



ZRZUCBRZUCH.COM

EBOOK FIT OMLETY

Subskrybuj nasz newsletter na zrzucbrzuch.com i odbierz DARMOWEGO ebooka

EBOOK FIT OMLETY

Dziękujemy za subskrybcję
naszego bloga



zrzucbrzuch.com i



zapraszamy Was na
najpyszniejsze fit omlety.
Przed Tobą nasz pierwszy
darmowy ebook, w którym
znajdziesz TOP 5 naszych
ulubionych omletów. Mamy
nadzieję, że Wam zasmakują i
na stałe zagoszczą na
Waszych stołach.

Smaczniego

zrzucbrzuch.com

EBOOK FIT OMLETY

W tym ebooku
znajdziesz:

-  Omlet owsiany
-  Omlet gryczany
-  Omlet ze skyrem
-  Omlet cesarski
-  Omlet jak sernik

OMLET OWSIANY

SKŁADNIKI:

MAKA ORKISZOWA	25 G
PŁATKI OWSIANE	25 G
JOGURT	15 ML
JAJKO	1 SZT
WODA	15 ML
OLIWA	10 ML
BORÓWKI	20 G
MALINY	30 G

JAJKO ROZBEŁTAĆ, DODAĆ MAKĘ I PŁATKI ORAZ JOGURT. DODAĆ WODY I WYMIESZAĆ NA JEDNOLITĄ MASĘ. SMAŻYĆ NA OLIWIE OK 3 MINUTY Z KAŻDEJ STRONY. UDEKOROWAĆ OWOCAMI,



384 kcal

B 14

W 36

T 16

OMLET GRYCZANY

SKŁADNIKI:

MĄKA GRYCZANA	40 G
PŁATKI OWSIANE	10 G
JOGURT	15 ML
JAJKO	1 SZT
WODA	15 ML
OLEJ KOKOSOWY	10 ML
ŚLIWKI	40 G
MORELE	20 G

JAJKO ROZBEŁTAĆ, DODAĆ MĄKĘ I PŁATKI ORAZ JOGURT. DODAĆ WODY I WYMIESZAĆ NA JEDNOLITĄ MASĘ. SMAŻYĆ NA OLEJU OK 3 MINUTY Z KAŻDEJ STRONY. UDEKOROWAĆ OWOCAMI,



427 kcal

B 15

W 37

T 23

OMLET ZE SKYREM

SKŁADNIKI:

MAKA ORKISZOWA	40 G
SKYR NATURALNY	80 G
JAJKO	1 SZT
WODA	15 ML
OLIWA Z OLIVEK	10 ML
BANAN	80 G
GRUSZKA	40 G
SYROP DAKTYLOWY LUB	5 G
MIÓD	

JAJKO ROZBEŁTAĆ, DODAĆ SKYR I MAKĘ. DODAĆ ROZGNIECIONEGO BANANA (KILKA PLASTRÓW ZOSTAWIĆ DO DEKORACJI), DODAĆ WODY I WYMIESZAĆ NA JEDNOLITĄ MASĘ. SMAŻYĆ NA OLEJU OK 3 MINUTY Z KAŻDEJ STRONY. UDEKOROWAĆ OWOCAMI, I SYROPEM.



455 kcal
B 23
W 57
T 16

OMLET CESARSKI

SKŁADNIKI:

MĄKA PEŁNOZIARNISTA	60 G
MLEKO 1,5%	120ML
JAJKO	1 SZT
KSYLITOL W PUDRZE	10 G
MASŁO KLAROWANE	15 G
BORÓWKI AMERYK.	20 G
NEKTARYNKA	30 G

485 kcal

B 17

W 51

T 24



OMLET CESARSKI

MAKĘ WYMIESZAĆ ZA POMOCĄ RÓZGI Z MLEKIEM, DODAĆ ŻÓŁTKO I DOKŁADNIE POŁĄCZYĆ. BIAŁKO UBIĆ ZE SZCZYPTĄ SOLI. DELIKATNIE DODAC DO MASY. SMAŻYĆ NA ROZGRZANYM MAŚLE 5 MIN Z JEDNEJ STRONY I OK. 2 Z DRUGIEJ. PO ODWRÓCENIU POSZARPAĆ NA KAWAŁKI WIDELCEM. PODAWAĆ OPRÓSZONE KSYLITOLEM I Z OWOCAMI



zrzucbrzuch.com

OMLET JAK SERNIK

SKŁADNIKI:

JAJKO	2 SZT
TWARÓG PÓLTŁUSTY	90 G
JOGURT NAT.	100 G
PROSZEK DO PIECZENIA	3 G
ODŻYWKA BIAŁKOWA	30 G
BUDYŃ WANILIOWY - PROSZEK	30 G
OLEJ KOKOSOWY	5 G



**DUŻA
ZAWARTOŚĆ
BIAŁKA**

OMLET JAK SERNIK

WSZYSTKO MIKSUJEMY NA GŁADKĄ MASĘ. WLEWAMY NA ROZGRZANĄ PATELNIĘ Z OLEJEM KOKOSOWYM. SMAŻYMY NA MAŁYM OGNIU POD PRZYKRYCIEM 10 MIN, POTEM ODWRACAMY I SMAŻYMY JESZCZE OK 3 MIN. DLA PEWNOŚCI CZY OMLET JEST DOPIECZONY MOŻNA GO JESZCZE NA PATELNI PRZEKROIĆ.



550 kcal
B 58
W 22
T 26

KONTAKT Z NAMI

mail

zrzucbrzuch@gmail.com

instagram

www.instagram.com/zrzucbrzuch/

facebook

<https://www.facebook.com/zrzucbrzuch/>

blog

zrzucbrzuch.com