

SNÍDANĚ

1) Banánovo ovesný mugcake s čokoládou a jogurtem navrch

MNOŽSTVÍ NA 2 PORCE:

Ingredience:

- 1 zralý banán
- 4 lžíce ovesných vloček
- 1 lžička kakaa
- 10 g vysoko % čokolády (můžete použít čokoládové hobliny nebo nastrohanou čokoládu)
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1 lžička medu (volitelné)
- 2ks bílý jogurt do 3% tuku (na každý den 1 jogurt)
- Čerstvé ovoce nebo ořechy pro ozdobu (volitelné)

Postup:

1. V hluboké hrnečku rozmačkejte zralý banán vidličkou, dokud není hladký.
2. Přidejte ovesné vločky, kakao, čokoládu, jedlou sodu a med (pokud chcete).
3. Dobře promíchejte všechny ingredience v hrnečku.
4. Hrneček dejte do mikrovlnky a ohřívejte na plný výkon po dobu 1-2 minut nebo dokud nebude "mug cake" hotový. Doba vaření může záviset na vaší mikrovlnce.
5. Vyndejte hrneček z mikrovlnky, nechte ho chvíli vychladnout.
6. Na vrch můžete přidat čerstvý jogurt a pokud chcete, ozdobte čerstvým ovocem nebo ořechy.

2) Chia pudink s jablkem, mrkví a mandlemi

MNOŽSTVÍ NA 2 PORCE:

Ingredience:

- 2 lžíce chia semínek
- 1/2 šálku mandlového mléka (nebo jakéhokoli jiného rostlinného mléka)
- 1 malé jablko
- 1 středně velká mrkev
- 1 lžička medu nebo javorového-čekankového sirupu (volitelné)



KLUB STÁLE ŠTÍHLÁ

- Mandle na ozdobu
- Skořice (pro dochucení, volitelné)

Postup:

1. V malé misce smíchejte chia semínka s mandlovým mlékem. Dobře promíchejte a nechte odpočívat alespoň 30 minut, ideálně však přes noc. Během odpočinku se směs zahustí a vytvoří pudinkovou konzistenci.
2. V mezičase oloupejte jablko a nastrouhejte ho na jemném struhadle.
3. Také nastrouhejte mrkev.
4. Potom přidejte na chia puding nastrouhané jablko a mrkev. Můžete také přidat med nebo fit javorový sirup, pokud chcete pudink trochu osladit.
5. Dochuťte skořicí podle chuti.
6. Pudink podávejte ozdobený nasekanými mandlemi.

SVAČINA

3)Dýňová polévka s balkánským sýrem a tymiánem

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE:

Ingredience:

- 1 malá dýně (kterou oloupejte, zbavte semínek a nakrájejte na kostky)
- 1 cibule (nasekaná)
- 2 stroužky česneku (nasekané)
- 1 brambora (oloupaná a nakrájená na kostky, pro zahuštění)
- 750 ml zeleninového vývaru (anebo 1l vody+ 2ks bio bujónu v kostce)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl a pepř podle chuti
- 80g Balkánský sýr
- Čerstvý tymián pro ozdobu

Postup:

1. V hrnci si osmahněte na trošce oleje cibuli a česnek, dokud nebudou měkké.
2. Přidejte nakrájenou dýni a bramboru a přilijte zeleninový vývar a přiveďte k varu.
3. Poté zmenšete plamen a nechte vařit, dokud zelenina nezměkne (asi 25 minut).
4. Když je zelenina měkká, rozmixujte vše tyčovým mixerem.
5. Dochuťte solí a pepřem podle chuti.
6. Servírujte polévku v misce a posypte balkánským sýrem a čerstvým tymiánem.

4)



POMERANČOVÁ FIT BÁBOVKA



Suroviny

- 3x vejce
- 1 lžice medu
- 200 ml kefiru
- 250 g celozrnné špaldové mouky hladké
- 75 g mletých vlašských ořechů
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžička vanilkového extraktu
- šťáva z 1 pomeranče
- pomerančová kůra (nastrouhat)

Postup

- 1 Troubu předehřejte na 190 °C.
- 2 Vejce vyšlehejte s medem a kefirem.
- 3 V míse smíchejte mouku, mleté ořechy a prášek do pečiva.
- 4 Obě směsi spojte. Přidejte vanilkový extrakt, pomerančovou šťávu a kůru a promíchejte.
- 5 Připravte si menší silikonovou formu na bábovku a těsto do ní nalijte.
- 6 Bábovku pečte 45-50 minut při 180-190 °C.

PS: Pokud ji chcete čokoládovou jako já, přidejte do těsta kakao a polijte čekankovo-čokoládovou polevou.

OBĚD

5) Kuřecí karbanátky s dýňovým pyré a okurkový salát

MNOŽSTVÍ NA 2 PORCE:

Kuřecí karbanátky:

Ingredience:

- 300 g mletého kuřecího masa
- 1/4 cibule (nasekaná)
- 1 stroužek česneku (nasekaný)
- 1/4 šálku ovesných vloček (jako pojivo)
- 1 lžička oregana
- 1 lžička mleté papriky
- Sůl a pepř podle chuti
- Olej ve spreji

KLUB STÁLE ŠTÍHLÁ

Postup:

1. V míse smíchejte mleté kuřecí maso, nasekanou cibuli, nasekaný česnek, ovesné vločky, oregano, mletou papriku, sůl a pepř. Promíchejte a vytvořte hmotu na karbanátky.
2. Z hmoty vytvarujte karbanátky dle vašich preferencí.
3. Na pánvi postříknuté olejem opečte karbanátky z obou stran dozlatova, což by mělo trvat přibližně 5-7 minut na každou stranu, v závislosti na tloušťce karbanátků.

Dýňové pyré:

Ingredience:

- 1 menší dýně (hokkaido nebo jiný druh)
- Olivový olej
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. Dýni oloupejte, vyřízněte semena a nakrájejte na kostky.
2. Na plechu dejte dýňové kostky, pokapejte olivovým olejem, posolte a opepřete.
3. Pečte v předehřáté troubě na 200°C po dobu přibližně 20-25 minut nebo dokud nebude dýně měkká a lehce zhnědla.
4. Poté rozmixujte pečenou dýňovou hmotu na pyré.

Okurkový salát:

Ingredience:

- 2 okurky (nakrájené na plátky)
- 1/4 červené cibule (nasekaná)
- 2 lžičky jogurtu nebo zakysané smetany
- 1 lžička octa
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

1. V míse smíchejte nakrájené okurky a nasekanou červenou cibuli.
2. Přidejte jogurt nebo zakysanou smetanu, ocet, sůl a pepř. Dobře promíchejte.
3. Nechte salát odpočinout několik minut, aby se chutě hezky spojily.

6) Gnocchi s uzeným libovým masem a kysaným zelím

MNOŽSTVÍ NA 2 PORCE:

Ingredience:

- 300 g gnocchi
- 200 g uzeného libového masa (anebo uzené kuře, nakrájené na kostky)
- 200 g kysaného zelí
- 1 cibule (nasekaná)
- 2 stroužky česneku (nasekané)
- 2 lžice olivového oleje
- 1 lžice másla
- Sůl a pepř podle chuti
- Petržel (pro ozdobu, volitelně)

Postup:

1. Gnocchi vařte podle návodu na obalu až do doby, kdy vyplavou na povrch v osolené vařící vodě. Poté je scedte.
2. Na pánvi opečte uzené libové maso a přidejte kysané zelí a krátce jej prohřejte.
5. Následně přidejte uvařená gnocchi a dobře promíchejte všechny ingredience na pánvi. Podle potřeby dochuťte solí a pepřem.
6. Podávejte na talířích a ozdobte nasekanou petrželí, pokud máte.

VEČEŘE

7) Asijská polévka s houbama - RYCHLOVKA

Tuto polévku koupíte už hotovou v Albertu, přidejte do ní uvařené vejce anebo rozmíchejte do polévky během varu syrové vejce a nechte ho provařit.

Nemusíte si jídlo stále jen vařit :)



8) Sýrová roláda s racioním chlebem

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE:

- racioní chleba cca 2-4ks na 1porci

Ingredience:

- 12 plátků tvrdého sýru (20-30% t.v.s)
- 150g nízkotučného tvarohu
- 3 PL žervé
- 100g krůtí šunky (anebo kuřecí)
- 1-2 čerstvé papriky
- Racioní chleba celozrnný

Postup:

1. Sýr rozložte na pečicí papír do obdélníku na 3x4 plátky.
2. Sýr vložte do vyhřáté trouby a počkejte až změkne. Mezitím očištěné papriky nakrájejte na proužky.
3. Plech vytáhněte a sýr jemně přejedte válečkem až se spojí v jeden plát.

KLUB STÁLE ŠTÍHLÁ

4. Sýrový plát potřete mixem tvarohu a žervé a rozložte plátky šunky. Šunku znovu pomažte tvarohovo-žervé směsí a dejte na to proužky barevné papriky. Plát s náplní zaviňte do rolády.

5. Zabalte do mikroténové či potravinářské strečové fólie a do druhého dne nechte ztuhnout v lednici.

6. Krájejte na cca 1 cm široké plátky a podávejte s racionálním chlebíkem.

Jídelníček a recepty sestavila a připravila, Ing. Pavla Tomášková

Tento dokument se nesmí kopírovat ani šířit dalším osobám, podléhá autorským právům. Děkuji za pochopení.



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti