



ZDRAVÉ RECEPTY

OD HANAH



Slovo autora

Strašně ráda jím, ale nikdy jsem se nechtěla smířit s tím, že tomu bude odpovídat i moje konfekční velikost. Vyzkoušela jsem všechno, abych zhubla a odřikala si věci, které mám ráda. Vůle není z oceli a tenhle přístup dříve nebo později zkrachuje. Naučila jsem se tedy vařit a přemýšlet nad jídlem tak trochu jinak a chci se s Vámi o to podělit. Doufám, že Vám bude chutnat.

Hana Hanzlova

KARBANÁTKY Z ČERVENÉ ŘEPY

Řepu nastroháme a smícháme s prolisovaným česnekem a na drobně nakrájenou cibulí. Přidáme otruby a vejce. Vše pečlivě promícháme a pečeme při 180°C cca 45 minut.

Tip na závěr:

Hotový karbanátek vložíme do večerního chleba (zn. Penam) a přidáme plátek sýru, tím zvýšíme příjem bílkovin. Servírovat lze i s bramborem a dipem z tvarohu, česneku a bylinek.



Potřebujeme:

- 341g červená řepa
- 73g cibule
- 75 ovesné otruby (případně ovesné vločky->vyšší kcal)
- stroužek česneku
- 2 vejce

Nutriční hodnoty:

563 kcal celá porce

33,6g bílkoviny

62,1g sacharidy

17,6g tuky

16,7g vláknina

Potřebujeme:

- 265g celer (záleží na velikosti porce)
- 18g mák mletý
- 5g kokos mletý
- 3g kokosový olej na vymaštění pánve
- 3g skořice
- sladidlo

Nutriční hodnoty:

266 kcal celá porce

7,1g bílkoviny

27,7g sacharidy

14,4g tuky

13,5g vláknina



CELEROVÉ NUDLE S MÁKEM

Snadný, rychlý recept, který ukojí chuť na sladké.

Očištěný celer oškrábeme škrabkou, případně nastrouháme na hoblinky. Na pánvi rozežřejeme kokosový olej a celer v něm orestujeme. Zaprášíme skořicí, kokosem a přidáme pár kapek sladidla. Vše můžeme podlít trochou vody, aby se nám směs nepřichytila. Až celer trochu změkne, přisypeme mák a servírujeme.

Tip na závěr:

Pokud potřebujeme zvýšit příjem bílkovin, můžeme podávat s tvarohem dochuceným proteinem.

Potřebujeme:

- 2 vejce
- 73g 30% eidamu
- 184g rajčata
- 58g bresaola
- chilli omáčka
- stroužek česneku
- 10g rukola
- 30g pórek

Nutriční hodnoty:

751 kcal celá pizza

74,7g bílkoviny

51,2g sacharidy

27g tuky

26,3g vláknina



KVĚTÁKOVÁ PIZZA

Květák uvaříme a rozmačkáme šťouchadlem. Přidáme vejce, česnek a polovinu sýra. Pečeme na pečícím papíru při 180°C 15-20 minut, dokud okraje mírně nezhnědnou.

Během pečení si rozmixujeme část rajčat, přimícháme sladidlo, chilli, sůl, pepř a oregano. Hotovou pizzu potřeme umixovanou směsí, obložíme bresaolou, rajčaty, rukolou, pórkem a posypeme sýrem. Pizzu vložíme zpět do trouby na cca 15 minut.

Tip na závěr:

Výběr surovin na obložení pizzy je zcela na nás. V kombinacích se meze nekladou a můžeme si vymyslet spoustu různých variant.

hannah's best

*"Nechutná Vám salát bez dresingu?
Skvělým řešením je smíchat
Cottage sýr s kremžskou hořčicí,
chilli, kari, solí a česnekem. Výborný
dressing s obsahem bílkovin."*

HANNAH

SLADKÝ CHLĚB S ROZINKAMI

Přehřejeme si troubu na 180°C. Během zahřívání smícháme sypké ingredience. Přidáme vejce, jogurt, rozinky a mírně podrcené oříšky. Těsto zpracujeme a vlijeme do chlebové formy, vystlanou pečícím papírem. Na provonění můžeme posypat skořicí. Pečeme 30-40 minut.

Tip na závěr:

Recept lze obohatit nastrohaným jablkem anebo rozmačkaným banánem, případně si k němu dáme tvaroh na doplnění bílkovin.

Potřebujeme:

- 200g celozrnná mouka
- 4 vejce
- 15g čokoládový protein
- 400g bílý jogurt
- 20g vlašské ořechy
- 25g rozinek
- 12g kypřicí prášek
- 10g mák (lze nahradit kokosem anebo oříšky)

Nutriční hodnoty:

1657 kcal celá porce

99g bílkoviny

189,5g sacharidy

56,1g tuky

23,7g vláknina



Potřebujeme:

- 500g kyselé zelí
- 200g uvařené brambory
- 100g krutí párky (80% masa)
- kostka kuřecího bujónu
- 150g cibule
- sůl, pepř, kmín, mletá paprika, bobkový list



Nutriční hodnoty:

402 kcal celá porce

17g bílkoviny

63g sacharidy

9g tuky

9g vláknina

"ZELŇAČKA"

O smažíme cibulku - máme-li nepřilnavé hrnce, nemusíme dávat olej. Přidáme krutí párečky nakrájené na drobno, sůl, pepř a kmín. Kyselé zelí propláchneme anebo vlijeme i s nálevem (kyselejší varianta). Zaprášíme paprikou a zalijeme vodou s bujónem. Necháme provařit, dochutíme kořením a přidáme uvařené brambory.

Tip na závěr:

Párky můžeme nahradit např. uzeným/marinovaným tofu anebo masem.

DORT PRO VÝJIMEČNÉ UDÁLOSTI

Smetanový, čokoládovo-banánový dort

Všechny suché ingredience na těsto smícháme a přidáme rozmačkaný banán, žloutky, mléko a promícháme. Zvlášť si vyšleháme bílky do sněhu a vmícháme do směsi. Pečeme v menší formě (cca 19cm) při 170°C 30 minut. Korpus necháme vychladnout.

Během pečení a chladnutí si vytvoříme krémy. Nejprve si připravíme čokoládový krém. Všechny ingredience pořádně promícháme. Na vychladlý korpus nejprve nanese čokoládový krém, necháme ztuhnout v lednici..

Mezitím si udělíme smetanový krém. Všechny ingredience, kromě agaru (ztužovače) smícháme. Agar uvaříme dle návodu a přidáme do krému.

Naneseme na ztuhlý dort a necháme opět odpočinout v lednici (nejlépe přes noc). Hotový dezert posypeme kakaem.



Potřebujeme:

- 250g mleté ovesné vločky
- 2 vejce
- 90g banán
- 2 lžičky prášek do pečiva
- 8g holandské kakao
- sladidlo
- 100ml mléka

Čokoládový krém

- 450g šmakoun kakaoříškový krém
- 80g gervais light
- 4 lžičce kokosový olej

Smetanový krém

- 80g gervais light
- 280g bílý jogurt (Skyr)
- 190g zakysaná smetana 12%
- sladidlo
- trochu agaru (ztužovač)

Nutriční hodnoty:

3125 kcal celý dort
139g bílkoviny
273g sacharidy
158g tuky
27g vláknina

"Občas se nám stává, že nestíháme a máme hlad. Skvělé řešení je mít po ruce skořici a nějaké sladidlo. Kdekoliv po cestě si můžeme koupit tvaroh, vmícháme skořici, sladidlo a zaženeme chuť na sladké i hlad a doplníte i příjem bílkovin."



hannah's best

Potřebujeme:

- 500g nízkotučný tvaroh
- 240g lučina linie
- 2 vejce
- 37g vanilkový pudink (RUF)
- sladidlo (stevie, xylitol..)
- 125g borůvky
- 125g rybíz
- 1/2 ČL citrónové kúry
- pár kapek vanilkového extraktu

Nutriční hodnoty:

1048 kcal celý dort

97,6g bílkoviny

73,3g sacharidy

37,8g tuky

23,8g vláknina



VANILKOVÝ CHEESECAKE S OVOCEM

Na nízkých otáčkách rozmixujeme tvaroh, lučinu, vejce, pudink (prášek), sladidlo, citrónovou kúru a vanilkový extrakt. Polovinou směsi naplníme dortovou formu (18 cm), přidáme borůvky a rybíz (pár si jich odložíme bokem). Ovoce zalijeme zbytkem těsta a ozdobíme ovocem. Pečeme při 170°C 45 minut. Necháme pořádně vychladnout, nejlépe přes noc.

FAZOLOVÉ BROWNIES

Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka. Fazole scedíme a propláchneme vodou, nebudou mít tak výraznou chuť. Obojí dáme do mísy a štouchadlem rozmačkáme na kaši. Pokud bychom mixovali v mixéru, mohlo by být těsto příliš řídké a bylo by zapotřebí více vloček.

Postupně přidáváme sladidlo, mírně zahřátý olej, vločky, kakao, prášek do pečiva a špetku soli. Všechno řádně promícháme a vznikne nám lepivé těsto. Pekáček vyložíme pečicím papírem, přelijeme těsto a pečeme při 180°C zhruba 35 minut.

Tip na závěr:

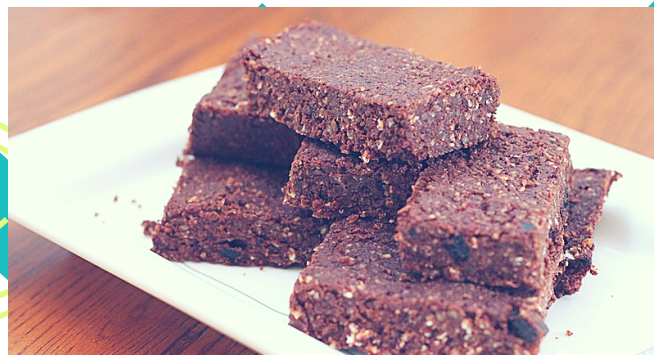
Podáváme například s tvarohem a jahodami.

Potřebujeme:

- 240g červené fazole ve slaném nálevu
- 240g banán
- 50g ovesné vločky
- 40g holandské kakao
- 20g chia semínka
- 1/2 sáčku prášek do pečiva
- 35g kokosový olej
- sladidlo

Nutriční hodnoty:

1125 kcal celý pekáč
35,4g bílkoviny
114,8g sacharidy
50,6g tuky
28,9g vláknina



Potřebujeme:

- 50g ovesné vločky
- 30g protein (nejlépe vanilkový)
- 10g chia semínka
- 8g holandské kakao
- 20g mletý kokos
- kypřicí prášek do perníku
- 2 vejce
- 1 malé presso
- 132g banán
- 8g kokosový olej
- 150g nízkotučný tvaroh
- sladidlo
- 250g rebarbory
- 3g skořice

Nutriční hodnoty:

1053 kcal celý koláč

68,8g bílkoviny

95,1g sacharidy

42,2g tuky

25g vláknina



REBARBOROVÝ KOLÁČ

Všechny "suché" ingredience vložíme do mixeru (popř. rozmixujeme tyčovým), Stejně postupujeme i s "mokřými" surovinami. Poté vše smícháme. Necháme si trochu kokosového oleje, rebarboru a skořici.

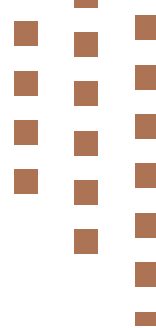
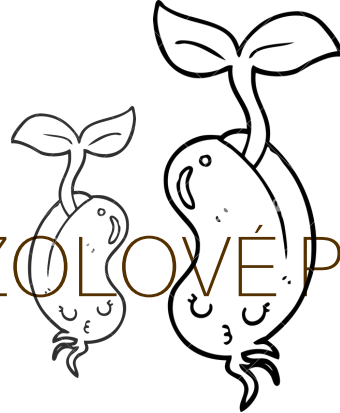
Na pánvi si rozežřejeme kokosový olej. Přidáme nakrájenou rebarboru a zaprášíme skořicí a sladidlem. Restujeme, dokud rebarbora nezměkne.

Do dortové formy, vyloženou pečicím papírem, vlijeme těsto a posypeme orestovanou rebarborou. Pečeme při 180°C cca 30 minut (záleží na velikosti formy).

*"Každá úspěšná dieta má dvě strany mince -
stravu/cvičení. My jsme tu na obojí."*



FAZOLOVÉ PLACIČKY



Všechny ingredience rozmixujeme a opečeme na teflonové pánvi z obou stran, případně můžeme upéct v troubě. Rychlý a jednoduchý recept.

Potřebujeme:

255g plechovka červených fazolí
1 vejce
20g ovesné vločky
1/2 sáčku prášek do pečiva
30g cibule
2 stroužky česneku
koření dle chuti (sůl, pepř, chilly, kurkuma, římský kmín)

Nutriční hodnoty:

422 kcal celá porce
27,4g bílkoviny
58,7g sacharidy
8,4g tuky
18,1 vláknina



Potřebujeme:

- 183g chřest
- 36g bresaola
- 62g mozzarella
- sůl, pepř

Nutriční hodnoty:

257 kcal celá porce

28g bílkoviny

4,4g sacharidy

14g tuky

3,1g vláknina



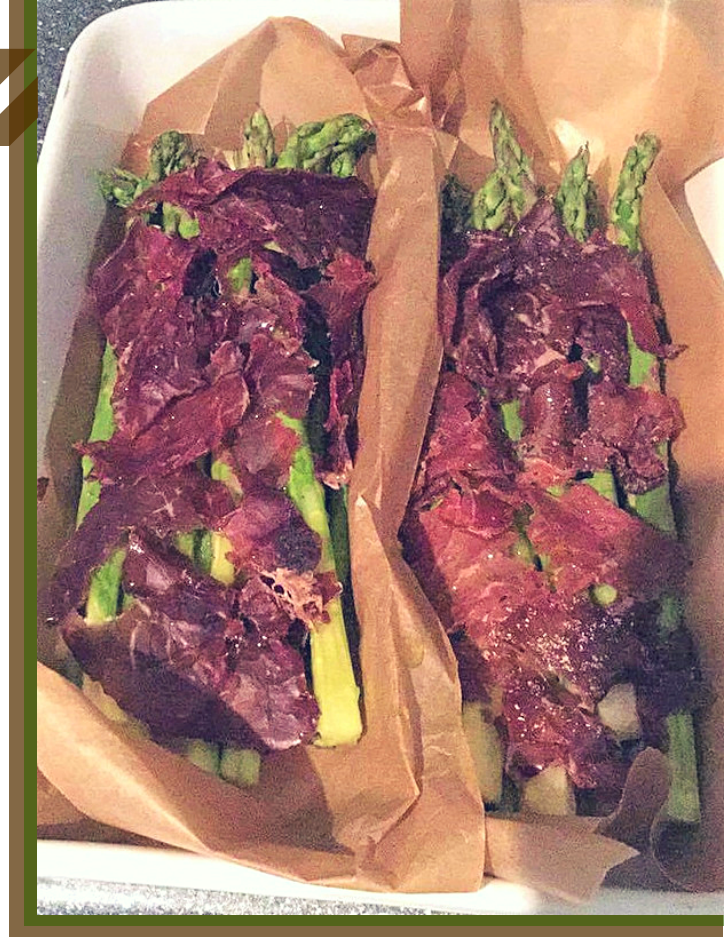
RYCHLOVKA Z CHŘESTU

Bresaola je tmavě červené sušené hovězí maso, nakrájené na plátky. Nasolené maso se 2-3 měsíce nechá sušit na vzduchu. Obsahuje minimum tuku a mnoho bílkovin.

Recept je velmi jednoduchý na přípravu. Spodní konce chřestu trochu oškrábeme škrabkou (někdy bývají dřevnaté), položíme na pečící papír, posolíme, opepříme, poklademe bresaolou a mozzarelu.

Pečeme v troubě při 180°C 15 minut.

Podáváme s bulgurem, jáhlami, bramborem nebo jen zeleninovým salátkem.



CHŘEST S VEJCEM A TOFU

Spodní konce chřestu trochu oškrábeme škrabkou (někdy bývají dřevnaté) a položíme na pečící papír. Tofu nakrájíme anebo nastrouháme a posypeme s ním chřest. Vejce rozmícháme s kořením a vlijeme na směs. Pečeme při 180°C cca 15-20 minut.

Potřebujeme:

- 185g zelený chřest
- 90g uzené tofu (či jiné oblíbené)
- 2 vejce
- sůl, pepř, kurkuma, chilly

Nutriční hodnoty:

302 kcal celá porce
28,1g bílkoviny
4,9g sacharidy
19g tuky
3,1g vláknina



hannah's best

Miluju jáhly! Jsou úžasné v tom, že se z nich dá připravit prakticky cokoli, ať už slaný anebo sladký pokrm. Pokud Vám připadají hořké, přelijte je před vařením vroucí vodou. Jáhly jsou přirozeně bezlepkové a proto jsou vhodné i pro celiatiky.



Potřebujeme:

- 300g vařená cizrna
- 2 vejce
- 60g protein (dle chuti)
- 15g holandské kakao
- 20g kokos
- 20g sušené sojové mléko Zajíc
- 12g kypřicí prášek
- 250ml vody

Nutriční hodnoty:

1083 kcal celá bábovka

85,2g bílkoviny

95,3g sacharidy

38,7g tuky

19,4g vláknina



CIZRNOVÁ BÁBOVKA

Cizrnu namočíme přes noc a poté vaříme do změknutí, můžeme použít i cizrnu v konzervě. Ve 250ml vody rozpustíme sušené sojové mléko. Sypké ingredience smícháme, zalijeme mlékem a rozmícháme. Cizrnu rozmixujeme s vejci a vše smícháme. Hotové těsto nalijeme do vymazané formy. Pečeme při 180°C zhruba 45 minut.

Tip na závěr:

Do těsta můžeme nastrochat jablko, přidat rozinky, brusinky či cokoliv, co máme rádi. Místo sojového mléka můžeme použít i jiné. Pokud máte silikonovou formu není potřeba vymazávat.



FIT TVAROHOVÝ KOLÁČ

Jemný a hrudkovitý tvaroh rozmixujeme, přidáme 4 lžíce bílého jogurtu a vanilkový pudink. Hmotu vyšleháme a postupně přidáváme jedno vajíčko po druhém a za každým důkladně mixujeme. Kapneme aroma a osladíme.

Těsto rozdělíme na 2 části (jednu větší, druhou menší). Do menší zpracujeme kakao.

Hotové těsta začneme vrstvit do kulaté formy s průměrem cca 18cm, vyloženou pečicím papírem. Vrstvíme střídavě do středu formy. Začínáme bílým a pokračujeme dokud nespoteřebujeme obě těsta. Po povrchu ozdobíme ovocem. Nejprve pečeme při 175°C cca 20 minut. Po uplynutí doby teplotu snížíme na 150°C a pečeme dalších 30 minut.

Tip na závěr:

Ovoce můžeme použít dle chuti anebo sezóny.

Potřebujeme:

- 260g nízkotučný tvaroh ve vaničce
- 250g Jaroměřický tvaroh měkký
- 3 vejce
- 37g vanilkového pudingu RUF
- 140g Selský bílý jogurt Holandia 3,5% tuku
- 20g holandské kakao
- 130g švestky
- 44g červený rybíz
- 144g jablko
- vanilkové aroma
- sladidlo/stévie

Nutriční hodnoty:

302 kcal celý koláč

28,1g bílkoviny

4,9g sacharidy

19g tuky

3,1g vláknina

Potřebujeme:

- 250g nízkotučný tvaroh
- 20g cibule
- 10g rajský protlak
- sladidlo (stevie)
- sůl, pepř, chilli, oregano, mletá paprika

Nutriční hodnoty:

186 kcal celá porce

30,8g bílkoviny

13,5g sacharidy

1g tuky

1,8g vláknina



TVAROHOVÁ POMAZÁNKA

Snadný, levný a rychlý recept.


Všechny suroviny smícháme a pomazánka je hotová.

Tip na závěr:

Ingredience můžeme různě měnit, dle toho, na co máme chuť.

Doporučujeme s česnekem, sladkou paprikou, s mrkví a celerem anebo s bazalkovým pestem a sušenými rajčaty.

V případě vyššího kalorického příjmu můžeme nahradit nízkotučný tvaroh polotučným/plnotučným.

A top-down view of a white ceramic bowl filled with fresh, vibrant red raspberries. The bowl is placed on a light-colored wooden surface with visible grain patterns. The raspberries are piled together, showing their characteristic bumpy texture and bright red color. The lighting is soft, highlighting the natural colors of the fruit and the wood.

"Věděli jste, že maliny mají minimum kalorií a žádný tuk? Obsahují i vlákninu, která pomáhá snižovat cholesterol v krvi a pomáhá při redukci váhy"

hannah's best



RYBÍ POMAZÁNKA

Na drobno nakrájenou cibulku smícháme s tvarohem a hořčicí. Vmícháme rybičky, osolíme a opepříme dle chuti.

Tip na závěr:

Pomazánku můžeme mazat na jakékoliv pečivo s vysokým obsahem vlákniny (večerní chléb, celozrnné pečivo).

Potřebujeme:

- 250g nízkotučný tvaroh
- 90g sardinky ve vlastní šťávě
- 34g cibule
- 5g kremžská hořčice
- sůl, pepř

Nutriční hodnoty:

370 kcal celá porce

47,9g bílkoviny

16,6g sacharidy

12,2g tuky

0,34g vláknina



Potřebujeme:

- 250g syrové jáhly
- 200ml polotučné mléko
- 3 zralé banány
- 2 vejce
- 15 g holandského kakaa
- sladidlo (stevie, xilitol)
- špetka soli, kokosový olej na vymazání formy

Borůvkový krém:

- 250 g nízkotučný tvaroh
- 100 g borůvky
- sladidlo

Nutriční hodnoty:

Jáhelník 1428 Kcal (+krém 1650 Kcal)

58,2g (89g) bílkoviny

249g (270g) sacharidy

17,2g (21g) tuky

28g (34g) vláknina



JÁHELNÍK S KRÉMEM Z BORŮVEK

Jáhly se špetkou soli vaříme v mléce do měkka (dokud jáhly nevsáknou všechnu tekutinu). Banány rozmixujeme s vejci na hladký krém a vmícháme do uvařených jáhel. Přidáme ostatní suroviny a vzniklé těsto vlijeme do dortové formy vymazané kokosovým olejem anebo vyložené pečícím papírem. Pečeme v troubě při 180°C cca 40 minut. Mezi pečením si rozmixujeme tvaroh, borůvky a sladidlo. Hotový krém poté podáváme s upečeným jáhelníkem.



STROGANOFF Z KUŘECÍHO MASA

Na pánvi rozežřejeme olej a dáme restovat cibuli. Prsa si nakrájíme na nudličky, osolíme a opepríme. Jakmile cibule zeskelnatí a chytne trochu barvu, přidáme kuřecí prsa. Zprudka orestujeme, vsypeme žampióny, nakrájený okurek a Gervais. Směs podlijeme vodou a pod pokličkou dusíme. Až maso změkne, ochutíme česnekem, citrónovou šťávou, kmínem, případně dosolíme dle chuti.

Tip na závěr:

Skvělá je i varianta s chilli kořením. Jako přílohu můžeme zvolit celozrnné těstoviny, rýži, brambory, cuketové nudle anebo celerové hranolky.

Potřebujeme:

cca 3 porce

- 350g kuřecí prsa
- 500g žampióny
- 160g Gervais lightlife
- 90g kyselá okurky
- stroužek česneku
- 70g cibule
- olivový olej
- citrónová šťáva

Nutriční hodnoty:

Omáčka

469 kcal celá porce

27,9g bílkoviny

34,3g sacharidy

24,4g tuky

9,8g vláknina

Maso

386 kcal celá porce

80,9g bílkoviny

0g sacharidy

4,2g tuky

0g vláknina

Potřebujeme:

- 750g cuketa
- 3 vejce
- 200g Selský bílý jogurt Hollandia
- 125g mozzarella light
- 15g hladká jáhlová mouka
- 100g bresaola (anebo 92% kuřecí šunka)
- sůl, oregano, černý pepř

Nutriční hodnoty:

924 kcal celá porce

95,4g bílkoviny

44,3g sacharidy

40,4g tuky

9,4g vláknina



ZAPEČENÁ CUKETKA SE ŠUNKOU

Cuketu nakrájíme na tenké plátky, osolíme a necháme "vypotit". Poté ji osušíme a opečeme na pánvi z obou stran. Vejce umícháme s jogurtem, moukou, kořením a solí. Do zapékací misky vrstvíme cuketu, šunku, umíchanou směs z vejce a mozzarellu. Pečeme při 200 °C 30 minut.



BANÁNOVÝ KOLÁČ S CUKETOU A ŠMAKOUNEM

Cuketu nastroháme na jemno, necháme odstát a poté pořádně vymačkáme přebytečnou vodu. Mrkev a bílkoun nastroháme, banán nakrájíme na jemno a přidáme k cuketě. Přimícháme všechny ostatní ingredience kromě vajec. Oddělíme žloutek od bílků a oba bílky vyšleháme na sníh. Opatrně přimícháme do směsi nejdříve žloutek a poté sníh z bílků. Směs nalijeme do koláčové formy na pečící papír a pečeme při 180°C cca 30 minut.

Potřebujeme:

- 80g ovesné vločky
- 180g bílý jogurt
- 273g banány
- 130g mrkev
- 200g Papei vege bílkoun
- 436g cukety
- 2 celé vejce (1 žloutek)
- 1/2 kypřící prášek
- 9g skořice
- 10g Holandské kakao
- 20g čokoládový protein

Nutriční hodnoty:

1240 kcal celý koláč
92,7g bílkoviny
160g sacharidy
22,7g tuky
31g vláknina

Potřebujeme:

- 300g jahody
- 200g nízkotučný tvaroh
- 8 g protein (příchuť dle preferenci)

Nutriční hodnoty:

269 kcal celá porce
32,2g bílkoviny
27g sacharidy
2g tuky
6,4g vláknina



JAHODOVO-PROTEINOVÁ ZMRZLINA

Pro horké letní dny si do zásoby můžeme připravit hromadu zdravé zmrzliny.

Všechny ingredience rozmixujeme a dáme do mrazáku.

Tip na závěr:

Můžeme použít jakékoliv sezónní ovoce. Pokud je kyselější, můžeme posypat sladidlem anebo stévií.

POHANKOVÝ CHLÉB – UŽ NIKDY NEBUDETE CHTÍT JINÝ

Vyzkoušeli jste někdy pohankový chléb ze supermarketu? Že ne? O hodně přicházíte! Tento chléb je naprosto chuťově bezkonkurenční a zdravý, řazený na první příčce v pomyslném žebříčku!

ZDRAVÝ JABLEČNÝ ŠTRÚDL

Těsto připravíme smícháním mouky, tvarohu, sladidla a vody. Umícháme celistvé těsto. Rozdělíme jej na půl a uděláme dvě oválné placky (těsto se nebude trhat). Na náplň si nastrouháme jablka, přidáme skořici a na jemno rozdrčené oříšky. Vše důkladně promícháme.

Na pečicí papír položíme oválnou placku, vyložíme náplň a přikryjeme druhou plackou. Štrúdl trochu oplácáme, ať dostane nějaký tvar. Pečeme při 200°C cca 30 minut, záleží na výkonu trouby.

Tip na závěr:

Můžeme použít polotučný tvaroh, rozinky či brusinky. Počítejme s vyššími kcal.



Potřebujeme:

- 250g nízkotučný tvaroh
- 6g skořice
- 25g vlašské ořechy
- 200g jablko
- sladidlo (stevie, cukrin, xylitol)
- 1/2 hrníčku vody
- 200g celozrnná žitná mouka

Nutriční hodnoty:

1120 kcal celý štrúdl
53,5g bílkoviny
194,6g sacharidy
20,5g tuky
10,4g vláknina

Potřebujeme:

- 1ks cereální kaiserka
- 1 vejce
- 50g bresaola (anebo vysoko % kuřecí šunka)
- sůl, pepř

Nutriční hodnoty:

299 kcal celá porce

28g bílkoviny

27,6g sacharidy

8,2g tuky

1,9g vláknina



RYCHLÁ SVAČINKA NA CESTY

Kaiserku rozřízneme a prsty v ní vymačkáme důlek, který vysteleme bresaolou (šunkou) a navrch na půl rozklepneme vejce. Vložíme do rozpálené trouby, dokud nebude vejce hotové.

Tip na závěr:

Můžeme obohatit paprikou, oreganem, česnekem či jakýmkoliv kořením dle chuti. K tomuto pokrmu se hodí i nějaká zelenina na doplnění vlákniny.

Potřebujeme:

- 370g cuketa
- 1 prolisovaný stroužek česneku
- 1 vejce
- 50ml mléka
- 50g jáhlová mouka (anebo žitná celozrnná)
- 2g kypřicí prášek
- 10g pohanka lámanka
- sůl, pepř, kari, tymián a chilli

Nutriční hodnoty:

387 kcal cca 10 placiček

20g bílkoviny

59g sacharidy

9g tuky

5g vláknina



CUKETOVÉ PLACKY

Cuketu nastroháme do cedníku, posolíme, protřeseeme a necháme 20 minut stát. Abychom ji zbavili přebytečné vody, nasypeme ji do staré utěrky a pořádně vymačkáme.

Poté smícháme nastrohanou cuketu s kari kořením, česnekem, chilli a tymiánem. Všechno posolíme a opepříme. V misce rozmícháme vejce a mléko, přidáme mouku s kypřicím práškem a spojíme s okořeněnou cuketou. Nepřílnavou pánev lehce potřeme olejem a rozpálíme. Z těsta tvarujeme lžičkou placičky a smažíme je přibližně 3 minuty z každé strany.

Tip na závěr:

Pro zvýšení bílkovin můžeme placičky posypat sýrem.

hannah's best

Pokud máte naordinovaný nízký příjem, "vlníte" nebo jen držíte nízko sacharidy, mám pro vás úžasnou věc. Dali byste si někdy špagety s boloňskou, ale nevezou se do denního příjmu? Existují samozřejmě varianty jako Shirataki nudle, proteinové těstoviny nebo těstoviny z fazolí. Jelikož nejsem milionář, vymyslela jsem si vlastní low variantu, a to cuketové špagety. Dají se koupit různé strojky či škrabky, které vám usnadní práci. Poté stačí jen osmahnout cibulku, česnek s rajčátky a kořením, přidat vysoko % mleté maso a můžeme mlsat bez výčitek :)

HANNAH



CUKETOVÁ PŘÍLOHA S OŘECHY

"Cuketa nebyla nikdy chutnější. Díky ořechům získá neobvyklou chuť a Vaše kuchyň bude vonět nádhernou vůní. Toto jídlo bude chutnat i těm, kteří nemají v oblibě zeleninu."

Cuketu nakrájíme na drobná kolečka a orestujeme ji na pánvi, aby byla mírně zlatavé barvy. Neopékat však příliš dlouho, jinak bude vnitřek cukety kašovitý. Petrželku omyjeme a nasekáme nadrobno. Česnek rozmačkáme, vlašské ořechy rozmixujeme anebo posekáme nadrobno nožem. V misce nakonec smícháme nať, česnek, ořechy, sůl, pepř a trochu olivového oleje. Směs přidáme k cuketě a vše spolu promícháme.



Potřebujeme:

- 250g cuketa
- 12g česnek
- čerstvá petrželka
- 25g vlašské ořechy
- olivový olej
- sůl a pepř dle chuti

Nutriční hodnoty:

239 kcal celá porce
8,3g bílkoviny
13,8g sacharidy
16,6g tuky
4,4g vláknina

Potřebujeme:

- 125ml polotučné mléko
- 90g špaldová mouka celozrnná
- 1 vejce
- 1/2 čajové lžičky jedlé sody
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- sůl a bylinky dle chuti
- Na nátěrku:
 - 30g brynzý
 - 100g Linessa Light
 - 20g Selský bílý jogurt Hollandia 3,8%

Nutriční hodnoty:

687 kcal 12 kusů

39g bílkoviny

67g sacharidy

26,8g tuky

9g vláknina

Uzený losos 193 kcal (Ocean sea)

19g bílkoviny

13g tuky



ŠPALDOVÉ BLINIS

"Blinis jsou typické ruské lívance. Dají se připravit na mnoho způsobů. Tady máme jednu slanou variantu."

V jedné misce si smícháme mouku, jedlou sodu, sůl a sušené bylinky. Poté přidáme olivový olej, vejce, mléko a umícháme těsto (nemělo by být příliš řídké, takže mléko přiléváme postupně). Pánev vymažeme olivovým anebo kokosovým olejem a rozežhřejeme. Dáváme jednu polévkovou lžičku těsta na 1 ks. Pečeme do zlatova. Celkově vyjde recept na cca 12 ks. Ingredience na nátěrku pouze smícháme dohromady.

Tip na závěr:

Pokud chceme recept přivést k dokonalosti dozdobíme uzeným lososem.

KRÉMOVÁ ZELENINA S TOFU

Všechnu zeleninu nakrájíme na kousky a dáme na nepřilnavou pánev. Osolíme, okořeníme a zakápneme rybí omáčkou. Přikryjeme pokličkou a necháme chvíli dusit. Poté odkryjeme pokličku a přidáme na kousky nakrájené uzené tofu, Lučinu a vše promícháme.



Potřebujeme:

- 80g fazolové lusky
- 28g řapíkatý celer
- jarní cibulka
- 50g červená paprika
- 88g mrkev
- 90g žampiony
- 50g bílé zelí
- 100g cuketa
- 100g uzené tofu
- 50g Lučina - krémová tvarohová svačinka
- sůl, chilli, rybí omáčka, koření na kuře (anebo jiné oblíbené)

Nutriční hodnoty:

382 kcal celá porce

26,3g bílkoviny

24,3g sacharidy

18,7g tuky

12,6g vláknina



hannah's best

*"Věděli jste, že pohanka
obsahuje aminokyselinu lysin,
která je účinná v prevenci
aktivizace herpetických virů
(původci oparů) a její obsah je
při porovnání s ostatními
obilovinami 3 - 4 x násobně
vyšší."*

Potřebujeme:

- 200g žampióny
- 200g cottage (K-Classic 2,1%)
- 150g vařený bulgur
- 150g ledový salát (čekankový, římský, ...)
- 80g cherry rajčátka
- stroužek česneku
- trocha hořčice
- sůl, pepř, kmín

Nutriční hodnoty:

- 365 kcal celá porce
- 34,4g bílkoviny
- 44,1g sacharidy
- 6,4g tuky
- 10,8g vláknina



SALÁT Z BULGURU S ŽAMPIÓNY A COTTAGEM

Bulgur uvaříme dle návodu. Žampióny oloupeme, nakrájíme, osolíme, přidáme trochu kmínu a osmažíme na pánvi do měkka. V míse smícháme cottage, hořčici, prolisovaný stroužek česneku a nakrájené rajčátka. Přimícháme uvařený bulgur, žampióny a okořeníme solí a pepřem. Salát nakrájíme na drobno a navrch poklademe cottage směs.

POHANKOVÁ SEKANÁ

Pohanku buď uvaříme dle návodu anebo do vroucí vody (1 ½ více než pohanky) vsypeme pohanku. Přiklopíme pokličkou, zabalíme do utěrky a dáme "spát" do peřin alespoň na 35 minut. Nepoužívejte vodu z rychlovarné konvice, ale vroucí ze sporáku.

Mezitím si nakrájíme cibuli na drobno, prolisujeme stroužky česneku a osmahneme na pánvi. Vejce osolíme, opepříme a rozšleháme. Nasypeme k nim trochu podrcené vločky a pořádně promícháme.

Hotovou pohanku scedíme a smícháme ji s vločkami. Můžeme opět dochutit kořením dle chuti. Doporučujeme přidat i hrst posekané pažitky či jarní cibulky. Z těsta vytvoříme šišku (pokud by bylo těsto moc lepkavé, přisypeme trochu celozrnné strouhanky či vloček) a vložíme do pekáčku na pečící papír. Pečeme při 180°C cca 25 minut.



Potřebujeme:

- 250g pohanka
- 100g ovesné vločky
- 2 vejce
- 5 stroužků česneku
- 1 cibule, pažitka anebo jarní cibulka
- 6 lžic strouhanky
- majoránka, sůl, mletý černý pepř, olej

Nutriční hodnoty:

1438 kcal celá šiška (cca 6 porcí)

59,9g bílkoviny

238,3g sacharidy

21,9g tuky

44,3g vláknina

Potřebujeme:

- 150g mrkev
- 100g ananas
- 30g kokosová mouka (lze nahradit celozrnnou)
- 60g rozmixované vločky
- 30g vanilkového proteinu (můžeme vynechat)
- 2 vejce
- stévie (sladidlo podle chuti)
- voda dle potřeby

Krém s ořechy

- 250g nízkotučný tvaroh
- stévie (sladidlo podle chuti)
- karamelové flavdrops (případně trochu karamelu z 15g kokosového cukru)

Nutriční hodnoty:

Koláč 689 kcal (+krém 857 kcal)

53g (83,1g) bílkoviny

64g (73,7g) sacharidy

19g (19,6g) tuky

30g (30,8g) vláknina



ŠŤAVNATÝ MRKVOVO-ANANASOVÝ KOLÁČ S TVAROHOVÝM KRÉMEM

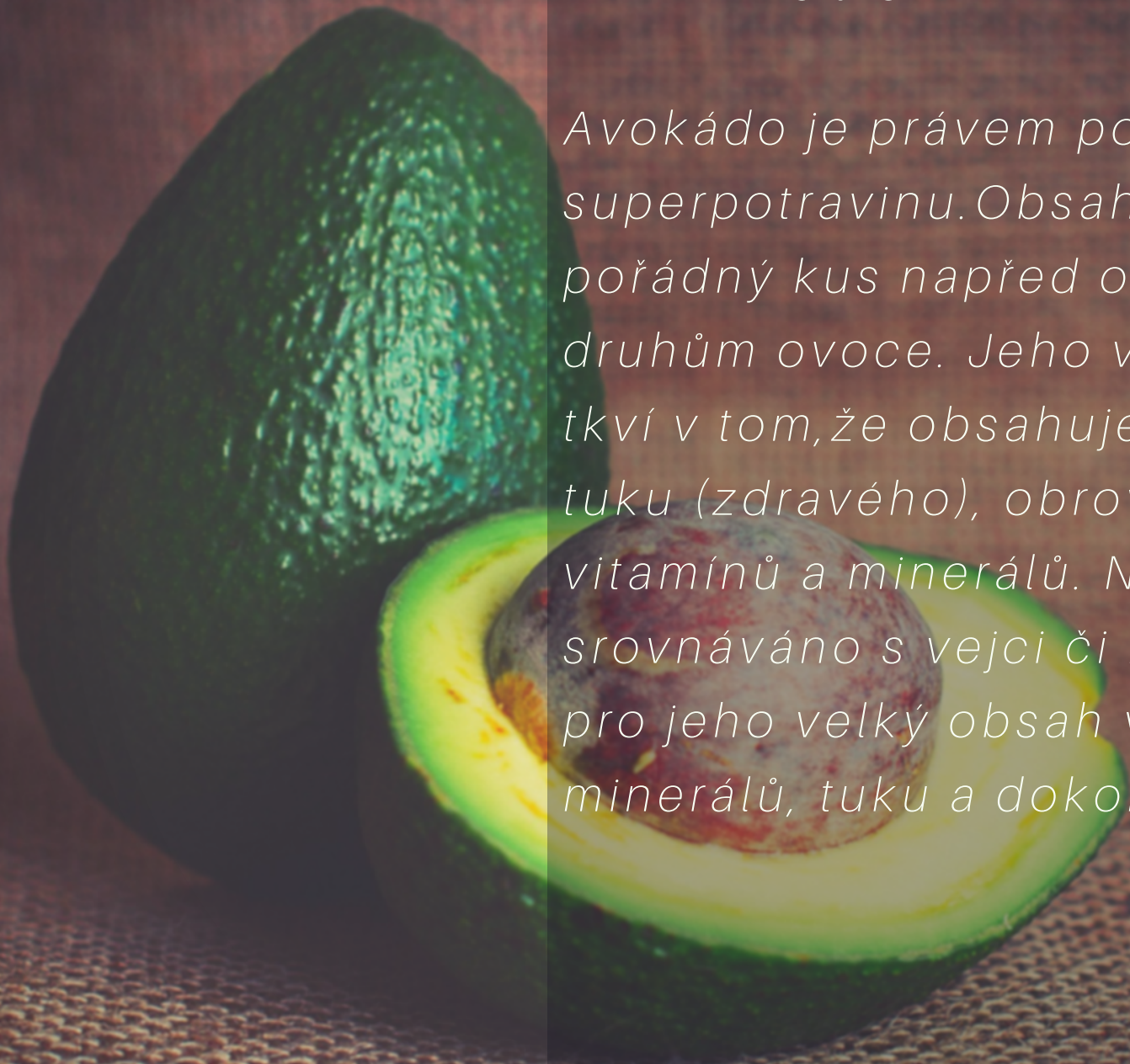
Mrkev oloupeme a nastrouháme na jemno. Ananas rozmixujeme do kašovité konzistence a spolu s vajíčky přidáme k mrkvi. Pořádně promícháme a přimícháme zbývající suroviny. Pokud bude těsto příliš husté, podle potřeby přilijeme vodu. Koláč pečeme při 180°C přibližně 25 minut. Mezitím si dohladka utřeme tvaroh s libovolným sladidlem a pár kapkami flavdrops. Na vychladlý koláč natřeme tvarohový krém, ozdobíme karamelizovanými ořechy a před podáváním necháme ještě chvíli ztuhnout v ledničce.

Tip na závěr:

Zkaramelizované ořechy -> Na nejmenším plameni si na pánvi nasucho opečeme vlašské ořechy, přidáme kokosový cukr, trošku vody a opékáme, dokud karamel neobalí ořechy.

hannah's best

Avokádo je právem považováno za superpotravinu. Obsahem živin je pořádný kus napřed oproti ostatním druhům ovoce. Jeho výjimečnost tkví v tom, že obsahuje téměř 80% tuku (zdravého), obrovskou dávkou vitamínů a minerálů. Někdy je srovnáváno s vejci či masem, právě pro jeho velký obsah vitamínů, minerálů, tuku a dokonce i bílkovin.



AVOKADOVÉ

LÍVANCE NA SLANO

Avokádo rozkrojíme a lžící ho vydlabeme do větší mísy. Přidáme vejce, mléko, sůl a vše rozmixujeme dohladka. Ke směsi postupně vsypeme mouku s kypřícím práškem a vymícháme hladké těsto na lívance. Pánev si lehce vymažeme kokosovým olejem a lívance smažíme dozlatova.

Tip na závěr:

Bílkoviny doplníme dipem z tvarohu a koření, bílým jogurtem anebo volským okem. Pokud chceme více vlákniny, nahradíme celozrnnou mouku ovesnými vločkami anebo přidáme ovesné otruby.

Potřebujeme:

- 200g zralé avokádo
- 150ml polotučné mléko
- 2 vejce
- 40g celozrnná pohanková mouka
- 2g kypřící prášek
- sůl, může být i česnek

Nutriční hodnoty:

848 kcal celá porce (8 lívanců)

26,9g bílkoviny

45,8g sacharidy

60,9g tuky

13g vláknina





Potřebujeme:

- 200ml voda
- 100ml polotučné mléko (sojové, mandlové)
- 25g vanilkový protein
- porce kávy (espresso, instant, caro)
- hrst ledu

Nutriční hodnoty:

153 kcal

24g bílkoviny

6,8g sacharidy

2,7g tuky

0g vláknina

Proteinové frappucino

Máte chuť na sladké? Tento recept nám ji pomůže uspokojit.

Všechny suroviny vložíme do mixéru a mixujeme dokud nám nevznikne našlehané frappucino. Hotovou kávu můžeme posypat skořicí anebo kakaem.

Frappucino nám krásně dožene bílkoviny v našem denní příjmu.



Dýnové muffiny

Hokaido dýni neloupeme, pouze ji vydlabeme, nakrájíme a dáme vařit do vody.

Mezitím si v míse rozmixujeme ovesné vločky, lněné semínka a přidáme zbytek surovin. Jakmile je dýně měkká, slijeme vodu a rozmícháme (nemixujeme) ji se směsí v míse.

Středně řídké těsto nalijeme do formiček na muffiny a pečeme při 180°C 20 minut.

Potřebujeme:

- 365g dýně hokaido
- 1 vejce
- 20g ovesné vločky
- 20g lněné semínko
- 100g celozrnná špaldová mouka Belbake
- 6g kypřicí prášek
- 40g vanilkový protein
- 10g kokosový olej

Nutriční hodnoty:

1005 kcal 12 ks muffinů
68,7g bílkoviny
114,7g sacharidy
27,9g tuky
25,4g vláknina



Dělejte si vlastní "jogurty"!

Časově a finančně nenáročné - to jsou domácí jogurty.

Do tvarohu přimícháme dvě lžíce bílého jogurtu, dle chuti rozmixujeme s ovocem anebo sladidlem.

Příprava nám zabere zhruba 5 minut a vytvoříme si slušnou zásobu chutného a nutričně výživného domácího jogurtu.

hannah's best

JABLEČNO-TVAROHOVÁ RYCHLOVKA

Jablko si nastroháme a smícháme s ostatními surovinami. Troubu si předehřejeme na 180°C. Směs nalijeme do zapékací misky (cca 15x15cm) a posypeme skořicí. Pečeme přibližně 15-20 minut.

Tip na závěr:

Pokud chceme zvýšit příjem bílkovin, přidejme si více tvarohu.



Potřebujeme:

- 15g protein (příchuť dle chuti)
- 1 vejce
- 158g jablko
- 2g prášek do pečiva
- 100g nízkotučný tvaroh

Nutriční hodnoty:

290 kcal celá porce

29,9g bílkoviny

26,5g sacharidy

7,1g tuky

5,3g vláknina

Za 15 minut!

Potřebujeme:

- 250g nízkotučný tvaroh (hrudkovitý, může být i vanička)
- 1 vejce
- 40g celozrnná špaldová mouka
- 20g vanilkový protein
- 150g black forest fruit, (mražené Lidl anebo jiného ovoce)
- sladidlo dle potřeby

Nutriční hodnoty:

547 kcal celá porce (7 menších knedlíčků)

60g bílkoviny

47g sacharidy

8,3g tuky

4,6g vláknina



TVAROHOVÉ KNEDLÍČKY S OVOCEM

Do většího hrnce si dáme vařit mírně osolenou vodu. Vejce si umícháme s tvarohem, přidáme mouku a protein (můžeme vynechat). Vznikne nám lepivé těsto, ze kterého si vytvarujeme rukou anebo lžící malé knedlíčky. Ty vložíme do vroucí vody a necháme je vařit, dokud všechny nevyplavou na povrch (cca 3min). Ovoce si ohřejeme, buď v mikrovlnné troubě anebo v kastrůlku, pokud je kyselé - přisladíme . Varem se ovoce trochu rozpustí a vznikne omáčka. Hotové knedlíčky scedíme a polijeme ovocem.



čoko ládový MUGCAKE

Mugcake si uděláme v klasickém hrníčku s obsahem 250 ml. Můžeme jej lehce vymazat nějakým olejem či tukem. Poté v něm zamícháme všechny ingredience a vložíme do mikrovlnky na 2,5 minuty na 700W (střední až vysoký výkon). Mugcake pak stačí jen vyklopit a můžeme podávat.

Tip na závěr:

Mugcake můžeme dělat na sto způsobů, ať už banánový, jahodový, borůvkový, ale i s rajčaty, olivami, šunkou, sýrem, ...

Potřebujeme:

- 20g mleté ovesné vločky
- 1 vejce
- 30g nízkotučný tvaroh
- 7g holandské kakao
- kapka vanilkové aroma (mandlové, kokosové)
- sladidlo (stevie, xilitol apod.)
- 1g prášek do pečiva

Nutriční hodnoty:

191 kcal hrníček

14,3g bílkoviny

13,1g sacharidy

7,8g tuky

5,9g vláknina

hannah's best

Nevíte si rady s rychlou večeří anebo jste se jen přes den dost najedli a potřebujete něco lehčího na večer?

Pečená zelenina - řeším s ní veškeré chutě na pizzu, na chipsy apod. Mým favoritem jsou cuketové chipsy (na tenko nakrájená cuketa posypaná solí a kořením dle chuti, pečeme na pečícím papíře při 250°C 10 minut - může být i 20 minut, záleží na troubě). Tip na večeři: na pečící papír naskládám veškerou zeleninu, co mám doma: na silnější plátky nakrájenou cuketu, žampiony, na tenčí plátky dýni, lilek, cibuli, mrkev na nudličky, řapíkatý celer a celé cherry rajčátka. Vše osolím, posypu kořením, zakápnu trochou olivového oleje a vložím do trouby. Podávám s tvarohovým dipem s česnekem anebo kořením a pažitkou a lehká, sytá večeře je na světě.

Potřebujeme:

- 130g uvařený bulgur
- 32g řapíkatý celer
- 84g rajčátek
- 121g dýně Hokaido
- 80g tuňák ve vlastní šťávě
- sůl, pepř, rybí omáčka

Nutriční hodnoty:

260 kcal celá porce

25g bílkoviny

40g sacharidy

1,6g tuky

7,3g vláknina



BULGUR

S TUŇÁKEM A ZELENINOU

Bulgur uvaříme dle návodu. Mezitím si nakrájíme celer, dýni a cherry rajčátka. Vše dáme na nepřilnavou pánev, osolíme, opeříme a zakápneme rybí omáčkou. Směs podlijeme vodou a dusíme pod pokličkou. Jakmile bulgur i zelenina změkne, vše smícháme dohromady a přidáme tuňáka.

Tip na závěr:

Zeleninu můžeme obměňovat a recept získává nespočetně mnoho variací. Stojí za to vyzkoušet sušené rajčátka s olivami a česnekem anebo hrášek s mrkví.



BUFFALO KVĚTÁK

Květák rozebereme na menší kousky. V misce smícháme mouku, česnekové koření, sůl a mléko. Promícháme, přidáme květák a rovnoměrně obalíme ve vzniklém těstíčku. Rozložíme na pečící papír a pečeme při 230°C 20 minut. Poté květák vyndáme, vložíme zpět do misky, kde jej smícháme s buffalo omáčkou (rozmixujeme všechny ingredience) a vložíme zpět do trouby na 10 minut.

Potřebujeme:

- 300g hlávkový květák
- 5ml olivový olej
- 20g špaldová celozrná mouka
- 100ml polotučné mléko
- česnekové koření, sůl
- *Buffalo omáčka* (koupíme anebo si uděláme domácí)
- 10g bylinkové máslo
- sladidlo
- 80g rajčata
- 35g cibule
- česnekové koření, oregano, bazalka, kajenský pepř, chilli

Nutriční hodnoty:

248 kcal celá porce

14,6g bílkoviny

30,9g sacharidy

7,3g tuky

9,7g vláknina

99 kcal Buffalo omáčka

17g bílkoviny

8g sacharidy

6,6g tuky

3g vláknina

Potřebujeme:

- 250g kuřecí prsa
- 500g kysané zelí
- 200ml polotučné mléko
- 70g cibule
- sůl, pepř, mletá paprika, kmín
- 5ml olivového oleje

Nutriční hodnoty:

534 kcal dvě porce

67,6g bílkoviny

33,9g sacharidy

10,6g tuky

16,8g vláknina



"SEGEDÝN"

Na trošce oleje osmahneme cibulku a až nám krásně zesklovatí, přidáme nakrájené osolené a opepřené kuřecí prsa. Prsa naprudko osmahneme, aby se zatáhla a poté přisypeme kysané zelí. Pro kyselejší variantu vlijete i s nálevem. Směs posypeme mletou paprikou, trochou kmínu, přilijeme vodu, zamícháme a přikryjeme pokličkou. Maso i zelí dusíme doměkka. Poté přidáme mléko a krátce provaříme. Dochutíme dle potřeby.

Tip na závěr.

Pro milovníky sladko/slaných/kyselých kombinací, můžeme na začátku vaření do zelí přidat trochu rozinek.

Hodně lidí mi říká, že by chtěli jíst zdravě, ale mají zaběhnutý stereotyp, nechce se jim o jídle přemýšlet, neví co nakoupit když jsou v obchodě.

Pokusím se sepsat takový jednoduchý návod:

*Důležité je si uvědomit, že nepůjde vše hned lusknutím prstu. Ze začátku prostě musí člověk trochu přemýšlet, ale věřte, že pak už jde vše samo. :-)
Jen se člověk v hlavě musí přepnout a mít trochu jiný pohled na věc. Člověk si pak může dopřát vlastně jakékoli jídlo - jen si ho upraví do jeho zdravější podoby. Tak dost řečí jdeme na věc.*

hannah's best

Když jdu do obchodu, vždy vlastně nakupuji stejné věci, které mi nesmí doma chybět a s jejichž pomocí jsem pak schopná každý den uvařit cokoli na co mám chuť.

- Celozrnná špaldová mouka
- Luštěniny (*cizrna, červená čočka, fazole*)
- Vejce
- Holandské kakao
- Protein
- Tuňák ve vl. šťávě
- kuřecí šunka min. 92%
- Vanilkový pudink RUF
- Prášek do pečiva
- Kuřecí maso
- Bílý jogurt
- 80% čokoláda
- Sladidlo
- Tofu (*uzené nebo jakkoli kořeněné podle preferencí*)
- Quinoa
- Krizovky (*nízkokalorické sladkosti - BeBe kakové se sníženým obsahem cukru apod.*)
- Mražené nebo čerstvé ovoce
- Cottage

Jáhly

Celozrnné pečivo (*pozor, opravdu celozrnné, ne jen tmavě-obarvené aby tak vypadalo*)

Fazolové lusky

Mozzarella light

Bulgur

Kečup se stévií, horčice

Zelenina na tepelnou úpravu (*dýně, cuketa, lilek, brambory... apod.*)

Nízkotučný tvaroh

Ovesné vločky

Tvrdý sýr (*20% nebo pokud natrefíte na sýr Pírko 3%*)

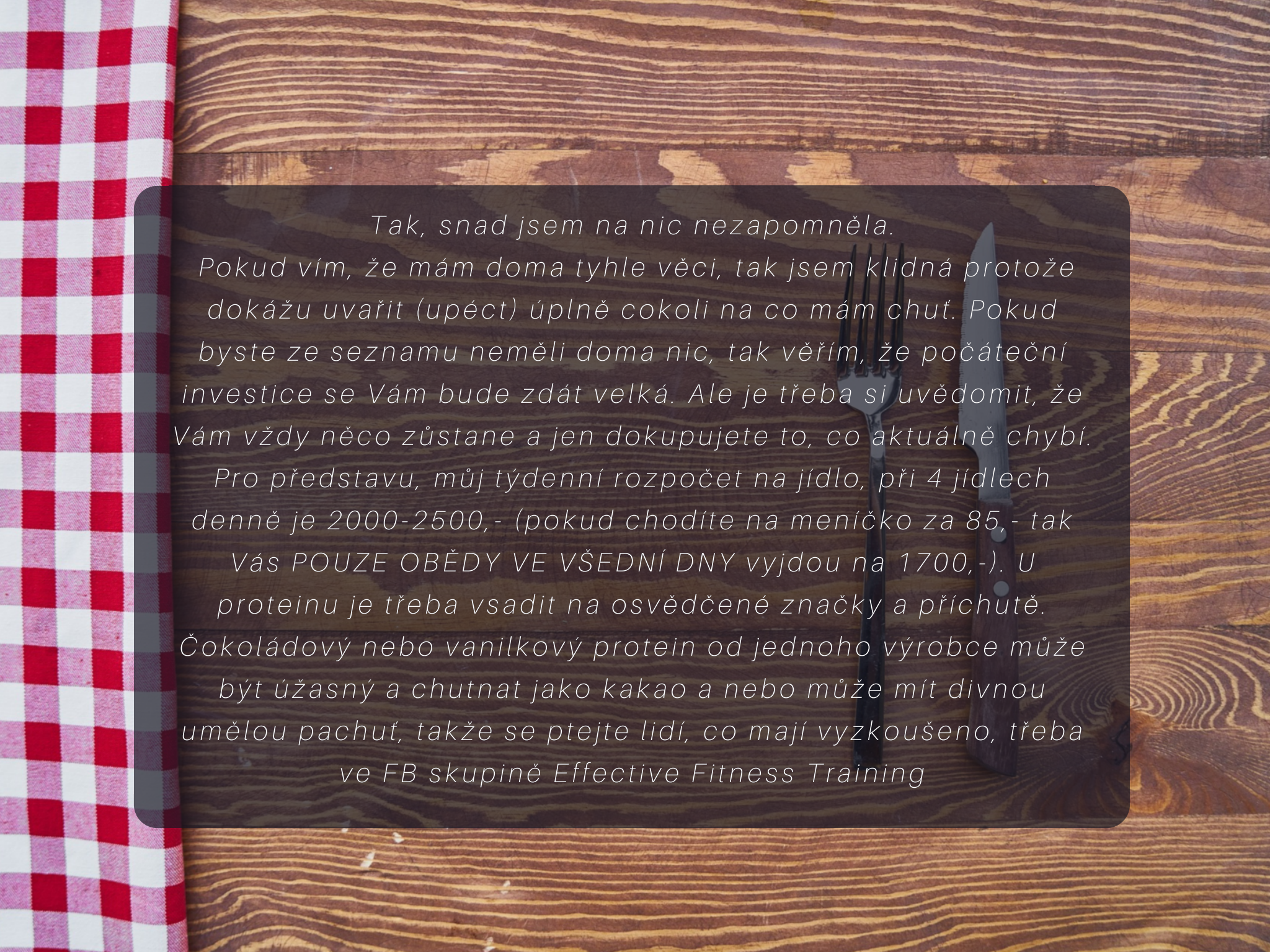
Čerstvá zelenina (*okurek, rajčata, mrkev, ledový salát... apod.*)

Mléko - ať už kravské či sojové

Kokosový a olivový olej

Všechno možné koření

(*chilly, česnek, thymián, bazalka, kurkum a, kajenský pepř, různé směsy*)



*Tak, snad jsem na nic nezapomněla.
Pokud vím, že mám doma tyhle věci, tak jsem klidná protože dokážu uvařit (upéct) úplně cokoli na co mám chuť. Pokud byste ze seznamu neměli doma nic, tak věřím, že počáteční investice se Vám bude zdát velká. Ale je třeba si uvědomit, že Vám vždy něco zůstane a jen dokupujete to, co aktuálně chybí.
Pro představu, můj týdenní rozpočet na jídlo, při 4 jídlech denně je 2000-2500,- (pokud chodíte na meníčko za 85,- tak Vás POUZE OBĚDY VE VŠEDNÍ DNY vyjdou na 1700,-). U proteinu je třeba vsadit na osvědčené značky a příchutě. Čokoládový nebo vanilkový protein od jednoho výrobce může být úžasný a chutnat jako kakao a nebo může mít divnou umělou pachut, takže se ptejte lidí, co mají vyzkoušeno, třeba ve FB skupině Effective Fitness Training*



b e e f f e c t i v e

EFTM.CZ