



www.fitkouc.com

62 Receptů

od fitkouče



OBSAH RECEPTÁŘE

	<u>STRANA</u>
1. SNÍDANĚ	3-11
2. SVAČINY	12-21
3. OBĚDY	22-31
4. VEČEŘE	32-44





Snídaně



Varianta 1



Banánovo - jahodový nápoj

777 kcal

5 minut

Postup přípravy:

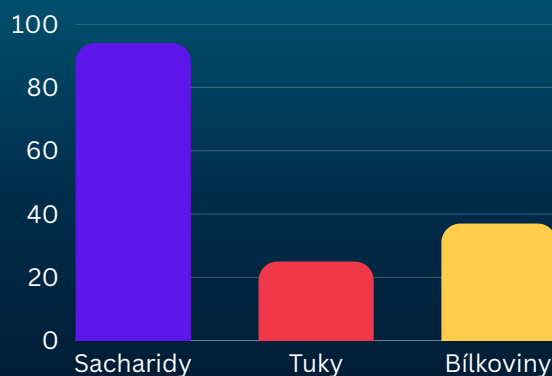
Ovoce spolu s mlékem a ostatními přísadami rozmixujte a nápoj vypijte.

Další ingredience:

stévie

INGREDIENCE:

- 2 a ½ ks banány (325 g)
- 9 PL tvaroh jemný hrudkovitý 2,5 % např. Rajo (153 g)
- 1 a ½ PL olivový olej (18 g)
- 1 a ½ dl mléko polotučné (150 g)
- 9 ks jahody zahradní (117 g)



Varianta 2



Pohanková kaše

773 kcal

10 minut

Postup přípravy:

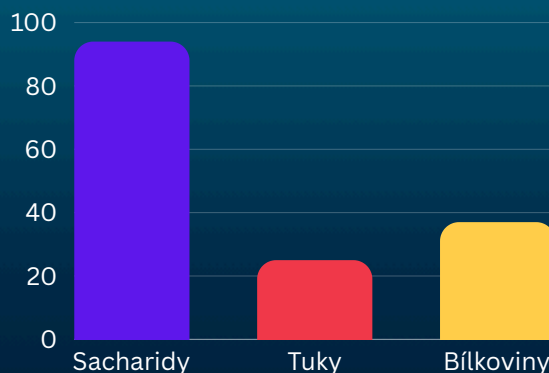
Promyjte pohanku opražte na sucho, zalijte vodou, přidejte tuk (olej nebo máslo (podle toho, jak udává recept) a sůl. Přiveďte k varu a pak snižte teplotu na minimum. Uvařenou pohanku konzumujte s nakrájeným ovocem a ořechy (pokud jsou uvedeny v receptu).

Další ingredience:

stévie

INGREDIENCE:

- 3 PL pohanka loupaná (nevařená) (75 g)
- 8 PL tvaroh jemný hrudkovitý 2,5 % např. Rajo (136 g)
- 17 ks mandle (17 g)
- 2 a ½ x ČL živočišné máslo (12.5 g)
- 1 PL med (18 g)
- 7 x 5 bobulí borůvky (63 g)





Snídaně



Varianta 3



Bageta se šunkou

624 kcal

5 minut

Postup přípravy:

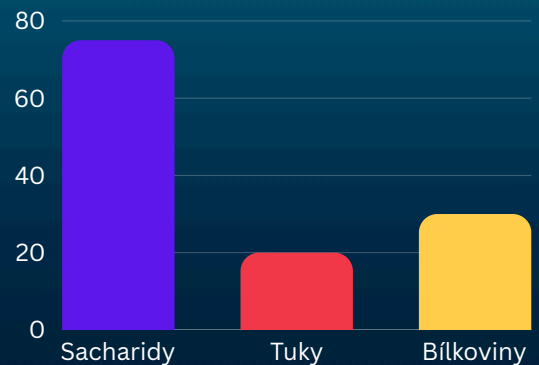
Celozrnnou bagetu, kterou si předem nachystáte buď doma nebo v občerstvení (poskládáte si ji podle vámi požadovaných ingrediencí). Bageta, šunka, sýr, máslo bude základ. Zeleninu si objednejte / vyskládejte libovolně (listová zelenina, rajče, bylinky, ředkvičky, paprika, okurka ...), + netučný dressing (česnek, jogurt)

Další ingredience:

bylinky, zelenina, koření, netučný dresink

INGREDIENCE:

- 1 x kus bageta celozrnná (120 g)
- 2 a ½ x ČL živočišné máslo (12.5 g)
- 20 g parmezán
- 4 x plátek průměr 14,5 cm krutí šunka (72 g)



Varianta 4



Chlebová snídaně se šunkou, sýrem a zeleninou

547 kcal

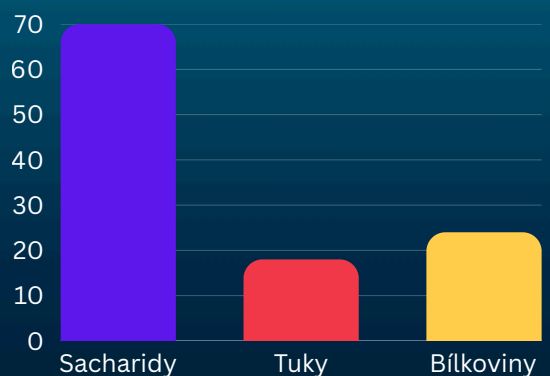
15 minut

Postup přípravy:

Chléb potřete, obložte plátky šunky a sýra, k tomu podávejte zeleninu, dochuťte kořením dle chuti.

INGREDIENCE:

- 2 a ½ x krajíc chléb žitný (125 g)
- 3 a ½ x plátek šunka vepřová od kosti (70 g)
- 35 x g sýr rostlinný např. Cheezly hrachový (Redwood)
- 15 g sýr ricotta
- ½ x malý kus červená řepa (25 g)





Snídaně



Varianta 5



Míchaná vejce s chlebem

670 kcal

5 minut

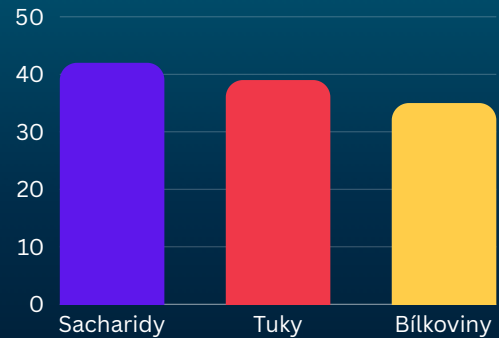
Postup přípravy:

Vejce buď uděláme míchaná na pánvi nebo je můžeme uvařit na tvrdo/měkko (dle chuti). Přidáme k tomu 4 kusy vlašských ořechů a žitný chléb, který můžeme namazat máslem či lučinou

Můžeme přidat libovolné množství zeleniny

INGREDIENCE:

2x krajíc kváskového žitného chleba
7x vlašský ořech jádro
4x vejce



Varianta 6

Chléb se šunkou, sýrem a ovocem

573 kcal

5 minut

Postup přípravy:

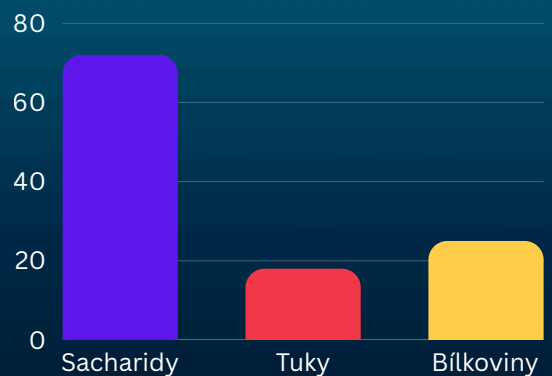
Chléb namažte máslem, obložte plátky šunky a sýra, k tomu podávejte ovoce, dochuťte kořením dle chuti.

Další ingredience:

pepř libeček sladká paprika (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

2 a 1/2 x krajíc chléb žitný (125 g)
15 g máslo
20 g sýr eidam, 30 % t. v. s.
2 x plátek drůbeží šunka (40 g)
8 ks jahody zahradní





Snídaně



Varianta 7

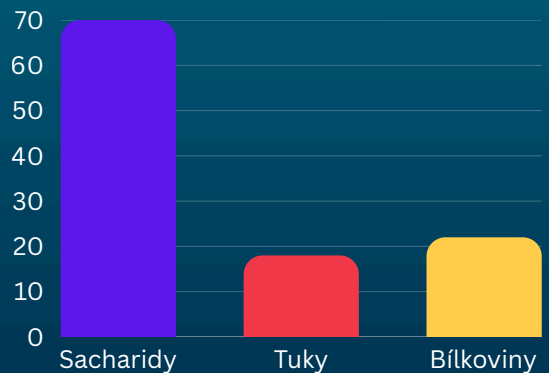


Mrkvovo bramborové placičky se sýrem

524 kcal



40 minut



Postup přípravy:

Připravte si podle receptu mrkvovo bramborové placičky a přidejte k nim sýr a další přílohu dle nutričního plánu.

Další ingredience:

pepř, libeček, sladká paprika (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

- 3 x placka Mrkvovo bramborové medailonky (300 g) (postup přípravy níže)
- 12 ks ořechy lískové (12 g)
- 95 g hrášek
- 25 x g sýr rostlinný např. Tavenýr original UZENÝ (SOY'N'HEALTH)
- 1 ks rajčata (75 g)
- 100 x g zelené fazolové lusky v konzervě

NÁPOJE:

- 1 dl džus pomeranč např. Happy Day, Rauch (100 ml)

INGREDIENCE - - MRKVOVO BRAMBOROVÉ MEDAILONKY:

- 500 g brambory pozdní
- 3 ks mrkev (255 g)
- 3 x kus slepičí vejce (165 g)

POSTUP PŘÍPRAVY:

- Brambory vařené ve slupce nechte vychladnout, oloupejte je a nastrouhejte na jemném struhadle. K nim přistrouháte všechnu mrkev na hrubším struhadle, promícháte, přidáte vejce a dle chuti lehce osolíte. Kdo chce solit co nejméně, v tomto okamžiku sůl vynechá a dosolí si až hotový pokrm. Strouhané brambory, mrkev a vejce dobře promícháte vařečkou nebo prohnětete rukou. Poté mokrou lžící tvoříte placičky, které pečete nasucho v troubě při 180 st.C. na pečícím papíře 10 - 15 minut, v 1/2 času otočíte. Hotové medailonky je možno konzumovat jako samostatné jídlo nebo místo běžné přílohy.
- **TIP:** nejprospěšnější látka obsažená v mrkvi beta-karoten je lépe vstřebatelná z tepelně upravené mrkve



Snídaně



Varianta 8

Tousty, zelenina

576 kcal

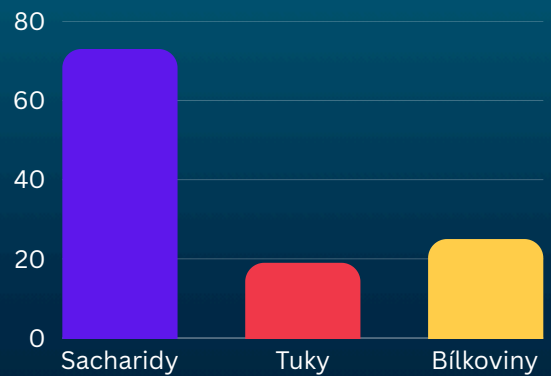
10 minut

Postup přípravy:

Připravte si chléb, sýr, šunku a zeleninu. Pokud vám to bude více vyhovovat, můžete vložit sýr a šunku mezi plátky chleba a zapéct v toustovači. K tomu si dejte pokrájenou zeleninu. Další plátky chleba můžete natřít medem, jako tečku zakousnete nesolené ořechy. Můžete třeba také vyzkoušet zajímavou chuť nevšední kombinace toustu s šunkou, sýrem a medem, vše v jednom. V tom případě toust připravte tak, abyste med nezapékali, protože by ztratil tepelnou úpravou důležité živiny.

INGREDIENCE:

- 4 x 1 plátek toustový chléb celozrnný např. Rovercoute 58% Lidl (100 g)
- 2x PL (polévková lžíce) med včelí (20 g)
- 10 ks mandle
- 9 ks ořechy lískové
- 2 a ½ x krutí šunka
- 15 g sýr eidam, 30 % t. v. s.
- 3 a ½ x kus cherry rajčata



Varianta 9

Vločky s ovocem, jogurtem a ořechy

569 kcal

15 minut

Postup přípravy:

Do mísky dejte jogurt, vločky, ovoce, ořechy a lněné semínko, vše řádně promíchejte, posypte skořicí, případně přisladte špetkou stévie.

Další ingredience:

skořice, stévie

INGREDIENCE:

- 14 PL jogurt bílý (min. 3,5 % tuku) (280 g)
- 3 a ½ PL pohankové vločky (38,5 g)
- 2 a ½ PL ovesné vločky (27,5 g)
- 1 a ½ x kus sušené říčky (15 g)
- 1 a ½ ČL lněná semena (4,5 g)
- 3 ks ořechy lískové
- 3 ks mandle





Snídaně



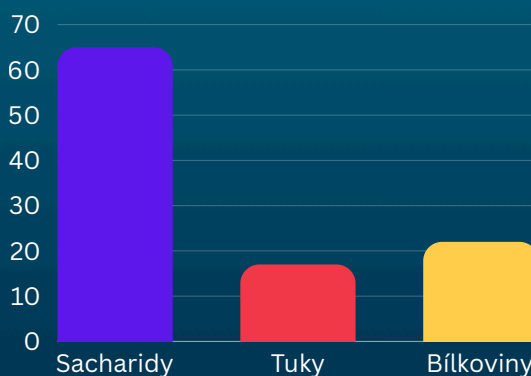
Varianta 10



Rybí pomazánka

546 kcal

20 minut



Postup přípravy:

Pomazánku připravíme podle receptu a na závěr zakápneme olejem v množství uvedeném v jídelníčku. Jako přílohu volíme pečivo a zeleninu. Můžeme dokořenit dle chuti.

Další ingredience:

pepř, líbeček (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

- 2 a ½ x krajíc chléb celozrnný pšeničný "graham" (125 g)
- 1 a ½ x čajová lžička lněný olej lisovaný za studena (7.5 g)
- 4 x lžíce polévkové pomazánky rybí z tresky (80 g) (postup přípravy níže)
- 9 ks ořechy lískové (9 g)
- 1 ks paprika červená (75 g)
- ½ ks paprika bílá (29 g)

INGREDIENCE - POMAZÁNKA RYBÍ Z TRESKY:

- 100 g treska filé
- 1 x čajová lžička 8 kuliček nové koření (1 g)
- 5 g vavřínový / bobkový list 1 x PL cukr třtinový (15 g)
- 6 x PL ocet jablečný (90 g)
- 5 g sůl kuchyňská
- 1 PL (polévková lžíce) olivový olej (12 g)
- ½ x balení jogurt selský bílý BIO např. Hollandia (90 g)
- ½ x kus citróny (60 g)
- 1 g pepř bílý

POSTUP PŘÍPRAVY:

- Tresku vařte ve vodě s octem, novým kořením a bobkovým listem cca ½ hodiny, pak nechte vystydnout, Tresku vyždímejte, neúplně, aby v ní zbyla nějaká šťáva, Rozdrolte rybu mezi prsty. Rybu přidejte do misky spolu s ostatními ingrediencemi a dobře promíchejte.



Snídaně



Varianta 11



Salát rajčatový s cottage a sýrem korbáčik

524 kcal

15 minut

Postup přípravy:

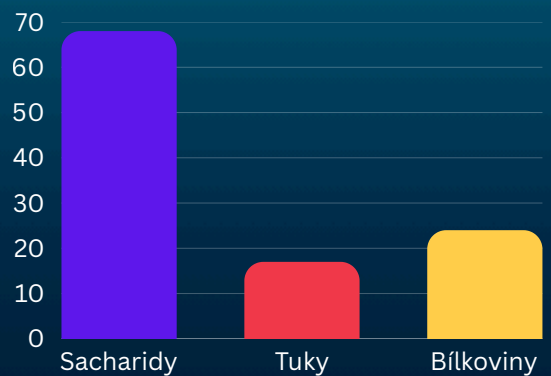
Salát připravte podle receptu, doladit můžete třeba sušenými chilli, pokud na ně nejste alergičtí. Podávejte s pečivem. Pokud je tak v nutričním plánu uvedeno, pak jako tečku zakousněte nesolené ořechy.

Další ingredience:

chilli (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

- 2 a ½ x krajíc chléb žitný (125 g)
- 240 x g Salát rajčatový s cottage (postup přípravy níže)
- 11 ks mandle (11 g)



Varianta 12

Banánové lívance

470 kcal

5 minut

Postup přípravy:

Do misky dejte banán nakrájený na větší kolečka a přidejte vajíčko. Vše rozmixujte mixérem. Rozehřejte pánev, potřete olejem (pouze pokapejte), aby se lívance nepřilepovaly. Na pánev nalijte malou naběračku směsi a po upečení spodní částí otočte. Takto postupujte, dokud těsto nespotebujete. Dejte na lívance tvaroh. Lívance si připravte klidně na více dní, v ledniče vydrží dlouho.

Další ingredience:

skořice

INGREDIENCE:

- 2 a ½ střední kus banány (225 g)
- 2 ks slepičí vejce (110 g)
- 3 PL tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (51 g)
- ½ ČL řepkový olej rafinovaný (2.5 g)





Snídaně



Varianta 13

Lososová pomazánka s pečivem **465 kcal**

15 minut

Postup přípravy:

Cottage cheese, lososa a kysanou smetanu vložte do mixéru a rozmixujte dohladka. Dochutíte bílým pepřem a špetkou soli. Nakonec přidejte červenou papriku a vše spolu důkladně zamíchejte. Pečivo můžete opéct z obou stran na suché pánvi. Pomazánku natřete na pečivo a podávejte se zeleninou. Pokud si přejete připravit pomazánku na více dní, množství jednotlivých ingrediencí vynásobte počtem porcí.

INGREDIENCE:

2 x kus rohlík grahamový (84 g)

50 g losos uzený

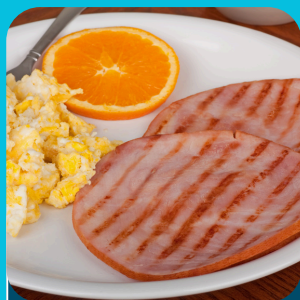
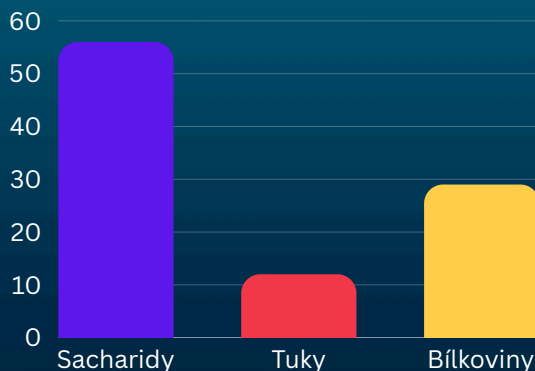
70 g cottage cheese

1 ks paprika žlutá (75 g)

½ PL smetana 16 % (pochoutková) (6 g)

Další ingredience:

bílý pepř, sůl, mletá červená paprika



Varianta 14

Ham and eggs **487 kcal**

15 minut

Postup přípravy:

Šunku nakrájejte na tenčí plátky. Na rozehřátém oleji opečte plátky šunky, do mezer mezi nimi rozbijte čerstvá vejce tak, aby zůstala v celku, osolte a pečte, dokud bílky vajec neztuhnou (žloutky zůstanou tekuté). Opečenou šunku s vejci dejte na teplý talíř pomocí lopatky, posypte nakrájenou zeleninou a petrželkou. Konzumujte s pečivem.

INGREDIENCE:

2 x krajíc chléb žitný (100 g)

1 ks slepičí vejce (55 g)

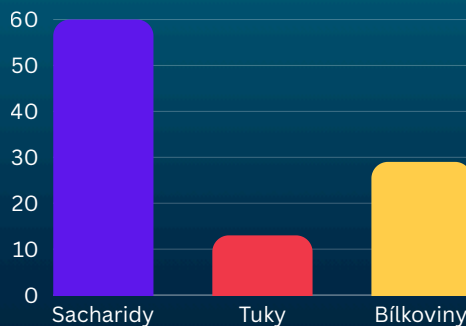
4 x plátek krutů šunka

2 ks paprika zeleninová (150 g)

1 x ČL živočišné máslo (5 g)

Další ingredience:

petrželka, pepř, zeleninová sůl





Snídaně



Varianta 15

Nadýchaná vajíčková omeleta

640 kcal

Postup přípravy:

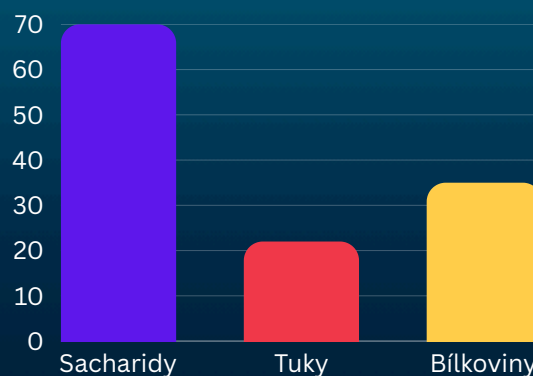
Všechny suroviny kromě zeleniny a pečiva smíchejte v misce, dochuťte solí a černým mletým pepřem a opečte na trošce oleje z obou stran na pánvi. Směs můžete dochutit podle chuti i bazalkou nebo chilli kořením. Konzumujte se zeleninou a pečivem.

Další ingredience:

sůl, pepř, bazalka, chilli

INGREDIENCE:

- 2 a ½ x krajíc chléb žitný (125 g)
- 2 ks slepičí vejce
- 30 g sýr eidam, 30 % t. v. s.
- ½ dl mléko kravské (50 ml)
- ½ ČL olivový olej (2.5 g)
- 60 g okurky
- ½ x kus jarní cibulka (22 g)
- 1 miska objem (300 ml) špenát (20 g)



Varianta 16

Palačinky

653 kcal

30 minut

Postup přípravy:

Palačinky připravte podle receptu uvedeného níže. Hotovou palačinku potřete rovnoměrně arašídovým máslem, naplňte tvarohem a srolujte. Případně můžete tvaroh s arašídovým máslem promíchat a směsí naplnit uvedené množství palačinek.

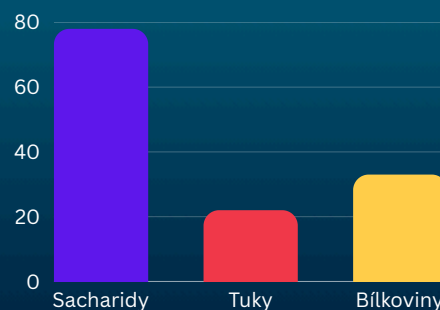
INGREDIENCE:

- 45 x palačinka Palačinky (285 g)
(postup přípravy níže)
- 4 ČL arašídové máslo (20 g)
- 2 a ½ PL tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos (25 g)
- 1 PL slunečnicového oleje (10 g)

INGREDIENCE palačinky 9x palačinka 515g :

- 2 a ½ dl mléko polotučné (250 ml)
- 140 g mouka hladká
- 2 ks slepičí vejce
- 15 g vanilkový cukr

Všechny ingredience rozmixujte a opečte na trošce oleje z obou stran.



Varianta 17



Vločková miska, čerstvé ovoce, jogurt

434 kcal

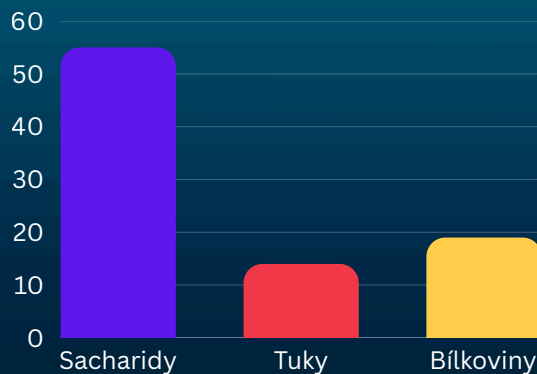
15 minut

Postup přípravy:

Do misky dejte jogurt, vločky, ovoce, ořechy a čerstvě pomleté lněné semínko, vše řádně promíchejte, posypte skořicí, případně přisladte špetkou stévie.

INGREDIENCE:

- 4 a ½ PL ovesné vločky (49.5 g)
- 11 PL (polévkové lžíče)
- jogurt bílý (min. 3,5 % tuku) (220 g)
- 2 ČL lněná semena (6 g)
- 4 ks jahody zahradní (52 g)
- 5 kus maliny (15 g)





Svačiny



Varianta 1



Kakaovo-tvarohové smoothie

646 kcal



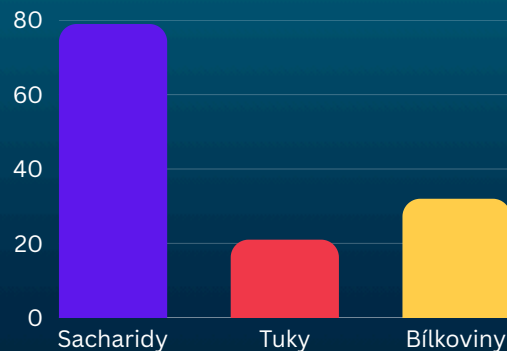
10 minut

Postup přípravy:

Všechny ingredience vložte do mixéru, přidejte vodu (podle hustoty, kterou máte rádi, raději méně a později přidejte) a nakonec rozmixujte. Podle chuti přidejte trochu skořice. V případě, že nemáte k dispozici mixér, ingredience smíchejte a pořádně promíchejte.

INGREDIENCE:

- 2 a 1/2 střední kus banány (225 g)
- 8 ks ořechy vlašské
- 120 g tvaroh jemný hrudkový 2,5% např. Pilos
- 2 PL kakaový prášek (20 g)
- 60 g maliny



Varianta 2



Pečivo, šunka, zelenina

222 kcal



5 minut

Postup přípravy:

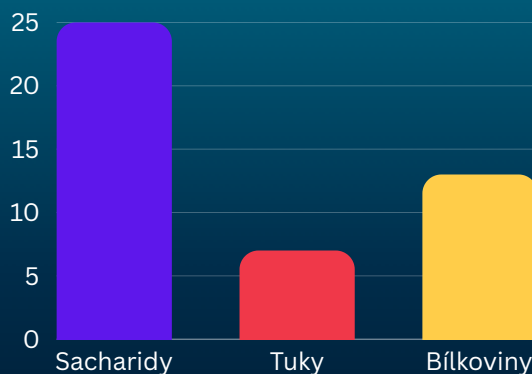
Ingredience naneste na pečivo. Konzumujte spolu se zeleninou.

INGREDIENCE:

- 1x krajíc žitného chleba (50 g)
- 2 a 1/2 x plátek vepřová šunka
- 10 g lučina
- 1/2 ks paprika bílá

Další ingredience:

bylinky, špetka soli





Svačiny



Varianta 3



Řecký jogurt, banán

359 kcal

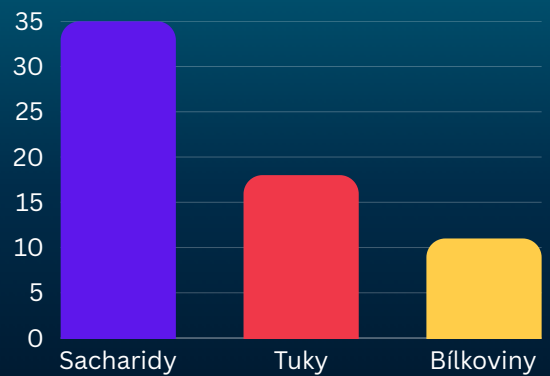
1 minut

Postup přípravy:

Nakrájený banán dejte do bílého řeckého jogurtu.

INGREDIENCE:

- 1 balení řecký jogurt (140 g)
- 1 ks banány



Varianta 4



Tvarohová pěna

312 kcal

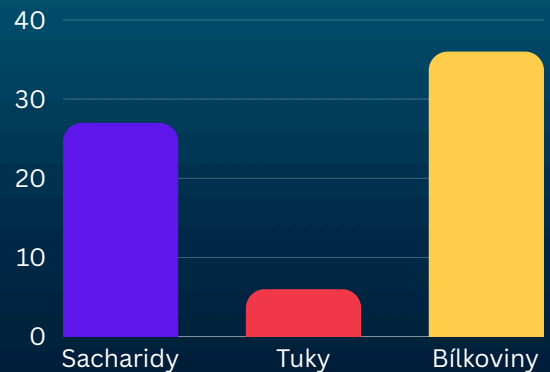
5 minut

Postup přípravy:

Všechny ingredience vložte do mixéru a pomixujte, přidejte vodu podle potřeby.

INGREDIENCE:

- 200 g tvaroh polotučný
- 150 g jahody zahradní
- 1 PL med včelí (10g)





Svačiny



Varianta 5



Pomazánka tvarohová s cibulkou

415 kcal

10 minut

Postup přípravy:

Pomazánku připravte podle receptu a zakápněte panenským olejem v množství uvedeném dle nutričního plánu. Rovněž můžete doladit chuť třeba stroužkem lisovaného česneku. Jako přílohu podávejte knäckebrot.

INGREDIENCE:

- 5 a ½ kus knäckebrot 125 g
- Tvarohová pomazánka s cibulkou (postup přípravy níže)
- 1 x čajová lžička olivový olej (5 g)

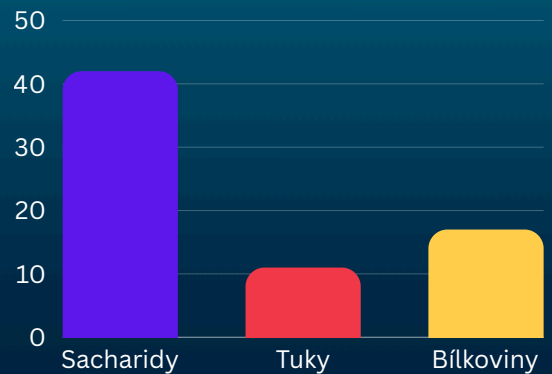
INGREDIENCE:

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S CIBULKOU (333 g):

- 250 x g Tvaroh polotučný Madeta
- 1 x středně velká cibule (75 g)
- 5 g Paprika sladká mletá
- 3 g pepř bílý

PŘÍPRAVA POMAZÁNKY:

- Cibuli nakrájíte na drobné kostičky,
- smícháte s tvarohem, přidáte mletou sladkou papriku, pepř (nebo jiné koření dle chuti), sůl.



Varianta 6



Avokádovo-proteinové smoothie

290 kcal

10 minut

Postup přípravy:

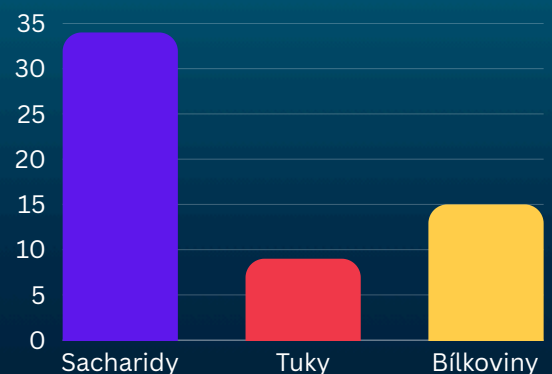
Avokádo oloupejte a rozčtvřte. Pak spolu s nakrájeným ovocem, trochou zázvoru a lístky máty nebo limetkovou šťávou vložte do mixéru. Přidejte vodu, jogurt (nebo mléko) a spolu s proteinem rozmixujte. V případě, že nemáte k dispozici mixér, ingredience smíchejte a pořádně rozmačkejte.

INGREDIENCE:

- 1 střední kus banány (90 g)
- 50 g avokádo
- 1 a ½ PL mléčný protein např. WHEY (15 g)
- 100 g mražené jahody
- 50 g jogurt bílý (min. 1,5 %, max. 1,8 % tuku)

Další ingredience:

několik lístků máty, limetka, zázvor podle chuti





Svačiny



Varianta 7



Banánovo - jahodový nápoj

208 kcal

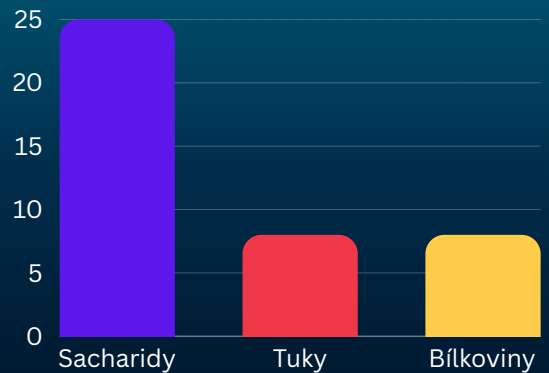
5 minut

Postup přípravy:

Ovoce spolu s mlékem rozmixujte a nápoj vypijte.

INGREDIENCE:

- 2 dl mléko kravské
- ½ střední kus banány (45 g)
- 5 ks jahody zahradní (65 g)



Varianta 8



Banán s ořechy a jogurtem

300 kcal

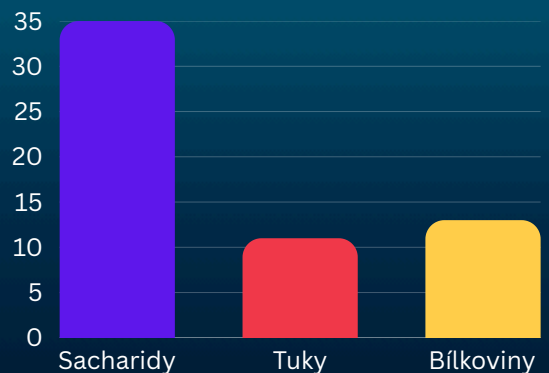
5 minut

Postup přípravy:

Banán nakrájejte na kousky, zalijte jogurtem a na závěr podrťte několik ořechů. Tuto svačinu si můžete nachystat do misky předem.

INGREDIENCE:

- 17 ks ořechy lískové (17 g)
- 5 PL jogurt bílkovinný např. Skyr Pilos (100 g)
- 1 střední kus banány (90 g)





Svačiny



Varianta 9



Cottage s ořechy a zeleninou

380 kcal



Postup přípravy:

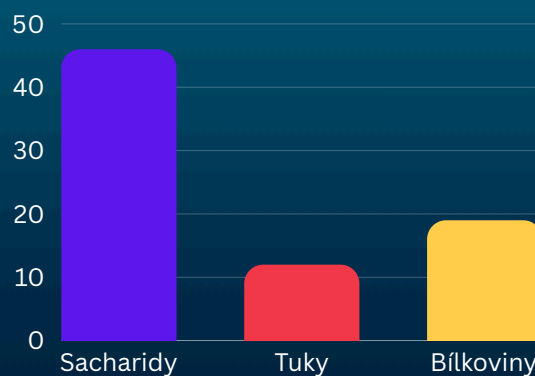
Zeleninu na drobno pokrájejte a v misce jí smíchejte se sýrem cottage, přidejte ořechy. Pokud použijete bílý cottage, pak můžete chuť doladit třeba sladkou mletou paprikou, kurkumou, libečkem nebo chilli a pepřem pokud na ně nejste alergičtí. Podávejte s pečivem.

Další ingredience:

sladká paprika, kurkuma, chilli, pepř, libeček (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

- 1 a ½ x krajíc chléb žitný (75 g)
- 85 x g cottage cheese bílý
- 3 ks ořechy vlašské (9 g)
- 3 ks ořechy kešu (4.5 g)
- 6 ks cherry rajčata (72 g)



Varianta 10

Mléko, sýr, chléb, zelenina

383 kcal



10 minut

Postup přípravy:

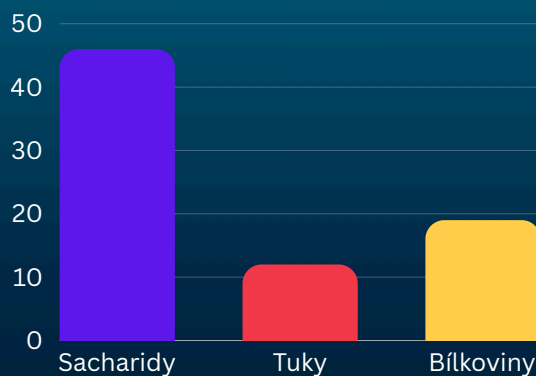
Čerstvý sýr namažte na pečivo, přiložte zeleninu a podávejte s mlékem.

Další ingredience:

1 a ½ x krajíc chléb celozrnný pšeničný "graham" (75 g) 225 x g kefír 20 x g lučina 2 ks cherry rajčata (24 g) ½ ks paprika červená (37.5 g)

INGREDIENCE:

- 1 a ½ x krajíc chléb žitný (75 g)
- 85 x g cottage cheese bílý
- 3 ks ořechy vlašské (9 g)
- 3 ks ořechy kešu (4.5 g)
- 6 ks cherry rajčata (72 g)





Svačiny



Varianta 11



Proteinový shake s vločkami a ořechy

502 kcal

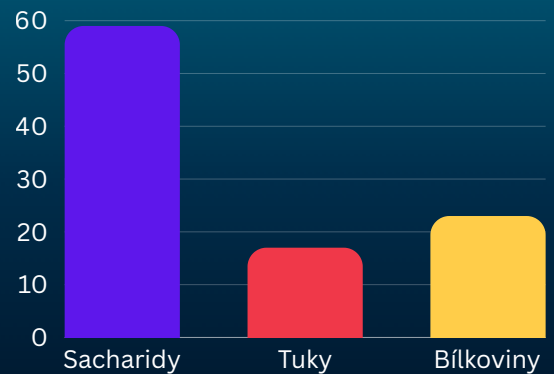
3 minuty

Postup přípravy:

Vše společně rozmixujeme v mixéru.

INGREDIENCE:

- 1 ks banánu,
- 10 g whey proteinu
- 30 g ovesných vloček
- 20 g vlašských ořechů
- 200 ml polotučného mléka



Varianta 12



Fit-day protein chia pudink

356 kcal

10 minut

Postup přípravy:

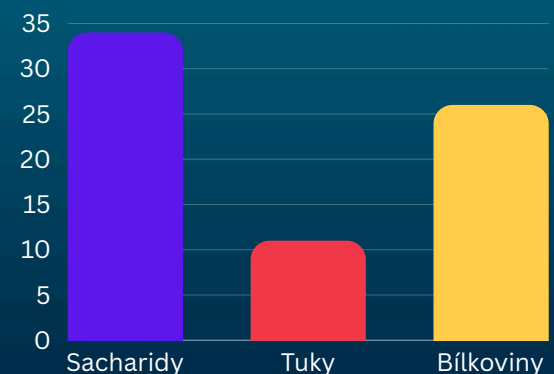
Fit-day chia proteinový pudink připravte dle receptu. Jako přílohu podávejte toustový chléb s medem a lučinou či máslem, případně zakousněte nesolené ořechy a přidejte bílý jogurt, pokud je tak uvedeno v nutričním plánu. Dle chuti můžete doladit třeba skořicí.

INGREDIENCE:

- 285 x g FIT-DAY protein chia pudink (postup přípravy níže)
- 5 bobule hrozny (40 g)
- 4 ks ořechy lískové (4 g)
- 10 ks bobulí borůvky

INGREDIENCE - FIT-DAY PROTEIN CHIA PUDINK:

- 2 dl kokosový nápoj (200 g)
- 10 ČL chia semínka (30 g)
- 1 odměrka čokoládového proteinu (30 g)
- 1 PL med včelí (18 g)
- 10 ks bobulí borůvky



Další ingredience:

skořice (pokud na přísady nejste alergický)

Postup přípravy pudinku:

Umístěte všechny přísady do mixéru a rozmixujte vše po dobu 1-2 minut dohledka. Nalijte směs do misky nebo skleněné nádoby a vložte do ledničky alespoň na 4 hodiny nebo přes noc, aby se mohl utvořit pudink. Když si tento pudink připravíte přes noc, máte ráno rychlou a chutnou snídani. Jako přílohu můžete zvolit třeba celozrnný toustový chléb v případě svačinky si vystačíte energeticky bez něj.



Svačiny



Varianta 13



Sardinky, cibule, pečivo

374 kcal

15 minut

Postup přípravy:

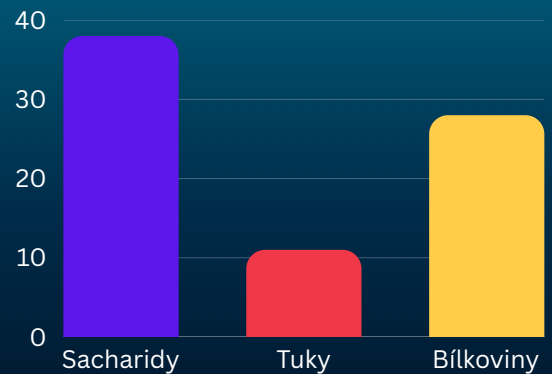
Cibuli oloupejte, na drobně pokrájejte a nasypejte do misky. Přidejte rybu, rozmačkejte na drobnější kousky a promíchejte. Můžete zakápnout citrónovou šťávou a dochutit kořením. Jako přílohu použijte pečivo.

INGREDIENCE:

- 105 x g sardinky ve vlastní šťávě např. Tesco
- 1 x krajíc chléb celozrnný žitný
- 2 x středně velká cibule (150 g)

Další ingredience:

pepř
citrónová šťáva



Varianta 14



Pomazánka tvarohová s uzeným tofu

377 kcal

15 minut

Postup přípravy:

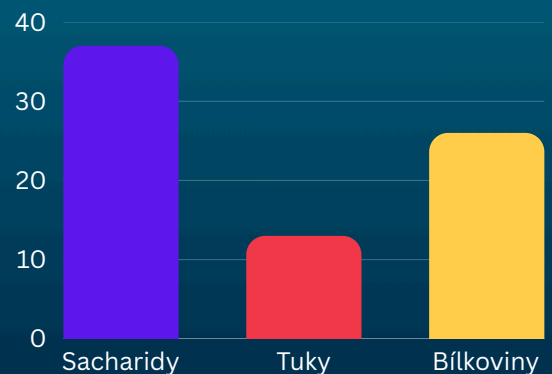
Pomazánku připravte podle receptu. Jako přílohu podávejte pečivo. Pokud je tak v nutričním plánu uvedeno, pak rovněž přidejte sýr a jako tečku zakousněte nesolené oříšky.

INGREDIENCE:

- 5 kus knäckebrot (50 g)
- 105 g Tvarohová pomazánka s tofu (postup přípravy níže)
- ½ x 1 kus sýr parenička např. Kora (25 g)
- 3 ks mandle

Další ingredience:

skořice



INGREDIENCE - Pomazánka s tofu: (436 g)

250 g Tvaroh polotučný Madeta
1 x balení tofu sýr uzený (170 g)
1 ČL olivový olej (5 g)
1 kus (40 cm) jarní cibulka (11 g)

Postup přípravy pomazánky s tofu:

Uzené tofu rozmixujte do hladka s olivovým olejem, až vznikne hladká krémová hmota. 2. Tu smíchejte s tvarohem a dochuťte. Trocha soli bude stačit, popř. pepř, libeček apod. Můžete přidat i jarní cibulku



Svačiny



Varianta 15



Korbáčky s pečivem

296 kcal

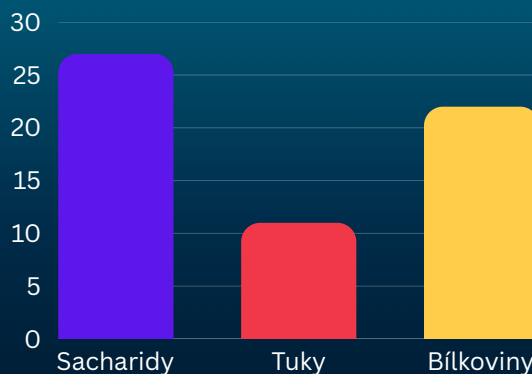
1 minut

Postup přípravy:

Korbáčky konzumujte společně s žitným chlebem a lískovými ořechy.

INGREDIENCE:

- 55 g sýr korbáčik uzený Kora
- 1 x krajíc chléb žitný (50 g)
- 5 ks ořechy lískové (5 g)



Varianta 16



Proteinová tyčinka

288 kcal

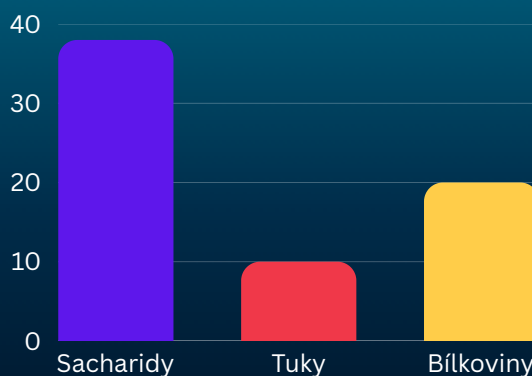
1 minut

Postup přípravy:

Jednoduché praktické jídlo sestávající z proteinové tyčinky.

INGREDIENCE:

- 1 x tyčinka proteinová tyčinka 32 % např. Weider
- 2 ks ořechy vlašské (6 g)





Svačiny



Varianta 17



Muffiny na svačinu

317 kcal

30 minut

Postup přípravy:

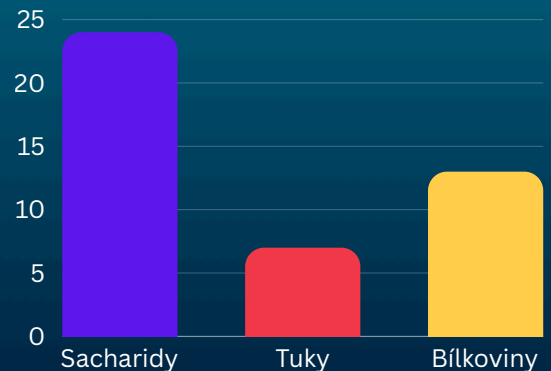
Muffiny připravte podle uvedeného receptu níže. V případě, že recept uvádí mléko, muffiny ním zapíjete.

INGREDIENCE:

3 dl mléko polotučné 1,5 % (300 g)
1 kus Muffiny ovesné (40 g) (postup přípravy níže)

INGREDIENCE: MUFFINY OVESNÉ (24 kus = 983g):

200 g ovesné vločky
220 g řecký jogurt
2 ks banány (260 g)
½ dl mléko polotučné 1,5 %
2 ks slepičí vejce
8 g kypřicí prášek do pečiva
2 x kostka čokoláda hořká 81 % (20 g)
6 ks ořechy vlašské
4 PL čekankový sirup (40 g)



POSTUP: MUFFINY OVESNÉ (24 kus = 983g):

Ovesné vločky rozmixujte na mouku. V míse je smíchejte s rozmačkanými banány, rozeřátou hořkou čokoládou a následně se všemi ostatními surovinami. Těsto dávkujte do forem na muffiny (nejlépe silikonových). Muffiny pečte 20 - 25 minut na 200 stupních do zlatova. Konzumujte předepsané množství muffinů.

Varianta 18



Olomoucké tvarůžky

377 kcal

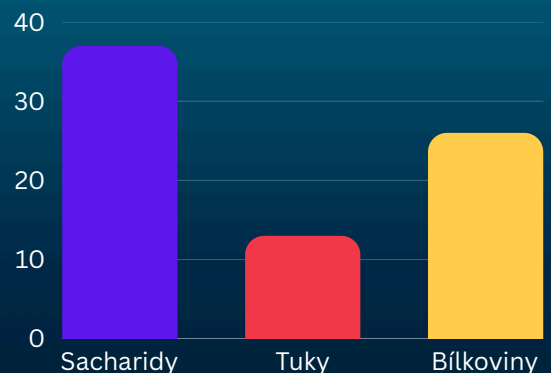
10 minut

Postup přípravy:

Namažte si pečivo máslem, pokrájejte si zeleninu a k tomu podávejte olomoucké tvarůžky. Můžete dle chuti doladit kořením.

INGREDIENCE:

- 1 x krajíc chléb celozrnný pšeničný (50 g)
- 75g olomoucké tvarůžky
- 10 g máslo
- 1 miska objem (300 ml) ledový salát (80 g)
- 1 ks paprika červená (75 g)



Další ingredience:

libeček, pepř



Svačiny



Varianta 19



Sardinková-pomazánka s pečivem

278 kcal

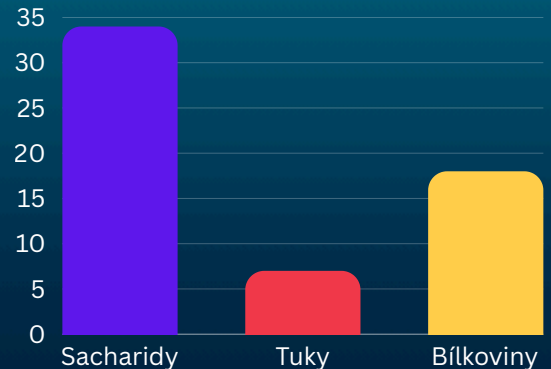
10 minut

Postup přípravy:

Uvařte vajíčka natvrdo. Ryby rozmačkejte vidličkou, cibuli pokrájejte najemno. Vše smíchejte spolu. Osolte. Konzumujte s pečivem a zeleninou.

INGREDIENCE:

- 1 x krajíc chléb celozrnný žitný (50 g)
- 45 g sardinky ve vlastní šťávě
- ½ ks vejce natvrdo
- 8 ks ředkvička
- ½ x středně velká cibule



Další ingredience:

sůl

Varianta 20



Jogurt s malinami a vlaškými ořechy

225 kcal

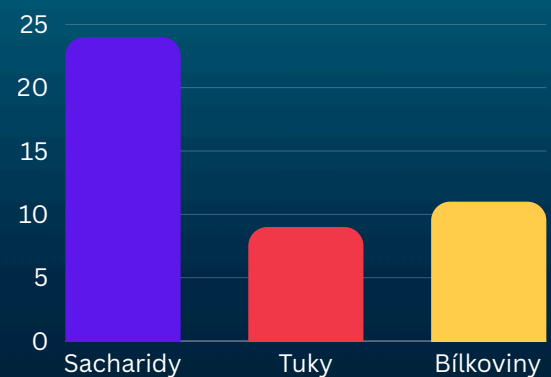
10 minut

Postup přípravy:

Do malého hrnce dejte plody, kakao a med. Na závěr můžete na malé pánvi opražit zlehka podrcené ořechy. Do sklenice dejte směs ovoce, na to jogurt a ořechy.

INGREDIENCE:

- 4 ks ořechy vlašské
- 180 g jogurt bílý (max. 0,3 % tuku)
- 63 g maliny
- 1 ČL kakaový prášek (5 g)
- ½ x PL med včelí (5 g)





Obědy



Varianta 1



Těstoviny s houbovou omáčkou

897 kcal



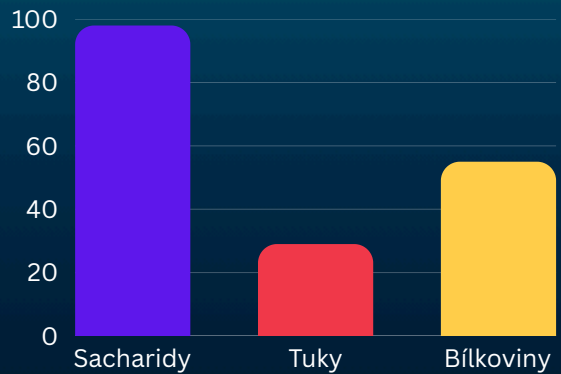
20 minut

Postup přípravy:

Těstoviny uvařte podle návodu na obalu. Mezitím si nakrájejte houby na menší kousky. Na pánvi si zahřejte smetanu a přidejte prolisovaný česnek. Osolte, opepřete, případně dle chuti přidejte sójovou omáčku. Následně přidejte nakrájené houby a vařte na mírném plameni asi 10 minut. Omáčku smíchejte s porcí těstovin a navrch dejte cottage cheese.

INGREDIENCE:

- 110 g špaldové těstoviny
- 1 a 1/2 x balení cottage cheese (270 g)
- 9 PL sójová smetana (90 g)
- 185 g žampiony
- 2 stroužek česnek



Další ingredience:

sůl, pepř, sojová omáčka



Obědy



Varianta 2



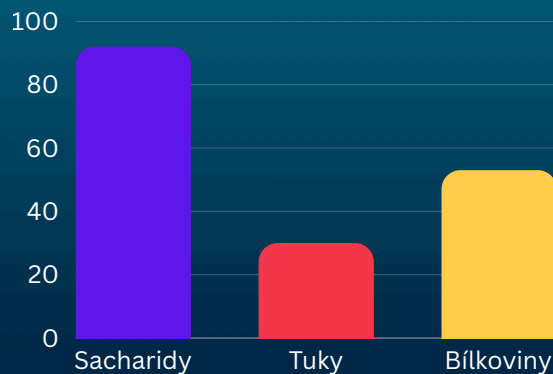
Pstruh s bramborem

872 kcal

45 minut

Postup přípravy:

Pstruha omyjte a osušte. Z každé strany ji osolte a okořeňte pepřem, případně kořením na ryby. Vložte ji do zapékací skleněné misky (jenského sklo). Pstruha nařízněte a dovnitř vložte několik plátků citronu, petrželky, másla a tymiánu. Několik plátků citronu si nechte i navrch a přidejte nakrájené plátky česneku. Pečte ve vyhřáté troubě asi při 180 °C přibližně 30 min. Brambory oloupejte, nakrájejte a vařte alespoň 20 minut. Konzumujte společně se zeleninou.



Další ingredience:

petrželová nať, tymián, koření, libovolná zelenina

INGREDIENCE:

- 6 x větší naběračka brambory pozdní (360 g)
- 235 g pstruh atlantský
- 2 PL živočišné máslo (20 g)
- 1 a ½ kus citróny
- 1 stroužek česnek

Varianta 3



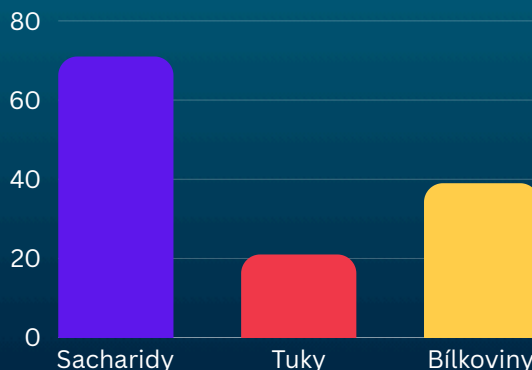
Špagety s eidamem, brynzou a zeleninou

643 kcal

15 minut

Postup přípravy:

Špagety dejte vařit dle návodu tak, aby byly na skus, vodu nesolte. Dejte zhruba na 10 minut povařit nebo napařit brokolici a mrkev. Do misky si mezitím nastrouhejte nebo nakrájejte tvrdý sýr 30% a brynzou. Vařené špagety a zeleninu promíchejte v misce se sýrem tak, aby měl sýr vláčnou konzistenci. Dle chuti doplňte kořením jako je třeba pepř, libeček, kurkuma, chilli apod.



Další ingredience:

pepř, chilli, libeček, kurkuma

INGREDIENCE:

- 75 g špagety celozrnné
- 65 g sýr eidam, 30 % t. v. s.
- 40 x g Brynza Liptov letní
- 1 a ½ ks mrkev (127.5 g)
- 60 g brokolice



Obědy



Varianta 4



Krůtí maso s těstovinami

603 kcal

 25 minut

Postup přípravy:

Připravte si marinádu podle receptu a naložte do ní na kostky nakrájené krůtí maso. Na dobu 3 - 5 hodin ponechte v lednici. Potom maso i s marinádou dejte do větší a hlubší nepřilnavé pánve, přiveďte je k varu a na mírné teplotě udržujte než bude maso hotové. Zeleninu tepelně zpracujte na páře a pak jí zakápněte troškou panenského oleje. Maso přidejte k uvařeným těstovinám, ozdobte uvařenou zeleninou.

INGREDIENCE:

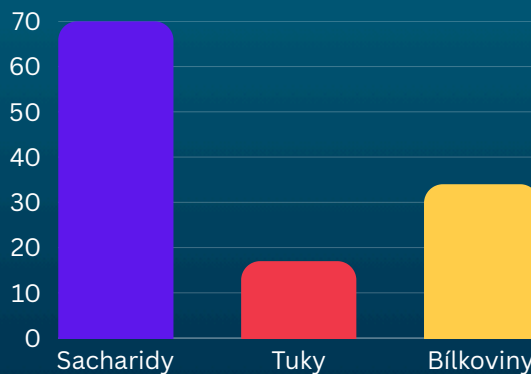
- 70 g těstoviny celozrnné vřetena
- 125 g krůtí prsa bez kosti
- 2 ČL sezamový olej (10 g)
- 18 a ½ x čajová lžička Marináda na krůtí maso (92.5g)
- ½ ks mrkev (42.5 g)
- ½ x průměrný kus celer bulvový (25 g)
- ½ ks paprika červená (37.5 g)

Marináda na krůtí maso ingredience:

50 g vinný ocet
100 g šťáva pomerančová
2 ČL sezamový olej (10 g)
½ x středně velká cibule (37.5 g)
2 stroužek česnek (6 g)

Marináda na krůtí maso postup:

Marinádu si připravte z octa (1/2) z pomerančové šťávy, sezamového oleje, utřeného česneku a lžíce nadrobno nakrájené cibule.





Obědy

Varianta 5



Domácí tortilla s masem

615 kcal



35 minut

Postup přípravy:

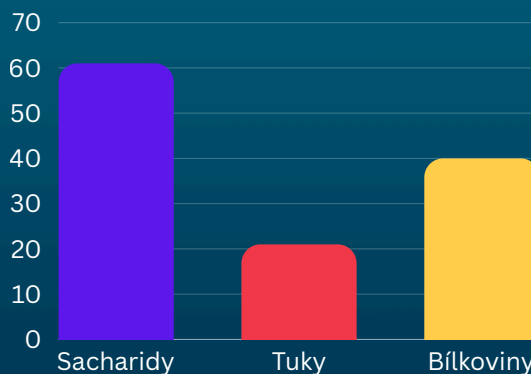
Čerstvé maso očistěte a nakrájejte na kousky. Osolte a opečte na pánvi s trochou oleje. Zatím si nakrájejte zeleninu na malé kostičky a z řeckého jogurtu a bylinek připravte dresink. Tortillu připravte podle návodu uvedeného níže. Následně ji potřete dresinkem, naplňte zeleninou, hotovým masem a zaviňte.

INGREDIENCE:

- 2 ks Tortilla špaldová domácí (106 g) (postup přípravy níže)
- 115 g krůtí prsa bez kosti
- ½ PL slunečnicový olej (5 g)
- 40 g řecký jogurt
- ½ ks okurky (150 g)
- 2 miska objem (300 ml) ledový salát (160 g)
- 1 ks rajčata (75 g)

INGREDIENCE - TORTILLA ŠPALDOVÁ DOMÁCÍ (10 ks = 530g):

- 350 g špaldová celozrnná mouka hladká
- 150 ml voda
- 2 a ½ PL olivový olej (25 g)



Další ingredience:

bylinky, špetka soli

POSTUP TORTILLA ŠPALDOVÁ DOMÁCÍ (10 KS = 530G):

Ze všech ingrediencí vypracujte hladké tužší těsto pomocí elektrického robota nebo ručně. Vypracujte v misce bochník a těsto nechte odpočinout pod potravinovou fólií alespoň 30 minut. Těsto si rozdělte na 10 menších částí a každý kousek ještě propracujte a posypte moukou. Těsto vyválejte na 3 mm tlustou tortillu. Rozehřejte si nepřilnavou pánev a tortillu opečte z každé strany 20 - 30 sekund. Hotové tortilly ukládejte do vlhké utěrky, aby vám neztvrdly.



Obědy



Varianta 6



Plněné krůtí prsa s nivou a olivami

637 kcal

60 minut

Postup přípravy:

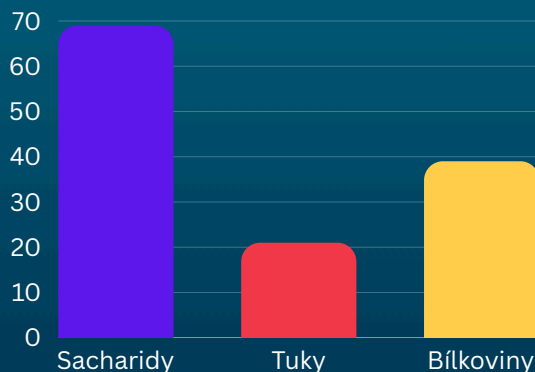
Řízky důkladně omyjte, rozkrojte napůl a jemně rozklepte. Maso osolte, dejte dovnitř kousky nivy a olivy. Přikryjte druhou polovinou prsou a spojte párátky. Na pánvi dejte slunečnicový olej a z obou stran osmažte do růžova naplněná prsa. Když máte prsa osmažená, orestujte žampiony (spolu se šťávou, pokud jsou z konzervy, pokud ne, přilijte trošku vody). Posypte solí a paprikou. Rýži připravte dle návodu. Prsa konzumujte spolu s orestovanými žampiony okořeněné červenou sladkou mletou paprikou a rýží.

INGREDIENCE:

- 3 a ½ větší naběračka rýže vařená např. basmati (210 g)
- 115 g krůtí prsa bez kosti
- 20 g niva
- 1 x porce zeleninová polévka s květákem (330 g) (postup přípravy níže)
- ½ PL slunečnicový olej (5 g)
- 3 x kus olivy zelené marinované (27 g)
- 50 g žampiony v konzervě

Další ingredience:

bylinky, koření, zeleninová sůl, kari, červená sladká mletá paprika



INGREDIENCE: ZELENINOVÁ POLÉVKA S KVĚTÁKEM

(6 x porce = 2077g):

- 300 g květák
- 1 ks mrkev (85 g)
- 2 x střední kus brambory pozdní (180 g)
- 1 PL olivový olej (10g)

POSTUP PŘÍPRAVY: ZELENINOVÁ POLÉVKA S KVĚTÁKEM (6 x porce =

2077g):

Veškerou zeleninu očistěte, nakrájejte na drobné kostky, vložte do hrnce a zalijte vodou. Zeleninu přiveďte k varu, přidejte špetku soli a lžici oleje. Nechte vařit, dokud zelenina nezměkne.

Pomocné ingredience: špetka soli



Obědy



Varianta 7



Krůtí maso na žampionech s tarhoňou

626 kcal

35 minut

Postup přípravy:

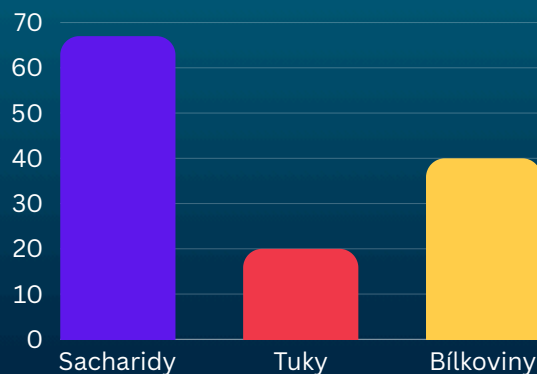
Na pánev nalijte olej do kterého si nasekejte česnek a cibuli najemno, nakrájejte si maso na stejné kusy, ne však větší než 2,5 cm a vše spolu orestujte, dokud cibule neztmavne a maso se nezatáhne. Přidejte najemno nakrájené žampiony, zprudka orestujte a zalijte vývarem. Přidejte máslo. Stáhněte plamen, dochuťte solí a pepřem a čerstvě nasekanou petrželkou a pomalu dovařte. Podávejte s uvařenou tarhoňou.

INGREDIENCE:

- 4 x větší naběračka tarhoňa (vařená) (240 g)
- 115 g krůtí prsa bez kosti
- 1 PL olivový olej (10 g)
- 1 ČL živočišné máslo (5 g)
- 4 ks žampióny čerstvé (104 g)
- ½ x středně velká cibule
- ½ stroužek česnek

Další INGREDIENCE:

- sůl, pepř, čerstvá petrželová nať



Varianta 8



Vepřové maso s tarhoňou

603 kcal

35 minut

Postup přípravy:

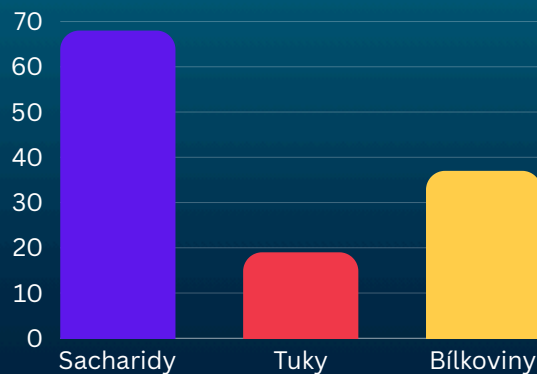
Vepřovou panenku připravte na pánvi s kapkou oleje jako steak. Tarhoňu připravte dle návodu. Přidejte libovolnou zeleninu.

Další ingredience:

sůl, pepř, bylinky, zeleninová obloha

INGREDIENCE:

- 4 a ½ x větší naběračka tarhoňa (vařená) (270 g)
- 125 g vepřová panenská svíčková
- 1 PL řepkový olej rafinovaný (10 g)





Obědy



Varianta 9



Krůtí maso s kuskusem a zeleninou

688 kcal

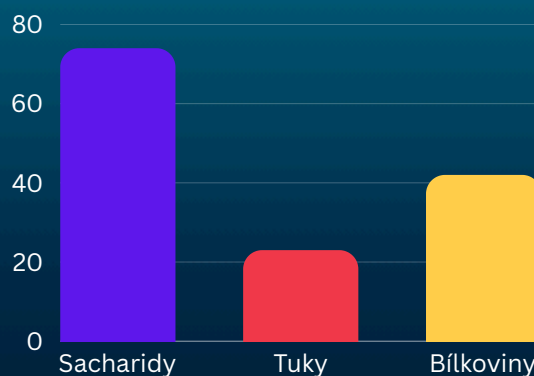
20 minut

Postup přípravy:

Okořeněná krůtí prsa opečte na oleji. Podle druhu zeleniny ji buď orestujte na pánvi nebo zahřejte v troubě (max. 180 ° C). Kuskus připravte dle návodu. Dochutěte libovolným kořením a bylinkami. Konzumujte spolu s přílohou a zeleninou.

INGREDIENCE:

- 3 a ½ x menší naběračka kuskus (vařený) (175 g)
- 1 a ½ PL řepkový olej rafinovaný (15 g)
- 2 x miska 300 ml zeleninová směs mražená (kukuřice, hrách, mrkev, květák) (310 g)
- 120 g krůtí prsa bez kosti
- 1 x malý kus červená řepa (50 g)



Další ingredience:

zeleninová sůl, pepř, bylinky



Varianta 10

Kuře pečené na zelenině

616 kcal

90 minut

Postup přípravy:

Připravte si zeleninovou směs v poměru cca 0,7-1 kg zeleniny na 4 kuřecí stehna. Mohou to být i větší kusy, třeba mrkev, fazolové lusky, brokolice, růž. kapusta apod. Na dochucení sůl, kmín a další vaše oblíbené koření na maso a zeleninu. Jako přílohu si dejte dle návodu vařit kuskus, případně quinou.

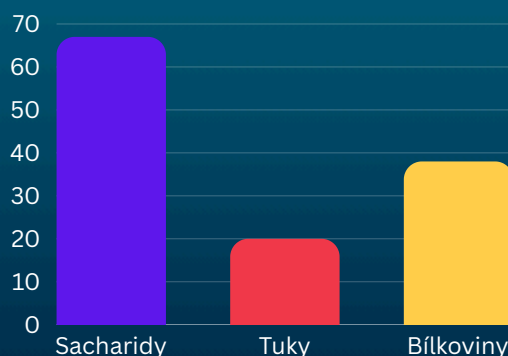
Kuřecí stehna okořeňte dle chuti, např. drcený kmín, paprika apod. Do pekáčku dejte zeleninu, kterou rovněž dle libosti okořeňte a na zeleninu položte kuřecí stehna. Přikryté pečte do změknutí stehen cca 60-80 minut, bez tuku. Půl hodiny na 200 st.C pak teplotu snižte. Ke konci můžete odstranit poklop a dopéct do zlatova. Pokud zelenina nepustí dostatečné množství vody, pak podlévejte vodou. Před servírováním zakápněte troškou extra panenského oleje. Pokud je to uvedeno v nutričním plánu, pak jako tečku zakousněte nesolené ořšky.

Další ingredience:

sůl, kmín, sladká paprika (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

- 9 a ½ x PL celozrnný kuskus (nevařený) (85.5 g)
- 110 x g kuřecí stehno
- 2 a ½ x čajová lžička extra panenského oleje (12.5 g)
- 1 ks mrkev (85 g)
- 3 x kus růžičková kapusta (33 g)
- 50 x g zelené fazolové lusky (mražené)
- 2 ks ořechy lískové (2 g)





Obědy



Varianta 11

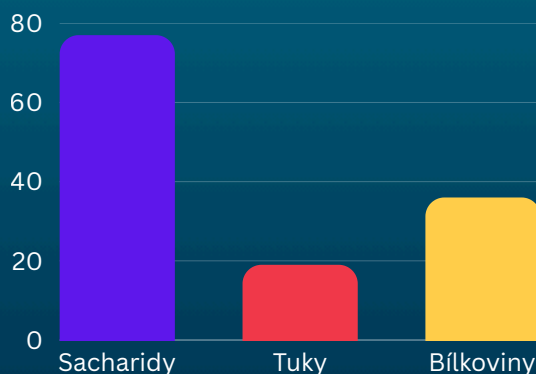


Paprikáš z lososa

630 kcal



20 minut



Postup přípravy:

Možná než "Paprikáš" pro vás bude přijatelnější název "Losos na paprice". Paprikáš připravte podle receptu. Chuť doladte kořením a bylinkami dle vašeho gusta. Podávejte s přílohou uvedenou v nutričním plánu. Pokud je v nutričním plánu tak uvedeno, pak jako tečku zakousněte nesolené ořechy.

Další ingredience:

bazalka (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

- 2 a ½ x krajíc chléb celozrnný pšeničný "graham" (125 g)
- 265 x g paprikáš z lososa standard (postup přípravy níže)
- 7 ks mandle (7 g)

INGREDIENCE PAPRIKÁŠ Z LOSOSA STANDARD:

- 150 g losos obecný
- 1 x středně velká cibule (75 g)
- 2 x PL špaldová celozrnná mouka hladká např. Biomilla (24 g)
- 2 g sůl kuchyňská
- 10 x g Paprika sladká mletá
- 2 g chilli koření
- 1 g pepř bílý
- 2 x g Libeček
- 3 ks rajčata (225 g)
- 1 ks paprika bílá (58 g)

POSTUP PAPRIKÁŠ Z LOSOSA:

- Postup přípravy: Nahřejte nepřilnavou pánev a postupně z obou stran orestujte bez přidaného tuku filety z lososa bez kůže. Až změkne a pustí tuk, tak přidejte cibuli a osmahněte jí, rybu rozdělte na menší kousky. Když je ryba a cibule hotová, přidejte zhruba 100 ml vody a 2 lžíce špaldové nebo jiné, nejlépe celozrnné mouky, špetku soli, mletou sladkou papriku, trochu chilli pokud nejste na něj alergičtí a vařte za stálého míchání až se hmota stane lehce kašovitou, její hustotu můžete regulovat množstvím přidané vody. Pak přidejte na drobno nakrájená rajčata, papriku a míchejte. Pokud nejste na něj alergičtí, tak přidejte špetku pepře a na závěr čerstvou bazalku, libeček nebo jiné bylinky dle vaší chuti.



Obědy



Varianta 12



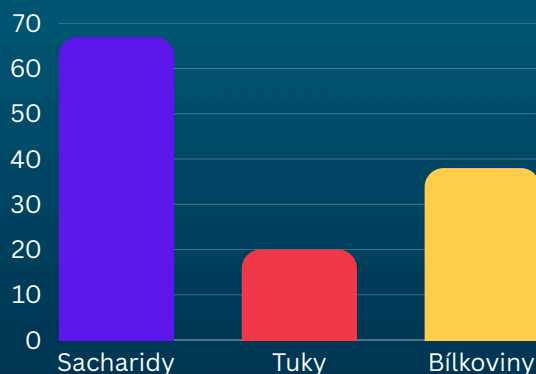
Těstoviny s tuňákem a zeleninou

618 kcal

15 minut

Postup přípravy:

Omyjte a nadrobno pokrájejte zeleninu. Těstoviny vařte podle návodu. Z konzervy mezitím vyklopte do hlubokého talíře či misky tuňáka ve vlastní šťávě, zeleninu a zakápněte panenským olejem. Okořeňte pepřem, libečkem, ale nesolte stejně tak ani těstoviny a zeleninu. Pokud nejste alergičtí, tak lehce posypte sušenými feferonkami nebo chilli. Do misky následně vysypte uvařené těstoviny, posypte sýrem a zakápněte čerstvou šťávou z citronu. Vše promíchejte, případně dochuťte dalším kořením dle vaší chuti. Pokud je tak v nutričním plánu uvedeno, pak jako tečku zakousněte nesolené oříšky.



Další ingredience:

chilli, sušené feferonky (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE:

- 85 g těstovin
- 2 ČL olivový olej (10 g)
- 80 g tuňák ve vlastní šťávě Giana 55 g tofu sýr uzený
- 4 ks mandle (4 g)
- 1 míska objem (300 ml)
- ledový salát (80 g)
- ½ ks rajčata (37.5 g)
- 2 g pepř bílý
- ½ ks paprika červená (37.5 g)
- 2 x čajová lžička libečku (2 g)
- ½ x PL šťáva citrónová (6 g)



Obědy



Varianta 13



Rizoto s kuřecím masem

530 kcal



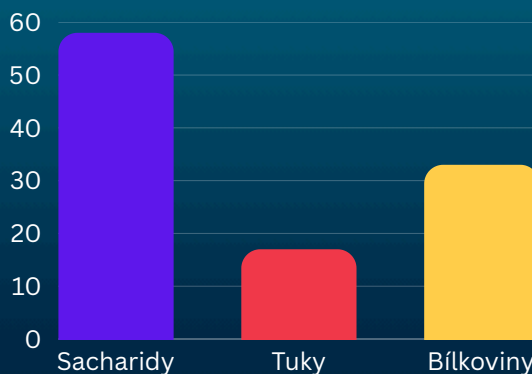
35 minut

Postup přípravy:

Rýži dejte vařit do hrnce nebo ji připravte jako pečenou v Remosce. Čerstvou zeleninu si nadrobno nakrájejte, stejně jako cibuli, kterou orestujte na pánvi s troškou tuku, stejně jako maso nakrájené na kostičky. Na závěr můžete zakápnout třeba sójovou omáčkou Tamari a dochutit kořením. Před servírováním na ozdobení lehce posypte sýrem.

INGREDIENCE:

- 6 x PL rýže (nevařená) Basmati (66 g)
- 95 g kuřecí prsa bez kostí
- ½ x středně velká cibule (37.5 g)
- 2 ČJ olivový olej (10g)
- 2x plátek sýr parmezán 14g
- 1 ks paprika červená (37,5g)
- 10 g sterilovaná mrkev
- ½ ks rajčata (37.5 g)



Další ingredience:

pepř
libeček
sojová omáčka Tamari



Večeře



Varianta 1



Zapékaná kuřecí prsa s ricottou

474 kcal

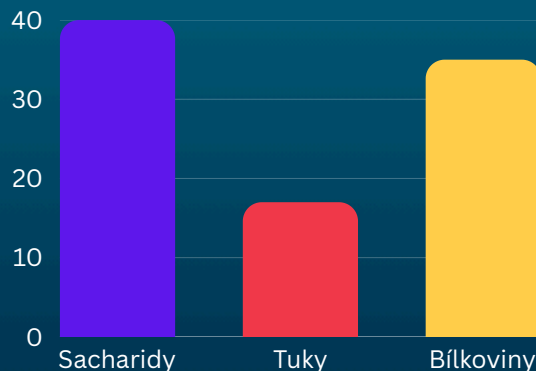
 40 minut

Postup přípravy:

Maso a ostatní ingredience připravte podle receptu. Brambory přidejte k masu vložte zároveň s ním do vyhřáté trouby a společně pečte při 180 st.C asi 30 minut. Po vyjmutí z trouby omastěte brambory trochou tuku jak je uvedeno v nutričním plánu.

INGREDIENCE:

- 130 x g zapečená kuřecí prsa s ricottou (postup přípravy níže)
- 3 x malý kus brambory pozdní (180 g)
- 2 a ½ x čajová lžička lněný olej lisovaný za studena (12.5 g)
- 1 ks paprika bílá (58 g)



Další ingredience:

čerstvý tymián, rozmarýn (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE ZAPEČENÁ KUŘECÍ PRSA:

- 2 stroužek česnek (6 g)
- 50 g baby špenát
- 200 x g ricotta
- 130 g kuřecí prsa bez kostí
- 1 g pepř černý
- 1 g tymián

Postup přípravy pudinku:

Česnek oloupejte a nasekejte nadrobno. Špenát omyjte a nechte okapat. Vsypete ho do rozehřáté pánve, přidejte česnek, ricottu a míchejte dokud se sýr nerozpustí. Maso omyjte a osušte papírovou utěrkou. Podle chuti osolte, opepřete a posypte nasekanými bylinkami jako je čerstvý tymián a rozmarýn. Kuřecí prsa vložte do pekáčku a potřete sýrovou směsí. Pečte ve vyhřáté troubě při 180 st.C asi 30 minut.



Večeře



Varianta 2



Kuřecí řízečky obalené v cornflakes připravené v troubě

475 kcal

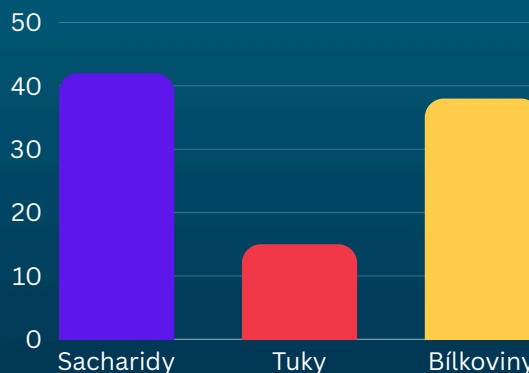
30 minut

Postup přípravy:

Kuřecí řízečky obalené v cornflakes připravte dle receptu. Jako přílohu zvolte zeleninu, kterou lehce zakápněte panenským olejem a dochuťte kořením. Pokud je to v nutričním plánu uvedeno, pak jako tečku zakousněte nesolené oříšky.

INGREDIENCE:

- 165 x g kuřecí řízky obalené v cornflakes zdravě (postup přípravy níže)
- 12 ks lískové oříšky (12 g)
- 1 x čajová lžička lněný olej lisovaný za studena (5 g)
- ½ ks rajčata (37.5 g)



Další ingredience:

pepř, chilli, paprika, libeček (pokud na přísady nejste alergický)

INGREDIENCE KUŘECÍ ŘÍZKY OBALENÉ

V CORNFLAKES:

- 165 g kuřecí prsa bez kostí
- 60 g slepičí vejce
- 60 g pšeničná mouka celozrná
- 90 g corn flakes kukuřičné lupínky

Postup přípravy kuřecích řízků:

Připravte si kuřecí prsa, vejce a mouku (nejlépe celozrnou špaldovou), dále nadrobno rozdrčené cornflakes kukuřičné lupínky, případně již hotovou kukuřičnou strouhanku. Na ochucení řízků nebo těstíčka trošku soli a koření dle vaší chuti (pepř, chilli, libeček apod.). Z vejce, mouky si připravte těstíčko, jehož hlavní funkce bude přilepit lupínky k masu. Kuřecí prsa pokrájejte na menší kousky, osolte a okořeňte dle chuti. Do větší misky si nasypete lupínky a řízky pečlivě obalte. Takto obalené maso vložte na plech opatřený pečícím papírem. Pečte na 200 st.C po dobu 20 - 30 minut, dle tloušťky a velikosti řízků, přitom sledujte měnící se barvu obalu cornflakes. Při použití stehenního masa bude maso šťavnatější.



Večeře



Varianta 3



Bramborák

478 kcal



60 minut

Postup přípravy:

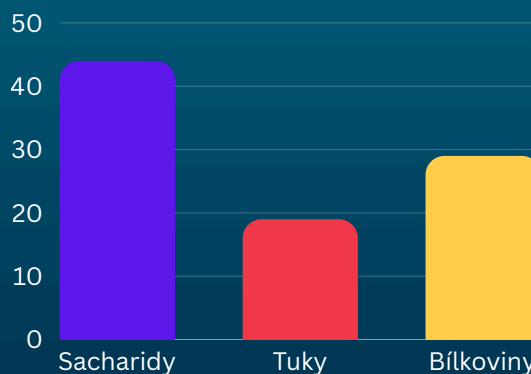
Podle receptu připravte bramborákový základ. Předehřejte troubu na 150 st.C a bramborákový základ dejte péci na plech vyložený pečícím papírem. Pečte zhruba 40 minut, pak vyjměte z trouby. Pokud je tak uvedeno v nutričním plánu, pak lehce potřete panenským olejem a na ještě horkou masu položte, popř. posypte sýr nebo přidejte také vařené vejce . Podávejte se zeleninou.

INGREDIENCE:

- 60 g parmezán
- 165 x g Bramborákový základ (postup přípravy)
- 4 x PL kvašené / kysané zelí (100 g)
- 1 ks paprika červená (75 g)

INGREDIENCE BRAMBOROVÝ ZÁKLAD:

- 450 g brambory pozdní
- 2 PL jogurt bílý (min. 3,5 % tuku) (40 g)
- 4 x PL špaldová celozrnná mouka hladká
- 1 x kus slepičí vejce (55 g)
- 5 g majoránka
- 2 g sůl kuchyňská
- 2 g pepř černý
- 3 stroužek česnek (9 g)



Další ingredience:

pepř, chilli, paprika, libeček (pokud na přísady nejste alergický)

Postup přípravy bramborového základu:

Brambory očistíte a nastroháte, vložíte je do mísy společně s vejcem, jogurtem, moukou a kořením jako majoránka, pepř, sůl a česnek. Vše promícháte a bramborákový základ je připraven.



Večeře



Varianta 4



Krůtí špízy s pohankovým salátem

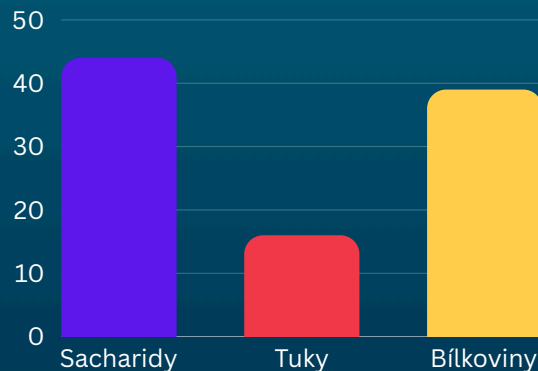
491 kcal



40 minut

Postup přípravy:

Krůtí špízy připravte podle receptu. Pohankový salát připravíte následovně. Pohankové kroupy propláchnete na sítu studenou vodou, přesypete do hrnce, zalijete dle návodu vodou, přidáte trošku oleje, sůl a povaříte asi 3 minuty, pak kroupy zakryjete pokličkou a necháte je dojít. Papriku a mrkev očistíte a nakrájíte nadrobno. Petrželku nasekáte, česnek prolisujete. Na malé pánvi nebo v kastrůlku rozehřejete olej, mrkev na něm opečete, přihodíte papriku, stáhnete z plamene a zakryjete pokličkou. Pohanku, pokud v ní zbyla nějaká nevstřebaná voda, necháte okapat na sítu. Teplou promícháte s petrželkou, česnekem, kmínem, dochutíte dle potřeby solí a pepřem, citronovou šťávou. Přidáte křupavou zeleninu a hotové špízy s pohankovým salátem ihned podáváte. Pokud je v nutričním plánu tak uvedeno, pak jako tečku zakousnete pár oříšků.



INGREDIENCE:

- 145 x g Krůtí špízy (postup přípravy níže)
- 1 a ½ PL pohanka loupaná (nevařená) (37.5 g)
- 2 ČL olivový olej (10 g)
- 1 ks mrkev (85 g)
- 3 ks mandle
- 1 ks paprika zelená (75 g)
- 10 g petržel, nať 1 stroužek česnek (3 g)
- ½ x PL šťáva citrónová (6 g)

Další ingredience:

- pepř
- sůl
- kmín

INGREDIENCE Krůtí špízy: (512 g)

- 500 g krůtí prsa bez kosti
- 4 g sůl kuchyňská
- 4 g pepř černý
- 4 g kmín

Postup přípravy špízy:

Troubu předehřejte na 220 st.C. Krůtí maso pokrájíte na přibližně stejně velké kostky, ochutíte je solí, pepřem a špetkou kmínu. Kostky masa napícháte na malé špízy a necháte je odležet. Do trouby na plech vyložený pečícím papírem rozložíte špízy a pečete asi 20 minut. Během pečení je obrátíte. Následně podávejte s přílohou doporučenou v nutričním plánu.



Večeře

Varianta 5



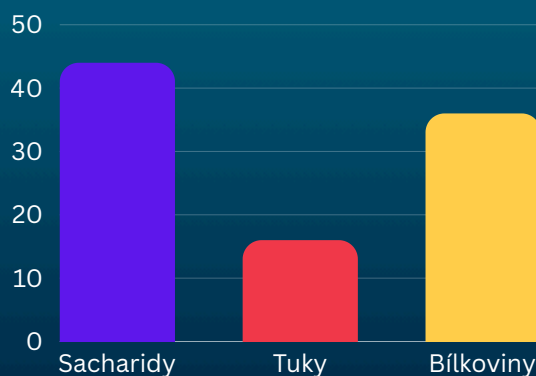
Těstoviny s tuňákem a brokolicí

479 kcal

 15 minut

Postup přípravy:

Těstoviny vařte podle návodu. Brokolici rozdělte na drobné kousky a tepelně zpracujte na páře nebo vařte max. do 10 minut. Z konzervy mezitím vyklopte do hlubokého talíře či misky tuňáka ve vlastní šťávě a zakápněte panenským olejem. Okořeňte pepřem, libečkem, ale nesolte stejně tak ani těstoviny a brokolici. Pokud nejste alergičtí, tak lehce posypte sušenými feferonkami nebo chilli. Do misky následně vysypte uvařené těstoviny a brokolici, posypte sýrem a zakápněte čerstvou šťávou z citronu. Vše promíchejte, případně dochuťte dalším kořením dle vaší chuti. Zakousněte nesolené oříšky.



INGREDIENCE:

- 45 x g těstoviny
- 100 g tuňák ve vlastní šťávě Giana
- 1 PL olivový olej (10 g)
- 150 g brokolice
- 5 ks ořechy lískové
- 3 g pepř bílý
- 2 a 1/2 x čajová lžička Libeček (2.5 g)
- 1 x PL šťáva citrónová (10 g)

Další ingredience:

chilli
sušené feferonky



Večeře



Varianta 6



Zeleninové tagliatelle s krevetami

582 kcal

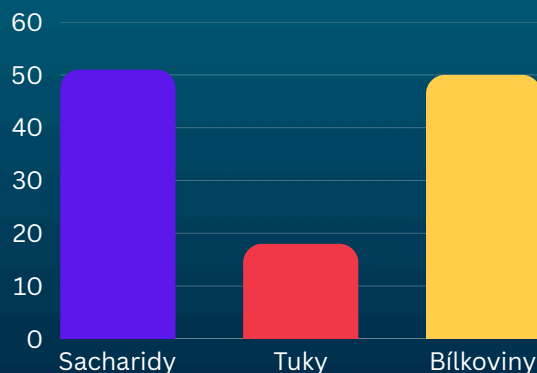
20 minut

Postup přípravy:

Jako první si dejte vařit těstoviny podle návodu na obalu (ideálně druh tagliatelle). Mrkev oloupejte. Spolu s cuketou omyjte a nařežte škrabkou na bramboru na tenké proužky (jako těstoviny tagliatelle). Na pánev dejte tuk a přidejte připravenou zeleninu. Osolte, opepřete podle chuti (můžete přidat i mletý kmín, kurkumu). Opékejte přibližně 10 minut. Mezitím si krevety opařte vroucí vodou a scedte. Přidejte k zelenině a opékejte spolu 5 minut. Na talíř dejte porci těstovin a navrch navrstvěte zeleninovo-krevetovou směs, jemně promíchejte. Na závěr můžete dozdobit petrželkou, případně pokapat citronovou šťávou.

INGREDIENCE:

- 165 g krevety vařené
- 50 g těstoviny celozrnné, bezvaječné (nevařené)
- 2 a ½ ČL olivový olej (12.5 g)
- 2 ks mrkev (170 g)
- 1 x kus cuketa (187 g)





Večeře



Varianta 7



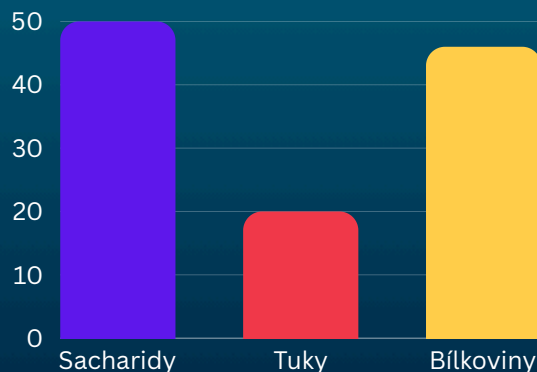
Hovězí steak s grilovanou zeleninou a batáty

581 kcal

40 minut

Postup přípravy:

Omytou, osušenou zeleninu nakrájejte na menší kousky. Zeleninu nasucho opečte na rozehřáté grilovací pánvi. Oloupané batáty nakrájejte na proužky, osolte a dejte péct do trouby na 30 - 40 minut při 190 C. V druhé pánvi rozehřejte polovinu oleje a přidejte grilovanou zeleninu. Osolte a okořeňte. Chvilí restujte a přeložte do misky. Maso porcované na steaky osolte, okořeňte a pokapejte zbylým olivovým olejem. Grilujte na rozpálené pánvi z každé strany do zlatohněda. Potom maso dejte na talíř, přikryjte alobalem a nechte odpočívat 3 - 4 minuty. Následně maso konzumujte s připravenou zeleninou a batáty.



INGREDIENCE:

- 185 g hovězí svíčková
- 2 střední kus batáty - sladké brambory (180 g)
- 1 PL olivový olej (10 g)
- 215 g cuketa
- 155 g lilek



Večeře



Varianta 8



Řecký salát

437 kcal



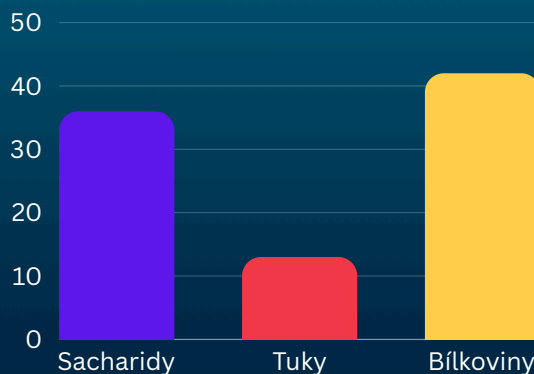
20 minut

Postup přípravy:

Zeleninu a balkánský sýr nakrájejte na kostičky. Přidejte uvařený kuskus, pokapejte olivovým olejem a podávejte. Přidejte na kusy nakrájené uvařené maso.

INGREDIENCE:

- 60 g kuskus (nevařený)
- 100 g kuřecí prsa bez kostí
- 30 g balkánský sýr
- 1 ČL olivový olej
- 1 ks rajčata (75 g)
- 1 ks paprika červená
- 50 g okurka





Večeře



Varianta 9



Kuřecí prsa a batátovými hranolkami

445 kcal

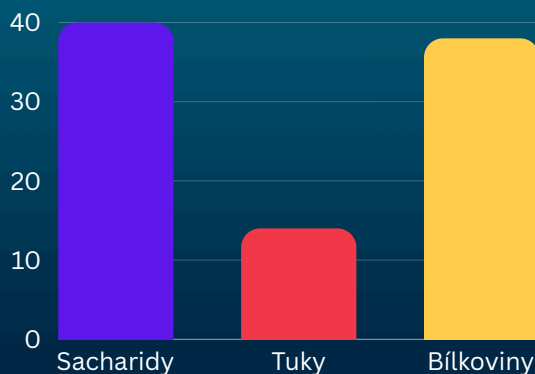
 40 minut

Postup přípravy:

Okořeněné kuřecí prsa opečte na slunečnicovém oleji. Podle druhu vámi zvolené zeleniny ji, buď orestujte na pánvi nebo v troubě (max. 180 ° C). Dochutěte libovolnými kořením, bylinkami. Oloupané batáty nakrájejte na proužky, osolte a dejte péct do trouby na 30 - 40 minut při 190 C a pokapejte olivovým olejem.

INGREDIENCE:

- 3 x větší naběračka batáty - sladké brambory (180g)
- 115 g kuřecí prsa bez kostí
- 7 g slunečnicový olej
- 5 g olivový olej
- 1 ks rajčata (75 g)
- 50 g bílá paprika



Varianta 10



Tortilla s kuřecím masem

790 kcal

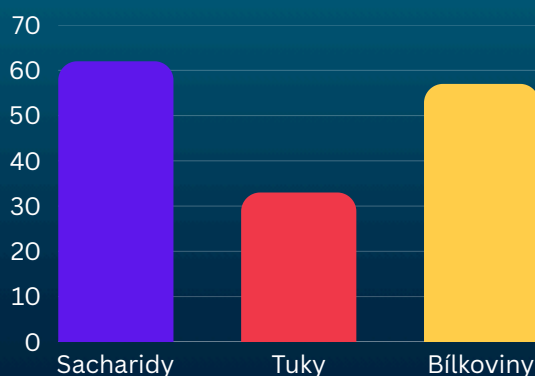
 20 minut

Postup přípravy:

Na rozehřáté pánvi na kapce řepkového oleje orestujte kuřecí prsa z obou stran. Tortillu namažte dipem z řeckého jogurtu ochuceným bylinkami. Přidejte sterilovanou kukuřici a plátek čedaru na 1 ks tortilly. Tortillu opečte na suché pánvi, aby se ohřála. Pozor, ať ji tam nenecháte dlouho. Konzumujte s libovolnou zeleninou.

INGREDIENCE:

- 2 ks tortilla celozrnná
- 120 g kuřecí prsa bez kostí
- 30 g sýr čedar, 50 % t. v. s.
- 10 ml řepkový olej
- 50 g řecký jogurt
- 30 g kukuřice



Další ingredience:

sůl, majoránka, italské bylinky, oregano, libovolná zelenina



Večeře



Varianta 11



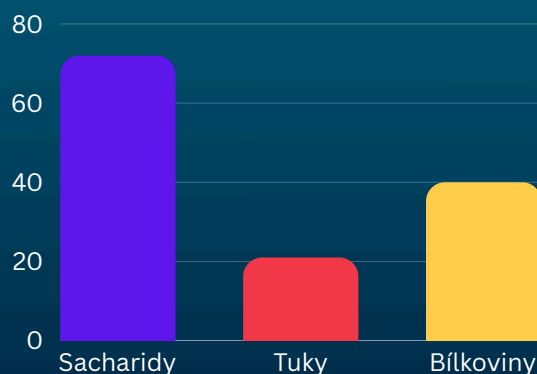
Domácí hamburger

653 kcal

 30 minut

Postup přípravy:

Mleté maso smíchejte spolu se solí, pepřem, utřeným česnekem, najemno nakrájenou cibulí a polovinou předepsaného kečupu. Směs pořádně vymíchejte a vytvarujte na sekanou. Rozehřejte grilovanou pánev, sekanou z obou stran jen jemně potřete olejem a opečte z každé strany asi 4 minuty. Při poslední minutě dejte na plátek masa i sýr. Maso chvíli odložte, přikryjte příkrývkou, aby nevychladlo a na stejné pánvi si opečte housku z vnitřní strany do křupava. Housku potřete kečupem a majonézou. Navrstvěte maso spolu se sýrem, rajčetem, kyselou okurkou, salátem a zbylou cibulkou. Konzumujte spolu s předvařenou grilovanou kukuřicí (koupíte jako celý lusk).



INGREDIENCE:

- 1 x kus houska vícezrná hamburgerová (75 g)
- 70 g hovězí maso mleté (tepelně upravené), 90 %
- libové / 10 % tuk
- 110 g kukuřice cukrová
- 15 g čedar 50% t. v s.
- 150 g rajčata
- 4 ks okurky zavařené kyselé
- 1 a ½ PL kečup (15 g)
- 1 x PL majonéza jogurtová (10 g)
- 10 g cibule
- 25 g salát hlávkový
- 1 stroužek česnek (3 g)



Večeře



Varianta 12



Mrkvovo bramborové placičky se pstruhem

434 kcal

 60 minut

Postup přípravy:

Připravte si podle receptu mrkvovo bramborové placičky. Rybu orestujte na trošce oleje. Přiložte zeleninu. Dochutě kořením dle chuti.

INGREDIENCE:

- 130 g pstruh atlantský
- 1 a ½ x placka Mrkvovo bramborové medailonky
- (150 g) (postup přípravy níže)
- 1 a ½ x malý kus brambory pozdní (90 g)
- 1 ČL olivový olej (5 g)
- ½ x malý kus červená řepa (25 g)

INGREDIENCE Medailonky: 9x placka (= 920 g)

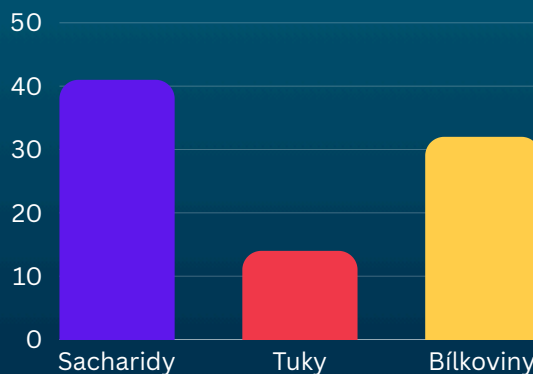
- 500 g brambory pozdní
- 3 ks mrkev (255 g)
- 3 x kus slepičí vejce (165 g)

Postup přípravy bramborové medailonky:

Brambory vařené ve slupce nechte vychladnout, oloupejte je a nastrouhejte na jemném struhadle. K nim přistrouhejte všechnu mrkev na hrubším struhadle, promíchejte, přidejte vejce a dle chuti lehce osolte. (Kdo chce solit co nejméně, v tomto okamžiku sůl vynechá a dosolí si až hotový pokrm.) Strouhané brambory, mrkev a vejce dobře promíchejte vařečkou nebo prohnětejte rukou. Poté mokrou lžící tvořte placičky, které pečte nasucho v troubě při 180 st.C. na pečícím papíře 10 - 15 minut, v 1/2 času otočte.

Další ingredience:

pepř, libeček, sladká paprika





Večeře



Varianta 13



Krůtí stehna pečená na zelí s bramborami

443 kcal

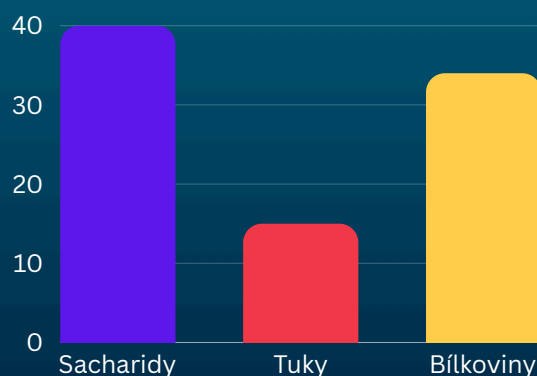
 90 minut

Postup přípravy:

Krůtí stehna omyjte a okořeňte dle chuti, stejně tak můžete okořenit i zelí. Kysané zelí vyndejte ze sklenice nebo z pytlíku. Vodu slijte.

Slitou vodou zalijte zelí buď zcela nebo částečně, podle toho, jak moc kyselé třeba zelí chcete. Zelí ochuťte tak, jak jste zvyklí - chcete ho mít kyselé nebo sladkokyselé? Dobrý je drcený kmín, mletá paprika. Na zelí pak už jen rozložte stehna. Podlijte ještě trochou vody, aby zelí brzo nevyschlo. Přiklopte a pečte v troubě tak, jako byste klasicky pekli maso. Krůtí stehna vyžadují o něco více času, než kuřecí.

Pečte nejdříve na 200 stupňů 30 minut, pak jsem teplotu snižte na 180 stupňů a pečte ještě dalších cca 60 minut. V průběhu pečení můžete zkontrolovat, zda není potřeba přidat trošičku vody.



INGREDIENCE:

- 3 x malý kus brambory pozdní (180 g)
- 145 g krůtí stehno bez kosti
- 2 x čajová lžička olivový olej (10g)
- 2 a ½ x PL kvašené / kysané zelí (62.5 g)



Večeře



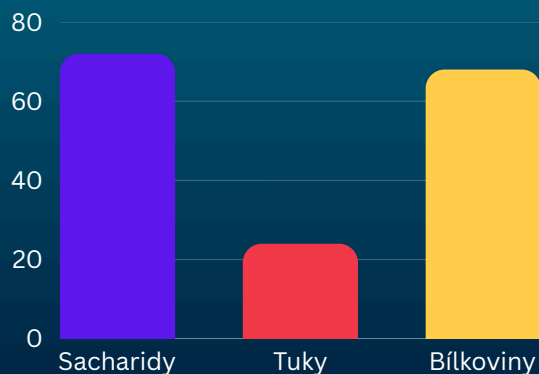
Varianta 14



Brokolice se šunkou a sýrem

795 kcal

30 minut



Postup přípravy:

Brokolici rozdělte na malé růžičky. Na rozpáleném oleji na pánvi opražte na kostičky nakrájenou šunku. Přidejte růžičky brokolice a restujte asi minutu. Podlijte vodou asi do poloviny a okořeňte. Duste asi 15 minut. Mezitím si podle návodu na obalu uvařte těstoviny. Na konci odlijte asi polovinu vývaru a navrch nastrouhejte sýr. Podávejte spolu s těstovinami.

INGREDIENCE:

- 95 g těstoviny celozrnné (nevařené)
- 80 g tvrdý sýr 20 %
- 6 x plátek drůbeží šunka
- 2 ČL řepkový olej (10 g)
- 155 g brokolice

Další ingredience:

sůl, pepř, bazalka, provensálské bylinky

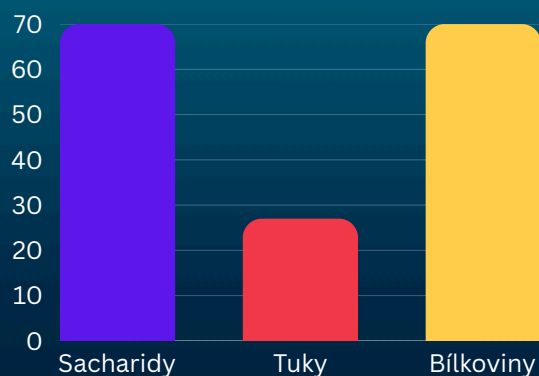
Varianta 15



Celozrnný kuskus s tuňákem

816 kcal

10 minut



Postup přípravy:

Kuskus dejte do misky a zalijte vroucí vodou (ať je celý ponořen). Misku přikryjte a nechte 5 minut odstát. Mezitím si omyjte a nakrájejte pórek. Osmažte ho na pánvi na oleji spolu s překrojenými cherry rajčaty. Když se budou rajčata rozpadat, přidejte směs spolu s tuňákem ke kuskusu a dochuťte solí, černým mletým pepřem a bylinkami.

INGREDIENCE:

- 85 g celozrnný kuskus (nevařený)
- 2x konzerva tuňák ve vlastní šťávě (240 g)
- 4 a ½ ČL řepkový olej (22.5 g)
- ½ pórek
- 9 ks cherry rajčata

Další ingredience:

sůl, pepř, bazalka



Informace



Vitamíny a minerály

V současné době je v běžné stravě téměř nemožné přijmout vitamíny v dostatečném množství. Úplným základem je vitamín C, vitamín D, hořčík, zinek a omega 3.



Protein

Druhým smysluplným suplementem je protein. Je vhodné jej užívat po každém tréninku.

Optimální množství je přibližně 30 g. Protein je obsažen v několika variantách rychlých jídel v jídelníčku, takže je ho možné využít, když si nebudeš stíhat uvařit některé z jídel.

Ostatní



Na trhu je nespočet dalších suplementů. Z pohledu mého nejsou nijak zvlášť důležité. Pokud se do nich rozhodnete investovat, doporučuju nakopávač, nebo kreatin. Co se

týče různých spalovačů, či BCAA, jsou to jen vyhozené peníze.



Je potřeba mít na paměti, že tyto jídla nejsou dělaná přímo vám na míru, proto vám nemusí kaloricky sedět do vašeho stravovacího plánu. Pro ideální nastavení se mi ozvěte a můžeme vám vytvořit jídelníček přesně dle vašich potřeb.



[Google recenze](#)



FIT_KOUC



602-233-847



JAN VRÁBEK FITKOUČ



WWW.FITKOUČ.COM