

Fit przepisy

W ZDROWEJ DŁECIE
ZDROWY DUCH!



Produkty pokazane w ulotce są dostępne w sklepach Kaufland w ramach stałej (nieograniczonej czasowo) oferty handlowej. Powyższe obowiązuje z zastrzeżeniem sytuacji, kiedy zapasy zostaną wyczerpane.

Na dobry tydzień

SALATKA FITNESS z krewetkami



Składniki na 4 porcje:

- 200 g oczyszczonych krewetek
- 1 pęczek bazylii
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 2 małe główki sałaty
- 1 pomidor
- 1 cukinia
- 1 pęczek rzodkiewki
- 2 małe cebule
- 5 łyżek oleju czosnkowego
- 2 łyżki octu balsamicznego
- pół łyżeczki suszonego tymianku



Przygotowanie

Krewetki i bazylię umyć i osuszyć. Listki bazylii posiekać, czosnek obrać i drobno posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, dusić na niej krewetki, czosnek i bazylię przez 5 minut.

Salatę oczyścić, umyć, osuszyć i porwać na mniejsze kawałki. Pomidor, cukinię i rzodkiewkę oczyścić i umyć, pomidor pokroić w dużą kostkę, cukinię w słupki, a rzodkiewkę w plasterki. Cebule obrać i pokroić w krążki.

Dressing: olej wymieszać z octem i tymiankiem, doprawić solą i pieprzem. Warzywa i krewetki wymieszać z dressingiem. Salatkę można podawać z pełnoziarnistą bagietką.



MYFOOD
Krewetki gotowane
obrane, z ogonkiem,
wielkość 16-20
400 g opakowanie
produkt mrożony





MORZE SMAKÓW NA TALERZU, CZYLI... HIT DLA CHCĄCYCH BYĆ FIT!



IL GREZZO
Oliwa z oliwek
niefiltrowana
extra virgin
500 ml butelka



PRYMAT
Tymianek
10 g opakowanie



KAMIS
Ocet balsamiczny
250 ml opakowanie





**K-TAKE IT
VEGGIE**

Tofu wędzone
2 x 175 g opakowanie
lub

Tofu naturalne
2 x 200 g opakowanie



KAMIS
Kurkuma
20 g opakowanie



KUJAWSKI
Olej
1 l butelka

WEGAŃSKA „JAJECZNICA” z tofu



Składniki na 4 porcje:

- 1 cebula
- 100 g tofu wędzonego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 200 g tofu naturalnego
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka mielonej papryki wędzonej
- pieprz
- kurkuma
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku



Przygotowanie

Cebulę pokroić w kostkę, tofu wędzone w słupki. Oba składniki podsmażyć na rozgrzanym oleju.

Tofu naturalne pokruszyć widelcem na kawałki, wymieszać z solą i papryką wędzoną. Dołożyć na patelnię i smażyć, mieszając, aż tofu będzie lekko brązowe.

Danie doprawić solą, pieprzem i kurkumą, wymieszać ze szczypiorkiem i od razu podawać.

WPROST Z DALEKIEGO WSCRODU
I TAK NIEWIELE ZACRODU,
CZYLI FIT ŚNIADANIE



PRYMAT
Papryka wędzona
20 g opakowanie



SZASZŁYKI WARZYNNE z dipem jogurtowym



Składniki na 4 porcje:

- 300 g małych ziemniaków
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 1 brokuł
- sól
- 4 łyżki oleju lnianego
- 1-2 łyżki musztardy
- pieprz,
- papryka w proszku
- 300 g jogurtu naturalnego typu greckiego K-Classic
- 2 łyżki posiekanych mieszanych ziół (np. pietruszka, szczypiorek, trybula)
- starta skórka i sok z cytryny



Przygotowanie

Ziemniaki dokładnie wyszorować i ugotować ze skórką. Paprykę umyć i pokroić w dużą kostkę. Cukinię umyć i pokroić w 1-cm plastry. Brokuł podzielić na różyczki i umyć.

Brokuły blanszować przez 3 minuty w osolonym wrzątku, następnie ponabijać na patyczki do szaszłyków na zmianę z ziemniakami, kawałkami papryki i plasterkami cukinii.

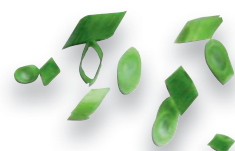
Olej wymieszać z musztardą, solą, pieprzem i papryką w proszku, sosem posmarować szaszłyki i obsmażyć ze wszystkich stron na patelni.

Szaszłyki ułożyć na blasze, włożyć do piekarnika rozgrzanego do temp. 180°C i piec 15-20 minut.

Jogurt wymieszać z ziołami, doprawić skórką i sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Szaszłyki podawać z dipem jogurtowym.



**Jogurt naturalny
10% tł.
typu greckiego
400 g opakowanie**

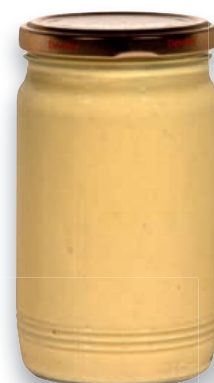




SMAKUJ ŻYCIE! WARZYWNE SZASZŁYKI – DLA CAŁEJ RODZINY FIT SMAKOŁYKI!



OLEOFARM
Olej lniany
 250 ml butelka



DEVELEY
Musztarda Horcice
 kremśka, delikatesowa
 350 g słoik





KOTANYI
Pieprz czarny
w młynku
36 g opakowanie



WINIARY
KOGUTEK
Bulion warzywny
108 g opakowanie

**FIT KASZA,
KTÓRA ŻYCIE
OKRASZA!**

MELVIT
Kasza bulgur
400 g
opakowanie



ZAPIEKANKA z kaszą bulgur i fetą



Składniki na 4 porcje:

- 3 torebki kaszy bulgur
- 500 g pomidorów
- 2 cukinie
- 200 g fety K-Classic
- sól, pieprz
- 250 ml bulionu warzywnego z kostki K-Classic
- 200 g twarożku kremowego z jogurtem K-Classic
- 2 łyżeczki ziół prowansalskich



Przygotowanie

Kaszę bulgur gotować ok. 12 minut w lekko osolonym wrzątku, wyjąć, osączyć, wysypać z torebek. Cukinię i pomidory umyć, pokroić w plastry. Fetę pokroić w kostkę.

Kaszę wymieszać z pomidorami i cukinią, doprawić solą i pieprzem, włożyć do naczynia żaroodpornego. Bulion wymieszać z twarożkiem i ziołami, zalać tym kaszę z warzywami. Na wierzchu ułożyć kostki sera feta. Zapiekanekę włożyć do piekarnika rozgrzanego wcześniej do temp. 180°C i piec 30-40 minut.

Rada: zapiekanekę można przyrządzić w 4 mniejszych naczyniach żaroodpornych – łatwiej ją wtedy zabrać ze sobą np. do pracy.



Feta grecka
43% tł.
200 g opakowanie



KAMIS
Zioła
prowansalskie
10 g opakowanie





BAKALLAND
Wiórki
kokosowe
250 g
opakowanie



Płatki owsiane
500 g opakowanie



THAI COCO
Woda kokosowa 100%
520 ml puszka



K-BIO
Sok 100%
pomarańczowy
1 l opakowanie



K-BIO
Sok
marchwiowy
0,5 l
opakowanie



DLA KAŻDEGO
COŚ SMOOTHIEGO!
FIT NAPOJE
DLA MIŁOŚNIKÓW OWOCÓW



K-TAKE IT VEGGIE
Napój sojowy
nieśłodzony, słodzony
ryżowy, owsiany
1 l opakowanie

SMOOTHIE *pomarańczowe z mango*

Składniki na 2 porcje

- miąższ z 1 mango (ok. 200 g)
- 100 ml schłodzonego soku pomarańczowego
- 100 ml schłodzonego soku z marchwi
- kilka kropel oleju lnianego
- 1-2 łyżeczki płynnego miodu

Przygotowanie

Miąższ mango zmiksować z sokami, olejem lnianym i miodem.

Smoothie wlać do butelki, którą można zabrać ze sobą do szkoły lub pracy.



SMOOTHIE *bananowo-ananasowe z wodą kokosową*

Składniki na 2 porcje

- 200 g miąższu ananasa
- 1 banan
- 200 ml schłodzonej wody kokosowej
- 4 kostki lodu
- 50 g miodu
- 1 łyżka wiórków kokosowych



Przygotowanie

Miąższ ananasa i banana pokroić w kostkę. Wiórki kokosowe uprażyć lekko na patelni bez tłuszczu.

Kostki ananasa i banana, wodę kokosową, kostki lodu i miód zmiksować razem.

Smoothie wlać do szklanek i posypać wiórkami kokosowymi.



RÓŻOWE SMOOTHIE *na śniadanie*

Składniki na 2 porcje

- 200 g truskawek (świeżych lub mrożonych)
- 50 g płatków owsianych
- 1 łyżeczka pasty z migdałów
- 40 g miodu
- 100 ml napoju ryżowego K-take it veggie
- 100 ml napoju sojowego K-take it veggie
- kostki lodu
- 2 łyżeczki nasion chia

Przygotowanie

Truskawki umyć i usunąć szypułki (mrożone rozmrozić). 170 g owoców zmiksować w mikserze kielichowym o dużej mocy. Resztę truskawek pokroić w drobną kostkę i odłożyć. Płatki owsiane, pastę migdałową, miód, oba napoje i kostki lodu dodać do zmiksowanych truskawek i wszystko razem zmiksować.

Smoothie wlać do szklanek, posypać nasionami chia i kosteczkami truskawek.



SALATKA FITNESS z łososiem

Składniki na 2 porcje:

- 1 cytryna
- 150 g jogurtu naturalnego K-Classic
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól, pieprz
- szczypta cukru
- 3 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka posiekanego rozmarynu
- 250 g fileta z łosia
- kilka rzodkiewek
- 150 g mieszanki sałat
- 1 łyżka rzeżuchy

Przygotowanie

Cytrynę umyć, zetrzeć skórkę, przepołować i wycisnąć sok. Dressing: jogurt wymieszać z musztardą, szczypiorkiem, 2 łyżkami soku z cytryny, 1 łyżeczką startej skórki z cytryny, doprawić solą, pieprzem i cukrem.

Marynata: 1 łyżkę oliwy wymieszać z 2 łyżkami soku i 1 łyżeczką startej skórki z cytryny, dodać rozmaryn. Filet z łosia umyć, osuszyć, pokroić w paski. Obtoczyć w marynacie i pozostawić na 15 minut.

Rzodkiewkę oczyścić, umyć i pokroić w cienkie plasterki. Rybę usmażyć ze wszystkich stron na pozostałej oliwie przez 3-6 minut, doprawić solą i pieprzem.

Sałatę umyć i osuszyć, wyłożyć na talerze razem z rzodkiewką i paskami ryby, polać dressingiem. Sałatkę posypać rzeżuchą. Można podawać z opiekаныmi kromkami bagietki pełnoziarnistej.



LA ESPAÑOLA
Oliwa z oliwek
extra virgin
500 ml butelka



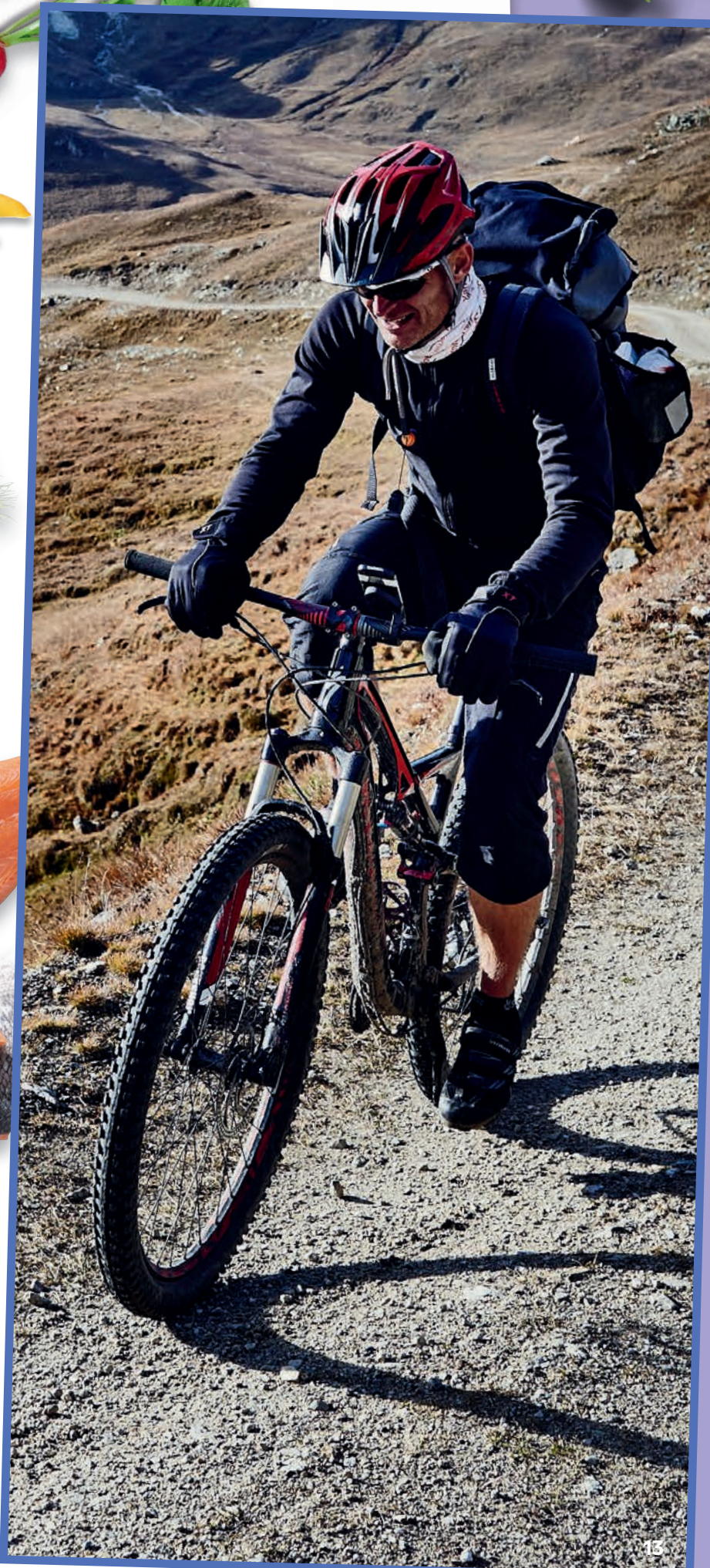
DEVELEY
Musztarda
różne rodzaje
270 g słoik



ŚWIETNY WYBÓR
DLA TYCH,
KTÓRYCH KRĘCI FIT!



Jogurt
naturalny
0% tł.
150 g opakowanie



CHCESZ BYĆ ***FIT*** CZĘSTO ĆWICZ!

newletics®

- ODZIEŻ I AKCESORIA SPORTOWE

Zacznij ćwiczyć już dziś! Newletics® ułatwi Ci osiągnięcie wyznaczonych celów sportowych. U nas znajdziesz odzież funkcjonalną oraz wytrzymałe akcesoria do uprawiania sportu. Niezależnie od tego, czy jesteś młodym sportowcem, czy zawodowcem, proponujemy Ci duży wybór, odpowiednią jakość oraz adekwatną cenę. Dzięki Newletics® sport to sama przyjemność. Przyłącz się do nas. Zaczynamy!



newletics®

**Nowa marka
tylko w Kauflandzie**

