

UKÁŽKA ANALÝZY



Váš jedálniček
COOK4FIT

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENO PRIEZVISO

Vážený klient,

veľmi si vážime, že ste sa rozhodli kúpiť si náš DNA test. Pomôže vám zistiť ako funguje vaše telo a čo je pre neho vhodné na to, aby ste lepšie v živote fungovali a boli zdraví. Balenie obsahuje unikátny stravovací plán COOK4fit, ktorý je vytvorený na mieru podľa vášho genetického profilu. Bude vašim pomocníkom. Prostredníctvom neho si viete vylepšiť svoje stravovacie návyky. Je pripravený presne pre vás. Vhodné jedlo a nápoje sú pre vaše telo liek. Doprajte si byť každý deň fit.

COOK4fit vám ukáže veľmi ľahkú cestu k ideálnemu stravovaniu. Nájdete tu desiatky receptov, presný popis ingrediencií a postupov. Variť podľa potrieb vášho tela bude odteraz pre vás hračka. Zabudnite na dlhé hodiny strávené v kuchyni. Nové heslo pre vaše jedlo na tanieri je: ľahké, zdravé a rýchle.

Želáme vám dobrú chuť.

Váš tím DNA4fit



ZDRAVÉ STRAVOVANIE

Napriek tomu, že viac než 99 percent ľudskej DNA je identickej, medzi jednotlivcami je približne desať miliónov genetických variácií. Tieto rozdiely neurčujú len farbu našich očí a vlasov, alebo v niektorých prípadoch potenciálne riziko dedičných chorôb, ale určujú tiež vplyv makronutrientov (sacharidy, tuky a bielkoviny) a mikronutrientov (vitamíny a minerály) na náš metabolizmus a preto sú potreby výživy každého jednotlivca vysoko špecifické a jedinečné.

Optimálne stravovanie je upravený spôsob jedenia, ktorý nám pomôže dosiahnuť optimálne fungovanie tela a teda aj dlhší a zdravší život. Keď je naše stravovanie optimálne, sme emocionálne stabilnejší, fyzicky aktívnejší a máme významne menej zdravotných problémov. Dodržiavaním princípov vášho osobného DNA plánu stravovania sa priblížite k zdravému životnému štýlu a dobrej pohode, ktorú ste si vždy priali. Samozrejme, stravovanie nie je jediným vonkajším faktorom, ktorý ovplyvňuje vašu životnú pohodu. Nezabúdajte na cvičenie a tiež doprajte oddych vášmu telu i mysli.

Poznáme tri skupiny makroživín: **sacharidy**, **proteíny** a **tuky**. Slovo "makro" znamená veľký, keďže tieto živiny potrebujeme vo veľkých množstvách.

Aké sú základné makroživiny a kde ich nájdeme?

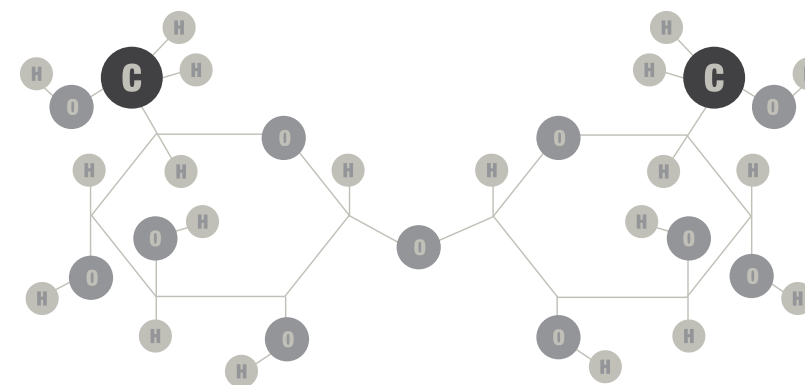
SACHARIDY



Keď sa hovorilo o zdravej výžive, **sacharidy** sa dlho považovali za zakázanú potravinu. Dnes už je dobre známe, že sú mimoriadne dôležité pre správne fungovanie mozgu a tela. Predstavujú hlavnú zložku našej stravy, bez ohľadu na typ stravovania. Zásobujú naše telo energiou a sú zložkou každej jednej bunky v našom tele. Podľa chemickej štruktúry ich rozdeľujeme na jednoduché a komplexné sacharidy. Jednoduché sacharidy, mono a disacharidy sú prirodzene obsiahnuté v ovocí. Sú veľmi rýchlo stráviteľné a predstavujú rýchly zdroj energie. Komplexné alebo zložené sacharidy majú dlhší reťazec jednoduchých sacharidov a musia sa počas trávenia rozložiť. Iba potom ich môže telo využiť.

Najvyšší obsah zložených sacharidov sa nachádza v zelenine, strukovinách a cereálnych výrobkoch (vločky, otruby). Tieto potraviny, vrátane ovocia, obsahujú neobyčajne prospešné zložky pre naše telo - **vlákninu**. Vlákna je pre naše telo ako zdroj energie nepoužiteľná, pretože je nestráviteľná, no má niekoľko výhod. Pomáha nášmu tráveniu, znižuje hladinu cholesterolu, znižuje krvný tlak, pomáha regulovať hladinu cukru v krvi a pomáha nám dobre sa cítiť. Vlákna je prítomná v otrubách. Keď sa otruby odstránia z obilia, obilie stratí časť svojej výživovej hodnoty. Otruby sú prítomné v obilnom zrne, vrátane ryže, kukurice, pšenice, ovsu, jačmeňa, raži a prosa. Otruby sú tiež dobrým zdrojom vitamínov B a esenciálnych minerálov ako železo a magnézium.

Naopak, vyhýbať by ste sa mali spracovaným cukrom. Biely cukor, kukuričný sirup a fruktóza vám dodávajú len kalórie bez pridanej nutričnej hodnoty a vystavujú vás riziku kardiovaskulárnych zdravotných komplikácií.



Chemická štruktúra uľohydrátov



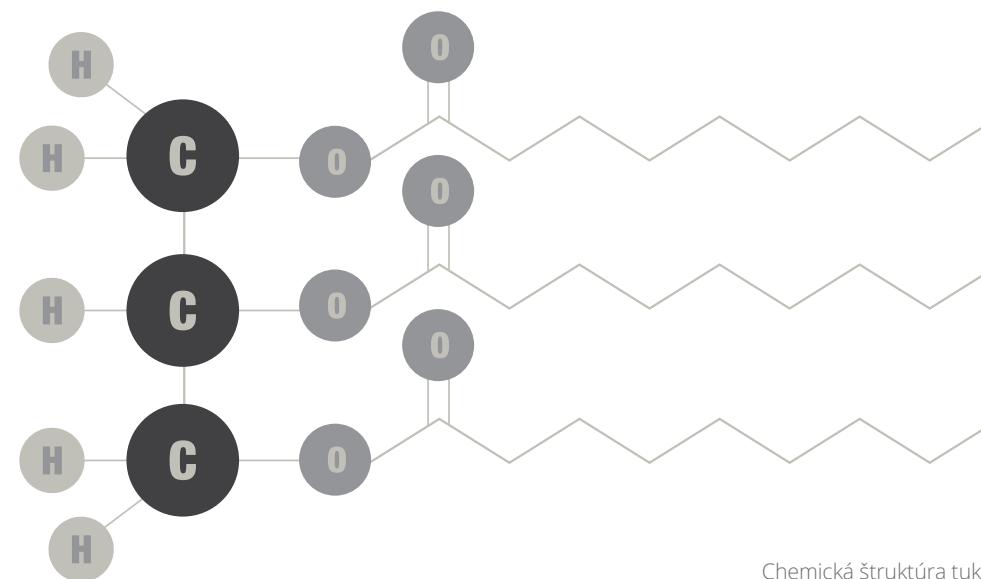
Otruby

TUKY



Tuky predstavujú ďalšiu skupinu výživných látok, ktoré sú známe vysokým obsahom energie. Dôležité sú predovšetkým pre trávenie v tuku rozpustných vitamínov A,D,E a K, pre syntézu niektorých hormónov a tvoria zložku bunkovej membrány. Rozdeľujú sa na **nasýtené** a **nenasýtené** tuky. Nenasýtené tuky nájdeme v rybách, orechoch, semenách a z nich extrahovaných olejoch. Od nasýtených tukov sa líšia tým, že pri izbovej teplote sú v tekutom stave. Nenasýtené tuky sa ešte delia na **poly-** a **mononenasýtené** tuky. Obe skupiny sú mimoriadne dôležité pre naše telo. Avšak polynenasýtené tuky sú tie, ktoré si naše telo nedokáže samo vyrobiť a je nevyhnutné, aby sme ich získavali z potravy. Preto sa nazývajú **esenciálne tuky**. Sú to omega-3 a omega-6 mastné kyseliny. Omega-9 mastné kyseliny sú zaradené medzi mononenasýtené tuky a prirodzene sa nachádzajú najmä v olivovom oleji.

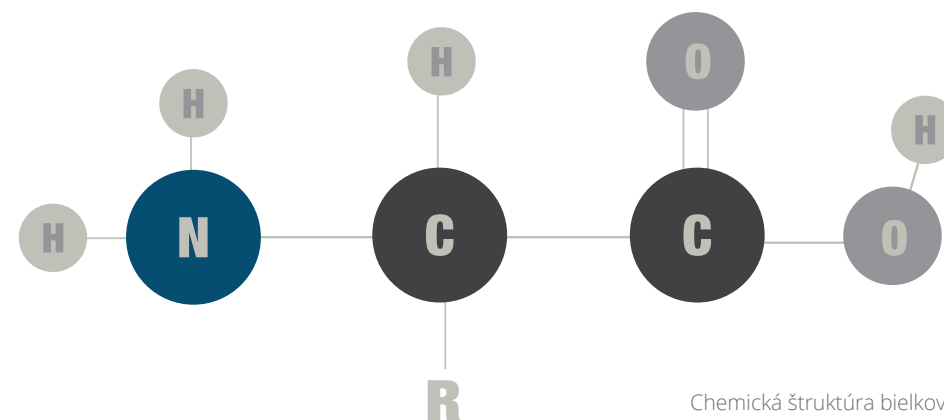
Nenasýtené mastné kyseliny oxidujú pôsobením vyššej teploty, svetla alebo kyslíka, preto ich musíme skladovať a používať veľmi starostlivo, pretože zoxidované mastné kyseliny môžu spôsobiť v našich bunkách oxidačný stres. Na druhej strane nasýtené tuky sa môžu používať aj pri vyššej teplote a neoxidujú pri tom. Nachádzajú sa hlavne v živočíšnych produktoch, napríklad v mliečnych výrobkoch a mäse, ale sú tiež prítomné v kokosovom a palmovom oleji.



BIELKOVINY



Bielkoviny sú "stavebným materiálom života", zložkami, ktoré budujú kožu, svaly, orgány a sú tiež súčasťou niektorých neurotransmiterov (prenášačov nervových vzruchov). Naše telo ich používa na produkciu hormónov, enzýmov a transportných molekúl ako je hemoglobín. Proteíny, ktoré prijímame v potrave sú potrebné pre rast, vývoj a obnovovanie našich tkanív. Základnými stavebnými jednotkami proteínov je 21 rôznych aminokyselín. Niektoré sú pre naše telo nevyhnutné, keďže si ich samo nedokáže syntetizovať. Veľa proteínov sa nachádza v mäse a mäsových výrobkoch, mlieku a mliečnych výrobkoch. Dobrou náhradou živočíšnych bielkovín sú obilniny a strukoviny. Možno je to menej známe, ale orechy a semená sú tiež dobrým zdrojom bielkovín. Odporúča sa zaradiť oba tieto zdroje do nášho denného jedálnička v rôznych obmenách, aby sme prijímali dostatok proteínov a esenciálnych aminokyselín.



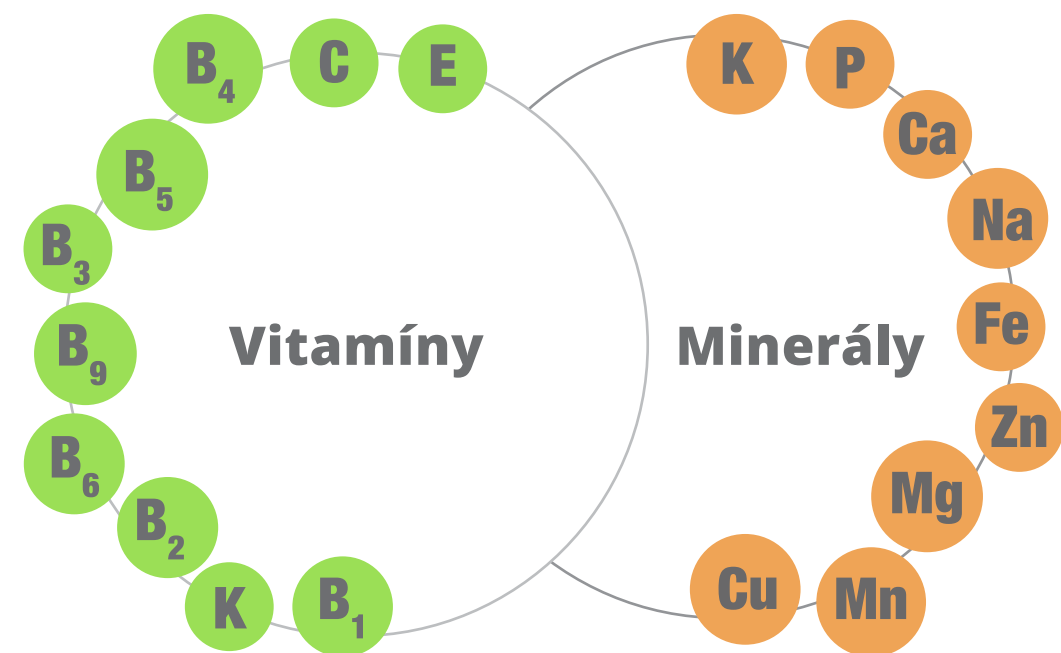
Chemická štruktúra bielkovín

MIKROŽIVINY



Popri základných makroživinách nesmieme zabúdať na dôležité **mikroživiny** v našej strave.

Sú to výživové zložky potrebné iba vo veľmi malých množstvách, no dôsledky ich absencie sú vážne. Mohli by sme ich takmer nazvať zázračnými, keďže umožňujú nášmu telu produkovať hormóny, enzýmy a iné životne dôležité zložky potrebné pre správny vývoj a rast nášho tela. Mikroživiny sú vitamíny a minerály, ktoré konzumujeme prostredníctvom dobre nastaveného stravovania. Nachádzajú sa najmä v ovocí, zelenine, orechoch a celozrnných obilninách. Mali by sme jesť veľa farebného ovocia a zeleniny, napríklad modré hrozno, zelený kel, červenú cviklu, oranžovú mrkvu a žltý ananás. Čím viac farieb si vyberiete, tým lepšie to bude pre vašu výživu. Dôležité je vybrať si čerstvé potraviny a príliš ich neupravovať, keďže obsah mikroživín sa môže prudko znížiť nesprávnym skladovaním alebo teplom.



AKO POUŽÍVAŤ KNIHU?



COOK4fit vás bude sprevádzať jedálnymi lístkami a receptami pripravenými podľa vašich osobných potrieb. Odporúčame vám, aby ste ich považovali za dôležité, keďže berú do úvahy potreby vášho tela, vpísané do vašich génov, ktoré z môžu mať z dlhodobého hľadiska veľký vplyv na vaše zdravie a pohodu.

COOK4fit pozostáva z dvoch hlavných kapitol: **Jedálne lístky** a **Recepty**.

V kapitole **Jedálne lístky** nájdete 4-týždňový stravovací plán, prispôsobený vašim osobným potrebám. Jedálny lístok na každý deň je jedinečný a poskytuje vám množstvo nápadov na jedlá a ich kombinácie.

V kapitole **Recepty** je 60 receptov na obedy, ktoré odrážajú vaše osobné výživové potreby a veľmi vám zjednodušia dodržiavať naše odporúčania.

JEDÁLNE LÍSTKY

Príklad denného menu:

ALTERNATÍVA "UDRŽIAVANIE HMOTNOSTI" & "STRATA HMOTNOSTI"		KALORICKÁ HODNOTA ZLOŽIEK JEDNOTLIVÝCH JEDÁL		OBSAH MAKROŽIVÍN V JEDLÁCH & A PRÍSADÁCH			
JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO	ENERGIA [kJ]	BIELKOVINY	UKRY	TUKY	NASYTENE MASÉNE KYSELINY	NENASYTENE MASÉNE KYSELINY
RAŇAJKY							
Chlieb	145	333	9	69	2	1	1
Čierny kôst	87	102	15	0	4	1	3
Kremový syr	43	148	3	2	15	8	6
Červená paprika	209	90	2	17	1	0	1
DESIATA							
Barán	289	253	1	58	1	0	0
Jogurt					8	6	2
OBEĎ							
stránka receptu 88					11	3	7
OLOVRANT							
Ražny chlieb	48	155	2	36	1	0	1
čokoláda	22	100	1	0	12	7	5
VEČERA							
Brokolica	1056	510	40	63	11	2	8
Brokolica	862	241	33	22	2	0	1
čokoláda	144	56	2	12	0	0	0
Čierny olej	6	57	0	0	6	1	6
Amorpha morská	43	165	6	28	3	1	2
SPOU		2647	108	124	64	21	21

DENNÝ JEDÁLNY LÍSTOK obsahuje raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru.

PRIPRAVTE SI OBEĎ PODĽA RECEPTU V NASLEDUJÚCEJ KAPITOLE

ZLOŽKY JEDÁLNEHO LÍSTKA SÚ ZVOLENÉ TAK, ABY POMER VŠETKÝCH MAKROŽIVÍN ZODPOVEDAL VAŠIM OSOBNÝM POTREBÁM

Rozdelenie energie jednotlivých jedál

V nasledujúcej tabuľke je znázornené rozdelenie jednotlivých denných jedál. Hlavná pozornosť je venovaná obedu (30%) a raňajkám (25%).

Jedlo	Rozdelenie energie %
Raňajky	25
Desiata	15
Obed	30
Olovrant	10
Večera	20

Alternatíva Udržiavanie hmotnosti & Strata hmotnosti

Pripravené sú dve varianty každého menu: Udržiavanie hmotnosti a Strata hmotnosti umiestnené vedľa seba. Ak chcete znižovať svoju hmotnosť, vyberte si alternatívu menu "Strata hmotnosti", keďže je tu trochu viac obmedzený príjem kalórií. Ak je vašim cieľom zostať fit a zdravý, vyberte si alternatívu menu "Udržiavanie hmotnosti".



RECEPTY

V kapitole "Recepty" nájdete všetky možnosti od chutných zeleninových obedov až po výdatné, dobre ochutené jedlá z mäsa. Špeciálna značka vám ukáže, či je recept bezlaktózový, bezlepkový alebo vhodný pre vegetariánov.

KVAPKY DOMÁCEHO KORENISTÉHO DRESSINGU DAJU TETO (BONDUCHE) VEČERI VYŠŠIU ÚROVEŇ.

BEZLAKTÓZOVÉ JEDLO **BEZLEPKOVÉ JEDLO** **VEGETARIÁNSKE JEDLO** **ČAS VARENIA**

RECEPT	4 PORČIE RELATÍVNE MNOŽSTVO	5 PORČIA RELATÍVNE MNOŽSTVO	5 PORČIA MNOŽSTVO STRATA HMOTNOSTI
špenát	270	63	49
ovocný šalát	34	26	70
ovocný šalát	300	73	58
maso	400	145	156
maso	400	145	156
grúdie	27	7	6
parmezan	26	16	18
odraselá šiška	13	8	8
čokoláda	12	8	2
soľ/slanosť/sýtnosť, korenie a koreniny	2000	762	620

PROCES PRÍPRAVY: POPIS JEDNOTLIVÝCH KROKOV

- 01 v elektronickom tabuľkovom formáte narytého prídavku zobraziť 1 lyžicu oleja.
- 02 vložte všetky korenie, špenát, 1 lyžicu horúceho korenia (špenát) a šušťovú koreňovú cesnak a soľ.
- 03 Poprázdte mliečnu kávu, kým cesnak rozložte voľne, asi 2 min. Upravte príkon, stále vmesajte tel a vodu.
- 04 Zdvihajte veľkosť a zafixujte ho. Varte pri vysokom tlaku 8 min. Uvoľnite šišku. Potom odoberte veľkosť a vložte 8 min odzít.
- 05 Medzitým si v malej miske zmiešajte zvyšnú šišku, olej, zvyšnú lyžicu horúceho korenia špenát, cesnak a cesnakovú masu.
- 06 Rozložte zmes špenátu do šišky, masu, šušťovú koreňovú, olej a cesnak do šišky a odzít.
- 07 Pomerujte omáčku.

MNOŽSTVO INGREDIENCIÍ NIE PODĽA VAŠEJ OSOBNÉJ POTREBY

MNOŽSTVO INGREDIENCIÍ PODĽA VAŠEJ OSOBNÉJ POTREBY
(alternatíva Udržovanie hmotnosti & Strata hmotnosti)

Množstvo prísad v každom recepte sa vypočíta na základe vašich nutričných potrieb a odporučí sa rozdelenie kalórií počas dňa, kde obed predstavuje asi 30% vašej dennej potreby. Keď varíte iba pre seba, mali by ste dodržiavať vypočítané množstvo pre jednu porciu. Dávajte si pozor, aby ste sa držali správnej kolónky (vzhľadom na váš cieľ): "Strata hmotnosti alebo "Udržovanie hmotnosti".

Prípravili sme pre vás spolu 60 receptov. 28 receptov je určených pre plánovanie obedov, ktoré sú uvedené v sekcii Menu (jedálny lístok), zvyšných 32 receptov môžete použiť kedykoľvek a vzájomne zamieňať. Každý obed sa môže nahradiť iným obedom zo zoznamu receptov, pretože kalorická hodnota receptov je rovnaká. Odporúčame obmieňať recepty počas týždňa a striedať mäsové zložky so zeleninovou alternatívou, aby vaše telo dostalo esenciálne aminokyseliny, mastné kyseliny a vlákninu. Ak ste vegetariáni, snažte sa zabezpečiť dostatok mliečnych výrobkov, vajec, strukovín, obilnín a iných potravín bohatých na bielkoviny.



ODPORÚČANÝ DENNÝ PRÍJEM KALÓRIÍ

Množstvo kalórií, ktoré vaše telo potrebuje na základné biologické funkcie, dýchanie, metabolizmus a ďalšie, sa nazýva bazálny metabolizmus. My však potrebujeme viac energie, ako len na bazálny metabolizmus a naša denná potreba veľmi závisí od úrovne fyzickej aktivity. Ak poznáme hodnotu bazálneho metabolizmu, je jednoduché vypočítať náš odporúčaný denný príjem energie použitím faktorov Úrovne fyzickej aktivity (hodnoty PAL - Physical Activity Level). Tieto hodnoty oficiálne odporúča Svetová zdravotnícka organizácia a zdravotnícki pracovníci ju hojne používajú.

Odporúčaný príjem kalórií je nastavený podľa vášho pohlavia, veku, výšky a ľahkej fyzickej aktivity. Všetky menu a recepty sú pripravené tak, aby pokryli váš odporúčaný príjem kalórií. Stanovili sme váš bazálny metabolizmus a vynásobili ho PAL faktorom 1,6, ktorý sa používa pre osobu ľahko fyzicky aktívnu. Urobili sme tak pretože štatistiky ukazujú, že v rozvinutých krajinách sa väčšina ľudí môže zaradiť práve do tejto skupiny (väčšinou sedavý spôsob života s občasnou prechádzkou a aktivitách v stojí - napríklad pracovníci v kanceláriách, ktorí idú raz za deň na prechádzku so psom).

Nebojte sa, uvedomujeme si, že vy ste azda viac (možno menej, no dúfame, že nie) aktívni, než je priemer. To znamená, že váš odporúčaný príjem kalórií je vyšší, ak ste fyzicky aktívnejší, prípadne ešte cvičíte navyše. V takom prípade budete chcieť prepočítať váš denný príjem kalórií. Preto použite "Faktor" z tabuľky nižšie. Je to veľmi jednoduché. Na nastavenie potreby jednoducho vynásobíte hodnotu kalórií a množstvo ingrediencií v menu a receptoch príslušným faktorom (štvrtá kolónka).

Životný štýl	Príklad	PAL	Faktor
Sedavý	Výlučne sedavá aktivita s trochou fyzickej aktivity vo voľnom čase	1,00-1,40	0,85
Mierne aktívny	Príležitostne vyšší výdaj energie na chôdzu a státie	1,40-1,69	1,00
Stredne aktívny	Pravidelná stredná fyzická aktivita	1,70-1,99	1,15
Dynamicky aktívny	Intenzívna fyzická aktivita	2,00-2,40	1,30

ČO HOVORIA MOJE GÉNY O MOJOM OPTIMÁLNO M STRAVOVANÍ?

ČO HOVORÍ MOJA GÉNOVÁ ANALÝZA O MOJOM OPTIMÁLNO M STRAVOVANÍ?

Naša DNA nás navzájom od seba odlišuje: máme rozdielnu farbu očí, odlišnú pokožku, iné talenty, sme rozlične náchylní na choroby a máme úplne jedinečné potreby výživy.

Jedinečné potreby každého jednotlivca sú predmetom nového odboru - nutrigenomiky - výživy podľa osobných potrieb. Prístup na základe osobných potrieb je pre nastavenie optimálneho stravovania absolútne nevyhnutný rovnako, ako je pre zabezpečenie vášho zdravia nevyhnutný váš osobný lekár, ktorý vás dobre pozná.

NUTRIČNÉ POTREBY

Priemerný človek by mal zjesť najmenej 30 g vlákniny deň a pokryť 45 - 60 % svojej dennej spotreby energie sacharidmi. Denný príjem tukov by sa mal pohybovať medzi 25 - 30 % a iba tretinu z nich by mali tvoriť nasýtené tuky. Priemerne aktívny dospelý človek by mal prijímať 0,8 g proteínov na kg telesnej hmoty alebo 10 - 15% dennej potreby kalórií.

Vedecké štúdie ukázali, že genetické odlišnosti majú významný vplyv na náš metabolizmus a spôsobujú, že optimálne potreby výživy sú pre každého jedinca špecifické. Preto na dosiahnutie dokonalej pohody a zdravia by sa mal odporúčaný denný príjem sacharidov, nasýtených tukov, nenasýtených tukov a proteínov nastaviť v súlade s vašou genetickou výbavou.

Reakcia na nasýtené tuky

Nasýtené tuky sa nachádzajú najmä v potravinách živočíšneho pôvodu. Naše telo ich využíva ako zdroj energie, ale bohužiaľ v spojení s genetickou výbavou majú tiež schopnosť zvyšovať riziko nadváhy. Vedci počas 20-ročnej štúdie objavili gén, ktorý spôsobuje, že niektorí ľudia sa vďaka nasýteným tukom dopracujú k nadváhe rýchlejšie ako iní. Zistili tiež, že nasýtené tuky majú negatívnejší účinok na ľudí s nepriaznivým variantom génu APOA2. V prípade prílišnej konzumácie nasýtených tukov je riziko nadváhy dva krát vyššie ako u ľudí, ktorí majú len bežnú variantu tohto génu.



Reakcia na nenasýtené tuky

Polynenasýtené tuky sú pre naše telo životne dôležité - naše telo ich musí nevyhnutne získať z potravín, lebo si ich nedokáže samo vyrobiť. Sú životne dôležité pre zdravé fungovanie srdca a mozgu, pre náš rast a vývoj. Aj keď sú nenasýtené tuky pre naše telo všeobecne veľmi prospešné, na niektorých ľuďoch majú ešte pozitívnejší účinok. Vo výskumnej štúdii, na ktorej sú založené naše analýzy, sa zistilo, že určitý variant génu PPAR-alfa môže určovať vzťah medzi nenasýtenými tukmi a triglyceridmi v krvi. Bolo dokázané, že ľudia s rizikovým variantom génu a neprimeraným príjmom nenasýtených tukov, majú o 20% vyššiu hladinu triglyceridov v porovnaní s ostatnými. Vysoký príjem nenasýtených tukov úplne odstránil tieto rozdiely a preto je veľmi dôležité pre ľudí s týmto rizikovým variantom génu nastaviť správne stravovanie a zvýšiť príjem polynenasýtených tukov.

Reakcia na sacharidy

Sacharidy sú najdôležitejším zdrojom energie potrebným pre fyzickú aktivitu nášho tela. Avšak bolo objavené, že ak ľudia s rizikovým variantom FTO génu nekonsumujú dostatok sacharidov, sú trikrát náchylnejší na priberanie v porovnaní s ľuďmi, ktorí sú nositeľmi dvoch bežných variantov FTO génu. Pri správnom nastavení príjmu sacharidov sa toto riziko môže významne eliminovať. Na druhej strane, gén KCTD10 určuje vzťah medzi príjmom sacharidov a hladinou HDL cholesterolu a pri nevhodnom príjme sacharidov a rizikovom variante vyššie uvedeného génu môže hladina HDL cholesterolu prudko klesnúť.

VYVÁŽENÁ STRAVA

Genetická analýza ukazuje, že **vyvážená strava je pre vás najlepšou voľbou.**

Viac o vašom dokonalom stravovaní si prečítajte v nasledujúcej kapitole.

VYVÁŽENÁ STRAVA



Vaše gény určujú, že pre vás je najvhodnejším spôsobom stravovania **vyvážená strava**. Ako odporúčajú medzinárodné príručky, táto strava je základom každého stravovania. Poskytne vám dostatok energie a všetky požadované výživné látky (nutrienty), ktoré prispievajú k optimálnemu zdraviu.

Denný príjem tukov by mal byť zdrojom 20-30 % energie, z čoho iba tretinu by mali tvoriť nasýtené tuky. Príjem sacharidov by mal byť zdrojom 50-55 % dennej spotreby energie a zvyšok by mali tvoriť proteíny. Keď dodržíte odporúčania vyváženej stravy, vaše telo dostane všetky potrebné makronutrienty. Prírodzene obsiahnuté antioxidanty v ovocí a zelenine pomôžu predchádzať oxidácii poly-nenasýtených mastných kyselín, čo by mohlo poškodiť vaše telo spôsobením oxidačného stresu. Naopak, vyhýbajte sa spracovaným potravinám, obsahujúcim množstvo konzervačných látok, prídavných látok a trans-forem mastných kyselín.

Odporúčame vám vybrať si rozmanité potraviny z odlišných skupín potravín. Tieto potraviny sú tiež súčasťou jedálnych lístkov a receptov vlastnoručne pripravených a uvedených ďalej v knihe.

MÄSO A RYBY

Nemali by ste konzumovať mäso viac než štyrikrát týždenne. Miesto hovädzieho a bravčového mäsa si častejšie vyberte morčacie mäso, keďže je zdravšie. Vyberajte si chudé časti mäsa, a mäsové výrobky, ktoré sú vyrobené z celého kusu (nie mleté). Ryby by mali byť na vašom jedálnom lístku aspoň raz do týždňa. Odporúčame makrelu, tuniaka alebo lososa.

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Vypite každý deň pohár mlieka alebo zjedzte jogurt. Jogurt obsahuje probiotické baktérie, ktoré regulujú trávenie. Z času na čas si pripravte ryžu v mlieku alebo podobné mliečne jedlo (mliečnu kašu z prosa, krupicová kaša v mlieku).



OLEJE, ORECHY A SEMENÁ

Pri príprave jedla nepridávajte príliš veľa oleja. Pridajte len nevyhnutné množstvo. Odporúčame olej z vlašských orechov, panenský olivový olej alebo repkový olej. Častejšie si vyberajte potraviny s vysokým obsahom mononenasýtených tukov. Makadamové a lieskové orechy navyše obohatia vaše jedlo. Každý deň zjedzte veľkú polievkovú lyžicu pomletých ľanových semienok a napríklad polievkovú lyžicu tekvicových jadierok. Pripravte si výživné raňajky zmiešaním orechov s hrstou hrozienok alebo sušených brusníc.

STRUKOVINY, ZELENINA A ŠKROBOVÉ POTRAVINY

Vaša strava by mala pozostávať najmä z komplexných sacharidov. Odporúčame vám jesť dostatok strukovín a inej zeleniny, najmä hrášok, fazuľu, pór, kaleráb, karfiol, mangold, poľníček, šošovicu a púpavu. Pripravte si z nich šalát alebo prílohu, ale tiež môžu tvoriť aj váš hlavný chod. Odporúčame kaše zo špaldovej pšenice alebo jačmeňa. Zmiešajte jednu naberačku takejto kaše s hubami alebo varenou zeleninou. Rôzne cestoviny alebo jedlá zo zemiakov vám tiež poskytnú dostatočný zdroj sacharidov. Vždy si vyberajte celozrnné cestoviny, aby ste prijali dostatok vlákniny.

OVOCIE

Cez deň zjedzte aspoň dva kúsky alebo za hrst' ovocia, ako sú maliny, čučoriedky, čierne ríbezle, jahody, hruška alebo jablko.

VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

Zjedzte najmenej päť jedál denne: raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru. Voľte si čerstvé, sezónne a nespracované potraviny. Predpripravené potraviny obsahujú nezdravé aditíva. Vyhýbajte sa vyprážaniu. Určite sú vhodnejšie potraviny dusené vo vlastnej šťave alebo pripravené na pare. Tiež sa vyhýbajte dodatočnému soleniu vášho jedla a sladeniu nápojov, pretože tým len prekryvate ich skutočnú chuť.

28 DEŇ

PLÁN VÝŽIVY PODĽA VAŠICH OSOBNÝCH POTRIEB

VYVÁŽENÁ STRAVA

V tejto časti COOK4fit nájdete **28 jedálnych lístkov nastavených na základne vašej genetickej analýzy** pre vaše kalorické a výživové potreby.

Pre dosiahnutie optimálnych výsledkov sme pripravili nasledovné tipy:

- Používajte mliečne výrobky s normálnym obsahom tuku od **3,4 do 3,6%**. Ak sa uvádza nízko-tučná strava, použite výrobky s **maximálnym obsahom tuku do 1,5%**.
- Ak sa uvádza iba „olej“ – použite **olivový olej alebo repkový olej**. Ak sa jedlo tepelne neupravuje, môžete použiť aj **ľanový olej alebo olej z vlašských orechov**. Ak je to možné, používajte oleje lisované za studena.
- Tmavá čokoláda znamená čokolévk s obsahom kakaovej sušiny **nad 70%**.
- Niektoré jedlá dňa ako raňajky alebo večera majú vypísané iba jednotlivé zložky bez receptov. Sú skutočne jednoduché a základné. Väčšinou len zmiešate všetky prísady dokopy a uvaríte alebo upečiete. Pridajte bylinky a korenie pre dosiahnutie želanej chuti.
- Používajte akýkoľvek **celozrnný alebo tmavý chlieb**, vyhňte sa biemu chlebu. Overte si jeho zloženie na etikete – celozrnný chlieb má obsah vlákniny najmenej 9g na 100g. Vyberte si pečivo s čo najmenším obsahom aditív.
- Ovocie a zelenina – táto časť obsahuje len príklady. Možno si ich budete chcieť zmeniť. Použite prosím, **tabuľku** na konci štúdie, ktorá vám pomôže urobiť správnu výmenu.
- Ak ste alergický na akúkoľvek zložku, zmeňte ju podľa tabuľky skupín potravín na konci.
- Skôr ako pôjdete potraviny nakupovať, napíšte si zoznam. Ale len tých položiek, ktoré potrebujete – nenechajte sa zviazať sladkosťami a slanými zájedkami.
- Ak jete vonku, vyberte si miešaný šalát bez dresingu a ochuťte si ho sami olejom a octom. Môžete si tiež vybrať grilovanú rybu alebo kurča s grilovanou zeleninou či zemiakmi. Snažte sa vyhnúť úplnému jedlu z jedálneho lístka, pretože na zvýraznenie ich chuti sa používa veľa tukových výrobkov.



DEŇ 01

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		671	30	88	21	10	11
Chlieb	145	331	9	69	2	1	1
Údený losos	87	102	16	0	4	1	3
Krémový syr	43	148	3	2	15	8	6
Červená paprika	289	90	3	17	1	0	1
DESIATA		403	12	69	8	6	3
Banán	289	253	3	58	1	0	0
Jogurt	261	150	8	11	8	6	2
OBED		782	101	68	11	3	7
Stránka receptu 88		782	101	68	11	3	7
OLOVRANT		267	4	36	13	8	5
Ražný knäčkebrot	43	159	3	36	1	0	1
Maslo	22	108	1	0	12	7	5
VEČERA		519	40	63	11	2	9
Brokolicová polievka s amarantom	1056	519	40	63	11	2	9
Brokolica	863	241	33	23	2	0	1
Cibuľa	144	56	2	12	0	0	0
Olivový olej	6	57	0	0	6	1	6
Amarant nevarený	43	165	6	28	3	1	2
SPOLU		2642	188	324	64	29	35

Stránka receptu 88: OVSENÁ RYBA & ZAPEČENÉ KREVETY

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		537	24	71	17	8	9
Chlieb	116	265	7	55	1	1	0
Údený losos	69	81	13	0	3	1	2
Krémový syr	35	119	2	1	12	7	5
Červená paprika	232	72	2	14	1	0	1
DESIATA		323	9	55	7	5	2
Banán	232	203	3	46	0	0	0
Jogurt	208	120	7	9	6	5	2
OBED		625	81	54	9	3	6
Stránka receptu 88		625	81	54	9	3	6
OLOVRANT		214	3	29	10	6	4
Ražný knäčkebrot	35	127	3	29	0	0	0
Maslo	17	87	1	0	10	6	4
VEČERA		415	32	50	9	2	7
Brokolicová polievka s amarantom	845	415	32	50	9	2	7
Brokolica	690	193	26	18	1	0	1
Cibuľa	115	45	1	10	0	0	0
Olivový olej	5	46	0	0	5	1	4
Amarant nevarený	35	132	5	23	2	1	2
SPOLU		2114	150	259	51	23	28

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 02

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		663	23	81	27	15	11
Banánové palacinky	376	663	23	81	27	15	11
Kokosový olej	13	114	0	0	13	11	2
Banán	195	170	2	39	0	0	0
Vajce	97	130	12	1	9	3	5
Ovsené vločky	72	249	9	42	5	1	4
DESIATA		392	4	63	13	11	2
Melón	289	117	2	26	0	0	0
Čučoriedky	217	141	2	31	1	0	1
Kokosová dužina	36	134	1	6	12	11	1
OBED		782	47	64	37	13	24
Stránka receptu 90		782	47	64	37	13	24
OLOVRANT		289	4	64	2	0	1
Sušené figy	116	289	4	64	2	0	1
VEČERA		425	28	67	7	3	4
Chlieb	87	199	5	41	1	1	0
Sušená šunka	58	114	19	0	4	2	3
Kukurica varená	116	112	4	25	2	0	1
SPOLU		2551	107	339	86	42	44

Stránka receptu 90: GRILOVANÉ KURACIE MÄSO S GRÉCKYM ŠALÁTOM Z QUINOE

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		531	19	65	22	12	9
Banánové palacinky	301	531	19	65	22	12	9
Kokosový olej	10	91	0	0	10	9	1
Banán	156	136	2	31	0	0	0
Vajce	78	104	10	1	7	3	4
Ovsené vločky	57	200	7	33	4	1	3
DESIATA		314	3	51	11	9	2
Melón	232	93	1	21	0	0	0
Čučoriedky	174	113	1	25	1	0	1
Kokosová dužina	29	108	1	4	10	9	1
OBED		625	38	51	30	11	19
Stránka receptu 90		625	38	51	30	11	19
OLOVRANT		231	3	51	1	0	1
Sušené figy	93	231	3	51	1	0	1
VEČERA		340	22	53	6	2	4
Chlieb	69	159	4	33	1	1	0
Sušená šunka	46	91	15	0	3	1	2
Kukurica varená	93	90	3	20	1	0	1
SPOLU		2040	86	271	69	34	35

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 03

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		656	25	89	22	13	8
Cuketový sendvič	637	656	25	89	22	13	8
<i>Cuketa</i>	327	55	4	9	0	0	0
<i>Pšeničný tmavý chlieb</i>	163	391	16	75	3	1	1
<i>Paradajka</i>	82	16	1	3	0	0	0
<i>Krémový syr</i>	65	193	5	2	19	12	7
DESIATA		418	27	51	11	4	7
Cottage syr	217	213	24	7	9	4	6
Jabko	217	130	0	31	0	0	0
Ovsené vločky	22	76	3	13	2	0	1
OBED		782	47	92	25	10	14
Stránka receptu 92		782	47	92	25	10	14
OLOVRANT		195	4	44	0	0	0
Broskyňa	434	195	4	44	0	0	0
VEČERA		533	19	87	16	2	14
Špalda varená	261	331	14	69	2	0	2
<i>Mrazený hrášok a mrkva</i>	101	54	3	11	0	0	0
<i>Cibuľa</i>	87	34	1	7	0	0	0
<i>Olivový olej</i>	13	115	0	0	13	2	11
SPOLU		2584	121	364	73	30	43

Stránka receptu 92: HOVÄDZÍ STROGANOFF S BYLINKOVÝMI CESTOVINAMI

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		525	20	72	17	11	7
Cuketový sendvič	509	525	20	72	17	11	7
<i>Cuketa</i>	261	44	3	7	0	0	0
<i>Pšeničný tmavý chlieb</i>	131	313	13	60	2	1	1
<i>Paradajka</i>	65	13	1	3	0	0	0
<i>Krémový syr</i>	52	155	4	2	15	9	6
DESIATA		335	22	41	9	4	5
Cottage syr	174	170	19	6	7	3	4
Jabko	174	104	0	25	0	0	0
Ovsené vločky	17	61	2	10	1	0	1
OBED		626	37	74	20	8	11
Stránka receptu 92		626	37	74	20	8	11
OLOVRANT		156	3	35	0	0	0
Broskyňa	347	156	3	35	0	0	0
VEČERA		427	15	70	13	2	11
Špalda varená	208	265	11	55	2	0	2
<i>Mrazený hrášok a mrkva</i>	81	43	3	9	0	0	0
<i>Cibuľa</i>	69	27	1	6	0	0	0
<i>Olivový olej</i>	10	92	0	0	10	1	9
SPOLU		2067	97	291	59	24	34

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 04

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		646	11	112	17	8	9
Ovsený chlieb	116	312	9	56	5	1	4
Maslo	22	108	1	0	12	7	5
Med	30	93	0	23	0	0	0
Jablkový džús	289	133	0	33	0	0	0
DESIATA		442	32	52	11	2	9
Tuniak v oleji	101	188	27	0	8	1	7
Ryžové chlebíky	58	227	4	47	2	0	2
Červená paprika	87	27	1	5	0	0	0
OBED		781	35	88	32	17	15
Stránka receptu 94		781	35	88	32	17	15
OLOVRANT		245	13	16	13	8	5
Kefír	362	245	13	16	13	8	5
VEČERA		523	21	80	13	2	11
Zemiakový šalát	478	523	21	80	13	2	11
Zemiaky varené	352	368	19	70	0	0	0
Olivový olej	13	112	0	0	13	2	11
Cibuľa, bylinky	113	44	1	9	0	0	0
SPOLU		2639	111	348	86	38	48

Stránka receptu 94: PEČENÁ POLENTA SO ŠPENÁTOM & KOZÍ SYR

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		517	8	89	14	7	7
Ovsený chlieb	93	249	8	45	4	1	3
Maslo	17	87	1	0	10	6	4
Med	24	75	0	18	0	0	0
Jablkový džús	232	107	0	26	0	0	0
DESIATA		354	26	42	9	1	7
Tuniak v oleji	81	151	22	0	7	1	6
Ryžové chlebíky	46	182	4	38	2	0	2
Červená paprika	69	22	1	4	0	0	0
OBED		625	28	70	26	14	12
Stránka receptu 94		625	28	70	26	14	12
OLOVRANT		196	10	13	10	7	4
Kefír	289	196	10	13	10	7	4
VEČERA		419	16	64	10	2	9
Zemiakový šalát	382	419	16	64	10	2	9
Zemiaky varené	282	294	15	56	0	0	0
Olivový olej	10	90	0	0	10	1	9
Cibuľa, bylinky	90	35	1	7	0	0	0
SPOLU		2111	89	279	69	30	39

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 05

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		657	24	89	23	5	18
Domáca granola	101	480	16	64	18	2	16
Ovsené vločky	84	337	14	56	6	1	5
Lieskové orechy	8	58	1	1	5	0	5
Med	8	26	0	6	0	0	0
Olivový olej	7	60	0	0	7	1	6
Mlieko nízkoťučné	289	133	9	14	5	3	2
Hroziienka	14	43	0	11	0	0	0
DESIATA		425	5	55	21	1	20
Jablko	362	217	1	52	0	1	0
Vlašské orechy	29	208	4	3	20	0	20
OBED		782	63	70	28	5	23
Stránka receptu 96		782	63	70	28	5	23
OLOVRANT		283	7	40	11	2	10
Humus doma pripravený	72	128	4	15	6	1	5
Celozrnné crackery	36	154	4	25	5	1	4
VEČERA		502	30	78	7	1	6
Fazuľový šalát	434	502	30	78	7	1	6
Cibula	143	55	2	12	0	0	0
Fazuľa varená	285	390	28	66	1	0	1
Olivový olej	6	57	0	0	6	1	6
SPOLU		2648	129	331	90	13	77

Stránka receptu 96: KORENISTÉ KURACIE NASI GORENG

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		525	20	71	18	4	14
Domáca granola	81	384	12	51	14	2	12
Ovsené vločky	68	270	11	45	5	1	4
Lieskové orechy	7	46	1	1	4	0	4
Med	7	21	0	5	0	0	0
Olivový olej	5	48	0	0	5	1	5
Mlieko nízkoťučné	232	107	7	11	4	2	2
Hroziienka	12	34	0	9	0	0	0
DESIATA		340	4	44	16	1	16
Jablko	289	173	0	42	0	1	0
Vlašské orechy	23	167	3	3	16	0	16
OBED		626	50	56	22	4	18
Stránka receptu 96		626	50	56	22	4	18
OLOVRANT		226	6	32	9	1	8
Humus doma pripravený	58	102	3	12	5	1	4
Celozrnné crackery	29	124	3	20	4	1	3
VEČERA		402	24	62	6	1	5
Fazuľový šalát	347	402	24	62	6	1	5
Cibula	114	44	1	9	0	0	0
Fazuľa varená	228	312	22	53	1	0	1
Olivový olej	5	45	0	0	5	1	4
SPOLU		2119	103	265	72	10	61

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 06

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		665	24	113	14	7	7
Syr	36	156	12	0	12	6	7
Chlieb	116	265	7	55	1	1	0
Paradajka	434	87	4	17	0	0	0
Ananásový	261	156	1	41	0	0	0
DESIATA		411	15	60	12	4	9
Paradajka, uhorka	738	124	6	25	0	0	0
Olivový olej	7	59	0	0	7	1	6
Kozí syr	15	39	3	0	3	2	1
Olivy	30	26	0	2	2	0	2
Kuskus uvarený	145	162	5	34	0	0	0
OBED		782	64	114	7	2	5
Stránka receptu 98		782	64	114	7	2	5
OLOVRANT		262	21	23	9	3	6
Cottage syr	174	170	19	6	7	3	4
Maliny	145	91	2	17	2	0	2
VEČERA		516	42	13	33	5	28
Hlávkový šalát	289	57	3	10	0	0	0
Kuracie prsia grilované	145	153	33	0	2	0	2
Olivový olej	20	173	0	0	20	3	17
Tekvicové semienka	22	133	6	3	11	2	9
SPOLU		2635	165	323	75	21	54

Stránka receptu 98: DUSENÉ HOVÄDZIE & FAZUĽKY

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		532	19	91	11	5	6
Syr	29	125	9	0	10	5	5
Chlieb	93	212	6	44	1	1	0
Paradajka	347	70	3	14	0	0	0
Ananásový	208	125	1	33	0	0	0
DESIATA		329	12	48	10	3	7
Paradajka, uhorka	590	100	5	20	0	0	0
Olivový olej	5	47	0	0	5	1	5
Kozí syr	12	31	2	0	2	2	1
Olivy	24	21	0	1	2	0	1
Kuskus uvarený	116	130	4	27	0	0	0
OBED		625	51	91	5	2	4
Stránka receptu 98		625	51	91	5	2	4
OLOVRANT		209	17	18	7	2	5
Cottage syr	139	136	15	5	6	2	4
Maliny	116	73	1	14	1	0	1
VEČERA		413	34	11	26	4	22
Hlávkový šalát	232	46	2	8	0	0	0
Kuracie prsia grilované	116	122	26	0	2	0	1
Olivový olej	16	138	0	0	16	2	13
Tekvicové semienka	17	107	5	3	9	1	7
SPOLU		2108	132	258	60	17	43

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 07

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		628	17	98	18	5	13
Palacinky	220	465	17	58	18	5	13
Džem z miešaného ovocia	58	163	0	40	0	0	0
DESIATA		398	5	88	2	0	2
Ovocný šalát	651	398	5	88	2	0	2
OBED		782	52	96	20	3	17
Stránka receptu 100		782	52	96	20	3	17
OLOVRANT		252	10	9	22	2	20
Mandle	43	252	10	9	22	2	20
VEČERA		527	8	83	18	3	15
Polievka z maslovej tekvice	1013	527	8	83	18	3	15
Maslová tekvica	638	335	6	75	1	0	1
Cibuľa	102	40	1	8	0	0	0
Olivový olej	17	152	0	0	17	2	15
Voda	255	0	0	0	0	0	0
SPOLU		2585	92	373	80	12	68

Stránka receptu 100: LOSOS NA PARE & RYŽOVÁ MISA SO ZELENINOU
*pomaranč, banán, jahody, kiwi...

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		502	14	79	14	4	11
Palacinky	176	372	13	47	14	4	11
Džem z miešaného ovocia	46	131	0	32	0	0	0
DESIATA		318	4	70	2	0	2
Ovocný šalát	521	318	4	70	2	0	2
OBED		625	42	76	16	2	14
Stránka receptu 100		625	42	76	16	2	14
OLOVRANT		202	8	7	18	1	16
Mandle	35	202	8	7	18	1	16
VEČERA		421	6	66	14	2	12
Polievka z maslovej tekvice	810	421	6	66	14	2	12
Maslová tekvica	511	268	5	60	1	0	0
Cibuľa	82	32	1	7	0	0	0
Olivový olej	14	122	0	0	14	2	12
Voda	204	0	0	0	0	0	0
SPOLU		2068	73	299	64	10	55

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 08

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		677	24	92	25	5	20
Arašidové maslo	46	272	12	9	23	5	18
Pohánkový chlieb	116	304	11	60	2	0	2
Banán	116	101	1	23	0	0	0
DESIATA		396	14	58	12	8	4
Jogurt	362	208	12	16	11	8	3
Čučoriedky	289	188	2	42	1	0	1
OBED		782	25	114	25	7	18
Stránka receptu 102		782	25	114	25	7	18
OLOVRANT		268	8	24	16	5	11
Tzatziki	217	175	6	9	13	5	9
Jogurt	156	90	5	7	5	3	1
Uhorka	47	6	0	1	0	0	0
Cesnak	6	5	0	1	0	0	0
Olivový olej	8	74	0	0	8	1	7
Crackery	22	93	2	15	3	0	3
VEČERA		473	14	86	8	2	6
Paradajková polievka s ryžou	941	473	14	86	8	2	6
Cibuľa	124	48	1	10	0	0	0
Paradajky	996	201	8	39	1	0	0
Ryža nevárená	50	174	4	37	1	0	1
Olivový olej	6	50	0	0	6	1	5
SPOLU		2596	84	375	86	27	59

Stránka receptu 102: CESTOVINY S BYLINKOVÝM PESTOM, FAZULOU A ZEMIAKMI

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		542	19	74	20	4	16
Arašidové maslo	37	218	9	7	19	4	15
Pohánkový chlieb	93	243	9	48	1	0	1
Banán	93	81	1	19	0	0	0
DESIATA		317	11	46	9	6	3
Jogurt	289	167	9	13	9	6	2
Čučoriedky	232	150	2	34	1	0	1
OBED		625	20	91	20	6	14
Stránka receptu 102		625	20	91	20	6	14
OLOVRANT		214	6	19	13	4	9
Tzatziki	174	140	4	7	10	4	7
Jogurt	125	72	4	5	4	3	1
Uhorka	37	5	0	1	0	0	0
Cesnak	5	4	0	1	0	0	0
Olivový olej	7	59	0	0	7	1	6
Crackery	17	74	2	12	2	0	2
VEČERA		378	11	69	6	1	5
Paradajková polievka s ryžou	753	378	11	69	6	1	5
Cibuľa	100	39	1	8	0	0	0
Paradajky	797	161	7	31	1	0	0
Ryža nevárená	40	139	3	30	1	0	1
Olivový olej	4	40	0	0	4	1	4
SPOLU		2077	67	300	68	21	47

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 09

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		653	66	83	5	2	4
Sendvič s mozzarellou a paradajkou	579	653	66	83	5	2	4
Chlieb	138	317	9	66	2	1	1
Paradajka	259	52	2	10	0	0	0
Mozzarella bez tuku	173	247	55	6	0	0	0
Bazalkové pesto	9	37	0	1	4	0	3
DESIATA		365	32	30	12	5	7
Džem z miešaného ovocia	29	82	0	20	0	0	0
Cottage syr	289	284	32	10	12	5	7
OBED		782	47	78	31	5	27
Stránka receptu 104		782	47	78	31	5	27
OLOVRANT		274	4	60	1	0	1
Vodný melón	724	274	4	60	1	0	1
VEČERA		488	12	79	16	3	13
Sladká kukurica v konzerve	116	112	4	25	2	0	1
Olivový olej	13	115	0	0	13	2	11
Hlávkový šalát	145	29	1	5	0	0	0
Chlieb	101	232	6	48	1	1	0
SPOLU		2562	161	329	67	15	52

Stránka receptu 104: PAELLA Z MORSKÝCH PLODOV S JARNOU ZELENINOU

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		522	53	66	4	1	3
Sendvič s mozzarellou a paradajkou	463	522	53	66	4	1	3
Chlieb	111	253	7	53	1	1	0
Paradajka	207	42	2	8	0	0	0
Mozzarella bez tuku	138	198	44	5	0	0	0
Bazalkové pesto	7	30	0	0	3	0	3
DESIATA		292	26	24	10	4	6
Džem z miešaného ovocia	23	65	0	16	0	0	0
Cottage syr	232	227	26	8	10	4	6
OBED		625	37	62	25	4	21
Stránka receptu 104		625	37	62	25	4	21
OLOVRANT		219	3	48	1	0	1
Vodný melón	579	219	3	48	1	0	1
VEČERA		391	9	63	13	2	11
Sladká kukurica v konzerve	93	90	3	20	1	0	1
Olivový olej	10	92	0	0	10	1	9
Hlávkový šalát	116	23	1	4	0	0	0
Chlieb	81	186	5	39	1	1	0
SPOLU		2050	129	263	53	12	42

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 10

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		659	24	61	35	8	27
Chlieb	123	282	8	59	1	1	0
Omeleta so špargľou	232	378	16	3	34	7	27
Olivový olej	24	212	0	0	24	3	21
Špargľa	96	17	2	2	0	0	0
Vajce	111	148	14	1	10	4	6
Sol' a čierne korenie		0	0	0	0	0	0
DESIATA		397	4	46	22	2	21
Avokádové smoothie	362	397	4	46	22	2	21
Avokádo	88	192	2	0	21	2	19
Banán	132	116	2	26	0	0	0
Ryžový nápoj	132	62	0	12	1	0	1
Med	9	27	0	7	0	0	0
OBED		782	66	85	19	6	13
Stránka receptu 106		782	66	85	19	6	13
OLOVRANT		249	6	53	1	0	1
Ražné crackery	43	159	3	36	1	0	1
Červená paprika	289	90	3	17	1	0	1
VEČERA		455	9	74	13	2	11
Varená cvikla	724	338	9	74	0	0	0
Olivový olej	13	115	0	0	13	2	11
Jablčný ocot	43	2	0	0	0	0	0
SPOLU		2542	108	319	92	18	74

Stránka receptu 106: KEŠU KURACIE KARÍ & ČIERNÁ RYŽA

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		527	19	49	28	6	22
Chlieb	98	225	6	47	1	1	0
Omeleta so špargľou	185	302	13	2	27	6	22
Olivový olej	19	170	0	0	19	3	17
Špargľa	77	14	2	2	0	0	0
Vajce	89	119	11	1	8	3	5
Sol' a čierne korenie		0	0	0	0	0	0
DESIATA		317	3	36	18	1	16
Avokádové smoothie	289	317	3	36	18	1	16
Avokádo	71	153	1	0	17	1	15
Banán	106	93	1	21	0	0	0
Ryžový nápoj	106	50	0	10	1	0	1
Med	7	22	0	5	0	0	0
OBED		625	52	68	15	5	10
Stránka receptu 106		625	52	68	15	5	10
OLOVRANT		199	5	43	1	0	1
Ražné crackery	35	127	3	29	0	0	0
Červená paprika	232	72	2	14	1	0	1
VEČERA		364	7	59	11	2	9
Varená cvikla	579	271	7	59	0	0	0
Olivový olej	10	92	0	0	10	1	9
Jablčný ocot	35	1	0	0	0	0	0
SPOLU		2033	86	255	73	15	59

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 11

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		657	11	63	41	26	15
Chia puding	246	469	9	21	40	26	14
Chia semienka	39	200	6	17	12	1	11
Kokosové mlieko	129	270	3	4	28	24	3
Voda	129	0	0	0	0	0	0
Čučoriedky	289	188	2	42	1	0	1
DESIATA		386	20	53	12	7	5
Kozí syr	29	131	9	1	10	7	3
Paradajka	217	44	2	9	0	0	0
Kamut varený	145	211	9	44	1	0	1
OBED		782	54	76	29	4	25
Stránka receptu 108		782	54	76	29	4	25
OLOVRANT		253	3	58	1	0	0
Banán	289	253	3	58	1	0	0
VEČERA		513	15	104	10	1	8
Olivový olej	7	58	0	0	7	1	6
Maslová tekvica	724	289	7	76	1	0	1
Cícer	101	166	9	28	3	0	2
SPOLU		2591	104	353	91	39	53

Stránka receptu 108: BOLONSKÁ OMÁČKA S HOVÄDZÍM MÄSOM A S KAŠOU ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		525	9	50	32	21	12
Chia puding	197	375	7	17	32	21	11
Chia semienka	31	160	5	14	10	1	9
Kokosové mlieko	104	216	2	3	22	20	3
Voda	104	0	0	0	0	0	0
Čučoriedky	232	150	2	34	1	0	1
DESIATA		309	16	43	9	6	4
Kozí syr	23	105	7	1	8	6	3
Paradajka	174	35	1	7	0	0	0
Kamut varený	116	169	7	35	1	0	1
OBED		626	43	61	23	3	20
Stránka receptu 108		626	43	61	23	3	20
OLOVRANT		203	3	46	0	0	0
Banán	232	203	3	46	0	0	0
VEČERA		411	12	83	8	1	7
Olivový olej	5	46	0	0	5	1	4
Maslová tekvica	579	232	5	61	1	0	0
Cícer	81	133	7	22	2	0	2
SPOLU		2073	83	283	73	31	42

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 12

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		651	27	98	17	8	9
Chlieb	130	298	8	62	1	1	0
Sušené paradajky	22	46	1	5	3	0	3
Sušená šunka	43	85	14	0	3	1	2
Syrová nátierka	29	86	2	1	8	5	3
Pomarančová šťava	289	136	2	30	1	0	1
DESIATA		390	14	47	17	7	10
Jogurt	289	167	9	13	9	6	2
Med	30	93	0	23	0	0	0
Mandle	14	84	3	3	7	1	7
Maliny	72	46	1	9	1	0	1
OBED		782	32	110	23	3	20
Stránka receptu 110		782	32	110	23	3	20
OLOVRANT		215	3	48	1	0	1
Marhule	362	215	3	48	1	0	1
VEČERA		520	21	74	15	2	13
Šparglová polievka	1129	520	21	74	15	2	13
Špargla	796	167	14	26	1	0	1
Olivový olej	14	127	0	0	14	2	12
Zemiaky	318	227	7	49	0	0	0
SPOLU		2556	96	377	73	20	53

Stránka receptu 110: NA SLNKU SUŠENÉ PARADAJKY, HUBY & ŠOŠOVICA

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		521	22	79	13	6	7
Chlieb	104	239	7	50	1	1	0
Sušené paradajky	17	37	1	4	2	0	2
Sušená šunka	35	68	11	0	3	1	2
Syrová nátierka	23	69	2	1	7	4	2
Pomarančová šťava	232	109	2	24	0	0	0
DESIATA		312	11	38	13	5	8
Jogurt	232	133	8	10	7	5	2
Med	24	75	0	18	0	0	0
Mandle	12	67	3	2	6	0	5
Maliny	58	37	1	7	1	0	1
OBED		625	26	88	18	3	16
Stránka receptu 110		625	26	88	18	3	16
OLOVRANT		172	2	38	1	0	1
Marhule	289	172	2	38	1	0	1
VEČERA		416	16	59	12	2	11
Šparglová polievka	903	416	16	59	12	2	11
Špargla	637	133	11	21	1	0	1
Olivový olej	11	101	0	0	11	2	10
Zemiaky	255	182	5	39	0	0	0
SPOLU		2045	77	302	58	16	42

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 13

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		663	37	70	26	16	10
Nátierka tuniaková*	116	308	22	2	24	15	9
Pšeničný tmavý chlieb	123	295	12	56	2	1	1
Uhorka	434	60	3	11	0	0	0
DESIATA		393	10	57	13	1	12
Tropické zelené smoothie	398	393	10	57	13	1	12
<i>Kel</i>	55	33	2	5	0	0	0
<i>Ananás</i>	226	116	1	27	0	0	0
<i>Chia semienka</i>	41	211	6	18	13	1	11
<i>Čerstvý zázvor</i>	7	6	0	1	0	0	0
<i>Citrónová šťava</i>	69	26	0	6	0	0	0
OBED		782	32	78	38	5	33
Stránka receptu 112		782	32	78	38	5	33
OLOVRANT		230	1	59	2	0	1
Jablko varené	434	230	1	59	2	0	1
VEČERA		535	40	73	8	1	7
Kuskus uvarený	289	324	11	67	0	0	0
Grilovaná treska	116	122	27	0	1	0	1
Paprika grilovaná	217	90	2	6	6	1	5
SPOLU		2602	120	338	86	23	63

Stránka receptu 112: ŠPARGLA, CITRÓN & POHÁNKOVÉ RIZOTO S MÁTOU
*tuniak v konzerve, maslo, cesnak

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		530	30	56	21	13	8
Nátierka tuniaková*	93	246	17	2	19	12	7
Pšeničný tmavý chlieb	98	236	10	45	2	1	1
Uhorka	347	48	3	9	0	0	0
DESIATA		314	8	46	11	1	10
Tropické zelené smoothie	318	314	8	46	11	1	10
<i>Kel</i>	44	26	1	4	0	0	0
<i>Ananás</i>	181	93	1	21	0	0	0
<i>Chia semienka</i>	33	169	5	14	10	1	9
<i>Čerstvý zázvor</i>	5	5	0	1	0	0	0
<i>Citrónová šťava</i>	55	21	0	5	0	0	0
OBED		625	25	63	30	4	26
Stránka receptu 112		625	25	63	30	4	26
OLOVRANT		184	1	47	1	0	1
Jablko varené	347	184	1	47	1	0	1
VEČERA		428	32	59	6	1	5
Kuskus uvarený	232	259	9	54	0	0	0
Grilovaná treska	93	97	21	0	1	0	1
Paprika grilovaná	174	72	2	5	5	1	4
SPOLU		2081	96	270	69	19	50

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 14

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		655	21	103	17	11	6
Mlieko	434	281	14	20	16	11	5
Ryža	87	316	6	71	0	0	0
Kakaový prášok	14	58	1	12	1	0	0
DESIATA		767	7	107	36	9	27
Jablkový koláč	289	767	7	107	36	9	27
OBED		781	61	80	23	6	17
Stránka receptu 114		781	61	80	23	6	17
OLOVRANT		188	2	42	1	0	1
Čučoriedky	289	188	2	42	1	0	1
VEČERA		296	12	39	10	1	9
Zelený šalát	217	296	12	39	10	1	9
<i>Rukola, hlávkový šalát</i>	124	31	3	3	1	0	1
<i>Paradajka sušené</i>	62	193	9	35	2	0	2
<i>Olivový olej</i>	6	50	0	0	0	1	1
<i>Olívy</i>	25	22	0	1	2	0	1
SPOLU		2686	103	372	88	27	61

Stránka receptu 114: JAHŇACIE NA PANVICI SO ŠALÁTOM Z VEĽKÉHO (IZRAELSKÉHO) KUSKUSU

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		524	16	83	14	9	5
Mlieko	347	224	11	16	13	8	4
Ryža	69	253	5	57	0	0	0
Kakaový prášok	12	47	1	10	0	0	0
DESIATA		614	6	86	29	7	22
Jablkový koláč	232	614	6	86	29	7	22
OBED		625	49	64	19	5	14
Stránka receptu 114		625	49	64	19	5	14
OLOVRANT		150	2	34	1	0	1
Čučoriedky	232	150	2	34	1	0	1
VEČERA		237	10	31	8	1	7
Zelený šalát	174	237	10	31	8	1	7
<i>Rukola, hlávkový šalát</i>	100	25	3	2	1	0	1
<i>Paradajka sušené</i>	50	154	7	28	1	0	1
<i>Olivový olej</i>	4	40	0	0	0	1	1
<i>Olívy</i>	20	17	0	1	1	0	1
SPOLU		2149	83	297	70	22	48

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 15

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		647	19	87	25	15	10
Croissant s džemom	101	344	6	39	18	12	6
Mlieko nízkotučné	362	167	11	17	6	3	3
Pomarančová šťava	289	136	2	30	1	0	1
DESIATA		385	10	71	7	1	6
Humus	72	128	4	15	6	1	5
Ražný knäckebrat	58	212	5	48	1	0	1
Červená paprika	145	45	1	9	0	0	0
OBED		782	38	88	30	13	17
Stránka receptu 116		782	38	88	30	13	17
OLOVRANT		236	10	37	8	1	7
Hlávkový šalát	145	29	1	5	0	0	0
Olivový olej	7	58	0	0	7	1	6
Paradajky sušené	58	149	8	32	2	0	1
VEČERA		551	22	101	8	1	7
Restovaná zelenina	434	282	12	57	1	0	1
Kamut varený	145	211	9	44	1	0	1
Olivový olej	7	58	0	0	7	1	6
SPOLU		2598	98	384	79	31	48

Stránka receptu 116: KRÉMOVÉ ŠPAGETY SO ŠUNKOU, PÓROM A HUBAMI

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		517	15	69	20	12	8
Croissant s džemom	81	276	5	31	15	9	5
Mlieko nízkotučné	289	133	9	14	5	3	2
Pomarančová šťava	232	109	2	24	0	0	0
DESIATA		308	8	57	6	1	5
Humus	58	102	3	12	5	1	4
Ražný knäckebrat	46	169	4	38	1	0	1
Červená paprika	116	36	1	7	0	0	0
OBED		625	31	71	24	10	14
Stránka receptu 116		625	31	71	24	10	14
OLOVRANT		189	8	30	7	1	6
Hlávkový šalát	116	23	1	4	0	0	0
Olivový olej	5	46	0	0	5	1	4
Paradajky sušené	46	119	7	26	1	0	1
VEČERA		441	17	81	7	1	6
Restovaná zelenina	347	226	10	45	1	0	0
Kamut varený	116	169	7	35	1	0	1
Olivový olej	5	46	0	0	5	1	4
SPOLU		2079	78	307	63	25	38

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 16

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		651	23	110	17	10	7
Jogurt	434	250	14	19	13	9	4
Müsli	72	246	7	56	4	1	3
Marhule	261	155	2	34	1	0	1
DESIATA		386	21	15	27	10	17
Paradajkový šalát s mozzarellou	420	386	21	15	27	10	17
Bazalka	3	1	0	0	0	0	0
Mozzarella	67	185	18	2	11	7	4
Paradajka	335	67	3	13	0	0	0
Olivový olej	15	133	0	0	15	2	13
OBED		780	24	125	20	3	17
Stránka receptu 118	287	780	24	125	20	3	17
OLOVRANT		274	24	23	10	4	6
Jablká varené	116	61	0	16	0	0	0
Cottage syr	217	213	24	7	9	4	6
VEČERA		521	33	89	3	1	2
Šošovicová polievka	478	521	33	89	3	1	2
Šošovica v konzerve	353	445	31	75	2	0	1
Cibuľa	118	46	1	10	0	0	0
Korenie, karí korenie	7	30	1	4	1	0	1
SPOLU		2611	126	362	76	27	49

Stránka receptu 118: SEZAMOVÉ REZANCE
*so sušeným ovocím a orieškami

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		520	19	88	14	8	6
Jogurt	347	200	11	15	10	8	3
Müsli	58	197	6	45	3	0	2
Marhule	208	124	2	27	1	0	1
DESIATA		309	17	12	21	8	14
Paradajkový šalát s mozzarellou	336	309	17	12	21	8	14
Bazalka	2	1	0	0	0	0	0
Mozzarella	54	148	15	2	9	6	3
Paradajka	268	54	2	11	0	0	0
Olivový olej	12	107	0	0	12	2	10
OBED		624	19	100	16	3	13
Stránka receptu 118	229	624	19	100	16	3	13
OLOVRANT		219	20	19	8	3	5
Jablká varené	93	49	0	13	0	0	0
Cottage syr	174	170	19	6	7	3	4
VEČERA		416	27	71	2	0	2
Šošovicová polievka	382	416	27	71	2	0	2
Šošovica v konzerve	282	356	25	60	1	0	1
Cibuľa	94	37	1	8	0	0	0
Korenie, karí korenie	6	24	1	3	1	0	1
SPOLU		2089	101	290	61	22	40

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 17

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		633	17	68	33	3	29
Avokádo	130	283	2	1	31	2	28
Pšeničný tmavý chlieb	116	277	11	53	2	1	1
Paradajka	362	73	3	14	0	0	0
DESIATA		386	4	68	11	4	7
Müsli tyčinka	51	218	3	27	11	4	7
Hruška	258	168	1	40	0	0	0
OBED		781	39	60	43	7	36
Stránka receptu 120		781	39	60	43	7	36
OLOVRANT		245	10	41	3	0	3
Kefír	289	118	9	12	3	0	3
Banán	145	127	2	29	0	0	0
VEČERA		533	19	98	8	3	4
Pšeno varené	289	344	10	69	3	0	2
Restovaný cícer a cibuľa	217	152	9	29	1	0	1
Maslo	7	36	0	0	4	2	2
SPOLU		2578	89	334	97	18	80

Stránka receptu 120: TEPLÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S ÚDENOU MAKRELOU

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		507	13	54	26	3	23
Avokádo	104	226	2	0	24	2	23
Pšeničný tmavý chlieb	93	222	9	42	2	1	1
Paradajka	289	58	2	11	0	0	0
DESIATA		309	3	54	9	3	5
Müsli tyčinka	41	175	2	22	9	3	5
Hruška	206	134	1	32	0	0	0
OBED		625	31	48	34	6	29
Stránka receptu 120		625	31	48	34	6	29
OLOVRANT		196	8	32	3	0	2
Kefír	232	94	7	9	2	0	2
Banán	116	101	1	23	0	0	0
VEČERA		426	15	78	6	2	4
Pšeno varené	232	276	8	55	2	0	2
Restovaný cícer a cibuľa	174	122	7	23	1	0	0
Maslo	6	29	0	0	3	2	1
SPOLU		2062	71	267	78	14	64

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 18

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		678	37	79	23	13	10
Chlieb	145	331	9	69	2	1	1
Údený losos	116	135	21	0	5	1	4
Syrová nátierka	58	171	4	2	17	10	6
Uhorka	289	40	2	8	0	0	0
DESIATA		361	7	50	18	1	17
Sušené marhule	72	174	2	45	0	0	0
Lieskové orechy	29	187	4	5	18	1	17
OBED		782	69	42	37	20	17
Stránka receptu 122		782	69	42	37	20	17
OLOVRANT		266	6	58	1	0	1
Ražný knäckebrat	58	212	5	48	1	0	1
Červená paprika	174	54	2	10	1	0	0
VEČERA		519	21	87	9	2	7
Mango lassi	955	519	21	87	9	2	7
Jogurt	361	151	13	14	5	0	4
Mango	433	246	3	54	2	0	2
Med	14	44	0	11	0	0	0
Korenie, kardamón	3	11	0	2	0	0	0
Mlieko nízkoťučné	144	66	4	7	2	1	1
SPOLU		2606	140	316	89	36	53

Stránka receptu 122: ZAPEKANÉ GNOCCHI SO ŠUNKOU A ŠPENÁTOM

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		543	29	63	19	10	8
Chlieb	116	265	7	55	1	1	0
Údený losos	93	108	17	0	4	1	3
Syrová nátierka	46	137	3	2	13	8	5
Uhorka	232	32	2	6	0	0	0
DESIATA		289	5	40	15	1	14
Sušené marhule	58	140	2	36	0	0	0
Lieskové orechy	23	150	3	4	14	1	13
OBED		625	56	34	30	16	14
Stránka receptu 122		625	56	34	30	16	14
OLOVRANT		213	5	46	1	0	1
Ražný knäckebrat	46	169	4	38	1	0	1
Červená paprika	139	43	1	8	0	0	0
VEČERA		415	16	70	7	2	6
Mango lassi	764	415	16	70	7	2	6
Jogurt	289	121	11	11	4	0	4
Mango	346	197	2	43	2	0	1
Med	12	35	0	9	0	0	0
Korenie, kardamón	2	9	0	2	0	0	0
Mlieko nízkoťučné	115	53	3	6	2	1	1
SPOLU		2085	112	253	71	29	42

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 19

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		665	11	133	9	2	7
Ryžový nápoj	362	206	1	41	4	1	3
Amarant nevarený	72	277	10	47	5	1	4
Jablko	289	173	0	42	0	1	0
Škorica	4	9	0	3	0	0	0
DESIATA		391	15	50	14	8	6
Jogurt	362	208	12	16	11	8	3
Maliny	289	183	3	34	3	0	3
OBED		781	16	115	28	4	24
Stránka receptu 124		781	16	115	28	4	24
OLOVRANT		175	2	40	0	0	0
Grapefruitová šťava	434	175	2	40	0	0	0
VEČERA		530	45	22	29	4	25
Kuracie prsia	174	183	40	0	3	1	2
Hlávkový šalát	145	29	1	5	0	0	0
Olivový olej	26	230	0	0	26	4	22
Paradajka	434	87	4	17	0	0	0
SPOLU		2542	90	360	81	19	62

Stránka receptu 124: PARADAJKY PLNENÉ MAROCKOU RYŽOU

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		532	9	106	8	2	6
Ryžový nápoj	289	165	1	33	3	1	3
Amarant nevarený	58	221	8	38	4	1	3
Jablko	232	139	0	33	0	0	0
Škorica	3	7	0	2	0	0	0
DESIATA		313	12	40	11	6	5
Jogurt	289	167	9	13	9	6	2
Maliny	232	146	3	28	3	0	3
OBED		625	13	92	22	4	19
Stránka receptu 124		625	13	92	22	4	19
OLOVRANT		140	2	32	0	0	0
Grapefruitová šťava	347	140	2	32	0	0	0
VEČERA		424	36	18	23	3	20
Kuracie prsia	139	147	32	0	2	0	2
Hlávkový šalát	116	23	1	4	0	0	0
Olivový olej	21	184	0	0	21	3	18
Paradajka	347	70	3	14	0	0	0
SPOLU		2034	72	288	65	15	50

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 20

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		612	23	65	31	11	20
Banán	217	190	2	43	0	0	0
Arašidové maslo	43	255	11	8	22	5	17
Jogurt	289	167	9	13	9	6	2
DESIATA		477	35	61	10	2	8
Tuniak v oleji	101	188	27	0	8	1	7
Chlieb	101	232	6	48	1	1	0
Kukurica v konzerve	58	56	2	13	1	0	1
OBED		782	39	99	25	10	15
Stránka receptu 126		782	39	99	25	10	15
OLOVRANT		229	4	49	2	0	1
Ryžové chlebíky	43	170	3	35	2	0	1
Slivky	72	59	1	14	0	0	0
VEČERA		528	13	78	18	2	16
Quinoa varená	246	295	11	52	5	0	5
Mrkva	217	90	2	20	0	0	0
Cibuľa	72	28	1	6	0	0	0
Olivový olej	13	115	0	0	13	2	11
SPOLU		2627	114	352	86	25	61

Stránka receptu 126: PITA CHLEBY S OPEKANOU ZELENINOU

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		490	18	52	25	9	16
Banán	174	152	2	35	0	0	0
Arašidové maslo	35	204	9	7	18	4	14
Jogurt	232	133	8	10	7	5	2
DESIATA		381	28	49	8	2	6
Tuniak v oleji	81	151	22	0	7	1	6
Chlieb	81	186	5	39	1	1	0
Kukurica v konzerve	46	45	2	10	1	0	1
OBED		625	31	79	20	8	12
Stránka receptu 126		625	31	79	20	8	12
OLOVRANT		184	3	39	1	0	1
Ryžové chlebíky	35	136	3	28	1	0	1
Slivky	58	47	0	11	0	0	0
VEČERA		423	11	63	14	2	13
Quinoa varená	197	236	9	42	4	0	4
Mrkva	174	72	1	16	0	0	0
Cibuľa	58	22	1	5	0	0	0
Olivový olej	10	92	0	0	10	1	9
SPOLU		2101	91	281	69	20	49

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 21

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		653	29	90	19	9	9
Ricotta	174	240	20	9	14	9	5
Ovsený chlieb	116	312	9	56	5	1	4
Džem z miešaného ovocia	36	102	0	25	0	0	0
DESIATA		416	5	8	44	7	37
Makadamové orechy	58	416	5	8	44	7	37
OBED		782	63	94	16	5	11
Stránka receptu 128		782	63	94	16	5	11
OLOVRANT		279	7	61	1	0	1
Ražný knäckebrat	58	212	5	48	1	0	1
Červená paprika	217	67	2	13	1	0	1
VEČERA		521	7	115	3	0	3
Ovocný šalát	854	521	7	115	3	0	3
Pomaranč	171	121	2	26	1	0	0
Jahody	171	60	1	12	1	0	1
Kiwi	171	80	2	16	1	0	1
Banán	171	149	2	34	0	0	0
Hruška	171	111	1	27	0	0	0
SPOLU		2652	111	368	83	22	61

Stránka receptu 128: BRAVČOVÉ ČILI S PEČENÝMI ZEMIAKMI

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		523	23	72	15	7	8
Ricotta	139	192	16	7	11	7	4
Ovsený chlieb	93	249	8	45	4	1	3
Džem z miešaného ovocia	29	82	0	20	0	0	0
DESIATA		333	4	6	35	6	30
Makadamové orechy	46	333	4	6	35	6	30
OBED		626	50	76	13	4	9
Stránka receptu 128		626	50	76	13	4	9
OLOVRANT		223	5	49	1	0	1
Ražný knäckebrat	46	169	4	38	1	0	1
Červená paprika	174	54	2	10	1	0	0
VEČERA		417	6	92	2	0	2
Ovocný šalát	683	417	6	92	2	0	2
Pomaranč	137	97	2	21	0	0	0
Jahody	137	48	1	10	1	0	1
Kiwi	137	64	1	12	1	0	1
Banán	137	120	2	27	0	0	0
Hruška	137	89	0	21	0	0	0
SPOLU		2121	89	294	67	18	49

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 22

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		655	44	76	19	9	10
Pohánkový chlieb	130	342	12	68	2	0	2
Syr	43	156	12	0	12	8	5
Sušená šunka	58	114	19	0	4	2	3
Paradajka	217	44	2	9	0	0	0
DESIATA		396	14	58	12	8	4
Jogurt	362	208	12	16	11	8	3
Čučoriedky	289	188	2	42	1	0	1
OBED		782	32	80	37	14	22
Stránka receptu 130		782	32	80	37	14	22
OLOVRANT		274	4	60	1	0	1
Vodný melón	724	274	4	60	1	0	1
VEČERA		539	16	68	22	5	17
Špenátová polievka	507	384	11	40	20	5	15
Špenát	235	60	7	7	0	0	0
Smotana 40%	9	31	0	0	3	2	1
Olivový olej	16	140	0	0	16	2	14
Cibuľa	71	27	1	6	0	0	0
Zemiak	176	126	4	27	0	0	0
Ovsený chlieb	58	156	5	28	3	0	2
SPOLU		2642	111	342	91	37	54

Stránka receptu 130: QUINOA S HALLOUMI

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		524	35	61	15	7	8
Pohánkový chlieb	104	273	10	54	2	0	2
Syr	35	124	9	0	10	6	4
Sušená šunka	46	91	15	0	3	1	2
Paradajka	174	35	1	7	0	0	0
DESIATA		317	11	46	9	6	3
Jogurt	289	167	9	13	9	6	2
Čučoriedky	232	150	2	34	1	0	1
OBED		625	26	64	29	12	18
Stránka receptu 130		625	26	64	29	12	18
OLOVRANT		219	3	48	1	0	1
Vodný melón	579	219	3	48	1	0	1
VEČERA		432	13	55	18	4	14
Špenátová polievka	405	307	9	32	16	4	12
Špenát	188	48	5	6	0	0	0
Smotana 40%	7	24	0	0	3	2	1
Olivový olej	13	112	0	0	13	2	11
Cibuľa	56	22	1	5	0	0	0
Zemiak	141	100	3	22	0	0	0
Ovsený chlieb	46	125	4	22	2	0	2
SPOLU		2114	89	274	73	30	43

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 23

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		643	21	89	22	9	14
Chia smoothie	796	643	21	89	22	9	14
Maliny	279	176	3	33	3	0	3
Chia semienka	28	143	4	12	9	1	8
Jogurt	349	201	11	15	11	8	3
Banán	140	122	2	28	0	0	0
DESIATA		382	5	45	21	1	20
Vlašské orechy	29	208	4	3	20	0	20
Jabko	289	173	0	42	0	1	0
OBED		782	64	73	25	4	21
Stránka receptu 132		782	64	73	25	4	21
OLOVRANT		253	4	56	1	0	1
Sušené figy	101	253	4	56	1	0	1
VEČERA		526	20	88	10	2	7
Pšeničný tmavý chlieb	130	312	13	59	2	1	1
Humus	87	154	4	17	7	1	6
Uhorka	434	60	3	11	0	0	0
SPOLU		2584	113	351	79	16	63

Stránka receptu 132: MAROCKÝ KURACÍ ŠALÁT

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		514	17	71	18	7	11
Chia smoothie	637	514	17	71	18	7	11
Maliny	223	141	3	27	3	0	2
Chia semienka	22	115	3	10	7	1	6
Jogurt	279	161	9	12	8	6	2
Banán	112	98	1	22	0	0	0
DESIATA		305	4	36	16	0	16
Vlašské orechy	23	167	3	3	16	0	16
Jabko	232	139	0	33	0	0	0
OBED		625	51	59	20	4	17
Stránka receptu 132		625	51	59	20	4	17
OLOVRANT		202	3	45	1	0	1
Sušené figy	81	202	3	45	1	0	1
VEČERA		421	16	71	8	2	6
Pšeničný tmavý chlieb	104	250	10	48	2	1	1
Humus	69	123	3	14	6	1	5
Uhorka	347	48	3	9	0	0	0
SPOLU		2068	90	281	64	13	51

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 24

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		660	24	111	12	5	8
Ovsené vločky	87	303	11	50	6	1	5
Mlieko	362	167	11	17	6	3	3
Banán	217	190	2	43	0	0	0
DESIATA		403	18	18	29	12	17
Paradajka	434	87	4	17	0	0	0
Feta syr	87	201	15	0	16	10	6
Olivový olej	13	115	0	0	13	2	11
OBED		782	57	91	18	7	10
Stránka receptu 134		782	57	91	18	7	10
OLOVRANT		338	4	50	14	8	6
Maslové sušienky	72	338	4	50	14	8	6
VEČERA		477	22	68	14	2	12
Zelený šalát	246	335	14	44	11	1	10
Rukola	141	36	4	3	1	0	1
Sušené paradajky	70	219	10	39	2	0	2
Olivový olej	6	56	0	0	6	1	5
Olívy	28	25	0	2	2	0	2
Varený cícer	87	142	8	24	2	0	2
SPOLU		2661	126	337	86	33	53

Stránka receptu 134: ZAPEKANÉ REZANCE S TUNIAKOM

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		528	19	89	10	4	6
Ovsené vločky	69	242	9	40	5	1	4
Mlieko	289	133	9	14	5	3	2
Banán	174	152	2	35	0	0	0
DESIATA		323	15	14	23	9	14
Paradajka	347	70	3	14	0	0	0
Feta syr	69	161	12	0	13	8	5
Olivový olej	10	92	0	0	10	1	9
OBED		625	46	73	14	6	8
Stránka receptu 134		625	46	73	14	6	8
OLOVRANT		270	4	40	11	6	4
Maslové sušienky	58	270	4	40	11	6	4
VEČERA		382	17	54	11	1	10
Zelený šalát	197	268	11	35	9	1	8
Rukola	113	29	3	2	1	0	1
Sušené paradajky	56	175	8	31	2	0	1
Olivový olej	5	45	0	0	5	1	4
Olívy	23	20	0	1	2	0	1
Varený cícer	69	114	6	19	2	0	2
SPOLU		2129	101	270	69	27	42

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 25

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		682	22	103	20	5	15
Paštéta z kuracej pečienky	72	210	9	5	17	3	15
Kukuričný chlieb	130	329	11	65	2	2	0
Cherry paradajky	217	44	2	9	0	0	0
Jablkový džús	217	100	0	25	0	0	0
DESIATA		409	14	50	17	7	10
Jahody	261	91	1	18	1	0	1
Jogurt	289	167	9	13	9	6	2
Med	22	67	0	16	0	0	0
Mandľové vločky	14	84	3	3	7	1	7
OBED		782	26	100	30	4	26
Stránka receptu 136		782	26	100	30	4	26
OLOVRANT		216	3	17	15	9	7
Horká čokoláda	36	216	3	17	15	9	7
VEČERA		533	28	83	9	1	8
Strukovinový šalát	391	533	28	83	9	1	8
Šošovica v konzerve	106	134	9	23	0	0	0
Cícer v konzerve	106	181	9	29	3	0	2
Azuki fazule uvarené	106	140	8	26	0	0	0
Cibuľa	66	26	1	5	0	0	0
Olivový olej	6	53	0	0	6	1	5
SPOLU		2622	92	354	92	26	66

Stránka receptu 136: „BUDHOVA MISKA“ V TLAKOVOM HRNCI

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		546	18	82	16	4	12
Paštéta z kuracej pečienky	58	168	7	4	14	2	12
Kukuričný chlieb	104	263	9	52	2	2	0
Cherry paradajky	174	35	1	7	0	0	0
Jablkový džús	174	80	0	20	0	0	0
DESIATA		327	11	40	14	5	8
Jahody	208	73	1	15	1	0	1
Jogurt	232	133	8	10	7	5	2
Med	17	53	0	13	0	0	0
Mandľové vločky	12	67	3	2	6	0	5
OBED		625	21	80	24	3	21
Stránka receptu 136		625	21	80	24	3	21
OLOVRANT		173	2	13	12	7	5
Horká čokoláda	29	173	2	13	12	7	5
VEČERA		427	22	67	7	1	6
Strukovinový šalát	313	427	22	67	7	1	6
Šošovica v konzerve	85	107	7	18	0	0	0
Cícer v konzerve	85	145	8	23	2	0	2
Azuki fazule uvarené	85	112	6	21	0	0	0
Cibuľa	53	21	1	4	0	0	0
Olivový olej	5	42	0	0	5	1	4
SPOLU		2097	74	283	74	21	53

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 26

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		654	17	89	25	5	21
Zelené smoothie	666	654	17	89	25	5	21
Banán	189	166	2	38	0	0	0
Ryžový nápoj	348	163	1	32	3	0	3
Kel	83	50	3	8	1	0	1
Arašidové maslo	42	262	10	8	21	4	17
Škorica	4	13	0	3	0	0	0
DESIATA		385	15	61	9	5	4
Ražný knäckebrat	58	212	5	48	1	0	1
Syr	29	104	8	0	8	5	3
Zelená paprika	289	69	2	13	0	0	0
OBED		781	21	55	54	19	35
Stránka receptu 138		781	21	55	54	19	35
OLOVRANT		262	3	69	0	0	0
Zlaté hrozienka	87	262	3	69	0	0	0
VEČERA		515	59	65	1	0	1
Mozzarella	145	204	46	5	0	0	0
Grahamový chlieb	116	238	10	46	1	0	1
Paradajka	362	73	3	14	0	0	0
SPOLU		2597	114	339	90	30	61

Stránka receptu 138: ŠALÁT Z KARFIOLU, OPEČENÉHO CÍ CERU, FENIKLU A AVOKÁDA

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		523	13	71	20	4	17
Zelené smoothie	533	523	13	71	20	4	17
Banán	151	132	2	30	0	0	0
Ryžový nápoj	278	131	1	26	3	0	3
Kel	67	40	2	7	0	0	0
Arašidové maslo	33	209	8	7	17	4	13
Škorica	3	10	0	2	0	0	0
DESIATA		308	12	49	8	4	3
Ražný knäckebrat	46	169	4	38	1	0	1
Syr	23	83	6	0	7	4	3
Zelená paprika	232	55	2	11	0	0	0
OBED		625	17	44	43	15	28
Stránka receptu 138		625	17	44	43	15	28
OLOVRANT		210	2	55	0	0	0
Zlaté hrozienka	69	210	2	55	0	0	0
VEČERA		412	47	52	1	0	1
Mozzarella	116	163	37	4	0	0	0
Grahamový chlieb	93	191	8	37	1	0	1
Paradajka	289	58	2	11	0	0	0
SPOLU		2078	91	271	72	24	49

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 27

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		658	23	115	11	5	6
Mlieko nízkotučné	434	200	13	21	7	4	3
Pšeno surové	87	328	10	63	4	1	3
Jabko	217	130	0	31	0	0	0
DESIATA		347	11	53	10	3	6
Grécky šalát	579	181	7	19	9	3	6
Paradajka	268	54	2	11	0	0	0
Uhorka	268	37	2	7	0	0	0
Olivový olej	5	43	0	0	5	1	4
Feta syr	11	28	2	0	2	2	1
Olivy	21	19	0	1	1	0	1
Celozrnný chlieb	72	166	5	35	1	1	0
OBED		781	55	93	20	2	18
Stránka receptu 140		781	55	93	20	2	18
OLOVRANT		250	5	21	16	2	14
Guacamole	217	210	3	13	16	2	14
Uhorka	289	40	2	8	0	0	0
VEČERA		555	20	92	16	2	13
Restovaná zmes zeleniny	434	278	14	58	2	0	2
Kuskus uvarený	145	162	5	34	0	0	0
Olivový olej	13	115	0	0	13	2	11
SPOLU		2592	114	375	73	15	57

Stránka receptu 140: KURACIE FAJITAS NA PLECHU
*avokádo, korenie, paradajka

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	MASŤNÉ KYSELINY	
						NASÝTENÉ	NENASÝTENÉ
RAŇAJKY		527	18	92	9	4	5
Mlieko nízkotučné	347	160	10	17	6	3	3
Pšeno surové	69	263	8	51	3	1	2
Jabko	174	104	0	25	0	0	0
DESIATA		278	9	43	8	3	5
Grécky šalát	463	145	5	15	7	2	5
Paradajka	215	43	2	8	0	0	0
Uhorka	215	30	2	6	0	0	0
Olivový olej	4	34	0	0	4	1	3
Feta syr	9	23	2	0	2	1	1
Olivy	17	15	0	1	1	0	1
Celozrnný chlieb	58	133	4	28	1	0	0
OBED		625	44	75	16	2	14
Stránka receptu 140		625	44	75	16	2	14
OLOVRANT		200	4	17	13	2	11
Guacamole	174	168	2	11	13	2	11
Uhorka	232	32	2	6	0	0	0
VEČERA		444	16	74	12	2	11
Restovaná zmes zeleniny	347	222	12	47	2	0	1
Kuskus uvarený	116	130	4	27	0	0	0
Olivový olej	10	92	0	0	10	1	9
SPOLU		2073	91	300	58	12	46

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



DEŇ 28

VYVÁŽENÁ STRAVA

MENU PRE UDRŽANIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		488	17	70	14	7	7
Kefír	289	196	10	13	10	7	4
Ovsené vločky	43	151	5	25	3	1	2
Čučoriedky	217	141	2	31	1	0	1
DESIATA		495	26	55	18	10	9
Morčacia šunka	87	109	15	2	4	1	3
Ražný chlieb	87	213	6	43	2	1	1
Paradajka	217	44	2	9	0	0	0
Syrová nátierka	43	129	3	2	12	8	5
OBED		781	30	127	16	2	14
Stránka receptu 142		781	30	127	16	2	14
OLOVRANT		469	4	89	13	2	12
Ovocný koláč*	145	469	4	89	13	2	12
VEČERA		289	5	22	20	3	17
Paradajka	434	87	4	17	0	0	0
Hlávkový šalát	145	29	1	5	0	0	0
Olivový olej	20	173	0	0	20	3	17
SPOLU		2522	83	363	82	23	59

Stránka receptu 142: SLADKO KYSLÁ DUŠENÁ HOVÁDZINA
*piškótové cesto, ovocie, smotana

MENU NA ZNÍŽENIE HMOTNOSTI

JEDLO POTRAVINA	MNOŽSTVO g	ENERGIA kcal	BIELKOVINY	CUKRY	TUKY	NASÝTENÉ	
						MASTNÉ KYSELINY	NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY
RAŇAJKY		391	14	56	11	6	5
Kefír	232	157	8	10	8	5	3
Ovsené vločky	35	121	4	20	2	0	2
Čučoriedky	174	113	1	25	1	0	1
DESIATA		396	21	44	15	8	7
Morčacia šunka	69	88	12	1	3	1	2
Ražný chlieb	69	170	5	34	1	0	1
Paradajka	174	35	1	7	0	0	0
Syrová nátierka	35	103	2	1	10	6	4
OBED		625	24	102	13	1	11
Stránka receptu 142		625	24	102	13	1	11
OLOVRANT		375	3	71	11	1	9
Ovocný koláč*	116	375	3	71	11	1	9
VEČERA		231	4	18	16	2	14
Paradajka	347	70	3	14	0	0	0
Hlávkový šalát	116	23	1	4	0	0	0
Olivový olej	16	138	0	0	16	2	13
SPOLU		2018	66	290	66	19	47

Všetky ingrediencie v receptoch sú udávané v gramoch.



RECEPTY

PODĽA VAŠEJ OSOBNEJ POTREBY

VYVÁŽENÁ STRAVA

Na nasledujúcich stranách nájdete recepty dôkladne pripravené na základe výsledkov analýzy vašej DNA a predsa sa vám na ne budú zbiehať slinky.

Ak varíte len pre seba, dodržiavajte množstvá ingrediencií prispôbené vašim osobným potrebám, uvedeným v kolónke „**jedna porcia**“. Ak varíte pre viac ľudí, odporúčame použiť množstvá ingrediencií z kolónky „**neprispôbené osobným potrebám**“.

Užite si varenie a pamätajte: „**Vo vašom živote nemôžete mať všetko pod kontrolou, ale môžete kontrolovať, čo ide do vášho tela**“.



BEZLAKTÓZOVÉ



BEZGLUTÉNOVÉ



VEGETARIÁNSKE



ČAS VARENIA

OVSENÁ RYBA

& ZAPEČENÉ KREVETY



NA TOTO KRÉMOVÉ ZAPEKANÉ JEDLO ZVYKNEME POUŽÍVAŤ TRESKU, ALE MÔŽETE POUŽIŤ AKÚKOL'VEK VAŠU OBLÚBENÚ RYBU.

45'

PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
baby špenát	340	280	224
posekané paradajky v konzerve	400	329	263
filé z bielej ryby	225	185	148
krevety	200	165	132
parmezán strúhaný	10	8	7
strúhanka	40	33	26
ovsené vločky	48	39	32
brokolica	170	140	112
čerstvá bazalka			
soľ a čierne korenie			
kalórie	950	782	625

01 Do veľkého cedidla dajte špenát a prelejte ho vriacou vodou.

02 Keď trochu vychladne, vytlačte z neho prebytočnú vodu, potom okoreňte.

03 Do panvice na vyprážanie vylejte paradajky, okoreňte a na miernom ohni varte 5 min, kým nezhustnú.

04 Pridajte rybu a ohrievajte 1-2 min – v tomto štádiu ryba nemusí byť úplne dovarená. Primiešajte bazalku.

05 Rúru vyhrejte na 220°C. Špenát, rybu, krevety a paradajkovú omáčku rozdeľte do dvoch zapekacích misiek.

06 Zmiešajte Parmezán, strúhanku a ovsené vločky a posypte zmesou povrch jedla v zapekacích miskách.

07 Pečte 20 min, kým bude mať jedlo zlatistú farbu a začne bublinkovať. Podávajte s brokolicou.

GRILOVANÉ KURACIE MÄSO

S GRÉCKYM ŠALÁTOM

Z QUINOE

LAHKÉ JEDLO Z GRILOVANÝCH PLÁTKOV KURAŤA A S AUTENTICKÝM ŠALÁTOM S KALAMATSKÝMI OLIVAMI, SYROM FETA, PARADAJKAMI A MÄTOU.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
quinoa	225	84	67
maslo	25	9	7
kuracie mini plátky	400	149	119
paradajky	400	149	119
olivový olej	27	10	8
cibuľa	150	56	45
syr feta	100	37	30
citrón, šťava a kôra	25	9	7
cesnak	10	4	3
olivy	20	7	6
soľ a čierne korenie, čili, lístky mäty			
kalórie	2100	782	625

01 Quinou uvarte podľa návodu na obale, prepláchnite studenou vodou a dôkladne scedte.

02 Medzitým zmiešajte maslo, čili a cesnak a vytvorte pastu. Pokvapkajte kuracie plátky 2 lyžicami oleja s korením.

03 Položte na grilovaciu panvicu a opekajte 3 – 4 minúty na každej strane, kým sa dobre neprepečú.

04 Preložte na tanier, na plátkoch mäsa urobte bodku z korenistého masla a nechajte roztopiť.

05 Ďalej vsypte do misy paradajky, olivy, cibuľu, fetu a mäto. Zmiešajte s uvarenou quinoou.

06 Zamiešajte do zmesi zvyšný olej, šťavu a kôru z citróna a dobre okoreňte.

07 Podávajte s kuracími plátkami položenými na quinoe, pokvapkanými maslovo kuracou šťavou.

HOVÄDZÍ STROGANOFF

S BYLINKOVÝMI

CESTOVINAMI

AK ZVYČAJNE PODÁVATE STROGANOFF S RYŽOU, SKÚSTE TENTOKRÁT CESTOVINY PAPPARDELLE.

30'

PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
biftek zo zadného hovädzieho	400	127	101
maslo	15	5	4
olivový olej	14	4	4
malé šampiňóny	300	95	76
cestovina pappardelle	320	101	81
šalotky	150	47	38
hovädzí vývar	300	95	76
hladká múka	10	3	3
Dijonská horčica	15	5	4
paradajkové pyré	15	5	4
crème fraiche (čerstvá smotana)	45	14	11
soľ a čierne korenie, petržlen			
kalórie	2470	782	625

01 Mrazte hovädzie mäso 45 min pred tým, než ho použijete, potom nakrájajte na čo najtenšie plátky, ochuťte.

02 Na veľkej neprílnavej panvici rozpusťte polovicu masla s polovicou oleja, zvýšte teplotu, potom rýchlo opražte postupne všetko mäso na oboch stranách do hneda.

03 Mäso vyberte a odložte. To isté urobte s hubami a odložte spolu s mäsom. Uvarte cestoviny.

04 Do panvice dajte zvyšné maslo a olej a niekoľko minút opekajte šalotku do zmäknutia. Vmiešajte múku, 1 min opekajte, potom postupne pridávajte vývar.

05 Nechajte 5 min prebublať, kým nez hustne, vmiešajte horčicu, paradajkové pyré, crème fraiche a korenie. Varte ešte 1 minútu, potom dajte do panvice mäso a huby.

06 Scedte cestovinu, poprážte petržlenom, korením, podávajte s krémovým stroganoffom, posypaným zvyšným petržlenom.

PEČENÁ POLENTA SO

ŠPENÁTOM & KOZÍ SYR

TENTO TALIANSKY VEGETARIÁNSKY RECEPT JE DOSTATOČNE HONOSNÝ AJ NA VEČIEROK, HOCI MÁ LEN 6 PRÍSAD.



	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
PRÍSADY	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
strúčiky cesnaku	30	16	13
nasekané paradajky	800	440	352
čerstvý špenát	300	165	132
hotová polenta	500	275	220
olivový olej	14	8	6
kozí syr	200	110	88
soľ a čierne korenie			
kalórie	1422	782	625

01 Rúru zohrejte na 220°C a nechajte zovrieť vodu.

02 V mise zmiešajte cesnak a paradajky s korením, vylejte to do veľkej zapekacej misy.

03 Na veľký cedidlo dajte špenát, prelejte vriacou vodou, aby zvädol.

04 Prepláchnite studenou vodou a zvýšnú vodu rukami vytlačte. Nasekajte nahrubo, okoreňte a navrstvite na paradajky.

05 Nakrájajte polentu, poukladajte na špenát. Pokvapkajte olejom a vložte do rúry na 10 – 15 min.

06 Posypte syrom a vráťte do rúry na ďalších 5 min, kým syr nenaberie zlatistú farbu a začne bublinkovať.

KORENISTÉ KURACIE

NASI GORENG

INDONÉZSKE JEDLO Z VYPRÁŽANEJ RYŽE S VAJÍČKAMI, KURACÍM MÄSOM, KORIANDROM A MNOŽSTVOM ŠTIPLAVÝCH ÁZIJSKÝCH CHUTÍ.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
slniečnicový olej	27	17	14
šalotky	150	94	75
vajíčka rozbité	120	75	60
sójová omáčka	32	20	16
pasta nasi goreng	10	6	5
kuracie prsia	300	188	150
uvarená a vychladená basmati ryža	250	156	125
mrazený hrášok	100	63	50
soľ, čierne korenie,*			
kalórie	1250	782	625

*koriandrové lístky

01 Vo veľkom woku zohrejte väčšinu oleja a vyprážajte šalotku kým nie je chrumková a zlatá.

02 Vyberte ju dierkovanou naberačkou, osolte a nechajte odkvapkať na kuchynskom papieri. Vajíčka ochuťte 1 lyžicou sójovej omáčky a čiernym korením.

03 Vylejte olej z woku a wok vytrite kuchynskými papierovými utierkami. Pridajte vajíčka, zatočte wokom tak, aby sa pokryl vrstvou omelety, pečte, kým nestuhne, potom vyberte.

04 Omeletu zviňte, pokrájajte a odložte. Do woku pridajte pastu spolu s kuracím mäsom a dobre prepečte, pridajte trochu vody, ak by sa pripaľovalo.

05 Vsypťte ryžu a zvyšnú sójovú omáčku, dobre zmiešajte, aby bola všetka ryža dobre obalená pastou. Zohrievajte, kým bude všetko horúce.

06 Pridajte omeletu a hrášok, prehrejte, potom rozdeľte do dvoch misiek a posypte šalotkou a koriandrom.

DUSENÉ HOVÄDZIE

& FAZUĽKY

VÝDATNÉ JEDLO V JEDNOM HRNCI USPOKOJÍ CELÚ RODINU.



PRÍSADY	8 PORCIÍ	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
chudé mleté hovädzie mäso	750	202	162
kocka hovädzieho vývaru	10	3	2
veľká cibuľa	300	81	65
mrkva	450	121	97
zemiaky	1300	350	280
fazuľa v rajčinovej omáčke	800	216	172
Worcesterská omáčka*			
petržlen, soľ a čierne korenie			
kalórie	2900	782	625

*alebo Tabasco omáčka

01 Veľkú neprilnavú panvicu rozohrejte na strednú teplotu a opekajte hovädzie mäso, kým nezačne hnednúť, často miešajte a vareškou rozbíjajte prípadné zhluky mäsa.

02 Rozdrobte kocku vývaru a zmiešajte s mäsom.

03 Pridajte zeleninu, dobre premiešajte s mäsom a prilejte dostatok vriacej vody (asi 1,3 litra), tak aby bolo všetko zakryté. Privedte do varu, potom teplotu siahnite a dobre miešajte.

04 Panvicu prikryte a veľmi pomaly varte asi 30 min, kým zelenina nezmäkne.

05 Do zmesi pridajte fazuľu v paradajkách, pokvapkajte Worcesterskou omáčkou alebo dochuťte Tobascom, dobre premiešajte a nechajte prehriať. Ochuťte korením a posypte petržlenom.

06 Podávajte s ďalšou dávkou Worcesterskej omáčky alebo Tobasco pre tých, ktorí majú radi ostrejšiu chuť.

LOSOS NA PARE & RYŽOVÁ

MISA SO ZELENINOU



RÝCHLA RYBACIA POLIEVKA JE VÝBORNÉ NÍZKOKALORICKÉ JEDLO. VO VEGETARIÁNSKEJ VERZII JEDNODUCHO VYNECHAJTE LOSOSA A OZDOBTE JU NASEKANOU JARNOU CIBUĽKOU A OPEČENÝMI PÍNIOVÝMI ORIEŠKAMI.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
hnedá ryža	200	92	74
zelená fazuľka	100	46	37
pak choi (druh čínskej kapusty)	200	92	74
filé lososa	400	184	147
sójová omáčka	68	31	25
citrónová šťava	150	69	55
ryžový ocot	15	7	6
hnedý krupicový cukor	8	4	3
jarná cibuľka	100	46	37
zmes semienok	50	23	18
soľ a čierne korenie*			
kalórie	1700	782	625

*nakladaný zázvor, čili

01 V malej miske zmiešajte prísady na dressing, odložte.

02 Vo veľkom množstve vody uvarite ryžu a scedte hneď keď sa uvarí, asi po 15 min.

3. Medzitým vložte lososa a zeleninu do veľkého paráka do dvoch vrstiev.

04 Lososa parte 5-8 min, zeleninu 4-5 min, kým sa neprevaria.

05 Do misiek naberte ryžu a na ňu dajte sparenú rybu a zeleninu.

06 Polejte dressingom a vrch posypte jarnou cibuľkou, zmesou semienok a nakladaným zázvorom, ak chcete.

CESTOVINY S BYLINKOVÝM

PESTOM, FAZUĽOU

A ZEMIAKMI

TOTO SI MÔŽETE ROBIŤ STÁLE DOOKOLA, JE TO VÝBORNÉ, MÁLO TUKU A JEDNODUCHÁ PRÍPRAVA.



PRÍSADY	6 PORCIÍ	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
cestoviny rôznych tvarov	400	117	93
zelená fazuľka	225	66	52
nové zemiaky	500	146	117
crème fraiche (čerstvá smotana)	30	9	7
na pesto:		0	0
olivový olej	54	16	13
strúčik cesnaku	10	3	2
citrón, šťava, kôra	50	15	12
parmezán strúhaný	50	15	12
zmes bylín*	25	7	6
soľ a čierne korenie			
kalórie	2680	782	625

*bazalka, mäta, kôpor...

01 Privedte osolenú vodu v hrnci do varu a varte zemiaky 5 min.

02 Pridajte cestovinu a varte podľa návodu. 3 min pred koncom pridajte zelenú fazuľku.

03 Medzitým v malom mixéri zmixujte suroviny na pesto, kým ich nemáte nahrubo posekané.

04 Keď sú zemiaky s cestovinou uvarené, sceďte a dajte naspäť do hrnca.

05 Vmiešajte pesto a crème fraiche a rozdeľte do dvoch misiek.

06 Podávajte na povrchu posypané parmezánom.

PAELLA Z MORSKÝCH

PLODOV S JARNOU

ZELENINOU

TENTO RECEPT NA ZDRAVÚ PAELLU JE INŠPIROVANÝ BOHATOU PONUKOU FARMÁRSKÝCH TRHOV V PROVENSÁLSKU.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
olivový olej	81	28	22
cibuľa	300	102	82
hlávka feniklu	150	51	41
cesnak strúčik	40	14	11
paradajky strúhané	450	153	122
biely vínny ocot	30	10	8
čerstvé artičoky	150	51	41
ryža na paellu	200	68	54
rybací vývar	500	170	136
zelená fazuľka	150	51	41
kalamár, mušle, ryba*	600	204	163
šafan			
soľ a čierne korenie			
červená paprika vložky	2300	782	625

*čert, treska

01 Zohrejte 3 lyžice oleja na vyššiu strednú teplotu. Pridajte cibuľu a fenikel, paradajky, cesnak, ocot, ½ lyžice soli, čierne korenie, vločky z červenej papriky a šafan. Znížte teplotu a varte pomaly na miernom ohni 20 -25 min.

02 Očistite a nakrájajte artičok. Zohrejte 2 lyžice oleja a pridajte štvrtky artičoku; osolte a pečte, kým nezhnednú, asi 2 min na každej strane.

03 Rúru zohrejte na 180°C.

04 Do panvice na paellu (nízkej) dajte ryžu, zvýšte teplotu na sporáku na strednú a za stáleho miešania varte 2 min. Pridajte vývar. Ryžu rozotiahnite rovnomerne po panvici a opatrne do nej uložte artičoky a fazuľu. Znížte teplotu a pomaly na miernom ohni varte 10 min.

05 Ochutte kalamára, mušle a rybu soľou a položte na ryžu. Varte bez miešania ešte ďalších 5 min, ale počas varu krúžte panvicou.

06 Zoberte z tepla, a veľmi opatrne prikryte panvicu alobalom. Pečte 10 min v rúre.

07 Nechajte postáť zakryté 10 min, potom podávajte.

KEŠU KURACIE KARÍ

& ČIERNA RYŽA

PRE KRÉMOVÚ ZMES KOKOSOVÉHO MASLA A MASLA Z KEŠU ORIEŠKOV MUSÍTE TOTO NEODOLATELNÉ KARÍ OCHUTNAŤ.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
čierna ryža	100	68	54
sladký hrášok	100	68	54
cherry paradajky	120	82	65
cibuľa	150	102	82
citrón	50	34	27
kešu maslo	16	11	9
olej	9	6	5
kuracie prsia	360	245	196
kokosové maslo	30	20	16
čerstvý zázvor	20	14	11
soľ a čierne korenie, karí korenie			
kalórie	1150	782	625

01 Prepláchnite čiernu ryžu a dajte do hrnca s 500 ml vriacej vody a štipkou soli. Na miernom ohni pomaly varte 25 -30 min.

02 Cibuľu nakrájajte na malé kocky. Zázvor očistite a nastrúhajte alebo nasekajte najemno. Kuracie prsia nakrájajte na malé kúsky veľkosti jedného sústa.

03 Na veľkej panvici na strednej teplote zohrejte 2 lyžice oleja a pridajte zázvor, karí korenie, nakrájanú cibuľu a kuracie mäso a opekajte 5 min do zlatista.

04 Medzitým rozkrojte cherry paradajky na polovice a očistite konce strukov fazule. Rozpusťte kokosové maslo v 150 ml vriacej vody a vmiešajte kešu maslo.

05 Kokosové a kešu maslo pridajte do panvice s kurčaťom spolu s cherry paradajkami a fazuľovými strukmi. Ochutte morskou soľou a čiernym korením a na miernom ohni pomaly varte 5 - 10 min.

06 Scedte čiernu ryžu. Na dva teplé tanieri naberte čiernu ryžu a podávajte s kešu kuracím karí.

BOLONSKÁ OMÁČKA

S HOVÄDZÍM MÄSOM A

S KAŠOU ZO SLADKÝCH

ZEMIAKOV

HOVÄDZIE MÄSO JE ZDROJOM VITAMÍNOV B, ŽELEZA A ZINKU AKO AJ ZDROJOM VEĽMI KVALITNÝCH PROTEÍNOV.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
šampiňóny	120	84	68
kocka hovädzieho vývaru	5	4	3
červená paprika	200	141	113
olej	5	3	3
pasírované paradajky	200	141	113
píniové oriešky	20	14	11
pasta zo sušených paradajok	30	21	17
mleté hovädzie mäso	300	211	169
sladké zemiaky	300	211	169
špenát	40	28	23
soľ a čierne korenie,*			
kalórie	1110	782	625

*sušené Talianske bylinky

01 Polovicu kocky hovädzieho vývaru rozpustíte v nádobe so 150 ml vriacej vody.

02 Červenú papriku nasekajte nahrubo a huby nakrájajte na tenké plátky.

03 Na stredne veľkej panvici zohrejte 1 lyžicu oleja a pri stredne vysokej teplote opražte mleté hovädzie mäso ochutené morskou soľou a čiernym korením. Pražte 8 min do zlatohneda.

04 Medzitým ošúpte sladké zemiaky, nakrájajte na 1 cm kocky a dajte do kastróla s vriacou vodou a varte 10 min, kým nezmäknú.

05 Ku mäsu pridajte na 5 min červenú papriku a huby, potom pridajte pasírované paradajky, pastu zo sušených paradajok, hovädzí vývar a Talianske bylinky. Na miernom ohni pomaly varte 5 -10 min, potom vmiešajte špenát.

06 Scedte sladké zemiaky a rozmiaždite ich pučidlom na zemiaky. Ochuťte štipkou morskej soli.

07 Sladké zemiaky naberte na dva teplé taniere a na ne naberte hovädziu bolonskú omáčku. Posypte píniovými orieškami.

NA SLNKU SUŠENÉ PARADAJKY, HUBY & ŠOŠOVICA

PARADAJKY SUŠENÉ NA SLNKU SPOLU S ČERSTVÝM PETRŽLENOM DODAJÚ TEJTO STREDOMORSKEJ ŠOŠOVICI VEĽMI LAHODNÚ BOHATÚ CHUŤ. ŠOŠOVICA JE BOHATÁ NA ŽELEZO, ČO JE VÝBORNÉ PRE KARDIOVASKULÁRNY SYSTÉM.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
kocka zeleninového vývaru	120	89	71
šošovica vo vode, scedená	10	7	6
olej	240	179	143
pasírované paradajky	27	20	16
cesnak	200	149	119
čierny kel	20	15	12
paradajky sušené na slnku	40	30	24
proso (pšeno)	60	45	36
čerstvý petržlen	80	60	48
soľ a čierne korenie			
salt and pepper			
kalórie	1050	782	625

01 Cesnak nasekajte najemno, alebo pretlačte. Huby nakrájajte na tenké plátky a kel a sušené paradajky nasekajte nahrubo.

02 Na panvici nasucho 2 min za stáleho miešania opekajte proso. Potom prilejte 400 ml vriacej vody, znížte teplotu, prikryte a na miernom ohni pomaly varte 15 min.

03 V nádobke so 100 ml vriacej vody rozpustite kocku zeleninového vývaru. Scedte a premyte šošovicu

04 Na stredne veľkej panvici zohrejte ½ lyžice oleja pri strednej teplote a pridajte cesnak, opekajte 1 min. Potom pridajte huby, a sušené paradajky, duste 3 min. Pridajte pasírované paradajky, zeleninový vývar, šošovicu a čierny kel, nechajte pomaly na miernom ohni variť 5 – 10 min kým omáčka nez hustne. Okoreňte čiernym korením.

05 Príprava petržlenového oleja: misky dajte najemno nasekaný petržlen a dobre zmiešajte s 1 lyžicou olivového oleja.

06 Scedte proso a osolte štipkou morskej soli. Potom vidličkou prevzdúšnite proso.

07 Dajte proso na dva teplé taniere, na neho naberte šošovicu a pokvapajte petržlenovým olejom.

ŠPARGĽA, CITRÓN

& POHÁNKOVÉ RIZOTO

S MÄTOU

NAŠE ZELENÉ JARNÉ RIZOTO JE PLNÉ TEJTO NÁDHERNEJ ZELENINY, KTORÚ MILUJEME PRE JEJ CHRUMKAVÚ ŠTRUKTÚRU, VÝBORNÚ CHUŤ A DETOXIKAČNÉ VLASTNOSTI.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
špargľa	140	111	88
kocka zeleninového vývaru	5	4	3
citrónová šťava	25	20	16
pór	90	71	57
olej	14	11	9
edamame/sójové struky	210	166	133
cesnak	20	16	13
para orechy	30	24	19
pohánka	80	63	51
struky cukrového hrášku	80	63	51
soľ a čierne korenie,*			
kalórie	990	782	625

*čerstvá mäta

01 Vodu uveďte do varu. Polovicu kocky zeleninového vývaru rozpustite v 300 ml vriacej vode.

02 Pór nakrájajte na tenké plátky a cesnak najemno nasekajte. Očistite končeky strukov hrášku a pozdĺžne nakrájajte. Špargľu nakrájajte na 2,5 cm kúsky.

03 Na stredne veľkej panvici zohrejte 1 lyžicu oleja pri strednej teplote, opekajte cesnak a pór 5 min.

04 Prepláchnite pohánku a pridajte ju do panvice s pómom, po 1 min pridajte zeleninový vývar a na miernom ohni pomaly varte 15 min, občas premiešajte. Okoreňte čiernym korením.

05 Edamame struky scedte a pridajte ich ku pohánke so špargľou a cukrovým hráškom a varte ďalších 5 min. Ak treba pridajte vriacu vodu.

06 Mätové lístky nakrájajte najemno a para orechy nasekajte na hrubo. Mäta a šťavu z polovice citróna pridajte k pohánkovému rizotu a dobre premiešajte.

07 Jarné zeleninové pohánkové rizoto podávajte v dvoch predhriatych miskách posypané para orechmi.

JAHŇACIE NA PANVICI

SO ŠALÁTOM Z VEĽKÉHO

(IZRAELSKÉHO) KUSKUSU

JAHŇACÍ KRK JE LACNÁ ČASŤ A KEĎ SA SPRÁVNE PRIPRAVÍ, AKO V TOMTO RECEPTE, MÁ JEMNUČKÚ TEXTÚRU A DELIKÁTNU CHUŤ.

20'

PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRÉCEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
filé z jahňacieho krku	400	233	187
olivový olej	14	8	7
cibuľa	150	87	70
červená paprika	200	117	93
veľký kuskus (Izraelský!)	125	73	58
kocka zeleninového vývaru	10	6	5
šťava a kôra z citróna	50	29	23
listy baby špenátu	100	58	47
tzatziky na servírovanie	200	117	93
soľ a čierne korenie			
kalórie	1340	782	625

01 Jahňacie mäso ochuťte soľou a čerstvo zomletým čiernym korením. Na panvici zohrejte olej, pridajte cibuľu a pražte 2 min.

02 Pridajte jahňacinu a pečte 8-10 min, občas obráťte a na posledných 5 min pridajte červenú papriku.

03 Medzitým dajte do hrnca veľký druh kuskusu a vývar. Pridajte vriacu vodu, aby bol celý kuskus zakrytý a varte 6-8 min, kým nebude kuskus mäkký a tekutina vsiaknutá.

04 Ku kuskusu pridajte šťavu a kôru z citróna a opečenú papriku. Jahňacinu nakrájajte na hrubšie plátky a položte na kuskus.

05 Ozdobte hrstou špenátových listov a podávajte s tzatziky.

KRÉMOVÉ ŠPAGETY

SO ŠUNKOU, PÓROM

A HUBAMI

KRÉMOVÉ CESTOVINY NEMUSÍTE VYHODIŤ ZO SVOJHO JEDÁLNIČKA, KEĎ SI STRÁŽITE HMOTNOSŤ – TU JE JEDEN NÍZKOTUČNÝ RECEPT.

30'

PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
údená šunka	85	30	24
mäkký syr	140	50	40
šampiňóny	200	71	57
pór	180	64	51
olej	27	10	8
špagety	300	107	85
cesnak	20	7	6
parmezán strúhaný	25	9	7
bazalka			
soľ a čierne korenie			
kalórie	2200	782	625

01 Vo veľkom kastrole zohrejte olej. Pridajte pór, 2 lyžice vody a korenie, prikryte, varte 5 min pri strednej teplote, kým pór nezmäkne.

02 Pridajte huby a cesnak, varte ďalšie 3 min.

03 Medzitým uvarte špagety podľa návodu na obale, scedte, trochu vody, v ktorej ste varili špagety odložte.

04 Do zmesi póru a húb primiešajte mäkký syr, pridajte odloženú vodu zo špagiet, aby ste dostali konzistenciu omáčky.

05 Pridajte lístky bazalky a Parmezán, vmiešajte do špagiet.

SEZAMOVÉ REZANCE



V TOMTO POPULÁRNOM ÁZIJSKOM ŠALÁTE POUŽIJEME CELOZRNÉ CESTOVINY PLNÉ VLÁKNINY A ŽIVÍN.



	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
PRÍSADY	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
celozrné špagety	320	125	100
hráškové struky	400	156	125
červená paprika kapia	200	78	63
jarná cibuľka, nakrájaná na plátky	160	63	50
sójová omáčka*	100	39	31
sezamový olej	27	11	8
citrónová šťava	20	8	6
opečené sezamové semienka	40	16	13
nasekaný čerstvý koriander,**			
soľ a čierne korenie			
kalórie	2000	782	625

*so zníženým obsahom sodíka

**červená paprika

01 Vo veľkom hrnci nechajte zovrieť vodu. Uvarte v nej špagety na mätko, 9 – 11 min, alebo podľa návodu na obale. Scedíme; prepláchnite studenou vodou.

02 Medzitým vyšlahajte sójovú omáčku, sezamový olej, repkový olej, ocot (alebo citrónovú šťavu), rozdrvenú červenú papriku, ¼ šálky jarnej cibulky a 2 lyžice koriandra (ak ho chceme použiť).

03 Pridajte cestovinu, hráškové struky a papriku kapiu; premiešajte aby sa rezance dobre obalili.

04 Pred podávaním vmiešajte sezamové semienka a ozdobte zvyšnou jarnou cibuľkou a koriandrom.

TEPLÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT

S ÚDENOU MAKRELOU

JEDNODUCHÝ A VEĽMI CHUTNÝ TEPLÝ ZEMIAKOVÝ ŠALÁT S ÚDENOU MAKRELOU DOKAZUJE, ŽE ŠALÁT NEMUSÍ BYŤ NUDNÝ ALEBO NAMOČENÝ V KALORICKOM DRESSINGU, ABY BOL CHUTNÝ.



01 Do hrnca dajte variť zemiaky na 10 min.

02 Potom ku variacim sa zemiakom pridajte ružičky brokolice a varte ďalšie 2 -3 min.

03 Na prípravu dressingu vyšľahajte ocot, horčicu, olivový olej, soľ a čierne korenie.

04 Zeleninu dobre scedte, vsypte do misy a dobre premiešajte s dresingom, tak, aby bola zelenina dobre obalená.

05 Pridajte štvrtky cvikly ku zelenine a ozdobte plátkami údenej makrely.

PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
polovičky nových zemiakov	300	249	200
brokolica	150	125	100
vínny ocot	10	8	7
hrubo zrnná horčica	10	8	7
olivový olej	27	22	18
baby cvikla uvarená	200	166	133
filé z údenej makrely	150	125	100
soľ a čierne korenie			
kalórie	940	782	625

ZAPEKANÉ GNOCCHI SO

ŠUNKOU A ŠPENÁTOM

TOTO RÝCHLE TALIANSKÉ ZAPEKANÉ JEDLO JE VEĽMI JEDNOUCHÉ PRIPRAVIŤ. STAČÍ DAŤ GNOCCHI, POVÄDNUTÝ ŠALÁT, PARMSKÚ ŠUNKU A GULIČKY MOZZARELLY DO ZAPEKACEJ MISY A ZAPIECŤ DO ZLATISTA.

20'

PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
zemiakové gnocchi	600	510	408
čerstvý špenát	14	12	10
mozzarella	200	170	136
Parmská šunka	30	25	20
vajíčka	150	127	102
syr ricotta	60	51	41
mlieko	250	212	170
parmežán strúhaný			
muškátový oriešok			
soľ a čierne korenie			
kalórie	920	782	625

01 Rúru predhrejte na 180°C. Veľkú zapekaciu misu potrite olivovým olejom.

02 Vo veľkom kastrole nechajte zovrieť osolenú vodu, pridajte 500 g balík gnocchi a varte pri vyššej strednej teplote, kým gnocchi nevyplávajú na povrch . 2-3 min (alebo varte podľa pokynov na obale). Scedte a vysypte do zapekacej misy.

03 Špenát varte v stredne veľkom hrnci v malom množstve vody pri vyššej teplote 3 -4 min, kým lístky nepovädnu. Dobrescedte, vyžmýkajte zvyšnú vodu. Malé kopčky špenátu vložte medzi gnocchi spolu s kúskami mozzarely a Parmskou šunkou.

04 Do osobitnej misky rozbite dve vajíčka, pridajte syr ricottu a mlieko, ochuťte štipkou muškátového orieška a čiernym korením.

05 Pridajte polovicu Parmezánu a zmiešajte, potom nalejte zmes na gnocchi v zapekacej mise.

06 Zvyškom Parmezánu posypte povrch zmesi v zapekacej mise.

07 Pečte v rúre 20 -25 min do zlato hneda.

PARADAJKY PLNENÉ

MAROCKOU RYŽOU

TENTO CHUTNÝ RECEPT NA PARADAJKY NAPLNENÉ KORENISTOU MAROCKOU RYŽOU, JE ZDRAVOU VEGETARIÁNSKOU ALTERNATÍVOU NA OBED ALEBO VEČERU.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
veľké paradajky	8	11	8
olivový olej	2	24	2
cuketa	11	79	19
píniové oriešky	11	79	19
červená cibuľa	2	28	0
sušené marhule	2	28	0
uvarená ryža	31	15	20
čerstvá mäta	27	0	2
zmes Marockého korenia	1	4	0
soľ a čierne korenie	0	0	18
kalórie	3	12	0

01 Rúru vyhrejte na 200°C. Odkrojte vršok každej paradajky a polievkovou lyžicou vyberte stred.

02 Stred z dvoch paradajok nasekajte nahrubo; zvyšok vyhodte.

03 Na panvici zohrejte olej. Pridajte cuketu, píniové oriešky, zmes korenia a marhule, povarte 5 min.

04 Vmiešajte odložené posekané vnútro paradajok, varte 1 min.

05 Do panvice pridajte ryžu a mäta. Zamiešajte, naplňte zmesou vydlabané paradajky. Plnené paradajky dajte prikryté zapieť do rúry na 15 -20 min.

06 Podávajte teplé s čerstvým hlávkovým šalátom.

PITA CHLEBY S OPEKANOU

ZELENINOU



TIETO PITA CHLEBY S OPEKANOU ZELENINOU SÚ VEĽMI JEDNODUCHÉ NA PRÍPRAVU A VHODNÉ AJ NA OBED ZO SEBOU ALEBO NA PIKNIK – JEDNODUCHÉ POHOSTENIE VEGETARIÁNOV.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
olivový olej	14	9	7
červená paprika	200	124	100
veľká cuketa	300	187	149
pita chleby	260	162	129
mozzarella	125	78	62
lístky rukoly			
čerstvá bazalka			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1256	782	625

01 Zohrejte grilovaciu panvicu a jemne natrite olejom plátky červenej papriky a cukety.

02 Plátky zeleniny položte na grilovaciu panvicu a opekajte, kým nezmäknú a nezačnú hnednúť. Urobte to s 2-3 dávkami, podľa toho, akú veľkú panvicu máte. Odložte na pekáč.

03 Na grilovacej panvici zohrejte pita chleby. Odrežte kratší okraj každej pity, vložte dovnútra nôž a opatrne otvárajte, aby sa vám urobilo vrecko.

04 Na spodok vrecka natlačte lístky rukoly, potom pridajte pásiky cukety a červenej papriky a plátky mozzarely.

05 Ak máte radi bazalku, pridajte pár lístkov bazalky.

06 Ochuťte čiernym korením a pridajte kvapku oleja. Do obedovej škatuľky zabaľte dve pity na osobu.

07 Pred jedením obaľte každú pitu servítkou.

BRAVČOVÉ ČILI

S PEČENÝMI ZEMIAKMI

TOTO KORENISTÉ BRAVČOVÉ ČILI S PEČENÝMI ZEMIAKMI VÁS PRÍJEMNE ZAHREJE POČAS STUDENÝCH JESENNÝCH ALEBO ZIMNÝCH VEČEROV. MLETÉ MÄSO PRIPRAVTE S CESNAKOM, RASCOU A KORIANDROM, NEZABUDNITE PRIDAŤ MLETÚ ČILI PAPIRIKU PRE VÄČŠIU RADOSŤ.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
slnečnicový olej	14	6	5
cibuľa	150	63	50
cesnak	20	8	7
bravčové mleté mäso	400	167	134
zmes fazule v konzerve	400	167	134
paradajkové pyré	500	209	167
kyslá smotana	60	25	20
pečené zemiaky	600	251	201
rasca, koriander, petržlen			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1870	782	625

01 V kastróle zohrejte slnečnicový olej, pridajte cibuľu a pražte 5 min.

02 Pridajte cesnak a korenia, pražte ďalšie 2 min, kým zmes nezačne voňať. Pridajte bravčové mäso a dobre ho rozmiestnite po celom hrnci, aby nevnikli nepremiešané hrčky. Pražte 5 min, kým mäso nezačne hnednúť.

03 Do kastróla k mäsu pridajte dajte fazuľu a prelejte ju paradajkovým pyré. Dobre miešajte a privedte omáčku do varu.

04 Potom pomaly varte čili na miernom ohni 15 min. Stále miešajte, aby sa zmes nepripálila.

05 Medzitým si pripravte v mikrovlnnej rúre zemiaky v šupke podľa návodu k rúre.

06 Servírujte tak, že na tanieri dáte zemiaky, do ktorých urobíte v strede hlboký kríž

07 Do kríža naložte horúce čili. Na vrch dajte kyslú smotanu a petržlen.

QUINOA S HALLOUMI

QUINOA JE ZDRAVÁ NIE PŠENIČNÁ OBILNINA, KTORÁ JE VÝBORNÁ DO ŠALÁTOV. NA RÝCHLU VEČERU STAČÍ LEN PRIDAŤ GRILOVANÝ SYR HALLOUMI, MÄTU, JOGURT A PITA CHLIEB.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
quinoa	80	45	36
cibuľa	150	85	68
cherry paradajky	200	113	91
syr halloumi	125	71	57
vínny ocot	15	8	7
olivový olej	27	15	12
mätové lístky			
pita chlieb	120	68	54
jogurt	100	57	45
soľ a čierne korenie, rasca			
kalórie	1380	782	625

01 Do hrnca dajte quinoa a 300 ml studenej vody. Privedte do varu, potom znížte teplotu a na miernom ohni pomaly varte 20 min, kým všetka voda nevsiakne.

02 Medzitým zohrejte gril a na plech dajte na plátky nakrájanú cibuľu. Posypte rascou a pokvapkajte 1 lyžicou oleja.

03 Grilujte 5 min, potom pridajte paradajky a pečte, kým nezmäknú.

04 Syr nakrájajte na 6 tenkých plátkov. Opečte ich na horúcej grilovacej panvici alebo pod grilom asi minútu na každej strane.

05 Scedte quinoa, vmiešajte grilované paradajky a cibuľu spolu so všetkou šťavou z pekáča, kde sa grilovali, pridajte 1 lyžicu oleja, ocot a korenie. Naložte do misky.

06 natrhajte mäťové lístky a opatrne vmiešajte do šalátu. Na vrch naaranžujte syr.

07 Podávajte s pita chlebom a jogurtom.

MAROCKÝ KURACÍ ŠALÁT

TOTO JE RECEPT NA ŠALÁT S MNOŽSTVOM CHUTÍ, S JEMNÝMI ARTIČOKAMI A ŠTIPLAVÝMI ZELENÝMI OLIVAMI, KTORÝ VÁS ZASÝTI AŽ DO VEČERE.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
olivový olej	18	9	7
baby cukety	100	52	41
kuracie prsia	400	207	166
artičoky upečené na platni	180	93	75
zelené olivy	130	67	54
balsamikový ocot	15	8	6
harissa pasta	20	10	8
ciabatta	200	104	83
žerucha potočná,*			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1508	782	625

*cesnaková pažitka (Čínska pažitka)

01 Vložte kuracie prsia medzi dve potravinové fólie a vyklepte tĺčikom na mäso alebo valčekom na cesto na 1 cm hrúbku.

02 Prsia potrite olejom, potom harissa pastou. Grilovacia panvica zohrejte na vysokú teplotu. Zvyškom oleja potrite plátky cukety a grilujte do mäkka.

03 Zotrite prebytočnú pastu z kuracieho mäsa a grilujte prsia 3-4 min na každej strane.

04 Vyberte z panvice a zabalte do AL- fólie. Grilujte plátky ciabatty.

05 Na štyri tanieri rozdeľte žeruchu, kúsky ciabatty, cuketu, artičoky a olivy. Nakrájajte kurča a poukladajte na vrch.

06 3 lyžice oleja z balíka artičokov vyšľahajte s balsamikovým octom a pokvapkajte šalát.

07 Ak chcete, posypte cesnakovou pažitkou.

ZAPEKANÉ REZANCE

S TUNIAKOM

SNAŽTE SA POUŽIŤ CELOZRNNÉ VAJEČNÉ REZANCE – MAJÚ VIAC VLÁKNINY, NEŽ OBYČAJNÉ VAJEČNÉ REZANCE (ALE TOTO JEDLO JE VEĽMI DOBRÉ S HOCIJAKÝMI REZANCAMI).



PRÍSADY	6 PORCIÍ	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
vaječné rezance*	300	77	62
cibuľa	150	39	31
olivový olej	14	4	3
huby	250	64	51
biele víno	125	32	26
odtučnené mlieko	500	128	103
konzerva tuniaka vo vlastnej šťave	300	77	62
mrazený hrášok	100	26	21
parmezán strúhaný	100	26	21
strúhanka	50	13	10
múka	50	13	10
soľ a čierne korenie, rasca			
kalórie	3044	782	625

*celozrnné pšenične

01 Vo veľkom hrnci nechajte zovrieť vodu. Uvarte v nej rezance do mäkka, asi 6 – 8 min, podľa návodu na obale. Scedte a prepláchnite.

02 Mriežku v rúre dajte do najvyššej polohy a zapnite gril. Medzitým v ohňovzdornej zapekacej mise rozohrejte na strednej teplote olej.

03 Pridajte cibuľu, huby a soľ a za častého miešania pražte cibuľu do sklovita ale nie do hnedá, asi 5 min. Pridajte víno a varte, kým sa víno neodparí, 4-5 min.

04 Zeleninu poprášte múkou; premiešajte, aby sa celá obalila. Pridajte mlieko a čierne korenie a pomaly za stáleho miešania varte na miernom ohni.

05 Vmiešajte tuniaka, hrášok a 50g Parmezánu tak, aby bolo celé jedlo rovnomerne premiešané. Potom vmiešajte rezance (zapekacia misa už bude veľmi plná).

06 Zložte zo sporáka. Jedlo poprášte strúhankou a zvyšnými 50 g Parmezánu.

07 Vložte pod gril a grilujte, kým jedlo nezačne bublinkovať a na povrchu ľahko zhnedne, 3-4 min.

„BUDHOVA MISKA“

V TLAKOVOM HRNCI

KVAPKY DOMÁCEHO KORENISTÉHO DRESSINGU DAJÚ TEJTO JEDNODUCHEJ VEČERI VYŠŠIU ÚROVEŇ.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
sladký zemiak	200	72	58
quinoa	170	62	49
olivový olej	54	20	16
nasekaný kel	200	72	58
voda	400	145	116
cícer	400	145	116
pistácie	20	7	6
jarná cibuľka	50	18	14
citrónová šťava	15	5	4
cesnak	10	4	3
soľ a čierne korenie, semená rasce			
kalórie	2160	782	625

01 V elektrickom tlakovom hrnci narýchlo prudko zohrejte 1 lyžicu oleja.

02 Pridajte sladký zemiak, quinou, 1 lyžicu harissa korenia (alebo iné štiplavé korenie), cesnak a soľ.

03 Popražte, miešajte, kým cesnak nezačne voňať, asi 2 min. Vypnite príkon tepla. Vmiešajte kel a vodu.

04 Zatvorte viečko a zafixujte ho. Varte pri vysokom tlaku 8 min. Uvoľnite tlak. Potom odstráňte viečko a nechajte 5 min odstáť.

05 Medzitým si v malej miske zmiešajte zvyšnú lyžicu oleja, zvyšnú lyžicu harissa (alebo štiplavej omáčky) a citrónovú šťavu.

06 Rozdeľte zmes quinoe do štyroch misiek. Na každú porciu dajte cícer, jarnú cibuľku a pistácie.

07 Pokvapkajte omáčkou.

ŠALÁT Z KARFIOLU, OPEČENÉHO CÍCERU, FENIKLU A AVOKÁDA

TENTO ŠALÁT JE VYNIKAJÚCI NA VEČERU, JE TIEŽ VHODNÝ AJ AKO BALENÝ OBED NA ĎALŠÍ DEŇ.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
karfiol	500	331	265
avokádo	150	99	79
kokosový olej	27	18	14
fenikel	200	132	106
cícer	200	132	106
hlávkový šalát little gem*	200	132	106
olivový olej	14	9	7
jablčný ocot	15	10	8
horčica	3	2	2
soľ a čierne korenie,**			
kalórie	1180	782	625

*odroda Rímskeho šalátu

**údená paprika, čili

01 Rúru predhrejte na 180°C.

02 Karfiol nasekajte nahrubo. Do misy na pečenie dajte 1 lyžicu kokosového oleja a dajte ju na 1 min do rúry, aby sa roztopil.

03 Misu vyberte a dajte do nej karfiol, čili vločky, viac soli a údenú papriku na vrch. Korenie a olej dobre votrite do karfiolu, aby bol rovnomerne pokrytý olejom. Pečte v rúre 30 min do zlatista.

04 Kým sa zelenina pečie, pripravte si zvyšok šalátu. Fenikel nastrúhajte najemno, polejte šťavou z 1 citróna.

05 Scedte a premyte cícer. Na panvici zohrejte 1 lyžicu kokosového oleja. Pridajte cícer a štipku soli a za stáleho miešania restujte 10 min. Keď je cícer hotový, odložte nabok.

06 Avokádo nakrájajte na plátky a polejte citrónovou šťavou, aby nehnedlo. Zmiešajte olivový olej, ocot a horčicu so štipkou soli.

07 Rozkrájajte šalát, vložte do misy, posypte ho karfiolom, cícerom, feniklom, avokádom, polejte dressingom a popraste čili vločkami. Potom sa pusťte do neho!

KURACIE FAJITAS

NA PLECHU

NA PRÍPRAVU TOHTO PIKANTNÉHO KURACIEHO FAJITAS BUDETE POTREBOVAŤ LEN JEDEN PEKÁČ. PRIPRAVUJÚ SA JEDNODUCHO A RÝCHLO A UMYTIE RIADU TRVÁ EŠTE KRATŠIE!



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
kuracie prsia	400	172	137
olivový olej	27	12	9
červená paprika kapia	200	86	69
žltá paprika kapia	200	86	69
cibuľa	200	86	69
kukurličné tortily	400	172	137
šťava z citróna	15	6	5
mletá čili paprika, mletá rasca			
cesnakový prášok			
soľ a čierne korenie			
kúsky citróna, koriander,*			
kalórie	1820	782	625

*kyslá smotana, avokádo

01 Rúru predhrejte na 200°C. Veľký plech na pečenie vyložte papierom na pečenie.

02 Kuracie prsia prekrojte vodorovne na polovicu, potom ich priečne nakrájajte na pásiky. Vo veľkej mise zmiešajte čili papriku, olej, rasca, cesnakový prášok a soľ.

03 Kuracie pásiky obalte v tejto zmesi korenia. Pridajte nakrájané kapie a cibuľu a premiešajte.

04 Zmes kuraťa a zeleniny preložte na pripravený plech a rozotrite ju tak, aby tvorila rovnomernú vrstvu.

05 Zapekajte v rúre v strednej polohe 15 min. Nechajte pekáč v rúre a zapnite gril na vysokú teplotu, grilujte, kým nie sú kuracie pásiky prepečené a zelenina nechytí hnedé škvrnky, asi 5 min.

06 Vytiahnite plech z rúry. Vmiešajte citrónovú šťavu.

07 Kuracie mäsko a zeleninu podávajte v teplých tortilách spolu s kúskami citróna a posypané koriandrom, kyslou smotanou a avokádom a/alebo pico de gallo (salsa)ak chcete.

SLADKO KYSLÁ DUSENÁ

HOVÄDZINA



TOTO HOVÄDZIE DUSENÉ SA ROBÍ V DVOCH VARIANTÁCH CHUTE POČAS ROKA, SLADKÉ DUSENÉ TRADIČNE PODÁVANÉ NA ROSH HASHANAH NA ZAČIATOK ŽIDOVSKÉHO NOVÉHO ROKU.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
repkový olej	9	7	5
hovädzie zadné stehno	230	175	140
šalotka	50	38	30
múka	10	8	6
hovädzí vývar	250	190	152
maslová tekvica	400	303	243
sušené čerešne	100	76	61
sušený tymián a šalvia			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1030	782	625

01 Rúru predhrejte na 180°C. Vo veľkej ohňovzdornej mise zohrejte 1 ½ lyžice oleja na vyššiu strednú teplotu.

02 Položte naň hovädzie mäso a opekajte zo všetkých strán, kým nezačne hnednúť, asi 6 – 8 min. Preložte na tanier.

03 Znížte teplotu na nižšiu strednú, pridajte zvyšnú lyžicu oleja a šalotku; opekajte za častého miešania asi 1 min. Primiešajte tymián, šalviu, soľ a čierne korenie; varte ešte 30 sekúnd.

04 Vráťte mäso na panvicu a poprášte ho múkou. Opekajte, často miešajte, kým múka nezačne hnednúť, asi 3 min. Nalejte vývar; zoškrabte všetky hnedé kúsky z dna panvice.

05 Pokračujte vo varení, kým tekutina nezačne bublať a trochu zhustne, asi 2 min. Vmiešajte tekvicu. Panvicu prikryte a vložte do rúry. Pečte 1 hodinu.

06 Primiešajte čerešne, prikryte a pokračujte v pečení, kým je mäso mäkké keď do neho pichnete vidličku, asi ďalších 30 min.

07 Urobte z toho dve porcie, každá je asi 1 ½ šálky. Ak chcete, môžete podávať s cestovinou.

ÁZIJSKÝ TEMPEH

& NEKTARINKOVÝ

REZANCOVÝ ŠALÁT

SLADKÝ A LEPKAVÝ PRUDKO OPRAŽENÝ TEMPEH SO ŠŤAVNATÝMI PLÁTKAMI NEKTARINKY, OSTRÉHO ZÁZVORA A CUKETOVÝCH REZANCOV.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
pohánkové rezance	160	98	78
nektarínka	150	92	73
tempeh	200	122	98
cuketa	300	183	147
javorový sirup	15	9	7
sezamový olej	18	11	9
tamari*	36	22	18
jablčný ocot	15	9	7
čerstvý koriander			
soľ, čierne korenie,**			
kalórie	1280	782	625

*bezlepková sójová omáčka
**červené čili papričky, zázvor

01 Nakrájajte tempeh na plátky, nektarínku prekrojte na polovicu a každú polovicu nakrájajte na 6 plátkov. Nasekajte na hrubo koriander a červenú čili papriku.

02 Pripravte si cuketové rezance s použitím škrabky a urobte dlhé pásiky z cukety.

03 Príprava omáčky: olúpte zázvor a nasekajte ho alebo nastrúhajte. Do misy dajte zázvor, červené čili, tamari, javorový sirup, jablčný ocot, a polovicu sezamového oleja a dobre zmiešajte.

04 V kastróle nechajte zovrieť 500 ml vody, pridajte pohánkové rezance a štipku soli, varte na miernom ohni 5 min. Keď sú uvarené, prepláchnite ich studenou vodou a odložte.

05 Vo veľkej panvici zohrejte druhú polovicu sezamového oleja a pražte tempeh 7 min do zlato hnedej farby. Pridajte polovicu omáčky a varte ďalšie 3 min, kým omáčka nezhrustne.

06 Do panvice s tempehom pridajte pohánkové rezance, cuketu a nektarínku, primiešajte koriander, prelejte zvyšnou omáčkou a varte ešte 2 min.

REZANCE ZO SLADKÝCH

ZEMIAKOV NA

SINGAPURSKY SPÔSOB

S NATRHANÝM KURACÍM

MÄSOM

TIETO REZANCE ZO SLADKÝCH ZEMIAKOV NÁDHERNE IDÚ DOKOPY S NATRHANÝM KURACÍM MÄSOM, CHRUMKAVÝMI STRUKMI SLADKÉHO HRÁŠKU A KARI KORENÍM, TAKŽE SA ICH NEVIETE NABAŽIŤ.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
sladké zemiaky	400	303	243
kuracie prsia	360	273	219
struky sladkého hrášku	80	61	49
červená paprika	200	152	121
cesnak	20	15	12
citrón	50	38	30
tamari*	36	27	22
kocka kuracieho vývaru	10	8	6
olej	14	11	8
zázvor			
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1030	782	625

*bezlepková sójová omáčka

01 Zázvor ošúpte a nasekajte najemno, cesnak pretlačte alebo nakrájajte najemno. Červenú papriku nakrájajte na tenké plátky.

02 Ošúpte sladké zemiaky. Škrabkou na zemiaky z nich narobte tenké dlhé pásiky.

03 V 500ml vriacej vody rozpustite kocku kuracieho vývaru, nalejte do malého kastróla a priveďte do varu. Kuracie prsia ponorte do vriaceho vývaru tak, aby boli celé ponorené vo vývare.

04 Znížte teplotný výkon a varte na malom ohni 15 min, kým nebudú kuracie prsia uvarené.

05 Medzitým si zohrejte ½ lyžice oleja vo woku alebo panvici pri strednej teplote, pridajte rezance zo sladkých zemiakov, vyprážajte ich 8-10 min, kým nezmäknú. Vyberte ich a udržujte teplé.

06 Uvarené kuracie prsia natrhajte na malé kúsky. Vo woku, kde ste vyprážali zemiaky dajte ½ lyžice oleja, pridajte cesnak, zázvor a kari korenie, miešajte 1 min. Potom pridajte červenú papriku a struky sladkého hrášku, pečte 4 min. Pridajte tamari, natrhane kurča, polovicu citrónovej šťavy a rezance zo sladkých zemiakov. Ešte 2 min povarte za stáleho miešania.

07 Rezance zo sladkých zemiakov na Singapursky spôsob a natrhane kuracie mäso naservírujte na dva horúce taniere a pokvapkajte zvyšnou citrónovou šťavou.

BURRITO NA ŠALÁTOVOM

LISTE & MRKVOVÉ

HRANOLKY

TOTO ZDRAVÉ VEGETARIÁNSKE BURRITO SA PODÁVA SPOLU S KRÉMOVÝM ROZMLIAŽDENÝM AVOKÁDOM, CHUTNOU ČERSTVOU PARADAJKOVOU SALSOU A ČERVENOU RYŽOU BOHATOU NA VLÁKNINU, KTORÁ MÁ VYŠŠIU VÝŽIVNÚ HODNOTU AKO BIELA RYŽA.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
avokádo	100	64	51
konzerva čiernej fazule, scedená	240	152	122
jarná cibuľka	100	64	51
mrkva	400	254	203
paradajky	300	191	152
červená ryža	80	51	41
rímsky šalát	400	254	203
pasta z údenej čili papričky chipotle	10	6	5
citrón	50	32	25
olej	9	6	5
čerstvý koriander			
kalórie	1230	782	625

01 Rúru predhrejte na 200°C a v kanvici nechajte zovrieť vodu

02 Ryžu prepláchnite a vložte do kastróla s 500ml vriacej vody. Varte na miernom ohni 25 min, potom scedte čiernu fazuľu a pridajte do kastróla s ryžou. Varte na miernom ohni ďalších 5 min. Ak je potrebné, pridajte ďalšiu vriacu vodu.

03 Medzi tým ošúpte mrkvu a nakrájajte na hranolčeky. Dajte ju na pekáč a pokvapkajte ½ polievkovej lyžice oleja a štipkou soli, vložte do rúry na 20-25 min, v polovici času obráťte.

04 Príprava paradajkovej salsy: Paradajky, koriander a jarnú cibuľku nasekajte nahrubo. Zmiešajte v miske s polovicou šťavy z citróna.

05 Ošúpte a vykôstkujte avokádo, v miske nahrubo pomliaždite a zmiešajte s druhou polovicou šťavy z citróna.

06 Scedte červenú ryžu a ochuťte ich štipkou morskej soli a čiernym korením. Vmiešajte chipotle pastu.

07 Odrežte hlúbik šalátu a oddelíte listy. Vezmite dva listy na osobu, naložte na ne lyžicu červenej ryže a čiernej fazule, na to dajte paradajkovú salsu, a nakoniec avokádo. Podávajte s mrkvovými hranolkami.

ČERVENÝ THAJSKÝ

BAKLAŽÁN & CÍCEROVÉ

KARÍ

TOTO KRÉMOVÉ VOŇAVÉ THAJSKÉ CURRY SA PODÁVA S ČIERNOU RYŽOU, KTORÁ MÁ VYSOKÝ OBSAH ANTIOXIDANTU ANTOKYANÍN, PROSPEŠNÉHO PRE ZDRAVIE SRDCA A CIEV.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
čierna ryža	100	63	50
zelená fazuľka	120	75	60
baklažán	900	563	450
cícer z konzervy, scedený	240	150	120
paradajky	300	188	150
sušený kokos	10	6	5
olej	9	6	5
kokosové maslo	30	19	15
citrón	50	31	25
červená Thajská curry pasta	15	9	8
čerstvý zázvor			
kalórie	1250	782	625

01 Prepláchnite čiernu ryžu a dajte do kastróla s 500 ml vriacej vody a štipkou soli, varte na miernom ohni 25 – 30 min.

02 Olúpte zázvor a nasekajte ho na drobno alebo nastrúhajte. Nakrájajte baklažán na 2 cm kúsky a paradajky nasekajte nahrubo, končeky zelenej fazuľky odrežte, a prekrojte na polovicu.

03 Scedte cícer. Kokosové maslo rozpusťte v nádobke ponorenej vo vodnom kúpeli tvorenou 200ml vriacej vody.

04 2 čajové lyžice oleja zohrejte vo veľkej panvici pri strednej teplote, vyprážajte baklažán 5 min, potom primiešajte zázvor a červenú Thajskú curry pastu a varte ďalšie dve minúty, kým baklažán nezmäkne. Pridajte kokosové maslo, cícer a paradajky a varte 10 min na miernom ohni pokiaľ omáčka nezhrubne. Ochuťte štipkou morskej soli.

05 1 polievkovú lyžicu oleja rozohrejte na panvici pri strednej teplote a pridajte zelenú fazuľku, varte 5 min, často obracajte. Potom pridajte rozpustené kokosové maslo a varte ďalšie 2 min.

06 Scedte čiernu ryžu.

07 Na dva teplé taniere naservírujte červený Thajský baklažán a cícerové curry spolu s čiernou ryžou a kokosovou zelenou fazuľkou. Pokvapkajte šťavou z citróna.

PROVENSÁLSKE KURČA



TOTO JEDNODUCHÉ DUSENÉ KURACIE MÄSO ČERPÁ Z CHARAKTERISTICKÝCH CHUTÍ PROVENSÁLSKA: PARADAJKY, BAZALKA, OLIVY, OLIVOVÝ OLEJ, CESNAK.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
kuracie prsia	400	155	124
cibuľa	100	39	31
krájané paradajky v konzerve	400	155	124
kurací vývar	100	39	31
biele víno	50	19	15
cesnak mletý	40	15	12
čierne olivy, nasekané	50	19	15
múka	40	15	12
olivový olej	14	5	4
ryža	320	124	99
soľ a čierne korenie			
čerstvá bazalka			
kalórie	2020	782	625

01 Orežte viditeľný tuk z kuracích prs. Odstráňte mäkké časti (dlhé tenké záhyby); odložte ich na iné použitie. Orezané kuracie prsia vložte medzi dve plastové fólie a vyklepte valčekom na cesto alebo tĺčikom na mäso, prípadne použite ťažkú panvicu na hrúbku asi cm.

02 Na plytkom sklenenom tanieri zmiešajte múku, soľ a čierne korenie. Obalte kurča v ochutenej múke, zvyšok straste. (Odstráňte všetku prebytočnú múku).

03 Na veľkej panvici s nelepivým povrchom zohrejte olej na strednú teplotu. Pridajte kurča a pečte, kým nebude pekne hnedé a nie v strede ružové, asi 4-5 min na každej strane. Preneste ho na tanier, prikryte a udržiajte teplé.

04 Do panvice dajte cibuľu, cesnak a pastu z ančovičiek. Varte pri strednej teplote a miešajte asi 1 min.

05 Pridajte vývar, víno a paradajky; privedte do mierneho varu. Varte až kým zmes mierne nezhustne, 6-7 min.

06 Primiešajte bazalku a olivy. Vráťte kurča a šťavu do panvice; znížte teplotu a prehrejte.

07 Prelejte kurča omáčkou. Podávajte s varenou ryžou.

KURACIE CACCIATORE (NA POĽOVNÍCKY SPÔSOB) SO SLADKÝM ZEMIAKOM

V TOMTO TRADIČNOM HREJIVOM TALIANSKOM JEDLE SME POUŽILI ČERSTVÝ ROZMARÍN, ZNÁMY SVOJIMI PROTIZÁPALOVÝMI ÚČINKAMI.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
pasírované paradajky	200	149	119
kuracie prsia	360	268	214
sladký zemiak	300	223	179
čierne olivy	30	22	18
kel	40	30	24
paradajky sušené na slnku	40	30	24
cibuľa	150	112	89
kocka zeleninového vývaru	5	4	3
olej	14	10	8
čerstvý rozmarín			
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1050	782	625

01 Rozpustite polovicu kocky zeleninového vývaru v 150 ml vriacej vody.

02 Ošúpte sladký zemiak a nakrájajte ho na 1 cm kocky. Červenú cibuľu nakrájajte na tenké plátky. Natrhajte kel na hrubšie kúsky a nahrubo nasekajte rozmarín (stonku odstráňte a vyhodte).

03 Kuracie prsia rozkrojte každé na tri časti.

04 Nakrájaný sladký zemiak vložte do kastróla, zalejte vodou a varte 10 min na miernom ohni, kým nezmäknú. Scedte, roztlačte a ochuťte morskou soľou a čiernym korením a udržujte teplé.

05 Medzi tým v stredne veľkej panvici rozohrejte lyžicu oleja pri strednej teplote. Pridajte kuracie prsia a opekajte 2-3 min na každej strane, potom pridajte cibuľu a opekajte ďalšie 3 min.

06 Pridajte pasírované paradajky, zeleninový vývar, sušené paradajky, čierne olivy, kel, rozmarín a varte 10 min na miernom ohni, kým sa kuracina dobre neprepečie a omáčka trochu zhustne. Dochuťte čiernym korením.

07 Uvarené kuracie cacciatore dajte do teplej misky spolu s roztlačenými sladkými zemiakmi.

THAJSKÉ CÍCEROVÉ BURGRE

S PAK CHOI (ČÍNSKA KAPUSTA)

TIETO VOŇAVÉ CÍCEROVÉ BURGRE SÚ OCHUTENÉ PASTOU Z ČERVENÉHO THAJSKÉHO CURRY A CHUTNÝMI LÍSTKAMI CITRÓNOVEJ TRÁVY, ŠACHORNÍKA DLHÉHO, KÔROU KAFFIR LIME (PODOBNÝ LIMETKE) A ČILI.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
cícer z konzervy, scedený	240	174	139
pak choi (druh čínskej kapusty)	200	145	116
cícerová múka	20	14	12
javorový sirup	40	29	23
jarná cibuľka	200	145	116
hnedá ryža	80	58	46
olej	18	13	10
citrón	50	36	29
červená Thajská curry pasta	20	14	12
čerstvý koriander,*			
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1080	782	625

*červené čili papričky

01 Hnedú ryžu prepláchnite a uvarte v 400 ml vriacej vody so štipkou soli. Varte na miernom ohni 20-25 min, potom scedte.

02 Červenú čili papričku a koriander nasekajte najemno, nakrájajte jarnú cibuľku. Odstráňte vrchné listy z pak choi a nakrájajte na plátky.

03 Scedte cícer, dajte do misky a roztlačte. Zmiešajte ho s pastou z červeného Thajského curry, pridajte cícerovú múku, jarnú cibuľku a koriander. Osolte. Zo zmesi vytvarujte 6 burgerov.

04 Príprava sladkej čili omáčky: rozohrejte malý kastrolik a dajte do neho javorový sirup, nasekané čili papričky a šťavu z citróna. Na miernom ohni varte 3-5 min, kým omáčka nezačne hustnúť. Zložte z ohňa a odložte.

05 Zohrejte panvicu s jednou lyžičkou oleja na strednú teplotu a vyprážajte cícerové burgre 3 min na každej strane, kým nenaberú zlatistú farbu. Burgre vyberte a udržujte teplé.

06 Do tej istej panvice dáme 1 lyžičku oleja pri strednej teplote a opražíme pak choi 2 min na každej strane.

07 Na tanier dajte cícerové burgre spolu s hnedou ryžou a pak choi. Pokvapkajte sladkou čili omáčkou.

ŠALÁT Z BULGURU

A BRAVČOVÉHO MÄSA

S KARI KORENÍM

AK MÁME ZVÝŠKY BRAVČOVÉHO MÄSA, MÔŽEME ICH SPOTREBOVAŤ KOMBINÁCIOU S BULGUROM, KARI KORENÍM, RASCOU A JARNOU CIBULKOU A UROBIŤ SI ZDRAVÝ ŠALÁT S PLNOU CHUŤOU.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
bulgur	100	77	61
kocka zeleninového vývaru	5	4	3
medjool datle	30	23	18
jarná cibuľka	150	115	92
uhorka	80	61	49
paradajky	300	230	184
verené bravčové mäso	300	230	184
citrón nakrájaný	25	19	15
kari korenie, rasca	18	14	11
koriander			
soľ a čierne korenie			
bulgur			
kalórie	1020	782	625

01 Dajte bulgur do malej panvice s kari korením, rascou (ak ju chcete použiť), bujónom, datľami a jarnou cibuľkou.

02 Prilejte 300 ml vody a varte prikryté 5-8 min kým tekutina nevsiakne a bulgur bude mäkký. Nechajte úplne vychladnúť.

03 Vmiešajte mäto, koriander, uhorku, paradajky a predvarené bravčové mäso.

04 Naberte do dvoch nádobiek a ozdobte dielikmi citrónu, ktoré sa tesne pred podávaním vytlačia na jedlo a zmiešajú.

05 Vydrží 2-3 dni v chladničke.

PIKANTNÉ ŠPAGETY S

CESNAKOVÝMI HUBAMI

NÍZKO TUČNÉ, NENÁROČNÉ CESTOVINOVÉ JEDLO KDE SA VÁM POTVRDÍ, ŽE UKUCHTIŤ JEDLO ZNAMENÁ LEN JEDNODUCHO ZAPNÚŤ MIKROVLNNÚ RÚRU.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
šampiňóny	250	118	95
špagety	320	152	121
posekané paradajky	400	189	152
posekaná stonka stonkového zeleru	40	19	15
cibuľa	150	71	57
olej	27	13	10
cesnak	10	5	4
červené čili papričky*			
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1650	782	625

*zelený petržlen

01 Na panvici zohrejte 1 lyžicu oleja, pridajte huby, prudko asi 3 min pražte do zlatista a pokiaľ šampiňóny zmäknú.

02 Pridajte cesnak, pražte asi 1 min, potom vysypte do misky s petržlenom. Pridajte do panvice so zvyškom oleja cibuľu a zeler, pražte asi 5 min, kým sa mierne sfarbia.

03 Primiešajte paradajky, čili a trochu soli, privedte do varu. Znížte teplotu a na miernom ohni varte nezakryté asi 10 min, kým zmes zhustne.

04 Zatiaľ si uvarte špagety, scedte. Na špagety dajte omáčku a na vrch ešte cesnakové hríby a podávajte.

CHRUMKAVÝ LOSOS

SO SEZAMOM

& POHÁNKOVÉ REZANCE

TENTO CHRUMKAVÝ LOSOS JE POSYPANÝ ČIERNYMI A BIELYMI SEZAMOVÝMI SEMIENKAMI, KTORÉ OBSAHUJÚ VITAMÍN E PROSPEŠNÝ PRE ZDRAVÚ KOŽU, ZATIAĽ ČO LOSOS JE BOHATÝ NA OMEGA-3 MASTNÉ KYSELINY, PROSPEŠNÉ PRE ZDRAVÚ FUNKCIU MOZGU.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
pohánkové rezance	160	102	82
uhorka	150	96	77
mrkva	200	128	102
filé z lososa	260	167	133
med	15	10	8
sezamové semienka*	20	13	10
olej	7	4	4
citrón	50	32	26
miso pasta	20	13	10
červené čili papričky			
čerstvý koriander			
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1220	782	625

*čierne a biele

01 Koriander nasekajte a nakrájajte červené čili papričky. Príprava zeleninových rezancov: ošúpte mrkvu, mrkvu nakrájajte na tenké plátky a uhorku na dlhé tenké pásiky.

02 V miske zmiešajte sezamové semienka so soľou. Filé z lososa obalte v tejto zmesi a semienka dobre vlačte do lososa, tak aby sezamové semienka tvorili súvislú vrstvu.

03 Na panvici rozohrejte ½ lyžice oleja a oprážajte filé z lososa 10 min, občas obráťte, kým nie sú dobre prepečené a nenaberú zlatistú farbu.

04 Do kastróla nalejte 500 ml vriacej vody, uveďte do varu, pridajte pohánkové rezance so štipkou soli a varte na miernom ohni 5 min.

05 Príprava dressingu: zmiešajte citrónovú šťavu so sladkou miso pastou a medom.

06 Do veľkej misy dajte zeleninové rezance a pohánkové rezance s dressingom a nasekaným koriandrom. Dobre spolu premiešajte.

07 Pohánkové rezance, mrkvu a uhorku rozdeľte do dvoch misiek, na vrch dajte chrumkavého sezamového lososa a nakrájané čili.

MISO RAMEN, CHRUMKAVÉ

TOFU & CUKETA



V NAŠOM TOFU RAMENE PLNEJ CHUTI SME POUŽILI CESTOVINY MISO, TAKŽE JE TO FERMENTOVANÉ JEDLO BOHATÉ NA ANTIOXIDANTY, KTORÉ PODPORUJE ROZMNOŽOVANIE DOBRÝCH BAKTÉRIÍ V ČREVE A POMÁHA ZVYŠOVAŤ IMUNITU A ZLEPŠUJE TRÁVENIE.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
hliva ustricová	100	74	60
cuketa	300	223	179
tuhé tofu	200	149	119
sladký zemiak	500	372	298
olej	27	20	16
kukuričná múka	20	15	12
tamari	12	9	7
hnedé miso cestoviny	20	15	12
vločky červenej čili papriky			
čerstvý zázvor			
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1050	782	625

01 Zázvor ošúpte a nasekajte najemno. Sladké zemiaky ošúpte a nakrájajte na 1 cm kocky. Hlivu ustricovú prekrojte na polovicu.

02 Ošúpte cuketu a nakrájajte ju na tenké pásiky, čím si pripravíte cuketové rezance.

03 Scedte a prepláchnite tofu a vysušte ho papierovou utierkou. Nakrájajte ho na trojuholníčky 1 cm hrubé. Zmiešajte kukuričnú múku so štipkou soli a čierneho korenia. Zľahka obalte tofu v tejto zmesi. Rozohrejte v panvici 1 lyžicu oleja a pražte na ňom obalené tofu 10 min, občas obráťte, kým nebude chrumkavé.

04 Medzitým si rozohrejte veľkú panvicu s 1 lyžicou oleja a pražte na nej sladké zemiaky a zázvor 5 min, potom prilejte 600ml vriacej vody, pridajte hnedé miso cestoviny a tamari. Nechajte pomaly variť na miernom ohni 5 min, pridajte cuketové rezance a hlivu a varte na miernom ohni ďalšie 3 min.

05 Do dvoch horúcich misiek naberte cuketový miso ramen, na vrch dajte chrumkavé tofu a posypte vločkami čili.

SLADKÉ ZEMIAKY

& ČIERNA FAZUĽA S ČILI

PRIPRAVTE DVOJITÚ DÁVKU TOHTO RÝCHLEHO VEGETARIÁNSKEHO ČILI, S ČIERNOU FAZUĽOU A SLADKÝMI ZEMIAKMI A BUDETE MAŤ OBED AJ NA DRUHÝ DEŇ ALEBO ZVÝŠOK ZAMRAZTE NA BUDÚCU VEČERU.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
voda	800	345	276
čierna fazuľa v konzerve	600	259	207
krájané paradajky v konzerve	400	173	138
sladký zemiak	600	259	207
cibuľa	120	52	41
šťava z citróna	50	22	17
cesnak	40	17	14
extra panenský olivový olej	41	18	14
nasekaný čerstvý koriander			
soľ, čierne korenie,*			
kalórie	1810	782	625

*mletá čili paprika, rasca

01 Na panvici zohrejte olej na strednú teplotu. Pridajte sladký zemiak a cibuľu a za častého miešania varte, kým cibuľa nezačne mäknúť.

02 Pridajte cesnak, mletú čili papriku, rasca, chipotle (údené čili papriky) a soľ a za stáleho miešania varte asi 30 sekúnd.

03 Pridajte vodu a varte na miernom ohni. Prikryte, znížte teplotu a nechajte pomaly variť asi 10-12 min, kým sladký zemiak nezmäkne.

04 Pridajte fazuľu, paradajky a citrónovú šťavu; krátko zvýšte teplotu, potom za častého miešania dovarujte pri miernom ohni.

05 Znížte teplotu a na miernom ohni ešte varte, kým sa zmes ešte trochu zahustí, asi 5 min. Odstavte z ohňa a vmiešajte koriander.

BAKLAŽÁN S KARI

KORENÍM & ZEMIAKOVÝM

KOLÁČOM

NÍZKOTUČNÝ ZELENINOVÝ KOLÁČ, VEĽMI CHUTNÝ.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
zemiaky	1000	416	333
cibuľa	150	62	50
stredne veľký baklažán	800	333	266
nasekané paradajky	400	166	133
paradajkové pyré	40	17	13
olej	54	22	18
konzerva zelenej šošovice	400	166	133
cesnak	20	8	7
karí korenie	10	4	3
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1880	782	625

01 Rúru predhrejte na 200°C.

02 Pomaly varte zemiaky v mierne osolenej vode 15-20 min, kým nezmäknú – nenechajte vodu vyvrieť, ani rozvariť zemiaky.

03 Medzitým si rozohrejte vo veľkej panvici olej a jemne do zlatista opražte cibuľu a cesnak – asi 4-5 min. Odoberte 2 lyžice cibuľovej zmesi a odložte nabok.

04 Do panvice pridajte baklažán. Pomaly opražte, občas zamiešajte, kým nezmäkne, asi 6-8 min. Vmiešajte kari korenie.

05 Varte ešte 30 sek, potom pridajte paradajky, paradajkové pyré a šošovicu. Varte 1-2 min, potom preložte do 2 litrovej zapekacej misy.

06 Scedte zemiaky, dajte ich na baklažánovú zmes a posypte odloženou cibuľovou zmesou. (V tomto štádiu sa môže jedlo zamraziť na 1 mesiac.)

07 Vložte do rúry a pečte 30-35 min kým povrch nezchodne. Podávajte s brokolicou alebo šalátom.

TRESKA S CITRÓNOVÝM

RIZOTOM & PEČENÉ

PARADAJKY

NAŠE RIZOTO ZO ŠAFRANOVEJ HNEDEJ RYŽE S PEČENOU TRESKOU A SLADKÝMI PEČENÝMI ZEMIAKMI, KTORÉ SÚ BOHATÉ NA LYKOPÉN, ZNÁMY TÝM, ŽE ZNIŽUJE CHOLESTEROL, CHRÁNI POKOŽKU A ZLEPŠUJE IMUNITU.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
hnedá ryža	120	91	73
cherry paradajky	180	137	109
filé z tresky	300	228	182
zelená fazuľka	80	61	49
špenát	80	61	49
šalotka	50	38	30
cesnak	20	15	12
olej	27	20	16
kocka zeleninového vývaru	5	4	3
citrón	50	38	30
údená paprika, petržlen			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1030	782	625

01 Rúru predhrejeme na 180°C. Hnedú ryžu prepláchnite. Cherry paradajky nakrájajte na polovičky.

02 Cesnak, šalotku a petržlen nasekajte najemno, petržlenové stonky odložte. Očistite zelené fazuľky a prekrojte na polovicu. Rozpusťte pol kocky zeleninového vývaru v nádobe so 450 ml vriacej vody a pridajte šafran.

03 Vo veľkej panvici zohrejte ½ lyžice oleja a oprážajte cesnak, šalotku a petržlenové stonky 3 min, kým nezmäknú. Postupne pridávajte ryžu a vývar.

04 Do pekáča s ½ lyžicou oleja a soli dajte paradajky. Na iný pekáč uložte filé z tresky, pokvapkajte ½ lyžicou oleja, citrónovou šťavou a ešte pridajte štipku soli a čierneho korenia. Oba pekáče - s paradajkami i s rybou vložte na 12 - 15 min do rúry, kým sa všetko neprepečie.

05 Po 20 min varenia ryže vmiešajte do nej údenú papriku, šťavu z polovice citróna, posekané petržlenové lístky, zelenú fazuľku a špenát a varte ďalších 5 min, kým nie je ryža uvarená al dente a zelená fazuľka nezmäkne. Okoreňte čiernym korením.

06 Do dvoch misiek naberte citrónové rizoto, navrch dajte tresku a pečené paradajky.

KNEDLIČKY (GNOCCHI)

NA PANVICI S KREKETAMI

& ŠPARGĽOU

V TOMTO RECEPTE SÚ KNEDLIČKY PRIPRAVENÉ PRIAMO NA PANVICI SPOLU S KREKETAMI, ŠALOTKOU, ŠPARGĽOU A PARMEZÁNOM. OKREM INÝCH CESTOVÍN MÔŽETE POUŽIŤ AJ TRVANLIVÉ (NAPR. VÁKUOVO BALENÉ) GNOCCHI.

30'

PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
gnocchi uvarené	1600	622	498
špargľa	400	156	124
surové krevety	400	156	124
parmezán strúhaný	60	23	19
olej	27	10	8
cibuľa šalotka	150	58	47
kurací vývar	200	78	62
citrónová šťava	20	8	6
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	2010	782	625

01 Vo veľkej panvici s neprílnavým povrchom zohrejte 1 lyžicu oleja na strednú teplotu.

02 Pridajte gnocchi a pražte, často miešajte, kým sa nezačnú nafukovať a dostávajú zlaté škvrnky, asi 6-10 min. Vyberte ich do misky.

03 Do panvice dajte ďalšiu 1 lyžicu oleja a šalotku; pražte pri miernej teplote, miešajte, kým nezhnedne, asi 1 – 2 min.

04 Primiešajte špargľu a kurací vývar. Prikryte a varte, kým špargľa trochu zmäkne, 3-4 min.

05 Pridajte krevety, soľ a čierne korenie; prikryte a varte na miernom ohni, kým krevety nezružovejú a prevaria sa, asi 3-4 min.

06 Vráťte gnocchi do panvice spolu s citrónovou šťavou, premiešajte aby sa prehriali, asi 2 min.

07 Zložte z tepla, posypte parmezánom, prikryte a počkajte, kým sa syr roztopí, asi 2 min.

KURČA S KORENÍM BAHARAT, FIGAMI & PISTÁCIOVOU POHÁNKOU

FIGY ÚŽASNE DOSLADIA TÚTO HREJIVÚ ZMES KORENIA BAHARAT A DODAJÚ MNOŽSTVO MINERÁLOV VČÍTANE DRASLÍKA, KTORÝ JE POTREBNÝ PRE ZDRAVIE KARDIOVASKULÁRNEHO SYSTÉMU.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
cherry paradajky	120	83	66
stonková brokolica	120	83	66
balsamikový ocot	10	7	6
pistácie	20	14	11
figy	100	69	55
kuracie prsia	320	221	177
pohánka	100	69	55
olej	9	6	5
korenie baharat, petržlen			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1130	782	625

01 Rúru predhrejte na 200°C a v kanvici uveďte vodu do varu.

02 V mise zmiešajte baharat korenie s 1 lyžicou oleja. V zmesi dobre obalte kuracie prsia. Dajte ich na pekáč a vložte do rúry na 20-25 min, kým sa neprepečú.

03 Medzitým prepláchnite pohánku a dajte do kastróla s 300 ml vriacej vody a štipkou soli. Varte na miernom ohni 15 min.

04 Orežte stonkovú brokolicu a narežte pozdĺžne na plátky. Figy nakrájajte na štvrtiny. Cherry paradajky nakrájajte na polovice a nasekajte petržlenovú vňať. Nasekajte hrubo pistácie.

05 Na ďalší pekáč dajte brokolicu a figy a pokvapkajte lyžicou oleja. Vložte do rúry 10 min pred dopečením kurčata.

06 Scedte pohánku a zmiešajte ju s cherry paradajkami, petržlenom, balsamikovým octom a s polovicou nasekaných pistácií. Ochutte čiernym korením.

07 Naberte pohánku s paradajkami a petržlenom na dva teplé taniere, na ňu položte kurča s baharat korením a posypte zvyšnými pistáciami. Podávajte spolu s pečenou brokolicou s figami.

GRILOVANÉ MORČACIE

MÄSO SO ŠALÁTOM

TABBOULEH S QUINOOU

& A TAHINI DRESSINGOM

TENTO SUPER ZDRAVÝ OBED JE PLNÝ ŽIVOTA A ČERSTVÝCH PRÍSAD.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
quinoa	200	81	65
uhorka	150	61	49
cherry paradajky, polovičky	175	71	57
jarná cibuľka	150	61	49
citrón	75	31	24
olej	27	11	9
morčacie steaky	600	244	195
soľ, čierne korenie,*			
pasta tahini	25	10	8
nízkotučný jogurt	30	12	10
cesnak	5	2	2
med	10	4	3
kalórie	1920	782	625

*petržlen, koriander

01 Quinou dajte do kastróla a zalejte 600 ml vody. Prikryte pokrievkou a uveďte do varu. Stiahnite teplotu a na malom príkone varte kým voda nevsiakne alebo sa nevyparí (presne, ako keď varíte ryžu) – asi 20 min. Odkryte pokrievku a nechajte vychladnúť, zatiaľ si pripravte morčacie mäso a šalát.

02 Do veľkej misy dajte uhorku, paradajky, jarnú cibuľku a bylinky. Nalejte na to 1 lyžicu oleja a citrónovej šťavy, dobre okoreňte a všetko zmiešajte.

03 Zohrejte panvicu, nasucho opekajte morčacie rezne, keď začnú dymiť, potrite ich 1 lyžicou olivového oleja. Pečte asi 5 min na každej strane, v závislosti od hrúbky.

04 Zmiešajte spolu všetky prísady na dressing (tahini, jogurt, cesnak, med, ½ citróna) s 3 lyžicami vody.

05 Zmiešajte quinou so šalátom a naaranžujte na tanieri.

06 Morčacie rezne nakrájajte na plátky, dajte na quinou a pokvapkajte dressingom.

KURACIE TETRAZZINI



TOTO RETRO JEDLO POTEŠÍ ROVNAKO DETI I DOSPELÝCH.

60'

PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
fettuccine, najlepšie špenátové	300	109	87
pór, iba biela časť	200	73	58
šampiňóny, pokrájané na štvrtiny	200	73	58
kurací vývar	300	109	87
kuracie prsia, pokrájané na kocky	200	73	58
šťava a kôra z citróna	50	18	15
strúhanka vysušená	20	7	6
mlieko	120	44	35
repkový olej	9	3	3
polohrubá múka	30	11	9
parmezán strúhaný	20	7	6
soľ a čierne korenie,*			
kalórie	2150	782	625

*čerstvý rozmarín, zelený petržlen

01 Rúru predhrejte na 200°C. Fettuccine uvarite v osolenej vode al dente, asi 8 min. Scedte a prepláchnite tečúcou vodou. Nechajte odkvapkať a odložte.

02 medzitým vo veľkej panvici zohrejte olej na strednú teplotu, pridajte pór, varte a miešajte až kým mierne nezhnedne asi 6-8 min. Pridajte huby a ½ lyžičky rozmarínu; varte za stáleho miešania, kým nezmäknú, asi 5 min.

03 Pridajte múku a miešajte asi 1 min. Pridajte vývar a mlieko; privedte do varu, miešajte až kým zmes trochu nezhuští, asi 4 min. Zložte z tepla a primiešajte kurča. Ochutte šťavou z citróna, soľou a čiernym korením.

04 Jemne zmiešajte uvarené fettuccine s kuracou zmesou a preložte do olejom vymastenej zapekacej misy.

05 V malej miske zmiešajte Parmezán, strúhanku, citrónovú kôru, petržlenovú vňať, a zvyšnú ½ lyžičky rozmarínu. Ochutte soľou a čiernym korením. Posypte zmes v zapekacej mise.

06 Zmes zapekajte v rúre 20-30 min, kým nezačne bublinkovať. Nechajte odstáť 5 min a podávajte.

KURČA, EDAMAME

& ZÁZVOROVÝ PILAF

TOTO ZDRAVÉ RYŽOVÉ JEDLO SI UROBTE NA VEČERU V STREDE TÝŽDŇA – PLNÉ VLÁKNINY A VITAMÍNU C.



01 V stredne veľkej panvici si zohrejte olej, pridajte cibuľu a čili, spolu koreninami.

02 Varte 5 min, potom pridajte kurča a ryžu. Varte ešte 2 min, pridajte vývar a uveďte do varu.

03 Znížte teplotu, prikryte a varte 8 – 10 min kým sa uvarí ryža. Počas posledných 3 min varenia pridajte struky edamame.

04 Povrch posypte lístkami koriandra a ak máte radi, pridajte aj kôpku Gréckeho jogurtu.

	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
PRÍSADY	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
kuracie prsia	600	255	204
ryža basmati	250	106	85
zeleninový vývar	600	255	204
edamame/sójové struky	100	42	34
cibuľa	150	64	51
olej	14	6	5
červené čili papričky, zázvor			
čerstvý koriander			
soľ, čierne korenie mleté			
kalórie	1840	782	625

PÁRKY & FENIKLOVÉ

MÄSOVÉ GULKY

SO ŠOŠOVICOU

MIESTO PÁRKU A ZEMIAKOVEJ KAŠE ZDRAVŠIA VARIANTA – UROBTE SI Z VAŠICH PÁRKOV MÄSOVÉ PIRÔŽKY A PODÁVAJTE SO STRUKOVINOU POSYPANOU PETRŽLENOM.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
nízkoenergetický párok	400	161	129
cibuľa	150	60	48
šošovica v konzerve	450	181	145
kurací vývar	850	342	274
citrón	25	10	8
olej	14	6	5
mrkva	200	81	64
bulvička feniklu	250	101	81
cesnak	20	8	6
červené víno	100	40	32
paradajkové pyré	20	8	6
soľ a čierne korenie,*			
kalórie	1940	782	625

*semienka feniklu, petržlen

01 Vytlačte mäso z párkov do veľkej misy. Pridajte feniklové semienka a rukou zmiešajte. Vytvarujte mäso do guľiek veľkosti vlašského orecha.

02 Na nelepivej veľkej panvici zohrejte 1 lyžicu oleja. Pražte mäsové guľky 5 min, pravidelne ich obracajte, kým nechytia zlatistú farbu a nebudú prepečené. Premiestnite na tanier.

03 Do panvice pridajte zvyšok oleja, vložte do nej cibuľku, mrkvu a fenikel, prikryte a nechajte zeleninu podusiť asi 10 min, kým nezmäkne. Občas zamiešajte.

04 Odkryte zeleninu, zvýšte teplotu a nechajte kým sa sem tam sfarbí. Vmiešajte cesnak, nechajte ho opražiť 1 min a potom prilejte víno a nechajte ho odpariť na polovicu. Vmiešajte šošovicu, paradajkové pyré a vývar.

05 Prikryte a na miernom ohni pomaly varte 25 min alebo kým nebude šošovica takmer mäkká. Pridajte mäsové guľky, môžete pridať trochu vody, ak sa vám zdá panvica suchá.

06 Prikryte a na miernom ohni pomaly varte ďalších 10 min, kým mäso neprejde dobre varom.

07 Vytlačte na jedlo citrónovú šťavu, okoreňte a pred podávaním posypte petržlenom.

KRÉMOVÉ KURČA, KEL

& HUBOVÝ KOLÁČ

S MASLOVOU TEKVICOU

MASLOVÁ TEKVICA JE ÚŽASNÝ ZDROJ ZDRAVÝCH SACHARIDOV, MAGNÉZIA A ANTIOXIDANTOV KAROTÉNOIDOV.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
šampiňóny	450	352	281
kuracie prsia	360	281	225
maslová tekvica	400	313	250
kocka kuracieho vývaru	5	4	3
pór	90	70	56
olej	7	5	4
kukuričná múka	10	8	6
kokosové maslo	40	31	25
kel	40	31	25
cesnak	20	16	13
čerstvý estragón			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1000	782	625

01 Do nádoby s 200 ml vriacej vody slúžiacej ako vodný kúpeľ ponorte inú nádobku a rozpustite v nej kokosové maslo a kurací vývar. V miske zmiešajte kukuričnú múku s 1 lyžicou studenej vody.

02 Nasekajte cesnak, kel a estragón a pór a šampiňóny nakrájajte na plátky. Maslovú tekvicu ošúpte a nakrájajte na 1 cm kúsky. Kuracie prsia nakrájajte na kúsky veľkosti jedného sústa.

03 Do stredne veľkej panvice dajte ½ lyžice oleja, zohrejte na strednú teplotu a opekajte cesnak a kuracie prsia 5 min, potom pridajte pór a huby na ďalšie 3 min. Pridajte rozpustené kokosové maslo a vývar, kukuričnú múku a kel, pomaly varte na miernom ohni 5 min. Potom primiešajte estragón a ochuťte soľou a čiernym korením.

04 Medzitým dajte do panvice maslovú tekvicu, zalejte vriacou vodou, pridajte štipku soli. Varte na miernom ohni 10 min, potom scedte a roztlačte drvičom na zemiaky.

05 Predhrejte gril na vysokú teplotu. Kuracie mäso a huby dajte do ohňovzdornej misy, na vrch dajte roztlačenú tekvicu. Grilujte 5 min, do zlatista.

06 Na dva teplé taniere naservírujte krémové kurča s hubovým koláčom s maslovou tekvicou.

CITRÓNOVÉ KREVETY & HRÁŠKOVÉ RIZOTO

KEĎ PRIPRAVUJETE TOTO LETNÉ RIZOTO Z MORSKÝCH PLODOV, ZISTÍTE, ŽE MIEŠANIE MÔŽE BYŤ ZVLÁŠTNE UPOKOJUJÚCE.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
krevety	400	141	113
maslo	40	14	11
mrazený hrášok	200	70	56
rybací vývar	1500	528	422
cibuľa	150	53	42
olivový olej	27	9	8
biele víno	100	35	28
kôra a šťava z citróna	50	18	14
ryža na rizoto	240	84	68
červené čili papričky			
soľ a čierne korenie			
kalórie	2222	782	625

01 Očistite krevety, hlavy a pancier ponechajte.

02 Vo veľkej panvici zohrejte 1 lyžicu olivového oleja a opražte krevety s pancierom a hlavou s nakrájanými čili. Prilejte vývar a uveďte do varu, potom siahnite teplotu a pomaly na miernom ohni varte.

03 V inej panvici roztopte polovicu masla pri strednej teplote. Vmiešajte cibuľu a jemne poduste 8-10 min.

04 Do panvice s cibuľou primiešajte ryžu a miešajte, kým nebude ryža na okrajoch priesvitná.

05 Pridajte víno a pomaly varte na miernom ohni, kým sa víno úplne neodparí. Pridajte vývar, postupne po jednej naberačke, vždy dobre zamiešajte, kým sa vývar nevstrebe a pridávanie opakujte. Primiešajte krevety a hrášok.

06 Pridávajte vývar a miešajte ryžu ďalších 25-30 min, kým nie je ryža uvarená al dente. Rizoto by malo byť krémové a riedke.

07 Varte kým krevety nezmenia farbu. Primiešajte nasekané čili, šťavu z citróna a zvyšný olivový olej. Nechajte rizoto niekoľko minút odpočívať, potom podávajte, na vrch u posypané kôrou z citróna.

KARFIOLOVÁ PIZZA

S KURČAŤOM, ARTIČOKAMI

& BAZALKOU

MIMORIADNE VÝŽIVNÁ PIZZA, PRIPRAVENÁ S CHIA SEMIENKAMI, VÝBORNÁ NA ZNIŽOVANIE TLAKU KRVI A POTLÁČAJÚCA ZÁPALLY.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
karfiolová ryža	200	125	100
pohánková múka	100	63	50
pasírované paradajky	200	125	100
kuracie prsia	360	225	180
srdiečka artičoku	80	50	40
rukola	40	25	20
olej	18	11	9
cibuľa	150	94	75
balsamikový ocot	16	10	8
chia semienka	20	13	10
sušené oregáno, čerstvá bazalka			
kalórie	1250	782	625

01 Predhrejte rúru na 220°C. Artičky nakrájajte na 4 plátky.

02 Na prípravu karfiolovej pizze dajte do misy karfiolovú ryžu, pridajte pohánkovú múku, chia semienka, sušené oregáno a 4 polievkové lyžice vody. Ochutte morskou soľou a čiernym korením, vymiešajte tak, aby sa celá zmes dobre spojila.

03 Cesto na pizzu rozdelte na dve časti, rozotrite na dva okrúhle pekáče vyložené papierom na pečenie na hrúbku ½ cm. Vložte do rúry na 10 min, potom vyberte.

04 Pizzový základ potrite pasírovanými paradajkami 2 cm od okraja. Položte artičoky a opäť vložte do rúry na 7 -10 min.

05 Medzi tým si najemno nakrájajte cibuľu a kuracie prsia na malé kúsky. Panvicu zohrejte na stredne vysokú teplotu, pridajte polievkovú lyžicu oleja a cibuľu, pražte 5 min. Potom pridajte kuracie prsia a varte 7-10 min, kým sa neprepečú. Pridajte balsamikový ocot ešte 1 min varte. Potom vezmite panvicu z tepla.

06 Príprava bazalkového oleja: bazalku nasekajte najemno a vložte do misky s 2 polievkovými lyžicami olivového oleja, dobre premiešajte.

07 Každý plát pizze dajte na teplý tanier. Posypte kuracími prsami, cibuľkou a rukolou. Pokvapkajte bazalkovým olejom.

KURČA & PAELLA

Z QUINOE S ARTIČOKAMI

KURACIA PAELLA NA ŠPANIELSKY SPÔSOB OZDOBENÁ ČIERNYMI OLIVAMI A ARTIČOKAMI A PRIPRAVENÁ ZO SUPER POTRAVINY QUINOE NAMIESTO BIELEJ RYŽE. QUINOA JE ÚŽASNÝ ZDROJ OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELÍN, KTORÉ SÚ ŽIVOTNE DÔLEŽITÉ PRE ZDRAVIE CIEV A SRDCA.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
cherry paradajky	120	90	72
kuracie prsia	300	225	180
olivy	30	23	18
quinoa	120	90	72
citrón	50	38	30
olivový olej	14	11	8
srdiečka artičokov	80	60	48
kocka zeleninového vývaru	5	4	3
červená paprika	200	150	120
cesnak	20	15	12
petržlen, údená paprika			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1040	782	625

01 Rúru predhrejte na 200°C. Polovicu kocky zeleninového vývaru rozpustite v 300 ml vriacej vody.

02 Nasekajte cesnak a natenko nakrájajte červenú papriku. Cherry paradajky a artičoky prekrojte na polovicu. Citrón prekrojte na polovicu, polovicu si nechajte na šťavu a druhú polovicu prekrojte na dva diely.

03 Kuracie rezne prerežte na polovicu a dajte do zapekacej misy. Okoreňte soľou a čiernym korením, štvrtkou údenej papriky a pokvapkajte ½ lyžice oleja. Kurča vložte do rúry na 20 min, kým sa neprepeče.

04 Medzitým zohrejte ½ lyžice oleja v stredne veľkej panvici, pridajte cesnak a 2 min opekajte. Prepláchnite quinou a pridajte do panvice, pridajte vývar, červenú papriku a zvyšnú údenú papriku. Na miernom ohni pomaly varte prikryté pokrievkou.

05 Odkryte pokrievku, vmiešajte paradajky, olivy, artičoky, sušený petržlen a šťavu z polovice citróna a opäť pomaly varte 5 min, kým nie je quinoa uvarená a tekutina vsiaknutá. Okoreňte čiernym korením.

06 Paellu z quinoe naberte do dvoch misiek, na ňu položte kuracie mäso. Podávajte so štvrtkami citróna.

ARAŠIDOVÉ REZANCE

S NATRHANÝM

KURČAŤOM & ZELENINOU



AK NEZOŽENIETE BALENÚ ZELENINOVÚ ZMES POTREBNÚ NA TOTO JEDNODUCHÉ REZANCOVÉ JEDLO, NAKRÁJAJTE SI RÔZNU ZELENINU, KTORÚ ZOŽENIETE A UROBTE SI VLASTNÚ ZMES.



PRÍSADY	6 PORCIÍ	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
kuracie prsia	400	106	85
jemné arašidové maslo	100	26	21
sójová omáčka	32	8	7
zmes čerstvej zeleniny*	400	106	85
celozrnné špagety	480	127	102
pretlačený cesnak	10	3	2
čerstvý zázvor			
soľ a čierne korenie			
kalórie	2950	782	625

*mrkva, brokolica, zelený hrášok v strukoch

01 Vodu vo veľkom hrnci uveďte do varu na uvarenie cestoviny.

02 Medzitým dajte na panvicu kuracie prsia a pridajte vodu, aby bolo mäso zakryté; uveďte do varu. Prikryte, znížte teplotu a na miernom ohni pomaly varte, kým mäso nebude uvarené a nebude v strede ružové.

03 Uvarené mäso preneste na dosku na krájanie. Keď dostatočne vychladne, nakrájajte ho na malé kúsky veľkosti jedného sústa.

04 Vo veľkej mise vyšľahajte arašidové maslo, sójovú omáčku, cesnak, čili – cesnakovú zmes a zázvor.

05 Cestovinu varte nie celkom do mäkká, asi o 1 min menej, ako sa odporúča na pokynoch z obalu.

06 Ku cestovine pridajte zeleninu a varte, kým sú cestovina i zelenina mäkké, asi 1 min. Scedte, 1 šálku vody scedenej z varenia si odložte. Cestovinu a zeleninu premyte pod studenou tečúcou vodou.

07 Odloženú vodu z varenia vmiešajte do arašidovej zmesi; pridajte cestovinu, zeleninu a kuracie mäso; dobre premiešajte. Podávajte teplé alebo aj studené.

MASLOVÁ TEKVICA & KURACIE RIZOTO Z QUINOE

VYTVORILI SME KURACIE RIZOTO S PETRŽLENOM, PLNÉ PROTEÍNOVÝM TÝM, ŽE SME NAMIESTO BIELEJ RYŽE POUŽILI QUINOU, KTORÁ OBSAHUJE VŠETKÝCH DEVÄT ESENCIÁLNYCH AMINOKYSELÍN.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
quinoa	80	58	46
kel	80	58	46
maslová tekvica	400	289	232
kuracie prsia	360	261	208
kocka zeleninového vývaru	5	4	3
cibuľa	150	109	87
cesnak	20	14	12
olej	14	10	8
muškátový oriešok			
čerstvý petržlen			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1080	782	625

01 Cibuľu a cesnak nakrájajte na jemné plátky. Ošúpte tekvicu a nakrájajte ju na 1 cm kocky, kel nasekajte nahrubo. Kuracie prsia nakrájajte na tenké plátky.

02 Na stredne veľkej panvici zohrejte ½ lyžice oleja, pražte cesnak, cibuľu a tekvicu 5 min, potom pridajte kel a pražte ďalšie 2 min.

03 Prepláchnite quinou a pridajte do panvice so zeleninou. 2 min miešajte tak, aby bola quinoa celá premiešaná s olejom.

04 V nádobke s 300 ml vriacej vody rozpustíte kocku vývaru. Vývar postupne pridávajte do panvice, počkajte, kým vývar vsiakne pred tým, než predáte ďalší.

05 Medzitým okoreňte plátky kurčťa. Na panvici zohrejte ½ lyžice oleja na strednú teplotu a pridajte mäso, pražte asi 8 -10 min, kým sa prepraží a naberie zlatistú farbu.

06 Petržlenovú vňať nasekajte najemno. Keď je rizoto z quinoe hotové, vmiešajte do neho muškátový oriešok a polovičku petržlenu. Okoreňte čiernym korením.

07 Rizoto z quinoe naservírujte do dvoch teplých misiek, na vrch položte kuracie plátky. Posypte zvyšným petržlenom.

SUMEC S OKROU

& KUKURICOU

RÝCHLO PRIPRAVENÝ ZDRAVÝ OBED. MIESTO SUMCA SI MÔŽETE KEDYKOL'VEK VYBRAŤ NIEKTORÝ DRUH BIELEJ RYBY.



01 Rúru predhrejte na 200°C. Vo veľkej mise zmiešajte okru, kukuricu, cibuľu, 2 lyžice oleja a $\frac{3}{4}$ lyžice kajenského (Kreolského) korenia.

02 Do hlbšieho pekáča rozotrite zmes korenia. Prepečte, dvakrát premiešajte, kým zelenina nebude mäkká a začne hnednúť.

03 Medzitým posypte obe strany sumca zvyšnou lyžicou kajenského (alebo kreolského) korenia. Zvyšnú lyžicu oleja zohrejte na veľkej nepriľnavej panvici na vyššiu strednú teplotu.

04 Znížte teplotu na strednú, vložte rybu a pečte, kým nie je prepečená a začína hnednúť, asi 4 min na každej strane.

05 Podávajte s opečenou zeleninou.

	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
PRÍSADY	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
nakrájaná okra (ibištek jedlý)	800	422	338
zrná čerstvej kukurice	400	211	169
cibuľa	150	79	63
filé zo sumca	600	317	253
olej	27	14	11
Kreolské alebo kajenské korenie			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1480	782	625

BAHARATOVÝ CÍCER

S MARHUĽAMI

& KORIANDROVÁ RYŽA

CÍCER JE OHROMNÝM ZDROJOM BIELKOVÍN, BOHATÝ NA MANGÁN POTREBNÝ PRE ZDRAVIE KOSTÍ A MAGNÉZIUM NA UDRŽANIE DOSTATOČNEJ HLADINY ENERGIE.



PRÍSADY	2 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
mandľové vločky	10	7	6
cherry paradajky	180	128	102
cibuľa	150	107	85
cícer	200	142	114
olej	14	10	8
kokosové maslo	20	14	11
hnedá ryža	80	57	45
špenát	80	57	45
sušené marhule	50	36	28
soľ a čierne korenie,*			
kalórie	1100	782	625

*korenie baharat, koriander

01 Pripravte si vriacu vodu, premyte hnedú ryžu a dajte do kastróla so 40 ml vriacej vody a štipkou morskej soli. Varte na miernom ohni 20-25 min.

02 Cibuľu nakrájajte najemno a sušené marhule nasekajte nahrubo.. Cherry paradajky prekrojte na polovicu.

03 Scedte cícer. Velkú panvicu s ½ lyžicou oleja rozohrejte a pražte cibuľu 5 min. Potom pridajte korenie baharat a varte 1 min. Pridajte cícer, cherry paradajky, špenát, sušené marhule, 200 ml vriacej vody, osolte morskou soľou a okoreňte čiernym korením. Varte pri miernom ohni 10 min, kým zmes nezhustne.

04 Medzitým si zohrejte malú panvicu na vyprážanie na strednú teplotu a nasucho opražte mandľové vločky 2-3 min, kým nechyti zlatú farbu. Zoberte ich z panvice a odložte.

05 Koriander nasekajte nahrubo. Scedte hnedú ryžu a vmiešajte do nej nasekaný koriander.

06 V malej miske rozpustite kokosové maslo v 40 ml vriacej vody tak, aby vznikla omáčka.

07 Hnedú ryžu pridajte do panvice s cícerovou zmesou a všetko zmiešajte. Naberte baharatovú ryžu s cícerom do dvoch vyhriatých misiek, pokvapkajte kokosovou omáčkou a posypte opečenými mandľovými vločkami.

POHÁNKOVÉ REZANCE

S TOFU NA KALIFORNSKÝ

SPÔSOB



POUŽÍVAME TU POHÁNKOVÉ REZANCE, NIE LEN PRE TO, ŽE SÚ BEZLEPKOVÉ, ALE TIEŽ POMÁHAJÚ ZNÍŽIŤ CHOLESTEROL, VYROVŇAVAJÚ HLADINU KRVNÉHO CUKRU A UDRŽIAVAJÚ ČREVO ZDRAVÉ.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
pohánkové rezance	120	101	81
mrkva	150	126	101
citrón	50	42	34
tamari	16	13	11
cuketa	200	168	134
kocka tofu	300	252	202
javorový sirup	10	8	7
olej	14	12	9
sladká biela miso pasta	30	25	20
soľ a čierne korenie			
kalórie	930	782	625

01 Scedte a prepláchnite tofu, usušte ho papierovou utierkou. Nakrájajte na 2 cm kúsky.

02 Očistite mrkvu a nakrájajte na paličky, tenké ako zápalka. Čili papriku nasekajte najemno. Z cukety pripravte dlhé pásy - s použitím škrabky cuketu nakrájajte na dlhé tenké pásiky.

03 Na panvici zohrejte 1 lyžicu oleja a pražte tofu 5 min. Pridajte tamari a pražte ďalšie 2 min, potom pridajte mrkvové paličky a pražte ďalšie 3 min, kým mrkva trochu zmäkne.

04 V kanvici dajte zovrieť vodu a 500 ml vriacej vody vlejte do kastróla, privedte do varu, pridajte pohánkové rezance so štipkou soli a na miernom ohni pomaly varte 5 min. Keď sú uvarené, scedte, prepláchnite studenou tečúcou vodou a odložte.

05 Medzitým si pripravte omáčku: zmiešajte sladkú miso pastu s citrónovou šťavou a javorovým sirupom.

06 V mise zmiešajte rezance s tofu, mrkvou, cuketovými pásmi a nasekanou čili. Nahrubo natrhajte mäťové lístky a pridajte do misky s miso omáčkou, premiešajte.

07 Na dva teplé taniere naberieme rezance na Kalifornský spôsob, tofu s mrkvou a cuketou.

ESTRAGÓNOVÉ KURČA

TÁTO KRÉMOVÁ OMÁČKA JE KLASICKOU OMÁČKOU KU KURČAŤU – A KEĎŽE ESTRAGÓN JE TRADIČNÁ BYLINKA, MÔŽEME ROVNAKO POUŽIŤ AJ TYMIÁN ALEBO ROZMARÍN. PODÁVA SA S ORESTOVANOU ZELENOU FAZUĽKOU A S DIVOKOU RYŽOU.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
kuracie prsia	120	49	39
olivový olej	45	19	15
šalotka	150	62	49
kurací vývar	120	49	39
suché červené víno	120	49	39
kyslá smotana*	30	12	10
Dijonská horčica	15	6	5
čerstvý estragón	30	12	10
soľ a čierne korenie			
zelená fazuľa	400	165	132
uvarená ryža	800	329	263
kalórie	1900	782	625

*so zníženým obsahom tuku

01 Okoreňte kurča po oboch stranách ¼ lyžicou soli a čierneho korenia.

02 Na veľkej ťažkej panvici rozohrejte 1 ½ lyžice oleja na vyššiu strednú teplotu. Vložte kuracie mäso a pečte, kým nezehnedne, asi 3 min na každej strane. Preložte na tanier a obalte do alobalu.

03 Znížte teplotu na strednú hodnotu. Do panvice pridajte zvyšnú 1 ½ lyžice oleja. Pridajte šalotku; opekajte, miešajte, kým cibulka nezmäkne, 2-3 min. Pridajte vývar a víno a na miernom ohni pomaly varte, kým sa objem nezredukuje na polovicu, asi 3 min.

04 Vráťte kurča aj s uvoľnenou šťavou do panvice; znížte teplotu na nízku. Varte pomaly, kým sa kurča dobre neuvarí, asi 4 min. Kurča preložte do teplej servírovacej misy.

05 Rozmiešajte horčicu, kyslú smotanu a estragón na omáčku. Ochuťte soľou a čiernym korením a prelejte ňou kurča.

06 Podávajte s uvarenou ryžou a opečenými fazuľkami.

CESTOVINY S KRÉMOVOU

HUBOVO - HRÁŠKOVOU

OMÁČKOU



HRÁŠOK IDE VÝBORNE DOKOPY S LESNÝMI HUBAMI, AKO SÚ NAPR. KURIATKA, ALE TIETO HUBY ŤAŽKO ZOŽENIEME V RÔZNYCH ROČNÝCH OBDOBIACH. HUBOVÚ CHUŤ MÔŽEME ZÍSKAŤ AJ Z DOSTUPNEJŠÍCH HNEDÝCH (ZRELŠÍCH) ŠAMPIŇÓNOV.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
celozrnné cestoviny	320	152	121
hrášok	400	190	152
olivový olej	5	2	2
prosciutto	100	47	38
cesnak	20	9	8
huby	400	190	152
múka	10	5	4
biele víno	50	24	19
kurací vývar	250	119	95
smotana na šľahanie	50	24	19
soľ a čierne korenie			
kalórie	1648	782	625

01 Vo veľkom hrnci nechajte zovrieť vodu. Pridajte cestoviny a hrášok; varte, kým nie sú cestoviny mäkké a hrášok uvarený, asi 10-12 min.

02 Medzitým zohrejte olej na veľkej neprílnavej panvici na vyššiu strednú teplotu. Opražte prosciutto, miešajte, kým nezačne hnednúť, asi 5 min.

03 Pridajte cesnak a pražte, kým nezačne voňať, 30 sekúnd. Pridajte huby a opekajte za stáleho miešania, kým nepustia šťavu a väčšina tekutina sa vyparí, asi 4 min.

04 Huby popraste múkou, pomiešajte, aby sa rovnomerne obalili.

05 Pridajte víno a na miernom ohni varte 1 min. Pridajte vývar, stiahnite plameň a na miernom ohni varte za stáleho miešania, kým zmes trochu nez hustne, asi 3 min. Zložte z tepla. Vmiešajte smotanu a čierne korenie.

06 Scedte hrášok a cestovinu; dajte na panvicu ku hubovej omáčke a dobre premiešajte.

GRILOVANÉ BRAVČOVÉ

KOTLETY S PEČENÝMI

ZEMIAKMI & KELOM

UPIEČŤ ZEMIAKY A KEL V ALOBALE JE ZDRAVÝ RECEPT, KTORÉHO VÝSLEDKOM JE ŠŤAVNATÁ A MÄKKÁ ZELENINA S POUŽITÍM MALÉHO MNOŽSTVA OLEJA. VYBERTE SI GRILOVACIU OMÁČKU, KTORÁ MÁ NAJMENŠIE MNOŽSTVO SODÍKA A PRIDANÉHO CUKRU.



PRÍSADY	4 PORCIE	1 PORCIA	1 PORCIA
	HLAVNÝ PRECEPT (g)	UDRŽANIE HMOTNOSTI (g)	ZNÍŽENIE HMOTNOSTI (g)
žlté zemiaky	800	412	330
kel	200	103	82
repkový olej	27	14	11
cesnak	10	5	4
bravčové kotlety bez kostí	600	309	247
grilovacia omáčka	60	31	25
voda	10	5	4
čili mletá paprika			
mletá paprika			
soľ a čierne korenie			
kalórie	1456	750	600

01 Rúru vyhrejte na 200°C. Na pracovný stôl položte 60 cm dlhý pás hliníkovej fólie, preložte na polovicu, tak, aby vznikla dlhá široká podložka.

02 Zľahka nastriekajte sprej na pečenie. Vo veľkej mise zmiešajte zemiaky a kel s 1 lyžicou oleja, čili paprikou, mletou paprikou, ¼ lyžicou soli a cesnakovým práškom.

03 Zeleninu navrstíte do stredu hliníkovej fólie. Zabaľte fóliu do tvaru vrečka a položte na plech. Vložte do rúry a pečte, kým zemiaky nezmäknú, asi 25 min.

04 Medzitým na veľkej grilovacej panvici zohrejte 1 lyžicu oleja na vyššiu strednú teplotu.

05 Posypte kotletu zvyšnou ¼ lyžicou soli a opekajte, raz obráťte, kým teplomer zapichnutý do stredu mäsa neukazuje 65°C, 6-10 min. Preneste mäso na čistú dosku na krájanie a priečne nakrájajte na plátky.

06 Na panvici zmiešajte grilovaciu omáčku s vodou a vložte mäso a dobre ho pootáčajte, aby bol každý kúsok pokrytý omáčkou.

07 Podávajte kel a zemiaky s bravčovinou, pokvapkajte zvyšnou omáčkou z panvice.

AKO POZMENIŤ VÁŠ JEDÁLNY LÍSTOK?

AKO POZMENIŤ VÁŠ JEDÁLNY LÍSTOK?

Na získanie optimálnych výsledkov odporúčame sa čo najviac riadiť jedálnym lístkom. Môžete si zameniť obed s večerou, ak nemáte čas variť cez deň, ale nevynechávajte jednotlivé jedlá dňa a jedzte pravidelne každé tri hodiny. Môžete si tiež vymieňať jednotlivé jedálne lístky z plánu menu v rámci týždňa.

Ak sa niekedy stane, že nemáte prísady potrebné na prípravu určitého jedla (alebo niečo z toho nemáte radi, prípadne ste na niektorú prísadu alergický), môžete si vybrať zo širokého spektra podobných potravín. Tabuľka uvedená nižšie vám pomôže zamieňať ingrediencie v receptoch alebo aj v celých jedálnych lístkoch bez zmeny príjmu kalórií a makronutrientov.

Nižšie uvedená tabuľka skupiny potravín obsahuje informáciu o množstve prísad, ktoré predstavuje jeden diel v určitej skupine potravín. Napríklad namiesto použitia jedného dielu húb (čo je asi 200g) môžete použiť 150g cukiny, 100g špargle, alebo 25g kukurice.

Presné množstvá si vypočítate z množstiev uvedených v zozname ingrediencií v časti Recepty. Ak ste vegetarián, jednoducho zameňte mäso inou náhradou. Napríklad tri diely kurčata (120g) sa môže nahradiť tromi dielmi inej náhradnej potraviny, ktorá je uvedená ako náhrada mäsa, napríklad tromi dielmi tofu (270g).

Rovnakým spôsobom môžeme nahrádzať prísady aj v Jedálnych lístkoch. Napríklad nahradíme 400g mandarínok, 500g melóna alebo 200g čučoriedok. Ak zabudnete kúpiť čerstvé ovocie na desiatu, môžete miesto neho použiť sušené. Nezabudnite si pozrieť tabuľku a správne nastaviť množstvo. Ak je v jedálnom lístku uvedené 300g ananásu, môžete ho nahradiť 50g sušených marhúľ alebo hrozienok.

Vypočítané množstvá sú približnou, nie presnou hodnotou, preto sú možné odchýlky množstva makronutrientov a kalórií.

TABUĽKA SKUPÍN POTRAVÍN



POTRAVINA	MNOŽSTVO G
Melón, jahody, maliny, vodný melón, červené ríbezle	250
Mandarínky, čierne ríbezle, grapefruit, pomaranče, marhule	200
Ananás, hruška, jablko, kiwi, papája, slivky, broskyne, višne	150
Čučoriedky, hrozno, mango, čerešne, nektárinky, figy	100
Hurmikaki, banány, granátové jablko	80
Sušené marhule, datle, sušené figy, sušené jablká, hrozienka, sušené slivky	25

Ovocie: 1 diel = 60 kcal, 15g S, 0g B, 0g T

POTRAVINA	MNOŽSTVO G
Čakanka, huby, pak choi(podobný mangoldu), šalát, špenát	200
Artičoky, špargľa, brokolica, ružičkový kel, karfiol, cibuľa, čierna redkev, pažítka, mrkva, uhorka, kel, petržlen, pór, červená kapusta, repa, zelená fazuľa, kapusta	100
Cuketa, baklažán, paprika, paradajky	150
Chren	40
Kukurica	25

Zelenina: 1 diel = 25 kcal, 5g S, 2g B, 0g T

POTRAVINA	MNOŽSTVO G
Chudé hovädzie, kurča, kalmár, chudé bravčové, šunka, králik, teľacie	40
Rôzne ryby, syr cottage, tuniak, seitan (pšeničná bielkovina)	50
Konzervovaná šunka	30
Tofu	90
Vaječné bielky	70
Sójové vločky	15

Mäso bez viditeľného tuku, ryby a náhrady mäsa: 1 diel = 45 kcal, 0g S, 7g B, 2g T

POTRAVINA	MNOŽSTVO G
Mlieko, nízkotučné	200
Jogurt, nízkotučný	180
Kefír	150
Sójové mlieko	250

Mlieko a mliečne výrobky: 1 diel = 83 kcal, 10g S, 7g B, 2g T

POTRAVINA	MNOŽSTVO G
Cícer, šošovica, fazuľa*	25
Hrach*	100
Sójové bôby*	50
Zemiaky	80
Gaštany	45
Chlieb	30
Pohánka, strúhanka, pukance, kukuričné vločky (corn flakes), polenta (kukuričná kaša), mäsli, ovsená múka, proso, pšeničná múka, ryža, jačmeň, sušienky, cestoviny	20

Škrabkové potraviny: 1 diel = 70 kcal, 15g S, 2g B, 0g T
Strukoviny*: 1 diel = 83 kcal, 15g S, 5g B, 0g T

REFERENCIE

1. Almiron-Roig E., Solis-Trapala I., Dodd J., Jebb S.A. (2013). Estimating food portions. Influence of unit number, meal type and energy density. *Appetite* 71: 95-103
2. Bray A.G., Siri-Tarino W.P. (2016). The Role of Macronutrient Content in the Diet for Weight Management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America* 45 (3): 581-304.
3. Corella et al. (2009). APOA2, dietary fat, and body mass index: replication of a gene-diet interaction in 3 independent populations. *Arch Intern Med* 169(20): 1897-1906
4. Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Österreichische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung, Schweizerische Vereinigung für Ernährung (2016). Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Bonn, 2. Auflage, 2. aktualisierte Ausgabe.
5. Frankfiels D.C., Muth E.C., Rowe W.A. (1998). "The Harris-Benedict Studies of Human Metabolism: History and Limitations. *Journal of the American Dietetic Association*: 439-445
6. Gerrior S., WenYen J., Basiotis P. (2006). "An easy approach to calculating estimated energy requirements". *Prev Chronic Dis*.
7. Heard-Costa et al. (2009). NRXN3 is a novel locus for waist circumference: a genome-wide association study from the CHARGE Consortium. *PLoS Genet* 5(6): e1000539
8. Herbert et al. (2006). A common genetic variant is associated with adult and childhood obesity. *Science* 312(5771): 279-283
9. Human energy requirements. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation. Rome, 17-24 October 2001.
10. Jozef Stefan Institute. OPEN Platform for Clinical Nutrition. www.opkp.si/en_GB
11. Junyent et al. (2009). Novel variants at KCTD10, MVK, and MMAB genes interact with dietary carbohydrates to modulate HDL-cholesterol concentrations in the Genetics of Lipid Lowering Drugs and Diet Network Study. *Am J Clin Nutr*, 90(3): 686-69
12. Mcvay A.M., Voils I.C., Geiselman J.P., Smith V.A., Coffman J.C., Mayer S., Yancy Jr. W. S. (2016). Food preferences and weight change during low-fat and low-carbohydrate diets. *Appetite* 103: 336-343
13. Shergill-Bonner R. Micronutrients. (2017). *Paediatrics and Health: Symposium Nutrition* 27 (8): 357-362
14. Singh P., Kesharwani R.K., Keservani R. K. (2017). 6 Protein, Carbohydrates and Fats Energy Metabolism. Sustained Energy for Enhanced Human Functions and Activity: 103-115
15. Sonestedt et al. (2009). Fat and carbohydrate intake modify the association between genetic variation in the FTO genotype and obesity. *Am J Clin Nutr* 90(5): 1418-1425
16. Thom G., Lean M. (2017). Is There an Optimal Diet for Weight Management and Metabolic Health? *Gastroenterology* 152 (7): 1739-1751
17. Thorleifsson et al. (2009). Genome-wide association yields new sequence variants at seven loci that associate with measures of obesity. *Nat Genet* 41(1): 18-24
18. Willer et al. (2009). Six new loci associated with body mass index highlight a neuronal influence on body weight regulation. *Nat Genet* 41(1): 25-34

