

# PEČIVO

## Celozrnné pečivo (5 ks)

1/2 kostky droždí, 150 g celozrnné mouky, 200 g hladké špaldové mouky, 5 g cukru krystal, 20 g řepkového oleje, 180-200 ml vlažné vody, 1/2 lžičky soli, kmín, 50 g semínek (chia, mák, slunečnicová, sezam, dýňová)

Nejprve si vytvoříme kvásek. Do misky rozdrobíme droždí, přidáme část vody, cukr a zaprášíme moukou. Necháme vzejít. Do kvásku přidáme zbytek surovin a zpracujeme nelepivé těsto. Těsto necháme kynout asi hodinu v teple pod utěrkou. Z vykynutého těsta můžeme vytvořit plát na pizzu, housky, rohlíky, chléb nebo jiné pečivo.

Pečeme na 180 °C, dokud těsto nezezlátne.

| 1 kus | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|-------|----------|-----------|-----------|------|
|       | 350 kcal | 14 g      | 50 g      | 9 g  |



## Cottage bulky (7 ks)

130 g špaldové mouky, 150 g sýru cottage, ½ prášku do pečiva, 1 vejce, 1 čajová lžička soli, 1 čajová lžička kmínu, vejce na potření, mix semínek na posypání

Předehejeme troubu na 180 °C. Všechny suroviny propracujeme a necháme chvilku odležet. Z těsta tvarujeme bulky, které vyskládáme na plech vyložený pečícím papírem. Potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme směsí semínek. Pečeme přibližně 20 minut do zhnědnutí. Těsto vyjde asi na 7 ks bulek.

| 1 kus | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|-------|----------|-----------|-----------|------|
|       | 114 kcal | 7 g       | 14 g      | 3 g  |



# POMAZÁNKY

## Bylinková pomazánka z tofu (1 porce)

50 g tofu natural, 1 lžice lahůdkového droždí, 1/2 lžičky olivového oleje, bylinky (např. pažitka, petrželka, medvědí česnek...), sůl, česnek, pepř, malé množství vody pro lepší konzistenci

Tofu nakrájíme na malé kousky a společně s ostatními ingrediencemi rozmixujeme. Pro lepší konzistenci můžeme přidat malé množství vody.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 100 kcal | 12 g      | 2 g       | 4 g  |

## Lehká tvarohová pomazánka (2 porce)

50 g pórku, 50 g mrkve, 250 g polotučného tvarohu, 3 lžice bílého jogurtu do 3 % tuku, 1/4 lžičky mleté papriky, sůl, pepř dle chuti

Pórek nakrájíme nadrobno, mrkev najemno nastroháme. Smícháme s tvarohem a jogurtem, okořeníme. Podáváme nejlépe s tmavým chlebem. Můžeme přidat i jinou zeleninu, například celer nebo jarní cibulku.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 152 kcal | 15 g      | 10 g      | 6 g  |



# POLÉVKY

## Dýňová polévka (1 porce)

¼ středního hokaida, 25 g brambor, 5 g řepkového oleje, ½ cibule, 5 g dýňových semínek na posypání, dle chuti česnek a zázvor sůl, pepř, muškátový oříšek, chilli

Nakrájenou cibuli orestujeme na oleji. K cibuli přidáme dýni a také ji trochu opečeme. Vše zalijeme zeleninovým vývarem nebo vodou, přidáme bramboru a vaříme do změknutí. Po uvaření vše rozmixujeme a dochutíme. Nakonec zlehka opražíme dýňová semínka a ozdobíme jimi polévku.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 112 kcal | 4 g       | 23 g      | 7 g  |

## Čočková polévka (4 porce)

2 lžíce řepkového oleje, 1 jarní cibulka (nasekaná najemno), 200 g mrkve, 2 stroužky utřeného česneku, 30 g rajčatového protlaku bez cukru, 200 g nakrájených rajčat, 1 litr zeleninového vývaru, 150 g červené čočky, 1 lžička sušeného tymiánu, sůl, pepř.

Na řepkovém oleji osmahneme cibulku, přidáme mrkev a opékáme asi 5 minut. Na pánev přidáme utřený česnek a opékáme další 2 minuty. Přimícháme rajčatový protlak, rajčata a vše zalijeme vývarem. Polévku přivedeme k varu a přisypeme červenou čočku společně s tymiánem. Vaříme do změknutí čočky, cca 25 minut. Nakonec dochutíme solí a pepřem.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 210 kcal | 12 g      | 27 g      | 6 g  |

## Barevná bramboračka (4 porce)

300 g brambor, 200 g květáku, 1 mrkev, 1 petržel, kus celeru, 4 lžíce zeleného hrášku, 2 lžíce ovesných vloček, 2 lžičky oleje, 1 cibule, mletá červená paprika, sůl, libeček, petrželka

Brambory nakrájíme na kostičky, cibuli, květák, mrkev, petržel a celer nadrobno. Zeleninu dáme do hrnce, přidáme vodu a vaříme doměkka. Přidáme ovesné vločky, koření a necháme prohřát. Konzistence polévky by měla být hustá, voda by se tedy měla vyvařit minimálně na polovinu. Těsně před odstavením přidáme olej a snítku libečku, který polévku správně dochutí. Lze přidat také houby.

Podáváme posypané nasekanou petrželkou.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 137 kcal | 4 g       | 22 g      | 3 g  |

## Brokolicová polévka (4 porce)

1 brokolice, 1 střední cibule, 2 lžíce řepkového oleje, 2 stroužky česneku, 700 ml zeleninového vývaru, 2 vejce, sůl, pepř

Cibuli si nakrájíme na jemno a osmažíme v hrnci na dvou lžících řepkového oleje (cca 5 minut). Přidáme utřené dva stroužky česneku a restujeme další 1 minutu. Vše zalijeme zeleninovým vývarem a přidáme růžičky očištěné brokolice. Vaříme 10-15 minut. Osolíme, opepříme a polévku odstavíme. Do hrnce rozklepneme vejce a vše hned rozmixujeme ponorným mixérem. Pokud chceme polévku řidší, zředíme vodou.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 134 kcal | 8 g       | 9 g       | 8 g  |

# ZDRAVÉ DEZERTY

## Hrničkový moučník - mugcake (1 porce)

1 vejce, 50 g rozemletých ovesných vloček, 1/2 banánu, na dochucení například kakao nebo skořice

Všechny suroviny dohromady rozmixujeme. Dáme do většího hrnečku (těsto se může i zdvojnásobit) a vložíme do mikrovlnné trouby, pečeme asi 2 minuty.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 323 kcal | 14 g      | 46 g      | 10 g |

*Tento moučník lze doplnit například ovocem, jogurtem, tvarohem, oříšky, kokosem nebo kvalitní hořkou čokoládou.*





## Fazolové brownies (12 ks)

420 g červených fazolí v nálevu, 2 vejce, 3 banány – dle zralosti, dodají brownies sladkou chuť, 3 lžíce medu, 4 lžíce holandského kakaa, 2 lžičky prášku do pečiva, 1 lžička skořice

Fazole propláchneme a společně s ostatními ingrediencemi rozmixujeme do hladka. Pekáč cca 25x20 cm vyložíme pečícím papírem, nalijeme na něj těsto a dáme péct do předehřáté trouby na 170 °C asi na 35 – 40 minut.

| 1 kus | Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|-------|---------|-----------|-----------|------|
|       | 98 kcal | 5 g       | 15 g      | 2 g  |

*Brownies můžeme ozdobit tvarohem, bílým jogurtem nebo ovocem.*



## Mrkvový dort „mrkváč“ (10 porcí)

**Korpus:** 150 g mletých vlašských ořechů + 25 g celých vlašských oříšků, 100 g mletých ovesných vloček, 2 lžičky prášku do pečiva, špetka soli, 2 lžičky skořice, špetka muškátového oříšku, 20 g rozinek, 500 g nastrouhané mrkve, 3 vejce, 4 lžíce medu, 2 lžíce řepkového oleje

**Poleva/náplň:** 200 g krémového sýru (např. Philadelphia), pár kapek citrónové šťávy

Troubu předehřejeme na 170 °C. V jedné míse smícháme pomleté vlašské ořechy, mleté ovesné vločky, prášek do pečiva, sůl, skořici a muškátový oříšek. Poté přidáme rozinky, ořechy a mrkev. V druhé misce rozšleháme vejce s medem a řepkovým olejem. Mokrě přísady přimícháme do mísy se suchými.

Vyplníme těstem koláčovou formu a dáme péct asi na 40 minut. Zatímco se korpus peče, vytvoříme náplň ze sýru a citrónové šťávy. Až bude korpus upečený, dáme jej vychladnout. Vychladlý korpus prořežeme na dvě části, které pomažeme náplní a spojíme. Zbytkem náplně pomažeme povrch dortu. Nakonec zdobíme skořicí, ořechy atd.

| 1 porce | Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|---------|-----------|-----------|------|
|         | 98 kcal | 5 g       | 15 g      | 2 g  |





# SLADKÉ SNÍDANĚ A SVAČINKY

## Ovesné lívanečky (1 porce)

30 g ovesných vloček, 50 ml polotučného mléka, 2 bílky, 1 vejce, ½ lžičky třtinového cukru, špetka skořice

Vejce smícháme s cukrem, vločkami, mlékem a skořicí. Pro křupavější verzi necháme vločky celé, můžeme také nechat polovinu vcelku a polovinu lehce rozdrtit na celozrnnou mouku, nebo lze použít jemné ovesné vločky. Na pánvi ze směsi tvoříme malé lívanečky a opékáme dozlatova. Podáváme nejlépe s bílým jogurtem a čerstvým lesním ovocem nebo jahodami.

|         |          |           |           |      |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|         | 259 kcal | 19 g      | 27 g      | 8 g  |

## Tvarohová zmrzlina (3 porce)

150 g ovoce (doporučujeme volit sladší druhy, např. banán – dle vašich chuťových preferencí), 100 g polotučného tvarohu, 50 ml polotučného mléka dle konzistence.

Všechny ingredience rozmixujeme, plníme do formiček na zmrzlinu a dáme do mrazáku.

Lze použít i mražené ovoce, to urychlí celý proces a zmrzlina je hned připravena ke konzumaci.

|         |         |           |           |      |
|---------|---------|-----------|-----------|------|
| 1 porce | Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|         | 85 kcal | 5 g       | 13 g      | 2 g  |

## Smoothie ze zeleniny a ovoce (1 porce)

½ jablka, 1 banán, ½ okurky, 1 mrkev, 2 hrsti špenátu, 250 ml vody, citronová šťáva na dochucení

Všechny suroviny rozmixujeme.

Do smoothie můžete zkusit různé kombinace ovoce a zeleniny dle vaší chuti. Dávejte si však pozor, abyste nepřesáhli doporučené množství ovoce.

|         |          |           |           |      |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|         | 190 kcal | 3 g       | 43 g      | 1 g  |

## Pohanková kaše (1 porce)

50 g pohanky, 150 ml polotučného mléka, 10 g rozinek, 20 g drcených mandlí nebo ořechů, 80 g strouhaných jablek

Pohanku zalijeme mlékem a dáme vařit, dokud kaše nezhoustne. Pak přidáme rozinky a mandle a strouhaná jablka.

Kaši můžete ovonět také špetkou skořice nebo vanilkovým luskem.

|         |          |           |           |      |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|         | 441 kcal | 15 g      | 63 g      | 13 g |

## Kuskus na sladko (1 porce)

50 g celozrnného kuskusu, 100 ml polotučného mléka, 20 g sušeného ovoce (rozinky, švestky), 10 g kokosu nebo ořechů či semínek, skořice.

Uvaříme kuskus společně se sušeným ovocem v mléce. Stáhneme z plotýnky a přidáme ořechy či semínka. Na talíři posypeme skořicí. Lze si připravit i den dopředu a navrstvit do skleničky s sebou na snídani či svačinku do práce či na výlet.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 351 kcal | 12 g      | 53 g      | 9 g  |





## Banánový chlebíček (6 porcí)

3 ks banán, 200 g špaldové mouky, 1 lžička prášku do pečiva, 2 ks vejce, 1 lžíce polotučného mléka, 30 g medu, skořice mletá, 40 g ořechy mix.

Všechny suché ingredience smícháme v míse dohromady, ořechy rozmixujeme nebo nasekáme a přidáme k suché směsi.

Banány rozmačkáme, smícháme s vejci (lze společně rozmixovat). Poté nalijeme mokrou rozmixovanou směs na suchou a pořádně promícháme. Formu na chlebík si vyložíme pečícím papírem a nalijeme do ní těsto. Banánový chlebík s ořechy pečeme na 170 °C cca 45 minut.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 257 kcal | 8 g       | 40 g      | 7 g  |



## Datlové tyčinky (10 ks)

250 g datlí, 50 g pekanových ořechů, 15 g kakaa

Je mnoho variant, jak tyčinky obměnit např.

datle + kešu + skořice

datle + mandle + sušené meruňky,

datle + mák + kokos,

datle + kokos + vlašský ořech,

datle + kokos + sušené jablko + skořice,

datle + lískové ořechy + karob,

datle + seznam + kokos+ skořice

Všechny suroviny rozmixujeme dohromady a tvarujeme stejně velké tyčinky. Uchovávejte v chladu.

*Energetická hodnota celkem (originální recept) – záleží, jak velké tyčinky budete dělat, vhodné je na váze si připravené „těsto“ rozdělit na stejně velké díly*

| 1 kus | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|-------|----------|-----------|-----------|------|
|       | 140 kcal | 3 g       | 18 g      | 6 g  |



# BEZMASÁ JÍDLA

## Čočkovo květákové placky (1 porce)

1/4 květáku, 75 g červené čočky, 1/4 cibule, 5 g řepkového oleje, zázvor, česnek, sůl, pepř, jiné koření dle chuti

Červenou čočku není nutné dopředu namáčet, měkká je asi za 15 minut vaření. Mezitím, co se vaří čočka, si lehce osmažíme na oleji cibuli a poté i květák rozdělený na růžičky. Opečený květák s cibulí rozmixujeme, avšak snažíme se zachovat strukturu květáku a směs nemixujeme do hladka. Ke směsi přidáme čočku a koření. Tvoříme placičky, které klademe na plech s pečícím papírem. Pokud by směs nedržela pohromadě, lze přidat malé množství celozrnné mouky na zahuštění. Pečeme v troubě na 180 °C asi 25 minut.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 166 kcal | 12 g      | 28 g      | 5 g  |

## Vegetariánské chilli con carne (1 porce)

100 g přírodního tofu, 80 g syrových červených fazolí, 70 g mražené kukuřice, 100 g krájených rajčat z plechovky, 80 g červené papriky, 50 g cibule, 5 g řepkového oleje, koření dle chuti (česnek, chilli, pepř, sůl, sladká paprika, ocet, lahůdkové droždí)

Namočíme fazole, které následně uvaříme.

Cibuli nakrájíme nadrobno, lehce ji osmažíme na řepkovém oleji. Přidáme sladkou papriku a tofu nakrájené na kostičky a opékáme. Když je tofu opečené, přidáme trochu vody, fazole, kukuřici, krájená rajčata, papriku a vaříme do změknutí.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 432 kcal | 25 g      | 45 g      | 14 g |



# RYBY

## Treska v jogurtu (1 porce)

100 g tresky, 1 lžíce bílého jogurtu, kopr, sůl, pepř, citrón

Z jogurtu a kopru připravíme marinádu. Tresku si osušíme, osolíme, opeříme a potřeme připravenou marinádou. Rybu dáme na pekáček vyložený pečícím papírem a pečeme v troubě na 180 °C, dokud nebude mít zlatavou barvu. Podáváme s plátkem citronu.

| 1 porce | Energie | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|---------|-----------|-----------|------|
|         | 96 kcal | 18 g      | 2 g       | 2 g  |



## Tortilla s tuňákem (1 porce)

40 g celozrnných tortill (cca jeden kus), 30 g tuňáka ve vlastní šťávě, 80 g mrkve, 100 g rajčat, 50 g ledového salátu, 20 g bílého jogurtu do 3% tuku, česnek a koření na dochucení dipu

Tortillu si ohřejeme v mikrovlnné troubě dle návodu na obalu. Mezitím si nakrájíme zeleninu na menší kousky. Na ohřátou tortilu dáme zeleninu, tuňáka a dip, který si vytvoříme z bílého jogurtu, česneku a koření. Vše zabalíme.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 227 kcal | 12 g      | 33 g      | 4 g  |

## Losos s míchanou zeleninou (1 porce)

150 g filet z lososa bez kůže, 150 g míchané zeleniny, sůl, pepř

Lososa osolíme, opepříme a dáme na rozpálenou teflonovou pánev kůží dolů, bez přidání tuku (losos obsahuje značné množství tuku, proto není nutné tuk přidávat). Opečeme z obou stran dozlatova. Zeleninu můžeme přidat pod lososa a připravit ji společně na stejné pánvi, nebo ji lze připravit v páře.

Lososa se zeleninou lze uvařit společně v parním hrnci.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 448 kcal | 32 g      | 12 g      | 27 g |

## Zapečená treska (1 porce)

150g tresky, ¼ vejce, 20g plátkového sýra do 30 % tuku, koření na ryby

Tresku obalíme v rozšlehaném vajíčku s kořením a položíme na plech vyložený pečícím papírem. Dáme do trouby vyhřáté na 150 °C. Chvilí před vyndáním z trouby dáme na tresku plátkový sýr, aby se rozpustil. Lze zapéct také se zeleninou, například brokolicí.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 173 kcal | 29 g      | 1 g       | 6 g  |





## Tuňákové muffiny s bazalkou (10 ks)

160 g tuňáka ve vlastní šťávě, 60 g celozrnné mouky, 60 g ovesných vloček, 3 vejce, 1/2 cibule nakrájené najemno, 200 g cottage sýru, sůl, lístky bazalky

Vejce prošleháme v míse s cottage sýrem, solí a pepřem. Přidáme scezeného tuňáka, mleté ovesné vločky, červenou cibuli a nasekanou bazalku. Dochutíme lžičkou kari koření. Směs plníme muffinové košíčky až po okraj. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C 30-35 minut. Před vytáhnutím z trouby vyzkoušíme špejlí, zda jsou správně upečené.

| 1 kus | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|-------|----------|-----------|-----------|------|
|       | 113 kcal | 9 g       | 10 g      | 4 g  |

## Rybí filé s bylinkami (1 porce)

150 g rybí filé, 5 g řepkový olej, 20 g tvrdý sýr Eidam 30%, 2 stroužky česneku, citrónová šťáva, sůl, rozmarýn, bazalka, worcester

Z citrónové šťávy, drceného česneku, worcesteru, soli a sekaných bylinek utřeme pastu. Rybí filé omyjeme, osušíme, potřeme pastou, zabalíme do alobalu a necháme uležet. Na řepkovém oleji rybu opečeme z obou stran a poté mírně podlijeme vodou. Krátce před podáváním posypeme strouhaným sýrem.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 205 kcal | 30 g      | 0 g       | 9 g  |

# DRŮBEŽÍ MASO

## Skleněné nudle se zeleninou a kuřecím masem (1 porce)

80 g skleněných nudlí, 100 g kuřecích prsou, mražená čínská zelenina, 5 g řepkového oleje, koření – sůl, pepř, chilli, zázvor

Kuřecí maso si nakrájíme na kostičky, dáme k němu olej a koření a necháme chvíli marinovat. Skleněné nudle si připravíme dle návodu. Marinované kuřecí maso opečeme na pánvičce, přidáme mraženou zeleninu, zalijeme troškou vody a necháme vše změkhnout. Doporučujeme servírovat nudle a směs zvlášť (jinak by se vše slepilo).

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 435 kcal | 25 g      | 71 g      | 7 g  |

## Zapečené brambory se zelím (4 porce)

500 g brambor, 500 g kysaného zelí, 2 střední cibule, 150 g bílého jogurtu do 3%, pepř, 5 g řepkového oleje na vymazání, 400 g krůtího masa, 60 g strouhaný sýr do 30 % tuku

Syrové a oškrábané brambory nakrájíme na kolečka, cibuli nakrájíme na tenká kolečka a z kysaného zelí vymačkáme šťávu. Krůtí maso si nakrájíme na kostky. Do vymazané zapékačké misky nebo pekáče klademe těsně k sobě kolečka brambor a lehce opepříme a okořeníme dle chuti, poté poklademe vrstvičkou kysaného zelí, cibule a masa. Takto opakujeme vrstvy a končíme vrstvou brambor. Vše zalijeme jogurtem a dáme do vyhřáté trouby zapéct.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 313 kcal | 34 g      | 29 g      | 6 g  |

## Kuřecí špíz s jogurtem (1 porce)

100 g kuřecích prsou, 50 g papriky, 15 g cibule, 10 g žampionů, 20 g lilku, 20 g bílého jogurtu do 3 % tuku, ½ lžičce 12% smetany, grilovací koření bez soli, lžička oleje

Omyté maso nakrájíme na kostky, žampiony na čtvrtky, lilek, papriku a cibuli na kousky. Na špíz střídavě napichujeme kostky masa, kousky cibule, žampionů, lilku a papriky. Vložíme na tukem vymazaný pekáč a posypeme grilovacím kořením. Podlijeme připravenou zálivkou z jogurtu a smetany, vložíme do středně vyhřáté trouby a pečeme asi 30 minut.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 140 kcal | 25 g      | 4 g       | 2 g  |





# VEPŘOVÉ MASO

## Vepřová roláda se špenátem (4 porce)

400 g vepřové kýty, 200 g mraženého špenátu, 80 g dušené vepřové šunky nad 85 % masa, 1 lžíce plnotučné hořčice, 10 g řepkového oleje na špenát, 10 g řepkového oleje na opečení rolády, 1/2 cibule, česnek, sůl, pepř

Kýtu si rozřízneme na plát, naklepeme přes potravinářskou folii, opeříme, osolíme, potřeme hořčicí a poklademe plátky šunky.

Připravíme si špenát. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou půlku cibule, přidáme špenát a česnek. Špenát podusíme a ochutíme solí a pepřem.

Směs necháme trošku vystydnout a poté ji navrstvíme na maso a stočíme do rolády. Vše svážeme provázkem nebo sepneme jehlou. Roládu posypeme kmínem a opečeme na oleji ze všech stran na pánvičce nebo v pekáčku. Dáme do předehřáté trouby se zbytkem cibule nakrájené na měsíčky. Během pečení podléváme vodou. Pečeme do zlatova.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 220 kcal | 96 g      | 4 g       | 15 g |

## Bulgurové rizoto s vepřovou kýtou (2 porce)

250 g bulguru, 200 g vepřové kýty, 10 g oleje (lžíce), 1 cibule, zelenina (mrkev, celer, petržel, hrášek, kukuřice, květák, pórek), 80 g sýru typu Eidam do 30 % tuku, sůl, pepř a další koření dle chuti

Kýtu nakrájíme na kostičky, cibuli nadrobno. Na pánvi rozežřejeme olej a osmažíme na něm cibuli a maso. Bulgur uvaříme dle návodu (pro zpestření můžeme místo soli přidat i koření kari). V průběhu vaření do bulguru přidáváme zeleninu, nejprve kořenovou zeleninu a květák, poté i ostatní druh. Když je vše hotové, promícháme maso s bulgurem a zeleninou. Servírujeme posypané sýrem.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 825 kcal | 46 g      | 82 g      | 28 g |

# HOVĚZÍ MASO

## Cheeseburger (1 porce)

Žitná bulka (120 g), 150 g mletého hovězího zadního masa, 5 g řepkového oleje na upečení masa, česnek, koření na maso, 20 g plátkového sýru light, 20 g kyselé okurky, rajče, ledový salát, cibule, 15 g bílého jogurtu do 3 % tuku, česnek a jiné koření na dresink

Hovězí maso opeříme, vytvoříme požadovaný tvar a dáme péct na gril nebo na pánev s olejem. Než se maso upeče, nakrájíme si zeleninu a připravíme dresink z bílého jogurtu, česneku, koření. Upečené maso osolíme. Bulky dáme na chvilku ohřát na pánev nebo gril. Nakonec vše sestavíme.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 595 kcal | 51 g      | 59 g      | 16 g |

## Pečený hovězí guláš (4 porce)

600 g hovězího zadního masa, 250 g rajčat, 150 g bílé papriky 70 g rajského protlaku, 20 g řepkového oleje, 3 cibule, 100 ml rajčatové šťávy, česnek, sůl, drcený kmín, majoránka, uzená paprika, pepř, pálivá paprika

Hovězí si nakrájíme na kostičky. Připravíme si hrnec vhodný do trouby nebo pekáček a osmažíme si v něm na oleji nakrájenou cibuli. Když cibule zesklaví, přidáme i maso a krátce ho opečeme. K masu přidáme i rajčatovou šťávu a protlak, prolisovaný česnek a koření (kromě majoránky). Vše zalijeme vodou (zhruba 1 litrem), přiklopíme a dáme péct do vyhřáté trouby na 170 °C, celou dobu pekáček neotevíráme. Po hodině pečení směs doplníme o rajčata, papriky a majoránku. Vše dáme dopéct ještě na 30 minut do trouby.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 238 kcal | 34 g      | 13 g      | 11 g |



## Boloňské špagety (1 porce)

75 g mleté hovězí maso, stroužek česneku, 1/2 cibule, 1 lžička řepkového oleje, 100 g drcených rajčat, oregano, sůl, pepř, 100 g celozrnných špaget v suchém stavu

Na trošce oleje orestujeme nadrobno nasekanou cibuli. Přidáme utřený česnek a hrubě pomleté hovězí maso. Chvilí restujeme a poté vmícháme rajčata a dochutíme kořením. Podáváme se špagetami uvařenými all dente.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 600 kcal | 29 g      | 72 g      | 20 g |

## Hovězí svíčková s celozrnným knedlíkem (4 porce)

500 g hovězího masa (hovězí svíčkové), 1 lžíce oleje, 1 cibule, mrkev, petržel, 1/4 celeru, 1 l zeleninového vývaru, bobkový list, nové koření, sůl, pepř, ocet, 150 g bílého jogurtu do 3 % tuku

**Knedlíky:** 6 celozrnných rohlíků, 1,5 dcl polotučného mléka, 2 vejce

Na oleji orestujeme cibuli, podlijeme vodou, přidáme na kostičky nakrájenou nebo nastrouhanou zeleninu (mrkev, celer, petržel).

Hovězí maso opečeme nasucho na teflonové pánvi a vložíme do zeleninového vývaru. Přidáme koření a pečeme. Po upečení vyndáme maso, koření a omáčku rozmixujeme. Vmícháme bílý jogurt. Dochutíme solí a octem.

Tvrdé celozrnné rohlíky nakrájíme na kostky a namočíme je do mléka, z rohlíků vymačkáme mléko, přidáme žloutky a vyšlehaný sníh z bílků. Těsto necháme asi půl hodiny v lednici. Poté vytvarujeme koule o něco menší než tenisový míček a vaříme je v páře asi 15 minut. Do knedlíků lze přidat také bylinky.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 480 kcal | 41 g      | 50 g      | 13 g |

# KRÁLIČÍ MASO

## Králík pečený na bylinkách se zeleninou (1 porce)

250 g králičích stehen, 5 g řepkového oleje, 200 g mražené nebo čerstvé zeleniny, cibule, stroužek česneku, kmín, sůl

Pekáček vymažeme olejem, naskládáme do něj cibuli nakrájenou na kolečka, prolisovaný česnek a králíka, kterého osolíme a okmínujeme. Přiklopený pekáček dáme do vyhřáté trouby, pečeme asi na 160 °C asi 2 hodiny. Zhruba v půlce pečení přidáme ke králíkovi zeleninu. Během pečení je nutné králíka přelévat vodou nebo šťávou.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 395 kcal | 60 g      | 17 g      | 10 g |



# PŘÍLOHY

## Lehký bramborový salát (4 porce)

2 vejce, 1 mrkev, 1 petržel, 200 g bílého jogurtu do 3 % tuku, 1 cibule, 20 g sterilovaného hrášku, 2 lžíce plnotučné hořčice, 60 g sterilovaných okurek, 50 g celeru, 600 g brambor, sůl, pepř

Brambory omyjeme a dáme i se slupkou vařit, po uvaření je nakrájíme na kostičky. Uvaříme si také kořenovou zeleninu a vejce. Vše nakrájíme na kostičky, smícháme s jogurtem, hráškem, hořčicí, okurkou. Cibuli nakrájíme nadrobno a spaříme horkou vodou a taktéž ji přidáme do salátu. Salát chutná nejlépe vychlazený a uleželý.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 250 kcal | 11 g      | 37 g      | 6 g  |

## Pyré z brambor a celeru (4 porce)

500 g brambor, 1 velký celer, 1 lžíce citronové šťávy, 1 l vody, zeleninový vývar

Připravíme si hrnec s vroucí vodou, do níž přidáme citronovou šťávu (tím se zabrání, aby celer ztmavil dříve, než se uvaří). Celer nastrouháme. Vaříme na mírném plameni asi 10 minut. Pak přidáme oškrábané brambory, nakrájené na velké špalíčky. Brambory s celerem necháme společně vařit doměkka. Za přidání malého množství vývaru rozmačkáme. Můžeme posypat nasekanou pažitkou, nebo natí z mladé cibulky.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 250 kcal | 11 g      | 37 g      | 6 g  |



# OSTATNÍ JÍDLA

## Houbový kuba (4 porce)

250 g krup, 30 g hub, 2 cibule, 20 g řepkového oleje, česnek, sůl, pepř, kmín, majoránka

Prvním krokem je namáčení hub, a to den dopředu, nebo chvíli před zpracováním zalít horkou vodou. Stejně tak je vhodné namočit i propláchnuté kroupy. Po namočení kroupy vaříme na mírném ohni v osolené vodě. Na pánvičce s olejem si mezitím osmažíme cibulku, když je zlatavá, přidáme i houby a necháme chvíli opékat společně. Nakonec vmícháme i uvažené kroupy a dochutíme česnekem, majoránkou, solí, pepřem nebo drceným kmínem. Vše dáme do pekáčku (20x25 cm) a pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi půl hodiny.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 275 kcal | 8 g       | 47 g      | 6 g  |

## Vaječná omeleta se špenátem a šunkou (1 porce)

1 vejce, 50 g čerstvý špenát, 20 ml mléko polotučné, 80 g drůbeží šunka, sůl, pepř.

Do rozšlehaného vajíčka s mlékem přidáme špenát a na proužky nakrájenou šunku, osolíme, nalijeme na teflonovou pánev a nasucho upečeme. Podávejte s celozrnným chlebem a zeleninovým salátem.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 188 kcal | 25 g      | 4 g       | 8 g  |

# SALÁTY

## Salát Nicoise (1 porce)

70 g brambor, 50 g zelených fazolových lusků, 70 g rajčata nakrájená na čtvrtky, 10 g nakrájené černé olivy, 80 g tuňák ve vlastní šťávě, několik listů trhané bazalky, 1/2 vejce, na zálivku česnek, 5 g olivový olej, vinný ocet (lze vynechat).

Brambory uvaříme na páře po dobu 15-20 minut, dokud nezměknou. Poté je necháme vychladnout a nakrájíme na půlky. Lusky uvaříme v páře, ale pouze 4-5 minut a poté je opláchneme studenou vodou, aby zůstaly hezky zelené. Vejce uvaříme natvrdo a nakrájíme na kousky. Brambory a lusky vložíme do salátové mísy a přidáme ostatní suroviny. Smícháme suroviny na zálivku a nalejeme na salát. Na závěr dáme na salát okapaného tuňáka.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 298 kcal | 23 g      | 24 g      | 11 g |

## Salát Caprese (1 porce)

125 g mozzarella light, 200 g rajčata, 5 g olivový olej, špetka soli, čerstvá bazalka

Mozzarellu a rajčata nakrájíme na plátky a střídavě klademe na talíř, lehce zakapeme olivovým olejem a posypeme lístky čerstvé bazalky. Lze podávat samostatně nebo s celozrnným pečivem.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 313 kcal | 29 g      | 10 g      | 18 g |

## Salát Coleslaw (4 porce)

400 g hlávkového zelí, 300 g mrkve, 1 lžíce olivového oleje, 1 cibule, sůl, pepř, 150 g bílého jogurtu do 3 % tuku

Zelí nakrájíme na tenké nudličky, osolíme ho a promačkáme. Tím zkřehne. Poté přidáme i na tenké proužky nakrájenou cibuli, mrkev a ostatní suroviny.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 107 kcal | 4 g       | 14 g      | 4 g  |

## Těstovinový salát s krůtím masem (1 porce)

70 g celozrnných těstovin, 50 g žampiony, 100 g krůtí prsa grilovaná na 5 g řepkového oleje, kukuřice, hrášek, pažitka, ledový salát, 20 g bílý jogurt do 3 % tuku, sůl, pepř.

Těstoviny uvaříme v osolené vodě all dente. Scedíme a propláchneme studenou vodou, necháme okapat. Žampiony nakrájíme na tenké plátky. Krůtí prsíčka pokrájíme na nudličky. Kukuřici a hrášek přelijeme vřelou vodou a propláchneme studenou vodou. Pažitku nasekáme nadrobno. Salát omyjeme, část odložíme stranou, zbytek nakrájíme na proužky. Všechny připravené suroviny promícháme a zalijeme dresinkem z jogurtu, pepře a soli.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 505 kcal | 40 g      | 62 g      | 9 g  |



## Čočkový salát s vejcem a šunkou (2 porce)

150 g čočky v syrovém stavu (druh záleží na vašich preferencích, doporučujeme červenou nebo žlutou čočku), 2 uvařená vejce, 100 g kvalitní vepřové šunky s obsahem masa alespoň 90 %, 2 cibule, 1 lžíce olivového oleje, čerstvá listová petržel, 2 lžíce citronové šťávy, sůl a pepř dle potřeby.

Čočku uvaříme do měkka a necháme zchladnout. Poté ji smícháme s nadrobno nakrájenou cibulkou, vajíčky, šunkou, olivovým olejem, nasekanou petrželkou a citronovou šťávou. Ochutíme solí a pepřem. Podáváme s čerstvou zeleninou.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 453 kcal | 35 g      | 50 g      | 13 g |

## Salát tabbouleh (2 porce)

100 g celozrnného kuskusu v suchém stavu, 1 nadrobno nakrájená červená cibule, půlka okurky, 4 rajčata, 4 lžíce nasekané čerstvé petrželky, 1 lžíce nasekané čerstvé máty  
na zálivku: šťáva z jednoho citronu, 1 lžíce olivového oleje

Kuskus zalijeme horkou vodou a necháme odstát asi 5 minut. Poté ochladíme studenou vodou. Smícháme s nakrájenou okurkou a rajčaty. Přidáme nasekané bylinky. Dochutíme zálivkou.

Vhodné je podávat jako přílohu ke grilovanému drůbežímu masu nebo rybě.

| 1 porce | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|---------|----------|-----------|-----------|------|
|         | 286 kcal | 8 g       | 43 g      | 6 g  |

## **Nutriční hodnoty vybraných příloh**


| Potravina - syrová (100 g) | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky  |
|----------------------------|----------|-----------|-----------|-------|
| Brambory                   | 76 kcal  | 2 g       | 16 g      | 0,2 g |
| Rýže parboiled             | 347 kcal | 8 g       | 77 g      | 1 g   |
| Bezvaječné těstoviny       | 358 kcal | 12 g      | 73 g      | 2 g   |
| Čočka                      | 331 kcal | 23 g      | 52 g      | 1 g   |
| Celozrnný kuskus           | 347 kcal | 12 g      | 65 g      | 2 g   |

## **Nutriční hodnoty u vybraných druhů masa a tofu**

| Potravina - syrová (100 g) | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky |
|----------------------------|----------|-----------|-----------|------|
| Přírodní tofu              | 134 kcal | 14 g      | 2 g       | 8 g  |
| Vepřová kýta               | 113 kcal | 21 g      | 0 g       | 3 g  |
| Kuřecí prsa                | 110 kcal | 23 g      | 0 g       | 1 g  |
| Hovězí zadní               | 115 kcal | 21 g      | 0 g       | 3 g  |

## **Nutriční hodnoty u vybraných druhů pečiva**

| Potravina                   | Energie  | Bílkoviny | Sacharidy | Tuky  |
|-----------------------------|----------|-----------|-----------|-------|
| Dýňová kostka (60 g)        | 193 kcal | 4,2 g     | 27 g      | 7,2 g |
| Tukový rohlík (42 g)        | 121 kcal | 3,8 g     | 23,1 g    | 1,3 g |
| Bezvaječné těstoviny        | 122 kcal | 4,0 g     | 22,5 g    | 0,6 g |
| Pšenično-žitný chléb (50 g) | 115 kcal | 4,0 g     | 20,8 g    | 0,6 g |
| Cereální kaiserka (60 g)    | 158 kcal | 6,0 g     | 25,8 g    | 3,0 g |



POZNÁMKY