

Večere na podporu hubnutí

**10 receptů dle metody
HUBNUTÍ V HRSTI**



Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti



Křupavá kvěťáková pizza

se sýrem a šunkou



1) Květáková pizza se sušenou šunkou, mozzarellou a čerstvou bazalkou 🍕🌿

Tato lehká a chutná pizza je ideální volbou pro večeri – obsahuje méně sacharidů a dostatek bílkovin, což podpoří hubnutí a zároveň zasytí. Recept je připraven na **3–4 porce**, takže si můžeš uvařit dopředu nebo se podělit s rodinou.

📌 Suroviny (3–4 porce)

Těsto na květákovou pizzu:

- Květák (syrový) – 600 g
- Vaječné bílky – 3 ks
- Strouhaný tvrdý sýr do 30 % tuku – 60 g
- Ovesná mouka – 30 g
- Sůl, sušené oregano, česnekový prášek – dle chuti

Obložení:

- Rajčatová passata (bez cukru) – 150 g
- Mozzarella (čerstvá, light) – 150 g
- Sušená šunka bez tuku – 90 g
- Čerstvá bazalka – hrst lístků

📌 Postup

- 1 **Připravíme květákový základ:** Květák nasekáme v mixéru na jemnou strukturu (podobnou rýži). Dáme ho do utěrky a důkladně vymačkáme přebytečnou vodu.
- 2 Smícháme s vaječnými bílky, strouhaným sýrem, ovesnou moukou a dochutíme solí, oreganem a česnekovým práškem.
- 3 Na pečicí papír vytvarujeme 1 větší nebo 2 menší tenké placky a pečeme v troubě na **200 °C asi 15 minut**, dokud nejsou pevné a lehce zlatavé.
- 4 **Přidáme obložení:** Natřeme rajčatovou passatou, poklademe plátky mozzarely a kousky sušené šunky. Pečeme dalších **5–7 minut**.
- 5 Po upečení ozdobíme čerstvou bazalkou, necháme chvíli vychladnout a podáváme.

📊 Výživové hodnoty (1 porce 350g = 1200 kJ)

✅ **Bílkoviny:** 35 g ✅ **Sacharidy:** 20 g ✅ **Tuky:** 15 g

Pečená lahodná ryba

s květákovým pyré



2) Pečená nebo grilovaná ryba s květákovým pyré

Lehká a vyvážená večeře s minimem sacharidů a dostatkem bílkovin. **Jedna porce odpovídá 1200 kJ** a skvěle zapadá do večerního režimu při hubnutí.

Suroviny (1 porce – 1200 kJ)

Ryba:

- Filet z candáta nebo tresky – 150 g
- Olivový olej – 5 g (1 lžička)
- Citronová šťáva – pár kapek
- Sůl, pepř, tymián, česnek (sušený nebo čerstvý) podle chuti

Květákové pyré:

- Květák (syrový) – 200 g
- Mléko (polotučné, 1,5 % tuku) – 50 g
- Žervé nebo ricotta – 20 g
- Muškátový oříšek, sůl, pepř – dle chuti

Postup

1 Příprava ryby:

- Rybu osolíme, opepříme, potřeme citronovou šťávou a olivovým olejem.
- Posypeme tymiánem a trochou česneku.
- Pečeme v troubě na **180 °C asi 15 minut** nebo grilujeme na pánvi dozlatova.

2 Příprava květákového pyré:

- Květák uvaříme v osolené vodě do měkka (cca 10 minut).
- Scedíme a rozmixujeme s mlékem, žervé (nebo ricottou) a kořením na hladké pyré.

Výživové hodnoty (1 porce – 1200 kJ)

✓ **Bílkoviny:** 40 g ✓ **Sacharidy:** 20 g ✓ **Tuky:** 15 g

Kuřecí vývar se zeleninou a rýžovými nudlemi



3) Kuřecí vývar se zeleninou a rýžovými nudlemi 🍲

Tato polévka je ideální lehká večeře, která zasytí a zároveň odpovídá plánu na hubnutí. Obsahuje dostatek bílkovin, zeleninu a jen **400 kJ rýžových nudlí na porci**, takže zůstává vyvážená i k večeři.

📌 **Suroviny (3 porce, 1 porce = 1200 kJ, z toho 400 kJ rýžové nudle)**

Na vývar:

- Kuře (půlka kuřete nebo kuřecí čtvrtky/stehna, s kůží na vaření) – 600 g
- Kořenová zelenina: Mrkev, petržel, celer cibule (kupuji balíček zeleniny na polévku v Albertu anebo Lidlu, zeleninu nepočítám do energetického příjmu)
- Kvalitní bujon (např. Würzl) – 2-3 kostky
- Voda – cca 2,5 litru
- Sůl, pepř, bobkový list, nové koření, česnek – dle chuti

Na dokončení:

- Rýžové nudle – 50 g na porci (150 g celkem pro 3 porce) = 400 kJ na porci
- Čerstvá petrželka na ozdobu

📌 Postup

- Do hrnce dáme kuře (nebo stehna/čtvrtky) a zalijeme vodou. Přidáme oloupanou cibuli, kořenovou zeleninu (celou), bobkový list, nové koření a bujon.
- Přivedeme k varu, poté stáhneme plamen a vaříme na mírném ohni 1,5–2 hodiny.
- Po uvaření vyndáme zeleninu a nakrájíme na kolečka nebo kostky, maso obereme a dáme stranou.
- Rýžové nudle uvaříme zvlášť podle návodu na obalu. Na jednu porci připadá 50 g uvařených nudlí, což odpovídá 400 kJ.
- Do každé porce vývaru dáme libové kuřecí maso (cca 120 g na porci), přidáme nakrájenou zeleninu a porci rýžových nudlí (50 g).
- Ozdobíme čerstvou petrželkou a podáváme.

📊 Výživové hodnoty (1 porce – 1200 kJ)

- ✓ **Bílkoviny:** 40 g ✓ **Sacharidy:** 40 g (z toho 400 kJ = rýžové nudle)
- ✓ **Tuky:** 10 g

Vaječná omeleta se sýrem

žampiony a špenátem



4) Vaječná omeleta se sýrem, baby špenátem, mozzarellou light a žampiony 🍳🧀

Lehká a výživná večeře s dostatkem bílkovin, zdravých tuků a minimem sacharidů. **Jedna porce odpovídá 1200 kJ** a je doplněná čerstvou zeleninou pro ještě lepší chuť a vyváženost.

📌 Suroviny (1 porce – 1200 kJ)

Na omeletu:

- Vejce – 2 ks
- Mozzarella light – 50 g
- Strouhaný sýr do 30 % tuku – 20 g
- Baby špenát – 50 g
- Žampiony (čerstvé) – 70 g
- Olivový olej – 5 g (1 lžička)
- Sůl, pepř, sušený česnek – dle chuti

Na servírování:

- Cherry rajčata – 150 g
- Čerstvé bylinky (např. bazalka, petrželka) – na ozdobu

📌 Postup

- Žampiony očistíme a nakrájíme na tenké plátky.
- Na pánvi rozežřejeme olivový olej a restujeme žampiony, dokud nejsou zlatavé.
- Přidáme baby špenát a necháme ho krátce změkhnout.
- Vejce rozšleháme se solí, pepřem a špetkou sušeného česneku.
- Přilijeme vejce k orestovaným žampionům a špenátu, necháme pomalu tuhnout na mírném ohni.
- Když omeleta začíná tuhnout, přidáme na jednu polovinu strouhaný sýr a nakrájenou mozzarellu.
- Přiklopíme druhou polovinou a necháme ještě 1–2 minuty dojít.
- Omeletu podáváme s čerstvými **cherry rajčaty** a ozdobíme bylinkami.

📊 Výživové hodnoty (1 porce – 1200 kJ)

✅ **Bílkoviny:** 35 g ✅ **Sacharidy:** 12 g ✅ **Tuky:** 20 g

Cuketové nudle s masem

se sušenými rajčaty



5) Cuketové nudle s kuřecím mletým masem a sušenými rajčaty 🍲

Lehká a chutná večeře **s minimem sacharidů** nebo možností přidat **klasické špagety v množství odpovídajícím 400 kJ sacharidů**. **Jedna porce odpovídá 1200 kJ** a perfektně zapadá do večerního režimu při hubnutí.

📌 Suroviny (1 porce – 1200 kJ)

Na základ:

- Cuketa (na nudle) – 250 g
- Kuřecí mleté maso (libové, max. 5 % tuku) – 120 g
- Sušená rajčata (bez oleje!) – 15 g
- Česnek (čerstvý nebo sušený) – dle chuti
- Sůl, pepř, oregano, bazalka – dle chuti
- Olej ve spreji – minimum (cca 1 g na pánev)

Varianta se sacharidy (volitelné):

- Klasické špagety – 30 g (odpovídá 400 kJ sacharidů)

📌 Postup

1 Příprava cuketových nudlí:

- Cuketu omyjeme a spiralizérem nebo škrabkou nakrájíme na **nudle**.
- Lehce osolíme a necháme chvíli vypotit, poté je osušíme papírovou utěrkou.

2 Příprava kuřecí směsi:

- Na **minimu oleje ve spreji** orestujeme česnek a přidáme mleté kuřecí maso a pak cuketové nudle.
- Opékáme, dokud se maso nepropeče, poté přidáme **nakrájená sušená rajčata** a dochutíme solí, pepřem, oreganem a bazalkou.

3 Kombinace:

- Pokud děláme variantu **zcela bez sacharidů**, přidáme do pánve cuketové nudle a krátce prohřejeme (nevaříme, aby neztratily pevnost).
- Pokud přidáváme **klasické špagety**, uvaříme je zvlášť, scedíme a přidáme k masu a cuketovým nudlím.

Servírování:

- Na talíř dáme směs cuketových nudlí s kuřecím masem a sušenými rajčaty.
- Ozdobíme čerstvou bazalkou nebo strouhaným sýrem (volitelné).

Výživové hodnoty (1 porce – 1200 kJ)

Varianta bez sacharidů:

- **Bílkoviny:** 40 g
- **Sacharidy:** 10 g (ze zeleniny)
- **Tuky:** 15 g

Varianta s 30 g špaget (400 kJ sacharidů):

- **Bílkoviny:** 35 g
- **Sacharidy:** 30 g
- **Tuky:** 15 g

Špenátová palačinka

— — — — —
svěží a vyvážená



6) Špenátová palačinka z vajec s balkánským sýrem a granátovým jablkem 🥞🧀🍷

Lehká, výživná a vyvážená večeře s dostatkem bílkovin, zdravých tuků a **400 kJ sacharidů z ovesné mouky**. **Jedna porce odpovídá 1200 kJ** a krásně zapadá do tvého plánu hubnutí.

📌 Suroviny (1 porce – 1200 kJ)

Na palačinku:

- Vejce – 2 ks
- Baby špenát (čerstvý) – 50 g
- Ovesná mouka – 30 g (odpovídá 400 kJ sacharidů)
- Sůl, pepř, špetka sušeného česneku – dle chuti

Na náplň:

- Balkánský sýr do 30 % tuku – 40 g
- Granátové jablko (jadérka) – 20 g

📌 Postup

1 Příprava palačinky:

- Baby špenát rozmixujeme s vejci, ovesnou moukou, solí, pepřem a sušeným česnekem do hladkého těsta.
- Na suché pánvi opečeme palačinku z obou stran dozlatova (cca 2–3 minuty na každé straně).

2 Plnění palačinky:

- Hotovou palačinku naplníme rozdroleným balkánským sýrem a posypeme granátovým jablkem.
- Přeložíme napůl a podáváme.

📊 Výživové hodnoty (1 porce – 1200 kJ)

✅ **Bílkoviny:** 35 g ✅ **Sacharidy:** 20 g (z ovesné mouky) ✅ **Tuky:** 20 g

Grilovaný fit hermelín

se zeleninou



7) Grilovaný Hermelín Figura se žitným pečivem a ledovým salátem s jogurtovým dipem 🧀🥗🍞

Jednoduchá, chutná a vyvážená večeře s minimem sacharidů a dostatkem bílkovin. **Jedna porce odpovídá 1200 kJ** a je ideální pro lehkou večeři při hubnutí.

📌 Suroviny (1 porce – 1200 kJ)

Grilovaný Hermelín:

- Hermelín Figura (Sedlčanský, light verze) – 100 g (celé balení)
- Žitný chléb (nebo špaldové, celozrnné pečivo) – 30 g

Zeleninový salát:

- Ledový salát – 100 g
- Rajčata nebo okurka (volitelně) – 50 g

Jogurtový dip:

- Bílý jogurt (3 % tuku) – 50 g
- Hořčice – 1 lžička
- Sůl, pepř, citronová šťáva – dle chuti
- Česnek (sušený nebo čerstvý) – špetka

📌 Postup

① Grilování Hermelínu:

- Hermelín grilujeme na **suché pánvi nebo grilu** z obou stran dozlatova (**cca 3–4 minuty** na každé straně), dokud nezačne uvnitř měknout.

② Příprava dipu:

- Smícháme jogurt, hořčici, citronovou šťávu, česnek a dochutíme solí a pepřem.

③ Servírování:

- Na talíř dáme grilovaný Hermelín, kousek žitného chleba, ledový salát a jogurtový dip.
- Můžeme ozdobit čerstvými bylinkami.

📊 Výživové hodnoty (1 porce – 1200 kJ)

✅ **Bílkoviny:** 35 g ✅ **Sacharidy:** 20 g ✅ **Tuky:** 20 g

Kuřecí sekaná

jemná a libová



8) Kuřecí sekaná s cibulí a česnekem, potřená žloutkem



Jednoduchá a lehká varianta sekané **pouze z mletého kuřecího masa**, dochucená cibulí a česnekem. Na závěr se potírá žloutkem, který vytvoří krásně zlatavou kůrku. **Jedna porce odpovídá 400 kJ (cca 81 g sekané).**

Suroviny (4 porce, celkem cca 320 g sekané)

- Mleté kuřecí maso (5 % tuku) – 320 g
- Cibule (jemně nakrájená nebo nastrouhaná) – 50 g
- Česnek (sušený nebo čerstvý, prolisovaný) – 1 stroužek nebo 1/2 lžičky sušeného
- Sůl, pepř – dle chuti
- Majoránka – dle chuti
- Vaječný žloutek – na potřeni

Postup

1 Příprava směsi:

- Mleté kuřecí maso smícháme s najemno nakrájenou nebo nastrouhanou cibulí, česnekem, solí, pepřem a majoránkou.
- Důkladně promícháme a vytvarujeme menší šišku nebo jednotlivé porce.

2 Potření žloutkem:

- Před pečením sekanou potřeme **rozšlehaným vaječným žloutkem**, aby měla krásně zlatavou barvu a jemnější povrch.

3 Pečení:

- Pečeme v předehřáté troubě na **180 °C cca 25–30 minut**, dokud není maso propečené a povrch zlatavý.

4 Servírování:

- Po upečení necháme chvíli odpočinout a poté nakrájíme na plátky.

Výživové hodnoty (1 porce – 81 g = 400 kJ)

✓ **Bílkoviny:** 18 g ✓ **Sacharidy:** 2 g (z cibule) ✓ **Tuky:** 4 g

Domáci cottage housky

křupavé a měkké



9) Cottage housky 🍞🧀

Lehké a výživné pečivo s vysokým obsahem bílkovin a nízkým množstvím sacharidů. Jedna houska odpovídá 400 kJ a je ideální jako příloha k večeři nebo snídani - např. ke kuřecí sekané.

📌 Suroviny (na 3–4 housky, 1 houska = 1 porce, 400 kJ)

- Ovesná mouka – 90 g
- Cottage sýr (nejlépe light) – 150 g
- Vejce (celá) – 2 ks
- Prášek do pečiva – 1 prášek do pečiva
- Sůl – dle chuti

📌 Postup

1 Příprava těsta:

- V míse smícháme ovesnou mouku, cottage sýr, vejce, prášek do pečiva a sůl.
- Promícháme do kompaktního těsta – mělo by být lehce lepivé, ale tvarovatelné.

2 Tvarování housek:

- Z těsta vytvarujeme 3–4 menší housky a položíme je na pečicí papír.
- Pokud chceme housky s křupavým povrchem, můžeme je lehce navlhčit vodou.

3 Pečení:

- Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C cca 20–25 minut, dokud nejsou housky zlatavé a na povrchu pevné.

📊 Výživové hodnoty (1 houska = 400 kJ)

✅ **Bílkoviny: 10 g** ✅ **Sacharidy: 15 g** ✅ **Tuky: 5 g**

Lososový tatarák

s cibulkou a citronem



10) Lososový tataráček s racionálním chlebem a zeleninovými hranolky s jogurtovým dipem 🐟🥕🥒

Lehká a výživná večeře s dostatkem bílkovin, zdravých tuků a 400 kJ sacharidů z racionálního chleba. Jedna porce odpovídá 1200 kJ a skvěle zapadá do tvého plánu hubnutí.

📌 Suroviny (1 porce – 1200 kJ)

Lososový tataráček:

- Syrový losos (čerstvý, kvalitní, bez kůže) – 100 g
- Citronová šťáva – pár kapek
- Sůl, pepř – dle chuti
- Čerstvá pažitka nebo jarní cibulka – 5 g
- Dijonská hořčice – 1 lžička

Příloha:

- Racionální chléb (např. kukuřičný, žitný, vícezrnný) – cca 4ks (odpovídá 400 kJ sacharidů)

Zeleninové hranolky:

- Mrkev, Okurka, Řapíkatý celer nakrájet na hranolky

Jogurtový dip:

- Řecký jogurt 0,1 % tuku – 50 g
- Čerstvá petrželka – 5 g
- Sůl, pepř, špetka česneku (volitelně)

📌 Postup

1 Příprava lososového tataráčku:

- Čerstvého lososa nakrájíme na velmi drobné kousky nebo lehce naškrábeme nožem.
- Smícháme s citronovou šťávou, dijonskou hořčicí, solí, pepřem a nasekanou pažitkou nebo jarní cibulkou.
- Necháme pár minut odležet v lednici.

2 Příprava jogurtového dipu:

- Smícháme řecký jogurt s nasekanou petrželkou, solí, pepřem a špetkou česneku.

3 Servírování:

- Na talíř dáme lososový tataráček, vedle položíme ración chléb a zeleninové hranolky.
- Jogurtový dip podáváme zvlášť v malé mističce.

Výživové hodnoty (1 porce – 1200 kJ)

✓ **Bílkoviny:** 35 g ✓ **Sacharidy:** 20 g (z ración chleba) ✓ **Tuky:** 15 g



Doufám, že se ti recepty líbí a hned si je vyzkoušíš! 💕

Ještě si o receptech více povíme ve vysílání k tomuto **“Průvodci”**, kde se podělím o další tipy a triky na chutné a vyvážené večere, které podpoří vaše hubnutí.

✓ **Shrnutí:** Pokud máš často večerní chutě, pravděpodobně něco chybí ve tvém denním jídelníčku. **Zaměř se na dostatek bílkovin, pravidelnost a správné porce – s tím ti pomůže moje metoda HUBNUTÍ V HRSTI**, kterou tě naučím třeba v mém **online kurzu ŠTÍHLÁ S PAVLOU**. Ráda ti pomohu komplexně se stravováním, psychologií hubnutí i s nastavením energetického příjmu a výdeje.

Anebo **si zarezervuj moji osobní konzultaci**, kde probereme tvoje hubnutí individuálně. Více info najdeš na www.pavlatomaskova.cz 💕

!! Tyto materiály podléhají autorským právům a nesmí se dále bez mého souhlasu šířit a sdílet. Porušení se bude řešit právní cestou, díky za pochopení.

Ing. Pavla Tomášková

www.hubnutivhrsti.cz, www.pavlatomaskova.cz