

FABUlous Body

Jednostavni i niskokalorični večernji obroci

s Maritom Ukić Zeman

fabu
SPOT

Granola s jogurtom

Sastojci:

- 250 g jogurta s manje masti (primjerice skyr)
- Mjerica proteina od vanilije
- Šaka bobičastog voća
- Šaka granole (domaće ako je imate ili mix sjemenki i zobenih pahuljica)

Postupak:

Pomiješaj proteine i jogurt. Dodaj voće i granolu i uživaj u slatkom večernjem snacku.

Dobar tek!



Krekeri s posnim sirom i tunom

Sastojci:

- 3 kreker (primjerice Wasa)
- Velika žlica posnog sira
- Konzerva tune
- Mix sjemenki
- Sol
- Papar

Postupak:

Na kreker namaži posni sir, složi tunu i pospi sjemenkama i začinima! Voila :)

