TOP 30 FITNESZ RECEPT

GLUTÉNMENTES

TEJMENTES

CUKORMENTES

SOK VEGÁN RECEPTTEL

VEGAN

FITT KONTROLL

REGGELIK

GLUTÉNMENTES

TEJMENTES

CUKORMENTES

FITT KONTROLL

1. BANÁNOS PALACSINTA



HOZZÁVALÓK

- 1 érett banán
- 2 tojás
- 1 ek. zab vagy kókusz vagy rizsliszt
- 1/2 tk. sütőpor

ELKÉSZÍTÉS

1. Törd össze a banánt egy villával.
2. Add hozzá a tojásokat, a lisztet és a sütőport, majd keverd simára.
3. Forró serpenyőben kókuszolajon süss apró palacsintákat.

2. CHIAMAGOS KÓKUSZ PUDING

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 3 ek. chiamag
- 200 ml kókusztej
- 1 tk. vaníliakivonat

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverd össze a chiamagot, a kókusztejet és a vaníliát.
2. Hagyd állni 10 percig, majd keverd át.
3. Tedd hűtőbe egy éjszakára, és reggel friss gyümölccsel tálald.

3. ZÖLDSÉGES OMLETT



HOZZÁVALÓK

- 3 tojás
- 1/4 paprika (apróra vágva)
- 1/4 cukkini (felkockázva)
- Marék spenót
- 1 ek. kókuszolaj
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Verd fel a tojásokat, ízesítsd sóval és borssal.
2. Melegítsd fel a kókuszolajat egy serpenyőben.
3. Add hozzá a zöldségeket, párold 2–3 percig.
4. Öntsd rá a tojásokat, és süss omlettet.

4. AVOKÁDÓS PIRÍTÓS ÉDESBURGONYA ALAPON



HOZZÁVALÓK

- 1 közepes édesburgonya
- 1 érett avokádó
- Só, citromlé
- 1 főtt tojás

VEGAN

FŐTT TOJÁS NÉLKÜL VEGÁN

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágd az édesburgonyát hosszában 1 cm vastag szeletekre.
2. Süsd meg a szeleteket 200°C-on 15 percig.
3. Kend rá az avokádót, ízesítsd sóval és citromlével.
4. A tetejére tegyél főtt tojás szeleteket.

5. ZABMENTES GRANOLA

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 100 g dió
- 100 g mandula
- 50 g kókuszreszelék
- 2 ek. lenmag
- 1 tk. fahéj
- 2 ek. kókuszolaj

ELKÉSZÍTÉS

1. Keverd össze az alapanyagokat egy tálban.
2. Terítsd sütőpapírra, és süsd 180°C-on 15 percig.
3. Hűtsd ki, és tárold légzáró edényben.
4. Fogyaszd növényi tejjel

EBÉDEK

GLUTÉNMENTES

TEJMENTES

CUKORMENTES

FITT KONTROLL

6. QUINOA SALÁTA ZÖLDSÉGEKKEL

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 csésze főtt quinoa
- 1/2 uborka
- 2 paradicsom
- 1/2 csokor petrezselyem
- 2 ek. olívaolaj
- 1 ek. citromlé
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Kockázd fel az uborkát és a paradicsomot.
2. Keverd össze a quinoával és a petrezselyemmel.
3. Locsold meg olívaolajjal és citromlével, ízesítsd sóval, borssal.

7. ÉDESBURGONYA CURRY KÓKUSZTEJJEL

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 édesburgonya
- 2 sárgarépa
- 1 marék spenót
- 200 ml kókusztej
- 1 ek. curry fűszerkeverék
- só
- 1 ek. kókuszolaj

ELKÉSZÍTÉS

1. Hámozd meg és kockázd fel az édesburgonyát és a sárgarépát.
2. Párold meg a kókuszolajon, majd add hozzá a curry fűszert és ízlés szerint sózd.
3. Öntsd fel kókusztejjel, és főzd puhára.

8. CSIRKÉS TACO SALÁTA



HOZZÁVALÓK

- 200 g grillezett csirkemell
- 4 nagy salátalevél
- 1 paradicsom
- 1 avokádó
- 1 lime

ELKÉSZÍTÉS

1. Kockázd fel az ízlés szerint fűszerezett és grillezett csirkemellet, a paradicsomot és az avokádót.
2. Helyezd a hozzávalókat a salátalevelekre.
3. Facsarj rá lime-ot.

9. ZÖLDSÉGKRÉMLEVES KÓKUSZTEJJEL

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 brokkoli
- 1 cukkini
- 1 hagyma
- 200 ml kókusztej
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Főzd puhára a brokkolit, a cukkinit és a hagymát.
2. Turmixold simára, majd add hozzá a kókusztejet.
3. Ízesítsd sóval és borssal.

10. PÁROLT HAL ZÖLDSÉGEKKEL



HOZZÁVALÓK

- 200 g tőkehal
- 1/2 csokor spárga
- 1 sárgarépa
- 1 marék kelbimbó
- 1 ek. olívaolaj
- 1 ek. citromlé
- só

ELKÉSZÍTÉS

1. Párold meg a halat és a zöldségeket egy gőzölőben, ízlés szerint sózd meg.
2. Locsold meg olívaolajjal és citromlével.

VACSORÁK

GLUTÉNMENTES

TEJMENTES

CUKORMENTES

FITT KONTROLL

11. CUKKINI SPAGETTI PARADICSOMSZÓSSZAL



HOZZÁVALÓK 2-3 ADAG

- 2 közepes cukkini
- 2 evőkanál olívaolaj
- 1 kis fej vöröshagyma, apróra vágva
- 2 gerezd fokhagyma, apróra vágva
- 400 g hámozott konzerv paradicsom (vagy 4–5 friss paradicsom, apróra vágva)
- 1 teáskanál oregánó, 1 teáskanál bazsalikom (friss vagy szárított)
- 1 csipet chilipehely (opcionális)
- Só és bors ízlés szerint
- Friss bazsalikomlevél a díszítéshez (opcionális)
- Reszelt parmezán vagy vegán sajt (opcionális)

VEGAN

ELKÉSZÍTÉS

1. Cukkini spagetti készítése: A cukkiniket spirálozóval spagetti formájúra alakítsd. Ha nincs spirálozód, zöldséghámozóval vékony szalagokat készíthetsz, majd késsel vékony csíkokra vághatod.
2. Egy serpenyőben 1 evőkanál olívaolajon közepes lángon pár percig párold a cukkinit, amíg kicsit megpuhul, de még roppanós marad. Tedd félre.
3. Paradicsomszósz elkészítése:Egy közepes serpenyőben hevítsd fel az olívaolajat, majd dinszteld meg a vöröshagymát.Add hozzá a fokhagymát, és pirítsd 1–2 percig, amíg illatos lesz.

Tedd bele a hámozott paradicsomot, és törj szét egy fakanállal, hogy darabos szósz legyen.Szórd meg oregánóval, bazsalikommal, chilipehellyel, sóval és borssal.Lassú tűzön főzd 10–15 percig, hogy az ízek összeérjenek. Ha túl sűrű, adj hozzá egy kis vizet.

12. TÖLTÖTT PAPRIKA QUINOA-VAL

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 nagy kaliforniai paprika
- 1 csésze főtt quinoa
- 1 paradicsom
- 1 hagyma
- 1 ek. olívaolaj
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágd le a paprikák tetejét, és távolítsd el a magokat.
2. Párold meg a hagymát és a paradicsomot olívaolajon, majd keverd össze a quinoával.
3. Töltsd meg a paprikákat a keverékkel, és süsd 180°C-on 25 percig.

13. ZÖLDSÉGES CSIRKE STIR-FRY



HOZZÁVALÓK

- 200 g csirkemell
- 1 sárgarépa
- 1 cukkini
- 1 paprika
- 2 ek. szójaszósz
- 1 ek. kókuszolaj
- só, bors ízlés szerint

ELKÉSZÍTÉS

1. Vágd fel a csirkemellet és a zöldségeket kockákra.
2. Melegítsd fel a kókuszolajat egy serpenyőben, majd pirítsd meg a csirkemellett, ízlés szerint fűszerezd.
3. Add hozzá a zöldségeket és a szójaszószt, majd süsd még 5 percig.

14. KARFIOLOS "RIZOTTÓ"

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 fej karfiol
- 1 hagyma
- 1 gerezd fokhagyma
- 200 ml kókusztej
- 1 ek. olívaolaj
- Só, bors

ELKÉSZÍTÉS

1. Reszeld le a karfiolt rizs méretű darabokra.
2. Párold meg a hagymát és a fokhagymát olívaolajon.
3. Add hozzá a karfiolt, öntsd fel kókusztejjel, és főzd puhára.

15. QUINOA BUDDHA-TÁL

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 50 g quinoa
- 100 ml víz, 1 csipet só
- 150 g grillezett csirkemell
- 1/2 avokádó, szeletelve
- 100 g párolt brokkoli
- 1 közepes sárgarépa, julienne-re vágva
- 1 kis marék bébispenót
- 1 főtt tojás
- 1 evőkanál pirított szezámmag
- 1 marék főtt csicseriborsó

ELKÉSZÍTÉS

1. Öblítsd át a quinoát folyó víz alatt, hogy megszabadulj a keserű íztől.
2. Egy kis lábasban forralj fel 100 ml vizet egy csipet sóval, add hozzá a quinoát, és főzd alacsony lángon 15 percig, amíg a víz felszívódik. Villával lazítsd fel a szemeket, és tedd félre.
3. Fűszerezd a csirkemellet sóval, borssal, és kevés fokhagymaporral.Grillezd serpenyőben vagy sütőben 5–6 percig mindkét oldalán, amíg átsül.
4. Párold meg a brokkolit 3–4 percig, hogy roppanós maradjon.Hámozd meg és vágd vékony csíkokra a sárgarépát.
5. Egy mély tálba rétegezd az elkészült quinoát. Helyezd el körben a zöldségeket (avokádó, spárga, sárgarépa, spenót) és a csirkemellet
6. A közepére tedd a félbevágott főtt tojást.Locsold meg egy kis citromlével, olivaolajjal és szórd meg pirított szezámmaggal.

SNACKEK, DESSZERTEK

GLUTÉNMENTES

TEJMENTES

CUKORMENTES

FITT KONTROLL

16. BANÁNOS ZABKEKSZ

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 érett banán
- 1,5 csésze gluténmentes zabpehely
- 1/4 csésze darált dió vagy mandula
- 1 teáskanál fahéj
- Egy csipet só
- Opcionális: 1–2 evőkanál cukormentes csokoládédarabkák vagy mazsola

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra, és bélelj ki egy tepsit sütőpapírral.
2. Egy tálban pépesítsd a banánokat villával.
3. Add hozzá a zabpelyhet, diót, fahéjat, sót, és keverd össze.Ha szeretnéd, keverj bele csokoládédarabkákat vagy mazsolát.
4. Kanállal formázz kis halmokat a tepsire, és lapítsd le őket.
5. Süsd 12–15 percig, amíg aranybarna nem lesz.
6. Hűtsd le, és tárold légmentesen záródó edényben.

17. KÓKUSZOS ENERGIAGOLYÓK

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 csésze darált mandula
- 1/2 csésze kókuszreszelék
- 1/4 csésze cukormentes datolyapaszta vagy 6–8 áztatott datolya
- 2 evőkanál kókuszolaj
- 1 teáskanál vanília kivonat
- Egy csipet só

ELKÉSZÍTÉS

1. Az összes hozzávalót tedd egy aprítógépbe, és dolgozd össze, amíg formázható masszát nem kapsz.
2. Nedves kézzel formázz golyókat.
3. Forgasd meg kókuszreszelékben.
4. Tedd a golyókat hűtőbe legalább 30 percre, hogy megdermedjenek.

18. CSOKIS AVOKÁDÓ PUDING

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 érett avokádó
- 2 evőkanál cukormentes kakaópor
- 1/4 csésze cukormentes mandulatej
- 1–2 evőkanál eritrit vagy stevia ízlés szerint
- 1 teáskanál vanília kivonat

ELKÉSZÍTÉS

1. Az avokádót vágd ketté, kanalazd ki a húsát, és tedd egy turmixgépbe.
2. Add hozzá a kakaóport, mandulatejet, édesítőt és vaníliát.
3. Turmixold simára.
4. Kanalazd tálkákba, és tedd hűtőbe legalább 1 órára.
5. Tálaláskor díszítheted bogyós gyümölcsökkel vagy cukormentes kakaódarabkákkal.

19. ALMÁS FAHÉJAS CHIPS

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 nagy alma (pl. Granny Smith vagy Jonagold)
- 1 teáskanál fahéj

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 100°C-ra, és bélelj ki egy tepsit sütőpapírral.
2. Az almát szeleteld vékony karikákra, és távolítsd el a magházat.
3. Rendezd el a szeleteket a tepsiben egy rétegben.
4. Szórd meg fahéjjal.
5. Süsd 1,5–2 órán keresztül, amíg ropogós nem lesz.
6. Hagyd kihűlni, és tárold légmentesen záródó edényben.

20. MOGYORÓVAJAS CSOKIKOCKA

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1/2 csésze cukormentes mogyoróvaj
- 1/4 csésze kókuszolaj
- 2 evőkanál cukormentes kakaópor
- 1–2 evőkanál eritrit vagy stevia
- Egy csipet só

ELKÉSZÍTÉS

1. Az avokádót vágd ketté, kanalazd ki a húsát, és tedd egy turmixgépbe.
2. Add hozzá a kakaóport, mandulatejet, édesítőt és vaníliát.
3. Turmixold simára.
4. Kanalazd tálkákba, és tedd hűtőbe legalább 1 órára.
5. Tálaláskor díszítheted bogyós gyümölcsökkel vagy cukormentes kakaódarabkákkal.

21. SÁRGARÉPÁS MUFFIN

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 csésze reszelt sárgarépa
- 1 csésze mandulaliszt
- 1/2 csésze kókuszliszt
- 1/4 csésze kókuszolaj
- 3 tojás
- 1 teáskanál fahéj
- 1/2 teáskanál szódabikarbóna
- 1/4 csésze eritrit vagy stevia

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra, és bélelj ki egy muffinformát.
2. Egy tálban keverd össze a mandulalisztet, kókuszlisztet, fahéjat és szódabikarbónát.
3. Egy másik tálban verd fel a tojásokat, majd add hozzá az eritritet és a kókuszolajat.
4. A tojásos keveréket add hozzá a száraz hozzávalókhoz, majd keverd bele a reszelt sárgarépát.
5. Oszd el a masszát a muffinformákban, és süsd 20-25 percig, amíg a teteje aranybarna lesz.
6. Hűtsd le, majd tálald.

22. ÁFONYÁS KÓKUSZOS PUDING

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 csésze kókusztej
- 2 evőkanál chia mag
- 1/4 csésze áfonya (friss vagy fagyasztott)
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1–2 evőkanál eritrit vagy stevia

ELKÉSZÍTÉS

1. A kókusztejet, chia magot, vaníliát és édesítőt keverd össze egy tálban.
2. Hagyj pihenni legalább 30 percig, hogy a chia magok megduzzadjanak és pudingos állagot vegyenek fel.
3. Tálalás előtt keverd át, és kanalazd poharakba.
4. Tetejére szórj áfonyát.
5. Tálalás előtt tedd hűtőbe 1–2 órára, hogy az ízek összeérjenek.

23. DIÓS-ÁFONYÁS GRANOLA

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 csésze gluténmentes zabpehely
- 1/2 csésze dió
- 1/4 csésze napraforgó mag
- 1/4 csésze kókuszreszelék
- 2 evőkanál kókuszolaj
- 2 evőkanál eritrit vagy stevia
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1/2 csésze szárított áfonya

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 160°C-ra, és bélelj ki egy tepsit sütőpapírral.
2. Egy nagy tálban keverd össze a zabpelyhet, diót, napraforgómagot, kókuszreszeléket.
3. Olvaszd meg a kókuszolajat, majd keverd hozzá az eritritet és vaníliát.
4. Öntsd a keveréket a zabpelyhes alapra, és jól keverd össze.
5. Tedd a tepsire, és süsd 15-20 percig, időnként átkeverve, amíg aranybarna lesz.
6. Hűtsd le, majd keverd hozzá az áfonyát. Tárold légmentesen záródó edényben.

24. KÓKUSZOS MOGYORÓVAJAS SZELET

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1/2 csésze mogyoróvaj
- 1/4 csésze kókuszolaj
- 1/2 csésze kókuszreszelék
- 2 evőkanál eritrit vagy stevia
- 1 teáskanál vanília kivonat

ELKÉSZÍTÉS

1. Olvaszd meg a kókuszolajat és a mogyoróvajat alacsony hőfokon.
2. Add hozzá a kókuszreszeléket, eritritet és vaníliát, és keverd jól össze.
3. Öntsd a keveréket egy sütőpapírral bélelt kisebb formába, és simítsd el.
4. Tedd a hűtőbe legalább 1 órára, hogy megdermedjen.
5. Vágd szeletekre, és tálald.

25. GOFRI



HOZZÁVALÓK

- 1 csésze rizsliszt
- 1/2 csésze mandulaliszt
- 1 evőkanál sütőpor (gluténmentes)
- 1/4 teáskanál só
- 1 teáskanál vanília kivonat
- 1 tojás
- 1/2 csésze mandulatej (vagy más növényi tej)
- 2 evőkanál kókuszolaj
- 1 evőkanál eritrit vagy stevia
- 1/4 csésze víz (ha szükséges, a tészta hígításához)

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a gofrisütőt, és enyhén kend meg kókuszolajjal vagy növényi spray-vel, hogy ne ragadjon le.
2. Egy tálban keverd össze a rizslisztet, mandulalisztet, sütőport és sót.
3. Egy másik tálban verd fel a tojást, majd add hozzá a mandulatejet, vaníliát, olvasztott kókuszolajat és édesítőt.
4. Fokozatosan add hozzá a száraz hozzávalókat a nedvesekhez, és keverd össze, amíg sima tésztát nem kapsz.
5. Ha szükséges, adj hozzá egy kevés vizet, hogy a tészta ne legyen túl sűrű.
6. Öntsd a tésztát a gofrisütőbe (a sütő méretétől függően) és süsd 3–5 percig, amíg aranybarna és ropogós nem lesz.
7. Tálald friss gyümölcsökkel, például bogyós gyümölcsökkel, szeletelt banánnal, vagy egy kis kókuszkrémmel.

26. KÓKUSZOS MÁLNÁS JOGHURT PARFÉ

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 csésze kókuszjoghurt (vagy más növényi joghurt)
- 1/2 csésze málna (friss vagy fagyasztott)
- 2 evőkanál chia mag
- 1 evőkanál eritrit vagy stevia
- 2 evőkanál kókuszreszelék

ELKÉSZÍTÉS

1. A kókuszjoghurtot keverd össze az édesítőszerrel és chia magokkal.
2. Töltsd a joghurtot poharakba.
3. A tetejére helyezd a friss vagy fagyasztott málnát.
4. Szórd meg kókuszreszelékkel, és hagyd állni legalább 15 percig, hogy a chia magok megduzzadjanak.
5. Tálald friss gyümölcsökkel vagy extra kókuszreszelékkel.

SÓS SNACKEK

GLUTÉNMENTES

TEJMENTES

CUKORMENTES

FITT KONTROLL

27. FŰSZERES MANDULA SNACK

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 csésze mandula
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1/2 teáskanál füstölt paprika
- 1/4 teáskanál fokhagymapor
- 1/4 teáskanál cayenne bors (opcionális)
- Csipet só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra, és bélelj ki egy tepsit sütőpapírral.
2. Egy tálban keverd össze az olívaolajat, paprika, fokhagymaport, cayenne borsot és sót.
3. Add hozzá a mandulát, és jól forgasd át a fűszeres keverékkel.
4. Rendezd el a mandulát egy rétegben a tepsiben.
5. Süsd 10–12 percig, amíg aranybarna és ropogós nem lesz.
6. Hűtsd le, és tálald.

28. FŰSZERES SÜLT KELKÁPOSZTA CHIPS

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 csokor kelkáposzta
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1/2 teáskanál füstölt paprika
- 1/2 teáskanál fokhagymapor
- 1/4 teáskanál tengeri só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 160°C-ra, és bélelj ki egy tepsit sütőpapírral.
2. A kelkáposzta leveleket szedd le a szárakról, és tépd kisebb darabokra.
3. Tedd őket egy tálba, és locsold meg olívaolajjal, majd szórd meg a fűszerekkel.
4. Rendezd el a leveleket egy rétegben a tepsiben.
5. Süsd 10–15 percig, amíg ropogós nem lesz. Hűtsd le, és tálald snackként.

29. ZÖLDSÉGES SÜLT CHIPS

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 1 nagy cukkini
- 1 édesburgonya
- 1 teáskanál olívaolaj
- 1/2 teáskanál paprika
- 1/2 teáskanál fokhagymapor
- Egy csipet só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra, és bélelj ki egy tepsit sütőpapírral.
2. A zöldségeket (cukkinik és édesburgonyát) szeleteld vékony karikákra.
3. Tedd őket egy tálba, és keverd össze olívaolajjal, fűszerekkel és sóval.
4. Rendezd el a szeleteket egy rétegben a tepsin.
5. Süsd 20–25 percig, amíg ropogós nem lesz.
6. Tálalás előtt hagyd kicsit hűlni.
7.

30. FŰSZERES ÉDESBURGONYA CHIPS

VEGAN



HOZZÁVALÓK

- 2 közepes édesburgonya
- 1 evőkanál olívaolaj
- 1/2 teáskanál pirospaprika
- 1/4 teáskanál fokhagymapor
- 1/4 teáskanál só

ELKÉSZÍTÉS

1. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra, és bélelj ki egy tepsit sütőpapírral.
2. Az édesburgonyát szeleteld vékony karikákra.
3. Tedd a szeleteket egy tálba, locsold meg olívaolajjal, majd szórd meg a fűszerekkel.
4. Rendezd el a szeleteket egy rétegben a tepsin.
5. Süsd 25-30 percig, amíg ropogós nem lesz.
6. Hűtsd le, és tálald.



Szilvi

Tibi







Lsófi

Évi

FITT KONTROLL

@FITTKONTROLL

@FITTKONTROLLFITNESS

WWW.FITTKONTROLL.HU