

Fitt receptek

KARÁCSONYRA
KOLLY-TÓL



Kolly Fitness™

Üdvözöllek!

Szeretnél vigyázni az alakodra az ünnepek alatt is,
de a finom sütitket nem szeretnéd kihagyni?
Akkor karácsonyi recept-összeállításom neked
ajánlom.

**Fogadd
szeretettel!**

Miért érdemes **NEM** kihagyni a süteményekből a Kolly Fitness Fit Whey fehérjeport?

A Kolly Fitness Fit Whey fehérjeporokat úgy alkottuk meg, hogy azok nem csak turmixként, de édességek tökéletes alapanyagaként is megállják a helyüket.

Az ünnepi időszakban hajlamosak vagyunk süteményt süteménnyel enni és még ha diétásabb verziót választunk, akkor is túlnyomó részben a szénhidrátbevitelünket toljuk meg, emiatt aztán elmarad a fontos zsír- és fehérjebevitelünk. Azért érdemes fehérjeport hozzáadni a süteményeinkhez, hogy ezzel picit növeljük a fehérjebevitt és kiegyenlítsük a makrotápanyagok egyensúlyát.

Csökkentheted a diétás nasik szénhidráttartalmát, ha a liszt egy részét fehérjeporral helyettesíted. Így a sütemény szénhidráttartalma alacsonyabb lesz, fehérjetartalma pedig az egészséges keretek között megnövekszik. Ezzel az elkészített finomság után hosszabb ideig tart a teltségérzet is.

Testünk számos különböző létfontosságú funkciójához fehérjét használ. Többek között a hajunk fő alkotóeleme is. Ha nem figyelünk oda a megfelelő fehérjebevitelre a testünk figyelmen kívül hagy olyan nem alapvető funkciókat, mint például a hajnövekedés.

**Az ünnepi időszakban is
érdemes erre figyelni!**



Jó ha tudod...

A fehérje a 3 alapvető makrotápanyag egyike. A húsok, halak, a tojás és a legtöbb tejtermék (például túró, cottage cheese, sajtok, stb.) mind-mind szuper fehérjeforrások, mégis az emberek nagy része a rendes étkezéseivel nem fedezi a napi fehérjeszükségletét. Itt jön képbe a finom, diétát támogató Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor, amely sütésre is alkalmas, így a fehérjebevitelünket akár ínycsiklandó fehérjés sütikkel is növelhetjük.

Jelek, amelyek arra utalnak, hogy a szervezeted hiányt szenved a fehérjékből:

- Hajhullás és hajritkulás
- Töredezett körmök
- Száraz bőr
- Felpuffadt arc

(az arc puffadtsága a szénhidrát-fehérje egyensúly felborulását jelzi)

- Erősítő edzést végzel, de mégsem izmosodsz
- Fáradtnak érzed magad
- Elvesztet az izomtömeget és plötyinek látod magad
- Lassú a regenerációd egy-egy sérülés után

A fehérjében található aminosavak gondoskodnak a haj egészséges növekedéséről, a hajsálak megfelelő vastagságáról és erősségéről. Ezek hiányában hajsálaink könnyen töredezni kezdenek, vékonyká és fénytelennek válnak, sőt akár ki is hullhatnak.

A Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor nem egy átlagos fehérjepor! Az edzéseket hatékonyabbá, a testi változásokat látványosabbá teszi.

- Hozzáadott kollagénnel, rosttal és emésztőenzimekkel láttuk el, hogy a maximumot hozd ki magadból!
- Csökkenti az étvágyad, és hozzájárul a normál koleszterinszint fenntartásához.
- Segít leküzdeni az édesség utáni vágyad, ami szédítően finom ízének köszönhetően nem nehéz.
- Kollagéntartalmának köszönhetően őrzi bőröd fiatalságát, és késlelteti a ráncok kialakulását
- Segít stabilizálni a vércukorszintet



KERESD A WWW.KOLLYFITNESS.HU WEBSHOPBAN 8 NAGYSZERŰ ÍZBEN!

Kókuszos zabkeksz



Hozzávalók 12 darabhoz:

100 g vaj
100 g zabliszt
70 g kókuszreszelék
30 g **Kolly Fitness Fit Whey** fehérjepor vaníliás ízben
1 db reszelt citromhéj
1 evőkanál víz
1 egész tojás
Tetszőleges mennyiségű stevia az édesítéshez

Elkészítés:

A keksz hozzávalóit alaposan összedolgozzuk, majd korongokat formázunk, amit sütőpapírral bélelt tepsibe helyezünk. Ebből a mennyiségből nekem 12 db lett. Előmelegített sütőben 18-22 percig sütjük, de érdemes figyelni!

1 darab tápértéke:

152 kcal, 4 g fehérje, 7 g szénhidrát, 11 g zsír

Pihepuha fitt mézeskalács



Hozzávalók 30-31 darabhoz:

160 g zabliszt
+20 g zabliszt a nyújtáshoz
60 g **Kolly Fitness Fit Whey** fahéjas csiga ízű
fehérjepor
2 db közepes tojás
70 g olvasztott vaj
2-3 evőkanál mézeskalács fűszerkeverék
60 g natúr joghurt
1/3 csomag sütőpor
Tetszőleges mennyiségű folyékony stevia

Elkészítés:

A zablisztet a sütőporral, fehérjeporral, a mézes sütemény fűszerkeverékkel és az édesítővel elkeverem. Az olvasztott vajjal, joghurttal és tojással összedolgozom az egészet. Lisztezett nyújtódeszkán kb. 3-5 mm vastagra nyújtom és különféle formákat szaggatok belőle. Sütőpapírral kibéelt tepsibe rakom és előmelegített sütőbe 10-12 perc alatt megsütöm. Nekem ebből a mennyiségből 31 kisebb-nagyobb darab lett.

1 darab tápértéke:

49 kcal, 2 g zsír, 4 g szénhidrát, 3 g fehérje

Lekváros piskótatekercs



Készítsd el te is

és használd a
#Kollyfitness hashtaget!

Hozzávalók 1 rúdhoz (8 szelethez) :

Piskóta:

4 egész tojás
folyékony stevia
30 g zabliszt
Fél csomag sütőpor
30 g **Kolly Fitness Fit Whey** fehérjepor vaníliás ízben

Töltelékhez:

150 g Xilittel és eritrittel édesített sárgabaracklekvár

Elkészítés:

A tojásokat szétválasztjuk, a tojásfehérjét pici sóval, gépi habverővel habbá verjük, a sárgáját pedig alaposan összekeverjük az édesítővel. A fehérjeport, zablisztet, tojássárgáját és a sütőport elkeverjük, majd a tojásfehérjehabot óvatosan belekeverjük. Sütőpapírral bélelt tepsiben a masszát szétkenjük és 10-14 perc alatt megsütjük. A piskótát hagyjuk kihűlni, majd megkenjük a Xilittel és eritrittel édesített lekvárral. A piskóta tetejét poreritrittel meghintjük. Hűtőbe tesszük minimum 3 órára, utána felszelelhetjük. Nekem ebből 8 szeletnyi lett. :)

1 szelet tápértéke:

90 kcal, 3 g zsír, 8 g szénhidrát, 7 g fehérje

Cukormentes kókuszkočka - egyszerűen -



Hozzávalók 2 adaghoz:

Piskóta:

30 g zabliszt
30 g **Kolly Fitness Fit Whey** fehérjepor
1 egész tojás
fél csomag sütőpor vagy 6 g szóda bikarbóna
annyi víz, hogy csomómentes masszát kapjunk
tetszőleges mennyiségű stevia édesítéshez

Csokimáz:

20 g cukormentes zsírszegény kakaópor
stevia, víz

Forgatáshoz:

40 g kókuszreszelék

Elkészítés:

A piskóta hozzávalóit alaposan összedolgozzuk, majd mikrózható táliba tesszük és 2 percig mikróban melegítjük. Amikor kész, kockákra vágjuk és a csokimázba mártjuk. Ehhez 20 g zsírszegény cukormentes kakaóporra lesz szükségünk, amelyet steviával édesítünk és annyi vizet adunk hozzá, hogy krémes állaga legyen. Majd a csokis piskóta kockákat kókuszreszelékbe is megforgatjuk.

1 adag tápértéke:

325 kcal, 19 g fehérje, 17 g szénhidrát, 18 g zsír

Fehérjés kókuszgolyó



Hozzávalók 8 darabhoz:

50 g aprószemű zabpehely
15 g natúr kakaópor
1 db alma meghámozva, lereszelve
50 g **Kolly Fitness Fit Whey** fehérjepor
csokoládé-mogyoró ízben
ízlés szerint stevia/ eritrit. (itt folyékony stevia)
Ízlés szerint rumaroma

Forgatáshoz:

30 g kókuszreszelék

Elkészítés:

A golyó alapanyagait alaposan összekeverjük (reszelt alma, kakaópor, fehérjepor, zabpehely, édesítő, rumaroma és natúr joghurt) Hűtőben 20-40 percet állni hagyjuk, hogy a zabpehely kicsit magába szívja a nedvességet és megpuhuljon. 20-40 perc elteltével pedig gombócokat formázunk és kókuszreszelékbe forgatjuk őket.

1 darab tápértéke:

112 kcal, 4 g zsír, 10 g szénhidrát, 9 g fehérje

Vaníliás túrós rétes



Készítsd el te is

és használd a
#Kollyfitness hashtaget!

Hozzávalók 2 rúdhoz (20 szelethez):

1 csomag Tante Fanny teljes kiőrlésű rétestészta
500 g zsírszegény túró
100 g 12%-os tejföl
3 db tojássárgája
50 g **Kolly Fitness Fit Whey** fehérjepor vanília ízben
3 tasak Bourbon vaníliás xilit (30g)

Kenéshez:

1 db tojássárgája

Szórás:

Tetszőleges mennyiségű por eritrittel megszórta

Elkészítés:

A tölték hozzávalóit alaposan elkeverjük (túró, fehérjepor, vaníliás xilit, tojássárgája, tejföl)
A csomag rétestésztában 2x3 réteslap található. Én jobban szeretem a tésztásabb rétest így én nem 2 rétegű 3 rudat csináltam, hanem 2 rudat 3 réteggel. Ezeket megtöltjük a töltékkel és feltekerjük. Sütőpapíros tepsibe helyezzük. Megkenjük a tojássárgájával. 190 fokon aranybarnára sütjük.

1 szelet tápértéke:

89 kcal, 3 g zsír, 9 g szénhidrát, 7 g fehérje

Zserbógolyók



Hozzávalók 20 darabhoz:

200 g cukor STOP! háztartási keksz ledarálva
200 g cukrozatlan darált dió
200 g Xilittel és eritrittel édesített sárgabaracklekvár
Folyékony stevia édesítésnek és pici rumaroma
(elhagyható)

Mázhoz:

150 g étcsokoládé + 15 g kókuszolaj

Szórás:

Nálam 30 g színes tortadara,
de lehet kókuszreszelék vagy darált dió is

Elkészítés:

Egy tálban összekeverjük a zserbógolyó hozzávalóit: a darált kekszet, a diót és a baracklekvárt. Ízlés szerint édesítjük és tehetünk bele egy nagyon pici rumaromát is. Amikor jól összedolgoztuk a masszát közepes méretű (kb. 3 cm átmérőjű) golyókat formázunk belőle. Az elkészült golyókat fél órára a hűtőbe tesszük. Az étcsokoládét és a kókuszolajat vízgőz felett összeolvasztjuk. A golyókat az olvasztott csokoládéba mártjuk. Megszórhatjuk akár kókuszreszelékkel, darált dióval vagy tortadarával is. Hűtőben minimum 3-4 órát állni hagyjuk, hogy jól megdermedjen :)

1 darab tápértéke:

167 kcal, 11 g zsír, 12 g szénhidrát, 3 g fehérje

Liszt és cukormentes citromos süti



Hozzávalók (6 szelethez)

350 g natúr görög joghurt
4 db egész tojás
40 g **Kolly Fitness Fit Whey** fehérjepor citromos
sajttorta ízben
Édesítő ízlés szerint
1 citrom héja lereszelve
7 g sütőpor

Elkészítés:

Melegítsd elő a sütőt 170 fokra.
Egy kisebb sütőformát bélelj ki sütőpapírral.
A hozzávalókat alaposan keverd össze, hogy
csomómentes masszát kapj és öntsd bele a formába.
170 fokon 50 perc alatt süsd készre.
Nekem ebből 6 szelet lett.
A végén por eritrittel szórtam meg.

1 szelet tápértéke:

149 kcal, 9 g zsír, 3 g szénhidrát, 11 g fehérje

Legyen fitt a karácsony!

Lepd meg magad vagy szeretteidet
diétás termékeinkkel!

Csapatommal minden nap azon dolgozunk, hogy megőrizhesd kedvenc szokásaidat, és minél ízletesebb formában, egészségesebb alternatívákat kínáljunk, hogy kicsit se kelljen úgy érezned, hogy lemondasz bármiről is! Próbáld ki az alakbarát élelmiszereinket, amelyek nem tartalmaznak hozzáadott cukrot! A további előnyöket megtalálod a weboldalon! Legyen élmény a diéta!

A karacsony2021 kuponkóddal 15% kedvezménnyel vásárolhatsz a webshopban december 1 és december 31 között.

**A kuponkód más akcióval nem összevonható.*





Boldog Karácsonyt!

*és Boldog Új Évet
kívánunk!*

KollyFitness.hu csapata

Kolly Fitness™