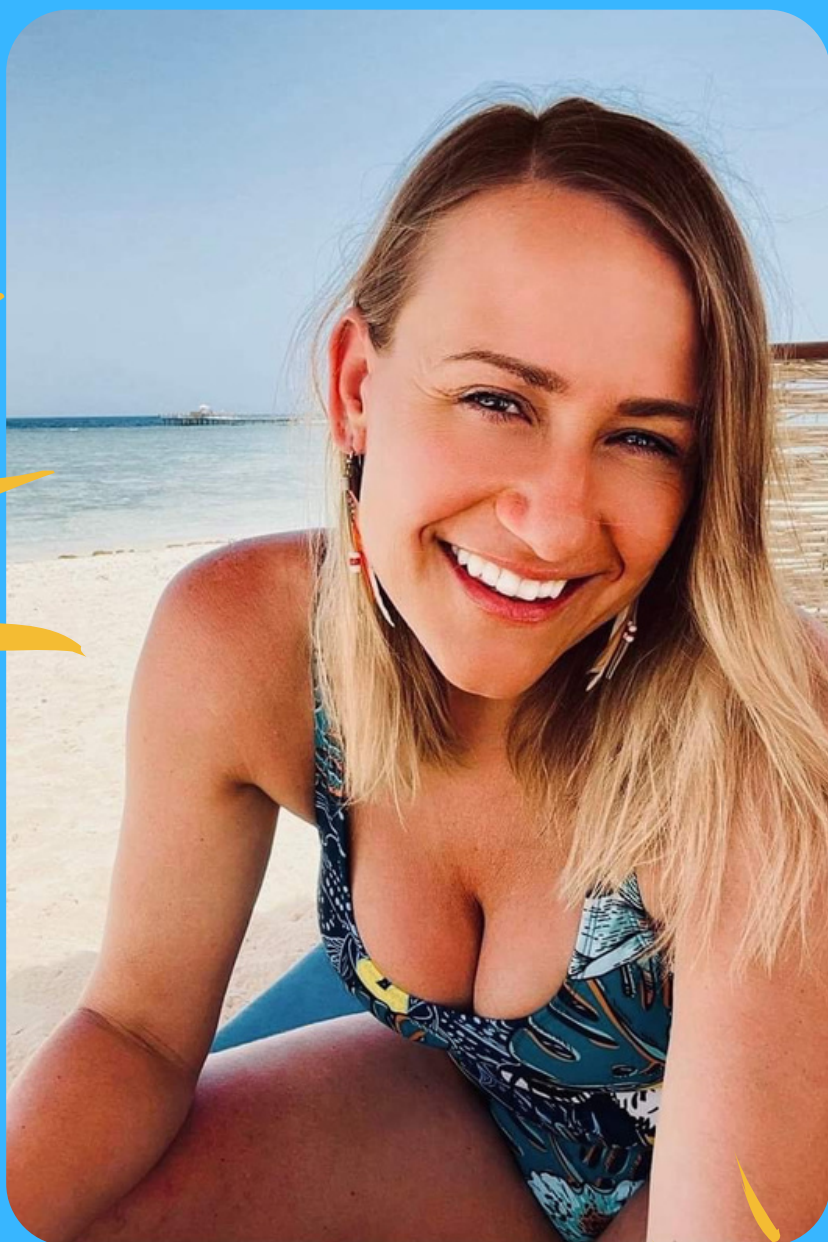


Grilovací speciál



11 RYCHLÝCH FIT RECEPTŮ, CO SE HODÍ KE GRILOVÁNÍ
A PODPOŘÍ (Z)HUBNUTÍ A ŠTÍHLOU LINII



VYSVĚTLIVKY:

PL - polévková lžíce

ČL - čajová lžička

J - jednotka



Jogurtová s česnekem

ZÁLIVKA NA SALÁT

Suroviny - 4 porce

- 1 kelímek jogurtu do 3% tuku
- Sušený česnek
- Sůl, pepř
- Pažitka anebo jiné čerstvé bylinky

Postup

Všechny suroviny smíchat a přidat do zeleninového salátu anebo ke grilovanému masu, zelenině anebo sýru

Energetické hodnota

1 porce = 200KJ
(SLOŽKA BÍLKOVINNÁ)



S čekankovým sirupem a hořčicí

ZÁLIVKA NA SALÁT

Suroviny - 4 porce

- 100 ml vody
- 3 PL čekankového sirupu
- 3 PL olivového oleje
- 2 PL citron. šťáva
- Sůl, pepř

Postup

Všechny suroviny smíchat a přidat do zeleninového salátu.

Energetické hodnota

1 porce = 400KJ
(SLOŽKA TUKU)



Pikantní s chili

ZÁLIVKA NA SALÁT

Suroviny - 4 porce

- 3 PL oleje
- 1,5 ČL čekankového sirupu
- 1 PL limetkové šťávy
- 2 PL tamari/nebo sojovka
- sušený česnek
- chili vločky - dle chuti

Postup

Všechny suroviny smíchat a přidat do zeleninového salátu.

Energetické hodnoty

1 porce = 400KJ
(SLOŽKA SACHARIDOVÁ)



FIT GRILOVÁNÍ S PAVLOU

S kuřecím masem, arašídami a rýžovými nudlemi

ZELENINOVÝ SALÁT

Suroviny - 1 porce

- 300g Zelenina: mrkev, okurka, ledový salát, rajčata, kapije...
- 1 hrst čerstvého koriandru
- Červená cibule
- 150 g Kuřecí prsa - 1,5 JB
- 15 g rýžových nudlí v suchém stavu - 0,5 JS
- 15 g nesolené arašídové anebo arašídové máslo - 1 JT
- Sůl, pepř
- Zálivka dle chuti - 1 Jednotka

Postup

Pánev postříkej olejem ve spreji a opeč na ní na nudličky nakrájené kuřecí. Očisti a nakrájej zeleninu, promíchej s arašídami. Všechno zmíněné promíchej s uvařenými nudlemi a přidej zálivku dle výběru.

Energetické hodnota

1 porce = 1600KJ



FIT GRILOVÁNÍ S PAVLOU

Studený těstovinový s lososem a jogurtovo-koprový dip

ZELENINOVÝ SALÁT

Suroviny - 1 porce

- 65 g celozrnných těstovin vařených - 1 JS
- 100g losos bez kůže - 2 JB
- 200g zeleniny: okurka, listový salát, cibulka, rajče, kapie ..
- 2 lžičky čerstvého (rozmraženého) kopru
- Jogurt řecký 0.1% - 1 JB (Milko, Pilos)
- Sůl, pepř/jiné koření (např. Sonnentor, Grešík)

Postup

Ochuceného lososa ogriluj. Nakrájej zeleninu do které zamíchej jogurt s koprem a smíchej ho se studenými těstovinami. Natrhej opatrně teplého lososa na salát. Případně zakápní citronem.

Energetické hodnota

1 porce = 1600KJ



FIT GRILOVÁNÍ S PAVLOU

S fit hermelínem a sušenými rajčaty

ZELENINOVÝ SALÁT

Suroviny - 1 porce

- 1 ks hermelín figura
- Olej ve spreji
- 2 PL sušených rajčat (Lidl)
- 2-3 stroužky česneku
- 200g zeleniny: okurka, hadovka, listový salát, kapie
- Balzamiko

Postup

Hermelín dej na alobal, postříkej olejem 1x z obou stran, přidej sušená rajčata a na plátky nakrájený česnek anebo použij sušený, potom hermelín zabal a dej na gril. Hotový hermelín polož na zeleninovou směs, kterou zakápní balzamikem.

Energetické hodnota

1 porce = 1200KJ



Marinovaná karotka

PŘÍMO NA GRIL

Suroviny - 1 porce

- 250g Mrkev - 1J zeleniny
- 3-4 PL Čekankový sirup - 0,5 JS
- 1PL olej - 1 JT
- Sůl, pepř
- Čerstvé bylinky (petželka, koriandr, pažitka..)

Postup

Mrkve omyj a polož na alobal, můžeš je předem trochu oškrábat škrabkou. Do misky dej olej, čekankový sirup, osol, opepři, promíchej a touto marinádkou pomaž mrkve. Pomazané mrkve zabal do alobalu a dej je grilovat až do úplného změknutí. Na závěr je posypej čerstvými bylinkami.

Energetické hodnota

1 porce = 1000KJ



Slunečný čaj SUN TEA



LETNÍ FIT NÁPOJ

Suroviny - 1 porce

- 2,5 l vody z kohoutku
- 4 pytlíky čaje co máš ráda /ovocný, bylinný, zelený atd..

Postup

Do skleněného džbánu nalij chladnou vodu a hned do ní vlož pytlíky čaje. Vodu předem nevař! Voda musí být chladná. Tento džbánek s čajem postav na místo, kam svítí slunce a nech džbánek na slunci minimálně 2 hodiny, pak vyndej pytlíky čaje a můžeš nápoj pít. Tento slunečný čaj bude za 2 hodiny teplý, jemný, chutný a nebude vůbec hořký. Pokud chceš čaj pít vychlazený, dej džbánek do lednice.

Energetické hodnota

1 porce = 0



FIT GRILOVÁNÍ S PAVLOU

Zázvorové pivo - nealko GINGER BEER

LETNÍ FIT NÁPOJ

Suroviny - 1 porce

- 35g čerstvého zázvoru
- Šťáva z citronu
- 1 PL čekankového sirupu
- 1 ČL mleté skořice
- 1l jemně perlivé anebo perlivé vody
- Kostky ledu

Postup

Oloupaný, očištěný zázvor nakrájej na plátky, vlož společně s ostatními ingrediencemi, kromě perlivé vody, do mixéru a rozmixuj, klidně přidej k této směsi trochu vody, aby se ti lépe mixovalo. Nakonec dej směs do sklenice, přidej vodu a led. Můžeš ozdobit lístky máty.

Energetické hodnota

1 porce = 50KJ



FIT GRILOVÁNÍ S PAVLOU

Mírně pálivá BBQ

(stevěle se hodí na křídla)

MARINÁDA NA MASO/ZELENINU

Suroviny - na 4 porce

- 2 PL sojovky
- 1 ČL uzené papriky
- 0,5 ČL chili vloček
- 1 ČL medu anebo čekankové sirupu

Postup

Suroviny smícháme, maso potřeme a necháme odpočívat v chladu minimálně 2 hod., nejlépe přes noc.

Energetické hodnota

1 porce = 100KJ



Kokosová thajská

(top na maso/tofu)

MARINÁDA NA MASO/ZELENINU

Suroviny - na 4 porce

- 150 ml kokosového mléka light
- 1 PL oleje
- 1PL kari
- 1PL římského kmínu
- 1PL citronové trávy
- 1 stroužek česneku
- Tymián dle chuti

Postup

Suroviny smícháme, do marinády naložíme maso minimálně na 2 hod., nejlépe přes noc.

Energetické hodnota

1 porce/marinády = 250Kj

