

JÍDELNÍČEK NA HUBNUTÍ

na míru energetickému příjmu v hodnotě:

5600 kJ = 14 jednotek (hrstí)

70 receptů podle metodiky Hubnutí v hrsti

www.hubnutivhrsti.cz



HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Níže najdeš přesné recepty, gramáže a postupy. Recepty můžeš libovolně kombinovat v rámci stejné kategorie — zaměňuj snídaně za snídaně, obědy za obědy, večeře za večeře. Svačiny si klidně prohod' dopolední za odpolední.

U každé suroviny najdeš její konkrétní množství a zkratky živinových jednotek — více vysvětlují v manuálu JAK HUBNOUT 1 KG TÝDNĚ KROK PO KROKU.

TIP: Příprava jídla dopředu ti ušetří spoustu času! Připravuj si jídla na 2–3 dny dopředu nebo zkus meal prep na celý týden — např. v neděli navaříš na všechny pracovní dny. Polévky, masové pokrmy i přílohy lze bez problémů zmrazit. ♥

VYSVĚTLIVKY

- JB — Jednotka bílkovin
- JS — Jednotka sacharidů
- JT — Jednotka tuků
- PL — polévková lžíce ČL — čajová lžička
- 1 JEDNOTKA (HRST) = 400 kJ

ROZLOŽENÍ 14 JEDNOTEK = 5600 kJ

5600 kJ = 14 jednotek je ve tvém jídelníčku rozděleno takto:

Jídlo	Jednotky	Energie	Makroživiny
Snídaně	3 J	1200 kJ	1,5 JB + 1,5 JS
Svačina I.	1.5 J	600 kJ	0,5 JB + 1 JS
Oběd	5 J	2000 kJ	2 JB + 2 JS + 1 JT
Svačina II.	1.5 J	600 kJ	1 JB + 0,5 JS
Večeře	3 J	1200 kJ	2 JB + 1 JS

Celkem 14 jednotek + min. 400 g čerstvé zeleniny denně (zelenina se do jednotek nepočítá).

Tento redukční jídelníček je živinově složen na cca 30 % bílkovin, 25 % tuků, 45 % sacharidů.

ZÁMĚNA SUROVIN

Maso je vždy uvedeno v syrové podobě. Ostatní suroviny (přílohy, luštěniny) jsou převážně ve stavu uvařeném — vždy je to u receptu napsáno.

Pokud ti nebude jakákoliv surovina vyhovovat, zaměň ji za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství jednotek.

Zeleninu nemusíš počítat — sněz min. 250 g, optimálně 400 g syrové zeleniny denně.

KDE NAKOUPIT

Doporučuji nakupovat suroviny kvalitní a čerstvé — Lidl, Albert, Marks & Spencer, Rohlík, Košík, farmářské trhy. Protein na pečení najdeš např. u Vilgain (Baking Protein). Nakupuj dle vlastního uvážení. ♥

SNÍDANĚ — SLANÉ (RECEPTY 1–6)

Každá snídane = 3 jednotky = 1,5 JB + 1,5 JS

1. Vejce se žitným chlebem, žervé a čerstvou zeleninou

Postup: Vejce uvař natvrdo (10 minut). Žitný chléb nakrájej, potř žervé. Servíruj s vejcem a zeleninou dle chuti. Posyp čerstvou pažitkou.

- Vejce natvrdo 1 ks — 1 JB
- Žervé natural 50 g — 0,5 JB
- Žitný chléb 60 g — 1,5 JS
- Zelenina dle chuti (okurka, ředkvičky, rajčata) — 0 J
- Pažitka nebo petrželka — 0 J
- Sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

2. Celozrnný toast s cottage, pažitkou a rajčaty

Postup: Toast opékej dozlatova. Cottage smíchej s nakrájenou pažitkou, solí a pepřem. Namaž na toast, přidej plátky rajčat.

- Celozrnný toast 60 g — 1,5 JS
- Cottage 150 g — 1,5 JB
- Cherry rajčátka dle chuti — 0 J
- Pažitka, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

3. Knackebrot s žervé, krůtí šunkou a zeleninou

Postup: Knackebrot potř žervé, přidej plátky krůtí šunky a čerstvou zeleninu. Posyp pažitkou.

- Knackebrot 4 ks — 1 JS
- Celozrnné pečivo 20 g — 0,5 JS
- Žervé natural 50 g — 1 JB
- Krůtí šunka 50 g — 0,5 JB
- Zelenina dle chuti (okurka, paprika, ředkvičky) — 0 J
- Pažitka — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

4. Tvarohová pomazánka s pažitkou a celozrnným toastem

Postup: Tvaroh smíchej s žervé, solí, pepřem a nakrájenou pažitkou. Toast opékej dozlatova a namaž pomazánkou. Servíruj s čerstvou zeleninou.

- Celozrnný toast 60 g — 1,5 JS
- Tvaroh nízkotučný 100 g — 1 JB
- Žervé natural 25 g — 0,5 JB
- Pažitka, zelenina dle chuti — 0 J

- Sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

5. Omeleta se špenátem na celozrnném toastu

Postup: 1 vejce + 2 bílky rozšlehej se solí a pepřem. Na suché nepřilnavé pánvi krátce prohřej špenát s česnekem. Vlij vejce a peč omeletu 2–3 minuty. Přelož. Servíruj na opečeném toastu.

- Vejce 1 ks + 2 bílky — 1,5 JB
- Celozrnný toast 60 g — 1,5 JS
- Špenát čerstvý nebo mražený 100 g — 0 J
- Česnek, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

6. Celozrnný toast se žervé, mozzarellou light a rajčaty

Postup: Toast opékej dozlatova. Potři žervé, přidej plátky mozzarellou light a cherry rajčátka. Posyp čerstvou bazalkou, solí a pepřem.

- Celozrnný toast 60 g — 1,5 JS
- Žervé natural 50 g — 1 JB
- Mozzarella light 25 g — 0,5 JB
- Cherry rajčátka dle chuti — 0 J
- Čerstvá bazalka, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

SNÍDANĚ — SLADKÉ (RECEPTY 7–10)

Každá snídane = 3 jednotky = 1,5 JB + 1,5 JS

7. Overnight ovesná kaše s borůvkami a řeckým jogurtem

Postup: Večer smíchej ovesné vločky, řecký jogurt a mléko v nádobě s víkem. Nech přes noc v lednici. Ráno přidej borůvky a skořici. Není potřeba vařit — kaše je připravená za studena.

- Ovesné vločky 40 g — 1 JS
- Borůvky čerstvé nebo mražené 80 g — 0,5 JS
- Řecký jogurt nízkotučný 150 g — 1,5 JB
- Mléko polotučné 50 ml — 0 J
- Skořice nebo kakao 1 ČL — 0 J
- Sladidlo dle chuti — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

8. Řecký jogurt s granolou a čerstvým ovocem

Postup: Do misky dej řecký jogurt, navrch přidej granolu a nakrájené ovoce. Podávej ihned, aby granola zůstala křupavá.

- Řecký jogurt nízkotučný 150 g — 1,5 JB
- Granola nebo müsli bez přidaného cukru 25 g — 1 JS
- Jahody nebo jiné ovoce 100 g — 0,5 JS
- Skořice nebo kakao dle chuti — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

9. Proteinové palačinky s cottage a čerstvým ovocem

Postup: Ovesné vločky rozmixuj na jemnou mouku. Smíchej s vejcem, cottage a mlékem do hladkého těsta. Na suché nepřilnavé pánvi (bez tuku) peč malé palačinky z obou stran dozlatova, cca 2 minuty každá strana. Servíruj s čerstvým ovocem.

- Ovesné vločky rozmixované 40 g — 1 JS
- Vejce 1 ks — 1 JB
- Cottage 50 g — 0,5 JB
- Jahody nebo borůvky 100 g — 0,5 JS
- Mléko polotučné 30 ml — 0 J
- Skořice, sladidlo dle chuti — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

♥ TIP: Cottage se v těstě skvěle rozmíchá a palačinky jsou krásně vláčné. Suché nepřilnavé pánvi stačí — tuk do snídane nepotřebujeme.

10. Skyr s banánem, ovesnými vločkami a skořicí

Postup: Do misky dej skyr, přidej ovesné vločky, nakrájený banán a posyp skořicí. Zamíchej nebo nechej vrstvy tak jak jsou.

- Skyr 150 g — 1,5 JB
- Banán 1 ks (cca 120 g) — 1 JS
- Ovesné vločky 20 g — 0,5 JS
- Skořice 1 ČL — 0 J
- Sladidlo dle chuti — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

svačiny (recepty 11–20)

Každá svačina = 2 jednotky = 1 JB + 1 JS | Pro 14 J variantu: 1,5 jednotky = 0,5 JB + 1 JS

11. Řecký jogurt s ovocem

- Řecký jogurt nízkotučný 100 g — 1 JB
- Ovoce dle chuti 160 g — 1 JS (např. jahody, borůvky, jablko)

CELKEM 2 J = 800 kJ

12. Cottage se strouhaným jablkem a skořicí

Postup: Jablko nastrouhej nahrubo, smíchej s cottage a skořicí.

- Cottage 100 g — 1 JB
- Jablko 1 ks (cca 160 g) — 1 JS
- Skořice dle chuti — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

13. Kefír s müsli tyčinkou

- Kefír bílý 240 g — 1 JB
- Müsli tyčinka ovocná 1 ks (cca 25 g) — 1 JS

CELKEM 2 J = 800 kJ

14. Skyr s lesním ovocem

- Skyr 100 g — 1 JB
- Lesní ovoce čerstvé nebo mražené 160 g — 1 JS
- Skořice nebo vanilka dle chuti — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

15. Tvaroh s ovocem a skořicí

Postup: Tvaroh promíchej se skořicí a sladidlem. Přidej nakrájené ovoce.

- Tvaroh nízkotučný 100 g — 1 JB
- Jablko nebo hruška 1 ks (cca 160 g) — 1 JS
- Skořice, sladidlo dle chuti — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

16. Acidofilní mléko s ovesnými vločkami a ovocem

- Acidofilní mléko 200 g — 1 JB

- Ovesné vločky 25 g — 1 JS
- Borůvky nebo jahody dle chuti — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

17. Celozrnný toast s hermelínem Figura

Postup: Toast opékej. Přidej plátky hermelínu Figura a cherry rajčátka.

- Celozrnný toast 40 g — 1 JS
- Hermelín Figura 60 g — 1 JB
- Cherry rajčátka dle chuti — 0 J
- Čerstvá bazalka — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

18. Balkánský sýr s melounem

Postup: Balkánský sýr a meloun nakrájej na kostičky. Posyp čerstvou mátou.

- Balkánský sýr 40 g — 1 JB
- Meloun vodní nebo žlutý 240 g — 1 JS
- Máta čerstvá — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

19. Racio chlebíky se žervé a zeleninou

- Racio chlebík celozrnný 4 ks — 1 JS
- Žervé natural 50 g — 1 JB
- Ředkvičky nebo okurka dle chuti — 0 J
- Pažitka, sůl — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

20. Knackebrot s cottage a čerstvou zeleninou

- Knackebrot 4 ks — 1 JS
- Cottage 100 g — 1 JB
- Ředkvičky, okurka, rajčata dle chuti — 0 J
- Pažitka, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

OBĚDY (RECEPTY 21–30)

Každý oběd = 5 jednotek = 2 JB + 2 JS + 1 JT | Pro 16 J a 17 J variantu: 6 jednotek = 2,5 JB + 2,5 JS + 1 JT

21. Kuře na kari s rýží a zakysanou smetanou

Postup: Cibulku orestuj na oleji, přidej kuřecí prso nakrájené na kostky. Opečenej dozlatova. Přidej kari, česnek, podlij vývarem a dus 15 minut. Nakonec vmíchej zakysanou smetanu. Servíruj s rýží.

- Kuřecí prso 200 g — 2 JB
- Rýže vařená 160 g — 2 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Zakysaná smetana 10 % 80 g — bonus chuť
- Cibule, česnek, kari, vývar, koriandr nebo pažitka — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

22. Celozrnná tortilla s krůtím masem a zeleninou

Postup: Krůtí maso nakrájej na nudličky, osol a orestuj na oleji. Přidej paprikovou zeleninu a cibuli. Naplň tortillu masem a zeleninou, přidej lžici zakysané smetany.

- Krůtí prsa 200 g — 2 JB
- Celozrnná tortilla 60 g — 1,5 JS
- Racio chlebiček 1 ks nebo kousek pečiva 20 g — 0,5 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Paprika, cibule, česnek, zakysaná smetana 10 % — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

23. Zapečený losos s batátovým pyré

Postup: Losos ochuť citronem, solí a koprem, zabal do alobalu a peč 20 minut na 180 °C. Batát uvař doměkka a rozmačkej vidličkou s trochou mléka. Servíruj se zeleninou dle chuti.

- Losos čerstvý 200 g — 2 JB
- Batát syrový 200 g — 2 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Zelenina dle chuti — 0 J
- Kopr, citron, sůl — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

24. Kuřecí stripsy s bramborovou kaší

Postup: Kuřecí prso nakrájej na proužky, obal v rozšlehaném vejci a celozrnné strouhance. Pokapej olejem a peč v troubě na 200 °C 20 minut dozlatova. Brambory uvař a rozmačkej s trochou mléka.

- Kuřecí prsa 150 g — 1,5 JB

- Vejce 1 ks — 0,5 JB (dohromady 2 JB)
- Celozrnná strouhanka 40 g — 1 JS
- Brambory vařené 130 g — 1 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Okurka, citron, sůl — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

25. Celozrnné těstoviny s krůtím masem a rajčatovou omáčkou

Postup: Krůtí maso opeč na oleji, přidej prolisovaný česnek, cibuli a konzervovaná rajčata. Dus 10 minut, dochut' oreganem. Promíchej s uvařenými těstovinami a posyp parmezánem.

- Krůtí prsa mleté 200 g — 2 JB
- Celozrnné těstoviny vařené 160 g — 2 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Konzervovaná rajčata, česnek, cibule, oregano — 0 J
- Parmezán 10 g na posypání — bonus chuť

CELKEM 5 J = 2000 kJ

26. Červená čočka po indicku s vejcem a rýží

Postup: Cibuli a česnek orestuj na oleji, přidej červenou čočku, kari, kurkumu a vývar. Vař 15 minut. Vejce uvař natvrdo. Servíruj s rýží a vejcem navrch.

- Červená čočka suchá 60 g — 1 JS + 1 JB
- Vejce 1 ks — 1 JB (dohromady 2 JB)
- Rýže vařená 80 g — 1 JS (dohromady 2 JS)
- Olej 10 g — 1 JT
- Cibule, česnek, kari, kurkuma, citron, vývar — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

27. Lososové placičky s bramborovou kaší

Postup: Losos smíchej s vejcem, celozrnnou strouhankou, citronem a koprem. Vytvaruj placičky a opeč na pánvi s olejem dozlatova (3 minuty každá strana). Servíruj s bramborovou kaší a salátem.

- Losos (čerstvý nebo z konzervy) 150 g — 1,5 JB
- Vejce 1 ks — 0,5 JB (dohromady 2 JB)
- Celozrnná strouhanka 40 g — 1 JS
- Brambory vařené 130 g — 1 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Zelenina dle chuti, kopr, citron, sůl — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

28. Kuřecí bowl s kuskusem, avokádem a zeleninou

Postup: Kuřecí prso ochut' a opeč na pánvi (5 minut každá strana), nakrájej na proužky. Kuskus zalij stejným množstvím vroucí osolené vody, přikryj a nech 5 minut nabobtnat. Smíchej v misce kuskus, zeleninu, kuře a avokádo. Pokapej citronem.

- Kuřecí prsa 200 g — 2 JB
- Kuskus suchý 60 g (nabobtnalý cca 130 g) — 1,5 JS
- Celozrnný chléb nebo pečivo 20 g — 0,5 JS
- Avokádo 55 g — 1 JT
- Zelenina dle chuti (cherry rajčata, okurka, paprika) — 0 J
- Citron, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

29. Zapečená kuřecí prsa s cizrnou a zeleninou

Postup: Kuřecí prso ochut' paprikou, česnekem a solí. Peč v troubě na 180 °C 25 minut. Cizrnu z konzervy propláchni, sced' a orestuj na oleji s kořením. Servíruj spolu.

- Kuřecí prsa 200 g — 2 JB
- Cizrna z konzervy 160 g — 2 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Zelenina dle chuti — 0 J
- Paprika, česnek, kmín, sůl — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

30. Krůtí na paprice s rýží

Postup: Cibuli a papriku orestuj na oleji, přidej krůtí maso na kostky a ochutí sladkou paprikou, česnekem a kmínem. Podlij vývarem a dus 15 minut. Přidej zakysanou smetanu. Servíruj s rýží.

- Krůtí prsa 200 g — 2 JB
- Rýže vařená 160 g — 2 JS
- Olej 10 g — 1 JT
- Zakysaná smetana 10 % 50 g — bonus chuť
- Cibule, sladká paprika, česnek, kmín, vývar — 0 J

CELKEM 5 J = 2000 kJ

VEČEŘE (RECEPTY 31–40)

Každá večeře = 3 jednotky = 2 JB + 1 JS

31. Velký salát s tuňákem a vejcem

Postup: Tuňák z konzervy sced'. V misce smíchej zeleninu, tuňáka a vejce uvařené natvrdo. Pokapej citronem. Servíruj s knackebrot.

- Tuňák ve vlastní šťávě 160 g — 2 JB
- Knackebrot 4 ks — 1 JS
- Zelenina dle chuti (salát, cherry rajčata, okurka, paprika) — 0 J
- Citron, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

32. Kuřecí prso s celerovými hranolky a jogurtovým dipem

Postup: Kuřecí prso ochuť a opeč na suché pánvi (5 minut každá strana). Celer nakrájej na hranolky, pokapej kapkou oleje a peč v troubě na 200 °C 30 minut. Řecký jogurt smíchej s česnekem a pažitkou jako dip.

- Kuřecí prso 200 g — 2 JB
- Řecký jogurt nízkotučný 100 g — 1 JS (mléčné sacharidy)
- Celer bulva 200 g — 0 J
- Česnek, pažitka, sůl, bylinky — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

33. Řecký salát s balkánským sýrem a celozrnným chlebem

Postup: Zeleninu nakrájej, přidej balkánský sýr na kostičky a olivy. Pokapej citronem a oreganem. Servíruj s celozrnným pečivem.

- Balkánský sýr 80 g — 2 JB
- Celozrnné pečivo 40 g — 1 JS
- Olivy černé 30 g — bonus chuť
- Zelenina dle chuti (salát, paprika, okurka, rajčata) — 0 J
- Citron, oregano — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

34. Těstovinový salát s krůtí šunkou a cottage

Postup: Uvař těstoviny al dente, sced' a nech vychladnout. Smíchej s krůtí šunkou, cottage a zeleninou. Pokapej citronem.

- Celozrnné těstoviny vařené 80 g — 1 JS
- Krůtí šunka 100 g — 1 JB
- Cottage 100 g — 1 JB
- Okurka, paprika, cherry rajčata — 0 J
- Citron, bazalka, sůl — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

35. Losos na páře se zeleninou a knackebrot

Postup: Losos ochuť solí a koprem, vlož do parního koše. Paříme 12–15 minut. Zeleninu par současně. Servíruj s plátkem citronu a knackebrot.

- Losos čerstvý 200 g — 2 JB
- Knackebrot 4 ks — 1 JS
- Zelenina dle chuti (brokolice, mrkev, zelené lusky) — 0 J
- Citron, kopr, sůl — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

36. Zapečená cuketa plněná mletým kuřecím masem a mozzarellou

Postup: Cuketu překroj na půl, vydlabej. Opeč mleté kuřecí maso s cibulí, česnekem a rajčaty. Naplň cukety, navrch přidej plátky mozzarellы light. Peč 25 minut na 180 °C. Servíruj s žitným chlebem.

- Cuketa 1 ks — 0 J
- Kuřecí mleté maso 150 g — 1,5 JB
- Mozzarella light 50 g — 0,5 JB
- Žitný chléb 40 g — 1 JS
- Cibule, česnek, cherry rajčata, oregano — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

37. Vaječná roláda se špenátem a cottage

Postup: 2 vejce rozšlehej s pažitkou, solí a pepřem. Na suché nepřilnavé pánvi peč tenkou omeletu 2 minuty. Na omeletu rozlož blanšírovaný špenát a rozetři cottage s česnekem a bylinkami. Sroluj, nakrájej na kolečka. Servíruj s celozrnným chlebem.

- Vejce 2 ks — 2 JB
- Celozrnný chléb nebo toast 40 g — 1 JS
- Cottage 80 g — bonus bílkovina navíc
- Špenát čerstvý nebo mražený 100 g — 0 J
- Pažitka, česnek, sůl — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

38. Kuřecí salát s vejcem a hořčičnou zálivkou

Postup: Kuřecí prso uvař nebo opeč na suchu a nakrájej. Vejce uvař natvrdo. Smíchej zeleninu, kuře a vejce. Zálivka: trocha hořčice, citron, sůl, pepř. Servíruj s knackebrot.

- Kuřecí prsa 150 g — 1,5 JB
- Vejce 1 ks — 0,5 JB (dohromady 2 JB)
- Knackebrot 4 ks — 1 JS
- Zelenina dle chuti (salát, cherry rajčata, okurka) — 0 J
- Hořčice, citron, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

39. Krůtí prsa s lusky, mrkví a parmezánem

Postup: Krůtí prsa ochuť a opeč na suché pánvi z obou stran. Zelené lusky a mrkev krátce povař. Servíruj spolu a posyp nastrouhaným parmezánem. K tomu žitný chléb.

- Krůtí prsa 170 g — 1,75 JB
- Parmezán 15 g — 0,5 JB (dohromady cca 2 JB)
- Žitný chléb 40 g — 1 JS
- Zelené lusky 150 g — 0 J
- Mrkev, česnek, jarní cibulka — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

40. Tvarohová miska se sardinkami a celozrnným pečivem

Postup: Sardinky z konzervy sced' a rozmačkej. Smíchej s tvarohem, hořčicí, citronem a pažitkou. Servíruj s celozrnným pečivem a zeleninou.

- Sardinky v tomatě 100 g — 1,25 JB
- Tvaroh nízkotučný 75 g — 0,75 JB (dohromady 2 JB)
- Celozrnné pečivo 40 g — 1 JS
- Hořčice, citron, pažitka, sůl, pepř — 0 J
- Zelenina dle chuti — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

ZDRAVÉ MLSÁNÍ A PEČENÍ (RECEPTY 41–50)

Fit dezerty, buchty a mlsání s vyšším obsahem bílkovin — skvělé jako odměna i jako součást jídelníčku.

41. Fit tiramisu do skleničky

Postup: Cottage smíchej s řeckým jogurtem, sladidlem a vanilkovým extraktem do krémova — lze rozmíchat tyčovým mixérem. Piškoty namáchej v čerstvé kávě bez cukru. Do skleničky střídej vrstvy: piškot — krém — piškot — krém. Posyp kakaem. Nech 2 hodiny v lednici.

- Cottage 150 g — 1,5 JB
- Řecký jogurt nízkotučný 50 g — 0,5 JB
- Celozrnné piškoty 30 g — 0,75 JS
- Káva espresso 1 ks — 0 J
- Kakao na posypání 1 ČL — 0 J
- Sladidlo dle chuti, vanilkový extrakt — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

42. Míša řez do skleničky s borůvkami

Postup: Tvaroh smíchej s řeckým jogurtem, sladidlem a vanilkou do hladka. Dno skleničky vyplň rozdrčenou ovesnou sušenkou, přidej vrstvu tvarohu a navrch borůvky. Opakuj vrstvy. Nech 1 hodinu vychladnout.

- Tvaroh nízkotučný 150 g — 1,5 JB
- Řecký jogurt nízkotučný 50 g — 0,5 JB
- Ovesné sušenky bez cukru 20 g — 0,5 JS
- Borůvky čerstvé nebo mražené 100 g — 0,5 JS
- Sladidlo dle chuti, vanilka — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

43. Chia pudink s mangem a kokosovým mlékem

Postup: Chia semínka zalij kokosovým mlékem, přidej sladidlo a dobře promíchej. Nech v lednici přes noc — semínka nabobtnají a pudink zhoustne. Ráno přidej nakrájené mango navrch.

- Chia semínka 20 g — 1,5 JT
- Kokosové mléko light 150 ml — 0,5 JB
- Mango 100 g — 0,75 JS
- Sladidlo dle chuti — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

44. Banánový chlebiček s cottage a ořechy

Postup: Banány rozmačkej vidličkou. Smíchej s vejci, cottage, ovesnými vločkami rozmixovanými na mouku, kypřicím práškem, skořicí a sladidlem. Přidej nahrubo nasekané vlašské ořechy. Vlij do formy na chlebiček vyloženou pečicím papírem. Peč na 175 °C 35–40 minut — špejle musí vyjít čistá.

- Banány zralé 2 ks — 2 JS
- Vejce 2 ks — 2 JB
- Cottage 100 g — 1 JB
- Ovesné vločky rozmixované 40 g — 1,5 JS
- Vlašské ořechy 15 g — 1 JT
- Kypřicí prášek 1 ČL, skořice, sladidlo — 0 J

CELKEM 8 J = 3200 kJ

♥ *TIP: Celý chlebiček nakrájej na 8 plátků — 1 plátek ≈ 1 J. Výborný jako snídaně nebo svačina. Vydrží v lednici 4–5 dní nebo zamraz po plátcích.*

45. Fit muffinky s borůvkami

Postup: Vejce rozšlehej se sladidlem. Přidej cottage, ovesnou mouku (rozmixované vločky), kypřicí prášek a skořici. Zamíchej borůvky. Vlij do formiček (cca 2/3 výšky) a peč na 175 °C 18–20 minut dozlatova.

- Ovesné vločky rozmixované na mouku 60 g — 2,5 JS
- Vejce 2 ks — 2 JB
- Cottage 100 g — 1 JB
- Borůvky čerstvé nebo mražené 80 g — 0,5 JS
- Kypřicí prášek 1 ČL, skořice, sladidlo — 0 J

CELKEM 6 J = 2400 kJ

♥ *TIP: Část ovesné mouky (cca 20–30 g) lze nahradit proteinem vhodným na pečení — doporučuji Vilgain Baking Protein. Muffinky budou mít vyšší obsah bílkovin a skvělou texturu. Celý recept je na 6 muffinků — 1 muffinek ≈ 1 J.*

46. Proteinové kuličky s datli a kokosem

Postup: Datle, ovesné vločky a mandle rozmixuj dohromady. Přidej strouhaný kokos. Pokud je směs příliš suchá, přidej trochu vody. Tvaruj kuličky a obal je v kokosu. Nech ztuhnout v lednici 30 minut.

- Ovesné vločky 30 g — 1 JS
- Datle bez pecky 30 g — 0,75 JS
- Mandle 15 g — 1 JT
- Kokos strouhaný 10 g — 0,75 JT

CELKEM 3 J = 1200 kJ

♥ *TIP: Recept je na cca 8 kuliček — každá ≈ 0,4 J. Skvělé jako malá sladká tečka po jídle nebo svačinka na cesty.*

47. Ovesné sušenky s hořkou čokoládou a ořechy

Postup: Rozmačkej banán, smíchej s ovesnými vločkami, nasekanou čokoládou a ořechy. Tvaruj kuličky, mírně zplošti a vyrovnej na plech s pečicím papírem. Peč na 175 °C 12–14 minut dozlatova.

- Ovesné vločky 60 g — 2,5 JS
- Banán zralý 1 ks — 1 JS
- Hořká čokoláda 70 % 15 g — 0,75 JT

- Vlašské ořechy nebo mandle 10 g — 0,75 JT

CELKEM 5 J = 2000 kJ

♥ TIP: Recept je na cca 10 sušenek — 2 sušenky ≈ 1 J. Uchovávej v dóze až 5 dní.

48. Fit cheesecake do skleničky s lesním ovocem

Postup: Cottage smíchej se skyrem, sladidlem a vanilkovým extraktem dohladka — lze rozmixovat tyčovým mixérem. Ovesné sušenky rozdrt'. Do skleničky vlož vrstvu sušenek, přidej krém, navrch lesní ovoce. Nech v lednici min. 1 hodinu.

- Cottage 120 g — 1,25 JB
- Skyr 100 g — 1 JB
- Ovesné sušenky bez cukru 20 g — 0,5 JS
- Lesní ovoce čerstvé nebo mražené 80 g — 0,5 JS
- Sladidlo dle chuti, vanilkový extrakt — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

49. Zmrzlina z banánu, borůvek a řeckého jogurtu

Postup: Banán nakrájej na kolečka a zmraz (min. 2 hodiny). Zmražený banán rozmixuj s borůvkami a řeckým jogurtem do krémova. Servíruj ihned jako soft zmrzlina nebo vrať do mrazáku na 1 hodinu pro pevnější konzistenci.

- Banán zmražený 1 ks — 1 JS
- Borůvky zmražené 80 g — 0,5 JS
- Řecký jogurt nízkotučný 100 g — 0,75 JB

CELKEM 2 J = 800 kJ

50. Fit špaldové muffinky s mrkví a cottage

Postup: Mrkev nastrouhej nahrubo. Vejce rozšlehej se sladidlem, přidej cottage, špaldovou mouku, kypřicí prášek a skořici. Přidej nastrouhanou mrkev a zamíchej. Vlij do formiček a peč na 175 °C 20–22 minut dozlatova.

- Špaldová mouka 50 g — 1,25 JS
- Vejce 2 ks — 2 JB
- Cottage 100 g — 1 JB
- Mrkev 1 ks — 0 J
- Kypřicí prášek 1 ČL, skořice, sladidlo — 0 J

CELKEM 4 J = 1600 kJ

♥ TIP: Část špaldové mouky (20 g) lze nahradit proteinem na pečení Vilgain Baking Protein. Recept je na 4 muffinky — 1 muffinek ≈ 1 J.

POMAZÁNKY (RECEPTY 51–60)

Všechny pomazánky jsou na 2 jednotky = 1 JB + 1 JS (včetně pečiva). Doplně čerstvou zeleninou — ta se do jednotek nepočítá.

51. Tvarohová pomazánka s pažitkou a česnekem

Postup: Tvaroh smíchej s žervé, prolisovaným česnekem, nakrájenou pažitkou, solí a pepřem. Servíruj s knackebrot.

- Tvaroh nízkotučný 100 g — 1 JB
- Knackebrot 4 ks — 1 JS
- Žervé natural 25 g — bonus bílkovina
- Pažitka, česnek, sůl, pepř — 0 J
- Zelenina dle chuti — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

52. Cottage pomazánka s ředkvičkami a koprem

Postup: Cottage smíchej s nakrájenými ředkvičkami, koprem, solí a pepřem. Servíruj s celozrnným pečivem.

- Cottage 100 g — 1 JB
- Knackebrot 4 ks nebo celozrnné pečivo 40 g — 1 JS
- Ředkvičky, čerstvý kopr, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

53. Vajíčková pomazánka s hořčicí a pažitkou

Postup: Vejce uvař natvrdo, nech vychladnout, oloupej a rozmačkej vidličkou. Smíchej s řeckým jogurtem, hořčicí, pažitkou, solí a pepřem. Servíruj s celozrnným pečivem.

- Vejce natvrdo 1 ks — 1 JB
- Celozrnný toast nebo chléb 40 g — 1 JS
- Řecký jogurt nízkotučný 30 g — bonus
- Hořčice 1 ČL, pažitka, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

54. Fazolová pomazánka s česnekem a bylinkami

Postup: Bílé fazole propláchni, sced' a rozmačkej nebo rozmixuj. Přidej žervé, česnek, cibulku, citronovou šťávu, sůl a pepř. Servíruj s knackebrot.

- Bílé fazole sterilované 100 g — 1 JS
- Žervé natural 50 g — 1 JB
- Knackebrot 4 ks — doplněk (jsou zahrnuty ve fazolích)
- Česnek, jarní cibulka, citronová šťáva, sůl — 0 J
- Zelenina dle chuti — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

55. Avokádová pomazánka s vejcem na toastu

Postup: Avokádo rozmačkej s citronem, solí a pepřem. Vejce uvař natvrdo, oloupe a nakrájej. Servíruj avokádovou pomazánku na celozrnném toastu s plátky vejce navrch.

- Avokádo 55 g — 1 JT
- Vejce natvrdo 1 ks — 1 JB
- Celozrnný toast 40 g — 1 JS
- Citronová šťáva, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

56. Hummus z červené čočky

Postup: Červenou čočku uvař doměkka (15 minut), sced' a nech vychladnout. Rozmixuj s žervé, česnekem, citronem, kmínem a solí. Servíruj s knackebrot nebo zeleninou.

- Červená čočka suchá 40 g — 1 JS
- Žervé natural 50 g — 1 JB
- Knackebrot nebo zelenina — 0 J (zelenina se nepočítá)
- Česnek, citron, kmín, paprika, sůl — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

57. Sardinková pomazánka s cottage

Postup: Sardinky sced' a rozmačkej vidličkou. Smíchej s cottage, hořčicí, citronovou šťávou a jarní cibulkou. Servíruj s celozrnným pečivem.

- Sardinky v tomatě 80 g — 1 JB
- Cottage 50 g — bonus bílkovina
- Celozrnné pečivo 40 g nebo knackebrot 4 ks — 1 JS
- Hořčice, citron, jarní cibulka, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

58. Řecký jogurt s pečenou paprikou

Postup: Papriku upeč v troubě na 200 °C 20 minut, oloupej a nakrájej. Smíchej s řeckým jogurtem, česnekem, solí a pepřem. Servíruj s celozrnným pečivem.

- Řecký jogurt 10 % 100 g — 1 JB
- Celozrnný chléb nebo toast 40 g — 1 JS
- Červená paprika pečená 1 ks — 0 J
- Česnek, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

59. Pomazánka z tuňáka s cottage

Postup: Tuňák sced' a rozmíchej. Smíchej s cottage, citronovou šťávou, hořčicí, pažitkou a koprem. Servíruj s knackebrot.

- Tuňák ve vlastní šťávě 80 g — 1 JB
- Cottage 50 g — bonus bílkovina
- Knackebrot 4 ks — 1 JS
- Citron, hořčice, pažitka, kopr, sůl — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

60. Cizrnová pomazánka s bylinkami

Postup: Cizrnu propláchni a sced'. Rozmixuj s žervé, česnekem, citronem, bylinkami a solí. Servíruj s knackebrot nebo zeleninou.

- Cizrna z konzervy 100 g — 1 JS
- Žervé natural 50 g — 1 JB
- Knackebrot nebo zelenina dle chuti — 0 J (zelenina se nepočítá)
- Česnek, citron, petržel nebo bazalka, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 2 J = 800 kJ

POLÉVKY (RECEPTY 61–70)

Polévky 61–65 jsou vydatnější — vhodné jako oběd nebo jeho součást. Polévky 66–70 jsou lehčí — ideální jako večeře.

Polévky k obědu (61–65)

61. Kuřecí vývar s knedlíčky ze sýra

Postup: Smíchej cottage, vejce, celozrnnou strouhanku, nastrouhanou mozzarellu light, sůl a muškátový oříšek. Tvaruj malé knedlíčky. Ve vývaru uvař mrkev, celer a petržel. Přidej knedlíčky a vař 10–12 minut. Posyp pažitkou.

- Cottage 80 g — 0,75 JB
- Mozzarella light 50 g — 0,5 JB
- Vejce 1 ks — 0,75 JB (dohromady 2 JB)
- Celozrnná strouhanka 20 g — 0,5 JS
- Vývar kuřecí 750 ml — 0 J
- Mrkev, celer, petržel, pažitka, muškátový oříšek — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

62. Gulášová polévka s kuřecím masem a brambory

Postup: Cibuli a papriku orestuj na malém množství oleje, přidej kuřecí maso na kostky. Ochutí paprikou, kmínem a česnekem. Přidej brambory a vývar, vař 20 minut doměkka.

- Kuřecí prsa 120 g — 1,25 JB
- Brambory 160 g — 1,25 JS
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Vývar 750 ml — 0 J
- Cibule, sladká paprika, česnek, kmín — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

63. Minestrone s fazolemi a těstovinami

Postup: Zeleninu orestuj na malém množství oleje. Přidej konzervovaná rajčata, vývar a fazole, vař 15 minut. Na konci přidej celozrnné těstoviny a vař dalších 8 minut. Dochut' bazalkou.

- Bílé fazole sterilované 100 g — 1 JS/JB
- Celozrnné těstoviny vařené 50 g — 0,75 JS
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Konzervovaná rajčata 200 g — 0 J
- Vývar 700 ml — 0 J
- Mrkev, celer, cibule, česnek, bazalka — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

64. Čočková polévka s vejcem a zázvorem

Postup: Cibuli a česnek orestuj na malém množství oleje. Přidej červenou čočku, kurkumu, zázvor, kari a vývar. Vař 15 minut. Dochuť citronem. Servíruj s vejcem uvařeným na měkko.

- Červená čočka suchá 60 g — 2 JS/JB
- Vejce 1 ks — 1 JB
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Vývar 700 ml — 0 J
- Cibule, česnek, kari, kurkuma, zázvor, citron — 0 J

CELKEM 3 J = 1200 kJ

65. Krémová polévka z batátu s kuřetem

Postup: Batát a cibuli orestuj na malém množství oleje, podlij vývarem a vař 20 minut. Rozmixuj na krém, přidej kokosové mléko. Zvlášť opeč kuřecí prso na proužky a přidej do polévky. Dochuť kari.

- Batát syrový 200 g — 1,75 JS
- Kuřecí prsa 100 g — 1 JB
- Kokosové mléko light 80 ml — 0,5 JB
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Vývar 600 ml — 0 J
- Cibule, česnek, kari, limetka — 0 J

CELKEM 4 J = 1600 kJ

Polévky k večeři (66–70)

66. Krémová špenátová polévka s řeckým jogurtem

Postup: Cibuli orestuj na malém množství oleje, přidej špenát a vývar. Vař 5 minut, rozmixuj. Vmíchej řecký jogurt — nepřiváděj znovu k varu. Ochutí muškátovým oříškem.

- Špenát čerstvý nebo mražený 200 g — 0 J
- Řecký jogurt 10 % 100 g — 1 JB
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Vývar 500 ml — 0 J
- Cibule, česnek, muškátový oříšek, sůl — 0 J

CELKEM 1.5 J = 600 kJ

67. Rajčatová polévka s bazalkou a mozzarellou

Postup: Cibuli a česnek orestuj, přidej konzervovaná rajčata a vývar. Vař 15 minut, rozmixuj. Dochuť bazalkou. Při servírování přidej plátky mozzareilly light.

- Konzervovaná rajčata 400 g — 0 J
- Mozzarella light 50 g — 0,5 JB
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Vývar 300 ml — 0 J
- Cibule, česnek, čerstvá bazalka, sůl, pepř — 0 J

CELKEM 1 J = 400 kJ

68. Celerová krémová polévka s mandlemi

Postup: Celer a cibuli orestuj, přidej vývar a vař doměkka (20 minut). Rozmixuj na hladký krém, přidej zakysanou smetanu. Posyp plátkovanými mandlemi.

- Celer bulva 250 g — 0 J
- Zakysaná smetana 10 % 60 g — 0,5 JB
- Mandle plátky 7 g — 0,5 JT
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Vývar 500 ml — 0 J
- Cibule, muškátový oříšek, sůl — 0 J

CELKEM 1.5 J = 600 kJ

69. Miso polévka s tofu a jarní cibulkou

Postup: Ve vývaru rozmíchej miso pastu — nepřiváděj k varu, jinak se zničí probiotika. Přidej nakrájené tofu a jarní cibulku. Servíruj ihned.

- Tofu pevné 100 g — 1,25 JB
- Miso pasta 1,5 PL — 0 J
- Vývar zeleninový 500 ml — 0 J
- Jarní cibulka, sezam — 0 J
- Sezamový olej 5 g — 0,5 JT

CELKEM 1.5 J = 600 kJ

70. Kopřivová polévka s vejcem

Postup: Cibuli orestuj na malém množství oleje, přidej kopřivy nebo špenát a vývar. Vař 10 minut, rozmixuj. Dochut' solí a citronem. Vejce uvař natvrdo a přidej při servírování.

- Čerstvé kopřivy nebo špenát 200 g — 0 J
- Vejce natvrdo 1 ks — 1 JB
- Olej 5 g — 0,5 JT
- Vývar 500 ml — 0 J
- Cibule, citron, sůl — 0 J

CELKEM 1.5 J = 600 kJ

Pamatuj — důležitá je trpělivost a vytrvalost. Co chceš, můžeš! ♥

Pavla

www.hubnutivhrsti.cz