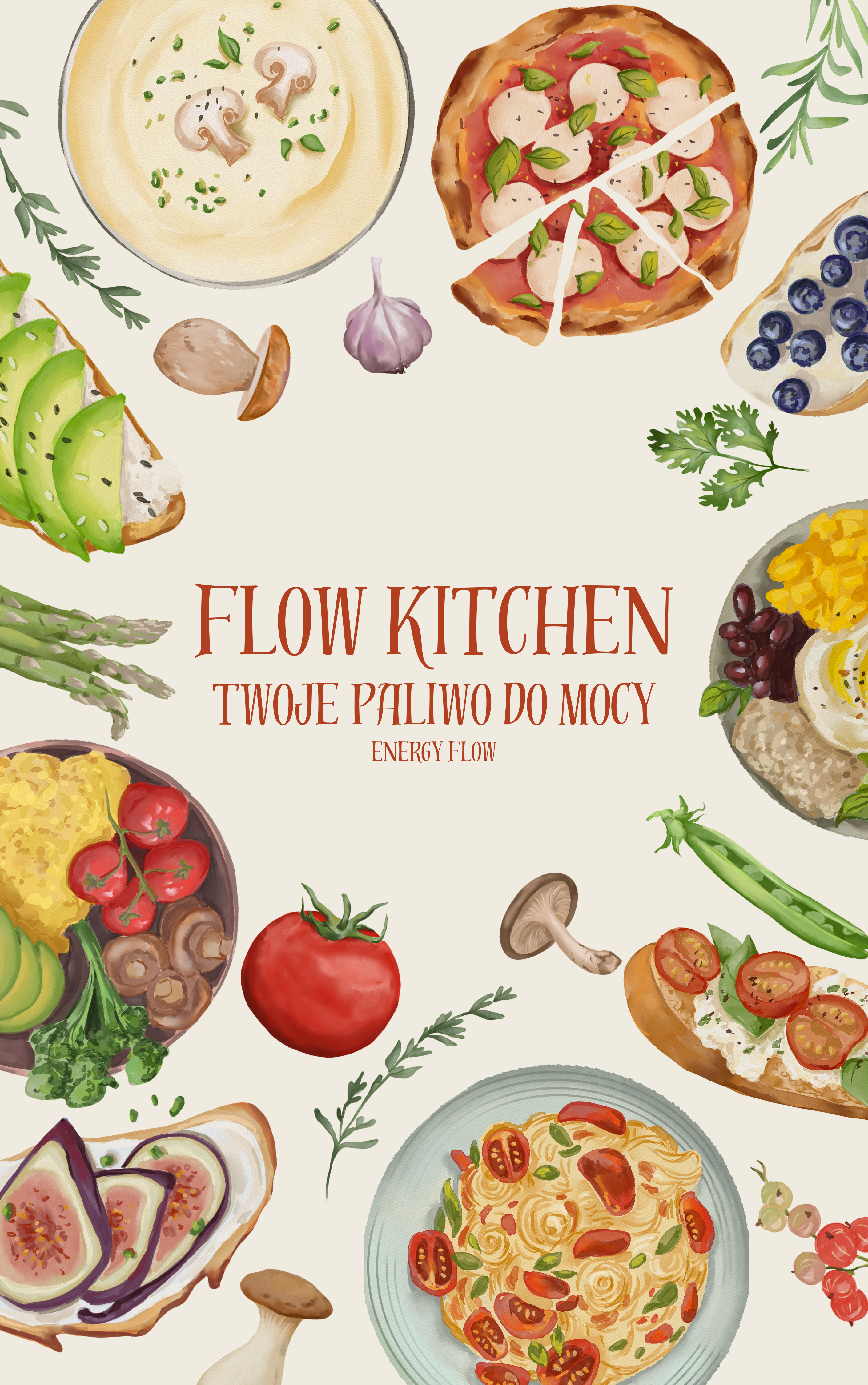




FLOW KITCHEN

TWOJE PALIWO DO MOCY

ENERGY FLOW

POZNAJ ZESPÓŁ ENERGY FLOW

CZEŚĆ!

Jesteśmy zespołem uczniów i jednocześnie pasjonatami sportu,
których połączyła wspólna idea:

Chcemy wskrzesić ducha sportu i zdrowy styl życia wśród dzieci i młodzieży.

Nasz projekt, ENERGY FLOW, realizujemy jako dumni uczestnicy
ogólnopolskiej olimpiady Zwolnieni z Teorii.

Połączyliśmy siły, aby realnie wpłynąć na poprawę jakości życia młodych ludzi,
promując aktywność fizyczną, świadome odżywianie
oraz dbałość o zdrowie psychiczne.

DLACZEGO TO ROBIMY?

Projekt powstał, aby inspirować do dbania o zdrowie w sposób kompleksowy –
zarówno o ciało, jak i o umysł.

Chcemy udowodnić, że ruch i dobre nawyki to nie tylko korzyści fizyczne,
ale także lepsze samopoczucie i większa pewność siebie.

Poprzez nasze działania zwracamy uwagę na współczesne problemy, takie jak brak
aktywności czy obniżony nastrój, pokazując, że zmiana stylu życia to najlepsza
inwestycja w siebie.



WIERZYM, ŻE SPORT I ZDROWA DIETA TO NIE TYLKO WYZWANIE,
ALE PRZED WSZYSTKIM RADOŚĆ I ROZWÓJ.
DOŁĄCZ DO NAS I ZNAJDŹ SWOJE WŁASNE FLOW!

SPIIS TREŚCI



Śniadania

Pancake

Strona 4

Owsianka budyniowa

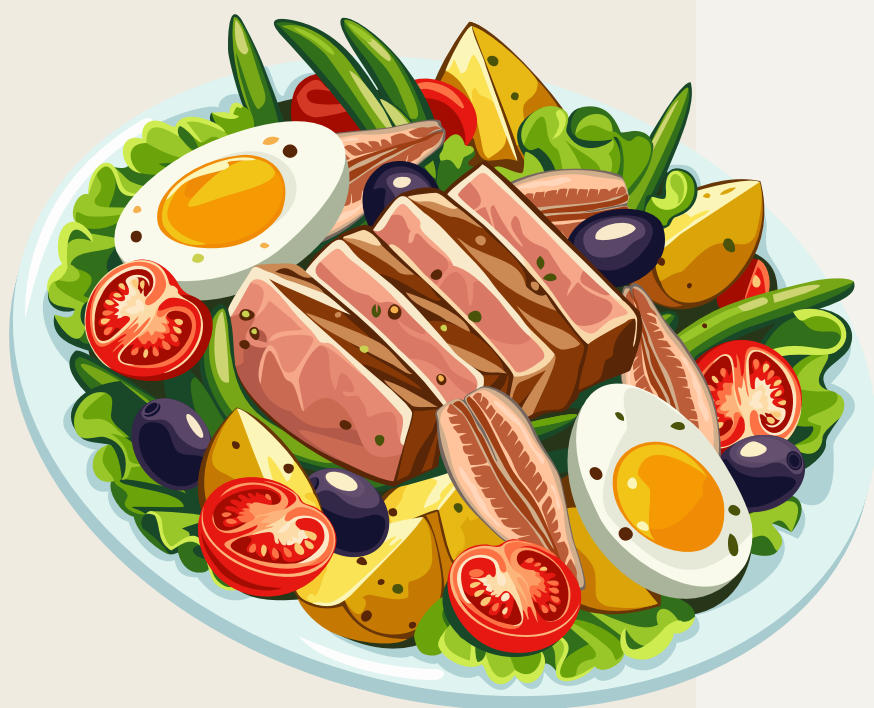
Strona 5

Omlet

Strona 6

Gofry

Strona 7



Obiady

Chili con carne

Strona 9

Makaron

Strona 10

Nuggetsy z batatami

Strona 11

Pizzerinki z serka wiejskiego

Strona 12



Kolacje

Pieczona owsianka

Strona 14

Wrapy warzywne

Strona 15

Placki twarogowe

Strona 16

Naleśniki kakaowe z masą
twarogową

Strona 17



Desery

Chlebek bananowy

Strona 19

Serniczki

Strona 20

Pudding chia

Strona 21

A top-down view of a light-colored bowl filled with a variety of breakfast ingredients. The bowl contains a base of white yogurt or milk, topped with a thick layer of golden-brown granola. Interspersed among the granola are several large, ripe red strawberries, some of which are dusted with a fine brown powder. At the top of the bowl, there are clusters of dark, round berries, possibly blackberries or blueberries, and some smaller, dark, textured pieces that could be chocolate-covered nuts or dried fruit. The bowl is set against a dark background with a complex, embossed leaf pattern. The overall lighting is soft, highlighting the textures of the food.

ŚNIADANIA

ŚNIADANIE



PODANIE
1 porcja



CZAS
10 min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KALORIE
250 kcal

Pancake

SKŁADNIKI

1 średni banan

1 jajko

20g białka

PRZEPIS

1. Wszystkie składniki umieść w jednym naczyniu i zblenduj na gładką, jednolitą masę.
2. Następnie smaż na patelni na rozgrzanej oliwie, aż do uzyskania odpowiedniego zarumienienia.
3. Dodaj swoje ulubione owoce, jogurt lub polewę.



FLOW TIP: Szybkie, lekkie i idealne na redukcję!

ŚNIADANIE



PODANIE
1 porcja



CZAS
10 min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KALORIE
434 kcal

Owsianka budyniowa

SKŁADNIKI

Mleko/ napój roślinny 250ml

Płatki owsiane 30g

budyń waniliowy 20g

ulubione dodatki

PRZEPIS

1. Do garnka nalewamy mleko, płatki owsiane oraz budyń i gotujemy aż zgęstnieje.
2. Gotową owsiankę przelewamy do miseczki
3. Dodajemy ulubione dodatki



FLOW TIP: Sycące, pyszne i dające energię do działania!

ŚNIADANIE



PORCJA
1



CZAS
10 min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KALORIE
380kcal

Omllet

SKŁADNIKI

2 jajka

40g jogurtu naturalnego

50g mąki pszennej

10g odżywki białkowej

½ łyżeczki proszku do pieczenia

5 tab. słodziku (według uznania)

80ml wody

ulubione owoce

PRZEPIS

1. Wszystkie składniki odmierzyć i dokładnie wymieszać w misce.
2. Masę wylać na patelnię spryskaną olejem.
3. Smażyć na małym ogniu, pod przykryciem, ok. 2 minuty z każdej strony.
4. Podawać z ulubionymi dodatkami, np. owocami.



FLOW TIP: Lekki, odżywczy i idealny na start dnia!

ŚNIADANIE



PODANIA
2



CZAS
30 min



POZIOM TRUDNOŚCI
Easy



KALORIE
758 kcal

Gofry

SKŁADNIKI

120g jogurtu naturalnego skyr
75g białek jaj
30g mąki pszennej
30g odżywki białkowej
½ łyżeczki proszku do pieczenia
2-4 skruszone pastylki słodzika
szczypta soli

PRZEPIS

1. Wszystkie składniki mieszamy razem.
2. Masę przekładamy do nagrzanej gofrownicy, popsikanej olejem w sprayu i pieczemy aż gofry nabiorą złotego koloru.
3. Upieczone gofry studzimy na kratce.
4. dodajemy na wierzch ulubione dodatki np. owoce



FLOW TIP: Chrupiące i dodające energii bez uczucia ciężkości!



OBITUARY

O B I A D



PODANIA
1



CZAS
25min



POZIOM TRUDNOŚCI
Średni



KSLORIE
500 kcal (bez ryżu)

Chili con carne

SKŁADNIKI

½ czerwonej papryki
½ cebuli
1 ząbek czosnku
5 ml oliwy z oliwek (po ½ łyżeczki na warzywa i mięso)
200 g mięsa mielonego z kurczaka lub indyka
120 g passaty pomidorowej
1 łyżeczka koncentratu pomidorowego
¼ puszki czerwonej fasoli
¼ puszki kukurydzy
Ugotowany ryż (porcja według uznania)
Sól, pieprz, kmin rzymski (do smaku)

PRZEPIS

1. Paprykę i cebulę pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj drobno. Wrzuć wszystko na patelnię z 1/2 łyżeczki oliwy i podsmaż, aż warzywa lekko zmiękną.
2. Do podsmażonych warzyw dodaj 1¼ puszki fasoli i puszki kukurydzy, wymieszaj. Zdejmij całość z patelni na talerz.
3. Na tę samą patelnię dodaj kolejne 12 łyżeczki oliwy. Wrzuć mięso mielone i smaż, aż całkowicie się zetnie i lekko zarumieni.
4. Gdy mięso będzie gotowe, dodaj z powrotem podsmażone wcześniej warzywa z fasolą i kukurydzą.
5. Sos - Dodaj passatę, łyżeczkę koncentratu oraz przyprawy: sól, pieprz, kmin rzymski. Wymieszaj całość.
6. Przykryj patelnię pokrywką i duś wszystko przez ok. 10 minut, aż sos zgęstnieje i całość się przegryzie.
7. Podawaj z ugotowanym ryżem (porcja według uznania)



FLOW TIP:

Rozgrzewające, sycące i pełne mocy do działania przez cały dzień!

O B I A D



PODANIA
1



CZAS
30min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KSLORIE
640kcal

Makaron udon z kurczakiem

PRZEPIS

SKŁADNIKI

180g piersi z kurczaka
makaron udon
3 łyżki sosu sojowego
ząbek czosnku
odrobina startego imbiru
1 łyżeczka miodu

Kurczak:

1. Pokrój kurczaka na kawałki.
2. Dopraw solą i pieprzem.
3. Usmaż na patelni, aż będzie złocisty i dobrze wysmażony.

Makaron:

1. Zagotuj wodę w garnku.
2. Wrzuć makaron udon i gotuj przez około 2 minuty.
3. Odcedź i przełóż na patelnię do kurczaka.

Sos:

Do szklanki dodaj:

- 3 łyżki sosu sojowego, przeciśnięty ząbek czosnku, Starty imbir, 1 łyżeczkę miodu
4. Dokładnie wymieszaj.

Połączenie:

- Wlej przygotowany sos na patelnię do kurczaka i makaronu.
- Smaż wszystko razem, aż sos się lekko zredukuje i oblepi składniki.

FLOW TIP: Wyrazisty,
rozgrzewający
i idealny makaron



O B I A D



PODANIA
1



CZAS
15min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KSLORIE
230 kcal

Nuggetsy z batatami

SKŁADNIKI

Nuggetsy:

1 pierś z kurczaka

ok.50 g mąki

1 jajko

płatki kukurydziane

ulubione przyprawy

Frytki z batata:

1 batat

tymianek

czosnek granulowany

papryka słodka

oliwa z oliwek

Frytki z batata

1. Batata obierz i pokrój w kształt frytek.
2. Włóż pokrojone bataty do zimnej wody (najlepiej z kostkami lodu) i pozostaw na kilka minut.
3. Wyjmij je z wody i dokładnie osusz.
4. Rozłóż bataty na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Skrop oliwą z oliwek i posyp tymiankiem, papryką słodką oraz czosnkiem granulowanym.
6. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 180°C i piecz około 30 minut.

PRZEPIS

Nuggetsy z kurczaka

1. Pierś z kurczaka pokrój na mniejsze kawałki.
2. Przygotuj dwie miski: w pierwszej umieść mąkę, jajko, trochę wody, przyprawy i rozmieszaj. W drugiej pokruszone płatki kukurydziane.
3. Każdy kawałek kurczaka obtocz najpierw w mieszaninie, a na potem w płatkach kukurydzianych.
4. Piecz w piekarniku lub smaż na patelni, aż nuggetsy będą złociste i dobrze upieczone.



FLOW TIP: Chrupiące, złociste idealne na fit obiad!

O B I A D



PODANIA
1



CZAS
35min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KSLORIE
110kcal

Pizzerinki z serka wiejskiego

SKŁADNIKI

2serki wiejskie

3 jajka

mąka pszenna

1 łyżeczka proszku do pieczenia

Ulubione przyprawy: papryka

słodka, czosnek granulowany,

pieprz, sól, oregano

Dodatki (przykładowe): ketchup

bez cukru, szynka z kurczaka, ser

żółty, mozzarella (najlepiej tarta),

czerwona cebula, kukurydza

PRZEPIS

1. Do miski włóż 2 serki wiejskie.
2. Dodaj 3 jajka, mąkę pszenną oraz 1 łyżeczkę proszku do pieczenia.
3. Wsyp ulubione przyprawy i całość dokładnie wymieszaj, aż powstanie jednolita masa.
4. Z przygotowanej masy uformuj małe pizzerinki (około 12 sztuk).
5. Wstaw je do piekarnika na 15-20 min 200°C z termoobiegiem, aby się podpiec.
6. Następnie wyjmij je i dodaj ulubione dodatki.
7. Wstaw ponownie do piekarnika na około 5 minut w temperaturze 200°C, aż ser się rozpuści.



FLOW TIP: wysokobiałkowa przekąska, która smakuje jak pizza!

A top-down view of a grey plate containing a meal. On the left are three round, golden-brown fried eggs, each with a bright yellow yolk, sprinkled with black pepper and red flakes. To the left of the eggs are three slices of rustic, whole-grain bread. At the bottom of the plate are sliced vegetables: several thin rounds of green cucumber and several strips of red bell pepper. On the right side of the plate is a pile of sliced red tomatoes. The plate is set on a dark surface with a light-colored, intricate leaf-like pattern.

KOLACJE

K O L A C J A



PODANIA
1



CZAS
40min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KSLORIE
400kcal

Pieczona owsianka

SKŁADNIKI

1 jajko
20g białka
40g płatków owsianych
100g jabłka
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka cynamonu

PRZEPIS

1. Wszystko (oprócz jabłka) mieszamy na gładką masę.
2. Dodaj starte jabłko do masy i delikatnie wymieszaj.
3. Przelej całość do naczynia żaroodpornego.
4. Piecz w temperaturze 180°C przez około 30min, aż wierzch się zarumieni.
5. opcjonalnie dodaj na górę masło orzechowe.



FLOW TIP: Sycące słodkie idealne jako zdrowa wersja szarlotki!

K O L A C J A



PODANIA
1



CZAS
40min



POZIOM TRUDNOŚCI
Średni



KSLORIE
230kcal

Wrapy warzywne

SKŁADNIKI

200g serka wiejskiego lekkiego

1 jajko

opcjonalnie: ulubione przyprawy

np. Czosnek, bazylia, sól

śrpdek wrappa np. rukola, szynka,
ketchup, papryka, pomidor

PRZEPIS

1. Zblenduj wszystko na gładką, jednolitą masę.
2. Wlej masę na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, formując okrąg lub prostokąt w cieką warstwę
3. Piecz w nagrzanym piekarniku z termoobiegiem przez około 25-30 min, aż w rap się zarumieni i będzie sprężysty
4. Po lekkim przestudzeniu nałóż ulubione dodatki np. rukola, szynka, ketchup, papryka, pomidor i zwiń jak klasycznego wrappa



FLOW TIP: Lekkie, sycące i pełne białka!

K O L A C J A



PODANIA
2



CZAS
40min



POZIOM TRUDNOŚCI
Średni



KSLORIE
700kcal

Placki twarogowe

SKŁADNIKI

200g twarogu

3 jajka

1 łyżka cukru wanilinowego

1 łyżka cukru pudru

3 czubate łyżki mąki

opcjonalne : do dekoracji owoce,
dżem, miód gorzka czekolada
lub jogurt naturalny

PRZEPIS

1. Do miski przełóż twaróg, dodaj żółtka (białka odłóż na później) oraz cukier wanilinowy i cukier puder. Całość rozgnieć widelcem. Następnie wsyp mąkę — jeśli ser jest dość rzadki, można dodać jej trochę więcej. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj.
2. Białka ubij na sztywną pianę, a następnie dodaj je do przygotowanej masy twarogowej. Delikatnie połącz wszystko łyżką, mieszając tak, aby masa pozostała puszysta.
3. Na dobrze rozgrzaną suchą patelnię nakładaj porcje ciasta — około 2 łyżki na jeden placek. Rozprowadź je lekko, formując okrągły, równy placek. Smaż placki partiami.
4. Zmniejsz ogień do minimum i smaż placki przez około 3 minuty, aż ich spód stanie się lekko złocisty. Następnie przewrót je na drugą stronę i smaż jeszcze około 2 minuty.
5. Gotowe placki odkładaj na talerz. Przed kolejną partią umyj patelnię lub przetrzyj ją wilgotną ściereczką, a następnie smaż kolejne placki z pozostałego ciasta.



FLOW TIP: Puszne i delikatne placuszki serowe z twarogu!

K O L A C J A



PODANIA
1



CZAS
35min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KSLORIE
110kcal

naleśniki kakao z masą twarogową

SKŁADNIKI

Masa na naleśniki

1 jajko

35g mąki pszennej

8g kakao

szczypta soli

waniliowe kropelki

słodzący/erytrytol

40g mleka

40g wody

masa do wypełnienia naleśników

100g twarogu chudego

75g skyra waniliowego

dekoracja

90g truskawek

PRZEPIS

1. Składniki potrzebne na masę do naleśników wkładamy do miski i wszystko miksujemy do połączenia
2. Na rozgrzaną patelnię smażymy naleśniki
3. Składniki do farszu naleśników ugniatamy widelcem w misce
4. Usmażone naleśniki nadziewamy twarożkiem
5. Naleśniki dekorujemy truskawkami lub innymi ulubionymi dodatkami



FLOW TIP: wysokobiałkowa przekąska, która smakuje jak pizza!



DESERY

DESER



PODANIA
1



CZAS
90min



POZIOM TRUDNOŚCI
Średni



KSLORIE
1 kawałek (90g) = 250 kcal

Chlebek bananowy

SKŁADNIKI

3 dojrzałe banany
2 jajka
3 łyżki jogurtu naturalnego
80ml oleju roślinnego
3 łyżki miodu lub syropu
klonowego
mała szczypta soli
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka cynamonu
4 - 5 łyżek cukru trzcinowego lub
ksylitolu
250 g mąki pszennej
opcjonalne: 1 banan na wierzch,
garść orzechów, 80 g ciemnej
czekolady

PRZEPIS

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Przygotuj podłużną formę o wymiarach ok. 11 × 25 cm i wyłóż ją papierem do pieczenia.
2. Banany obierz i dokładnie rozgnieć widelcem. Dodaj jajka, olej, jogurt oraz miód lub syrop klonowy, a następnie wszystko razem wymieszaj.
3. W osobnej misce połącz mąkę, sól, sodę oczyszczoną, cynamon oraz cukier lub ksylitol. Jeśli chcesz, możesz dodać również posiekane orzechy i kawałki czekolady (część czekolady zostaw do posypania na wierzchu).
4. Do suchych składników wlej przygotowaną wcześniej masę z bananów i krótko wymieszaj łyżką – tylko do momentu, aż składniki się połączą.
5. Gotowe ciasto przełóż do formy. Na górze możesz ułożyć banana przekrojonego wzdłuż i posypać odłożoną czekoladą.
6. Wstaw do piekarnika i piecz około 50 minut, aż patyczek wbity w ciasto będzie suchy.
7. Po upieczeniu wyjmij z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia przed krojeniem.



**FLOW TIP: Naturalna
słodycz i miękkość
w każdym kęsie!**

DESER



PODANIA
2



CZAS
50min



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KSLORIE
320 kcal

Serniczek

SKŁADNIKI

1 jajko
100g twarogu chudego
100g skyra waniliowego
20g budyniu waniliowego
10g erytrołu
50g ulubionych owoców
np. borówek
kilka kropelek aromatu
waniliowego

PRZEPIS

1. Wszystkie składniki poza owocami umieszczamy w misce i blendujemy na gładką masę.
2. Przelewamy ją do małego, natłuszczonego naczynia żaroodpornego, na wierzchu układamy borówki i całość pieczemy w 180°C przez 35 min.
3. Serniczek po ostygnięciu łowieniem wyładować kilka godzin w lodówce



FLOW TIP: Puszysta chmurka z owocową eksplozją!

DESER



PODANIA
1



CZAS
5min (bez odstawiania)



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



KSLORIE
300 kcal

Pudding chia

SKŁADNIKI

2 łyżki nasion chia

150ml mleka

2 łyżki skóry waniliowego

dodatki:

szczypta cynamonu

ulubione owoce

kilka orzechów nerkowca

PRZEPIS

1. Do naczynia wsyp 2 łyżki nasion chia i zalej mlekiem.
2. Dokładnie wymieszaj (ważne, żeby nie zrobiły się grudki).
3. Odstaw na 10 minut i zamieszaj ponownie - dzięki temu nasiona równomiernie napęcznieją.
4. Wstaw do lodówki na minimum 3 h, a najlepiej na całą noc
5. Po wyjęciu dodaj dodatki.



FLOW TIP: Przepis na zdrową skórę i włosy!



zwolnieni^z
teorii

WYPRÓBUJ PRZEPIS
I OZNACZ NAS!

