

EDITION 2022

FitAKADEMIJA

MERRY
fitmas

E-KNJIGA

NAVODILA

E-knjiga Merry Fitmas predstavlja 'mini povzetek' leta 2022. Leta, ko smo zopet spremenili na tisočine življenj. Ob tej priložnosti bi se ti rada zahvalila za zaupanje in udeležbo v kateri izmed minulih letošnjih Fit Akademij. V kolikor si sedaj z nami prvič, pa lahko z e-knjigo dobiš majhen vpogled v naše delo. Prijave na FIT AKADEMIJO 9 se odprejo v začetku januarja; vse podrobne informacije pa bodo objavljene na www.fit-akademija.si

V nadeljevanju najdeš podrobna navodila in vse vsebine! :-)

V kolikor boš imela kakšno vprašanje smo ti na voljo na emailu info@fit-akademija.si

KAJ VSEBUJE e-knjiga MERRY FITMAS?

A) 5-DNEVNI JEDILNIK:

Vsak dan imaš na voljo 4 recepte - zajtrk, malica, kosilo in večerja. Vsak obrok vsebuje sliko, podrobno opisan potek priprave in zapisano okvirno kalorično vrednost.

B) NAKUPOVALNI SEZNAM + slike 'manj poznanih izdelkov'

Na njem so napisana živila, ki jih boš potrebovala v teh petih dneh: kljub temu sama preglej jedilnik in seznam in količine potrebnih sestavin prilagodi sebi in svojim potrebam (v kolikor boš kuhala za več oseb, količinsko potrebuješ več). Seznam je napisan po sklopih in sicer posebej za vsako trgovino.

C) 7 VODENIH TRENINGOV:

- 2 treninga na BASIC/LAŽJI stopnji: eden je namenjen spodnjemu delu telesa, drugi zgornjemu
- 2 treninga na PRO/TEŽJI stopnji: eden je namenjen spodnjemu delu telesa, drugi zgornjemu
- trening v paru za celotno telo
- plesni trening
- joga trening



Dokument je avtorsko zaščiten. Kopiranje in razmnoževanje je strogo prepovedano in kaznivo.

MERRY
fitmas



DODATNI NAPOTKI - JEDILNIK

- Količine pri posameznem obroku niso prilagojene vsakemu posamezniku. Jedilnik vsebuje okvirno 1300/1400 kcal/dan. Prilagodi ga sebi in svojim potrebam.
- Njoke, testenine, riž ... vedno tehtaš surove – torej pred kuhanjem.
- Obrokom lahko poljubno dodajaš solato in zelenjavo – to je zelo zaželeno.
- Pazi pri pripravi solate in zelenjave – 1 jedilna žlica olivnega olja ima cca. 100 kcal.
- Za pripravo jedi ti priporočam uporabo olivnega olja v spreju.
- Pazi pri dodajanju dodatkov, kot so oreški, namazi ... saj so le ti zelo kalorični.



5 DNEVNI

Ledilnik



JEDILNIK

DAN 1

1360 kcal

ZAJTRK: Kremna omleta s pršutom (FA6)

MALICA: Čokoladni puding

KOSILO: Piščanec s papriko po kitajsko (FA7)

VEČERJA: Pica rollice (FA8)

DAN 3

1380 kcal

ZAJTRK: Polnjen French toast na slano (FA8)

MALICA: Ribja solata

KOSILO: Pirini tortelini s pršutom, špinačo in šampinjoni (FA6)

VEČERJA: 'Ta hitra večerja (FA7)

DAN 5

1370 kcal

ZAJTRK: Rogljiček s piščančjimi prsmi in namazom (FA8)

MALICA: Hi Protein smoothie

KOSILO: Pirini njoki s piščancem in zelenjavo (FA8)

VEČERJA: Zelenjavna juha s popečenimi toast koščki (FA6)

DAN 2

1310 kcal

ZAJTRK: Jabolčna omleta (FA7)

MALICA: ALIVE čokoladne kapljice

KOSILO: Chilli con carne (FA8)

VEČERJA: Tunin namaz s polnozrnato gorčico (FA7)

DAN 4

1330 kcal

ZAJTRK: Jogurtovi toasti (FA6)

MALICA: Riževi vafliji z mortadelo

KOSILO: Zelenjavna rižota s svinjskim mesom (FA6)

VEČERJA: Goveji taquitosi (FA7)

NAKUPOVALNI seznam

POMEMBNO: Nakupovalni seznam sem pripravila, da ti skrajšam čas in iskanje živil v trgovini ter ti podam okvirne smernice, kaj potrebuješ. Preglej, kaj imaš doma in kaj moraš še kupiti. Naj pa te opozorim, da ne kompliciraj pri izbiri živil in se probaj maksimalno znajti s tem, kar imaš. Tudi, če v receptu piše npr. 50 g riža, le to lahko nadomestiš z enako količino testenin ...

HOFER

- riž
- zelenjava (češnjevi paradižniki, česen, tris paprik, rdeča čebula, gobe, korenje, mlada špinača ...)
- poljubno sadje (jabolko, banana ...)
- krompir
- sladilo
- pršut
- jajca
- mleko
- rdeč/rjav fižol
- kisle kumarice
- koruza
- (polnozrnate) tortilje
- ALIVE drops (Hofer, DM, Mercator, Interspar, Tuš)

SPAR

- Kruh (npr. Jelenov)
- masleni rogljiček
- pirin toast
- (polnozrnati) riževi vafli
- piščančji file
- salama piščančja šunka/prsa/mortadela (Pivka)
- tuna Active s kvinojo in lečo (Delamaris)
- lahek sir
- ketchup brez dodanega sladkorja
- indijski oreški
- pelati
- tuna v lastnem soku
- smetana za kuhanje 10% m.m.
- svetla sojina omaka
- (polnozrnata) gorčica
- Hi Protein Brownie Shake (Dolcela)
- koruzni škrob
- začimbna mešanica Mehika Chili con carne (ni nujno)
- pirina moka
- pirini tortelini s pršutom (Mlinotest Divita)
- pirini njoki (Mlinotest Divita)
- javorjev sirup (ni nujno)
- grški jogurt 0,0% m.m.
- Philadelphia Light namaz
- čokoladni puding High protein čokolada in smetana

LIDL

- pusto mleto mešano meso
- svinjsko meso (zrezki)

FOTOGRAFIJE izdelkov

SPAR



Jedilnik 1. DAN

ZAJTRK

390 kcal



Kremna omleta s pršutom

- dve jajci
- 50 ml mleka
- dve rezini pršuta
- češnjevi paradižniki
- pest mlade špinače
- žlica Philadelphia Light namaza

V skledici razžvrkljamo jajci in mleko. V ponvi brez maščobe popečemo dve rezini pršuta. Ko sta pečeni, ju shranimo na krožnik. V isti ponvi na žlički olivnega olja prepražimo narezane češnjeve paradižnike, mlado špinačo in začинimo s ščepom popra, sladke paprike in z malo soli (s soljo ne pretiravamo, saj je slan že pršut). Zelenjavo in narezan pršut dodamo k jajcem in vse skupaj zlijemo nazaj v ponev. Pokrito pečemo 8 minut. Nazadnje dodamo nekaj žličk Philadelphia namaza in postrežemo.

MALICA

160 kcal



Čokoladni puding

- 1 x puding High Protein Čokolada in smetana

Jedilnik 1. DAN

KOSILO

420 kcal / osebo



Piščanec s papriko po kitajsko

Sestavine za 2 osebi:

- 80 g riža
- piščančji file (cca. 250 g)
- **marinada:** dve žlici svetle sojine omake, žlica koruznega škroba
- žlička ingverja
- dva stroka česna
- dve pesti narezane rdeče paprike
- dve pesti narezane rumene paprike
- dve pesti narezane zelene paprike
- 20 g indijskih oreščkov

Omaka:

- 100 ml zelenjavne osnove/vode
- žlica svetle sojine omake
- žlička koruznega škroba

Piščančje meso narežemo na manjše koščke. V skodelici zmešamo sojino omako in koruzni škrob. Dodamo meso in mariniramo vsaj 10 minut. Riž skuhamo po navodilu na embalaži.

V woku na žlici olivnega olja prepražimo nariban ingver in sesekljana stroka česna. Dodamo marinirane piščančje koščke in pražimo 5-8 minut. Meso shranimo na krožniku in v woku na žlički olivnega olja prepražimo narezano papriko. V kolikor se zelenjava prijema ponve, dolijemo malo vode. V skodelici zmešamo zelenjavno osnovo, sojino omako in koruzni škrob. V wok dodamo meso, omako, indijske oreščke in premešamo ter kuhamo par minut.

Poskusimo in po potrebi (v kolikor smo namesto zelenjavne osnove dolili vodo) začinimo. Postrežemo s kuhanim rižem.

Jedilnik 1. DAN

VEČERJA 390 kcal



Pica rollice

- (polnozrnata) tortilja
- 3 žlice ketchupu brez dodanega sladkorja
- 5 rezin salame piščančja šunka/prsa
- 50 g lahkega sira

Pečico segrejemo na 200°C. Po celotni tortilji namažemo ketchup, dodamo salamo, nariban sir in tortiljo zvijemo. Narežemo jo na tanke kolobarje, vsakega prebodemo z zobotrebcom in rollice razporedimo na peki papir. Pečemo 15 minut.

Jedilnik 2. DAN

ZAJTRK

380 kcal



Jabolčna omleta

- jajce
- 50 ml mleka
- 40 g pirine moka
- cimet
- noževa konica pecilnega praška
- žlička sladila
- jabolko
- **cimetova krema:** zvrhana žlica grškega jogurta, ščep cimeta
- žlica javorjevega sirupa

V eni posodi zmešamo mokre sestavine (jajce, mleko), v drugi pa suhe (moka, cimet, pecilni prašek, sladilo). Suhe sestavine vmešamo k mokrim in dodamo še polovico naribanega jabolka. Pripravljeno zmes vlijemo v namaščeno ponev in na srednji temperaturi pokrito pečemo 3-5 minut. Omleto previdno obrnemo in jo popečemo še na drugi strani. V skledici zmešamo jogurt in cimet. Na palačinko razporedimo cimetovo kremo, dodamo narezano jabolko in prelijemo z javorjevim sirupom.

MALICA

160 kcal



ALIVE drops

- 1 x ALIVE DROPS čokoladne kapljice

Jedilnik 2. DAN

KOSILO

490 kcal / osebo



Chilli con carne

Sestavine (za 2 osebi):

- 1/2 rdeče čebule
- dva stroka česna
- 300 g pustega mletega mešanega mesa
- dve žlici začimbne mešanice Mehika Chili con carne (rahlo pikantna)*
- manjša rdeča paprika
- 300 ml pelatov
- 200 ml vode/zelenjavne osnove
- 150 g rdečega/rjavega fižola
- 50 g koruze
- peteršilj
- dva večja kosa kruha
(npr. Jelenov polnozrnat: 80 g)

V posodi na žlici olivnega olja prepražimo sesekljano čebulo in česen. Ko zadiši, dodamo meso, začimbe in pražimo 5-10 minut. Dodamo narezano rdečo papriko, zalijemo s pelati, vodo/zelenjavno osnovo in pokrito kuhamo vsaj 40 minut. Dodamo odcejen fižol, koruzo in premešamo. Po okusu dodatno začinimo in postrežemo s peteršiljem ter kosom pečenega kruha.

*V kolikor nimamo začimbne mešanice Mehika, začinimo s sladko rdečo papriko, soljo, česnom v prahu, poprom in origanom.

Jedilnik 2. DAN

VEČERJA 280 kcal



Tunin namaz s polnozrnato gorčico

- manjša konzerva tune v lastnem soku
- zelena (po želji)
- dve kisle kumarici
- 70 g grškega jogurta 0% m.m.
- žlička (polnozrnate) gorčice
- dve rezini polnozrnatega kruha (cca. 60 g)

V skledi zmešamo odcejeno tuno, narezano zeleno, kisle kumarice, grški jogurt, polnozrnato gorčico, ščepljivo sol in popra. Tunin namaz namažemo na rezini kruha in postrežemo.

Jedilnik 3. DAN

ZAJTRK

390 kcal



Polnjen French toast na slano

- dve rezini Žito pirinega toasta
- jajce
- dve žlici mleka
- žlica poljubnega namaza – npr. Philadelphia Light (cca. 30 g)
- dve rezini salame piščančja prsa
- dve tanki rezini lahkega sira (cca. 20 g)

V globokem krožniku razžvrkljamo jajce, mleko in ščepec soli. Na vsako rezino toasta namažemo malo namaza. Na eno rezino damo salamo, sir in pokrijemo z drugo rezino ter toasta na rahlo sploščimo (da so robovi čim bolj skupaj). Toast nato iz obeh strani povaljamo v jajcu in mleku (kruh naj popije vso tekočino). Do zlato-rjave barve ga na vsaki strani popečemo v ponvi na žlički olivnega olja in postrežemo.

MALICA

200 kcal



Ribja solata

- 1 x Tuna ACTIVE s kvinojo in lečo (Delamaris)

Jedilnik 3. DAN

KOSILO

420 kcal / osebo



Pirini tortelini s pršutom, špinačo in šampinjoni

Sestavine za 2 osebi:

- 200 g pirinih tortelinov s pršutom (Mlinotest Divita)
- dve pesti mlade špinače
- dve pesti narezanih šampinjonov
- 150 ml smetane za kuhanje (10 %)
- 1/2 čebule
- strok česna
- peteršilj

V ponvi na žlički olivnega olja prepražimo seseklano čebulo in ko zadiši dodamo oprane, na manjše lističe narezane šampinjone in peteršilj. Začinimo s ščepom soli in pražimo, dokler ne izhlapi vsa voda. Dodamo mlado špinačo, zalijemo s smetano, dodamo dve žlici vode in premešamo. Torteline skuhamo po navodilu na embalaži. Kuhane dodamo v omako, premešamo, po potrebi dosolimo in postrežemo.

Jedilnik 3. DAN

VEČERJA 370 kcal



'Ta hitra večerja

- 40 g granole čoko-malina (npr. Amafood)
- 150 g poljubnega jogurta (npr. malinin skyr/grški jogurt)
- dve pesti malin ali drugega sadja
- žlica javorjevega sirupa

V lonček damo polovico malin, polovico jogurta, granolo, preostanek malin in jogurta. Prelijemo z javorjevim sirupom in postrežemo.

Jedilnik 4. DAN

ZAJTRK

380 kcal



Jogurtovi toasti

- 3 rezine (pirinega) toasta
- borovnice (ali drugo poljubno sadje)
- 100 g grškega jogurta 0% m.m.
- jajce
- žlička sladila

Pečico segrejemo na 190°C. V skledi zmešamo jogurt, jajce in žličko sladila. Toaste v sredini s pomočjo žlice rahlo sploščimo. Nato v sredino vsakega toasta vlijemo kremo in dodamo borovnice. Pečemo 10 minut in postrežemo.



MALICA

140 kcal



Riževi vafli z mortadelo

- dve rezini Pivka piščančje mortadele
- 1 x light topljeni sirček/žlica poljubnega namaza
- dva riževa vafja
- rukola

Jedilnik 4. DAN

KOSILO

410 kcal / osebo



Zelenjavna rižota s svinjskim mesom

SESTAVINE za 2 osebi:

- 200 g svinjskega mesa (zrezki)
- 100 g riža
- 1/2 čebule
- strok česna
- korenje
- dve pesti graha
- 1/2 bučke
- žlica paradižnikove mezge

Svinjske zrezke narežemo na manjše koščke. Začinimo jih s ščepom soli in popra. V posodi na žlički olivnega olja na hitro prepražimo meso. Meso shranimo na krožniku in v isti posodi na žlički olivnega olja prepražimo še narezano zelenjavo: rdečo čebulo, strok česna, korenje, grah in bučko. Meso damo nazaj v ponev; začinimo s sladko rdečo papriko, timijanom in dodamo paradižnikovo mezgo. Premešamo, dodamo riž in vodo ter kuhamo 20 minut.

Jedilnik 4. DAN

VEČERJA 400 kcal



Goveji taquitosi

- (polnozrnata) tortilja
- 80 g mletega govejega mesa/
pustega mletega mešanega mesa
- 1/3 čebule
- strok česna
- žlica na koščke narezanega korenja
- žlica na koščke narezane mlade
čebule
- dve žlici pelatov
- dve žlici ketchupa brez dodanega
sladkorja
- žlica grškega jogurta

PRIPRAVA



Pečico segrejemo na 180°C. V ponvi na žlički olivnega olja prepražimo seseklano čebulo in česen. Dodamo meso, korenje, mlado čebulo, začinimo (sol, poper, sladka rdeča paprika) in pražimo 8-10 minut. Dodamo še pelate in dobro premešamo.

Tortiljo razrežemo na 4 dele, da dobimo 4 'trikotnike'. Na daljšo stran trikotnika namažemo malo ketchupa, dodamo mesni nadev in zvijemo. Taquitos prebodemo z zobotrebcom in jih razporedimo na pekač na peki papir. Pečemo jih 8-10 minut. Pečene taquitos postrežemo z žlico grškega jogurta.

Jedilnik 5. DAN

ZAJTRK

250 kcal



Rogliček s piščančjimi prsmi in namazom

- masleni rogliček (50 g)
- žlica poljubnega namaza
- dve rezini salame (npr. piščančja prsa)
- solata
- par rezin kumare

Rogliček prerežemo na pol. Eno polovičko namažemo z namazom, dodamo salamo, solato, kumaro in pokrijemo z drugo polovičko.

MALICA

250 kcal



HI PROTEIN SMOOTHIE

- Hi Protein Brownie Shake (Dolcela)
- 1 dl vode
- 1 dl mleka
- 1/2 zamrznjene banane

V blenderju zmiksamo vse sestavine.

Jedilnik 5. DAN

KOSILO

490 kcal



Pirini njoki s piščancem in zelenjavo

- 150 g pirinih njokov (Mlinotest Divita)
- piščančji zrezek (cca. 120 g)
- 1/2 manjše čebule
- strok česna
- korenje
- rdeča paprika
- bučka
- 50 ml smetane za kuhanje 10% m.m.
- 50 ml zelenjavne osnove/vode

V ponvi na žlici olivnega olja prepražimo čebulo in česen. Ko zadiši, dodamo na tanke trakce narezano piščančje meso. Meso razporedimo na eno stran ponve, dodamo na čim bolj drobne koščke narezano zelenjavo (korenje, bučko, papriko), začinimo in pražimo 10 minut. Dolijemo smetano za kuhanje, zelenjavno osnovo, začinimo in na pol pokrito kuhamo 5-8 minut. Pirine njoke skuhamo po navodilu na embalaži in jih vmešamo v omako. Po okusu dodatno začinimo in postrežemo.

Jedilnik 5. DAN

VEČERJA 380 kcal



Zelenjavna juha s popečenimi toast koščki

- 1/2 čebule
- korenje
- zelena
- manjša rdeča paprika
- strok česna
- manjša bučka
- 200 g krompirja
- 1 rezina (pirinega) toasta

V kozici na žlici olivnega olja prepražimo čebulo in narezano zelenjavo (korenje, zeleno, rdečo papriko). Dodamo še strt strok česna, narezano bučko, krompir in začinimo (ščeč soli, popra, peteršilj). Dolijemo vodo in kuhamo 20 minut. Kuhano zelenjavo in vodo zmiksamo (v blenderju ali s pomočjo paličnega mešalnika). V ponvi brez dodatne maščobe popečemo na koščke narezan toast. Juho kuhamo še nekaj minut in jo nato postrežemo s popečenimi toast koščki.


Ekstkluziven vpogled v prihajajočo novo kuharico:

SLADKA FIT KUHINJA

Dober tek!

RECEPT 25

Cimetove rolice z malinami

 za več oseb

 nezahtevno

 120 kcal/rolica

Sestavine (za cca. 8 rolíc)

- 180 g grškega jogurta 0% m.m.
- žlica sladila
- ščepec cimeta
- 180 g (pirine) moke
- žlička pecilnega praška
- 15 g jogurtovega masla

Nadev:

- dve žlici sladila, žlička cimeta
- tri pesti malin

Preliv:

- 60 g sirnega namaza (npr. Philadelphia Light)
- 2 žlici sladila v prahu
- vaniljev ekstrakt
- 4 žlice vrele vode

1. Pečico segrejemo na 180°C. V skledi zmešamo jogurt, sladilo in ščepec cimeta. Dodamo moko, pecilni prašek in gnetemo toliko časa, da dobimo testo. Testo na pomokani površini razvaljamo na debelino cca. 3 mm. Maslo segrejemo in z njim premažemo testo.

2. V skledici zmešamo sladilo in cimet ter vse skupaj enakomerno razporedimo čez maslo. Potresemo z narezanimi malinami. Zvijemo in narežemo na 8 enako velikih kosov. Rolice razporedimo na pekač na peki papir in jih pečemo 30-35 minut.

3. V skodelici zmešamo vse sestavine za preliv in z njim prelijemo cimetove rolice.





PRAZNIČNI

reningi



1. TRENING

spodnji del telesa

Izberi stopnjo treninga ter
klikni na gumb "PLAY"



BASIC:

PLAY

PRO:

PLAY

2. TRENING

zgornji del telesa

Izberi stopnjo treninga ter
klikni na gumb "PLAY"



BASIC:

PLAY

PRO:

PLAY

3. TRENING

trening v paru

Za začetek treninga klikni
na gumb "PLAY"



PLAY

4. TRENING

plesni trening

Za začetek treninga klikni
na gumb "PLAY"



PLAY

5. TRENING

joga

Za začetek treninga klikni
na gumb "PLAY"



PLAY

EDITION 2022

FitAKADEMIJA

Uživaj v preizkušanju receptov in treningov!

In ne pozabi, da se januarja odprejo prijave na
FIT AKADEMIJO 9!

Vse podrobnosti o programu bodo na voljo na www.fit-akademija.si

Želimo ti lep preostanek decembra!

Patricia & FA team

MERRY
fitmas

www.fit-akademija.si