



JÍDELNÍČEK

KATEŘINY KOSÍKOVÉ

O MNĚ

Jmenuji se **Kateřina Kosíková** a fitness cvičení se věnuji intenzivně více jak 7 let. Od malička jsem tancovala a od tance je to jenom krůček k fitness životu. Miluji děti a celkově práci s lidmi. Už jako malá jsem milovala veškerý pohyb a tanec a do teď tvrdím, že sportovat se dá v každém věku.



Mojí velkou prioritou a vášní je cvičit co nejlépe fyziologicky správně. Zaměřuji se na **cvičení vahou vlastního těla** - maximálně s malou dopomocí jako je např: guma - činka (malá zátěž).

Velký **důraz dávám na techniku** provedení cviků, tak aby se neničil pohybový aparát a klouby.

Za svoji praxi jsem získala mnoho certifikátů, diplomů a osvědčení. Z nejvýznamnějších pro mě ale jsou:

ZDRAVOTNÍ TĚLESNÁ VÝCHOVA
TRENÉR BODY AND MIND LEKcí
PILATES JÓGA BODYFORMIG
BODYSTYLING SLOWTONIG
TABATA DIASTÁZA MOBILIZACE
KRUHOVÝ A FUNKČNÍ TRÉNINK
ZDRAVOTNÍ KURZY

SM
SYSTÉM ABCD
DNS
DYNAMICKÁ NEUROUSKULÁRNÍ
STABILIZACE PODLE KOLÁŘE
PÁNEVNÍ DNO ZDRAVÁ ZÁDA
OVERBALL AND FITBALL
BOSU TABATA

NEJVÍCE MĚ NAPLŇUJE ENERGIE Z LEKcí. DO SVÝCH KURZŮ JDU
VŽDYCKY NAPLNO A TAKY SI JE NAPLNO UŽIJÍ!
BAVÍ MĚ KAŽDÁ VTEŘINA Z LEKCE,
A HLAVNĚ TAKY ENERGIE JAKO ZPĚTNÁ VAZBA OD LIDÍ.

Ně největší motivací jsou pro mě lidé samy o sobě. Jejich zkušenosti mě naplňují a obohacují. Vedu jak skupinové, tak individuální kurzy a jsem majitelkou Fitness studia FIT 1, která pořádá nejrůznější aktivity. Kromě fitness lekcí také, Fitness-Wellness vikendy,

KATEŘINA KOSÍKOVÁ

ÚVOD

Existuje spousta typů stravování, které dnes trh nabízí a každý se předhání v tom, že jejich typ stravování je nejlepší. Pojďme si tedy říct **pár základních mýtů a pravd** o správném stravování.

Úplně na začátek bych ráda uvedla, že **neexistuje absolutně žádný návod ani žádná tabulka, která bude fungovat pro každého úplně stejně.**

Tudíž je na místě si opravdu vybrat takový typ stravování, který bude vyhovovat každému z nás. Níže uvedené recepty a tipy stravování jsou pouze jenom možnou ukázkou toho, jak to může vypadat, ale každý z nás si musí udělat o tom svůj vlastní obrázek a vypořádat, co nám vyhovuje nejvíce.

Těžké to vůbec není! Stačí jenom poslouchat svůj vlastní pocit a dokázat naslouchat svému vlastnímu tělu. Věřím, že každý z nás dokáže svým selským rozumem **co kdy a v jakém množství** může a nemůže jíst. Je to jednoduchá logika a jednoduchá matematika.

Váš kalorický příjem v redukci musí být nižší než váš kalorický výdej.

To znamená, že se dostáváte do kalorického deficitu.

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Mezi základní pravidla, které pro zdraví těla nekompromisně platí, je vždy:

- Kvalitní strava
- Pohyb
- Rozložení makroživin

Na trhu je mnoho typu stravování, které si můžete vybrat, jako je Low carb, Low Fat, Keto dieta, detox, intermittent fasting, Cambridge dieta, dieta podle krevní skupiny, melounová dieta a podobně. Podle mého názoru by lidé neměli hledat a zkoušet diety podobného typu, ale snažit se o změnu životního postoje k příjmu potravy, jako k příjmu energií a vitamínů pro zdravé tělo. Žádná dieta není udržitelná dlouhodobě. Tudíž je lepší najít si svůj způsob a tip příjmu potravy a vědět, že je pro Vás dlouhodobě udržitelná, výživná a zdravá.



MAKROŽIVINY

BÍLKOVINY

Bílkoviny jako jednu z hlavních makroživin nelze v naší stravě nahradit. Jsou složeny z různých aminokyselin – ne všechny si lidské tělo umí vytvořit samo, a tak je musíme přijímat ve stravě. V tomto případě se jedná o esenciální aminokyseliny (ty najdeme v bílkovinách živočišného původu – mezi kvalitní zdroje patří maso, mléko a vejce).

Bílkoviny v našem těle podléhají rozpadu a jsou poté znovu zpětně vytvářeny. Při nedostatečném příjmu bílkovin hrozí zastavení růstu, pomalé hojení, narušení obranyschopnosti či porušení orgánů. Bílkoviny tvoří v našem těle plazmatické proteiny, které následně slouží k obnově a výstavbě buněk. Dále také tvoří proteiny se specifickou funkcí v organismu (enzymy, hormony,...).

Ve fitness jsou bílkoviny neboli proteiny nejdiskutovanější ze všech makroživin. Bílkoviny na rozdíl od tuků a sacharidů nejsou využívány jako zdroj energie, ale jako stavební látky pro svalová vlákna.

Mezi živočišné zdroje bílkovin patří **maso** (volíme kuřecí, krůtí, rybí, popř. hovězí), **vejce a mléčné výrobky** (tvaroh, sýry jako cottage a tvarůžky, bílé jogurty), ale také jsou zastoupeny v podobě želatiny (kolagenu). Mezi rostlinné zdroje obsahující nekompletní bílkoviny patří **orechy, obiloviny, luštěniny** (zejména hrách a čočka), **semena a sójové boby**. Pokud nejsme schopni přijmout dostatek bílkovin ve stravě, můžeme zvolit různé doplňky – např. protein.

Potraviny bohaté na bílkoviny:

tvarůžky, luštěniny /čočka, fazole, hrách/ vajíčka, bílky, skyr, cottage, tvaroh, mléko, brokolice, libovolné hovězí maso, mandle, řecký jogurt, tuňák, merlík čilský, syrovátkové doplňky stravy, ezekielský chléb, dýňová semínka, krůtí prsa (i krůtí maso obecně), ryby (všechny druhy), garnát, růžičková kapusta, Burské oříšky (arašídy).

SACHARIDY

Sacharidy slouží našemu tělu jako primární zdroj energie. Je to dá se říci „palivo“ pro naše tělo. Je velmi důležité jaké zdroje sacharidů si zvolíme, ale vyloučením z jídelníčku si nepomůžeme. Nedostatkem sacharidů může dojít k úbytku svalové hmoty, celková únava svalů a celého těla.

Vhodné je konzumovat zejména komplexní sacharidy a vlákninu. Mezi takové zdroje patří **rýže, brambory, sladké brambory (batáty), ovesné vločky, zelenina, ovoce** (to ovšem v rozumné míře kvůli vyššímu obsahu cukru).

TUKY

Tuky patří společně s bílkovinami a sacharidy mezi tři základní makroživiny. Ze všech těchto tří makroživin mají největší energetickou hodnotu (38 kJ/g), zatímco sacharidy a bílkoviny mají 17 kJ/g a v našem těle slouží jako dlouhodobý zdroj energie. Příjem tuků je pro naše tělo důležitý zejména kvůli správné funkci hormonálního systému, jako zdroj esenciálních mastných kyselin, pro ochranu vnitřních orgánů a jako tepelná izolace chránící tělo od případného chladu. V tucích se rozpouští také vitamíny A, D, E a K.

Vhodné tuky:

orechy /mandle, vlašské ořechy/, olivový olej, kokosový olej, řepkový olej, výborným zdrojem zdravých tuků naleznete také v **avokádu** apod.

STRAVA PŘI CVIČENÍ

CO JÍST PŘED CVIČENÍM

Jíme maximálně hodinu před cvičením lehká jídla nebo svačinku bohatou na sacharidy a bílkoviny.

CO JÍST PO CVIČENÍ

Při potřebě nárustu svalové hmoty po cvičení do cca půl hodiny sníst malou svačinku bohatou na sacharidy, banán, jablko apod. Následně poté cca 2 hodiny po cvičení je vhodná večeře bohatá na bílkoviny a také sacharidy. Při potřebě nárůstu svalové hmoty vždy platí, že Váš kalorický příjem je lehce vyšší.

Po cvičení při redukci:

Do 2 hodin po cvičení večeře bohatá na bílkoviny a sacharidy.

Např: cotage, vajíčka na tvrdo šunka, celozrné pečivo, grilovaná zelenina, apod.

Alkohol při redukci:

Věděli jste, že sklenka vína má tolik kalorií jako čtyři sušenky??

Nebo že půl litru piva se vyrovná pytlíku chipsů??

Pokud se snažíte zhubnout, možná byste měli nějaké věci přehodnotit či lépe zvážit všechny své dietní hříchy. Při hubnutí si nemusíte neustále něco odpírat, ale je dobré si být vědomi počtu kalorií, které přijímáte, abyste případně počítali s následky.

Kalorie v alkoholu jsou však tzv. prázdné, protože nemají pro tělo žádnou výživovou hodnotu. Navíc alkohol většinou neobsahuje žádné vitaminy a minerální látky, které by byly tělu prospěšné. Pití alkoholu navíc snižuje schopnost těla přeměnit tuky ve využitelnou energii.

Nejenže alkohol je sám o sobě plný kalorií, ale – co si budeme povídat – většina z nás si k němu i dopřeje tu oříšky, tu kousek sýra, nebo dokonce mastné chipsy a uzené pochutiny. Kalorie pak okamžitě vylétnou do závratných výšin. Je to tím, že alkohol ovlivňuje hladinu hormonů, které regulují pocit hladu.

PRO ZAJÍMAVOST

0,5 litru piva má 200 kcal = malý balíček (50 g) chipsů

2 dl bílého suchého vína má 124 kcal = tvarohový zákusek o 100 g

2 dl červeného vína má 134 kcal = 1 laskonka z cukrárny

2 dl šampaňského má 160 kcal = 100 g bramborového salátu

2 dl jablečného cideru má 132 kcal = 50 g tvrdého sýra

2 dl friska má 111 kcal = Bebe Brumík



Panak tvrdého?

Vodka má 96 kcal = 1 kelímek ovocného jogurtu

Captain Morgan (rum) má 81 kcal = sklenice kakaa

Fernet Stock má 84 kcal = hrst (25 g) medvídků Haribo

Whiskey má 105 kcal = šálek kávy s mlékem

Tequila má 97 kcal = jogurt Activia, ochucený

Alkohol v redukci nedoporučuji!

Váhu zahodte!

Pokud nemáte doma opravdu kvalitní váhu, která dokáže zvážit váš tuk, sval a vodu v těle, tak na ni úplně zapomeňte. Začněte se měřit a fotit se po týdnech.

STRAVA PŘI CVIČENÍ

ČÍM SLADIT

1

MED

Med má antibakteriální účinky. Obsahuje enzymy, minerální látky a vitamíny B1, B2, B6, B12, C, D, A, K, E a P. Dodává tělu okamžitou energii.

2

STÉVIE

Je až 300x sladší než cukr a přitom nemá žádnou kalorickou hodnotu.

3

JAVOROVÝ SIRUP

Superpotravina, která obsahuje mnoho antioxidantů vlastní protirakovinné látky.

4

ČEKANKOVÝ SIRUP

Čekankový sirup je sladidlo nové generace vyrobené z kořene čekanky. Obsahuje vysoké množství prospěšné vlákniny a jeho glykemický index je menší než

5

DATLOVÝ SIRUP

Datlový sirup obsahuje 15-30 % fruktózy, 17-40 % glukózy a 3-34 % sacharózy. Sladivost oproti cukru je až 300 x vyšší jak klasický cukr. Neobsahuje žádné sacharidy, snižuje hladinu cukru v krvi, posiluje imunitu a odstraňuje únavu.

MÉ OBLÍBENÉ POTRAVINY

ZELENÝ ČAJ

Vynikající antioxidant, podporuje redukci hmotnosti, zvyšuje aktivitu, podporuje imunitu a působí protizánětlivě. Může zmenšit riziko diabetu typu 2. Preventivně působí proti srdečně - cévním onemocněním. Slouží jako prevence některých typů rakoviny.

OVESNÉ VLOČKY

Oves patří mezi nejzdravější obiloviny na zemi. Tato bezlepková celá zrna jsou skvělým zdrojem důležitých vitamínů, minerálních látek, vlákniny a antioxidantů, obsahují velké množství rozpustné vlákniny betaglukan. Snižují cholesterol a LDL cholesterol. Zlepšují kontrolu nad hladinou cukru v krvi, jsou velmi syté a pomáhají v redukci. Mají skvělé účinky v péči o pleť, mohou snížit riziko astmatu a pomoci při zácpě.

RYBY

Obsahují omega-3 mastné kyseliny, prospívají srdci, výborný zdroj bílkovin, lehce stravitelné, velice výživné maso.

KVALITNÍ VYSOKOPROCENTNÍ ČOKOLÁDA

Kvalitní hořká čokoláda snižuje krevní tlak, uvolňuje stres a celkově zlepšuje dobrou náladu. Kakaový prášek je bohatý na flavonoidy a antioxidanty, které snižují špatný LDL cholesterol a zabraňují oxidativnímu stresu buněk.

OŘECHY

Vlašské a jiné ořechy jsou skvělým zdrojem zdravých tuků. Obsahují velké množství omega-3 mastných kyselin, které snižují hladinu LDL cholesterolu, zlepšují náladu, bojují proti rakovině a částečně ochraňují naši pokožku před slunečním zářením.

STRAVA PŘI CVIČENÍ

AVOKÁDO

Milujeme avokádo, jelikož je bohaté na zdravé tuky a vlákninu. Jedno střední avokádo obsahuje zhruba 40% denního příjmu folátu, který napomáhá k prevenci proti srdečním onemocněním.

CITRONY

Citrony jsou vitamínovou bombou. Obsahují velké množství vitamínu C, který napomáhá nejen imunitnímu systému, ale také zvyšuje hladinu dobrého HDL cholesterolu. Kromě toho má také vliv na pevnost kostí a zdravější kůži. Citron a také ostatní citrusy obsahují flavonoidy, které snižují riziko růstu rakovinových buněk, a působí protizánětlivě.

PÁR RAD NA ZAČÁTEK



ČEMU SE VYHNOUT

- smažená jídla
- bílá mouka
- uzeniny
- tučná jídla
- škroby
- rychlé cukry

NEHLADOVÍME!

DETOX

Vaše tělo má neuvěřitelnou schopnost se samo čistit během 24 hodin. Je vědecky dokázané, že detox vám pomůže nějakým způsobem nastolit a nastartovat určitý režim, přivodit nějakou změnu ve stravování a nastartovat tělo trochu jiným způsobem. Ale pro samotné očištění organismu vám nepomohou žádné potravinové suplementy. Je to spíše kvalitní strava, dostatek spánku a pohybu. Zapomeňte na drahé potravinové doplňky, které zaručují detoxikaci těla. Dopřejte tělu základní fyziologické potřeby v co nejvyšší kvalitě a tělo se bude přirozeně detoxikovat samo.



SNÍDANĚ

- 70 g žitného chleba, 150 g tvarohu, 100 g tuňáka ve vlastní šťávě, 10 g cibule, 10 ml mléka (voda na ředění) 50 g červené kapie - uděláme pomazánku
- plátek celozrnného nebo žitného chleba s rostlinným tukem light (10 g) 1 vejce, jedna třetina salátové okurky celozrnný žitný chléb 70 g, 1 - 2 vajíčka + 1 bílek + cibulka (vaječina), paprika
- 70 g žitného chleba, cottage vanička + 2 vejce natvrdo, sůl, pepř, trochu cibule na jemno - uděláme pomazánku
- 70 g celozrnného chleba, 2 vejce naměkko/natvrdo, zelenina, trochu másla, 100g kuřecí šunky (viktorie), šunka od kosti, amálka apod. 90% a více podílu masa
- 70 g celozrnného chleba, 20 dkg kuřecí šunky, 60 g gervais, zelenina řecký jogurt /skyr, 50 g ovoce (maliny, jahody, borůvky), hrst cca 8 ks vlašských ořechů/směs semínek, 40 g ovesných nebo žitných vloček
- **ovesná kaše:** 100g ovesných vloček, čekankový sirup skořice, ořechy/semínka, bobulové ovoce, nebo sušené, goji, brusinka, meruňka apod.
- **jáhlová kaše:** 100 g jáhel, mléko, skořice, med, vlašské ořechy/mandle, (můžeme přidat řecký jogurt Milko 0% tuku)
- **kakaová quina:** 60 g quino, hrnek mléka, kakao 1 - 2 lžíce, 1 lžíce semínek/ořechů, 25 g čokoláda 80 %, lžíce medu/čekankový sirup, lžička kokosu, jogurt/kefír
- **banánové lívance:** 1 banán, 2 vejce + jako přílohu jogurt Milko 0 % tuku, 50 g bobulového ovoce, ořechy cca 20 g

SVACINA

DOPOLEDNÍ/ODPOLEDNÍ

- žitný chleba 1 plátek, nebo 3 ks žitný knackebrot, 30 g tuňák ve vlastní šťávě + paprika, nebo okurka
- 3 ks knackebrot, 1 x žitný chléb, 20 dkg šunky, zelenina, lučina
- jablko nebo grep, nebo banán + kefír/bílý jogurt, 10 g ořechů
- grahamový rohlík, 20 dkg šunky, lučina, zelenina
- 3 ks rýžového chlebičku, lučina/gervais, 20 dkg šunky nebo eidamu, zelenina
- **smoothie:** 2 dcl mandlového mléka/obyčejné mléko, med, trochu oříšků, 1 banán, lžička kokosu
- chia pudink: 200 ml mléka rozmixovat s banánem, 3 lžíce chia semínek, lžička medu nebo čekankového sirupu
- jogurt skyr/řecký, 150 g ovoce (bobulovité), 10 g ořechů či semínek
- krajíc žitného chleba, 20 dkg kuřecí šunky nebo 60 g mozzarely light, tenká vrstva lučiny, zelenina
- řecký jogurt/skyr, 30 g ovesných vloček, 10 g ořechů/semínek, lžičku čekankového sirupu
- dexi chlebič 30 g, šmakoun 1 ks, zelenina
- 1 pomeranč /grep, ořechy
- 150 g mrkvového salátu s ořechy a trochu medu/čekankový sirup
- knackebrot 3 ks, lučina /tenká vrstva/, zelenina
- knackebrot 3 ks, pomazánkové máslo, lučina /tenká vrstva/ Ranko, pokapat čekankovým sirupem (maličko)
- 200 g strouhané mrkve s jablkem + ořechy
- 2 plátky knackebrotu s delux paštika /PATIFU/, zelenina

OBĚD

- 150 g krůtího masa se 70 g celozrnných pšeničných těstovin, zelenina
- 100 g hovězího masa se 190 g špaget, například boloňská omáčka
- 200 g hovězího masa se 70 g rýže, zelenina
- 300 g zeleninového salátu s vejci 2 ks + jeden bílek navíc
- 200 g pečeného kuřete, 70 g rýže, okurkový salát
- 150 g vepřového libového masa se 150 g čočkové, nebo batátové kaše
- 150 g králíka na divoko se 100 g batátové kaše, zelina /zeleninový salát/
- vepřová panenka 100 g, rýže Basmati /sójová omáčka 15g, trošku másla, mrkev 50g, červená cibule 20 g, paprika červená 50 g/, zeleninový salát - mix 160 g
- **těstovinový kuřecí salát:** 180 g kuřecího masa, 70 g celozrnných nebo semolinových těstovin, rajčata, papriky, salátová okurka, 30 g balkánského sýra, lžíce zakysané smetany, sůl, pepř, zdravá vegeta



- **zeleninový salát s krůtím masem a avokádem:** krůtí maso, stehenní 110 g, olivový olej 5 g, listový salát 100 g, rajčata 150 g, ředkvičky 15 g, avokádo 60 g, žitný chléb plátek či 2
- 200 g losos / tuňák, 200 g vařených brambor, zeleninový salát s jogurtem
- 180 g kuřecích prsou na česneku, 70 g rýže vážená za sucha, okurkový salát se lžící jogurtu, pepř, sůl
- čočka s vejcem + krajíc žitného chleba
- **kuřecí rizoto:** 180 g kuřecích prsou, brokolice, květák, mrkev (může být mražená směs), 70g rýže/bulgur celozrnný/kuskus/pohanka
- kuřecí stehno, 70 g rýže, zelenina (může být např. posypaná troškou balkánského sýra)
- **pstruh na česneku:** 200g pstruh, česnek, 200 g brambor s petrželkou
- 180 g kuřecího masa, 70g špagety, bazalka, rajčata, česnek
- 180 g dušené vepřové panenky, grilovaná či pečená zelenina, 70g rýže /pohanka/kuskus/bulgur, zelenina
- **čočková polévka:** čočka (může být červená), 2 vejce natvrdo, 1 krajíc žitného chleba
- 180 g vařeného hovězího/pečeného, 200 g vařených brambor, 150 g dušené mrkve nebo špenátu
- pečené kuřecí stehno, 70 g pohanky/rýže/bulgur/kuskus
- 180 g kuřecích jater, dip (jogurt, česnek, sůl, pepř), 200 g brambor/70 g žitného chleba
- **těstovinový salát se zeleninou, tuňákem a dipem ze zakysané smetany a bylinek:** 70 g celozrnných žitných těstovin, 200 g tuňák ve vlastní šťávě, zelenina, lžíce kysané smetany light,
- bylinky dle chuti - pažitka, petrželka
- 180 g hovězího dušené maso na žampionech, 70 g rýže/pohanky/ kuskus/bulgur

TIP

NA VAŘENÍ POUŽÍVÁM OLIVOVÝ OLEJ (MALINKO), TAKÉ DO SALÁTU

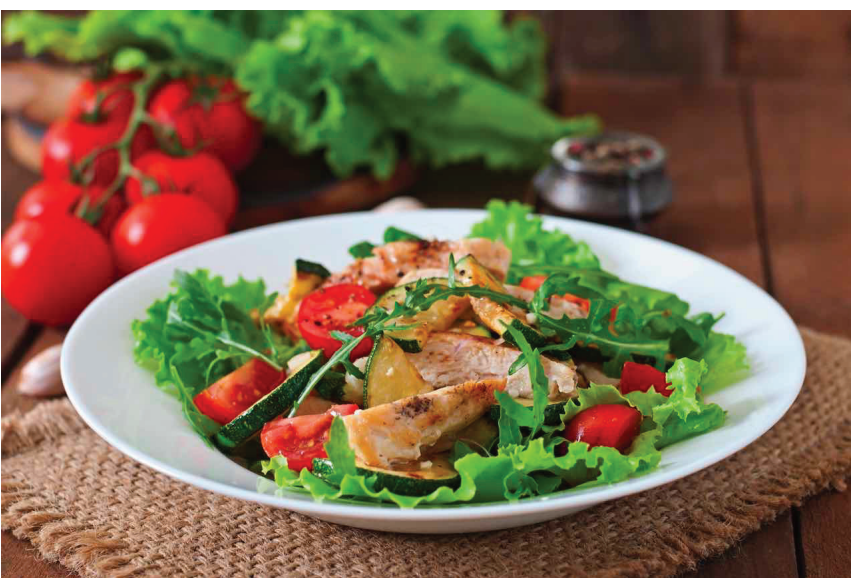
VEČEŘE

- 200 g kuřecího masa se zeleninovým salátem
- **těstovinový salát:** 60 g těstovin, 3 žampiony, cibule, mrkev, 2 rajčata, 1 kelímek Cottage, 70 g šunky,
- **kuřecí salát:** 100 g kuřecího masa, 60 g těstovin, 60 g sterilované zeleniny, 30 g kapie, 1 bílý jogurt
- 200 g vařeného pangasius se zeleninovým salátem bez zálivky
- 200 g šopského salátu, knackebrot
- 150 g krůtího masa s dušenou zeleninou
- **lososový tataráček:** losos 85g, šalotka 5 g, cuketa 70 g, grapefruit růžový, 70 g, dijonská hořčice 5 g, sůl, pepř, parmazán 10 g, hrášek čerstvý 55 g, celozitný chléb 50 g,
tip: cuketu nakrájejte na kostičky a společně s hráškem rychle spařte - kladte jako spodní vrstvu pod tataráček
- knackebrot žitný 55 g, hummus 25 g, šunka nejvyšší jakosti 50 g, eidam 30% t. v. s., 50 g, zelenina mix 180 g
- zelenina mix - salát 250g, parmská šunka 30 g, vejce 1 až 2ks, šunka nejvyšší jakosti 50 g, žitný chléb
- 120 g kuřecího masa (prs ní), rýže Basmati 35 g, rajčata 100 g, česnek 5 g, přepuštěné máslo 15 g, oregano sušené, zelenina mix - salát 190 g, olivový olej 8 g

- tuňák konzervovaný ve vlastní šťávě 100 g, zeleninový mix - salát 150 g, rostlinný olej 15 g, červené fazole - konzervované 30 g, quinoa 45 g
- **kuskus s tuňákem:** 60 g kuskusu, zelenina , 100g tuňák ve vlastní šťávě, cibule
- **květákový mozeček s brambory:** 250 g kvěťáku, cibule, lžička olivového oleje, 2 vejce, 150 g brambor
- **míchaná vajíčka:** 2 vejce, cibule, petrželka, krajíc pečiva
- **kuřecí / hovězí vývar:** 100 g libového masa, mrkev, petržel, celer, libovolná zelenina, 60 g pohanky/kuskus
- **brokolicová/květáková/pórková/dýňová polévka:**
zahušťovat není potřeba (stačí rozmixovat vařenou zeleninu), zahustit ale můžeme např. jáhlovou kaší 80 g šunky/100 g kuřecího masa /2 vejce, krajíc žitného chleba na krutony

TIP

ZELENINU NEVÁŽÍME, MĚLA BY ALE BÝT PŘÍBLIŽNĚ NA TŘETINU TALÍŘE
JEDNOTLIVÉ JÍDLA LZE ZAMĚŇOVAT. OBĚD ZA VEČEŘI APOD.



SNÍDANĚ

- žitný chleba, 150 g tvarohu nebo cottage, nebo skyr, 100 g tuňáka ve vlastní šťávě, 10 g cibule, 10 ml mléka (voda, na ředění), 50 g červená kapie - udělat pomazánku
- 50 g žitného chleba, 100 g tvarohu, 2 vejce, 10 g cibule, 10 ml mléka - udělat pomazánku
- žitný chleba, vejce + cottage /udělat pomazánku + sůl, pepř, lžička hořčice
- celozrnný chleba, 2 vejce naměkko/natvrdo, zelenina, tenká vrstva másla
- celozrnný chléb, 150g kuřecí šunky, 60 g gervais, zelenina
- Skyr 50 g ovoce (maliny, jahody, borůvky), hrst cca 5 ks vlašských ořechů/směs semínek, 20 g ovesných vloček
- **ovesná kaše:** ovesná kaše (ideálně z lidlu) půl hrnku, (voda + povařit) bobulové ovoce, vlašský ořech, semínka, čekankový sirup
- **jáhlová kaše:** 50 g jáhel, 150 ml mléka, skořice, lžíce medu, 10 g vlašských ořechů/mandlí, řecký jogurt bez tuku
- 1 ks vajíčko + 1 až 2 bílky, cibule, - vaječina - žitný chleba, nebo knackebrot
- **banánové lívance:** 1 banán, 2 vejce + jako přílohu jogurt 0 % tuku, 50 g bobulového ovoce, ořechy cca 20 g

SVACINA

DOPOLEDNÍ/ODPOLEDNÍ

- 3 ks knackebrot, 100 g šunky, zelenina, lučina / gervais - jen potřít tenkou vrstvou
- jablko, kefír, 10 g ořechů.
- grahamový rohlík, 100 g šunky, lučina / gervais - jen potřít tenkou vrstvou, zelenina
- 3 ks rýžového chlebičku, lučina / gervais je potřít tenkou vrstvou, 200 g šunky nebo eidamu, zelenina
- **smoothie:** 2 dcl mandlového mléka (nedoslazované)/obyčejné mléko, půlku banánu, hrst ořechů
- **chia pudink:** 200 ml mléka mandlového (neslazeného), 4-5 lžíce chia semínek, lžička medu nebo čekankového sirupu, nechat odležet přes noc v lednici
- jogurt skyr/řecký, 150 g ovoce (bobulovité), 10 g ořechů či semínek
- krajíc žitného chleba, 100g kuřecí šunky, tenká vrstva lučiny, zelenina
- řecký jogurt/skyr, 10 g ořechů/semínek, lžičku čekankového sirupu (DM drogerie)
- jablko + kefír
- bílý jogurt s ořechy - osladíme med, čekankový sirup
- **banánové sušenky:** banán rozmixovat s vajíčkem můžeme přidat kokos, pečeme 180 stupňů. jogurt bílý
- čvrt okurku, knackebrot s patifu paštikou
- zelenina - okurka + mrkev
- bobulové ovoce + bílý jogurt



OBĚD

- 110 g krůtího masa se 70 g celozrnných pšeničných těstovin, zelenina
- 100 g hovězího masa se 150 g špaget, například boloňská omáčka
- 150 g hovězího masa se 70 g rýže, zelenina
- 250 g zeleninového salátu s vejci 2 ks + jeden bílek navíc
- 150 g pečeného kuřete, 70 g rýže, okurkový salát
- 150 g vepřového libového masa se 150 g čočkové, nebo batátové kaše
- 150 g králíka na divoko se 100 g batátové kaše, zelenina/zeleninový salát
- vepřová panenka 100 g, rýže Basmati, sójová omáčka 15g, trošku másla, mrkev 50 g, červená cibule 20 g, paprika červená 50 g, zeleninový salát - mix 160 g
- 150 g losos nebo tuňák, 180 g žitný bulgur, zelenina
- 130 g kuřecích prsou na česneku, 60 g rýže váženo za sucha, okurkový salát se lžící jogurtu bílý, pepř, sůl
- **kuřecí rizoto:** 130 g kuřecích prsou, brokolice, květák, mrkev (může být mražená směs), 60g rýže/bulgur/kuskus nebo pohanka
- kuřecí stehno, 60 g rýže, zelenina
- **pstruh na česneku:** 150 g pstruh, česnek, 100 g brambor s petrželkou, zelenina
- **těstovinový kuřecí salát:** 130 g kuřecího masa, 60 g celozrnných nebo semolinových těstovin, rajčata, papriky, salátová okurka, 30 g balkánského sýra, lžice zakysané smetany sůl + pepř, zdravá vegeta.

- čočka + vejce a 1 bílek, + žitný chléb 1ks
- 130 g kuřecího masa, 60 g špagety celozrnných špaget, bazalka, rajčata, česnek.
- 150 g kuřecích prsou, papriky, cibulky a grilovaná zelenina
- 110 g dušené vepřové panenky, žampiony, 60 g rýže/pohanka/kuskus/bulgur, zelenina
- **brokolicová polévka:** brokolici povaříme, ochutíme, rozmixujeme, 2 vejce natvrdo, 1 krajíc žitného chleba
- 130 g vařeného/pečeného hovězího masa, pečené nebo vařené batáty, zelenina
- 150g kuřecí prso, grilovaná zelenina + dip - bílý jogurt, sůl, pepř, česnek
- pečené kuřecí stehno se 60 g pohanky/rýže/bulgur/kuskus
- 150 g kuřecích jater, cibulka - opražit + žitný chléb a zelenina
- **těstovinový salát se zeleninou a tuňákem:** 60 g celozrnných žitných těstovin, 200 g tuňák ve vlastní šťávě, zelenina
- 130 g hovězího dušené maso na žampionech, 60 g rýže/pohanky/kuskus/bulgur
- **kuřecí čína:** 180 g kuřecího, směs zeleniny na čínu, rýžové nudle, 70 g krůtí stehno pečené, 60 g dušené rýže váženého za sucha

TIP

NA VAŘENÍ POUŽÍVÁME LŽÍCE OLIVOVÉHO OLEJE, ČÁST DO SALÁTU, JINAK PODLÉVÁME VODOU
PEČEME NA PEČÍCÍM PAPIŘE,
PEČENÍ A PRAŽENÍ SE LŽÍČKOU OLIVOVÉHO OLEJE.



VEČEŘE

- cottage s cherry rajčátky, knackebrot
- **těstovinový salát:** 50 g těstovin celozrných, zelenina/mrkev, petržel, rajčátka - trošku, může být i mražená zelenina/ + cottage
- **kuřecí salát:** 100 g kuřecího masa, 50 g těstovin, 60 g sterilované zeleniny (ve slaném nálevu), 30 g kapie, 1 bílý jogurt
- **zeleninové lečo:** oblíbená zelenina na olivovém oleji, 2 vejce, krajíc žitného chleba
- **kuskus s tuňákem:** 60 g kuskusu (za syrova), zelenina (mražená, brokolice, květák, mrkev), 100 g tuňák ve vlastní šťávě, cibule
- **pomazánka s mrkví:** 120 g uzené makrely (ryby jakékoli) cibule, pórek, 50 g nastrouhané mrkve, 50 g polotučného tvarohu, krajíc žitného chleba
- **květákový mozeček s brambory:** 250 g kvěťáku, cibule, lžička olivového oleje, 2 vejce, 150 g brambor
- **míchaná vajíčka:** 1 vejce, 2x bílek, cibule, petrželka, krajíc pečiva
- **lososový tataráček:** lososa na drobné kostičky, cibulka, trošku olivového oleje, citron, trošku více osolit, opepřit, můžeme přidat nasekaný kopr knackebrot žitný 2ks nebo žitný chleba 1 ks, lžička hořčice, zelenina
- knackebrot žitný 55 g, hummus 25 g, šunka nejvyšší jakosti 50 g, eidam 30%

- 150 g kuřecí prsa, zelenina na grilu mix 180 g
- zelenina mix - salát 250 g, parmská šunka 30 g, vejce 1 až 2 ks, šunka nejvyšší jakosti 50 g, žitný chléb
- kuřecí maso (prsni) 120 g, rýže Basmati 35 g, rajčata 100g, česnek 5g, přepuštěné máslo 15g, oregano sušené, zelenina mix - salát 190 g, olivový olej 8 g
- tuňák konzervovaný ve vlastní šťávě 100g, zeleninový mix - salát 150 g, rostlinný olej 15 g, červené fazole - konzervované 30 g, quinoa 45 g
- **těstovinový salát:** 50g těstovin, 3 žampiony, 6 cm póru, 1 mrkev, 2 rajčata, 1 kelímek Cottage, 50 g šunky, směs podusit
- **kuřecí/hovězí vývar:** 100 g libového masa, libovolná zelenina, 60 g pohanky/kuskus
- **brokolicová/květáková/pórková/dýňová polévka:** není potřeba zahušťovat (stačí rozmixovat vařenou zeleninu), kdo chce zahustit přidá trochu jáhlové kaše, 80 g šunky, 2 vejce, krajíc žitného chleba na krutony

TIP

ZELENINU NEVÁŽÍME, MĚLA BY ALE BÝT PŘÍBLIŽNĚ NA TŘETINU TALÍŘE JEDNOTLIVÉ JÍDLA LZE ZAMĚŇOVAT. OBĚD ZA VEČEŘI APOD.



BOUNTY ŘEZY

1 vejce
50 g slunečnicového oleje
2 lžičky stévie
200 g celozrnné špaldové mouky
hladké
250 ml mléka
120 g strouhaného kokosu
2 lžičky prášku do pečiva
1 lžice holandského kakaa
100 g strouhaného kokosu
200 ml kokosového mléka z plechovky
1 lžice kokosového oleje popř. másla
2 lžice medu
špetka soli

Troubu si předehřejeme na 180 °C.
V míse si vyšleháme rozklepnutá vejce
s olejem, stévií a mlékem. Přimícháme prosá-
tou mouku, kokos, prášek do pečiva a kakao.
Vařečkou vše promícháme v tužší těsto.
Těsto nalijeme do formy 20 × 30 cm
a pečeme při 170-180 °C po dobu 30-40
minut. Mezitím si připravíme náplň smíchá-
ním všech uvedených ingrediencí.
Náplň dáme zatím do lednice. Upečený
korpus, necháme vychladnout na mřížce.
Vychladlý ho pak podélně rozřízneme,
namažeme náplní a dáme ještě na pár minut
do lednice.



JÁHLOVÁ KAŠE

50 g jáhel
150 ml sojového nebo rýžového
mléka
špetka soli a skořice
lžička medu
10 g vlašských ořechů
50 g čerstvého ovoce
řecký jogurt

Jáhly prolít 3 x vařící vodou a nechat okapat.
Jáhly vložit do vařícího mléka, osolit
a na velmi mírném ohni vařit do měkka
(asi 20 minut). V případě potřeby v průběhu
vaření dolévat mléko. Osladíme, přidat
můžeme bobulové ovoce + ořechy, semínka.

CELOZRNNÁ BÁBOVKA

250 g polotučného tvarohu
3 vejce
150 g třtinového cukru
125 g celozrnné pšeničné mouky
125 g polohrubé mouky (nebo
100 g polohrubé mouky a 25 g
rezistentního škrobu)
150 ml slunečnicového oleje
1 prášek do pečiva.

Tvaroh s vejci a cukrem mícháme do krémo-
vé konzistence. Přidáme olej a zapracujeme
ho do tvarohu. Smícháme dohromady
mouky s práškem do pečiva (v případě
použití i škrob) a následně vmícháme do
tvarohové směsi. Vypracujeme zcela hladkou
hmotu. Troubu předehřejeme na 200
stupňů. Těsto nalijeme do formy s nepřilna-
vým povrchem a pečeme při 170 st. po
dobu asi 45 minut.

ČOKOLÁDOVÉ SUFLÉ BEZ MOUKY

100 g kvalitní hořké čokolády
víc jak 70 % kaka
90 g másla nebo kokosového tuku
4 lžíce medu/čekanový sirup nejlépe
4 ks žloutek
4 ks bílek
20 g mandle - loupané
másla na vymazání formy
špetka soli.

Čokoládu, kokosový tuk (másla) ohřejem nad vodní lázní. Krém odložíme bokem, může se stát, že se vytvoří hrudky. Žloutky, sůl, med, vyšleháme. Přidáme kakaovou hmotu. Vznikne čokoládový krém. Přidáme najemno mleté mandle. Našleháme bílý sníh z bílků a opatrně přimícháme do čokoládového krému. Suflé se obvykle vkládá do malých keramických forem. Na spodek vykrojíme pečící papír, boky natřeme máslem. Vložíme do trouby na cca 150°C cca na 8 - 10 minut. Vnitřek by měl zůstat krémový. Podáváme ihned z trouby.

OVESNÁ PALAČINKA

80g ovesných vloček
1 vejce
100 ml mléka
špetka soli
lžička medu/sirup

Vločky, vejce, med, sůl a mléko rozmixujeme do mírně hustého těsta. Smažíme jako klasické palačinky na kapce oleje.

BANÁNOVÉ LÍVANCE

1 banán
2 vejce

Banán nakrájíme na kolečka a společně s vejci rozmixujeme. Smažíme.

KOKOLÍVANCE

240 g tvarohu
160 g kokosové mouky
4 vejce

Vše smícháme a na kokosovém oleji osmahneme na pánvičce. Na udělané lívance dáme zakysanou smetanu a ovoce.



ČOKOLÁDOVÁ ROLÁDA

Z 5ti bílků vyšlehat sníh a zvlášť vyšlehat 5 žloutků do pěny s čekankovým sirupem - sirup / půlku toho co je vajíček nebo dle chuti.

Do žloutku dáme 3 lžíce holandského kakaa, prášek od pečiva - promícháme a nakonec přidáme bílý sníh - promícháme.

Na pečícím papíře pečeme na 180°C 20 minut max. Po upečení a vychladnutí nanese-me na korpus vyšlehanou smetanu, na kterou můžeme dát ovoce /bobulové/ srolujeme a dáme vychladnout. Za hodinu můžeme podávat.

AVO PUDINK

1 středně velké avokádo, 1 banán, 30 g mandlí nebo vlašských ořechů, 3 lžíce kakao-vého prášku, 1 lžíce medu/čekankového sirupu. Ořechy rozemeleme na co nejjemnější hmotu. K oříškům přidáme do mixéru zralé avokádo a banán. K tomu dáme 3 lžíce kakaa a med. Důkladně rozmixujeme. Ochutnáme a dosladíme nebo přidáme další kakao, je-li třeba.

CHIA PUDINK

200 ml rostlinné mléko, 3 lžíce chia semínek, půlku banánu, lžička medu nebo sirupu, čerstvé ovoce dle chuti. Banán rozmixujeme s mlékem. Přidáme 3 lžíce semínek a přip. dosladit. 15 min nebo přes noc nechat bobtnat. čerstvé ovoce možné vmíchat do pudinku nebo jako ozdoba.

CIZRNOVÉ KRŮPKY

cizrna

extra panenský olivový olej

mořská sůl

pepř

česnekové koření

sušené oregano

Předehřejeme troubu, v misce smícháme ingredience i s cizrnou, vše rozprostřeme na pečící papír a pečeme v troubě, dokud není cizrna křupavá. Po vychladnutí vsypeme do nádoby a pečlivě uzavřeme.

SÝROVÉ CHIPSY

Nastrouhaný sýr 30% můžeme posypat semínky - vložíme ve tvaru tenkých placek na pečící papír A vložíme do trouby na 180 stupňů na 5 minut.

Necháme vychladnout a ihned podáváme.

KREKRY

Semínka (slunečnice, lněné, dýňové apod.) a nastrouhaný sýr smícháme dohromady. Přidáme vajíčko, sůl, pepř a vytvoříme placky. Vložíme na pečící papír a pečeme na 180 stupňů cca 15 - 20 minut.



KNEDLÍKY BEZ MOUKY

170 g ovesných vloček
3 vejce
150 g bílého jogurtu
bylinky
sůl

Vločky, vejce smícháme, osolíme, okořeníme bylinkami a přidáme jogurt. Dobře rukama vypracovat a vytvarovat kuličky. Vaříme v osolené vroucí vodě 5 - 10 minut od chvíle kdy vyplavou. Po uvaření rozpůlíme.

CUKETOVÁ PIZZA

2 střední cukety nebo 3 malé
2 vejíčka
20 - 25 dkg strouhaného sýra
koření podle chuti (sůl, pepř, bazalka, oregano)
česnek

Cuketu na hrubo nastrouháme, osolíme a necháme vyplatat. Pomocí šátku / kapesníku vyždímáme vodu, přidáme nastrouhaný sýr, vejce, okořeníme. Směs rozprostřeme na pečicí papír, cca 0,5 cm. Zapéct v troubě cca 10 min na 180 - 200°C. Nahoru suroviny dle libosti a opět zapečeme cca 15 min 180 - 200°C.

KUŘE NA PAPRICE

150 g bílého jogurtu
mléko
1 lžička másla
1 mletá sladká paprika
1 cibule
300 g kuřecích prsou
80 g sýru gervais
žitná mouka

Cibuli nakrájíme, necháme zesklivatět na rozehřátém másle. Přidat kousky masa, zprudka opéct ať se zatáhne a osolit. Přidat papriku a přidat další oblíbené koření, nechat rozvonět, zalit 1 dcl vody a cca 15 minut vařit. Ke změkklému masu přidáme trochu mléka a gervais, které omáčku i trochu zahustí. Pro větší hustotu můžeme přidat lžici jáhlové kaše v troše mléce a povařit do zhoustnutí.

DIETNÍ SEGEDÍN S KRUTÍM MASEM

150 g krůtího masa
250 g kysaného zelí
100 g zakysané smetany 8%
100 g cibule
1 g olivového oleje
koření - sůl, červená paprika,
drcený kmín, pepř

Cibuli nakrájet, orestovat na rozpáleném oleji, přidat předem okořeněné maso, které na cibuli opečeme. Přidat zelí a dusit do měkka, dle potřeby podlijeme vodou. Ke konci dušení dochutíme podle chuti. Osolit, opepřit, chilly apod. osladit medem. Na závěr přilít smetanu a prohřát.



HOVĚZÍ SVÍČKOVÁ S CELOZRNNÝM KNEDLÍKEM

4 porce hovězího masa
2 lžíce oleje
1 cibule
1 mrkev
1 petržel
čtvrt celeru
1l zeleninového vývaru
bobkový list, nové koření, pepř, sůl
stévie/čekankový sirup
ocet
150 g bílého jogurtu

knedlík:

6 celozrnných rohlíků
150 ml mléka
2 vejce

Cibulka orestovat, podlijeme vodou, na kostičky zeleniny vytvoříme základ do základu vložíme hovězí maso již upečené na sucho. Přidáme koření - vše povaříme. Po uvaření vyndáme maso i koření a omáčku rozmixujeme. Vmícháme bílý jogurt. K dochucení můžeme použít sůl, stévii (místo klasického cukru) a ocet. Tvrdé celozrnné rohlíky nakrájíme na kostičky a namočíme je do mléka. Pak vymačkáme mléko z rohlíčků a do rohlíčků přidáme žloutky a vyšlehaný sníh z bílků. Těsto necháme půl hodiny v ledničce. Vytvarujeme koule o něco menší než tenisový míček a vaříme v páře asi 15 minut.

