

ФИТ СОФРА

ТРАДИЦИОНАЛНИ,
ЗДРАВИ РЕЦЕПТИ

Водич за како да не ја изгубиш
формата и мотивацијата за
празниците



Декември,
2025



Над 30 рецепти

Празнично
издание

ЗОШТО ТИ Е ПОТРЕБЕН ОВОЈ ВОДИЧ?

Празниците се период исполнет со храна, дружење, традиции и семејна атмосфера. Но, исто така се и период кога многу жени чувствуваат дека го губат ритамот, навиките, па дури и самодовербата.

Тоа чувство „ќе си ја расипам целата форма“, е многу почесто отколку што мислиш.

Овој водич е создаден да го промени тоа.

SOMAFIT празничното мени служи да ти помогне:

- ❁ да уживаш во сите вкусови на празниците, без да се чувствуваш виновна
- ❁ да ги задржиш навиките кои веќе си ги изградила
- ❁ да внесеш традиционална храна – но во здрава, лесна варијанта
- ❁ да останеш енергична, лесна и задоволна со себе
- ❁ да се вратиш на рутина без рестарт или казнување

Исто така има еден интересен факт, а тоа е дека скоро сите наши традиционални јадења доколку се приготват само на малку поразличен начин, секоја порција содржи најмалку 20 гр протеини.

ОВА МЕНИ НЕ Е РЕСТРИКЦИЈА. НЕ Е ДИЕТА.

**Ова е структура што ја штити твојата форма,
твојата енергија и твојот ум.**



КАКО ДА ОДРЖИШ ФОРМА ЗА ВРЕМЕ НА ПРАЗНИЦИТЕ

„Правило на 2/3 чинија“ (SOMAFIT rule)



Ова драстично го намалува внесот без
да се чувствуваш ограничено.

„20-минутно правило“ против прејадување



изеди нормална
порција



почекај
20 минути



пиј
течности

Ако после тоа си гладна, земи уште.
Телото доцни со сигнализирање ситост.

„Протеин прво“ техника

На секоја трпеза:

Изеди протеин
(месо, јајца, риба)



Салата



Празничните
јадења

Апетитот опаѓа за 30–40%

„Вода → кафе → оброк“ стратегија

Празниците ти прават проблем
со хидратацијата.



пиј 300мл
вода



напиј се
кафе



по 20тина
мин јади

„Минимална квота чекори“ 6000 чекори дневно

Ова ги гори „празничните“
калории без тренинг.



Тренингот да не биде долг – туку конзистентен

SOMAFIT препорачува:

- ☞ 3 кратки тренинзи (20–30 мин) неделно
- ☞ 10–15 минути HIIT дома
- ☞ 15 мин „legs + glutes“

Нашата **SOMAFIT Flash** програма е совршена за празниците.

⚡ SOMAFIT FLASH

КЛИКНИ
ТУКА

8-12
недели

Експресни
тренинзи

Сила и
енергија

Рецепти

Мотивација



КАКО ДА НЕ ЈА ИЗГУБИШ МОТИВАЦИЈАТА ЗА ВРЕМЕ НА ПРАЗНИЦИТЕ

„Празник ≠ пауза од себе“

Празниците не се момент за беганье од себе, туку за поврзување со себе. Оваа мисла докажано смирува и не враќа на рутина.

**„Еден ден не ја уништува
формата - но еден став може“**

Ако тргнеш во глава мислата: „Сега сеедно е, ќе продолжам после нова година“, → тоа е моментот кога пропаѓа прогресот. Така да, овие празници донеси поразлична одлука.



„Минимумот е доволен“ стратегија

Треба да си кажеш:

„Твојата празнична форма не зависи од тоа дали ќе бидеш 100% совршена, туку дали ќе бидеш 30% конзистентна.“

4, „Stop → Breathe → Choose“ техника

Кога ќе те фати желбата за прејадување или чувство на вина:

Застани → Диши 4 секунди → Направи избор
(што е најдоброто што можам да го направам СЕГА?)

Ова нè враќа во контрола.



„Празнична дозвола“ (psychology reframe)

Наместо забрана, кажи си:
**Си дозволувам да уживам, но
одлучувам да бидам умерена.**

Мозокот функционира поинаку кога има избор, не забрана.

Празниците не се момент кога треба да се „паузираш“ од себе. Тие се момент кога можеш да покажеш љубов кон себе - и преку храната, и преку изборите, и преку начинот на кој зборуваш со себе.

Запомни го ова:

Еден оброк никогаш не ја уништува формата.
Но една мисла – ‚ќе продолжам после празниците‘ – може.
Твоето тело ти служи тебе. Сега е време и ти да му служиш
нему - со правилни избори, нежност и присутност.



ПСИХОЛОШКИ АЛАТКИ ЗА ПРАЗНИЧНО ЈАДЕЊЕ

Пауза од 5 залаци

По првите 5 залаци направи пауза од 30 секунди. Запрашај се: **Дали јадам затоа што сум гладен/гладна или по навика?**



Оваа кратка пауза му помага на мозокот навреме да регистрира ситост.



Една чинија – една одлука



Наполни една чинија со храната што ја посакуваш. Седни и јади свесно, без постојано додавање и грицкање.

Благо, но со намера

Наместо автоматско земање десерт, избери едно слатко.



Јади го полека, седната и без одвлекување на вниманието. **Малата количина, изедена свесно, носи поголемо задоволство.**



Кратка вежба за дишење пред јадење

Вдиши 4 секунди, задржи 2, издиши 6 секунди.
Повтори неколку пати. Ова ја намалува
напнатоста и импулсивното јадење.

Празнична мисла

(стави си ја на позадина на телефон, испринтај ја или
запиши ја на стикерче покрај лаптопот на работа или
покрај фрижидерот)





КОНКРЕТЕН ПЛАН ЗА СЕДУМ ДЕНА



КОНКРЕТЕН ПЛАН ЗА СЕДУМ ДЕНА



ДЕНОВИ СО ТРЕНИНГ:

Пон	20–30 мин дома, лесно, без притисок
Вто	×
Сре	20–30 мин дома, лесно, без притисок
Чет	×
Пет	×
Саб	20–30 мин дома, лесно, без притисок
Нед	×

ДНЕВНА ШЕМА

ПОЈАДОК

некој појадок
од нашето
мени

РУЧЕК

најголем оброк
во денот - некој
од нашето мени

УЖИНА

1 snack од нашето
мени, можеш или
после ручек или
после вечера

ВЕЧЕРА

нешто light ,
како високо
протеинска
салата



2–2.5 л вода



6000 чекори

Доколку знаеш дека тој ден си некаде на ручек или вечера тогаш само доручкувај и пиј повеќе течности се додека не дојде време за тој ручек или вечера ако веќе знаеш дека количински ќе изедеш повеќе, секако ако во меѓувреме чувствуваш глад секогаш можеш да одбереш високо протеинска ужинка како грчки јогурт со овошје.



РЕЦЕПТИ

традиционално празнично мени





ПОЈАДОК

Страна 19 - 26

Weather

ation

DECLARED!

FRIES WAR
CITY NOMOWN NEWSPAPER

Протеински Палачинки

Состојки:

1 јајце | 2 белки | 40 g овес | 1 мерица ванила протеин
50 ml растително млеко | 10 гр путер



Подготовка:

Ставете ги сите состојки во блендер и изблендирајте ги освен путерот. Загрејте го на нелеплива тава. Печете ја смесата во кургови по 1 минута од една страна, па свртете.

Одозгора додадете 15 гр протеин измешан со 1 лажица грчки јогурт и овошје по желба.

Нутритивни вредности по порција (без топинг):

350 kcal | Протеини 32 g | Масти 7 g | Јаглехидрати 38 g

SOMAFIT буреk

Овој рецепт беше пратен кај 5 девојки на проба. Сите му дадоа **оценка 10**. Така да ве оставам да уживате во овој магичен вкус.

Состојки:

1 голема лажица грчки
јогурт | 2 јајца | 30 гр фета
3 лажици корнфлекс без
шеќер | 10 гр или 1 голема
лажица микс семки
прашок за пециво



Подготовка:

Во длабок сад мешајте ги сите состојки освен прашакот за пециво. Смесата може да се пече во air fryer, рерна или на тавче со капак.

Јас ја подготвувам на тавче премачкано со пола лажиче маслиново масло. Кога ќе се загрее, истурете ја смесата, распоредете, посипете со семки, намалете ја температурата и поклопете. Печете околу 15 минути, па по желба кратко превртете за да зарумени и одозгора.

Нутритивни вредности:

452 kcal | Протеини 29 g | Масти 25,6 g | Јаглехидрати 24,4 g

ФИТ Мекици од Овес

Состојки:

80 g овесно брашно | 150 g нискомаслен јогурт | 1 јајце | 1 лажичка прашок за пециво | Прстофат сол | Масло-спреј за печење



Подготовка:

Во длабок сад измешајте ги сувите состојки (весно брашно, сол и пециво), па додадете јогурт и јајце и мешајте до мазна, густа смеса. Оставете 5 минути да одмори.

На загреана нелеплива тава со малку масло печете мали палачинки по 2–3 минути од страна, додека да поруменат.

Послужете со малку ајвар и фета или јогурт.

Нутритивни вредности:

320 kcal | Протеини 22 g | Масти 6 g | Јаглехидрати 42 g

Доколку сакате опција за поздрава и помалку масна верзија на ајвар можете да си направите и намаз според овој рецепт.

Ајвар намаз

Состојки:

4 печени црвени пиперки (лупени) | 1 мала печена модра пиперка
| 1 лажичка маслиново масло | 1 лажица јаболков оцет | Сол по
вкус | Лук во прав (по желба)



ДОДАТОК

Подготовка:

Ставете ги сите состојки во блендер. Блендирајте кратко да остане благо грутчесто, не премногу течно. Пробајте и додадете сол или оцет по вкус. Чувајте во фрижидер до 4 дена.

Нутритивни вредности по лажица:

40 kcal | Протеини 1 g | Масти 1,5 g | Јаглехидрати 5 g

Energy Кајгана со Сирење и Спанаќ

Состојки:

2 јајца | 2 белки | 40 г младо сирење
Шолја свеж спанаќ | Маслиново масло



Подготовка:

Изматете ги јајцата и белките. На тава динстајте го кратко спанаќот. Додадете ги јајцата и мешај. Кога ќе почне да се запекува додадете го сирењето и мешајте уште малку.

Додадете 2 парчиња интегрално потпечено лебче и 1 свеж домат.

Нутритивни вредности:

290 kcal | Протеини 28 g | Масти 16 g | Јаглехидрати 5 g

Топла Јаболкова Каша со Цимет

Состојки:

50 g овес | 150 ml млеко
1 рендано јаболко | Цимет
1 лажица мед и какао по
желба

Подготовка:

Сварете го овесот со млеко
5 минути. Додадете рендано
јаболко и цимет. Готви уште 2
минути. Додадете мед на крај.

Одозгора, за уште посвеж
вкус, додадете 1 лажица грчки
јогурт и 1 лажица путер од
јатки (бадем или кикирики).



Нутритивни вредности:

350 kcal | Протеини 16 g | Масти 10 g | Јаглехидрати 52 g

Солена ХУЛК палачинка

Состојки:

1 цело јајце | 2 белки | 30 гр печурки | 1 шака спанаќ
или блитва | Зачини | 1 пиперка | 40 гр - 2 парчиња
пилешки гради | 60 гр овес | 20 гр урда



Подготовка:

Еден од најпрвите рецепти од програмите на SOMAFIT.

Дефинитивно има традиционален шмек. Јајцата, зачините, овесот и спанаќот измешајте ги во блендер до хомогена смеса.

На загреано тавче печете од двете страни или поклопете за да се испече рамномерно. На крај додадете пилешки гради, пиперка и урда и свиткајте како палачинка.

Нутритивни вредности:

461 kcal | Протеини 40 g | Масти 13,2 g | Јаглехидрати 36 g

Проја

Состојки (6 парчиња):

200 г пченкарно брашно | 100 г интегрално брашно
2 јајца | 200 г нискомаслен јогурт | 150 ml газирана вода
1 лажичка сол | 1 лажичка прашок за пециво | 100 г фета
сирење или по желба, издробено | 1 мала лажичка
маслиново масло само за да ја премачкаш тавата



Подготовка:

Во голем сад измешајте ги сувите состојки. Јајцата изматете ги со јогурт и вода, па соединете со сувата смеса.

Додадете сирење на крај, истурете во тава со малку масло и печете 25–30 минути на 180°C. Оладете 10 минути пред сечење.

Нутритивни вредности по парче:

150 kcal | Протеини 9 g | Масти 2 g | Јаглехидрати 25 g



РУЧЕК

Страна 28 - 34

ФИТ Мусака

Састојки (4 порции):

600 g компири | 400 g мелено месо (телешко и јуншешко или мисиркино) | 1 кромид | 150 g нискомаслен јогурт | 1 јајце | 1 лажичка сол | Бибер, црвен пипер | 1 мала лажичка маслиново масло



Подготовка:

Исечете компири на тенки кругови. Динстајте ситно сечкан кромид со малку вода, додајте мелено месо и зачинете. Во тава редете слој компири, слој месо, се додека не се потрошат. Прелијте со смеса од јајце и јогурт со малку сол и печете 40–45 минути на 180°C. Оладете 10 минути пред сервирање.

Нутритивни вредности по порција:

420 kcal | Протеини 32 g | Масти 14 g | Јаглехидрати 39 g

ФИТ Полнети пиперки

Состојки (4 порции):

4 големи пиперки | 350 g мелено мисиркино месо или чисто јунешко месо | 100 g ориз | 1 кромид | 200 ml доматен сос | Сол, бибер | 150 ml вода | 1 мала лажичка маслиново масло



Подготовка:

Исечете го кромидот и издинстајте го на тивок оган заедно со оризот и месото, зачинете со сол и бибер. Наполнете ги исчистените пиперки до $\frac{3}{4}$ и наредете ги во тава. Прелијте со мешавина од доматен сос и вода, покријте со фолија и печете 50 минути на 180°C, па откријте и печете уште 5–10 минути.

Нутритивни вредности по порција:

390 kcal | Протеини 32 g | Масти 12 g | Јаглехидрати 26 g

ФИТ Сарма

Состојки (6 порции):

12 листови кисела зелка | 500 г мелено телешко или мисиркино | 80 г ориз | 1/2 кромид | Сол, бибер, црвен пипер | 300 ml доматен сок



Подготовка:

Иситнете го кромидот и измешајте со меленото месо и оризот, зачинете со сол, бибер и црвен пипер. Исплакнете ги листовите ако се пресолени. Наполнете секој лист со по една лажица фил и завиткајте ги.

Во тенџере ставете еден лист на дното, наредете сарми во круг и прелијте со разреден доматен сок. Варете 75–90 минути на тивок оган или печете 75 минути на 180°C.

Нутритивни вредности по порција:

360 kcal | Протеини 28 g | Масти 12 g | Јаглехидрати 20 g

ФИТ Тавче Гравче

Состојки (4 порции):

400 g сварен грав | 1 кромид | 150 ml доматен сос
1 лажичка црвен пипер | Сол | Ловоров лист (по желба)



Подготовка:

Иситнете го кромидот и динстајте го со неколку лажици вода. Додадете црвен пипер и промешајте. Додадете го доматниот сос и гравот, посолете и измешајте.

Префрлете ја смесата во длабоко тавче за печење или грне. Печете 20–25 минути на 200°C додека да фати коричка.

Нутритивни вредности по порција:

330 kcal | Протеини 18 g | Масти 4 g | Јаглехидрати 54 g

ФИТ Турли Тава

Состојки (4 порции):

150 g пилешко месо | 150 грама телешко или свинско месо
1 компир | 1 морков | 1 тиквичка | 1 пиперка | 1 мала модра пиперка
150 ml доматен сос | сол, бибер | 1 лажичка маслиново масло
*екстра состојка за уште подобар вкус бамија



Подготовка:

Исечете ги сите зеленчуци на еднакви коцки (2–3 cm). Исечете го месото на коцки. Ставете ги сите состојки во длабока тава за печење или во глинен сад. Додадете сол, бибер и доматен сос и измешајте. Доколку се потребно додадете и малку вода. Покријте и печете 40 мин на 180°C, а потоа откријте и печете уште 10 минути.

Нутритивни вредности по порција:

420 kcal | Протеини 35 g | Масти 14 g | Јаглехидрати 32 g

Ориз Тава

Состојки (4 порции):

4 пилешки копани (без кожа по желба за помалку масти) | 200 g ориз
1 голем кромид | 1 морков | 1 пиперка | 450 ml вода | 1 коцка за супа
1 лажичка сол | 1 лажичка бибер | 1 лажичка црвен пипер | 1 лажичка сув
зачин по избор (мајчина душица, оригано) | 1 лажица маслиново масло



Подготовка:

Загрејте рерна на 200°C. Измијте го оризот и оставете да се исцеди. Иситнете го кромидот, морковот и пиперката. Во тава со 1 лажица масло динстајте ги кромидот, пиперката и морковот 3–4 минути, додајте ориз и промешајте 1 минута. Зачинете со сол, бибер и црвен пипер. Префрлете во сад за печење, додајте вода и коцка за супа, измешајте и наредете пилешки копани. Покријте со фолија и печете 30 минути, потоа откријте и печете уште 20 минути за крцкава кожа и совршен ориз.

Нутритивни вредности по порција:

470 kcal | Протеини 34 g | Масти 12 g | Јаглехидрати 50 g

ФИТ Ќофтиња

Состојки (4 порции / 12 ќофтиња):

500 g мелено телешко или мешано месо – препорака да биде почисто
1 мал кромид (рендан или многу ситно сечкан) | 1 јајце | 2 лажици презла или 1 лажица овесно брашно | 1 лажичка сол | 1 лажичка бибер
1 лажичка суви зачини (оригано, мајчина душица) | 1 лажичка црвен пипер | 1 лажица сечкан магнонос | 1 лажица маслиново масло



Подготовка:

Загрејте ја рерната на 200°C. Во голем сад измешајте мелено месо, јајце, рендан кромид, презла, сол, бибер, црвен пипер и магнонос до хомогена смеса. Со навлажнети раце оформете 12 ќофтинја, наредете ги на тава со хартија и премачкајте со масло. Печете 20 минути, превртете и печете уште 10 минути. По желба, печете уште 5 минути за крцавост. Послужете со пире или печен компир.

Нутритивни вредности по порција:

320 kcal | Протеини 32 g | Масти 18 g | Јаглехидрати 6 g

SOMAFIT рецепт за прилог пире - дури три пати помалку калорично од класично пире со путер и полномасно млеко, а вкусот е кремаст и благ поради јогуртот.

Пире со грчки јогурт

Состојки (4 порции):

700 g компири | 120 ml нискомаслено млеко (или несладено растително млеко) | 100 g грчки јогурт (2% масти) → тајната за кремасто пире без путер | 1 лажичка сол | Бибер по вкус
1/2 лажичка лук во прав (по желба)



ДОДАТОК

Подготовка:

Излупете и исечете ги компирите на еднакви парчиња. Ставете ги во тенџере со вода и 1 лажичка сол, варете 15–20 минути додека да омекнат. Исцедете вода и оставете 1 минута да испарат. Додадете млеко и згмечете до кремаста текстура, па соединете со грчки јогурт. Зачинете со бибер и по желба лук во прав. Послужете топло.

Нутритивни вредности по порција:

160 kcal | Протеини 6 g | Масти 2 g | Јаглехидрати 32 g



HER MAJESTY

Страна 37

РУСКА САЛАТА

(trust me on this one)

Состојки (6 порции):

пилешка шунка 200 гр | кашкавал
мешан 200 гр | 5 кисели краставички
| 3 моркови варени | 4 варени јајца |
100 гр грашок замрзнат | 100 гр
свински врат

Кремаст дресинг:

200 гр грчки јогурт | 1 голема лажица
сенф | 2 големи лажици low fat
мајонез | 1 лажица сок од лимон или
сок од краставичките сол по вкус



Подготовка:

Додека јајцата, морковите и грашокот се варат, останатите состојки исечкајте ги на мали коцки. Јајцата треба да се тврдо варени, а морковите да омекнат.

Откако ќе се оладат, лупете ги и исечкајте на мали коцки, исто и морковот. Во посебен сад измешајте ги состојките за дресинг, па соединете со сите други состојки и измешајте. Чувајте во фрижидер 7–8 дена. Нема компири, но вкусот ќе ве изненади.

Нутритивни вредности по порција:

360 kcal | Протеини 27 g | Масти 24 g | Јаглехидрати 8 g



ВЕЧЕРА

Страна 39 - 45

Пилешка протеинска салата со јогурт дресинг

Состојки (1 порција):

120 г варено или печено пилешко | 1 голема краставица | 1 домати
1/2 пиперка | 70 г грчки јогурт | 1 лажичка сенф | Сол, бибер



Подготовка:

Исечете го пилешкото на коцки (претходно сварено или печено). Исечете ги зеленчуците и ставете ги во сад. Додадете јогурт и сенф и измешајте. Зачинете со сол и бибер.

Нутритивни вредности по порција:

290 kcal | Протеини 38 g | Масти 8 g | Јаглехидрати 12 g

ВЕЧЕРА

Супа со пилешко и зеленчук

Состојки (2 порции):

150 g пилешко месо | 1 морков | 1 тиквица | 1 кромид | 1 лажица киноа/леќа/кус кус (по желба ако сакаш да биде по густа) | Сол, бибер | 1,2 L вода



Подготовка:

Исечете ги зеленчуците. Ставете ги во тенџере со пилешкото и додајте вода. Варете 25 минути. Додајте киноа ако сакате густина. Исто така можете да извадите дел од зеленчукот да го изblendирате и да го вратите назад. Може да си додадете зачини по желба. Посолете и посипете со магдонос.

Нутритивни вредности по порција:

170 kcal | Протеини 22 g | Масти 3 g | Јаглехидрати 14 g

Туна салата со јајце

Состојки:

1 конзерва тунa во вода | 1 варено јајце | 1 краставица | 1 лажица грчки јогурт | Сол, лимон | *екстра состојка за подобар вкус: ротквица или млад кромид



Подготовка:

Исцедете ја туната. Додадете јајце сечено на коцки. Додадете краставица и јогурт. Прелијте со лимон.

Нутритивни вредности по порција:

310 kcal | Протеини 36 g | Масти 12 g | Јаглехидрати 12 g

ВЕЧЕРА

ФИТ „поховано“ пилешко во рерна или airfryer

Состојки (1 порција):

150 g пилешки гради | 1 белка | 2 лажици презла
или овесно брашно | Сол, пипер



Подготовка:

Исечете го пилешкото на ленти. Потопете во белка, па во презла. Печете 15 минути на 200°C. Можеш да го јадеш со прилог по твоја желба. Компир, салата, ориз и сл.

Нутритивни вредности по порција:

260 kcal | Протеини 35 g | Масти 6 g | Јаглехидрати 9 g

Банана мафини

Состојки:

60 гр кокосово брашно | 60 гр бадемово брашно | 80 гр мелен овес | 2 мали лажички прашок за пециво | Прстофат сол | 3 зрели банани | 230 мл растително млеко | 100 гр мед | 1 мала лажичка екстракт од ванила | 1 голема лажичка чиа семе



Подготовка:

Во длабок сад измешајте ги сувите состојки, освен чиа семето. Во друг сад испасирајте банани, додајте млеко, ванила и мед, па соединете со сувата смеса и чиа семето.

Наполнете 3/4 од смесата во калапи за мафини и печете на 190°C околу 23–25 минути, проверувајќи со чачкалица. Сервирајте со грчки јогурт, путер од кикирики, малини или цимет.

Нутритивни вредности по мафин:

111 kcal | Протеини 3 g | Масти 1 g | Јаглехидрати 17 g

Печена бела риба со лимон и брокула

Состојки (1 порција):

150 g ослиќ или пастрмка | 50 g брокула | Лимон | Сол и бибер
*екстра состојка за уште подобар вкус: прокелъ



Подготовка:

Наредете ги брокулата и рибата во тава. Брокулата треба да биде претходно сварена. Ставете зачини и печете во рерна загреана на 200 степени околу 20 минути. Одозгора ставете лимон. Исто така во истата тава пред да се пече можете да си додадете и зеленчук по желба - карфиол, тиквица, модар патлиџан и слично.

Нутритивни вредности по порција:

240 kcal | Протеини 32 g | Масти 7 g | Јаглехидрати 8 g

Полнети тиквички со сирење и јајца

Состојки (2 порции):

2 средни тиквички | 2 јајца | 80 г нискомаслено сирење | 80 г високопротинска урда | 80 г грчки јогурт (2%) | 1 чешне лук (по желба) Сол, бибер | 1 лажичка маслиново масло



Подготовка:

Пресечете тиквички по должина и издлабете ги. Посолете и оставете 5 минути да пуштат вода, па избришете. Во сад изматете јајца, додајте сирење, јогурт, урда, ситно сечкан лук, сол и бибер до кремаста смеса. Наполнете ги тиквичките, наредете ги на тава со хартија и премачкајте со масло. Печете 25–30 минути на 180°C додека да се стегне и зарумени.

Нутритивни вредности по порција:

290 kcal | Протеини 22 g | Масти 14 g | Јаглехидрати 10 g



УЖИНА

Страна 47 - 51

Ролат со бисквити

Состојки (10 парчиња):

200 g бисквити (ако можеш најди со помалку шеќери)
120 g мелени ореви | 120 g урми (без семка) | 2 лажици какао
2 лажици путер од кикирики или бадем | 80 ml топла вода
30 g темно чоколадо (над 80%)



Подготовка:

Измелете бисквити во ситна структура. Урмите потопете ги 10 минути во топла вода и изблендирајте во паста. Измешајте ги бисквитите, оревите и какаото, додајте урми, путер од кикирики и течност и замесете компактна смеса. Формирајте ролат, завиткајте во фолија и оставете во фрижидер најмалку 2 часа пред сечење.

Нутритивни вредности по парче:

190 kcal | Протеини 5 g | Масти 9 g | Јаглехидрати 22 g

Чоколадни бомбици

Састојки (15 бомбици):

120 g овесни снегулки | 100 g урми
2 лажици какао | 2 лажици кокосово
масло | 2 лажици мелени ореви или
бадеми | Кокос за валкање



Подготовка:

Измелете ги овесните снегулки. Потопете ги урмите и изблендирајте ги. Измешајте ги сите састојки во компактна смеса. Формирајте мали бомбици. Валкајте ги во кокос. Чувајте ги во фрижидер.

Нутритивни вредности по бомбица:

90 kcal | Протеини 2 g | Масти 5 g | Јаглехидрати 9 g

Колач со портокал

Состојки (8 парчиња):

2 јајца | Кора и сок од 1 портокал | 100 g овесно брашно
100 g грчки јогурт | 2 лажици мед или еритритол
1 лажичка прашок за пециво | опција за глазура: една
голема лажица грчки јогурт, 15g whey протеин од ванила



Подготовка:

Изметете ги јајцата со засладувачот. Додадете јогурт, сок и кора од портокал. Додадете брашно и пециво. Истурете во калап и печете 35 минути на 180°C. *Глазура: измешајте ги грчкиот јогурт и протеинот додека не добиете мазна текстура и премачкајте го оладениот колач. Одозгора може да изрендате малку кора од портокал.

Нутритивни вредности по парче:

165 kcal | Протеини 6 g | Масти 4 g | Јаглехидрати 24 g

Медени колачиња

Состојки (14 парчиња):

1 јајце | 80 g овесно брашно | 40 g мелени ореви | 2 лажици мед | 1 лажичка цимет | 1/2 лажичка прашок за пециво



Подготовка:

Измешајте ги сите состојки во меко тесто.

Формирајте мали колачиња.

Наредете ги на тава со хартија.

Печете 12–15 минути на 180°C.

Нутритивни вредности по колаче:

90 kcal | Протеини 3 g | Масти 4 g | Јаглехидрати 10 g

ФИТ Пита со јаболко

Состојки (8 парчиња):

8 тенки кори за пита | 4 средни јаболка | 2 лажици мелени ореви | 1 лажица мед или еритритол | 1 лажичка цимет
Масло-спреј или 1 лажица масло (распределено)



Подготовка:

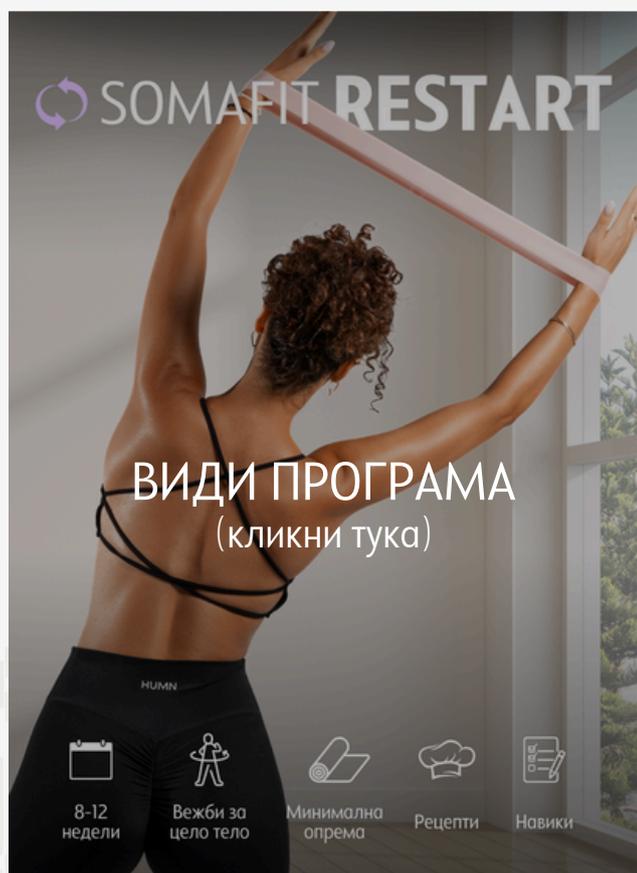
Излупете ги и изрендајте ги јаболката. Исцедете го вишокот сок. Додадете исчкани ореви, цимет и мед и промешајте. Земете 2 кори, лесно напрскајте со масло. Распоредете дел од филот и завиткајте во ролат. Повторете додека да се потрошат состојките. Редете во тава и печете 30–35 минути на 180°C.

Нутритивни вредности по парче:

185 kcal | Протеини 4 g | Масти 6 g | Јаглехидрати 30 g

ТРЕНИНГ

НАША ПРЕПОРАКА ЗА ПРОГРАМА ВО ПРАЗНИЧНИОТ ПЕРИОД:

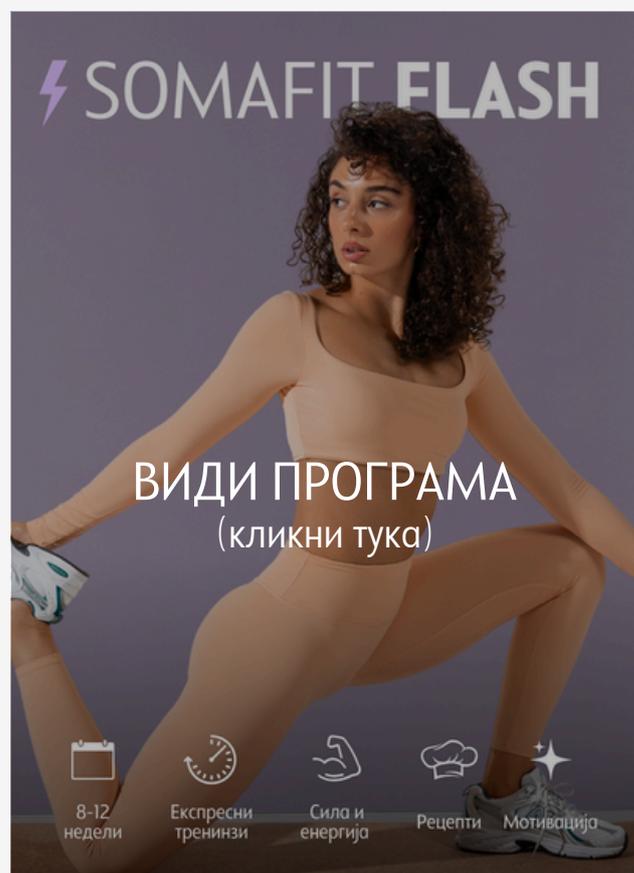


SOMAFIT RESTART

ВИДИ ПРОГРАМА
(кликни тука)

8-12 недели | Вежби за цело тело | Минимална опрема | Рецепти | Навики

The advertisement for SOMAFIT RESTART features a woman in black athletic wear performing a resistance band exercise. The background is a bright, airy room with a window. The text is white and purple, and the icons at the bottom are white.



SOMAFIT FLASH

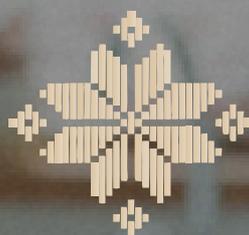
ВИДИ ПРОГРАМА
(кликни тука)

8-12 недели | Експресни тренинзи | Сила и енергија | Рецепти | Мотивација

The advertisement for SOMAFIT FLASH features a woman in beige athletic wear in a dynamic pose. The background is a solid dark purple. The text is white, and the icons at the bottom are white.



www.somafitway.com



НА ЗДРАВЈЕ



СРЕЌНИ ПРАЗНИЦИ!
со љубов, SOMAFIT