



1

SUROVINY

*400 g předvařené cizrny
(může být z plechovky)*

2 vejce

160 ml mléka

80 g čekankového sirupu

20 g kokosového oleje (rozpuštěného)

50 g holandského kakaa

1 lžička jedlé sody

*2 lžičky kypřicího prášku do pečiva bez
fosfátů*


180 g špaldové mouky

+

*20 g kokosového oleje v tuhém stavu
na vymazání formy*

*2 lžičky holandského kakaa na
vysypání formy*

Cizrnová bábovka

 20 porcí

POSTUP

1. Troubu předehřejte na 160 °C.
2. Cizrnu rozmixujte dohladka, přemístěte do mísy a smíchejte s vejci, mlékem, sirupem, olejem, kakaem, jedlou sodou, kypřicím práškem a moukou.
3. Vzniklé těsto pečlivě promíchejte tak, aby v něm nebyly žádné hrudky.
4. Formu na bábovku vymažte olejem, vysypte kakaem a přilijte těsto.
5. Vložte formu do trouby a pečte při 150–160 °C cca
6. 60 minut.
7. Hotovou bábovku nakrájejte a podávejte

1 Talířek sacharidový = 1 kus bábovky = 400Kj



2

SUROVINY

4x banán


160 g ovesných vloček

50 g sušených brusinek bez cukru

1 lžička medu

1 lžiče holandského kakaa

Brusinkové sušenky

 II sušenek

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 180 °C.
2. Banány si rozmačkáme vidličkou a smícháme se všemi ostatními ingrediencemi.
3. Pomocí lžice tvarujeme z těsta sušenky a pokládáme na plech vyložený pečicím papírem.
4. Pečeme při 170-180 °C 10-15 minut.

1 Talířek sacharidový = 1 sušenka = 400Kj



3

SUROVINY

250 g dýňového pyré
100 g arašídového másla
50 g jemně mletých ovesných vloček
40 g holandského kakaa
1 lžičce vanilkového extraktu
špetka soli
1/2 lžičky prášku do pečiva
2 lžičce čekankového sirupu
1× vejce

Dýňové brownies

 8 kousků

POSTUP

1. Ve větší míse smícháme dýňové pyré, arašídové máslo, ovesné vločky, vejce, kakao, vanilkový extrakt, čekankový sirup, prášek do pečiva, špetku soli a vypracujeme kompaktní těsto.
2. Připravíme si menší plech (20 x 30 cm) a vložíme na dně pečicí papír a těsto do něj přelijeme.
3. Plech vložíme do předehřáté trouby a pečeme na 180–185 °C 30–35 minut.
4. Brownies by mělo být na povrchu křupavé a uvnitř vláčné a ještě vlhké.

1 Talířek sacharidový = 0,5 ks = 400Kj



4

SUROVINY

340 g jablek

50 g proteinového prášku

340 g řeckého jogurtu (0 % tuku)

3× vejce velikosti M

2 lžičky mleté skořice

pár kapek Vanilkového extraktu

Tablečné proteinové tyčky



10 kousků

POSTUP

1. Troubu předehřejte na 180 °C.
2. Jablka nastrouhejte na jemném struhadle, dejte do mísy a smíchejte s proteinem, řeckým jogurtem, vanilka extraktem, vejci, skořicí.
3. Připravte si plech (20 cm × 20 cm), vyložte ho pečicím papírem a rozprostřete na něj připravenou směs.
4. Plech dejte do trouby a pečte 35–40 minut při 170–180 °C.
5. Upečenou směs rozkrájejte na 10 obdélníkových tyčinek. Tyčinky dejte zhruba na 3 hodiny vychladit do lednice a poté podávejte.

1 Talířek sacharidový = 1,25 ks = 400Kj



5

SUROVINY

NA KORPUS

150 g ovesných vloček

1 bílek

50 g mletých ořechů

1 lžice medu

NA NÁPLŇ

500 g nízkotučného tvarohu

125g borůvek

50 ml mléka bez laktózy


1 vejce

1 vanilkový pudink

špetka skořice

2 lžice medu

Tvarohový koláč s borůvkama

 12 porcí

POSTUP

1. Troubu předehřejeme na 180°C.
2. Ingredience na korpus si smícháme a namačkáme na dno formy vyložené pečícím papírem.
3. Pečeme při 170–180°C stupních 10 minut.
4. Mezitím si smícháme ingredience na náplň a opatrně vmícháme celé borůvky. Směs nalijeme na korpus a pečeme dalších 45–50 minut.

1 porce koláče = 1,5 talířku (1TS+0,5TB) = 600Kj



6

SUROVINY

40 g křenu (lépe v čerstvém stavu)

250 g polotučného tvarohu


125 ml kokosové smetany

*(můžete použít i 12% smetanu
ke šlehání)*

sůl

1/2 lžičky mletého černého pepř

Tvarohová pomazánka s křenem

 4 porce

POSTUP

1. Křen nastrouhteje najemno.
2. Tvaroh společně se smetanou vyšlehejte na jemný krém.
3. K vyšlehanému krému přidejte nastrohaný křen, sůl a pepř.
4. Pomazánku skladujte nejdéle 4 dny v lednici.
5. Podávejte s čerstvou petrželkou, žitným chlebem anebo celozrnným pečivem nebo krekry.

1 porce = 1 Talířek bílkovinný = 400Kj



7

SUROVINY

2× vejce

3 jarní cibulka

150 g odtučněného tvarohu

375 g sardinek


(z konzervy)

šťáva z citronu

sůl

pepř

Pomazánka ze sardinek

 6 porce

POSTUP

1. Vejce dejte do vody, tu přiveďte k varu a vejce v ní na středním plameni uvařte natvrdo (8–10 minut). Uvařená vejce nechejte vychladnout a poté je oloupejte.
2. Jarní cibulky očistěte a nakrájejte na menší kousky. Vejce nakrájejte na kostičky.
3. Cibulky, tvaroh, sardinky z konzerv a citronovou šťávu dejte do mixéru a rozmixujte.
4. Do směsi vmíchejte nakrájená vejce a dochuťte ji solí a pepřem.
5. Pomazánku skladujte v uzavřené nádobě v lednici max. 1 den.

1 porce pomazánky = 2 T bílkovinný = 800Kj



8

SUROVINY

50 g piniových oříšků

250 g ricotty

8 sušených rajčat

2 lžíce parmezánu

1 lžíce olivového oleje

2 stroužky česneku


1 lžička sušené bazalky

(nebo hrst čerstvé)

sůl

pepř

Pomazánka ze sušených rajčat

 4 porce

POSTUP

1. Piniové oříšky opražíme 2 minuty na suché pánvi.
2. Opražené oříšky rozmixujeme společně s ricottou, sušenými rajčaty, parmezánem, olivovým olejem a česnekem a bazalkou dohladka.
3. Pomazánku ihned podáváme anebo skladujeme v ledničce. V ledničce nám pomazánka vydrží zhruba 1 týden.

*1 porce pomazánky = 2,5 T = 1000Kj
(2TB+0,5TS)*



9

SUROVINY

400 g růžiček brokolice


200 g polotučný tvaroh

3 lžičky lahůdkového droždí

sůl

pepř

Brokolicová pomazánka

 6 porce

POSTUP

1. Do hrnce napusťte dostatečné množství vody, osolte ji a přiveďte k varu.
2. Do vroucí vody vložte růžičky brokolice, plamen snižte na střední stupeň a brokolici uvařte doměkka (4–6 minut).
3. Vodu slijte, k brokolici přidejte domácí lučinu a rozmixujte dohladka.
4. Nakonec vše dochuťte solí, pepřem a lahůdkovým droždím.
5. Pomazánku skladujte maximálně 2–3 dny v lednici.

1 porce pomazánky = 2,5 T = 1000Kj
(2TB+0,5TS)




10

SUROVINY

2× avokáda
1 lžíce jablečného octa
2 stroužky česneku
špetka soli

Avokádová majonéza

 8 porcí

POSTUP

1. Všechny ingredience rozmixujte výkoným mixérem v hladké pyré.
2. Podávejte stejně jako klasickou majonézu, například do bramborového salátu.

1 porce = 2 T tuku = 800Kj




11

SUROVINY

400 g cukety
350 g ricotty (*)
100 g cottage sýru
1× střední žlutá cibule
2 stroužky česneku (utřít)
1 lžice hrubozrnné hořčice
3× vejce
2 lžice olivového oleje
sůl

1 porce = 1,5T (B+S) = 600Kj

Cuketový kaiš s ricottou

 8 porcí

POSTUP

1. Troubu předehřejte na 180 °C.
2. 200 g cukety nastrouhejte najemno, osolte a nechte stranou vypotit přes síto. Pod síto dejte misku, aby voda z cukety rovnou odtékala. Poté, co cuketa vypustí přebytečnou vodu, ji ještě důkladně vymačkejte.
3. Nastrouhanou cuketu vložte do mísy a smíchejte s ricottou, cottage sýrem, najemno nakrájenou cibulí, utřenými stroužky česneku, hrubozrnnou hořčicí, vejci a solí.
4. Koláčovou formu (ø 25cm) vymažte 2 lžicemi olivového oleje a přilijte vzniklé těsto.
5. Zbylých 200 g cukety nakrájejte na kolečka a rovnoměrně rozložte navrch těsta.
6. Formu s těstem dejte péct do předehřáté trouby na cca 30 minut při 170–180 °C.
7. Hotovou tortillu nakrájejte na 8 stejně velkých kusů a podávejte.



12

SUROVINY

20 g chia semínek

170 g celozrnné špaldové mouky

1 lžička kypřicího prášku do pečiva

20 g lněných semínek

20 g sezamových semínek

3 lžíce olivového oleje

2 lžičky tymiánu

1 špetka soli

Chia kreky s tymiánem

 14 ks

POSTUP

1. Chia semínka si dáme do cca 60 ml vody a dáme na 10 minut stranou.
2. Mezitím si smícháme mouku s práškem do pečiva, solí a ostatními semínky kromě chia.
3. Poté přidáme nabobtnaná chia semínka společně s olejem a tymiánem.
4. Těsto propracujeme a promícháme.
5. Rozválíme na tenký plát. Pokud se těsto lepí rozválíme ho přes pečící papír.
6. Z těsta vykrajujeme obdelníčky nebo libovolné tvary a pečeme při 180°C cca 12-15 minut.

1 porce = 1T sacharidový = 400Kj



13

SUROVINY

1× střední batáty

1× cuketa

1/4 lžičky mletého chili

1/4 lžičky mleté sladké papriky

špetka kajenského pepře

špetka soli


1 lžíce kokosového oleje

120 g bílého jogurtu

šťáva a kůra z 1 limetky

1 stroužek česneku

Chipsy z batátů a cuketky s dipem

 2 porce

POSTUP

1. Troubu si předehřejeme na 120°C.
2. Cuketu a batátu nakrájíme na tenké plátky.
3. Koření smícháme společně s kokosovým olejem a promícháme s plátky cukety a batáty.
4. Poté plátky pokládáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 50 minut na 110-120°C.
5. Chipsy průběžně kontrolujeme.
6. Mezitím si připravíme dip smícháním jogurtu, citronové šťávy, citronové kůry a utřeného česneku.
7. Hotové chipsy podáváme s dipem.

1 porce = 1,5T (S+B) = 600Kj



14

SUROVINY

50 g čerstvých špenátových listů

1/2 lžice slunečnicového oleje

75 g žampionů (očistit)

1/2 stroužku česneku

2x vejce

1x vaječný bílek

30ml mléka


25 g ricotty

1/2 lžičky tymiánu

1/2 špetky soli

1/2 špetky pepře

Frittata s houbami a špenátem

 4 porce

POSTUP

1. V hlubší pánvi, která může do trouby, si rozpálíme lžici oleje a přidáme žampiony nakrájené na plátky.
2. Mezitím si opláchneme špenátové listy, osušíme a posekáme na větší kusy.
3. Přidáme k houbám, přidáme prolisovaný česnek a restujeme cca 5 minut. Poté odstavíme.
4. V misce si vyšleháme vajíčka se solí a pepřem, tymiánem, mlékem a ricottou.
5. Vaječnou směs přidáme do odstavené pánve a pečlivě promícháme se žampiony a špenátem.
6. Celou směs necháme v pánvi a dáme péct do předehřáté trouby na 190-200 °C na 10-15 minut.

1 porce = 1,5 talířek bílkovinný = 600Kj



15

SUROVINY

700 g předvařeného kvěťáku

150 g sýra cottage


3× vejce

70 g jemných ovesných vloček

čerstvý koriandr

sůl, pepř

Kvěťákové muffiny z cottage s koriandrem

 9 kusů

POSTUP

1. Troubu předehřejte na 160 °C a připravte si 10 formiček na muffiny.
2. Kvěťák, cottage a vejce společně rozmixujte a přidejte k nim vločky a koriandr.
3. Směs osolte a opeřete a rovnoměrně rozdělte do připravených formiček.
4. Muffiny dejte do předehřáté trouby a pečte 25 minut na 150–160 °C.

1 porce = 1 Talířek bílkovinný = 400Kj