

Recepty pro redukční jídelníček v hodnotě 6000 – 6800Kj, č.II



SNÍDANĚ

1) Ovesné perníkové lívance s cottage

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE:

Ingredience:

- 1 šálek ovesných vloček
- 1/2 šálku proteinového prášku (vanilkový nebo čokoládový)
- 1 lžička perníkového koření
- 1/2 lžičky skořice
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- Špetka soli
- 1 šálek cottage cheese
- 1/2 šálku mléka (lépe nízkotučné)
- 2 lžice čekankovo-javorového sirupu (anebo jiné sladidlo)
- 2 vejce
- 1 lžička vanilkového extraktu (nemusí být)
- Ghí nebo olej/olej ve spreji

Postup:

1. Ve velké míse smíchejte ovesné vločky, proteinový prášek, perníkové koření, skořici, prášek do pečiva a špetku soli.
2. V další misce smíchejte cottage cheese, mléko, javorový sirup, vejce a vanilkový extrakt. Dobře promíchejte.
3. Přidejte mokré ingredience do suchých a promíchejte je dohromady do hladkého těsta.
4. Na středně velké pánvi rozežhřejte trochu másla nebo oleje.
5. Nalijte těsto na pánev do tvaru lívanců dle preference.
6. Lívance opečte z obou stran dozlatova, asi 3-4 minuty každou stranu.

7. Hotové lívance podávejte s bílým jogurtem a oblíbeným ovocem.

Energetická hodnota na 1 porci (cca 200g) = cca 1200Kj

2) Vafle se sušenou šunkou a volským okem

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE:

Ingredience:

- 1 šálek celozrnné pšeničné mouky
- 1/4 šálku proteinového prášku (přírodní)
- 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/4 lžičky soli
- 3/4 šálku nízkotučného mléka
- 1 vejce
- 2 lžíce řeckého jogurtu (s nízkým obsahem tuku, např. Milko)
- 1 lžíce oleje (například slunečnicový nebo kokosový olej)
- 50 g sušené šunky, nakrájené na malé kousky
- 4 volská oka (vejce)

Postup:

1. Předehejte vaflovač podle návodu výrobce.
2. Ve středně velké misce smíchejte mouku, proteinový prášek, prášek do pečiva a sůl.
3. V jiné misce rozmíchejte mléko, vajíčko, řecký jogurt a olej.
4. Postupně přidejte mokré ingredience do suchých a smíchejte dohladka. Přidejte nakrájenou sušenou šunku a opatrně promíchejte.
5. Nalijte těsto na rozehřátý vaflovač a upečte vafle, dokud nebudou zlatavě hnědé a pevné.
6. Mezitím připravte volské oko na pánvi s kapkou oleje a pak ho položte na vafli.
8. Vafle se sušenou šunkou a volským okem podávejte nejlépe teplé. Můžete přidat čerstvou zeleninu nebo bylinky podle chuti.

Energetická hodnota na 1 porci = cca 1400Kj

SVAČINA

3) Jablečný štrúdl s tvarohem

MNOŽSTVÍ NA 1KS ZÁVINU

Ingredience:

Těsto:

- 1a1/4 šálku celozrnné pšeničné mouky
- Špetka soli
- 1/3 šálku studeného másla (nakrájeného na kousky)
- 3–4 lžíce studené vody

Náplň:

- 4 středně velká jablka (oloupaná, očištěná a nakrájená na tenké plátky anebo kostky)
- 1/4 šálku čekankovo-javorového sirupu (anebo jiné sladidlo)
- 1 lžička skořice
- 1 šálek nízkotučného tvarohu

Postup:

1. Příprava listového těsta:

- Ve velké misce smíchejte mouku a špetku soli.
- Přidejte nakrájené máslo a prsty propracujte do drobné směsi.
- Postupně přidávejte studenou vodu a míchejte, dokud se těsto nesejme od stěn mísy.
- Těsto zabalte do potravinové fólie a dejte ho alespoň 30 minut odpočívat do lednice.

2. Příprava náplně

- Předehřejte troubu na 180 °C.
- V misce smíchejte nakrájená jablka, javorový sirup a skořici. Tvaroh smíchejte s vejcem a dejte zatím stranou.

3. Jak na to:

- Vyválejte těsto na pomoučeném povrchu na velikost přibližně 30x40 cm a namažte tvarohovou směs s vejcem doprostřed po celé ploše těsta.
- Na tvarohovou směs rovnoměrně rozprostřete jablka.

KLUB STÁLE ŠTÍHLÁ 2

- Sviňte těsto do podlouhlého válečku a přeneste štrúdl na plech vyložený pečicím papírem.
- Pečte štrúdl v předehřáté troubě po dobu cca 35 minut na 180C, dokud není zlatě hnědý.

Energetická hodnota na 1 porci (50g) = cca 800Kj

4) Rýžová kaše do skleničky s mandarinkou a mandlemi

MNOŽSTVÍ NA 2 PORCE:

Ingredience:

- 5 lžic rýžové kaše Nomina
- 1šálek mléka (polotučné/nízkotučné)
- 2ks mandarinka
- 15g mandlové lupínky
- skořice anebo kakao

Postup:

1. Uděláme kaši dle návodu a rozlijeme ji do 2 skleniček/misek
2. Navrch posypeme skořicí anebo kakaem a poklademe mandarinkou.
3. Posypeme mandlovými lupínky a je hotovo

Energetická hodnota na 1 skleničku = cca 800Kj

OBĚD

5) Kuřecí nudličky po asijsku, rýže basmati, ledový salát s grepem

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE:

Ingredience:

- 500 g kuřecího prsa, nakrájeného na nudličky
- 3 lžice sójové omáčky
- 2 lžice čekankového sirupu
- 1 lžička (sezamového) oleje
- 2 lžice oleje anebo ghí (pro restování)
- 3 stroužky česneku, nasekaného
- 1 lžička mletého zázvoru
- 1 šálek rýže basmati
- 2 šálky vody
- Špetka soli

Ledový salát s Grepem:

- 1 hlávkový ledový salát, nasekaný
- 4 měsíčky grepu bez slupky, nakrájené

Postup:

- V misce smíchejte sójovou omáčku, sirup a olej.
- Na pánvi na středním ohni rozehejte olej. Přidejte nakrájené kuřecí nudličky a restujeme dozlatova.
- Přidejte česnek a zázvor, restujte další minutu.
- Přidejte směs sójové omáčky, sirupu a sezamového oleje.
- Promíchejte a nechte vařit, dokud omáčka nezhoustne.
- Servírujte s rýží a ledovým salátem s grepem.

Energetická hodnota na 1 porci = cca 2400Kj

6) Gnocchi s dýňovou omáčkou a ricottou

MNOŽSTVÍ NA 2 PORCE:

Ingredience:

- 500 g bramborových gnocchi (můžete použít hotové nebo připravit domácí)
- 2 šálky dýně (např. hokkaido), oloupané a nakrájené na kostičky
- 1 střední cibule, nasekaná
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušeného tymiánu
- Sůl a pepř podle chuti
- 1/2 šálku vody nebo zeleninového vývaru
- 1 šálek ricotty
- 1 lžíce citronové šťávy
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

- Na pánvi na středním ohni rozeřte olivový olej. Přidejte cibuli a česnek a orestujte.
- Přidejte kostičky dýně, oregano a tymián. Opečte asi 5 minut.
- Přidejte vodu nebo zeleninový vývar a nechte vařit na mírném ohni, dokud dýně není měkká a omáčka zhoustne.
- Zvlášť v misce smíchejte ricottu s citronovou šťávou. Ochutnejte solí a pepřem.
- Přidejte ricottu do dýňové omáčky, promíchejte a nechte vařit krátce, dokud se všechno dobře nespojí.
- Gnocchi podávejte s dýňovou omáčkou s ricottou, můžete posypat zelenými bylinkami.

Energetická hodnota na 1 porci = cca 2400Kj

VEČEŘE

7) *Trhané BBQ krůtí maso s tortilla chipsy*

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE:

Ingredience:

- 500 g krůtího masa (prsá nebo stehno)
- 1 cibule, nasekaná
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 1/4 šálku BBQ omáčky (méně kalorická)
- 1 lžice medu nebo javorového sirupu
- 1 lžička mleté sladké papriky
- 1/2 lžičky mletého koriandru
- Sůl a pepř podle chuti
- 1 lžice oleje (pro pečení)

Tortilla Chipsy:

- 2 tortilly
- Sůl a koření na posypání (např. paprika, česnekový prášek)
- Olej ve spreji (nemusí být)

Postup:

- Krůtí maso omyjte a osušte. Posolte a opepřete.
- Na pánvi rozežhřejte olej a orestujte krůtí maso dozlatova. Přidejte cibuli a česnek a opečte vše.
- Přidejte BBQ omáčku, sirup, sladkou papriku, koriandr.
- Vařte na středním ohni, občas míchejte, dokud maso není vláčné a má chuť po BBQ. Případně dochuťte solí a pepřem.
- Uvařené maso vyjměte z hrnce a natrhejte ho na vlákna a vložte ho zpět do hrnce a promíchejte s omáčkou.

Příprava Tortilla Chipsů:

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Tortillu posprejujte olejem nakrájejte na čtverečky anebo trojúhelníky, pokrájejte a položte na plech vyložený pečicím papírem a pečte v troubě asi 8-10 minut, dokud nebudou křupavé.
- Trhané BBQ krůtí maso servírujte s tortilla chipsy.

Energetická hodnota na 1 porci = cca 1200Kj

8)Plněné papriky s mletým masem, rýží a fazolemi

MNOŽSTVÍ NA 4 PORCE:

Ingredience:

- 4 velké papriky (různých barev)
- 400 g mletého masa (hovězí nebo krůtí)
- 1 cibule, nasekaná
- 2 stroužky česneku, nasekané
- 1 šálek vařených fazolí (černé nebo fazole bílé), opláchnutých a sceděných
- 1 šálek vařené hnědé rýže
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička sušeného oregana
- Sůl a pepř podle chuti
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 šálek nízkotučného sýra eidam (20-30% t.v.s.), nastrouhaný na ozdobu

Omáčka:

- 1 šálek vývaru (hovězí nebo zeleninový)
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička sušeného oregana
- Sůl a pepř podle chuti

Postup:

- Troubu předehřejte na 180 °C. Papriky rozpulte podélně a odstraňte semena
- Na pánvi na rozehřátém oleji, orestujte cibuli a česnek a přidejte mleté maso
- Přidejte fazole, vařenou rýži, mletou papriku a oregano. Promíchejte a vařte několik minut. Dochuťte solí a pepřem.
- Naplňte papriky směsí z masa a fazolí. Smíchejte vývar s worcesterskou omáčkou, oreganem, solí a pepřem. Nalijte omáčku do pekáčku kolem plněných paprik.
- Pekáč s plněnými paprikami vložte do předehřáté trouby. Pečte asi 30–35 minut nebo dokud nejsou měkké, nakonec přidejte strouhaný sýr a lehce ještě zapečte.

Energetická hodnota na 1 porci = cca 1200Kj



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