Befitovi

PREDLOGI ZDRAVIH OBROKOV

KNJIŽICA ZDRAVIH OBROKOV PO METODI BEFIT

BEFIT
Vaš košček zdravja

BEFIT
Vaš košček zdravja

Zajtrki

- Jajčni muffini
- Tunin namaz
- Ovseni kosmiči v kozarcu
- Kvinojina kaša
- Omleta s tofujem
- Čokoladni chia puding
- Sendvič z lososom
- Bananine palačinke
- Sendvič s skuto in avokadom
- Topli sendvič
- Ovseni kosmiči z banano
- Raffaelo kaša
- Ovsena kaša z jabolki
- Prosena kaša s kakavom in sadjem
- Palačinke s skuto

Jajčni muffini

Sestavine:

- 2 jajci
- gobice
- 20 g sira
- velika pest špinače
- sol, poper

Priprava:

Stepemo jajca, nasekljamo gobice, sir in špinačo, solimo ter začinimo po želji. Prelijemo v modelčke za muffine in spečemo v pečici. Postrežemo s svežo zelenjavo in polnozrnatim kruhom.

Tunin namaz

Sestavine:

- 50 g tune
- 100 g skute
- 1 jedilna žlica orehovega olja
- sol, poper, česen v prahu
- polnozrnat kruh
- paprika

Priprava:

Skupaj zmešamo tuno, orehovo olje ter skuto. Začinimo po želji. Postrežemo s polnozrnatim kruhom in papriko.

Ovseni kosmiči v kozarcu

Sestavine:

- 60 g ovsenih kosmičev
- 100 g grškega jogurta
- 1 dcl mleka
- pest jagodičevja
- žlica chia semen

Priprava:

Vse sestavine zmešamo skupaj in jih čez noč postavimo v hladilnik.

Kvinojina kaša

Sestavine:

- 60 g kvinoje
- 2 dcl mleka
- 1 jedilna žlica chia semen
- 1 jedilna žlica grobo mletega kokosa
- 1 žlička medu
- borovnice

Priprava:

Kvinojo operemo, odcedimo ter jo skuhamo v mleku. Po potrebi dodamo še vodo. Vmešamo žličko medu, chia semena in kokos ter posujemo z borovnicami.

BEFIT
Vaš košček zdravja

Omleta s tofujem

Sestavine:

- 1 jajce
- 100 g tofuja
- maslo za peko
- polnozrnat kruh
- poljubna zelenjava
- sol, poper

Priprava:

Na malo masla popečemo čebulo in zelenjavo. Dodamo stepeno jajce z narezanim tofujem in spečemo v obliki omlete.

Čokoladni chia puding

Sestavine:

- 40 prosa
- 2 dcl mleka ali vode
- 2 jedilni žlici chia semen
- 2 žlički pravega kakava
- 1 jedilna žlica medu
- pest jagodičevja
- 10 orehov

Priprava:

Proso, ki smo ga čez noč namočili v vodi, skuhamo. Ko se ohladi mu primešamo preostale sestavine (razen jagodičevja) in pustimo čez noč v hladilniku. Serviramo z jagodičevjem in orehi.

Sendvič z lososom

Sestavine:

- polnozrnat kruh
- 50 g prekajenega lososa
- 100 g rikote
- sol, poper, začimbe
- sveža zelenjava (listi solate, paprika,...)

Bananine palačinke

Sestavine:

- 1 jajce
- 1 banana
- 1 jedilna žlica chia semen
- 2 žlički pravega kakava
- borovnice za posip
- cimet
- maslo za peko

Priprava:

Banano in jajce spasiramo z vilicami. Dodamo kakav, chia semena, cimet in pustimo čez noč v hladilniku. Palačinke spečemo na malo masla.

Sendvič s skuto in avokadom

Sestavine:

- 100 g avokada
- nekaj kapljic limoninega soka
- 100 g skute
- polnozrnat kruh
- poljubne začimbe
- sveži paradižnik

Topli sendvič

Sestavine:

- 2 rezini polnozrnatega toasta
- rezina sira
- rezina pršuta
- paradižnik, rukola

Ovseni kosmiči z banano

Sestavine:

- 50 g ovsenih kosmičev
- 1 banana
- 1 žlička pravega kakava
- ščepec soli, cimet
- žlica nasekljanih orehov

Priprava:

Proso čez noč namočimo v vodi, ki jo zjutraj odlijemo, proso pa skuhamo na vodi ali mleku. Dodamo ščepec soli, cimet ter žlico orehovega olja. Posujemo z jagodičevjem.

Raffaelo polenta

Sestavine:

- 70 g polente
- 2 jedilni žlici grobo mlete kokosove moke
- nekaj mandljev
- 1 jedilna žlica sesekljanih mandljev

Priprava:

Polento skuhamo na vodi ali mleku ter dodamo ščepec soli. Vmešamo kokosovo moko ter okrasimo z mandlji.

Ovsena kaša z jabolki

Sestavine:

- 70 g ovsenih kosmičev
- 1 naribano jabolko
- 1 jedilna žlica grobo mlete kokosove moke
- ščepec soli, cimet

Priprava:

Kosmiče skuhamo na vodi ali mleku. Dodamo ščepec soli in cimet. Okrasimo s kokosom, naribanim jabolkom in cimetom.

Prosena kaša s kakavom in sadjem

Sestavine:

- 70 g prosa
- 1 žlica pravega kakava
- ščepec soli, cimet
- 100 g skute
- poljubno sadje

Priprava:

Čez noč namočeno proso skuhamo na vodi ali mleku. Dodamo ščepec soli, cimet ter pravi kakav. Postrežemo s poljubnim sadjem in skuto.

Palačinke s skuto

Sestavine:

- 70 g polnozrnate moke
- 1 jajce
- cca 1 dcl vode
- ščepec soli
- žlička vaniljeve arome
- 100 g skute
- 1 naribano jabolko
- cimet

Priprava:

Iz moke, jajca, vode ali mleka, vaniljeve arome ter ščepca soli na malo masla spečemo palačinke.

V ponvi podušimo naribana jabolka, ki jim dodamo cimet. Palačinke nadevamo s skuto in dušenimi jabolki ter posujemo s cimetom.

Kosila

- Grška solata s kus kusom
- Rižota s piščancem in zelenjavo
- Tunina solata s fižolom
- Bulgur z lososom in jogurtom
- Kvinojina solata
- Amarant z avokadom
- Ajdova kaša s puranom
- Testenine z zelenjavo in sirom
- Žrebiček s čičeriko in pestom
- Leča z lososom in blitvo
- Sladki krompir z avokadom in piščancem

Grška solata s kus kusom

Sestavine:

- 70 g kus kusa
- 60 g feta sira
- kumara, paradižnik, paprika
- 1 jedilna žlica bučnega olja

Priprava:

Kus kus skuhamo po navodilih. Na koščke narežemo zelenjavo ter feta sir, primešamo kus kus in olje. Začinimo.

Rižota s piščancem in zelenjavo

Sestavine:

- 150 g piščančjega mesa
- 80 g riža
- zelenjava (korenček, bučke, paprika,...)
- 1 žlica olja
- sol, poper, začimbe

Priprava:

Na malo masla prepražimo čebulo in česen. Dodamo zelenjavo, po potrebi dolijemo z vodo in jo popečemo. Dodamo kuhan riž in na koščke narezano meso. Dobro premešamo in začinimo po želji.

Tunina solata s fižolom

Sestavine:

- 50 g tune
- 250 g belega fižola (kuhanega)
- poljubna zelenjava
- žlica bučnega olja
- sol, poper, začimbe

Bulgur z lososom in jogurtom

Sestavine:

- 60 bulgurja, 100 g lososa
- 100 g grškega jogurta
- sok pol limone, strok česna
- sol, poper, vejica svežega peteršilja

Priprava:

Skuhamo bulgur. Na malo masla spečemo lososa in ga poljubno začinimo. Grškemu jogurtu vmešamo sok limone ter nasekljan strok česna in peteršilj. Začinimo in postrežemo s poljubno zelenjavo.

Kvinojina solata

Sestavine:

- 70 g kvinoje
- 50 g mozzarelle
- paradižnik, paprika, čebula
- žlica orehovega olja
- sveže iztisnjen sok 1/2 limone ali limete
- sol, poper, česen v prahu, peteršilj

Amarant z avokadom

Sestavine:

- 70 g amaranta
- 100 g avokada
- brokoli
- 1 žlica kisle smetane
- 1 strok česna, vejica peteršilja

Priprava:

Brokoli popečemo na česnu in postrežemo s kuhanim amarantom, avokadom ter žlico kisle smetane.

Ajdova kaša s puranom

Sestavine:

- 60 g ajdove kaše
- 150 g puranjega mesa gobice
- poljubna zelenjava (korenček, čebula, bučke,...)
- sol, poper, začimbe

Testenine z zelenjavo in sirom

Sestavine:

- 60 g polnozrnatih testenin
- bučke, jajčevci, paprika,...
- 2 jedilni žlici paradižnikove mezge
- 20 g naribanega sira

Žrebiček s čičeriko in pestom

Sestavine:

- 100 g žrebička
- 250 g kuhane čičerike
- 1 žlica pesta genovese
- sok 1/2 limone
- strok česna
- skleda solate

Priprava:

Čičeriko z nasekljanim česnom na hitro popečemo na malo masla. Vmešamo pesto in postrežemo z žrebičkom ter veliko skledo solate.

Leča z lososom in blitvo

Sestavine:

- 100 g lososa
- 250 g kuhane leče
- blitva s česnom in olivnim oljem
- sol, poper, začimbe
- skleda solate

Sladki krompir z avokadom in piščancem

Sestavine:

- 1 srednje velik sladki krompir
- 100 g piščančjega mesa
- 50 g avokada
- čebula, česen, paradižnik, paprika, sok polovice limone
- vejica svežega peteršilja, začimbe

Priprava:

Krompir prepikamo z vilicami in spečemo v pečici do mehkega. Avokado pretlačimo z vilicami ter mu dodamo limonin sok, nasekljano čebulo, paradižnik, papriko, česen, peteršilj ter začimbe. Krompir prerežemo na pol ter napolnimo s pečenim piščancem in avokadom z zelenjavo.

Večerje

- Solata s šparglji in feta sirom
- Piščanec s pečeno zelenjavo
- Cvetačni riž z zeljem in jajci
- Losos s šparglji in pestom
- Goveji trakci z tzatiki omako
- Polnjene paprike
- Solata s kozicami
- Zelenjavna juha
- Pečen brancin z blitvo
- Brokolijeva juha z jajcem
- Zelenjavna omleta
- Tuna s korenčkom

Solata s šparglji in feta sirom

Sestavine:

- šparglji
- 60 g feta sira
- paradižnik
- strok česna
- 1 jedilna žlica bučnega olja

Piščanec s pečeno zelenjavo

Sestavine:

- 150 g piščančjega mesa
- paprika
- brokoli
- pol čebule, strok česna
- olivno olje
- sol, poper

Priprava:

Na olivnega olja prepražimo čebulo in česen. Dodamo zelenjavo, po potrebi dolijemo z vodo in jo popečemo. Postrežemo s pečenim piščancem in solato.

Cvetačni riž z zeljem in jajci

Sestavine:

- pol glave cvetače
- naribano zelje in korenček
- pol čebule, strok česna
- maslo
- 2 jajci
- sol, poper

Priprava:

Pol glave cvetače sesekljamo v multipraktiku do velikosti riževih zrn. Na malo masla prepražimo čebulo, dodamo cvetačo nariban korenček in zelje, mešamo toliko časa, da se zmehča. Nato ubijemo jajci, premešamo in kuhamo, dokler nista pečeni. Začinimo po želji.

Losos s šparglji in pestom

Sestavine:

- 100 g divjega lososa
- šparglji, paradižnik
- žlica pesta genovese
- nekaj kapljic limoninega soka
- sol, poper, začimbe

Priprava:

Na sredino folije položimo šparglje in file lososa, ki ga premažemo z žlico pesta genovese, po njem pa razporedimo paradižnik in pokapamo z limoninim sokom. Začinimo po želji, ovijemo v folijo, položimo na peki papir in pečemo okoli 25min na 160 ° C

Goveji trakci z taziki omako

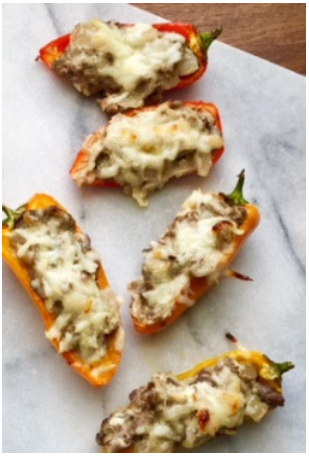
Sestavine:

- 100 g govedine
- 100 g grškega jogurta
- česen, peteršilj
- kis, sol, poper
- polovica kumare

Priprava:

Govedino narežemo na trakce in spečemo. Grškemu jogurtu primešamo nasekljan česen, peteršilj, kis ter sol in poper. Kumaro narežemo na manjše koščke, odcedimo vodo ter primešamo jogurtu.

Polnjene paprike



Sestavine:

- 100 g puranjega mesa
- 1 čebula, 2 papriki
- 2 žlici paradižnikove mezge
- 30 g naribane mozzarelle

Priprava:

V ponvi na malo masla prepražimo čebulo ter na hitro popečemo meso. Mesu primešamo 2 žlici paradižnikove mezge, naložimo v razpolovljene paprike in pečemo približno 20 min na 180 stopinj. Na koncu potresemo še z mozzarello in pečemo toliko časa, da se stopi.

Solata s kozicami

Sestavine:

- 150 g kozic
- maslo za peko
- rukola, paradižnik
- žlica orehovega olja
- sol, poper

Priprava:

Kozice popečemo na malo masla. Solato začinimo z žlico orehovega olja ter poljubnimi začimbami. Postrežemo s pečenimi kozicami.

Zelenjavna juha

Sestavine:

- 50 g govejega mesa
- 1 jajce
- zelena, korenček

Priprava:

Poljubni juhi vkuhamo jajce, dodamo meso, zeleno in nariban korenček.

Pečen brancin z blitvo

Sestavine:

- 150 g brancina
- blitva
- žlica olivnega olja
- česen
- sol, poper

Brokolijeva juha z jajcem

Sestavine:

- brokoli
- česen, čebula
- maslo
- 1 jajce
- sol, poper

Priprava:

Na malo masla prepražimo čebulo in česen. Dodamo brokoli, zalijemo z vodo in kuhamo toliko časa da se zmehča. Spasiramo s paličnim mešalnikom ter vkuhamo jajce. Začinimo po želji.

Zelenjavna omleta

Sestavine:

- 2 jajci
- špinača
- paradižnik, paprika
- čebula, česen
- maslo

Tuna s korenčkom

Sestavine:

- 100 g tune, korenček
- 50 g grškega jogurta, 50 g avokada
- sok pol limone
- sol, poper, začimbe

Priprava:

Korenček naribamo ter mu primešamo vse ostale sestavine. Postrežemo z juho ali skledo solate.

Malice

- Kumara s tuno
- Jabolko z lešnikovim namazom
- Zelena z arašidovim maslom
- Zelenjava s sirnim namazom
- Zelenjava z avokadovim namazom
- Zelenjava s humusom
- Rikota/skuta s sezonskim sadjem
- Štrudelj v kozarcu
- Chia puding
- Zelenjavni čips
- Grški jogurt z oreščki

Kumara s tuno

Sestavine:

- 50 g tune
- pol nasekljane šalotke
- 50 g grškega jogurta
- začimbe

Priprava:

Vse sestavine za tunino solato dobro premešamo. Postrežemo s svežimi kumarami.

Jabolko z lešnikovim namazom

Sestavine:

- 1 jabolko
- žlica lešnikovega namaza

Zelenjava z arašidovim maslom

Sestavine:

- zelena ali korenček
- 30 g arašidovega masla

Zelenjava s sirnim namazom

Sestavine:

- poljubna zelenjava
- 50 g sirnega namaza

Zelenjava z avokadovim namazom

Sestavine:

- 100 g avokada
- česen v prahu, sol, poper
- limonin sok
- poljubna zelenjava

Zelenjava s humusom

Sestavine:

- 100 g kuhane čičerike
- sol, poper, česen v prahu
- poljubna zelenjava

Rikota/skuta s sezonskim sadjem

Sestavine:

- 150 g rikote ali skute
- sezonsko sadje
- cimet, žlička medu (po želji)

Štrudelj v kozacu

Sestavine:

- 3 polnozrnati piškoti
- naribano in podušeno jabolko
- cimet
- žlica rozin

Chia puding

Sestavine:

- lonček polnomastnega kefirja
- 1 jedilna žlica chia semen
- pest jagodičevja
- žlička medu (po želji)

Zelenjavni čips

Sestavine:

- poljubna zelenjava (bučke, ohrovt)
- sol, poper, žlica olivnega olja

Postopek:

Zelenjavo narežemo na tanke rezine, začinimo ter dobro premešamo z olivnim oljem in začimbami. Razporedimo po peki papirju in pečemo v pečici do hrustljavosti.

Grški jogurt z oreščki

Sestavine:

- 100 g grškega jogurta
- žlička medu ali domače marmelade
- 15 g oreščkov

Zapiski:

Vaš košček zdravja.