

PORCIJA: 5 KOM

VREME: 20 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

2 cela jaja  
20 g **QNT Light Digest** Whey čokolada  
trunka soli  
10 g kakaoa  
20 g mlevenih oraha  
par kapi arome vanile  
1/2 praška za pecivo  
malo vode  
20 g malina

### PRIPREMA

1. Sve sastojke osim malina i kikiriki putera, umutiti mikserom.
2. Silikonske modlice blago namazati kokosovim uljem i puniti do 3/4.
3. Ugrejati rernu na 180 stepeni.
4. U sredinu svakog mafina, lagano utisnuti dve-tri maline.
5. Peći 10-12 minuta.

### NAPOMENA

Jednom kada sam najduže u životu, a ujedno i prvi put u životu, bila na keto dijeti, pred sam kraj (recimo zadnja nedelja od ukupno osam), toliko su mi dosadila jaja, da sam počela da preskačem doručak. U to je uletela ova sjajna ideja jednog sjajnog druga, koju sam ja vremenom malo modifikovala, jer ništa više vremena ne treba za pripremu ovih kolačića, nego za jedan omljet sa povrćem.

**KETO**



M

19 g

UH

10 g

P

28 g

KCAL

323

## ZUDLE SA PILETINOM

*pasta bez paste*

PORCIJA: 4

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

500 g **Perutnina Ptuj** pilećeg filea  
1 kašika kokosovog ulja  
so i biber  
četiri manje i tanje tikvice  
80 g putera od indijskog oraha  
malo vode  
40 g pečenog indijskog oraha  
sveža mirodija  
1 kašičica cimeta

### PRIPREMA

1. Na ugrejanom kokosovom ulju ispeći pilećinu iseckanu na kockice, da porumeni sa svih strana. Posoliti i pobiberiti po ukusu.
2. Aparatom za zudle napraviti špagete od tikvica. Sačuvati delove koji se ne mogu iskoristiti.
3. Puter od indijskog oraha, preostale delove tikvice, svežu mirodiju, so, biber, cimet i malo vode usitniti štapnim mikserom ili u blenderu.
4. Pečenom mesu dodati zudle, a zatim i sos.
5. Servirati i ukrasiti pečenim indijskim orahom, mirođijom i cimetom.

### NAPOMENA

Možete koristiti bilo koji puter od orašastih plodova, kao i same plodove, a možete i kombinovati različite, po svom ukusu i finansijskoj situaciji. Razumemo se, puteri su od zlata.





M	UH	P	KCAL
10 g	12 g	7 g	166

## ŽUTO CRNI KOLAČ

*sa makom i bundevom*

PORCIJA: 12 KOM

VREME: 50 MIN

TEŽINA:

### SASTOJCI

100 g pirinčanog brašna  
4 cela jaja  
40 g **QNT Light Digest Whey** limun  
zaslađivač po želji  
200 g pirea od bundeve  
50 ml kokosovog ulja  
sok i korica od jednog limuna  
1/2 kašičice praška za pecivo  
2 ravne kašike mlevenih ovsenih  
75 g mlevenog maka  
100 g neslanog krem sira

### PRIPREMA

1. Odvojiti belanca i umutiti u čvrst sneg.
2. Žumanca umutiti sa 30 ml ulja i onoliko zaslađivača koliko želite, možete dodati i naknadno.
3. Dodati brašno i prašak za pecivo, pola whey proteina i pire od bundeve.
4. Vatrostalnu posudu ili pleh obložiti vlažnim papirom za pečenje.
5. Sipati smesu sa bundevom i staviti na 5-10 minuta u rernu na 180 stepeni, dok napravite drugu koru.
6. Mak, sok od pola limuna, koricu, mlevene ovsene, 10 ml ulja i opet zaslađivača po potrebi i želji pomešati, pa dodati u čvrsto umućen sneg od belanaca.
7. Sipati preko polupečene kore od bundeve i vratiti u rernu na 15 minuta, ali smanjiti temperaturu na 150 stepeni.
8. Kada se ohladi premazati glazurom od sira druge polovine wheya, 10 ml ulja i ostatka soka od limuna.



M

10 g

UH

12 g

P

7 g

KCAL

166

## KOLAČ SA SIROM

*i šumskim voćem*

PORCIJA: 12 KOM

VREME: 40 MIN

TEŽINA:

### SASTOJCI

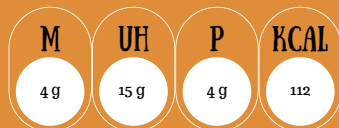
200 g usitnjenih ovsenih pahuljica  
25 g crne čokolade bez šećera  
25 ml bademovog ili običnog mleka  
1 celo jaje

400 g Ella sira  
60 g **QNT Light Digest** Whey bela čokolada  
1 jaje  
150 ml bademovog ili običnog mleka  
sok i korica od jednog limuna  
zaslađivač po želji

125 g malina  
125 g borovnica

### PRIPREMA

1. Za koru pomešati ovsene i čokoladu, pa preliti vrućom vodom i mešati dok se čokolada ne rastopi i dok se ne ujednači smesa.
2. Kada se smesa malo prohladi i stegne, dodati mleko i jaje, pa opet umutiti lepo.
3. Pleh obložiti vlažnim pek papirom, ugrijati rernu na 150 stepeni i peći 10 minuta najviše.
4. Sastojke za fil pomešati ručno i ravnomerno rasporediti preko korice, pa vratiti u rernu i peći još 10–15 minuta.
5. Sipati smesu sa bundevom i staviti na 5–10 minuta u rernu na 180 stepeni, dok napravite drugu koru.
6. Mak, sok od pola limuna, koricu, mlevene ovsene, 10 ml ulja i opet zaslađivača po potrebi i želi pomešati, pa dodati u čvrsto umućen sneg od belanaca.
7. Sipati preko polupečene kore od bundeve i vratiti u rernu na 15 minuta, ali smanjiti temperaturu na 150 stepeni.
8. Kada se ohladi premazati glazurom od sira druge polovine wheya, 10 ml ulja i ostatka soka od limuna.



# SAHER BANANA HLEB

*letnji izlet u Beč*

PORCIJA: 12 KOM

VREME: 90 MIN

TEŽINA:

## SASTOJCI

3 cela jaja  
prstohvat soli  
malo arome vanile  
20 ml kokosovog ulja  
20 g **QNT Light Digest Whey** čokolada  
20 g kakaoa  
3 jako zrele banane  
100 g pirinčanog griza  
kašičica sode bikarbone  
30 g čoko dugmića Menaž  
200 g svežih kajsija

## PRIPREMA

1. Jaja izvaditi ranije da budu sobne temperature.
2. Razdvojiti belanca i žumanca.
3. Belanca penasto umutiti sa malo soli.
4. Žumanca umutiti sa uljem i aromom.
5. U smesu sa žumancima dodati whey protein i kakao, a zatim sodu bikarbonu i pirinčani griz.
6. Banane izgnječiti i dodati u čokoladnu smesu, pa dobro umutiti.
7. Ugrejati rernu na 150 stepeni.
8. Obložiti pleh za banana hleb vlažnim pek papirom, sipati smesu, posuti je sa 2/3 čoko dugmića i pustiti da utonu u nju.
9. Kajsije iseći u obliku tankih polumeseca i gusto poredati po površini.
10. Peći na 150 stepeni oko 60 min.
11. Ostatak čoko dugmića rasporediti po površini pečenog banana hleba.



M

4 g

UH

18 g

P

4 g

KCAL

124

## RUM KASATO

*gde je nestao pijani gusar*

PORCIJA: 21 KOM

VREME: 90 MIN

TEŽINA: 

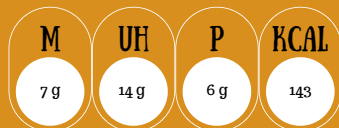
### SASTOJCI

250 g batata  
300 g mlevenog Keks života  
30 g **QNT Light Digest Whey** čokolada  
100 g mlevenih ovsenih pahuljica  
30 g kakaoa  
20 g eritrita/zaslađivača po izboru  
20 g kokosovog ulja  
kašika ili više arome ruma (koliko volite)

40 g Galeb crne čokolade bez šećera  
kašičica kokosovog ulja

### PRIPREMA

1. Skuvati batat i izgnječiti ga u pire.
2. Prvo mu dodati sve suve sastojke i rukama umesiti, a zatim dodavati aromu i kokosovo ulje na kraju.
3. Ako je smesa lepljiva ostaviti je u frižideru da se stegne desetak minuta.
4. Uz pomoć oklagije i pek papira oblikovati ploču, vratiti u frižider još malo (ili zamrzivač još bolje), a nakon toga seći na štanglice proizvoljne veličine.
5. U manjoj šerpi otopiti čokoladu sa kašičicom kokosovog ulja, pa uz pomoć četkice za mazanje, razmazati u tankom sloju preko svake štanglice.
6. Još malo vratiti štanglice na hlađenje.



## BUNDEVA BRAUNI

*sočan i čokoladan*

PORCIJA: 12 KOM

VREME: 30 MIN

TEŽINA: 

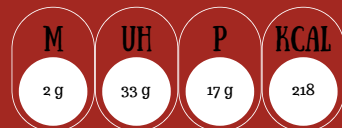
### SASTOJCI

- 400 g bundeve
- 100 g mekih urmi bez koštica
- 25 g kakaoa
- 30 g **QNT Light Digest Whey** čokolada
- 15 g kokosovog ulja
- 2 cela jaja
- 20 g rendane Galeb čokolade bez šećera
- 1 kašičica cimeta
  
- 30 g pirinčanog brašna
  
- 20 g Galeb crne čokolade bez šećera
- 20 g oraha

### PRIPREMA

1. Bundevu ispeći sa korom ili skuvati, šta vam je lakše.
2. Dok je još topla, ukloniti koru ili ocediti ako ste kuvali, dodati u secka, a onda redom dodavati sve sastojke sa prvog popisa (do stavke pirinčano brašno).
3. Kad smesa postane homogena, ručno dodati brašno i lepo promešati.
4. Ugrejati rernu na 180 stepeni.
5. Izlomiti orahe i čokoladu na sitne komade, pa umešati ručno u smesu za kolač.
6. Manji pleh obložiti vlažnim pek papirom, sipati smesu i peći 15-20 minuta.





# FRAGONILA GRIZ

*brzinska torta u čaši*

PORCIJA: 3

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 100 g pirinčanog griza
- 450 ml vode
- 30 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada
- 1 Zbregov proteinski puding od vanile
- 180 g svežih jagoda

## PRIPREMA

1. U manjoj šerpi, prokuvati vodu, smanjiti na blagu vatru, dodati polako griz, sve vreme mešajući žicom kako ne bi nastale grudvice. Dovoljno je 2-3 minuta kuvanja.
2. U polu rashlađen griz dodati whey i dobro izmešati, takode da nema grudvica.
3. Podeliti u tri čašice. Poravnati griz i preko njega staviti trećinu pudinga.
4. Poravnati puding, pa na njega složiti oprane i iseckane jagode.

## NAPOMENA

Možete koristiti i pšenični, speltin ili heljdin griz. Nutritivno je razlika zanemarljiva, stvar je samo u ukusu. O ukusima se, razume se, ne raspravlja.



M	UH	P	KCAL
5 g	20 g	6 g	149

## MEDENO SRCE

*znate nekoga ko ne voli?!*

PORCIJA: 10

VREME: 50 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 30g QNT Light Digest Whey čokolada
- 20 g eritrita/zasladivača
- 2 kašike cimeta
- 1 kašičica sode bikarbone
- 30 g kakaoa
- 3 kašike džema od kajsije (bez šećera)
- 25 g kokosovog ulja
- 1 šolja kisele vode
- 1/2 šolje jogurta
- 1 i po šolja mekog speltinog brašna
- još 3 kašike džema od kajsije
- 1 kašičica kokosovog ulja
- 40 g crne čokolade

### PRIPREMA

1. U dubljoj plastičnoj posudi pomešati sve suve sastojke, osim brašna.
2. Lagano muteći mikserom, dodajemo jedan po jedan vlažan sastojak kako ne bi nastale grudvice.
3. Prosejati brašno i dodati ga na samom kraju.
4. Rernu ugrijati na 180 stepeni.
5. U pleh obložen vlažnim pek papirom, sipati smesu i peći 35 minuta.
6. Potpuno ohlađen kolač premazati prvo džemom od kajsije, a onda i čokoladom otopljenom sa kokosovim uljem.
7. Najbolje jesti ohlađen na sobnoj temperaturi.

### NAPOMENA

QNT Light Digest Whey belgijska čokolada je jedini protein od čokolade čiji se meni ukus dopada. Koristim još belu čokoladu, kokos, pistače i krem brule, iste vrste, istog proizvođača.



M

3 g

UH

5 g

P

5 g

KCAL

67

# JOGURT TORTA

*sa jagodama*

PORCIJA: 12 KOM

VREME: 50 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 750 ml gustog jogurta
- 250 g svežih jagoda
- 40 g crne čokolade
- 2 kesice želatina
- 40 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada

## PRIPREMA

1. Modlu za banana hleb obložiti vlažnim pek papirom.
2. Na dno poredati jagode isečene na tanke kriške, otprilike polovinu, a polovinu sačuvati za gornji sloj.
3. Želatin pripremiti po uputstvu ( rastopiti u par kašika hladne vode, ostaviti deset minuta da nabubri i otopiti na laganoj vatri) i uz mućenje dodati u jogurt.
4. Dodati i whey i mutiti kratko, dok se ne sjedini.
5. Ručno umešati crnu čokoladu iseckanu na kockice ili još bolje, krupno rendanu (kasnije sam shvatila, da se tako lepše seče).
6. Lagano složiti preko još jedan sloj listića jagode, pa staviti u zamrzivač na 45 minuta.



M	UH	P	KCAL
25 g	15 g	10 g	325

## KOLAČ SA MAKOM

*sočan i aromatičan*

PORCIJA: 6

VREME: 25 MIN

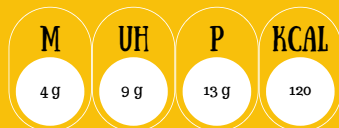
TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 3 cela jaja
- 3 kašike eritrita ili zaslađivača po želji
- 3 kašike kokosovog ulja
- 200 g maka
- 1 kašičica arome vanile
- rendana korica jednog limuna
- 3 kašike kakaoa
- 2 kašike speltinog glatkog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 4 kašike kandirane kore narandže
- 40 g crne čokolade
- 1 kašičica suvog cveta lavande

### PRIPREMA

1. Belanca i žumanca razdvojiti, pa belanca umutiti u čvrst sneg.
2. Žumanca odvojeno umutiti sa eritritom i aromom vanile.
3. Smesi sa žumancima dodavati uz lagano mućenje ulje, mak, kakao, koricu limuna, brašno i prašak za pecivo.
4. Polako, ručnim mešanjem dodavati sneg od belanaca dok se ne dobije glatka, ujednačena smesa. Dodati i dve kašike kandirane narandžine kore.
5. Ugrejati rernu prethodno na 180 stepeni, pa peći kratko, oko 15 minuta.
6. Na vruć kolač poredati kocke crne čokolade, pa kad se istope ravnomerno razmazati.
7. Posuti kandiranom narandžom i lavandom.
8. Ostaviti da se malo ohladi pre konzumacije.



## PROTEINSKI KOH

*sa vanilom i malinama*

PORCIJA: 6

VREME: 35 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 4 cela jaja
- 2 kašike eritrita/zaslađivača po želji
- par kapi arome vanile
- 30 g **Metapure Zero Carb Whey** vanila
- 5 kašika speltinog griza
- 250 ml bademovog mleka
- korica jednog limuna
- 1 Zbregov puding vanila
- 20 svežih malina

### PRIPREMA

1. Belanca umutiti u čvrst sneg, pa dodavati jedan po jedan sastojak, uz sve laganije i nežnije mešanje.
2. U pleh obložen pek papirom, pa peći u rerni zagrejanjoj na 180 stepeni, oko 15 minuta.
3. Mleko od badema (ili ono koje imate/volite) zagrejte, pa sipajte lagano preko još vrućeg kolača.
4. Ostavite da se koh ohladi i potpuno upije mleko.
5. Premazati pudingom od vanile, ukasiti malinama i rendanom koricom limuna.





M

4 g

UH

11 g

P

9 g

KCAL

116

## ČIZKEJK VIŠNJA

- šećeri + proteini

PORCIJA: 10 KOM

VREME: 65 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 100 g mlevenih ovsenih pahuljica
- 1 belance
- 15 g kokosovog ulja
- 40 g crne čokolade Galeb bez šećera
- par kašika vode
  
- 200 g Ella sira
- 100 g skyr jogurta
- 40 g QNT Light Digest Whey bela čokolada
- 1 kašika eritrola (ili drugog zaslađivača)
- 1 želatin
  
- 200 g očišćenih višanja
- 1 želatin
- 250 ml vode
- 1 kašika eritrola

### PRIPREMA

1. Želatin pripremiti po uputstvu sa kesice.
2. Višnje sa zaslađivačem kuvati u vodi do ključanja. Dodati želatin, dobro promešati da se istopi i ostaviti da se hladi na sobnoj temperaturi.
3. U secku sjediniti ovsene, belance, ulje, čokoladu i malo vode.
4. Dobro utapkati u pleh za tortu obložen pek papirom.
5. U rerni ugrijanoj na 180 stepeni peći maksimum 10 minuta.
6. Dok se kora hladi, umutiti fil od sira, skyra, veja i zaslađivača. Pripremljen i otopljen želatin sipati u tankom mlazu sve vreme muteći mikserom.
7. Kad se kora malo prohladi sipati preko nje fil od sira i ostaviti na kratko u frižideru.
8. Kad se malko stisne beli fil, prelitati voćnim želeom i vratiti u frižider dok se ne stegne sasvim.



M	UH	P	KCAL
2 g	99 g	10 g	454

## JESENJI SUTLIJAŠ

*sa jabukama i cimetom*

PORCIJA: 5 KOM

VREME: 55 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

400 g pirinča oblog zrna  
200 ml kravljeg/bademovog mleka  
voda  
aroma vanile  
20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada  
eritrit ili drugi zaslađivač po ukusu  
korica jednog limuna  
dve slatke jabuke  
40 g suvog grožđa  
aroma ruma  
cimet  
kriška limuna  
čokoladne mrvice

### PRIPREMA

1. Pirinač staviti u šerpu i prelići ga vodom, tek toliko da ga prekrije.
2. Kuvati na srednje jakoj vatri, dok voda ne ispari, pa dodati još vode i ponoviti - kuvanje uz mešanje, dok voda ne ispari.
3. Dodati mleko, smanjiti malo temperaturu i dalje mešajući da se ne zalepi.
4. Dodati whey, aromu vanile, zaslađivač i koricu limuna.
5. Suvo grožđe potopiti u vruću vodu sa aromom ruma. Oljuštiti jabuke i narendati na krupno.
6. Kada je pirinač kuvan, dodati mu jabuke i grožđe, promešati, poslužiti u činijicama i posuti cimetom. Ukrasiti po želji ili kao na slici - limunom i mrvicama čokolade.

### NAPOMENA

Savetujem da uvek potopite suvo grožđe u toplu vodu, pre nego što ga stavite u kolač. Tako će grožđica ostati meka i sočna i nakon kuvanja ili pečenja. Ako u tu vodu dodate neku aromu, dobićete dodatan efekat iznenađenja u zalogaju.



## KAPRI PITA

*sa heljedinim korama*

PORCIJA: 12 KOM

VREME: 55 MIN

TEŽINA:

### SASTOJCI

300 g očišćenih jagoda  
60 g crne čokolade Galeb bez šećera  
200 g rikota Premia sira  
20 g eritrita ili zaslađivača po izboru  
20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada  
50 ml jogurta  
1 kašičica arome vanile  
6 kora za pitu od heljedinog brašna  
čaša kisele vode

### PRIPREMA

1. Očišćene jagode kuvati u šerpici dok se potpuno ne raskuvaju, pa ih štapnim mikserom ispasirati u glatku masu.
2. Sir, jogurt, aromu, zaslađivač i whey pomešati.
3. Pleh obložiti pek papirom i ugrijati rernu na 180 stepeni.
4. Na jednu koru razmazati polovinu sira, preklopiti drugom korom, nju namazati polovinom jagoda, a zatim poklopiti trećom korom i na nju izlomiti uz ivicu, po dužini, pola čokolade, pa zamotati.
5. Ponoviti i za drugu turu. pa staviti u rernu i peći 20 minuta.
6. Ispečenu pitu poprskati sa malo kisele vode da omekša spoljna korica.

### NAPOMENA

Kada sam bila mala, baka mi je pravila slatku pitu sa sirom. Ja sam obožavala tu pitu i godinama planiram da reprodukujem njenu ili napravim svoju verziju. Ovdje je bilo neophodno potrošiti neke jagode na izmaku, ali sledeći korak biće jedna obična pita sa sirom. Ali slatka!



M

3 g

UH

14 g

P

4 g

KCAL

99

# TREŠNJIN KOLAČ

*starinski*

PORCIJA: 12 KOM

VREME: 55 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 400 g opranih i očišćenih trešanja
- 3 cela jaja
- 1 srednja banana
- malo soli, korica od limuna
- 15 ml kokosovog ulja
- 20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada
- 1 kiselo mleko
- 1/2 kašičice sode bikarbone
- 1/2 praška za pecivo
- 100 g speltinog brašna

## PRIPREMA

1. Jaja izvaditi malo ranije da budu sobne temperature.
2. Trešnje očistiti i ocediti.
3. Posebno umutiti sneg od belanaca sa malo soli, a posebno žumanca sa izgnječenom bananom, kokosovim uljem, koricom jednog limuna i aromom vanile.
4. Dodati whey, kiselo mleko, sodu bikarbonu i prašak za pecivo, pa umutiti.
5. Dodati na kraju brašno i opet mutiti kratko.
6. Obložiti posudu za pečenje vlažnim pek papirom i izliti smesu za kolač, pa odozgo posuti trešnjama, da utonu u smesu.
7. Peći 40 minuta na 170 stepeni (čačkalica test).

## NAPOMENA

Možda nećete koristiti pleh istih dimenzija kao ja, stoga preporučujem test sa zabadanjem čačkalice za proveru da li je pečen. Ako izvadite suhu čačkalicu, kolač se vadi na hlađenje, i uskoro ćete ga mljackati, ako je pak čačkalica vlažna od testa, treba još koji minut pečenja.



M	UH	P	KCAL
15 g	43 g	16 g	371

## PRELEPA MARIJA

*čija puding*

PORCIJA: 2 KOM

VREME: VEČNOST

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 300 ml bademovog mleka
- 40 g čija semena
- 20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada
- 100 g smrznute banane
- 100 g smrznutog manga
- 80 ml bademovog mleka ili vode
- 20 g smrznutih malina
- par listova nane

### PRIPREMA

1. U staklenoj čaši pomešati mleko od badema sa čija semenom i ostaviti da nabubri bar 3 sata, a idealno je preko noći.
2. Jednu bananu iseći na kolutove i staviti u zamrzivač. Isto uraditi i sa mangom.
3. Smrznutu bananu i smrznuti mango izblendati sa whey proteinom i bademovim mlekom ili vodom.
4. Smesu od manga, banane i whey proteina sipati preko čija pudinga.
5. Ukrasiti smrznutim malinama.
6. Jedan listić sveže nane, ako želite dezert da slikate pre nego što ga pojedete.





M	UH	P	KCAL
8 g	59 g	25 g	408

## SLADOLED

*od banane i čokolade.*

PORCIJA: 1

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

200 g prethodno smrznute banane  
20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada  
100 ml vode/biljnog/običnog mleka  
10 g kakaoa  
10 g kapljica crne čokolade Menaž  
sveže maline  
listići sveže nane

### PRIPREMA

1. U dublju, užu posudu staviti smrznutu bananu, preliti je polovinom mleka i isparirati štapnim mikserom.
2. Dodati whey protein i ostatak mleka, pa ponovo smiksati dok masa ne bude ujednačena.
3. Polovinu smese odvojiti i staviti u zamrzivač.
4. U preostalu polovinu dodati kakao i dobro promešati.
5. Staviti u zamrzivač na desetak minuta.
6. Servirati sa svežim sezonskim voćem, bananom, čokoladnim kapljicama ili domaćom granolom.

### NAPOMENA

Ako nemate prethodno zamrznutu bananu, onda može i sa svežom, samo će više vremena biti potrebno da smesa postigne teksturu sladoleda. Sladoled se dodavanjem drugog voća ili različitih vrsta whey proteina može izvesti u puno više ukusa. Meni je ovo omiljena kombinacija.



M	UH	P	KCAL
3 g	19 g	4 g	119

## VOĆNI KEKS

*a nije ovseni*

PORCIJA: 10 KOM

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 40 g speltinog brašna
- 40 g speltinog griza
- 40 g kokosovog brašna
- 20 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada
- 1 kašika chia semena
- 1 kašika cimeta
- 1 kašika kokosovog ulja
- 2 zrele banane, srednje velike (250 g)
- 1 slatka jabuka (120 g)
- 40 g suvih kajsija, seckanih na kockice

### PRIPREMA

1. Izrendati jabuku i izgnječiti bananu.
2. Ubaciti sve sastojke redom (osim kajsija) u secka ili u blender i sjediniti u ujednačenu smesu, pa na kraju ručno u nju umešati kajsije isečene na kockice.
3. Ostaviti smesu na hladnom 10 minuta, kako bi se pravile lakše loptice za keks.
4. Za to vreme ugrijati rernu na 200 stepeni.
5. Ako vam se žuri, samo malo nakvasite ruke i smesa se neće lepiti.
6. Na pleh obložen papirom za pečenje, poredati loptice, pa ih pritisnuti da se malo spljošte u oblik keksa.
7. Kad ubacite keks da se peče, smanjite na 150 stepeni i pecite oko 12 minuta.

### NAPOMENA

Voćni keks je važno da ima bananu zbog teksture, a sve drugo je moguće izmaštati i napraviti svaki put novi keks: suvo grožđe, brusnice, orah, suva smokva, korica narandže, kruška...

Ako iz recepta izostavite whey, eto finog posnog keksa.



M

13 g

UH

5 g

P

6 g

KCAL

161

## BAUNTI

*od krem sira*

PORCIJA: 9 KOM

VREME: 30 MIN

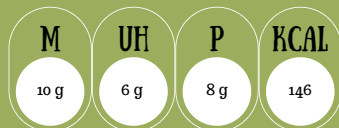
TEŽINA: 

### SASTOJCI

100 g kokosovog brašna  
40 g **QNT Light Digest Whey** kokos  
10 g eritrita/zasladivača po želji  
200 g neslanog krem sira  
60 ml biljnog mleka  
40 g Galeb crna čokolada bez šećera  
2 kašičice kokosovog ulja

### PRIPREMA

1. U blender sipati kokos, whey protein i zasladivač, kratko blendati.
2. Dodati sir i biljno mleko i blendati dok se smesa ne ujednači.
3. Ako ne ide (a velika je šansa da neće, što je i bolje), ručno ujednačiti smesu.
4. U kalup za banana hleb ili neki manji pleh, preko vlažnog pek papira, utisnuti smesu, tako da od nje napravite tablu.
5. Ostaviti u frižideru 15-20 minuta da se stegne.
6. Za to vreme na laganoj vatri istopite čokoladu sa kokosovim uljem.
7. Isecite štanglice, pa četkicom za mazanje, premažite svaku čokoladom što više možete.
8. Možete otopiti i više čokolade, pa umakati štanglice i ostaviti ih na rešetku da se ocede.
9. Dobro ohladiti u frižideru.



# TORTA JAGODA

*sa sirom i lešnicima*

PORCIJA: 8 KOM

VREME: 40 MIN

TEŽINA:

## SASTOJCI

- 100 g pečenog mlevenog lešnika
- 2 belanca
- prstohvat soli
- 10 g eritrita /zaslađivača po izboru
- 500 g Moja Kravica sitan sir
- 40 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada
- 20 g eritrita
- 1 želatin
- 1 kašika arome vanile
- 50 ml vode
- 400 g jagoda

## NAPOMENA

Belanca je uvek bolje mutiti kad su sobne temperature jer će se napraviti bolji sneg.

## PRIPREMA

1. Belanca i so umutiti u čvrst sneg mikserom.
2. Dodavati polako mlevene lešnike i zaslađivač ručno mešajući.
3. Ugrejati rernu na 150 stepeni.
4. Modlu za tortu obložiti vlažnim pek papirom i peći koru 15 minuta.
5. Pripremiti želatin po uputstvu sa kesice.
6. Dok se kora peče umutiti fil od sira, whey proteina, zaslađivača, arome, vode i rastopljenog želatina.
7. Odvojiti jednu trećinu fila i u njega dodati 300 g sitno seckanih jagoda.
8. Pustiti da se kora ohladi do sobne temperature.
9. Preko kore sipati prvo beli fil, pustiti ga da se stegne u frižideru 20 minuta, a zatim roze i pustiti da se što duže hladi.
10. Odozgo ukrašiti preostalim jagodama.



M	UH	P	KCAL
9 g	11 g	11 g	169

## PUDING OD LEŠNIKA

*sa brzim džemom od maline*

PORCIJA: 2 KOM

VREME: 35 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 250 ml biljnog mleka od lešnika
- 20 g **QNT Light Digest Whey** čokolada
- 1 kašika eritrita/zasladivača po želji
- 1 kašika kakaoa
- 1/2 kesice želatina
- 60 g smrznutih malina
- 10 grubo izlomljenih pečenih lešnika

### PRIPREMA

1. Mikserom, u šejkeru, ili ručno umutite mleko sa whey proteinom, zasladivačem i kakaoom, tako da nema grudvice.
2. Želatin pripremite po uputstvu sa kesice (za ovu količinu - jedna kašika hladne vode, 5 minuta da nabubri)
3. U maloj šerpi, ugrijati smesu za puding, tako da ne ključa, pa u njoj otopiti želatin, sve vreme mešajući.
4. Posudice za puding nakvasite hladnom vodom, pa u njih sipajte vruć puding.
5. Ostaviti u frižideru 15-20 minuta da se stegne.
6. Toplu ringlu iskoristite da rastopite maline, pa ih malo ispasirajte i sa njima ukasite puding.
7. Izlomite lešnike i dodajte ih kao dekoraciju.



**M**

19 g

**UH**

20 g

**P**

40 g

**KCAL**

402

# EGO RAPSODIJA

*za jednu osobu*

PORCIJA: 1 KOM

VREME: 5 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 1 Zbregov skyr jogurt
- 15 g **QNT Light Digest Whey** bela čokolada
- 2 kašike hladne vode
- 50 g malina
- 30 g kikiriki putera
- 1 kašičica kokosa

## PRIPREMA

1. U činijici promešati ručno, kašikom skyr, protein i vodu.
2. Možete ovako napraviti slojeve - red skyra, red kikiriki putera, red smrznutih malina, pa opet red skyra, malina i na kraju malo kokosa.
3. Možete kako hoćete "slagati sastojke", ali savetujem da svi sastojci budu hladni, ili idealno, napravite ranije, ostavite u frižideru pola sata, sat, dva... Ako možete da čekate :)



M

7 g

UH

20 g

P

12 g

KCAL

191

# NAJLAKŠI KOLAČ

*zapečena bulgur kaša*

PORCIJA: 4

VREME: 40 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 50 g bulgura
- 40 g **QNT Light Digest Whey** belg. čokolada
- 1 zrela banana
- 1 celo jaje
- 1 kašičica arome vanile
- 30 g malina
- 30 g borovnica
- 30 g miks kupina i ribizla
- 1 kašika cimeta
- 20 g mlevenih oraha
- 20 g čokoladnih dugmića Menaž

## PRIPREMA

- Skuvati bulgur po uputstvu – odnos 2 prema 1 voda i bulgur, pustiti da proključa, a zatim oko 7-8 minuta kuvati na slabijoj vatri.
- Pomešati izgnječenu bananu, whey protein, jaje i aromu vanile, pa dodati u skuvani bulgur i lepo izmešati.
- U manju vatrostalnu posudu, obloženu vlažnim pek papirom, sipati smesu.
- Po površini smese ravnomerno rasporediti mlevene orahe i cimet, a zatim i voće.
- Rernu ugrijati na 180 stepeni i peći oko 25-30 minuta.
- Dok je još topao, kolač posuti čoko kapljicama.

## NAPOMENA

Ovakav kolač možete napraviti i sa pirinčem, ovsenim pahuljicama, kinoom ili prosom. Isprobana verzija sa prosom i rendanim jabukama, kod mene je imala odličnu produ.



M	UH	P	KCAL
10 g	19 g	23 g	266

## PUNJENE PAPRIKE

*na moj način*

PORCIJA: 5

VREME: 60 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

440 g dva puta mlevene junetine od plečke  
1 crni luk srednje veličine  
1 manja šargarepa  
1 crvena paprika  
2 krompira (oko 200–250 g)  
1/2 tikvice (tamnije zelena je lepša)  
kašika maslinovog ulja  
4 kašike pasiranog paradajza (oko 100 g)  
so, biber, origano

5 velikih žutih babura  
svež bosiljak

### PRIPREMA

1. Na malo ugrejanog maslinovog ulja ispržiti crni luk seckan na kockice i rendanu šargarepu sa malo bibera.
2. Dodati meso, posoliti i dinstati na srednje jakoj vatri.
3. Krompir iseći na sitnije kocke i dodati mesu.
4. Dodati i crvenu papriku i tikvicu seckanu na kockice. Dodati origano i pasirani paradajz. Promešati i dinstati 10 minuta.
5. Za to vreme oprati, očistiti i prepoloviti paprike babure.
6. Ugrejati rernu na 180 stepeni.
7. U pleh poprskan maslinovim uljem složiti paprike da budu kao čamci, pa puniti smesom.
8. Dodati pola čaše vode u pleh i prekriti ga folijom, pa peći oko 30 minuta.
9. Skinuti foliju pa zapeći još 10 minuta.
10. Ukrasiti listom svežeg bosiljka.



## ŠARENI BOLONJEZE

*podvali deci povrće*

PORCIJA: 5

VREME: 60 MIN

TEŽINA:

### SASTOJCI

500 g dva puta mlevene junetine od plečke  
1 veći crni luk  
1 veća šargarepa  
1 paškanat  
1 crvena paprika  
1 šaka celera na kockice  
3 čena belog luka  
7-8 mekih čeri paradajzića  
4 suva paradajza  
so, biber, maslinovo ulje  
1 kašičica Vegete Natur  
sveži bosiljak  
voda

300 g testenine po izboru

### PRIPREMA

1. Povrće iseckati na sitne kocke ili polukrugove. Beli luk istisnuti gnječilicom za beli luk. Logično :)
2. Kratko dinstati na malo maslinovog ulja, dok luk ne postane staklast.
3. Dodati meso i začine, pa dinstati dok meso ne dobije braon boju.
4. Dodati čeri paradajz i naliti vodom da ogrezne, kuvati 30 minuta na laganoj vatri bez mešanja, polupokriveno.
5. Skuvati testeninu u slanoj vodi, ocediti i pomešati sa sosom ili preliti testeninu sosom.

**M**

5 g

**UH**

37 g

**P**

28 g

**KCAL**

392

# TELEĆI PAPRIKAŠ

*u ekspres loncu*

PORCIJA: 4

VREME: 50 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

440 g teletine od buta na kocke  
2 crna luka  
1/2 praziluka  
3 manje šargarepe  
1 velika crvena paprika  
1/2 manjeg celera  
kašika maslinovog ulja  
600 g mladog krompira  
so, biber, Vegeta Natur  
1 kašičica slatke aleve paprike  
1 kašičica dimljene paprike  
4 kašike Mutti paradajza iz konzerve  
2 čaše vode

## PRIPREMA

1. Sipati na dno lonca maslinovo ulje, ugrijati, a zatim ubaciti zajedno meso i povrće iseckano na manje ili veće komade (zavisno od povrća).
2. Kratko prodinstati, dodati začine, sipati vodu, a zatim pojačati vatru na najjače.
3. Kada lonac prožišti, smanjiti jačinu vatre upola i kuvati još 20–25 minuta.
4. Servirati u duboki tanjir i posuti svežim peršunom.

## NAPOMENA

Za ovo jelo vam je potreban ili ekspres lonac ili više vremena, i plus više strpljenja. Svakako savetujem da ekspres lonac stavite na listu obavezne kupovine.



M	UH	P	KCAL
12 g	37 g	38 g	408

## RIZI BIZI

*sa pilećim karabatacima*

PORCIJA: 4

VREME: 50 MIN

TEŽINA:

### SASTOJCI

400 g pilećih karabataka  
1 veći crni luk  
1/2 manjeg celera  
2 srednje velike šargarepe  
1 paškanač  
200 g mladog krompira  
450 g smrznutog graška  
50 g pirinča oblog zrna  
kašika maslinovog ulja  
so, biber, lovorov list  
1 kašika slatke aleve paprike  
1/2 pileće kocke za supu  
2 čena belog luka  
sveža mirodija

### PRIPREMA

1. Za pripremu ovog jela opet savetujem da koristite ekspres lonac za najbržu i najjednostavniju pripremu. Uz to i zdravu, slobodno mogu tako da kažem.
2. Sipati na dno lonca maslinovo ulje, ugrijati, a zatim ubaciti zajedno meso i povrće iseckano na manje ili veće komade (zavisno od povrća).
3. Dodati grašak, pirinač i kocku supe.
4. Kratko prodinstati, dodati začine, sipati vodu, a zatim pojačati vatru na najjače.
5. Kada lonac prožišti, smanjiti jačinu vatre upola i kuvati još 20–25 minuta.
6. Servirati u dubokom tanjiru i posuti svežom mirodijom.

### NAPOMENA

Jelo je naravno posebno ukusno kada se sprema sa svežim, mladim graškom, ali kako sezona mladog graška ne traje dugo, pretpostavimo da će se češće spremati sa onim smrznutim, iz kесе.





M

12 g

UH

42 g

P

29 g

KCAL

392

# PASTIRSKA PITA

*sa pilećim mesom*

PORCIJA: 6

VREME: 65 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 500 g mlevenog karabataka **Perutnina Ptuj**
- 2 crna luka
- 2 manje šargarepe
- 1 crvena paprika
- 100 g graška
- kašika maslinovog ulja
- so, biber, lovorov list
- 1/2 kašičice senfa
- 1/2 kašičice rendanog ili đumbira u prahu
- 1/2 kašičice jabukovog sirćeta
- 1 kašika soja sosa
- 1/3 pileće kocke za supu
- 1 kg krompira
- 1 žumance
- 2 čena belog luka

## PRIPREMA

1. Dok pripremate meso, krompir isečen na veličinu kocke leda, kuvate u slanoj vodi sa dva čena belog luka (očišćena).
2. Na maslinovom ulju prodinstati pobibereno povrće par minuta, dodati meso, so i lovorov list, pa dinstati dok ne ispari sva voda i meso ne bude kuvano.
3. Dodati senf, đumbir, soja sos, sirće i kocku, koji će nam zameniti velute sos (poseban sos za ovo jelo koji inače sadrži neku vrstu zaprške sa vorčesterom).
4. Meso dobro utapkati u pleh, vatrostalnu posudu ili zemljanu posudu za pečenje, ugrijati rernu na 200 stepeni.
5. Gnječilicom napraviti pire od krompira i belog luka, dodati živo žumance i dobro izmešati.
6. Prekriti meso pire krompirom, išarati viljuškom i prsnuti malo maslinovim ili namazati puterom, pa peći 30 minuta.



M

20 g

UH

28 g

P

20 g

KCAL

372

# SARMICE OD ZELJA

*sa lažnom zaprškom*

PORCIJA: 4

VREME: 99 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

- 1/2 praziluka (beli deo)
- 1 manji ljubičasti luk
- 3 čena belog luka
- biber, so
- 1 kašika maslinovog ulja
- 600 g 2 puta mleveno juneće meso od šola
- 1 kašičica Vegete Natur
- malo vode
- 1 kašičica slatke aleve paprike
- sveža mirodija
- svež peršun
- 150 g pirinča
- 3 veze zelja

### Lažna zaprška:

- 1/2 l vode
- 1/3 pileće kocke za supu
- 1/2 kašičice dimljene paprike
- 2 pune kašike pasiranog paradajza

## PRIPREMA

1. Sitno seckani praziluk, beli luk i ljubičasti luk par minuta dinstati sa biberom na ugrijanom maslinovom ulju.
2. Dodati meso i usitniti ga što više, a zatim dodavati začine i vodu po potrebi, dok meso ne bude potpuno gotovo.
3. Skloniti sa vatre i dodati opran pirinač.
4. Na listu zelja istanjiti stabljiku nožem što više.
5. Oprane listove jedan po jedan provući kroz ključalu vodu, ohladiti u činiji sa hladnom vodom, pa napraviti sarmicu.
6. U sredinu lista staviti kašiku mesa, zamotati i slagati u vatrostalni posudu. Važno je da su dobro zbijene.
7. Pomešati lažnu zapršku i sipati tako da prekrije sarmice.
8. U ugrijanoj rerni na 200 stepeni peći dok ne počne da vri "zaprška", a onda smanjiti na 180 i peći još 60 min.



## PILETINA U SOSU

*od kajsija i karija*

PORCIJA: 3

VREME: 35 MIN

TEŽINA:

### SASTOJCI

300 g pilećeg belog mesa  
300 g svežih kajsija  
1 veća zelena tikvica  
1 kašika maslinovog ulja  
1 kašika karija  
so, biber  
svež peršun

### PRIPREMA

1. Na malo ugrejanog maslinovog ulja ispržiti belo meso seckano na kocke sa malo bibera.
2. Dodati oprane kajsije, isečene takođe na kocke, posoliti i dinstati na srednje jakoj vatri.
3. Tikvice iseći na sitnije kocke i dodati mesu i kajsijama.
4. Dodati kari i malo vode, pa dinstati dok se kajsije ne pretvore u džem. Bukvalno.
5. Na kraju dodati seckan list svežeg peršuna.
6. Može biti prilog uz krompir ili pirinač, ali i dobar sos za pastu.



## FAŠIRANE ŠNICLE

*bez starog hleba i brašna*

PORCIJA: 10 KOM

VREME: 35 MIN

TEŽINA:

### SASTOJCI

500 g dva puta mlevenog junećeg od buta  
1 celo jaje  
1 srednje veliki crni luk  
1/3 veze svežeg peršuna  
2 čena belog luka  
20 g ovsenih pahuljica  
so, biber  
kašika Vegete Natur  
dve kašike kokosovog ulja za pečenje

### PRIPREMA

1. Sitno iseckati crni, beli luk i peršun.
2. U dubljoj posudi ručno promešati meso sa svim ostalim sastojcima, osim ulja.
3. Raspodeliti masu na deset delova, napraviti loptice, a pre spuštanja na tiganj, blago ih spljeskati.
4. Ugrejati ulje.
5. Peći šnicle na srednje jakoj vatri sa jedne strane dok ne porumene, a zatim okrenuti i peći sa druge strane dok ne budu gotove.
6. Vaditi na papir da upije višak ulja, ako ga bude.
7. Uz sve priloge, a i za poneti.

### NAPOMENA

Za faširane šnicle možete koristiti i mešano meso (kombinacija junetine i svinjetine), kao i mleveno pileće meso od karabataka. Ne savetujem belo meso, prilično bude suvo u ovoj varijanti.



M

5 g

UH

22 g

P

18 g

KCAL

205

# PRIMAVERA PASTA

*zapečena u rerni*

PORCIJA: 8 KOM

VREME: 45 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

200 g testenine po izboru  
2 cela jaja i jedno belance  
200 g rikota sira  
150 ml balans jogurta  
so, biber, kokosovo ulje  
250 g **Perutnina Ptuj** pilećeg filea  
1 crvena paprika  
1/4 praziluka  
2 čena belog luka  
10 cvetića brokolija  
pola tikvice  
bosiljak, origano

## PRIPREMA

1. Iseckati na sitne krugove, kolute, trake, kako god želite, povrće i belo meso.
2. Ugrejati kašiku kokosovog ulja, pa dinstati meso i povrće sa začinima, dok ne izgubi vodu.
3. Ugrejati rernu na 200 stepeni.
4. Skuvati al dente testeninu.
5. Umutiti sir, jaja i jogurt u dubljoj posudi.
6. Sjediniti meso sa povrćem, testeninu i sir sa jajima.
7. Manji pleh obložiti vlažnim pek papirom, sipati testeninu, poravnati i peći oko 30 minuta.

## NAPOMENA

Ukoliko delite ovo jelo sa porodicom, posebno ako ona broji sitnu decu, koja izbegavaju crveno i zeleno u jelu, narendajte malo sira odozgo, tako će manje da vide, a i biće previše ukusno da mu zamere povrće. Pričam iz ličnog iskustva, naravno.



M

8 g

UH

30 g

P

38 g

KCAL

344

# RIŽOTO SA ŠPARGLOM

*jabukom i teletinom*

PORCIJA: 4

VREME: 40 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

500 g teletine od buta na kocke  
2 kašike maslinovog ulja  
1 veći crni luk na kockice  
1/2 manjeg celera na kockice  
150 g špargle na kolutiće  
3 čena belog luka  
1 zelena jabuka na kockice  
1 srednji krompir  
100 g pirinča  
1/2 pileće supa kocke  
so, biber, sveža mirođija  
2 lovorova lista  
par zrna bibera

## PRIPREMA

1. Još jedno jelo za koje vam je zgodniji da imate **ekspres lonac**, ali može i bez njega.
2. Na ulju kratko ispeći meso, pa ga izvaditi, a ubaciti u lonac povrće, jabuku i začine da se prodinstaju.
3. Dodati nazad meso pa opet dinstati kratko.
4. Dodati sve ostale sastojke i naliti vodom do pola, pa zatvoriti lonac i kuvati nakon što "prošišti" 15 minuta.
5. Ako ne koristite lonac, kuvate kao klasičan rižoto, dolivajući vodu i mešajući dok ne bude gotov pirinač i meso.

## NAPOMENA

Moja mama i obe bake, koristile su ekspres lonac, a ja danas retko čujem da neko koristi, iako on dosta ubrzava i olakšava kuvanje. Osim toga, meni je sve ukusnije iz njega, jer sve ostane unutra.



**M**

26 g

**UH**

24 g

**P**

29 g

**KCAL**

446

# JELO NA KAŠIKU

*boranija sa mesom*

PORCIJA: 4 KOM

VREME: 45 MIN

TEŽINA: 

## SASTOJCI

500 g ćurećeg bataka  
50 g mesnate slanine na kockice  
malo maslinovog ulja  
450g žute boranije  
1 veći crni luk  
2 čena belog luka  
2 šargarepe  
1 paškanat  
1/4 celera  
1 veći mekani paradajz  
1 crvena paprika  
2 srednja krompira  
list lovora  
3-4 zrna bibera  
so, biber

## PRIPREMA

1. Ovde možete koristiti ekspres lonac, ako ga imate (morate ga kupiti) i ako ste vični.
2. Na malo maslinovog ulja dinstati povrće isečeno na kocke dok ne dobije staklastu teksturu.
3. Dodati slaninu, biber u zrnju, lovor, mleveni biber i so, ubaciti ćureći batak (u komadu) i dinstati dok meso ne promeni boju sa svih strana.
4. Ako koristim ekspres lonac, dolijem vodu da prekrije sadržaj lonca, zatvorim lonac i na najjačoj vatri kuvam dok ne "proišti". Nakon toga smanjim upola jačinu kuvanja i kuva se još 20 minuta.
5. Ako ne koristim lonac, uvek ću radije odabrati neko meso koje se brže kuva - belo meso, pileći karabatak, svinjski file...
6. U tom slučaju, sve je isto, samo se u šerpi krčka, uz mešanje i dolivanje vode po potrebi.



M	UH	P	KCAL
20 g	20 g	24 g	356

## ĆUREĆE ĆUFTICE

*u paradajz sosu*

PORCIJA: 4

VREME: 40 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

500 g mlevene ćuretine  
1/2 praziluka  
2 velika mekana paradajza  
2 čena belog luka  
so, biber  
peršun, bosiljak i origano  
maslinovo ulje  
250 g testenine po izboru

### PRIPREMA

1. Meso posoliti i pobiberiti, pa napraviti loptice veličine onih za golf.
2. Na malo maslinovog ulja ispeći ćuftice kratko tek da promene boju sa svih strana, pa ih izvaditi sa strane.
3. U istu šerpu ubaciti seckani praziluk i beli luk da se kratko dinstaju.
4. Paradajz oguliti i ispasirati pa dodati luku i dinstati.
5. Vratiti ćuftice u sos da se dokuvaju.
6. Dodati začine i malo vode pa još neko vreme kuvati.
7. Skuvati testeninu u slanoj vodi.
8. Servirati testeninu, preliti je sosom i po vrhu rasporediti ćuftice, a zatim ukrasiti svežim ili suvim začinskim biljem.

### NAPOMENA

Da biste lakše ogulili omekšali paradajz, potopite ga malo pre nego što će vam biti potreban u vrelu vodu. Nema na čemu :) Mada, čini mi se da sam to već negde napisala...



# RUZMARIN RIŽOTO

*sa ćuretinom i pečurkama*

PORCIJA: 4

VREME: 35 MIN

TEŽINA:

## SASTOJCI

400 g šnicli od ćurećeg filea  
200 g portobello šampinjona  
1/2 praziluka  
2 čena belog luka  
2 manje grane ruzmarina  
so, biber, Vegeta Natur  
kašika kokosovog ulja  
200 g pirinča

## PRIPREMA

1. Šnicle izlupati tučkom za meso i kratko ispeći sa obe strane, tek da porumene, na malo kokosovog ulja.
2. Izvaditi meso sa strane na tanjir, a prodinstati praziluk, pečurke i beli luk sa ruzmarinom i začinima, u istom tiganju.
3. Meso iseći na trakice.
4. Sa strane skuvati pirinač u malo više vode, kako ne bi ostao potpuno suv.
5. Smanjiti vatru, pa dodati pirinač i meso, sjediniti da bude ravnomerno svega svuda.
6. Kada suvišna voda iz pirinča nestane, to je to.

## NAPOMENA

Možete koristiti, naravno, i obične bele šampinjone, ili zameniti ćuretina piletinom. To volim kod svojih recepata, zameniš jednu ili tri stavke i već imaš promenu, koja je u režimima čiste ishrane, mnogima bitan, psiholiški element. Umesto pirinča kus kus, bulgur, proso, kinoa...



## VESELA PASTA

*sa tunjevinom*

PORCIJA: 2

VREME: 20 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

2 male tunjevine ocedene od ulja  
2 cela kuvana jaja  
150 g testenine  
1 krastavac  
1 paradajz  
1 velika crvena paprika  
50 g smrznute zelene boranije  
50 g smrznutog kukuruza šećerca  
par maslina  
so i biber  
sveža mirodija  
malo maslinovog ulja

### PRIPREMA

1. Skuvati zajedno testeninu, kukuruz i boraniju u slanoj vodi sa malo maslinovog ulja.
2. Paralelno skuvati tvrdo jaja.
3. Ocediti tunjevinu od ulja.
4. Na sitne kocke iseći krastavac, paradajz i papriku.
5. Kada procedite testeninu i povrće, ohladite ih pod mlazom hladne vode, pa tek onda sjedinite sa svežim povrćem.
6. Dodati po ukusu soli i bibera, kao i svežu mirodiju.
7. Servirati pastu na tanjir, pa rasporediti komade tunjevine i kuvano jaje isečeno na kolutove.



M

4 g

UH

39 g

P

32 g

KCAL

320

## ĐUVEČ SA ĆURKOM

*i jako puno povrća*

PORCIJA: 5

VREME: 55 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

450 g ćurećeg filea isečenog na kockice  
1/2 praziluka  
1 srednji crni luk  
2 čena belog luka  
2 manje šargarepe  
1 velika crvena paprika  
1 žuta paprika  
1 manja tikvica  
2 manja krompira  
1 šaka smrznute zelene boranije  
1 šaka smrznutog kukuruza šećerca  
so, biber, pileća kocka za supu  
list lovora  
100 g pirinča  
1 veći meki paradajz  
svež peršun i mirodija  
kašika kokosovog ulja

### PRIPREMA

1. Na malo kokosovog ulja, ispeći meso. Začiniti samo sa malo soli i bibera.
2. Povrće iseći na komade za zalogaj i dodati mesu, pa kratko prodinstati.
3. Rernu ugrijati na 220 stepeni.
4. Preručiti meso i povrće u pleh za pečenje, dodati pirinač, lovor i kocku za supu, pa preliti vrućom vodom, tako da ona skoro prekrije sav sadržaj.
5. Paradajz iseći na kolutove, pa poredati po površini.
6. Peći 30–35 minuta, svakako će biti gotovo, samo je pitanje volite li manje ili više zapečeno ovo jelo.
7. Na gotov duveč, staviti dosta svežeg začinskog bilja.



M

5 g

UH

29 g

P

13 g

KCAL

213

## PITA SA SIROM

*i heljdinim korama*

PORCIJA: 10

VREME: 40 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

500 g heljdinih kora  
3 cela jaja  
2 belanca  
200 g Ella sira  
200 g Biser sira za pitu  
200 g gustog jogurta  
kašičica sode bikarbone  
so po ukusu  
2 kašike maslinovog ulja

- **Porciju sam računala kao polovinu jednog štapa pite.**

### PRIPREMA

1. Odvojiti žumanca od belanaca, pa belanca umutiti u čvrst sneg.
2. U dubljoj, plastičnoj posudi pomešati Ella sir, sir za pitu, jogurt, so i žumanca.
3. Uz ručno mešanje dodavati belanca u smesu sa sirom.
4. Umešati u smesu i sodu bikarbonu i jednu kašiku maslinovog ulja.
5. Na jednu koru, od ivice do ivice, namazati smesu, pa ponoviti sa još dve kore i onda zamotati u rolnu. Biće ih ukupno pet.
6. Plitak pleh obložiti pek papirom i redati rolne. Premazati ih četkicom sa preostalim maslinovim ulljem.
7. U rerni ugrijanoj na 220 stepeni peći oko 20 minuta.

### NAPOMENA

Od klasične pite sa sirom, kakvu moja mama pravi, u koju idu i kajmak i dosta ulja, preko verzije sa samo belancima i Ella sirom, došla sam na ovu srednju varijantu, koja je po meni taman.





M	UH	P	KCAL
6 g	19 g	6 g	154

## ZELENI MAFINI

*projice sa spanaćem*

PORCIJA: 10 KOM

VREME: 30 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 1 šolja kukuruznog brašna
- 1 šolja speltinog brašna
- 1 kašičica soli
- 1 kašičica sode bikarbone
- 1 celo jaje
- 1 šolja balans jogurta
- 1/4 šolje maslinovog ulja
- pola rendane tikvice
- dve-tri šake mladog spanaća/blitve/zelja
- 100 g rikota sira
- golica, susam, seme suncokreta, kim, mak...

### PRIPREMA

1. U dubljoj, plastičnoj posudi pomešati prvo sve suve sastojke.
2. Uz mućenje mikserom dodavati tečne sastojke.
3. Tek na samom kraju, u smesu dodati sir, opran i iseckan spanać i rendanu tikvicu.
4. Pleh za mafine obložiti papirnim korpicama i rasporediti smesu do 3/4 korpice.
5. Po površini projica posuti mix semenki.
6. U rerni ugrijanoj na 180 stepeni peći oko 20 minuta.

### NAPOMENA

Volim ove recepte gde sve možeš da zameniš alternativnim sastojkom. Em ne moraš hitno u prodavnicu jer imaš ražano, a ne speltino brašno, em kad promeniš vrstu brašna, ili sira, ili povrća, ili na kraju posipa od semenki, praktično dobijaš svaki put novi recept i novi ukus.



M	UH	P	KCAL
22 g	42 g	27 g	491

## MUŠKA TORTILJA

*puna proteina*

PORCIJA: 1 KOM

VREME: 15 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 1 tortilja po izboru
- 2 cela jaja
- 1 manja crena paprika
- malo maslinovog ulja
- 2 x 30 g rikota sira
- malo soli
- kašika rendane tikvice
- zeleni deo (pero) mladog crnog luka
- 20 g dimljenog pilećeg filea

### PRIPREMA

- Papriku iseći na što sitnije kockice, pa ispeći na laganoj vatri.
- Skloniti papriku sa strane, pa staviti da se peče omlat od jaja, 30 g rikote, soli i tikvice.
- Dok je još gornja strana omleta tečna, rasporediti kockice paprike pa poklopiti tortiljom. Peći na baš laganoj vatri.
- Posle 6-7 minuta okrenuti omlat, tako da tortilja ide na tiganj i pojačati vatru.
- Rasporediti po omletu drugi deo rikote, sitno seckano pero mladog luka i dimljeni pileći file.
- Zamotati tortulju kao palačinku, zapeći je sa svih strana, a zatim izvaditi sa strane da se ohladi, pa tek onda seći.

### NAPOMENA

Ovu tortilju sam nazvala muškom jer je ja uglavnom spremam svojim muškarcima, a sebi nikad. Svakako, zato što ovde ima svega taman za jednog muškarca ili dečaka koji raste, a puno za mene.

VEGE



M

12 g

UH

11 g

P

3 g

KCAL

164

## PURPURNA SALATA

*toplo predjelo*

PORCIJA: 6

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

- 1 glavicica ljubičastog kupusa
- 2 kašike maslinovog ulja
- 100 g pečenog lešnika
- sok od jedne narandže
- so, biber
- kašika meda
- sveže začinsko bilje po izboru

### PRIPREMA

1. Oprati kupus i iseći na kolutove približne debljine.
2. Rernu ugrijati na 200 stepeni.
3. Pleh obložiti pek papirom i poredati kolutove kupusa.
4. Zaliti ih maslinovim uljem (još bolje poprskati, ako imate sprej - pitajte Šimeta) i pecite oko 20 minuta. Ne sme da postane braon.
5. Lešnik samleti grubo, pomešati sa medom, sokom od narandže i začinama, pa preliti preko pečenog kupusa.
6. Služi se toplo uz šta vam padne na pamet.

VEGE



M

5 g

UH

10 g

P

2 g

KCAL

103

## SVAŠTURI

*jelo za sebe i prilog uz sve*

PORCIJA: 3

VREME: 25 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

2 kašike maslinovog ulja  
1 srednji patlidžan  
1 veći mekši paradajz  
2 srednje tikvice  
3 čena belog luka  
so, biber  
1/2 kašičice Natur Vegete  
peršun, mirodija, origano

### NAPOMENA

Iako mi se nikada nije desilo da patlidžan bude gorak, ja praktikujem da ga isečem malo pre kuvanja i posolim kako ne bi bio gorak. Da, možda zato nisam naišla na tu patlidžansku gorčinu.

Jelo može biti prilog mesu ili pirinču, testenini, a može i sa komadom mladog sira.

### PRIPREMA

1. Iseći patlidžan na kocke i posoliti, pa ga ostaviti po strani, dok pripremite sve ostalo.
2. Mekši paradajz možete potopiti u vruću vodu, kako biste mu lakše skinuli kožicu.
3. Tikvice iseći na kvadratiće.
4. U dubljoj šerpi ugrijati maslinovo ulje, pa dinstati tikvice, na laganoj vatri - da ne gore.
5. Pobiberiti tikvice i dodati im beli luk isečen na listiće.
6. Kad vidite da se patlidžan "oznoji", ubacite i njega i dinstate dok ne omekša.
7. Dodati isečen mekši paradajz, Vegetu i začinsko bilje i dinstajte dok ne ispari suvišna voda.

VEGE



M

7 g

UH

11 g

P

2 g

KCAL

115

## SALSA DUGA

*koja ide uz sve*

PORCIJA: 4

VREME: 10 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

1 crvena paprika  
1 zelena paprika  
1 žuta paprika  
1 manji mango  
1 manji avokado  
50 g kuvanog kukuruza šećerca  
1 srednji paradajz  
so, biber  
maslinovo ulje  
svež vlašac, peršun i mirođija

### PRIPREMA

1. Sve sastojke iseći na kockice približno iste veličine.
2. Promešati da bude u svakom zalogaju svega :)
3. Začiniti sa malo soli i bibera, i politi sa malo maslinovog ulja.
4. Dodati sitno iseckano sveže začinsko bilje, pa još jednom dobro promešati.
5. Služiti hladno kao salatu ili dodatak jelima sa i bez mesa, ali i u tortilja obrocima je odličan prilog.

VEGE



M

5 g

UH

14 g

P

4 g

KCAL

115

## PINK HUMUS

*od cvekle, naravno*

PORCIJA: 20

VREME: 45 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

400 g kuvane leblebije  
1 veća kuvana cvekla  
2 čena belog luka  
korica i sok jednog limuna  
2-3 kašike tahinija  
2-3 kašike maslinovog ulja  
1/2 kašičice soli  
1/2 kašičice kumina  
peršun za ukras

### PRIPREMA

1. Sve sastojke, redom kojim su nabrojani, dodavati u secko ili blender i samleti do teksture koja je za mazanje.
2. Možete humus ostaviti i sa krupnijim delovima, ako tako volite, kao što možete i dodavati i birati začine po svom ukusu.

### NAPOMENA

Ovaj humus je super dodatak vege burgeru, a osim što je nutritivno bogat i zdrav, ružičasti humus je vrlo efekatan i slikabilan, ako me razumete. Odlično ide i uz mesna jela.



VEGE



M

26 g

UH

24 g

P

29 g

KCAL

446

## PITA LEBLEBIJA

*farinata di ceci*

PORCIJA: 4

VREME: 4H + 60 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

150 g brašna od leblebije  
450 ml vode  
so  
dve kašike maslinovog ulja  
grančica ruzmarina  
par komadića sušenog paradajza  
10 crnih maslina bez koštice

### PRIPREMA

1. Brašno i vodu pomešati da nema grudvica. Pokriti folijom i ostaviti 4h na sobnoj temperaturi.
2. Ukloniti penicu sa površine, ukoliko se stvori.
3. Dodati so i ulje, ruzmarin, paradajz i masline, pa sipati u pleh obložen papirom za pečenje (zgužvan i mokar, za lakše rukovanje).
4. Peče se 25-30 minuta na 220 stepeni, a zatim izvadi iz pleha i stavi na žicu da se peče još 15 minuta.

### NAPOMENA

Ako ne nadete brašno od leblebije, samo kupite pečenu leblebiju i sameljite je u secku najsitnije što možete. Ja sam zapravo tako i radila.

VEGE



M

7 g

UH

8 g

P

2 g

KCAL

103

## ZUCHINNI SQUASH

*moj omiljeni letnji prilog*

PORCIJA: 2

VREME: 40 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

2 velike tikvice  
1 patlidžan  
2 čena belog luka  
kašika maslinovog ulja  
so, biber  
sveža mirodija  
svež vlašac

### PRIPREMA

1. Iseći tikvice i patlidžan na kolutove, posoliti i ostaviti bar 20 minuta da odstoje tako. Ovo radimo da bi povrće ispustilo suvišnu vodu i eventualnu gorčinu. Vodu koja izbjije na površinu upite lagano papirnim ubrusom.
2. Na tihoj vatri ugrijati maslinovo ulje, pa na njemu kratko propržiti listiće belog luka sa biberom. Kad kažem kratko, mislim bukvalno minut.
3. Ubaciti tikvice i patlidžan, dodavati malo vode s vremena na vreme i mešati.
4. Dodati začine i začinsko bilje.
5. Jelo je gotovo kada se povrće raskuva i postane kremasto.

### NAPOMENA

Možete dodati i mekani paradajz na kocke ili gotov pasirani paradajz, a zameniti vlašac origanom. Možda preterujem, ali meni to bude kao potpuno drugo jelo - Svaštaturi. I njega obožavam isto.



VEGE

M

8 g

UH

60 g

P

19 g

KCAL

388

## BURGER BEZ MESA

*sa pink humusom*

PORCIJA: 6

VREME: 45 MIN

TEŽINA: 

### SASTOJCI

400 g kuvane leblebije  
200 g kuvanog krompira  
1 čen belog luka  
100 g kuvanog prosa  
2-3 kašike tahinija  
mladi luk  
svež peršun i korijander  
kari, kumin, so i aleva paprika

### PRIPREMA

1. Sve sastojke, redom kojim su nabrojani, dodavati u secko ili blender i samleti tako da masa bude homogena.
2. Podeliti na 6 jednakih lopti pa formirati u burgere.
3. Peći na papiru u rerni na 220 stepeni oko 30 minuta ili na malo ulja u tiganju sa jedne i druge strane, dok ne porumeni i ne dobije koricu.

### NAPOMENA

Jasno je da je ovo burger koji je par pink humusu, ali on može biti i jelo za sebe. Lepinje sam kuvala na pari u posudama od bambusa, pa su na taj način ostale ovako bele, a kontrast sa crnim susamom je baš seksi. Lepinje možete i kupiti, napraviti po svom receptu ili prosto preskočiti. Od ostalih dodataka između dve polovine lepinje, nalaze se: svež avokado, grilovan tofu sir sa soja sosom, kolotovi svežeg ljubičastog luka i sveža rukola.



SKUVAJ ME BRZO ŽURIM



Brzinski

# RUČAK BEZ UH

Mini pileći file zamotan u tanko  
sečenu slaninu  
Skuvani prokelj sa malo soli, bibera,  
maslinovog ulja i belog luka  
Zelena salata sa balzamiko sirćetom i  
pečenom golicom



Jaja

# NA STOTI NAČIN

Omlet od belanaca  
Pršut, sir, krupna morska so  
Blanširan brokoli  
Pečeni bademi  
Balans jogurt





Neugledno ali

**PREUKUSNO**

Grilovano belo meso  
Zucchini squash iz kuvara  
Dodajte pirinač, krompir ili testeninu  
Ili dodajte feta sir i masline



Ručak

**GOTOV ZA 20 MIN**

Kuvana crvena kinoa sa pirinčem

i sušenim paradajzom

Zelena salata sa komadićima

crvene paprike

Pileći file u soja sosu sa

dodatkom sumak začina





# Prolećni DORUČAK

Špargla  
Kratko pečena slanina  
Masline  
Kajgana sa spanaćem i paprikom



# Špagete

## SA POVRĆEM

Špagete

Komadići ćuretine

Paprika, paradajz, tikvica, šargarepa

Paradajz sos

Masline

Ljubičasti bosiljak

Origano, so i biber





Doručak

## ZA PONETI NA PUT

Tvrdo kuvano jaje

Mladi sir

Pečena golica

Pečeni badem

Masline

Svež krastavac i crvena paprika



Letnji

## RUČAK/VEČERA

Dimljeni losos sa limunom  
i svežim začinskim biljem  
Zelena salata sa svežim povrćem,  
kuvanim jajima i suncokretovim  
pečenim, semenkama začinjena  
limunovim sokom i maslinovim uljem





Obrok

## ZA SVAKU PRILIKU

Mini mocarela sir

Zelena salata

Masline

Crvena paprika

Kukuruz šećerac

Origano

So, maslinovo ulje, balzamiko



Ovsena kaša

## PREMIUM IZDANJE

Ovsene pahuljice

Whey

Breskva

Chia semenke

Lističi kokosa

Smrznute višnje

Čimet



Kuvano jelo

## GOTOVO ZA ČAS

Kus kus  
Piletina u sosu od paradajza, šargarepe,  
paprike i začina  
Svež čeri paradajz i listovi svežeg bosiljka





Za malo  
**POPARA**

Ovsene pahuljice

Vruća voda i so

Rikota sir

Još rikota sira

Malo nečega za dekoraciju, ali i ne mora



Za doručak

# PIZZA

Jaja  
Paradajz pečen sa jajima  
Origano,so  
Rendani trapist  
Masline  
Čeri paradajz, sveža paprika





Svi zaslužuju

## PALAČINKE

Palačinke od jaja, ella sira, ovsenih pahuljica

Crna čokolada sa visokim % kakaoa

Sveže voće - banana npr.

Smrznuto voće - višnje recimo

Malo meda za ukraš i slatkoću

Malo cimeta





Carska

# IMPROVIZACIJA

Miročki sir/halumi/škripavac

Zelena salata

Čeri paradajz

Masline

Suvopečeni, slani, indijski orah



# Brzinski ručak

## S MIRISOM ISTOKA

Pirinač na vodi  
Piletina sa povrćem i karijem  
Salata od svežeg krastavca  
začinjena mirođijom i biberom





# Podsetnik na **DETINJSTVO**

Pirinčani griz kivan na vodi

Whey protein vanila

Zaslađivač po želji i potrebi

Kokosovo brašno

Smrznute (ili sveže ako ima) maline

Crna čokolada 80%



Obrok koji  
**NOSIŠ NA POSAO**

Motovilac  
Maslinovo ulje  
Pečeni, slani badem  
Čeri paradajz  
Zelene masline  
Dimljeni pileći file



Ukusan i lagan

## POSNI RUČAK

Filet lososa pečen u rerni

Morska so

Zanimljiv začim po izboru

Salata od kuvane zelene boranije sa  
maslinovim uljem i belim lukom,  
začinjena sa malo soli i bibera





# Univerzalni OBROK

Kuvana jaja  
Špargla skuvana na pari  
Mocarela kugla  
Svež bosiljak  
Svež paradajz  
Maslinovo ulje  
Morska, krupna so i biber





# Večera posle **PLAŽE/BAZENA**

Testenina sa paradajz sosom  
(mekan paradajz, oljušten i ispasiran)

Origano i bosiljak

Teleća natur šnicla

Svež krastavac

Beli luk, so i biber



Obrok sreće

## POSLE TRENINGA

Kornfleks

Whey protein

Voda/mleko/gusti jogurt

Smrznuto šumsko voće

Čokoladne kapljice





Drugačiji ručak

## ZA MANJE OD POLA SATA

Kuvani bulgur  
Natur ćureća šnicla  
Topla salata od zelene boranije,  
kukuruza i šargarepe začinjena  
mirodijom, maslinovim uljem i biberom



# Fritata sa slaninom

## ZA JEDNU OSOBU

Jaja

Crvena paprika

Tamno zelena tikvica izrendana

Kratko pečena slanina

Sve zamotano u rolnu, uz svežu salatu





# Improvizovani

## MEKSIKO

Piletina

Slanina

Meksički miks

Soja sos

Pirinač

Salata od paradajza i paprike sa peršunom





# Zasladi se NA BRZINU

Pirinčane galete  
Proteinski puding od čokolade  
Sveže maline

**btw. kupite puding sa minimalno šećera,  
skuvajte i dodajte whey  
ili ako vas mrzi kupite gotov  
ali nema razlike**



# Egzotika

## SREDOM

Losos pečen u rerni  
Krupna morska so, limun, svež vlašac  
Palenta od prosa, kukuruza i pirinča zapečena u rerni, Vegeta  
Salsa od tri boje paprike, kuvanog kukuruza, manga, avokada  
svež peršun, vlašac, mirodija, so,  
maslinovo ulje





Marko Antonije

## NIJE CEZAR

Zelena salata

Belo meso pečeno na malo ulja

Propržena slaninica

Umesto hrskavih krutona, hrskavi pečeni badem

Dressing od grčkog jogurta, malkice senfa, soli,

par kapi maslinovog ulja i vode

Par čeri paradajzića

Malo parmezana





# 7 DANA MOJIH OBROKA

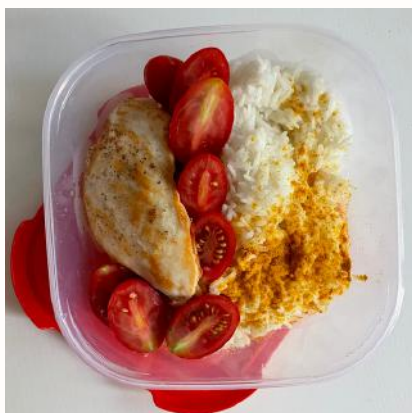
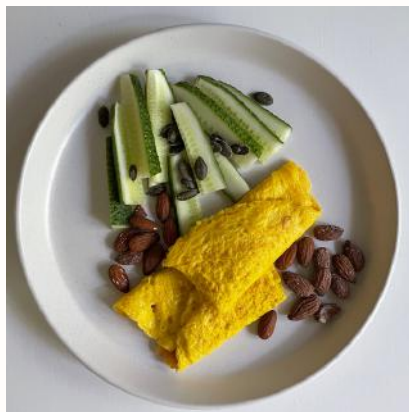


# PONEDELJAK

## trening nogu

Omlet od dva cela jaja, pečeni slani badem, pečena golica, svež krastavac  
Ovsena kaša, whey čokolada, pola kašičice nes kafe, malo arome ruma, smrznute višnje i cimet  
Mango i dinja (podeljeno u dva obroka)

Pileći file, pirinač sa karijem, čeri paradajz (podeljeno u dva obroka)



Dan u kome sam trenirala donji deo, ali i bila dosta u pokretu, osim toga, radni je dan.  
Ovo je takođe i dan kad sam sve merila. Obroci 3 i 4 su kombinovani po pola.

Ovako ja jedem i to može biti inspiracija, ako nekad manjka ideja, a količine i raspored obroka svako treba da prilagodi sebi i svojim potrebama.

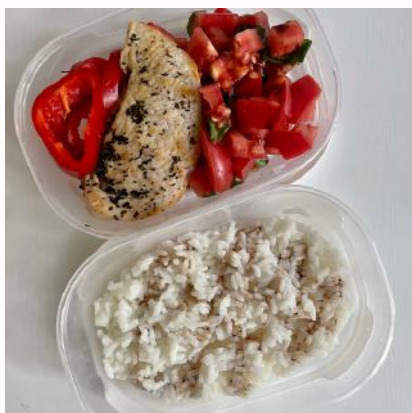
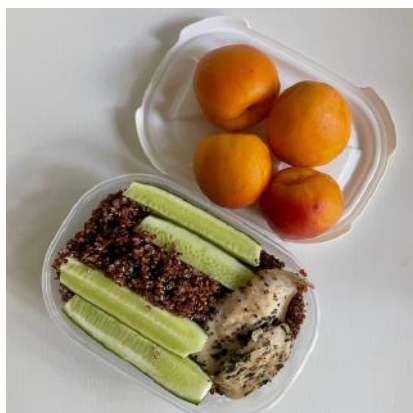
# UTORAK

## dan kad sve nosim osim doručka

Omlet od dva jaja sa paprikom i tikvicama, slanina, malo pečene golice i čeri paradajz  
Ovsene pahuljice sa whey proteinom od čokolade, cimetom i smrznutim malinama

Belo meso sa suvom nanom, krastavac, crvena kinoa, kajsije

Belo meso sa suvom nanom, pirinač, paradajz i paprika sa svežim bosiljkom



Dan u kome sam odmarala od treninga i bila dobar deo dana van kuće.  
Ovo je još jedan dan kad sam sve merila u gram.

Ovako ja jedem i to može biti inspiracija, ako nekad manjka ideja, a količine i raspored obroka svako treba da prilagodi sebi i svojim potrebama.

# SREDA

## dan kad sam morala da propustim trening

Dva jaja na oko sa domaćom slaninom, paprikom, paradajzom i naravno, masline  
Ovsene sa cimetom, whey ukus pistači, 4 vrste crvenog voća, par kapljica čokolade

Kuvan krompir, belo pileće meso, kajsije, paradajz

Kuvan krompir, belo pileće meso, grilovane tikvice, paradajz



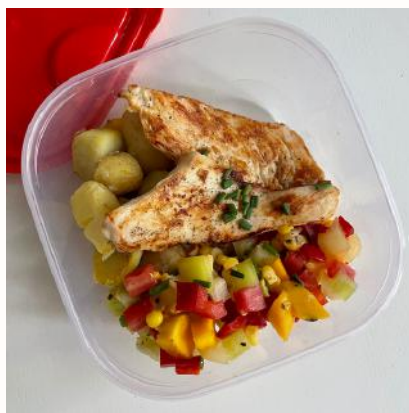
Danas je trebalo da bude trening leđa, ali su mi razne obaveze pojele vreme i odložila sam ga za sutra. Svakako, i ovaj dan je bio "u gram".

Ovako ja jedem i to može biti inspiracija, ako nekad manjka ideja, a količine i raspored obroka svako treba da prilagodi sebi i svojim potrebama.

# ČETVRTAK

## dan kad radim ramena i uživam u kuvanju

Omlet od dva jaja, dalmatinski pršut, masline, čeri paradajz  
Pirinčani griz na vodi, whey cookies&cream, mango, breskva, cimet  
Belo meso (polovina), kuvani krompir, salsa iz kuvara  
Krompir, squash iz kuvara, paradajz, pola belog mesa iz obroka 3, breskva



Radni dan, malo lakši trening (ramena i po jedna vežba za grudi i triceps), dosta na nogama jer sutra izlazi ovaj cookbook. Meso iz obroka 3 je zapravo za taj i sledeći obrok.

Ovako ja jedem i to može biti inspiracija, ako nekad manjka ideja, a količine i raspored obroka svako treba da prilagodi sebi i svojim potrebama.



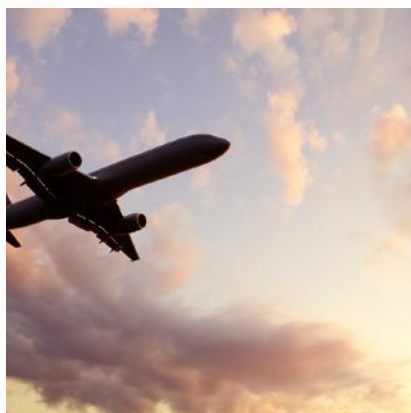
# PETAK

## u avionu

Omlet sa paprikom i slaninom, sveže povrće, masline  
Ovsena kaša sa whey proteinom, cimetom i svežim mangom

Preskočen sendvič i štrudlica

Bulgur, pirinač, kuvana teletina, punjena tikvica, jagnjeća kofta, povrće sa grila



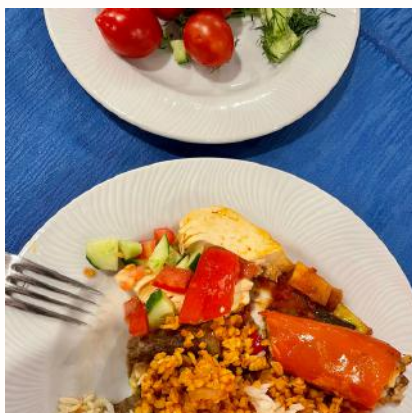
Dan u kome sam trenirala donji deo tela, posle prvog obroka, pojela drugi na aerodromu, preskočila obrok u avionu koji mi se nije jeo i dobro večerala bez merenja na vagici i u glavici.

Ovako ja jedem i to može biti inspiracija, ako nekad manjka ideja, a količine i raspored obroka svako treba da prilagodi sebi i svojim potrebama.

# SUBOTA

## u hotelu

Dva jaja na oko, sirevi raznih vrsta, sveže povrće, masline  
Salata, pirinač, belo meso sa grila, juneći mini burger, dinja i lubenica  
Sladoled u kornetu puta dva, još neki kolači puta dva  
Bulgur, pirinač, kuvana piletina, punjena paprika, jagnjeća kofta, salata



Dan u kome sam odmarala od treninga, ali bila dosta u pokretu - šetnja, plivanje....  
Jasno da nisam merila ništa i da sam, na nazovi odmoru odmarala i od brojanja kalorija

Ovako ja jedem i to može biti inspiracija, ako nekad manjka ideja, a količine i raspored obroka svako treba da prilagodi sebi i svojim potrebama.

# NEDELJA

## dan kad odmaram od svega

Omlet od belanaca sa baš puno spanaća, trapist istopljen, masline, pečena slaninica  
Ostaci pečenog pileta, salata od svežeg povrća i začinskog bilja, tostirana tortilja  
Pirinčane galette, proteinski puding, sveže maline  
Pasta sa tunom iz kuvara



Kad kažem odmaram od svega, znači radim sve tempom i u vreme kada mi se radi, ali to ne znači da ne treniram i ne kuvam, već samo da to radim bez gledanja na sat. Trening leđa i ruku i sve je izmereno, samo nije baš "piletina, brokoli, pirinač"

Ovako ja jedem i to može biti inspiracija, ako nekad manjka ideja, a količine i raspored obroka svako treba da prilagodi sebi i svojim potrebama,



**HVALA**  
**NA PAŽNJI**