



SPECJALNY BONUS

30 Słodkich Przepisów Bez Cukru

Desery pomyślane z myślą o insulinooporności

 Ciasta i Tarty	(6)
 Musy i Kremy	(6)
 Ciasteczka i Herbatniki	(6)
 Puddingi i Galaretki	(6)
 Lody i Mrożone Desery	(6)

Zanim Zacznie

Żaden suplement nie zastąpi odżywiania, snu i ruchu — ale to tutaj to nie suplement, to prawdziwy deser, zrobiony tak, by nie sabotować Twoich efektów.

Wszystkie 30 przepisów poniżej używa **zero rafinowanego cukru** — tylko owoce i miód jako naturalne słodziki, zawsze w kontrolowanej ilości.

Wybierz 2-3 tygodniowo, by włączyć je do swojej rutyny, nie przesadzając nawet mimo braku rafinowanego cukru — owoce i miód nadal są węglowodanami i powinny być spożywane z umiarem w ramach Twojego głównego planu.



KATEGORIA

Ciasta i Tarty

6 przepisów

1 Fit Ciasto Marchewkowe

🕒 40 min 🍴 8 kawałków

Składniki

- 3 średnie marchewki
- 3 jajka
- ½ szklanki oleju kokosowego
- 1 szklanka mąki owsianej
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 5 daktyli (do słodzenia)

Przygotowanie

Zmiksuj marchewki, jajka, olej i daktyle w blenderze. Wymieszaj z mąką i proszkiem do pieczenia. Piecz w natłuszczonej formie w 180°C przez 35 min.

polej polewą z kakao wymieszanego z jogurtem greckim, zamiast tradycyjnego lukru.

2 Ciasto Cytrynowe z Chia

🕒 35 min 🍴 8 kawałków

Składniki

- 3 jajka
- ½ szklanki jogurtu naturalnego
- sok i skórka z 2 cytryn
- 1½ szklanki mąki migdałowej
- 1 łyżka chia
- 4 daktyle

Przygotowanie

Zmiksuj jajka, jogurt, daktyle i sok z cytryny. Wymieszaj z suchymi składnikami. Na końcu dodaj skórkę. Piecz w 180°C przez 30 min.

chia lekko pęcznieje w cieście i sprawia, że tekstura jest bardziej wilgotna.

3 Szarlotka z Płatkami Owsianymi

🕒 45 min 🍴 8 kawałków

Składniki

- 3 pokrojone jabłka
- 1½ szklanki płatków owsianych
- 3 jajka
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie

Wymieszaj owoce, jajka, cynamon i miód na spód. Rozłóż w formie, przykryj pokrojonymi jabłkami. Piecz w 180°C przez 35–40 min.

namocz jabłka w wodzie z cytryną wcześniej, żeby nie ściemniały.

4 Ciasto Czekoladowe z Dynią

🕒 40 min 🍴 8 kawałków

Składniki

- 1 szklanka ugotowanej i przetartej dyni
- 3 jajka
- 4 łyżki kakao w proszku
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Przygotowanie

Zmiksuj przetartą dynię z jajkami, kakao i miodem. Na końcu dodaj proszek do pieczenia. Piecz w 180°C przez 35 min.

dynia zastępuje część mąki i sprawia, że ciasto jest bardzo wilgotne.

5 Ciasto Pomarańczowe z Migdałami

🕒 40 min 🍴 8 kawałków

Składniki

- 1 cała pomarańcza (ze skórką)
- bez pestek)
- 3 jajka
- 1½ szklanki mąki migdałowej
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 4 daktyle

Przygotowanie

Zmiksuj całą pomarańczę z jajkami i daktylami w blenderze. Wymieszaj z suchymi składnikami. Piecz w 180°C przez 35 min.

użycie całej pomarańczy (ze skórką) naturalnie wzmacnia cytrusowy smak.

6 Ciasto Bananowe z Cynamonem

🕒 35 min 🍴 8 kawałków

Składniki

- 3 dojrzałe banany
- 3 jajka
- 1½ szklanki płatków owsianych
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1 łyżka proszku do pieczenia

Przygotowanie

Rozgnieć banany, wymieszaj z jajkami i cynamonem. Dodaj oves i proszek do pieczenia. Piecz w natłuszczonej formie w 180°C przez 30 min.

im bardziej dojrzały banan, tym słodsze ciasto wyjdzie naturalnie.



KATEGORIA

Musy i Kremy

6 przepisów

7 Fit Mus Wiśniowy

🕒 10 min + lodówka 🍴 4 porcje

Składniki

- 2 szklanki drylowanych wiśni
- 1 kubek jogurtu greckiego
- 1 łyżka miodu
- 1 saszetka żelatyny bez smaku

Przygotowanie

Rozpuść żelatynę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zmiksuj wszystkie składniki w blenderze. Wstaw do lodówki na 2h.

zostaw kilka całych wiśni do dekoracji na wierzchu.

8 Krem Cytrynowy z Jogurtem

🕒 10 min 🍴 2 porcje

Składniki

- 1 kubek jogurtu greckiego
- sok z 2 cytryn
- skórka z 1 cytryny
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie

Wymieszaj wszystko dokładnie do uzyskania jednolitej masy. Wstaw do lodówki na 30 min przed podaniem.

podawaj ze świeżą skórką cytrynową na wierzchu tuż przed podaniem.

9 Mus Truskawkowy z Chia

🕒 10 min + lodówka 🍴 4 porcje

Składniki

- 2 szklanki truskawek
- 1 kubek jogurtu naturalnego
- 2 łyżki chia
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie

Zmiksuj truskawki z jogurtem i miodem. Na końcu wmieszaj chia (bez miksowania). Wstaw do lodówki na 3h.

chia tworzy teksturę podobną do puddingu, gdy mus tężeje.

10 Białkowy Krem Kawowy

🕒 10 min 🍴 2 porcje

Składniki

- 1 kubek jogurtu greckiego
- 1 miarka białka waniliowego (lub neutralnego)
- 1 łyżeczka kawy rozpuszczalnej
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie

Rozpuść kawę w łyżce gorącej wody. Wymieszaj wszystko do uzyskania kremowej konsystencji. Wstaw do lodówki na 20 min.

świetna opcja na deser po treningu, bo zawiera sporo białka.

11 Mus Kokosowy z Kakao

🕒 10 min + lodówka 🍴 4 porcje

Składniki

- 1 puszka mleka kokosowego (schłodzona)
- 3 łyżki kakao w proszku
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka esencji waniliowej

Przygotowanie

Zmiksuj tylko stałą część schłodzonego mleka kokosowego (odrzuć wodę) z pozostałymi składnikami do uzyskania kremu. Wstaw do lodówki na 1h.

trzymaj puszkę mleka kokosowego w lodówce od dnia poprzedniego przed użyciem.

12 Krem Waniliowy z Mlekiem Migdałowym

🕒 15 min 🍴 3 porcje

Składniki

- 2 szklanki mleka migdałowego
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka esencji waniliowej

Przygotowanie

Wymieszaj mąkę ziemniaczaną z odrobiną zimnego mleka. Resztę mleka podgrzej, dodaj mieszankę i mieszaj do zgęstnienia. Dodaj miód i wanilię.

mieszaj bez przerwy, żeby nie powstały grudki — krem gęstnieje szybko w ostatnich minutach.



KATEGORIA

Ciasteczka i Herbatniki

6 przepisów

13 Ciasteczka Owsiane z Cynamonem

🕒 20 min 🍴 12 sztuk

Składniki

- 2 szklanki płatków owsianych
- 2 jajka
- 3 rozniecione banany
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie

Wymieszaj wszystko na jednolitą masę. Uformuj spłaszczone kulki na blasze wyłożonej papierem. Piecz w 180°C przez 15 min.

• dodaj posiekane orzechy dla dodatkowej chrupkości.

14 Herbatniki Migdałowo-Kakaowe

🕒 20 min 🍴 15 sztuk

Składniki

- 2 szklanki mąki migdałowej
- 3 łyżki kakao w proszku
- 1 jajko
- 3 łyżki miodu

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki na jednolitą masę. Uformuj kulki i lekko spłaszcz. Piecz w 170°C przez 12–15 min.

ciasto jest dość miękkie przed pieczeniem — to normalne, stężeje w piekarniku.

15 Ciasteczka Bananowo-Kokosowe

🕒 20 min 🍴 12 sztuk

Składniki

- 2 dojrzałe banany
- 1½ szklanki płatków owsianych
- ½ szklanki wiórków kokosowych bez cukru
- 1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie

Rozgnieć banany i wymieszaj z pozostałymi składnikami. Uformuj ciasteczka na blasze wyłożonej papierem. Piecz w 180°C przez 15 min.

ten przepis nie zawiera jajek, więc sprawdza się dla osób z ograniczeniami.

16 Fit Pierniczki Imbirowe

🕒 20 min 🍴 15 sztuk

Składniki

- 1½ szklanki mąki owsianej
- 1 jajko
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- ½ łyżeczki cynamonu

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki na jednolitą masę. Rozwałkuj między dwoma kawałkami papieru do pieczenia i wykrój żądane kształty. Piecz w 180°C przez 10–12 min.

odstaw ciasto na 10 min do lodówki przed wałkowaniem — łatwiej się formuje.

17 Ciasteczka z Masłem Orzechowym

🕒 20 min 🍴 12 sztuk

Składniki

- 1 szklanka masła orzechowego bez cukru
- 1 jajko
- 3 łyżki miodu
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki na jednolitą masę. Uformuj kulki i spłaszcz widelcem (klasyczny kształt). Piecz w 180°C przez 10–12 min.

ten przepis nie zawiera żadnej mąki — tylko 4 składniki.

18 Herbatniki Cytrynowe z Chia

🕒 20 min 🍴 15 sztuk

Składniki

- 1½ szklanki mąki owsianej
- 1 jajko
- skórka z 1 cytryny
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka chia

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki na jednolitą masę. Uformuj spłaszczone kulki. Piecz w 180°C przez 12 min.

świeża skórka cytrynowa robi ogromną różnicę w smaku — unikaj soku z butelki.



KATEGORIA

Puddingi i Galaretki

6 przepisów

19 Fit Pudding Kokosowy

🕒 15 min + lodówka 🍴 6 porcji

Składniki

- 1 puszka mleka kokosowego
- 1 puszka mleka (miara tą samą pustą puszką)
- 3 jajka
- 3 łyżki miodu
- wiórki kokosowe do posypania

Przygotowanie

Zmiksuj wszystkie płynne składniki w blenderze. Przelej do formy na pudding. Piecz w kąpieli wodnej w 180°C przez 50 min. Wstaw do lodówki przed wyjęciem z formy.

sprawdź patyczkiem przed wyjęciem z piekarnika — powinien wyjść suchy.

20 Naturalna Galaretka Żurawinowa

🕒 10 min + lodówka 🍴 4 porcje

Składniki

- 2 szklanki żurawiny
- 1 saszetka żelatyny bez smaku
- 2 łyżki miodu
- 1 szklanka wody

Przygotowanie

Rozpuść żelatynę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Zmiksuj żurawinę z wodą, przecedź. Wymieszaj z rozpuszczoną żelatyną i miodem. Wstaw do lodówki na 3h.

żurawina jest dość kwaśna — dostosuj ilość miodu do swojego smaku.

21 Pudding Kawowy z Chia

🕒 10 min + lodówka 🍴 3 porcje

Składniki

- 1½ szklanki mleka (lub mleka roślinnego)
- 3 łyżki chia
- 1 łyżka kawy rozpuszczalnej
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie

Rozpuść kawę w ciepłym mleku. Wymieszaj z chia i miodem. Wstaw do lodówki na minimum 4h (lub na całą noc).

mieszaj dokładnie przez pierwsze 10 minut, żeby chia nie przykleiła się do dna.

22 Galaretka Cytrynowo-Miętowa

🕒 10 min + lodówka 🍴 4 porcje

Składniki

- sok z 4 cytryn
- 1 saszetka żelatyny bez smaku
- 2 łyżki miodu
- liście mięty
- 2 szklanki wody

Przygotowanie

Rozpuść żelatynę zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Wymieszaj z sokiem z cytryny, miodem i wodą. Dodaj posiekaną miętę. Wstaw do lodówki na 3h.

zmiiksuj miętę krótko razem z sokiem, żeby lepiej rozprowadzić smak.

23 Pudding Ananasowo-Kokosowy

🕒 15 min + lodówka 🍴 6 porcji

Składniki

- 1 szklanka pokrojonego ananasa
- 1 puszka mleka kokosowego
- 3 jajka
- 3 łyżki miodu

Przygotowanie

Zmiksuj ananas z pozostałymi składnikami. Przelej do formy. Piecz w kąpieli wodnej w 180°C przez 45-50 min.

dobrze odsącz ananas przed miksowaniem, żeby pudding nie wyszedł wodnisty.

24 Fit Ryż na Mleku

🕒 25 min 🍴 4 porcje

Składniki

- 1 szklanka ugotowanego ryżu
- 2 szklanki mleka
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- skórka z cytryny

Przygotowanie

Gotuj już ugotowany ryż w mleku na małym ogniu, mieszając, aż zgęstnieje (15-20 min). Dosłodź miodem i posyp cynamonem.

użycie już ugotowanego ryżu (z resztek z innego posiłku) skraca czas przygotowania o połowę.



KATEGORIA

Lody i Mrożone Desery

6 przepisów

25 Naturalne Lody na Patyku Truskawkowe

🕒 5 min + zamrażarka 🍴 6 sztuk

Składniki

- 2 szklanki truskawek
- 1 kubek jogurtu naturalnego
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie

Zmiksuj wszystko w blenderze. Przelej do foremek na lody. Zamrażaj minimum 6h.

jeśli nie masz foremek, małe kubeczki z patyczkiem też się sprawdzą.

26 Fit Lody z Mango

🕒 5 min 🍴 2 porcje

Składniki

- 2 zamrożone mango w kostkach
- ½ szklanki mleka (lub mleka roślinnego)
- 1 łyżeczka miodu (jeśli potrzeba)

Przygotowanie

Zmiksuj zamrożone mango z mlekiem w blenderze (lub robocie kuchennym) do uzyskania kremu podobnego do lodów. Podawaj od razu.

zamrażaj mango w kostkach z wyprzedzeniem — to baza tego i innych szybkich przepisów.

27 Lody na Patyku Wiśniowo-Kokosowe

🕒 5 min + zamrażarka 🍴 6 sztuk

Składniki

- 2 szklanki dylowanych wiśni
- 1 puszka mleka kokosowego
- 2 łyżki miodu

Przygotowanie

Wymieszaj wszystkie składniki. Przelej do foremek na lody. Zamrażaj minimum 6h.

zostaw kilka całych wiśni, żeby dodać teksturę do lodów.

28 Białkowe Lody Kawowe

🕒 5 min 🍴 2 porcje

Składniki

- 2 zamrożone banany pokrojone w plastry
- 1 miarka białka waniliowego
- 1 łyżka kawy rozpuszczalnej

Przygotowanie

Zmiksuj zamrożonego banana z białkiem i kawą w robocie kuchennym do uzyskania kremu. Podawaj od razu.

świetna opcja po treningu — białko i kofeina w jednym deserze.

29 Lody na Patyku Ananasowo-Miętowe

🕒 5 min + zamrażarka 🍴 6 sztuk

Składniki

- 2 szklanki pokrojonego ananasa
- liście mięty
- 1 łyżka miodu
- ½ szklanki wody

Przygotowanie

Zmiksuj wszystko w blenderze. Przelej do foremek na lody. Zamrażaj minimum 6h.

to jedna z najbardziej orzeźwiających opcji z listy — świetna na upalne dni.

30 Fit Miseczka z Owoców Leśnych

🕒 10 min 🍴 1 porcja

Składniki

- 2 szklanki mrożonych owoców leśnych
- 1 zamrożony banan
- 1 łyżka masła orzechowego
- granola bez cukru do posypania

Przygotowanie

Zmiksuj owoce leśne z zamrożonym bananem do uzyskania kremowej konsystencji (użyj mało płynu, ma być gęsto). Podawaj z masłem orzechowym i granolą na wierzchu.

miksuj z jak najmniejszą ilością płynu — im gęściej, tym lepsza konsystencja "miseczki".