

Kolly Fitness™

20 LEGJOBB FOGYÓKÚRÁS RECEPT FEHÉRJEPORRAL

Ezeket a fehérjedús recepteket imádni fogod!



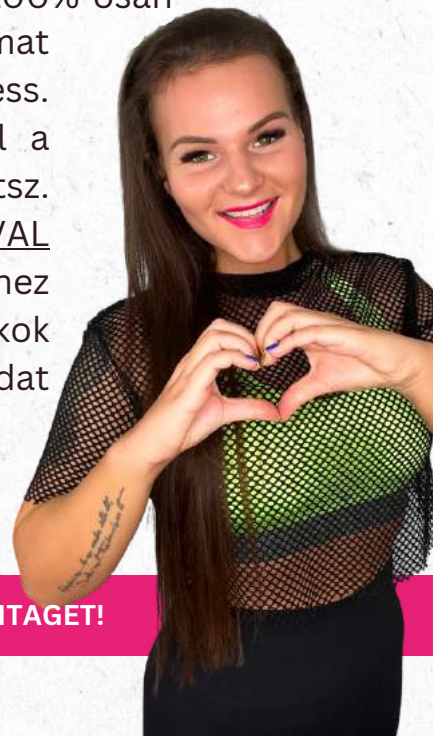
ÜDVÖZÖLLEK!

Kollár Brigitta vagyok.

Szakképzett táplálkozási és életmód tanácsadóként küldetésemnek érzem másoknak is átadni az egészséges életvitel szeretetét. Több éve foglalkozok egészséges táplálkozással. 30 kg-os fogyásom után, a hosszú évek alatt a legkülönbözőbb diéták előnyeit és hátrányait is kitanulmányoztam. Több éve folyamatosan képezem magam, hogy a legjobb tudásom alapján maximálisan tudjak segíteni a hozzám fordulóknak. Életcélom, hogy az emberek egészségesen éljenek, ezért minden héten kedveskedek 300 ezer főre nőtt követőtáboromnak hasznos táplálkozási tanácsokkal, egészséges receptekkel és edzés tippekkel is. Több ezer vendégemnek segítettem már az egészséges életmód kialakításában és a felesleges kilók leadásában, pont ezért jól tudom, hogy egy kezdő életmódváltónak / diétázónak mi okoz nehézséget és mire van szüksége. Termékeimet épp ezekhez az igényekhez igazítjuk. Úgy gondolom, hogy a céljaidat elérd, nem kell táplálékkiegészítőt fogyasztani, viszont a kívánt eredmény elérése érdekében ezek a termékek felgyorsítják a folyamatokat, hatékonyabbá tehetik a fogyókúrát és akár 50%-kal is javítják az eredményt, illetve könnyebbé tudják tenni neked azt az utat, amelyet végigjársz. Ne felejtsd el! **Csodaszerek nem léteznek.**

Megfelelő kiegészítő termékek viszont igen! Kínálatunkban megtalálhatsz minden olyan terméket, amivel még többet tudsz kihozni magadból és amelyekkel a lehető legtöbbet tehetsz egészségedért / szépségedért! Komplex termékeink segítenek hatékonyabbá tenni a fogyókúrát és javítani az eredményt. Az évek során egyre többen csatlakoztak közösségemhez is, így nagyon büszkén mondhatom, hogy már több, mint 120.000 ember ismeri és iktatja be a mindennapjaiba a Kolly Fitness életérzést. A Kolly Fitness termékeket 2018-ban indítottam útjára. Szerettem volna egy olyan saját márkát fejleszteni, ami igazodik az üzenetemhez, ami 100%-osan támogatja a súlycsökkentő / egészségmegőrző programjaimat és étrendjeimet, de nem csak termékeket ad a Kolly Fitness. Ennél sokkal többet! Vásárlásod után sem engedjük el a kezéd! Egy szuper motiváló közösség részese lehetsz. Csatlakozz már most a FITTEN EGÉSZ ÉVBEN KOLLYVAL facebook csoportba és oszd meg alkotásaid! A közösséghez csatlakozva kihívásokban vehetsz részt, nyereményjátékok várnak, kérdezhetsz, megoszthatod gondolataidat sortársaiddal. Recepteket és praktikákat cserélhethetsz.

Készen állsz egy szuper csapathoz tartozni?



FACEBOOK ÉS INSTAGRAM POSZTJAIDBAN HASZNÁLD A #KOLLYFITNESS HASHTAGET!

FEHÉRJE ÉS FOGYÁS

A fehérjepor az egyik legnépszerűbb táplálékkiegészítő egy diétában, hiszen számos előnyös tulajdonsággal rendelkezik:

Telítettségérzet: A fehérjepor fogyasztása után sokan tapasztalják, hogy hosszabb ideig érzik magukat jóllakottnak. Ennek eredményeképpen kevesebbet esznek, és csökken a nassolás iránti vágy. A Kolly Fitness Fit Whey fehérjeporok többféle ízben elérhetőek (például puncs macaron, rákóczi túró, rumos diótorta, stb.) így fogyasztásuk felér egy desszerttel is. Ha rendszeresen odafigyelsz a kellő fehérjebevitelre azt tapasztalhatod, hogy ritkábban és kevésbé vagy éhes, hiszen a fehérjebevitel hatással van az éhség jeleit az agy felé közvetítő hormonokra.

Izomtömeg megtartása: A fogyókúra során gyakran előfordul, hogy a testsúlycsökkentés során izomtömeg is elveszik, nem csak zsír. A fehérjepor segít az izomtömeg megtartásában / növelésében, különösen, ha együttesen alkalmazzuk az edzéssel, és minél izmosabb leszel, annál több energiát fogsz elégetni az alapvető testi funkcióid működésével is.

Anyagcsere támogatás: A fehérje emésztése több energiát igényel, mint a szénhidrátok vagy a zsírok emésztése. Emiatt a fehérje fogyasztása hozzájárul az anyagcsere gyorsulásához, ami több kalória elégetését biztosíthatja.

Desszertekkel a zsírégetésért: A Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor sütésre is alkalmas, így a fehérjebevitelünket akár ínycsiklandó fehérjés süttikkel is növelhetjük. Segítségével olyan kedvező tápértékeket töltünk a sütibe, melyek nemcsak egészségesek, hanem szénhidrátban szegényebbek, fehérjében pedig gazdagabbak lesznek! Így akár komplett, diétás étkezésként is megállják a helyüket.

Most pedig elhoztam neked a TOP 20 kedvenc fehérjedús receptem.



**EGY FEHÉRJEPOR DIÉTÁZÓK
IGÉNYEIRE SZABVA!
EZ AZ EGYEDI
TULAJDONSÁGOKKAL RENDELKEZŐ
KOLLY FITNESS™ FIT WHEY**



**Hozzáadott kollagénnel, rosttal és
emésztőenzimekkel
mennyei ízekben!**

- ✓ kollagén tartalmának köszönhetően
őrzöd fiatalos bőröd,
és késlelteti a ráncok kialakulását
- ✓ segít stabilizálni a vércukorszintet
- ✓ eltelít

1

CSOKIS BROWNIE

HOZZÁVALÓK 12 KOCKÁHOZ:

- 80g zabliszt
- 40g Kolly Fitness csokis mogyorós Fit Whey fehérjepor
- 90g étcsoki olvasztva (min. 70%-os)
- 10g natúr kakaópor
- 70g olvasztott vaj
- 4 db tojás
- 1 csomag (12g) sütőpor
- Ízlés szerint folyékony stevia

ELKÉSZÍTÉS:

A vajat és az étcsokoládét olvasszuk meg, majd keverjük össze alaposan a tészta hozzávalót.

Egy 25x21 centis tepsit béleljünk ki sütőpapírral és öntsük bele a masszát.

170 fokos előmelegített sütőben süssük 10-12 percig.
Nekem ebből 12 kocka lett.



2

BÖGRÉS SÜTI

HOZZÁVALÓK 1 ADAGHOZ:

- 1 db tojás
- 30g zabpehelyliszt
- 20g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (tetszőleges ízben)
- 50g natúr görög krémjoghurt
- Fél csomag (7g) sütőpor

ELKÉSZÍTÉS:

Egy tálba a hozzávalókat összekeverjük. Plusz édesítésre nincs szükség, a fehérjepor tökéletesen megadja neki az édes ízt.

Beletöltjük a masszát egy bögrébe és 2 percre mikróba tesszük. (Ha kicsit nyers a teteje még 30mp-re vissza lehet tenni.)

Fogyasztható cukormentes mogyorókrémmel, gyümölcsökkel is. Én most 30g natúr görög krémjoghurtot kevertem el 1 tasak (10g) vaníliás xilittel és ezzel öntöttem le a sütit + áfonyával szórtam meg.



FITNESS TEJSZELET

HOZZÁVALÓK 6 SZELETHEZ:

- 4db egész tojás
- 25g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor mogyorós-csokoládé ízben
- 20g natúr kakaópor
- 20g stevia & eritrit keveréke édesítésnek
- 7g sütőpor

A krémhez:

- 400g krémes állagú zsírszegény túró
- 60g stevia & eritrit keveréke édesítésnek



ELKÉSZÍTÉS:

A tojásokat szétválasztjuk, a tojásfehérjét pici sóval gépi habverővel habbá verjük, a sárgáját pedig alaposan összekeverjük a fehérjeporral, a kakaóporral, az édesítőszerrel és a sütőporral, majd a tojásfehérjehabot óvatosan belekeverjük.

Sütőpapírral bélelt tepsiben a masszát szétkenjük és 12 perc alatt előmelegített sütőben 180 fokon készre sütjük.

Miután a tészta elkészült, megvárjuk, míg kihűl és késsel ketté vágjuk. A túrót elkeverjük az édesítővel, ezután az egyik tésztára rákanalazzuk és egyenletesen elosztatjuk a túrós tölteléket, majd a tészta másik felével letakarjuk.

Hűtőbe tesszük 1-2 órára, majd szeleteljük. Nekem ebből a mennyiségből 6 szelet lett. Jó étvágyat!

FITT KÓKUSZGOLYÓ

HOZZÁVALÓK 8 DARABHOZ:

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

Forgatáshoz:

- 30g 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 gombócokat formázunk és kókuszreszelékbe forgatjuk őket.

5

DIÉTÁS PALACSINTA

HOZZÁVALÓK 1 ADAGHOZ:

- 50g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (vaníliás)
- 1db tojás
- 1,5dl tej

ELKÉSZÍTÉS:

A hozzávalókat jól keverjük össze csomómentesre (shakerben is lehet) Kiolajozott serpenyőben süssük ki a palacsintákat. Megtölthetjük kakaóporral, zsírszegény túróval is.



KÓKUSZOS KEKSZTEKERCS

HOZZÁVALÓK 16 SZELETHEZ:

Masszához:

- 200g cukormentes háztartási keksz ledarálva
- 12g natúr kakaópor
- tetszőleges mennyiségű rumaroma
- 20g Kolly Fitness csokis-mogyorós Fit Whey fehérjepor
- ízlés szerint édesítő
- 220ml növényi tej
-

Töltelékhez:

- 60g vaj
- 30g kókuszreszelék
- ízlés szerint édesítő
- 30ml növényi tej

Forгатáshoz:

10g kókuszreszelék



ELKÉSZÍTÉS:

A massa hozzávalókat alaposan összekeverjük. Hagyjuk pihenni, amíg elkészül a krém.

A szobahőmérsékletű puha vajat az édesítővel és a tejjel habosra keverjük, majd hozzáadjuk a kókuszreszeléket.

Két sütőpapír között kinyújtjuk a kekszes masszát, majd rákenjük a vajas krémet. A papír segítségével feltekerjük és kókuszreszelékbe forgatjuk.

Ebből nekem 16 szeletnyi rúd lett.

7

BÚNTUDATMENTES PANNA COTTA

HOZZÁVALÓK 1 ADAGHOZ:

- 25g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (tetszőleges ízben)
- 2 dl tej / növényi tej
- 1 evőkanál zselatin por

ELKÉSZÍTÉS:

Főzd fel a zselatint 1 dl tejjel, De ne forrjon!

Ha sűrűsödni kezd, vedd le a tűzről és add hozzá a maradék 1 dl tejjel elkevert fehérjeport.

Keverd össze alaposan és öntsd egy kis tálba.

Hagyd 1-2 órát csücsülni a hűtőben.



FITT MÉZESKALÁCS

HOZZÁVALÓK 30 DARABHOZ:

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

ELKÉSZÍTÉS:

A zablisztet a sütőporral, fehérjeporral, a mézeskalács 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 kibélelt tepsibe rakom és előmelegített sütőben 10-12 perc alatt megsütöm.

Nekem ebből a mennyiségből 30 kisebb-nagyobb darab lett.



FEHÉRJÉS SPORTSZELET

HOZZÁVALÓK 12 SZELETHEZ:

- 250g cukor STOP! háztartási keksz
- 90g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (itt mogyorós-csokis)
- 10g cukrozatlan kakaópor
- 100g olvasztott vaj
- 100ml mandulatej
- ízlés szerint édesítő
- ízlés szerint rumaroma

Mázhoz:

- 90g hozzáadott cukor nélküli tejszokoládé
- 15g kókuszolaj



ELKÉSZÍTÉS:

A kekszet ledaráljuk, majd belekeverjük a kakaóport és a fehérjeport. Összekeverjük az édesítővel, rumaromával és a tejjel. A vajat megolvasztjuk és a masszához adjuk. Alaposan összedolgozzuk. (Itt nyugodtan belekóstolhatunk biztosan elég rumos és elég édes lett számunkra a tészta)

A tésztát sütőpapírral bélelt kisebb tepsibe egyengetjük és 1-2 órára hűtőbe tesszük. A darabokra tört csokit felolvasztjuk, hozzákeverjük a kókuszolajat és bevonjuk vele a tészta tetejét. (Én a tésztát elsőnek felvágtam, kicsit arrébb tologattam őket, hogy oldalát is érje a csoki) Újra hűtőbe tesszük. Megvárjuk, míg a csokimáz megdermed és ehetjük is :)

CITROMOS SÜTI

HOZZÁVALÓK 6 SZELETHEZ:

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

ELKÉSZÍTÉS:

Melegítsd elő a sütőt 170 fokra.
A sütőformát béleld 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.
Jó étvágyat hozzá!



MOGYORÓVAJAS KEKSZ

HOZZÁVALÓK 7 DARABHOZ:

- 120g natúr mogyoróvaj
- 25g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor
- ízlés szerint folyékony stevia
- 1 egész tojás
- 15g csokicsepp (hozzáadott cukor nélküli)

ELKÉSZÍTÉS:

A csokicseppek kivételével minden hozzávalót jól összekeverünk egy tálban, majd kanálnyi mennyiségeket halmozunk sütőpapíros tepsibe. A kupacokat egy kanál segítségével kicsit lelapítjuk és megszórjuk csokicseppekkel.

170 fokra előmelegített sütőben 10 perc alatt készre sütjük.

Nekem ebből a mennyiségből 7 keksz lett.



DESSZERT GOLYÓ

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

- 200g zsírszegény túró
- 40g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor tetszőleges ízben

Forgatáshoz: /amennyit felvesz/
holland kakaópor **vagy** aprított mandula
vagy kókuszreszelék **vagy** aprított mogoró

ELKÉSZÍTÉS:

Keverd el a túrót a fehérjeporral. Plusz édesítésre nincsen szükség, a Kolly Fitness fehérjepor megadja neki a kellő édes ízt.

Formázz golyókat és, ha kiválasztottad a tetszőleges bevonatot, forgasd meg benne.



FITT KÓKUSZKOCKA

HOZZÁVALÓK 10 DARABHOZ:

Piskóta:

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

Csokimáz:

- 20g natúr kakaópor
- stevia, víz

Forgatáshoz:

- 50g kókuszreszelék



ELKÉSZÍTÉS:

A piskóta hozzávalóit alaposan összedolgozzuk, majd mikrózható tálba tesszük és 1,5- 2 percig mikróban melegítjük. Amikor kész, kockákra vágjuk és a csokimázba mártjuk. Ehhez 20g natúr kakaóporra lesz szükségünk, amelyet steviával édesítünk és annyi vizet adunk hozzá, hogy krémes állaga legyen.

A csokis piskóta kockákat kókuszreszelékbe is megforgatjuk. Nagyon finom egyszerű, cukormentes, alakbarát recept. Ebből az adagból 10 darab lett.

KÓKUSZOS ZABKEKSZ

HOZZÁVALÓK 12 DARABHOZ:

- 100g vaj
- 100g zabliszt
- 70g kókuszreszelék
- 30g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (vaníliás)
- 1 db citrom reszelt héja
- 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 180 fokon sütjük, de érdemes figyelni!



FITT TÚRÓS RÉTES

HOZZÁVALÓK 20 SZELETHEZ:

- 1 csomag teljes kiőrlésű rétestészta
- 500g zsírszegény túró
- 100g 12%-os tejföl
- 3db tojássárgája
- 50g Kolly Fitness Fit Whey vaníliás fehérjepor
- 30g eritrit vagy xilit édesítésnek

Kenéshez:

- 1db tojássárgája

Szóráshoz:

- Tetszőleges mennyiségű porrá őrölt eritrit



ELKÉSZÍTÉS:

A töltelék hozzávalóit alaposan elkeverjük (túró, fehérjepor, édesítő, tojássárgája, tejföl)

A réteslapokat egy enyhén nedvesített konyharuhára terítjük egyesével.

A tölteléket elosztjuk a lapokon, majd a két oldalukat behajtuk és úgy tekerjük fel.

Sütőpapíros tepsibe helyezzük. Megkenjük a tojássárgájával. 175 fokra előmelegített sütőbe 25-30 perc alatt készre sütjük.

AVOKÁDÓ PUDING

HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

- 1db érett avokádó
- 1db banán
- 150ml növényi tej
- 25g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (csoki-mogyoró ízben)
- 10g natúr kakaópor

ELKÉSZÍTÉS:

Hámozzuk meg az avokádót, és tegyük turmixgépbe. Adjuk hozzá a többi hozzávalót is, és addig turmixoljuk, míg puding állagú nem lesz.

Kanalazzuk poharakba és rakjuk be a hűtőbe. Már kész is az isteni finom édességünk.



TIKTOK TOAST

HOZZÁVALÓK 1 ADAGHOZ:

- 2db teljes kiőrlésű toast kenyér
- 40g natúr görög joghurt
- 15g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (tetszőleges ízben)
- 1db tojás
- pár szem áfonya

ELKÉSZÍTÉS:

A tojást, a joghurtot és a fehérjeport összekeverjük. Plusz édesítésre nincs szükség, a Kolly Fitness fehérjepor megadja neki a tökéletes édes ízt.

A toast kenyereket egy sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, a belsejüket lenyomkodjuk úgy, hogy maradjon egy kb. 1 cm-es peremük.

Egyenletesen elosztjuk a kenyereken a joghurtos keveréket. Ezután megszórjuk az áfonyával, és 180 fokban 22-25 perc alatt megsütjük.



FITNESS BOUNTY

HOZZÁVALÓK 10 DARABHOZ:

Masszához:

- 250g zsírszegény túró
- 80g Kolly Fitness Fit Whey fehérjepor (itt vaníliás)
- 100g kókuszreszelék
- 150g konzerves kókusztej

Bevonat:

- 250 g olvasztott étcsokoládé (min. 80%)
vagy 250g tejszokoládé /hozzáadott cukor nélküli/
- 25g kókuszolaj



ELKÉSZÍTÉS:

A massa hozzávalóit alaposan összegyúrjuk, majd rudakat formázunk. Édesítésre nincs szükség, hiszen a Kolly Fitness fehérjepor megadja neki a tökéletes édes ízt. Édesít és ízesít.

Gőzfürdő felett felolvasztjuk a csokoládét kókuszolajjal. Ebbe forgatjuk bele a kókuszos szeleteket. Hűtőben 3-4 órára állni hagyjuk amíg megdermed.

PISKÓTA- TEKERCS

HOZZÁVALÓK: 8 SZELETHEZ

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

Töltelékhez:

- 150g xilittel és eritrittel édesített sárgabaracklekvár



ELKÉSZÍTÉS:

A tojásokat szétválasztjuk, a tojásfehérjét picit 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 szétkenjünk és 10-12 perc alatt 160 fokon megsütjük. A piskótát megkenjük a hozzáadott cukor nélküli lekvárral, feltekerjük és úgy hagyjuk kihűlni.

Hűtőbe tesszük minimum 2-3 órára, utána felszeletelhetjük.

FITT RAFFAELLO

HOZZÁVALÓK 9 DARABHOZ:

Masszához:

- 125g zsírszegény túró
- 40g Kolly Fitness vaníliás Fit Whey fehérjepor
- 70g natúr joghurt
- 70g kókuszreszelék

Forgatáshoz:

- 25g kókuszreszelék



ELKÉSZÍTÉS:

A massa hozzávalóit alaposan összegyúrjuk, majd kicsi golyókat formázunk amiket kókuszreszelékbe forgatunk.

A fehérjepor miatt egyéb édesítésre nincs szükség, kellemes édes vanília ízt ad neki :) Nagyon finom, cukormentes és alacsony szénhidráttartalmú nasi.

TERMÉK- KATALÓGUS



TERMÉKEINK



FIT WHEY fehérjepor

Segít, hogy zsírból hogys és ne az izmaidból!
Vacsora helyettesítésére alkalmas.
Diétás sütitet is alkothatsz vele.
Segít stabilizálni a vércukorszintet.



COLLAGEN LIQUID

Kiemelkedően magas, 10.000mg kollagén adagonként.
Őrzi bőröd feszességét, és késlelteti a ráncok kialakulását.
Igyál meg belőle naponta 1 kupaknyit.



COLLAGEN COFFEE

10.000mg kollagén tartalma biztosítja a szövetek elasztikusságát.
Táplálja a haját és a körmöt.
Hozzáadott hialuronsavval és cinkkel a gyönyörű bőrt.



FIRST zsírégető italpor

Komplex italpor 16 összetevővel a szépségedért és fogyásodért!
Jóllakottság érzetet ad, csökkenti az ételek, illetve az édességek iránti sóvárgást. Segít megszabadulni a felesleges víztől & méreganyagoktól.



SNACK CONTROL

Csökkenti a cukorfogyasztás iránti vágyat, így könnyebb tartani a étrendet. Végre búcsút inthetsz a menstruációt megelőző vagy éppen menstruáció ideje alatti erős édesség utáni sóvárgásnak.



NIGHT PRO zsírégető

Biztosítja a pihentető és mély alvást, valamint az edzés utáni regenerálódást. Segít leküzdeni az esti órákban rádtörő farkaséhséget. Segíti a koleszterin megfelelő szinttartását a vérben.



DAY PRO zsírégető

Remek stresszcsökkentő, így könnyebben veheted a hétköznapi akadályait. Serkenti az anyagcserét. Javítja a mentális éberséget. Segít a szervezetből kivonni a felesleges vizet.



C-VITAMIN

Szeretnéd az immunrendszered egészségét megtartani? Gyakran küzdesz a megfázás tüneteivel? Rendszeresen dohányzol? Sérülékenyebb a bőröd? Akkor érdemes C-vitamint szedned!



PROTEIN PIZZA

Magas fehérjetartalmú liszt, amelyet csak vízzel kell elkeverni.
Végre nem kell lemondanod a pizzáról akkor sem, ha diétázol, és akkor sem ha glutén- és/vagy tejtermék-mentes étrendet tartasz.



PROTEIN PALACSINTA

Magas fehérjetartalmú liszt, amelyet csak vízzel kell elkeverni.
Végre nem kell lemondanod a palacsintáról akkor sem, ha diétázol, és akkor sem ha glutén- és/vagy tejtermék-mentes étrendet tartasz.



ROSTMIX

Segít megszüntetni a puffadást és a székrekedést.
Segít abban, hogy folyamatosan és éhezés nélkül veszítsünk súlyunkból. Adagonként 15g rost.



CUKI SHAKEREK

Mindig jó, ha kéznél van egy 500ml űrtartalmú KOLLY FITNESS™ egyedi motivációs shaker, amely extra cuki grafikával rendelkezik. Könnyen tisztítható shaker, felcsavarható tetővel.

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!



FIT WHEY fehérjeporok

A Kolly Fitness Fit Whey nem egy átlagos fehérjepor! Engedd meg neki, hogy az edzéseket hatékonyabbá, a testi változásokat látványosabbá tegye. Hozzáadott rosttal, kollagénnel és emésztőenzimokkal túrbóztuk fel, hogy a maximumot hozd ki magadból!

A Kolly Fitness Fit Whey fehérjeporokat úgy alkottuk meg, hogy azok nem csak turmixként, de édességek tökéletes alapanyagaként is megállják a helyüket! Idd shake-ként vagy keverd sütibe!

- Segít leküzdeni az édesség utáni vágyat
- Kollagén tartalmának köszönhetően őrzi bőröd fiatalságát, és késlelteti a ráncok kialakulását
- Segít stabilizálni a vércukorszintet
- Kiváló diétás finomság, amelyet vacsorára is fogyaszthatsz
- Eltelít

Használata:

Általános esetben 25g fehérjeport keverj el 250ml hideg vízzel vagy sovány tejjel és fogyaszd a nap bármely részében. Vacsorát is kiválthatsz a shakkel. Továbbá használhatod sütik alapanyagaként is.

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 normál, megszokott 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.

Miért érdemes fehérjeport tenni a sütikbe?

A fehérjepor nem egy fekete bárány, ugyanolyan méltó összetevő a receptekben, mint a többi hozzávaló, hiszen célja van annak a pornak a sütiben.

- Javítod vele a tápértéket (kevesebb szénhidrát, több fehérje)
- Hosszabb időre eltelít.
- Támogatja a zsírvésvést.
- A liszt egy részét szinte bármilyen süti receptjében kiválthatod fehérjeporral.
- Egyszerűen kikeverhetsz belőle öntetet, sütkrémet, ha elkevered kevés vízzel vagy görög joghurttal.
- Ízesít és édesít.
- Nem kell foglalkozni külön az édesítéssel.
- A fehérje a bőr feszességéért, a haj és a körmök erősségéért, szépségéért is felel, így erre is figyelsz nassolás közben.

A fehérjepor segítségével olyan kedvező tápértékeket töltünk a sütibe, melyek nemcsak egészségesek, hanem szénhidrátban szegényebbek, fehérjében pedig gazdagabbak lesznek! Így akár komplett, diétás étkezésként is megállják a helyüket.

TUDTAD?



A megfelelő fehérjebevitel nem csak a sportolók esetében fontos! A hajszálainktól kezdve a bőrünk és belső szerveink is fehérjékből épülnek fel. létfontosságúak a megfelelő csontozat és izomzat kialakításában és megtartásában. Elsődleges szerepet töltenek be az elhasználódott vagy károsodott sejtek/szövetek regenerálódásában is. Gondolom nem kell bemutatni azt a jelenséget, amikor sikerül fogyni akár több kg-ot is, de ezzel együtt a tónus is elveszik.

Ezt nevezzük skinny fat-nek. Ha a Kolly Fitness Fit Whey-t használod, lehetővé teszi, hogy zsírból fogj, és ne az izmaidból, ezáltal elkerülheted, hogy plötyi legyél.

A fehérjét az izmok építőköveinek is nevezik. Miért?

Edzés során mikro izomszakadások jönnek létre. Ezen szakadások gyógyulása eredményezi az izmok megvastagodását. A Kolly fitness Fit Whey fehérje kiváló aminosav összetételének köszönhetően segít az edzés utáni gyorsabb regenerációban.

Jelek, amelyek arra utalnak, hogy érdemes több fehérjét fogyasztanod!

- 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
- Elveszted az izomtömeget és plötyinek látod magad
- Lassú a regenerációd egy-egy sérülés után

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

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!



COLLAGEN LIQUID

7 ok, amiért érdemes kipróbálni a Kolly Fitness kollagén használatát:

- 10.000 mg kollagént tartalmaz adagonként! Ezzel az egyik legmagasabb kollagéntartalmú termék a piacon!
- Őrzi bőröd feszességét, és késlelteti a ráncok kialakulását
- Javítja a bőr, köröm és a haj szépségét
- Hozzájárul az ízületek egészségéhez, gyulladáscsökkentő, tökéletes akár sérülések megelőzéséhez
- Hozzájárul a bőr szárazságának csökkentéséhez
- Támogatja a gyomor, a bélrendszer egészségét
- Könnyű használat: Csak igyál meg naponta 1 kupaknyit belőle!

A kollagén egy olyan természetes fehérje, melyet a testünk is képes előállítani, azonban ez a mennyiség 25 éves kor után folyamatosan csökken, így pótlása rendkívül fontos.

A kollagén az utóbbi években igen népszerű összetevővé vált a szépségipar és az étrend-kiegészítők piacán, hiszen ismeretes, hogy bőrünk nagyjából 75%-a kollagénből épül fel. A kollagén fontos szerepet tölt be a bőr, a haj, a körmök, mi több, még a porcok egészségének megőrzésében is.

A húszas évek közepétől a bőr évente kb. 1% -kollagént veszít. Tehát 5 év alatt a legtöbbünk a kollagén raktárja 5% -át elveszíti. Mikorra elérjük a 80 éves kort, a bőrünk 75% -kal kevesebb kollagént állít elő, mint 20 éves korunkban.

A kollagén veszteséget felgyorsíthatja:

- Öregedés
- Stressz
- Kialvatlanság
- Rendszeres cukor-, és alkoholfogyasztás
- Légszennyezés
- Dohányzás
- Rossz táplálkozás
- UV sugárzás

PRO tipp!

Ha odafigyelsz az étrendedre és tápanyagban gazdag ételeket fogyasztasz, valamint naponta legalább 7-8 órás pihentető alvásidőt biztosítasz magadnak, illetve nemcsak a napozások alkalmával használsz fényvédő termékeket, máris sokat teszel azért, hogy több kollagénnel gazdálkodjon a szervezeted. Életmódbeli változtatásaid mellé szuper étrend-kiegészítő a Kolly Fitness Collagen Liquid!

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

COLLAGEN COFFEE



A Kolly Fitness jegeskávé kollagén italporral új szintre emelheted a kávézás élményét és élvezetessé varázsolhatod a szépségápolást!

Miért érdemes Neked is kipróbálnod a Kolly Fitness Collagen Coffee-t?

- 10.000mg kollagén tartalma biztosítja a szövetek elasztikusságát. Táplálja a hajat és a körmöt. Hozzájárul az ízületek egészségéhez, gyulladáscsökkentő, tökéletes akár sérülések megelőzéséhez
- Hozzáadott hialuronsavval, ami biztosítja a bőr hidratáltságát, hiszen saját súlyának az 1000-szeresét tudja megkötni víz formájában
- Hozzáadott cinkkel, ami felveszi a harcot a pattanások ellen. Csökkenti a gyulladást és elnyomja a zsírmirigyek aktivitását.
- Hozzáadott c-vitaminnal, ami a bőr egészségének megőrzése mellett a gyorsabb sebgyógyulást is biztosítja
- 30 adag egy dobozban

A kollagén egy olyan természetes fehérje, melyet a testünk is képes előállítani, azonban ez a mennyiség 25 éves kor után folyamatosan csökken, így pótlása rendkívül fontos.

A kollagén az utóbbi években igen népszerű összetevővé vált a szépségipar és az étrend-kiegészítők piacán, hiszen ismeretes, hogy bőrünk nagyjából 75%-a kollagénből épül fel. A kollagén fontos szerepet tölt be a bőr, a haj, a körmök, mi több, még a porcok egészségének megőrzésében is.

A húszas évek közepétől a bőr évente kb. 1% -kollagént veszít. Tehát 5 év alatt a legtöbbünk a kollagén raktárja 5% -át elveszíti. Mikorra elérjük a 80 éves kort, a bőrünk 75% -kal kevesebb kollagént állít elő, mint 20 éves korunkban.

A kollagén veszteség felgyorsíthatja:

- Öregedés
- Stressz
- Kialvatlanság
- Rendszeres cukor-, és alkoholfogyasztás
- Légszennyezés
- Dohányzás
- Rossz táplálkozás
- UV sugárzás

PRO tipp!

Ha odafigyelsz az étrendedre és tápanyagban gazdag ételeket fogyasztasz, valamint naponta legalább 7-8 órás pihentető alvásidőt biztosítasz magadnak, illetve nemcsak a napozások alkalmával használsz fényvédő termékeket, máris sokat teszel azért, hogy több kollagénnel gazdálkodjon a szervezeted. Életmódbeli változtatásaid mellé szuper étrend-kiegészítő a Kolly Fitness Collagen Coffee.

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!



FIRST zsírégető italtörő

- Többszörösére dagad a gyomorban, így étkezés előtt fogyasztva jóval kisebb adagokkal is beérjük
- Jóllakottság érzetet ad, csökkenti az ételek illetve az édességek iránti sóvárgást
- Fokozza az anyagcserét
- A benne lévő rostoknak köszönhetően takarítja a beleket, megkönnyíti a székletürítést.

A First italtörőben is megtalálható glükomannán ma már egyre többen használják fogyókúra célokra, mivel felismerték, hogy vízben feloldva egy olyan oldható rostot, avagy gélt képez, amely hatékonyan eltelíti a gyomrot, lassítja a tápanyagok felszívódását, és nem emeli meg a vércukorszintet. Eltelíti a gyomrot, csökkenti az étvágyat, így kevesebb evés mellett csökken maga a kalóriabevitel is, és már meg is indul a fogyás! Hatóanyagai között megtalálható még a biotin, kollagén, króm, hialuronsav, Q10 és az L-karnitin is.

Használata:

Keverj el 15 g (2 mérőkanál) Kolly Fitness FIRST Italtörőt 400- 500 ml hideg vízzel és fogyaszd el közvetlen étkezés előtt (például ebéd előtt)
(Nagyjából annyi koffeint tartalmaz, mint 2 csésze kávé, így ajánlott kora délutánig elfogyasztani)

A First zsírégető italtörőt úgy alkottuk meg, hogy maximálisan tudjon téged segíteni. Csökkenti az étvágyat, megakadályozza a falási rohamokat és fokozza az anyagcserét. A benne lévő rostoknak köszönhetően takarítja a beleket, megkönnyíti a székletürítést. Kell ennél több?

Milyen segítőket tartalmaz még a First italtörő?

- Króm: Segít szabályozni az étvágyat.
- Q10: Támogatja a szív- és érrendszer egészségét.
- Biotin: Hozzájárul a haj, a bőr és a köröm egészségének megőrzéséhez.
- Hialuronsav: Hidratálást és feszséget biztosít a bőrnek.
- CLA: Természetes anyagcsere fokozó, mely hozzájárul a koleszterin megfelelő szinten tartásához a vérben.
- Glükomannán: Egy duzzadó rost, amely a gyomorban megduzzadva teltségérzetet kelt, aminek köszönhetően kevesebb étel bevitelével is elérhető a jóllakottság érzése, valamint az újabb éhségérzet ideje is jelentősen kitolható.
- L-carnitine: Fokozza a zsíryanagcserét, biztosítja a zsírsavak mitokondriumokba történő átjutását.

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

SNACK CONTROL



Napi 2 szem kapszulával a vércukorszint egyensúlyáért!

Folyton csak nasiznál? Biztos neked is ismerős, hogy éppen amikor végre elhatározod, hogy komolyan veszed a diétát, befészkel a fejedbe egy gondolat: "Úgy nasiznék valamit, csak egy kis csokikát..." A Snack Control kapszulát azért hoztuk létre, hogy ezek a huncut gondolatok egyre ritkábban jelenjenek meg, így kitartóbban veheted majd az akadályokat a fogyókúra ideje alatt! Próbáld ki ezt a természetes hatóanyagokkal kombinált króm kapszulát, és számolj le a hirtelen rád törő falási rohamokkal!

- Csökkenti a cukorfogyasztás iránti vágyat, így könnyebb tartani a étrendet
- Segít fenntartani a normális vércukorszintet
- Segít szabályozni az étvágyat
- Végre búcsút inthetsz a menstruációt megelőző vagy éppen a menstruáció ideje alatti erős édesség utáni sóvárgásnak

Használata:

Fogyassz 2 kapszula Snack Control-t reggel, bő vízzel vagy egyéb folyadékkal. A doboz 60 kapszulát, így 30 napi adagot tartalmaz.

Mit tartalmaz a króm mellett még a Snack Control?

Fahéj: A fahéj elősegíti az élelmiszerek egészséges emésztését. Az ingadozó vércukorszint mellett a vérnyomás egészségét is támogatja. Tele van antioxidánsokkal, amelyek segítik szervezetünket a káros szabadgyökök felszámolásában.

Gyömbér: A gyömbér egy valódi ajándék a természettől, hiszen köztudottan gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatású. A gyömbér előnyeit akkor is kihasználhatjuk, ha épp menstruációs vagy más görcsös fájdalmaink vannak. Kiemelkedően jó hatással van az emésztési folyamatokra, segít megszabadulni a felgyülemlett gázoktól, ellazítja a bélrendszer izmait és csökkenti az olykor kínzó, akár fájdalmas a puffadásos tüneteket.

Zöld tea: A zöld tea szintén egy nagyon erős antioxidáns, így lassítja a sejtek és a bőr öregedési folyamatait, regenerálja a szervezetet és kivonja a szervezetből a felesleges vizet. Az anyagcsérének egy extra löketet ad, serkenti azt, így a krómmal kombinálva tökéletes segítő a diéta során, vagy ha egy lelassult anyagcsere tüneteivel küzdesz.

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

NIGHT PRO zsírégető



Fő összetevői a króm, az L-carnitine, CLA, Kolin, L-triptofán, a fekete bors és a macskagyökér egy egyedi receptúra alapján készült kombináció, mely hatékonyabbá teszi a diétádat, így segít abban, hogy céljaidat hamarabb elérhesd! Próbáld ki 4 héten keresztül a Day Pro-val kombinálva!

- Segít leküzdeni az esti órákban rádtörő farkaséhséget
- CLA tartalmának köszönhetően fokozza az anyagcserét és segíti a koleszterin megfelelő szintentartását a vérben
- Csökkenti a szövetek között felhalmozódó zsír mennyiségét
- A benne lévő macskagyökér biztosítja a pihentető és mély alvást, valamint az edzés utáni regenerálódást

Használata:

Fogyassz alvás előtt 1-2 órával bő folyadékkal 1 adag (2 kapszula) Night Pro-t. A doboz 60 kapszulát, így 30 napi adagot tartalmaz.

Csodaszerek nem léteznek, megfelelő étrend-kiegészítők viszont igen! A fogyás titka a rendszeres sportolás, és a minőségi táplálkozás. Ezen alappillérek hiányában sosem fogod elérni vagy éppen megtartani a kívánt testsúlyt, ám bizonyos termékekkel rásegíthetsz a fogyásra, főleg ha úgy érzed valami miatt mindig kudarcba fulladsz.

- Alacsony az energiaszinted?
- Falási rohamok gyötörnek?
- Az állandó nassolhatnék miatt nem tudod betartani a diétát?

Akkor próbáld ki egyedülálló zsírégető párosunkat, amelyeket pont ezekre a problémákra alkottunk meg - ráadásul mind a Day Pro (nappali zsírégető) mind pedig a Night Pro (éjszakai zsírégető) hatóanyag-tartalmát a bioritmusodhoz alakítottuk!

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

DAY PRO zsírégető



A Day Pro egy koffeintartalmú nappali étrend-kiegészítő kapszula kóla dióval, szibériai ginzenggel, L-carnitine-nal, keserű narancssal és a zöld tea porral, melyet azért fejlesztettük ki, hogy egészségtudatos, kiegyensúlyozott étrendedet és diétádat ezzel a természetes eredetű összetevőket is tartalmazó kapszulával támogassuk. Tedd hatékonyabbá tested anyagcseréjét és zsírégetési folyamatait, és légy energikusabb a diéta ideje alatt is.

- Segít leküzdeni az édesség utáni sóvárgást
- Javítja a mentális éberséget és csökkenti a fáradtságot
- Segít a szervezetből kivonni a felesleges vizet
- Zöld tea összetevőjének köszönhetően serkenti az anyagcserét
- A benne lévő szibériai ginzengnek köszönhetően remek stresszcsökkentő, így könnyebben veheted a hétköznapi akadályait

Használata:

Fogyassz reggeli előtt bő folyadékkal 1 adag (2 kapszula) Day Pro-t. A doboz 60 kapszulát, így 30 napi adagot tartalmaz.

Csodaszerek nem léteznek, megfelelő étrend-kiegészítők viszont igen! A fogyás titka a rendszeres sportolás, és a minőségi táplálkozás. Ezen alappillérek hiányában sosem fogod elérni vagy éppen megtartani a kívánt testsúlyt, ám bizonyos termékekkel rásegíthetsz a fogyásra, főleg ha úgy érzed valami miatt mindig kudarcba fulladsz.

- Alacsony az energiaszinted?
- Falási rohamok gyötörnek?
- Az állandó nassolhatnék miatt nem tudod betartani a diétát?

Akkor próbáld ki egyedülálló zsírégető párosunkat, amelyeket pont ezekre a problémákra alkottunk meg - ráadásul mind a Day Pro (nappali zsírégető) mind pedig a Night Pro (éjszakai zsírégető) hatóanyag-tartalmát a bioritmusodhoz alakítottuk!

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

C-VITAMIN

**IMMUNERŐSÍTÉS
A CSIPKEBOGYÓ EREJÉVEL**



Te már próbáltad a 100 napra elegendő Kolly Fitness 1000mg-os C- vitamint, amely az egyik legfontosabb vitamin a szervezetünk számára?

Neked ajánlom, ha:

- szeretnéd az immunrendszered egészségét megtartani
- gyakran küzdesz a megfázás tüneteivel
- álmatlansággal küzdesz
- szervezeted extrém stressznek van kitéve
- kevés gyümölcsöt/zöldséget fogyasztasz
- rendszeresen dohányzol

Használata:

Fogyassz naponta 1 tablettát bő vízzel, vagy egyéb folyadékkal.

A C-vitamin (vagy más néven aszkorbinsav) a vízben oldódó vitaminok közé tartozik, így alacsonyabb zsírtartalmú diéta mellett sem okoz problémát a felszívódása. Kiemelt szerepe van az immunrendszer működésében, a fertőzések megelőzésében és a betegségek leküzdésében. Az emberi szervezet nem tudja előállítani, ezért az igényt napi rendszerességgel kell az étkezések során fedeznünk. A C-vitamin szükséglet jelentősen megemelkedik betegség, baleset, terhesség, stressz, valamint dohányzás hatására.

Tudtad, hogy egyetlen szál cigaretta rengeteg vitamint von el a szervezetedtől?

A cigarettában lévő nikotin gátolja a C-vitamin felszívódását. Kutatások szerint egyetlen szál cigaretta 25-100 milligramm C-vitamint von el a szervezettől.

Ha tehát napi 10 szál cigarettát szívsz, akár plusz 1000 milligramm C-vitaminra is szükség lehet.

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

PALACSINTA LISZT



Egészséges életmódot követsz? Diétázol? Esetleg ételallergiával/ételérzékenységgel is küzdesz? Igazi palacsinta fan vagy? Végre nem kell lemondanod róla akkor sem, ha diétázol, és akkor sem ha glutén- és/vagy tejtermék-mentes étrendet tartasz. Ezt a különleges lisztkeveréket könnyedén beillesztheted a diétás étrendedbe, elkészítése ráadásul pofonegyszerű: csak keverd el vízzel, és már sütheted is!

- Gluténmentes
- Csökkentett szénhidrát tartalom
- Tejtermékmentes (tehát laktózmentes is)
- Hozzáadott cukor nélkül
- Szójamentes
- 23% fehérjetartalom
- Ideális reggelire, vacsorára és edzés után is

Használata:

1. Keverj össze 1 adagot (50 g) 100 ml vízzel vagy növényi alapú tejjel egy keverőtálban.
2. Tegyl egy kevés olajat a serpenyőbe.
3. Süsd a palacsintákat aranybarnára.

Sok vendégem számára a diéta legnehezebb része az édesség utáni vágyakozás. Éppen ezért alkottunk meg büntudat nélkül fogyasztható diétás finomságokat. A legújabb desszert-különlegességünket ételérzékenyek is fogyaszthatják, Rizsliszttel készült, a fehérjetartalmát pedig tojásfehérjéből nyertük. Gyorsan elkészíthető, így kiváló alternatíva lehet reggelire, vacsorára, de akár egy kiadós edzés után is! Elkészítése pofonegyszerű, és mindemellett gyors is. Hagyományos társaihoz képest jelentősen kevesebb szénhidrátot tartalmaz, fehérjetartalma pedig az átlagosnál magasabb.

Ha ételérzékenységgel vagy ételallergiával éled napjaid, bizonyára jól ismered már a lemondás érzését. Sok gasztronómiai kapu bezárul előtted, és gyakorta egyhangúnak érezheted a speciális táplálkozásod. Legyen a múlté a megfosztottság érzése!

Nem győzöm eleget hangsúlyozni, hogy csapatommal mennyi energiát és odafigyelést fektetünk abba nap mint nap, hogy azoknak, akiknek a "hagyományos" ételek fogyasztása nem megengedett, se kelljen búcsút venniük a kedvenc ételeiktől.

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

PIZZA LISZT



Egészséges életmódot követsz? Diétázol? Esetleg ételallergiával/ételérzékenységgel is küzdesz? Igazi pizzaimádó vagy? Végre nem kell lemondanod róla akkor sem, ha diétázol, és akkor sem ha glutén- és/vagy tejtermék-mentes étrendet tartasz. Ezt a különleges, rizslisztet és tojásport tartalmazó pizza lisztkeveréket könnyedén beillesztheted a diétás étrendedbe, elkészítése ráadásul pofonegyszerű: csak keverd el vízzel, és már sütheted is!

- Gluténmentes
- Csökkentett szénhidrát tartalom
- Tejtermékmentes (tehát laktózmentes is)
- Hozzáadott cukor nélkül
- Szójamentes
- 43% fehérjetartalom
- Ideális reggelire, vacsorára és edzés után is

Használata:

1. Keverj össze 1 adagot (50 g) 75 ml vízzel egy keverőtálban.
2. Öntsd a keveréket egy sütőpapírral bélelt tepsibe.
3. Süsd a pizzát először 250°C-on 8 percre, majd helyezd rá feltéteket és süsd tovább 2 percre.

A pizzát egyszerűen nem lehet megenni! A variációk száma végtelen. De mi van akkor, ha a klasszikus pizza egyes összetevői nem férnek bele a diétádba?

Elmondjuk: Végre megérkezett a Kolly Fitness Pizza liszt, melynek alapanyagait különös odafigyelés mellett válogattuk össze. Odafigyeltünk arra, hogy azok az összetevők, melyek sokaknak okoznak problémát (gluténtartalmú gabonák, tej, szója) ne kerüljenek a keverékbe. Ráadásul egy remek sajtos ízesítést adtunk neki úgy, hogy tejszármazékot nem alkalmaztunk hozzá. A Kolly Fitness Pizza liszt isteni finom pizzatészta alap, elkészítése pofonegyszerű, így a pizzád gyorsabban elkészül, mintha megrendelnéd! A Kolly Fitness Pizza liszt tojásfehérje hozzáadásával készült, adagonként (50g) 22g fehérjét tartalmaz. Szívmelengető finomság az otthonülő, filmnézős estékre, de vendégváró ételnek is kiváló, hiszen szuper gyorsan elkészítheted, a pizzával pedig szinte lehetetlen csalódást okozni!

Ha ételérzékenységgel vagy ételallergiával éled napjaid, bizonyára jól ismered már a lemondás érzését. Sok gasztronómiai kapu bezárul előtted, és gyakorta egyhangúnak érezheted a speciális táplálkozásod. Legyen a múlté a megfosztottság érzése!

Nem győzöm eleget hangsúlyozni, hogy csapatommal mennyi energiát és odafigyelést fektetünk abba nap mint nap, hogy azoknak, akiknek a "hagyományos" ételek fogyasztása nem megengedett, se kelljen búcsút venniük a kedvenc ételeiktől.

ISMERD MEG TERMÉKEINKET!

ROSTMIX



Gyakran érzed magad puffadtnak? Küzdesz a székrekedéssel és az állandó éhséggel? Étkezés után azonnal elálmosodsz? Emésztési problémák gyötörnek? Mindezek hátterében gyakran a kevés rostbevitel áll. A WHO ajánlása szerint felnőtteknek napi 25-30 g rost bevétele ajánlott, ám sajnos a rohanós életmód miatt gyakran csak a töredékét vesszük magunkhoz.

A Kolly Fitness Rostmix segítségével könnyedén és ízletesen biztosíthatod a napi ideális rostbevitelet. Fogyaszthatod magában vízzel elkeverve, add hozzá ízesítésként a zabkásádhoz, süteményekhez, smoothie-hoz vagy akár élőflórás joghurtba is keverheted. Így egyszerre juttathatsz szervezetedbe prebiotikumokat (vízben oldódó élelmi rostok) és probiotikumokat (a joghurtban található élőflórának köszönhetően). Legyen az emésztésed zökkenőmentes a Kolly Fitness Rostmix segítségével!

Használata:

Keverj el 1 adagot (20 g) 250 ml hideg vízzel, tejjel vagy növényi tejjel és fogyaszd el bármikor a nap folyamán egy pohár víz kíséretében.

TIPP: Add hozzá nyugodtan ízesítésként a zabkásádhoz, süteményekhez, smoothie-hoz vagy akár élőflórás joghurtba is keverheted.

Diéta során ajánlott napi 30g rostot bevinni, mely segít abban, hogy folyamatosan és éhezés nélkül veszítsünk súlyunkból.

PÁR TIPP A ROSTBEVITELED NÖVELÉSÉHEZ:

- 1.) Fogyassz naponta magas rosttartalmú zöldséget (például brokkoli, zeller, céklafélék, fehérrépa, erős paprika, káposzta, fejes saláta, karfiol, sárgarépa, spárga, zöldbab, spenót..)
- 2.) Helyettesítsd a hagyományos lisztet magasabb rosttartalmú lisztfélékkel. (például zabliszt, kókuszliszt, graham liszt, teljes kiőrlésű liszt, quinoa liszt bambuszrost liszt, hajdina liszt, lenmagliszt mandulaliszt ..)
- 3.) Válassz rostban gazdag lisztekből készült péktermékeket, tésztákat. (pl. kölestészta, teljes kiőrlésű kenyér)
- 4.) Legalább hetente egyszer iktass be az étrendedbe hüvelyeseket (borsó, a lencse és a különböző babfélék)
- 5.) Támogasd napi rostbevételed és emésztésed egészségét a Kolly Fitness Rostmix-el. Minden adagjában 15g rost található.

Kolly FitnessTM

NÉZZ SZÉT A
WEBSHOPBAN!

WWW.KOLLYFITNESS.HU



KÖVESD A MÁRKA OLDALÁT,
HOGY ELSŐK KÖZÖTT
ÉRTESÜLJ AZ AKCIÓKRÓL!

