

Fitnes doručak

Za 2 osobe

4 belanca
50 g fit margarina
20 g ulja
1 baget
450 g fitness mešavine smrznutog povrća
so i biber
biber
bosiljak

Voćna salata

sezonsko voće po izboru

Način pripreme

1. Odvojiti belanca od žumanaca.
2. U zagrejani tiganj sipati fitnes mešavinu povrća da se malo proprži. Dodati začine bosiljak, biber i so.
3. Mikserom umutiti belanca da se malo ujednače. Ugrejati tiganj i u njega dodati malo ulja, pa od belanaca napraviti dva omleta. Istostirati baget.
4. U aluminijumske posude sipati fitnes mešavinu povrća, preko njega staviti omlet od belanaca, upakovati. Tost upakovati posebno, prethodno ga namazati fit margarinom.
5. Napraviti voćnu salatu od svežeg sezonskog voća. Upakovati.