

FIT4EVER · JOVAN BABIĆ

FIT RECEPTI

slatko, a u planu.

30 proteinskih recepata — slatko, kremasto i čokoladno, a i dalje u tvom planu. Bez osjećaja da si „na dijeti“.

JOVAN BABIĆ · FIT4EVER · @JOVAN_FIT4EVER

PRIJE NEGO KRENEŠ

KAKO DA KORISTIŠ *recepte.*

WHEY = PROTEINSKI PRAH

„Merica" je mjerica iz pakovanja (oko 30 g). Vanila i čokolada se uklapaju u skoro sve.

STEVIJA UMJESTO ŠEĆERA

Zasladi po ukusu. Može i drugi zaslađivač bez kalorija — počni sa manje, pa dodaj.

PORCIJE SU TVOJE

Zdravija verzija slatkiša, ali kalorije i dalje postoje. Koliko i kada — uklapamo zajedno u tvoj plan.

SLOBODNO MIJENJAJ

Voće po sezoni, orašasti plodovi i mlijeko po izboru. Pitaj me ako nisi siguran za zamjenu.

SADRŽAJ

DORUČAK I OVSENE

01 Čupava ovsena · **02** Proteinske američke palačinke · **03** Proteinski sutlijaš · **04** Slatke proteinske palačinke · **05** Slatko-slani užitak · **06** Tropska ovsena kaša · **07** Voćne proteinske palačinke

KOLAČI I TORTE

08 Avokado-čoko kolač · **09** Fit brownie · **10** Fit pita s višnjama · **11** Fit puslica · **12** Fit tortica · **13** Kinoa kolač · **14** Kokos-malina kolač · **15** Proteinski čizkejk · **16** Proteinski kolač bez whey-a · **17** Proteinski voćni kolač · **18** Voćne proteinske kocke

MAFINI I KEKSIĆI

19 Čoko-banana mafini · **20** Kokos vanilice · **21** Proteinski mafini sa jabukom

SLATKIŠI BEZ PEČENJA

22 Ledeno srce · **23** Posne snickers jabuke · **24** Proteinski bounty · **25** Proteinski rafaelo · **26** Proteinski snickers

SLADOLEDI I PUDINZI

27 Čoko-avokado puding · **28** Prolećni desert · **29** Proteinski sladoled sa bananom · **30** Proteinski sladoled sa kruškom, borovnicom i lešnicima

DORUČAK I OVSENE · 7 RECEPATA

DORUČAK I OVSENE

01 ČUPAVA OVSENA

SASTOJCI

- Ovsene pahuljice
- Kokosovo brašno
- Bobičasto voće
- Whey ukus vanila ili kokos
- Seckani bademi

PRIPREMA

1. Kuvati ovsene dok ne ispari sva voda (na 50 g ovsenih 200 ml vode).
2. U prohlađene ovsene dodati whey, kokosovo brašno, seckani badem i voće.

02 PROTEINSKE AMERIČKE PALAČINKE

SASTOJCI

- 2 belanceta
- 50 g mlevenih ovsenih
- Kašika kokosovog ulja
- Pecivo, so, stevija
- Merica whey-a
- **FIL**
- 100 g posnog sira
- Pola merice whey-a
- 3 kašike kokosovog brašna
- Stevija

PRIPREMA

1. Belanca umutiti u sneg.
2. Ostale sastojke za testo izmešati, dodati vodu po potrebi, pa sjediniti s belancima.
3. Peći u tiganju na malo kokosovog ulja.
4. Izmešati sastojke za fil.
5. Dodati voće i orahe po želji.

DORUČAK I OVSENE

03 PROTEINSKI SUTLIJAŠ

SASTOJCI

- Pirinač
- Voda
- Mleko
- Merica whey-a ukus vanile
- Suvo grožđe
- Bademi
- Med
- Cimet

PRIPREMA

1. U vodi skuvati pirinač, pa dodati šolju mleka da se ukuva.
2. Dodati ostale sastojke i izmešati.

04 SLATKE PROTEINSKE PALAČINKE

SASTOJCI

- 1 jaje
- 50 g ovsenih
- Voda, so, stevija u prahu
- Kašičica kokosovog ulja

FIL

- Merica whey-a
- Stevija, kakao
- Mleko
- Orasi
- Voće po izboru

PRIPREMA

1. Ostaviti ovsene da odstoje nekoliko sati u vodi, ocediti pa izmešati sa ostalim sastojcima za palačinke.
2. Peći u tiganju na malo kokosovog ulja.
3. Pomešati whey, kakao i steviju uz dodavanje mleka da ispadne kremasto.
4. Mazati palačinke uz dodavanje oraha i voća.

05 SLATKO-SLANI UŽITAK

SASTOJCI

- Parče hleba od celog zrna
- Kašika kikiriki putera
- Voće po želji
- 100 g posnog sira i pola merice whey-a

PRIPREMA

1. Izmešati sir i whey.
2. Po želji posuti cimetom.
3. I ne preterivati sa kikiriki puterom! 😊

06 TROPSKA OVSENA KAŠA

SASTOJCI

- Ovsene pahuljice
- Jogurt
- Merica whey-a
- Kokosovo brašno
- Pola banane
- Mix suvog tropskog voća (papaja, ananas, mango, pomelo...)

PRIPREMA

1. Ostaviti ovsene da odstoje u jogurtu 20 minuta.
2. Dodati whey i kokosovo brašno.
3. Preko poređati bananu i suvo voće (pazite na količinu jer je dosta kalorično).

DORUČAK I OVSENE

07 VOĆNE PROTEINSKE PALAČINKE

SASTOJCI

PALAČINKE

- 2 jajeta
- 50 g mlevenih ovsenih
- Višnje/maline/borovnice
- Pecivo, so, stevija

FIL

- Merica whey-a, ukus čokolade
- Stevija po ukusu
- Malo mleka
- Kašika kakaa

PRIPREMA

1. Ovsene potopiti u vodi 20 min.
2. Belanca umutiti u sneg.
3. U drugoj posudi pomešati oceđene ovsene, žumanca, voće, pecivo, so, steviju, pa sjediniti sa belancima.
4. Peći na malo kokosovog ulja.
5. Pomešati sastojke za fil i mazati gotove palačinke.

KOLAČI I TORTE · 11 RECEPATA

KOLAČI I TORTE

08 AVOKADO-ČOKO KOLAČ

SASTOJCI

- 1 jaje
- 1 avokado
- 2 banane
- 50 g speltinog brašna
- 50 g kokosovog brašna
- 1 merica whey proteina, ukus čokolada
- Prašak za pecivo, so
- Kakao
- Jogurt
- Mleko
- Stevija u prahu
- 50 g tamne čokolade
- Bademi za dekoraciju

PRIPREMA

1. Umutiti jaje, dodati izgnječene banane, prašak za pecivo, malo soli, 2-3 kašike stevije, 200 ml jogurta, kašiku kakaa, whey.
2. Lepo sjediniti pa peći na 150° 30 min.
3. Izgnječiti avokado, sjediniti sa otopljenom čokoladom, dodati steviju po ukusu i malo mleka da se dobije kremasta konzistencija.
4. Premazati kolač ovom kremom i posuti seckanim bademima.

09 FIT BROWNIE

SASTOJCI

- 100 g sitnih ovsenih pahuljica
- 4 jajeta
- 100 ml sojinog mleka
- Prašak za pecivo i malo soli
- 1 kesica vanilin šećera
- Kašika kakaa
- 3 merice whey-a ukusa čokolade
- Kokosovo ulje
- 100 g tamne čokolade sa min. 70% kakaa

PRIPREMA

1. Umutiti cela jaja, dodati mleko, lagano dodavati ovsene, šećer, prašak za pecivo i malo soli, whey i kakao.
2. Kad se sve sjedini, izliti u pleh i peći na 180° 15 min.
3. Za to vreme na pari otopiti čokoladu sa malo kokosovog ulja.
4. Kad se kolač ispeče, napraviti rupice čačkalicom pa naliti otopljenom čokoladom i ostaviti da se ohladi.

10 FIT PITA S VIŠNJAMA

SASTOJCI

- Pakovanje heljdinih kora
- Kokosovo ulje
- 500 g višanja
- 100 g tamne čokolade
- Voda, stevija u prahu

PRIPREMA

1. U šolju vode dodati kašiku ulja.
2. Jednu heljdinu koru isprskati ovom mešavinom i posuti kašikom stevije.
3. Staviti preko drugu koru, pa ponoviti.
4. Poređati višnje i malo rendane čokolade, pa uviti.
5. Postupak ponavljati dok imate kore.
6. Poređati u pleh obložen papirom za pečenje i peći 30 min na 150°.

11 FIT PUSLICA

SASTOJCI

- **KORICA**
- 4 belanceta
- 4 kašike stevije
- 3-4 kapi jabukovog sirćeta
- **FIL**
- 300 ml kremastog kefira
- Whey ukus vanila
- Kesica goveđeg želatina
- 200 g malina
- 50 g seckanog badema
- 100 g tamne čokolade

PRIPREMA

1. Umutiti belanca, steviju i sirće, pa peći u kalupu 90 min na 120° uz odškrinutu rernu.
2. Izbosti viljuškom ako se nadiže.
3. Otopiti čokoladu i preliti pečenu koricu.
4. Posuti malinama.
5. Sjediniti sve ostale sastojke za fil, premazati i ostaviti u frižideru da se stegne.

12 FIT TORTICA

SASTOJCI

- **KORICA**
- 3 jajeta
- 150 g ovsenog brašna
- 80 g mlevenih badema
- 4 kašike stevije
- Kašika kokosovog ulja
- Pecivo, so
- **FIL I**
- 150 ml kremastog kefira
- 50 g whey-a ukus vanila
- **FIL II**
- 200 g višanja
- 50 g kikiriki putera
- 100 g tamne čokolade

PRIPREMA

1. Umutiti belanca, a u drugoj posudi ostale sastojke za koricu.
2. Sjediniti pa peći 30 min na 150°.
3. Preseći koricu na pola pa na prvu polovinu mazati mešavinu kefira i whey-a.
4. Ostaviti da se stegne u frižideru, pa staviti drugu polovinu korice, premazati kikiriki puterom, otopljenom čokoladom i posuti višnjama.

13 KINOA KOLAČ

SASTOJCI

- 50 g kinoe
- 2 jajeta
- 2 jabuke, narendane
- Kašika stevije
- 50 g whey-a
- Prašak za pecivo, so
- Sok od 2 narandže (ili 100 ml vode/mleka)
- Cimet, đumbir u prahu

PRIPREMA

1. Skuvati kinou.
2. Umutiti jaja, dodati whey, začine, prašak za pecivo, sok od narandže, potom jabuke i skuvanu kinou.
3. Ubaciti u tepsiju ili kalup za mafine, peći 20 min na 150°.

14 KOKOS-MALINA KOLAČ

SASTOJCI

- 3 jajeta
- 100 g kokosovog brašna
- 50 g speltinog brašna
- 3 kašike stevije
- Pecivo, so
- Kašika kokosovog ulja
- 300 g malina
- 100 g tamne čokolade
- Merica whey-a ukus maline
- Puding vanila
- Mleko

PRIPREMA

1. Umutiti belanca, a u drugoj posudi žumanca, brašna, ulje, so, steviju, pecivo i pola čaše mleka, pa sjediniti, posuti malinama i peći 30 min na 150°.
2. Preliti otopljenom čokoladom.
3. Dok se kolač hladi, spremiti puding, dodati mu protein, pa premazati kolač i ostaviti u frižideru da se stegne.

15 PROTEINSKI ČIZKEJK

SASTOJCI

- Proteinski keksići (kokos vanilice iz baze ili neki kupovni)
- 400 g posnog sira
- 50 g whey-a ukus vanile
- Seckani bademi
- Voće po želji
- Mleko
- Ekstrakt vanile

PRIPREMA

1. Po dnu posude poređati keksiće pa preliti mlekom da upiju.
2. Pomešati sir, whey, ekstrakt vanile i bademe pa premazati keksiće.
3. Voće možete ukuvati sa stevijom i želatinom ili samo poređati po vrhu.

16 PROTEINSKI KOLAČ BEZ WHEY-A

SASTOJCI

- 2 jajeta
- 2 belanceta
- 1 banana
- 100 g speltinog brašna
- 400 g posnog sira
- 5 kašika stevije
- Pecivo, so
- Voće po želji
- Želatin

PRIPREMA

1. Umutiti jaja i belanca, dodati izgnječenu bananu, brašno, steviju, pecivo i so.
2. Izliti u kalup i peći 30 min na 150°.
3. Izmešati sir i voće, dodati želatin po uputstvu pa premazati kolač.

17 PROTEINSKI VOĆNI KOLAČ

SASTOJCI

- 100 g speltinog brašna
- 100 g ovsenog brašna
- 50 g whey-a ukus vanile
- Pecivo, so
- 3 jajeta
- Šolja jogurta
- 2 kašike kokosovog ulja
- Stevija u prahu
- 300 g višanja

PRIPREMA

1. Umutiti jaja, ulje, jogurt, steviju, so i pecivo.
2. Dodati brašna, whey i još jogurta po potrebi.
3. Izliti u tepsiju obloženu papirom za pečenje.
4. Posuti višnjama.
5. Peći na 150° oko 40 min.

18 VOĆNE PROTEINSKE KOCKE

SASTOJCI

- 3 jajeta
- 100 g ovsenog brašna
- 100 g speltinog brašna
- 2 merice whey proteina
- Prašak za pecivo
- So
- Stevija u prahu
- Višnje/maline
- 100 g mlevenih badema
- Kokosovo ulje
- Mleveni želatin

PRIPREMA

1. Belanca umutiti u sneg.
2. U drugoj posudi pomešati brašna, whey, badem, prašak za pecivo, so, 2 kašike stevije.
3. U trećoj posudi umutiti žumanca i kašiku kokosovog ulja.
4. Pomešati sadržaj sve tri posude.
5. Izliti u tepsiju obloženu papirom za pečenje, peći 30-40 min na 150°.
6. U šerpici ukuvati voće i steviju, dodati želatin po uputstvu pa preliti preko ispečenog kolača i ostaviti da se stegne.

MAFINI I KEKSIĆI · 3 RECEPATA

MAFINI I KEKSIĆI

19 ČOKO-BANANA MAFINI

SASTOJCI

- 2 banane
- 2 jajeta
- 150 g speltinog brašna
- 30 g kokosovog brašna
- Prašak za pecivo, so, stevija u prahu
- 50 g krupno seckanih badema
- 200 ml jogurta
- Merica whey-a ukusa čokolade
- Kakao
- Kokosovo ulje
- Tamna čokolada

PRIPREMA

1. Izgnječiti ili izblendati banane, pa dodati sve ostale sastojke osim čokolade.
2. Peći u kalupu za mafine 20-30 min na 150°.
3. Preliti topljenom čokoladom.

20 KOKOS VANILICE

SASTOJCI

- **ZA 6 KEKSIĆA**
- 50 g speltinog brašna
- 30 g kokosovog brašna
- 2 kašike kokosovog proteina
- 2 kašike stevije u prahu
- 50 g otopljenog maslaca
- Malo mleka/vode

PRIPREMA

1. Pomešati sve sastojke.
2. Mleko dodati tek da se dobije kompaktna smesa.
3. Ostaviti pola sata u frižideru, pa praviti kuglice koje spljeskate dlanovima.
4. Peći 20 min na 150°.

21 PROTEINSKI MAFINI SA JABUKOM

SASTOJCI

- 3 narendane jabuke
- 3 kašike kukuruznog brašna
- 50 g kokosovog brašna
- 50 g speltinog brašna
- 2 jajeta
- Kašika kokosovog ulja
- 30 g whey-a ukus vanile
- Šolja jogurta
- Stevija, so, pecivo

PRIPREMA

1. U narendane jabuke dodati kukuruzno brašno da pokupi vodu.
2. U drugoj posudi pomešati ostale sastojke pa sjediniti sa jabukama.
3. Peći u kalupu za mafine oko 20 min na 150°.
4. U sredinu možete dodati po kockicu crne čokolade.

SLATKIŠI BEZ PEČENJA · 5 RECEPATA

SLATKIŠI BEZ PEČENJA

22 LEDENO SRCE

SASTOJCI

- 80 g mlevenog indijskog oraha
- 2 merice whey proteina ukus čokolade
- Kašika meda
- Kašika kakaa
- Kašika otopljenog kokosovog ulja
- 6 mlevenih urmi

PRIPREMA

1. Pomešati sve sastojke da se dobije kompaktna smesa.
2. Dodati mleko ili vodu po potrebi da ne bude suvo.
3. Napuniti silikonski kalup, pa ostaviti na nekoliko sati u zamrzivač.

23 POSNE SNICKERS JABUKE

SASTOJCI

- 2 jabuke
- 50 g urmi
- 30 g kikirikija
- Kakao
- Med
- Vanilin šećer
- 50 g tamne čokolade

PRIPREMA

1. Oprati i izdubiti jabuke, preliti medom pa staviti u rernu 5-10 min na 220°.
2. U blenderu samleti urme, kikiriki i kakao (dodati vodu ako je potrebno zbog konzistencije).
3. Napuniti jabuke, pa vratiti u isključenu rernu na još 5 min.
4. Preliti topljenom čokoladom i šećerom.

24 PROTEINSKI BOUNTY

SASTOJCI

- 30 g whey vanila
- 3 kašike kokosovog proteina
- 5 kašika kokosovog brašna
- Kašika kokosovog ulja
- 100 g tamne čokolade
- Mleko
- Stevija

PRIPREMA

1. Pomešati whey, brašno, protein, ulje, steviju po želji i dodati mleko da se lepo sjedini.
2. Oblikovati pločice i staviti na sat vremena u zamrzivač.
3. Preliti otopljenom čokoladom i ostaviti da se stegne.

25 PROTEINSKI RAFAELO

SASTOJCI

- 300 ml vode
- 20 g kokosovog ulja
- 50 g stevije u prahu
- 50 g kokosovog brašna
- 80 g mleka u prahu
- Merica whey-a ukus vanila ili kokos
- Blanširani bademi

PRIPREMA

1. U ključalu vodu staviti ulje i steviju da se otope.
2. Skloniti sa ringle pa umešati sve ostale sastojke sem badema dobro, da bude glatko i bez grudvica.
3. Kad se ohladi, praviti kuglice.

SLATKIŠI BEZ PEČENJA

26 PROTEINSKI SNICKERS

SASTOJCI

- 100 g mlevenog kikirikija
- Kokosovo ulje
- 60 g whey-a ukus čokolade
- 2 kašike kakaa
- 50 g mlevenih urmi
- Krupno seckani kikiriki
- 100 g tamne čokolade
- Stevija po ukusu
- Mleko

PRIPREMA

1. Pomešati urme, mleveni kikiriki, whey, kakao, ulje, steviju.
2. Dodati mleko da ne bude suvo.
3. Oblikovati pločice pa posuti seckanim kikirikijem.
4. Preliti topljenom čokoladom.
5. Staviti u zamrzivač da se stegne.

SLADOLEDI I PUDINZI · 4 RECEPATA

SLADOLEDI I PUDINZI

27 ČOKO-AVOKADO PUDING

SASTOJCI

- 1/2 banane
- 1/2 avokada
- Merica whey-a ukusa čokolade
- Kašika kakaa
- 20 g tamne čokolade
- Kašika stevije u prahu
- 50 ml bademovog mleka
- Indijski orah

PRIPREMA

1. U blender ubaciti sve sastojke sem indijskih oraha.
2. Izliti u posudice i posuti orasima.

28 PROLEĆNI DESERT

SASTOJCI

- 5-6 jagoda
- 1/2 merice whey-a, ukus po želji
- 3 kašičice čia semena
- 100 ml jogurta
- 2 kockice čokolade

PRIPREMA

1. Pomešati jogurt, whey i čia seme, pa ostaviti nekoliko sati u frižideru.
2. Iseckati jagode pa ih posložiti po zidu čaše, dodati puding od jogurta i whey-a.
3. Preko narendati čokoladu.

29 PROTEINSKI SLADOLED SA BANANOM

SASTOJCI

- 1 banana
- 1 merica whey-a, ukus po želji
- 200 ml posnog sira

PRIPREMA

1. Izblendati sve sastojke, ostaviti u zamrzivač na oko 3h.
2. Dodati bobičasto voće ili seckane orašaste plodove po želji.

SLADOLEDI I PUDINZI

30 PROTEINSKI SLADOLED SA KRUŠKOM, BOROVNICOM I LEŠNICIMA

SASTOJCI

- 2 srednje kruške
- 150 g borovnica
- 50 g mlevenih pečenih lešnika
- 1 merica whey-a, ukus po želji
- 100 ml mleka

PRIPREMA

1. Izblendati sve sastojke, ostaviti u zamrzivač na oko 3h.
2. Dodati bobičasto voće ili seckane orašaste plodove po želji.



ZAPAMTI

SLATKO MOŽE BITI DIO PLANA.

Dosljednost pravi rezultat.

Recepti su tu da ti olakšaju plan, ne da ga zamijene. Ako nisi siguran kako da neki uklopiš — piši mi.

APLIKACIJA JOVANFIT4EVER.COM/APP.HTML

INSTAGRAM @JOVAN_FIT4EVER