



Jídelníček a recepty pro rychlé výsledky hubnutí

Iahodné | s ohledem na rozpočet | nízkosacharidová dieta



1. TÝDEN

B – bílkoviny (g) ČS – čisté sacharidy (g) T – tuky (g)

	DEN 1	DEN 2	DEN 3	DEN 4	DEN 5	DEN 6	DEN 7
SNÍDANĚ	Jahodové proteinové smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Klasické zelené smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Klasické zelené smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Jahodové proteinové smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Jahodové proteinové smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Jahodové proteinové smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Klasické zelené smoothie ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 194.9 B 26.3 ČS 7.6 T 5.3	Kcal 109.9 B 4.1 ČS 5 T 7.2	Kcal 109.9 B 4.1 ČS 5 T 7.2	Kcal 194.9 B 26.3 ČS 7.6 T 5.3	Kcal 194.9 B 26 ČS 7.6 T 5.3	Kcal 194.9 B 26.3 ČS 7.6 T 5.3	Kcal 109.9 B 4.1 ČS 5 T 7.2
	Jablko se skořicí	Jablko se skořicí	10 cherry rajčat s celerem. sůl & pepř	Jablko se skořicí	Opečená cizrna ZOBRAZIT RECEPT	Jablko se skořicí	Jablko se skořicí
	Kcal 94.6 B 0.5 ČS 20.8 T 0.3	Kcal 94.6 B 0.5 ČS 20.8 T 0.3	Kcal 40.8 B 1.9 ČS 5.4 T 0.4	Kcal 94.6 B 0.5 ČS 20.8 T 0.3	Kcal 109.4 B 5.1 ČS 11.7 T 3	Kcal 94.6 B 0.5 ČS 20.8 T 0.3	Kcal 94.6 B 0.5 ČS 20.8 T 0.3
	Grilované hovězí a zeleninové špízy + šťouchaný květák ZOBRAZIT RECEPT	Pohankový salát ZOBRAZIT RECEPT	Salátový wrap ZOBRAZIT RECEPT	Pohankový salát ZOBRAZIT RECEPT	Grilované hovězí a zeleninové špízy + šťouchaný květák ZOBRAZIT RECEPT	Pražená květáková rýže ZOBRAZIT RECEPT	Grilovaný losos (150 g) s hrstí zelených fazolek
Kcal 124.7 B 5 ČS 9.8 T 14.1	Kcal 376.3 B 9.4 ČS 41.8 T 16.6	Kcal 306.7 B 15.9 ČS 18.6 T 16.6	Kcal 376.3 B 9.4 ČS 41.8 T 16.6	Kcal 318.2 B 35.9 ČS 9.8 T 14.1	Kcal 202.7 B 13.7 ČS 8.2 T 11.3	Kcal 316.8 B 40.5 ČS 5.9 T 12.5	
SVAČINA	Pár mrkví + jogurtový hořčičný dip	10 cherry rajčat s celerem. sůl & pepř	Opečená cizrna ZOBRAZIT RECEPT	10 cherry rajčat s celerem. sůl & pepř	Pár mrkví + jogurtový hořčičný dip	Opečená cizrna ZOBRAZIT RECEPT	Pár mrkví + jogurtový hořčičný dip
	Kcal 124.7 B 5 ČS 14.8 T 3.7	Kcal 40.8 B 1.9 ČS 5.4 T 0.4	Kcal 109.4 B 5.1 ČS 11.7 T 3	Kcal 40.8 B 1.9 ČS 5.4 T 0.4	Kcal 124.7 B 5 ČS 14.8 T 3.7	Kcal 109.4 B 5.1 ČS 11.7 T 3	Kcal 124.7 B 5 ČS 14.8 T 3.7
VEČEŘE	Šťouchaný květák + Sýrová grilovaná zelenina ZOBRAZIT RECEPT	Lanin tuňákový salát ZOBRAZIT RECEPT	Šťouchaný květák + Sýrová grilovaná zelenina ZOBRAZIT RECEPT	Míchané Tofu se špenátem ZOBRAZIT RECEPT	Cuketový salát ZOBRAZIT RECEPT	Lanin tuňákový salát ZOBRAZIT RECEPT	Šťouchaný květák + Sýrová grilovaná zelenina ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 260.9 B 11.5 ČS 28.9 T 8	Kcal 355.3 B 40.8 ČS 15.9 T 12.2	Kcal 260.9 B 11.5 ČS 28.9 T 8	Kcal 224.9 B 18.7 ČS 3.4 T 15.7	Kcal 114.3 B 4.6 ČS 6.3 T 7.5	Kcal 355.3 B 40.8 ČS 15.9 T 12.2	Kcal 260.9 B 11.5 ČS 28.9 T 8

V případě hladu: Nebojte se u receptů navýšit množství neškrbové zeleniny.

2. TÝDEN

B – Bílkoviny (g) S – Sacharidy (g) T – Tuky (g)

	DEN 1	DEN 2	DEN 3	DEN 4	DEN 5	DEN 6	DEN 7
SNÍDANĚ	Lehká omeleta se špenátem a parmezánem ZOBRAZIT RECEPT	Klasické zelené smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Klasické zelené smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Vaječné muffiny ZOBRAZIT RECEPT	Lehká omeleta se špenátem a parmezánem ZOBRAZIT RECEPT	Vaječné muffiny ZOBRAZIT RECEPT	Klasické zelené smoothie ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 237 B 18.2 ČS 3.3 T 15.9	Kcal 109.9 B 4.1 ČS 5 T 7.2	Kcal 109.9 B 4.1 ČS 5 T 7.2	Kcal 249 B 21.5 ČS 3 T 16	Kcal 237 B 18.2 ČS 3.3 T 15.9	Kcal 249 B 21.5 ČS 3 T 16	Kcal 109.9 B 4.1 ČS 5 T 7.2
SVAČINA	Zelené jablko + 35 g sýra	2 lžíce hummusu + pár mrkví	Zelené jablko + 35 g sýra	Jogurt + 3 lžíce borůvek	Zelené jablko + 35 g sýra	3 okurky + 35 g sýrové	2 lžíce hummusu + pár mrkví
	Kcal 219.6 B 9.2 ČS 21.3 T 10	Kcal 116 B 3.6 ČS 15 T 3	Kcal 219.6 B 9.2 ČS 21.3 T 10	Kcal 125.8 B 6.1 ČS 12 T 5.8	Kcal 219.6 B 9.2 ČS 21.3 T 10	Kcal 164 B 10.4 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 116 B 3.6 ČS 15 T 3
OBĚD	Kuřecí karbanátky s rajčatovou omáčkou + šálek brokolice ZOBRAZIT RECEPT	Pohankový salát ZOBRAZIT RECEPT	Kuřecí karbanátky s rajčatovou omáčkou + štouchaným květákem ZOBRAZIT RECEPT	Pražená květáková rýže ZOBRAZIT RECEPT	Lanin tuňákový salát ZOBRAZIT RECEPT	Kuřecí karbanátky s rajčatovou omáčkou + šálek brokolice ZOBRAZIT RECEPT	Laniny krevetové courgetti ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 393.9 B 49.4 ČS 15.3 T 12.4	Kcal 376.3 B 9.4 ČS 41.8 T 10.7	Kcal 390.5 B 48.8 ČS 12.7 T 13.8	Kcal 202.7 B 13.7 ČS 8.2 T 11.3	Kcal 110.7 B 40.8 ČS 15.9 T 12.2	Kcal 393.9 B 49.4 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 399.2 B 40.8 ČS 11.3 T 20.2
SVAČINA	3 lžíce hummusu + pár mrkví	3 okurky + 35 g sýra	3 lžíce hummusu + pár mrkví	3 lžíce hummusu + pár mrkví	3 lžíce hummusu + 10 cherry rajčat	3 lžíce hummusu + 10 cherry rajčat	3 okurky + 35 g sýra
	Kcal 143.6 B 4.7 ČS 16.7 T 4.3	Kcal 164 B 10.4 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 143.6 B 4.7 ČS 16.7 T 4.3	Kcal 143.6 B 4.7 ČS 16.7 T 4.3	Kcal 110.7 B 4.8 ČS 10.8 T 4.3	Kcal 110.7 B 4.8 ČS 10.8 T 4.3	Kcal 164 B 10.4 ČS 5.1 T 10.7
VEČEŘE	Detox polévka (špenátovo-hrášková polévka) ZOBRAZIT RECEPT	Květákový toast + 2 stroužky krutího lunchmeatu + půlka papriky ZOBRAZIT RECEPT	Salát se zelenými fazolkami ZOBRAZIT RECEPT	Štouchaný květák + Sýrová grilovaná zelenina ZOBRAZIT RECEPT	Cuketový salát ZOBRAZIT RECEPT	Cuketový salát ZOBRAZIT RECEPT	Štouchaný květák + Sýrová grilovaná zelenina ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 109 B 3.3 ČS 6.5 T 7.1	Kcal 238.4 B 21.2 ČS 6.3 T 13	Kcal 271.1 B 11.8 ČS 20.4 T 13.6	Kcal 260.9 B 11.5 ČS 28.9 T 8	Kcal 114.3 B 4.6 ČS 6.3 T 7.5	Kcal 114.3 B 4.6 ČS 6.3 T 7.5	Kcal 260.9 B 11.5 ČS 28.9 T 8

V případě hladu: Nebojte se v receptech zvýšit množství neškrobové zeleniny.

3. TÝDEN

B – bílkoviny (g) ČS – čisté sacharidy (g) T – tuky (g)

	DEN 1	DEN 2	DEN 3	DEN 4	DEN 5	DEN 6	DEN 7
SNÍDANĚ	Lehká omeleta se špenátem a parmezánem ZOBRAZIT RECEPT	Avokádové lodičky s vejcem ZOBRAZIT RECEPT	Lehká omeleta se špenátem a parmezánem ZOBRAZIT RECEPT	Vaječné muffiny ZOBRAZIT RECEPT	Řecký jogurt s 1 lžící lněných semínek	Lanino matcha smoothie ZOBRAZIT RECEPT	Řecký jogurt s 1 lžící lněných semínek
	Kcal 237 B 18.2 ČS 3.3 T 15.9	Kcal 182 B 7 ČS 1.8 T 33	Kcal 237 B 18.2 ČS 3.3 T 15.9	Kcal 249 B 21.5 ČS 3 T 16	Kcal 235.3 B 7.4 ČS 6.8 T 19.3	Kcal 249.7 B 7.6 ČS 8.6 T 17.9	Kcal 235.3 B 7.4 ČS 6.8 T 19.3
SVAČINA	Avokádo plátky (polovina) se sezamovými semínky (1 lžice)	1 lžice arašídového másla	Avokádo plátky (polovina) se sezamovými semínky (1 lžice)	Malá okurka s hummusem	Avokádo plátky (polovina) se sezamovými semínky (1 lžice)	Malá okurka s hummusem	Malá okurka s hummusem
	Kcal 165.1 B 2.9 ČS 2.3 T 14.9	Kcal 96.4 B 3.6 ČS 2.6 T 8.3	Kcal 165.1 B 2.9 ČS 2.3 T 14.9	Kcal 156 B 5.7 ČS 14 T 6.6	Kcal 165.1 B 2.9 ČS 2.3 T 14.9	Kcal 156 B 5.7 ČS 14 T 6.6	Kcal 156 B 5.7 ČS 14 T 6.6
OBĚD	Salát se sardinkami ZOBRAZIT RECEPT	Masové koule se sýrem pimiento + štouchaný květák ZOBRAZIT RECEPT	Řecký salát ZOBRAZIT RECEPT	Salátový wrap ZOBRAZIT RECEPT	Lanin tuňákový salát ZOBRAZIT RECEPT	Pesto kuře se zeleninou ZOBRAZIT RECEPT	Grilované hovězí a zeleninové špízy + Česnekovo-parmazánový špenát ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 375.7 B 25 ČS 6 T 27	Kcal 493 B 28.4 ČS 4.9 T 38.4	Kcal 312.4 B 9.2 ČS 8.8 T 26.2	Kcal 306.7 B 15.9 ČS 18.6 T 16.6	Kcal 355.9 B 40.8 ČS 15.9 T 12.2	Kcal 402.3 B 43.5 ČS 4.2 T 22.3	Kcal 267 B 32.7 ČS 6.4 T 12
SVAČINA	1 lžice arašídového másla	3 okurky + 35 g sýra	Vyprázdňená plechovka sardinek	Hrst oliv	3 okurky + 35 g sýra	1 lžice arašídového másla	3 okurky + 35 g sýra
	Kcal 271.1 B 11.8 ČS 20.4 T 13.6	Kcal 164 B 10.7 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 191.4 B 22.7 ČS 0 T 10.5	Kcal 46 B 0.3 ČS 1.2 T 4.3	Kcal 164 B 10.4 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 96.4 B 3.6 ČS 2.8 T 8.3	Kcal 164 B 10.4 ČS 5.1 T 10.7
VEČEŘE	Salát se zelenými fazolkami ZOBRAZIT RECEPT	Sýrová grilovaná zelenina + 2 plátky slaniny ZOBRAZIT RECEPT	Salát se zelenými fazolkami ZOBRAZIT RECEPT	Špenátovo-slaninový quiche bez krusty ZOBRAZIT RECEPT	Cuketový salát + 1 lžice slunečnicových semínek ZOBRAZIT RECEPT	Detox polévka (špenátovo-hrášková polévka) ZOBRAZIT RECEPT	Cuketový salát + 1 lžice slunečnicových semínek ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 271.1 B 11.8 ČS 20.4 T 13.6	Kcal 284.6 B 13.8 ČS 25.8 T 11.5	Kcal 271.1 B 11.8 ČS 20.4 T 13.6	Kcal 407.5 B 16.5 ČS 4.7 T 35.7	Kcal 165.4 B 6.4 ČS 7.3 T 12	Kcal 109 B 3.3 ČS 6.5 T 7.1	Kcal 165.4 B 6.4 ČS 7.3 T 12

V případě hladu: Nebojte se v receptech zvýšit množství neškrobové zeleniny.

4. TÝDEN

B – bílkoviny (g) ČS – čisté sacharidy (g) T – tuky (g)

	DEN 1	DEN 2	DEN 3	DEN 4	DEN 5	DEN 6	DEN 7
SNÍDANĚ	Řecký jogurt s 1 lžící lněných semínek	Avokádové lodičky s vejcem ZOBRAZIT RECEPT	Lanino smoothie s avokádem a kokosem ZOBRAZIT RECEPT	Avokádové lodičky s vejcem ZOBRAZIT RECEPT	Lehká omeleta se špenátem a parmezánem ZOBRAZIT RECEPT	Lanino smoothie s avokádem a kokosem ZOBRAZIT RECEPT	Řecký jogurt s 1 lžící lněných semínek
	Kcal 235.3 B 7.4 ČS 6.8 T 19.3	Kcal 182 B 7 ČS 1.8 T 33	Kcal 173.4 B 2.8 ČS 5.5 T 13.9	Kcal 182 B 7 ČS 1.8 T 33	Kcal 237 B 18.2 ČS 3.3 T 15.9	Kcal 173.4 B 2.8 ČS 5.5 T 13.9	Kcal 235.3 B 7.4 ČS 6.8 T 19.3
SVAČINA	Avokádo plátky (polovina) se sezamovými semínky (1 lžice)	1 lžice arašídového másla	3 okurky + 35 g sýra	1 lžice arašídového másla	Avokádo plátky (polovina) se sezamovými semínky (1 lžice)	1 lžice arašídového másla	Malá okurka s hummusem
	Kcal 165.1 B 2.9 ČS 2.3 T 14.9	Kcal 96.4 B 3.6 ČS 2.8 T 8.3	Kcal 164 B 10.4 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 96.4 B 3.6 ČS 2.8 T 8.3	Kcal 165.1 B 2.9 ČS 2.3 T 14.9	Kcal 96.4 B 3.6 ČS 2.8 T 8.3	Kcal 156 B 5.7 ČS 14 T 6.6
OBĚD	Kuřecí salátový wrap ZOBRAZIT RECEPT	Kuřecí salátový wrap ZOBRAZIT RECEPT	Řecký salát ZOBRAZIT RECEPT	BBQ kuřecí křídla (2) a půl hrnku coleslaw salátu	Kuřecí salátový wrap ZOBRAZIT RECEPT	Kuřecí salát ZOBRAZIT RECEPT	Grilované hovězí a zeleninové špízy + míchaná zelenina s olivovým olejem a kyselou zálivkou jablečného octa ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 370 B 28.1 ČS 7.9 T 23.4	Kcal 370 B 28.1 ČS 7.9 T 23.4	Kcal 312.4 B 9.2 ČS 8.8 T 26.2	Kcal 454.2 B 24.9 ČS 5.3 T 36.8	Kcal 370 B 28.1 ČS 7.9 T 23.4	Kcal 531.4 B 53.8 ČS 7.7 T 30	Kcal 405.6 B 34.2 ČS 8.3 T 25.6
SVAČINA	3 okurky + 35 g sýra	3 okurky + 35 g sýra	Vyprázdňená plechovka sardinek	Hrst oliv	1 lžice arašídového másla	Hrst oliv	3 okurky + 35 g sýra
	Kcal 164 ČS 10.4 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 164 ČS 10.4 ČS 5.1 T 10.7	Kcal 191.4 ČS 22.7 ČS 0 T 10.5	Kcal 46 ČS 0.3 ČS 1.2 T 4.3	Kcal 96.4 ČS 3.8 ČS 4.1 T 20.8	Kcal 46 ČS 0.3 ČS 1.2 T 4.3	Kcal 164 ČS 10.4 ČS 5.1 T 10.7
VEČEŘE	Velká mísa zeleného salátu s 1 lžící slunečnicových semínek. Olivový olej a jablečný ocet	Cuketový salát + 2 plátky slaniny ZOBRAZIT RECEPT	Cuketové pizza lodičky ZOBRAZIT RECEPT	Špenátovo-slaninový quiche bez krusty ZOBRAZIT RECEPT	Velká mísa zeleného salátu s 1 lžící slunečnicových semínek. Olivový olej a jablečný ocet	Cuketový salát + 1 lžice slunečnicových semínek ZOBRAZIT RECEPT	Avokádové lodičky s vejcem ZOBRAZIT RECEPT
	Kcal 216.4 B 3.8 ČS 4.1 T 20.8	Kcal 189.2 B 10 ČS 6.6 T 13.1	Kcal 184.7 B 15.5 ČS 7.5 T 9.9	Kcal 392.5 B 16.5 ČS 4.4 T 34.2	Kcal 216 B 3.8 ČS 4.1 T 20.8	Kcal 165.4 B 6.4 ČS 7.3 T 12	Kcal 182 B 7 ČS 1.8 T 33

V případě hladu: Nebojte se v receptech zvýšit množství neškrobové zeleniny.

SNÍDANĚ RECEPTY

SNÍDANĚ

PORCÍ
1



JAHODOVÉ PROTEINOVÉ SMOOTHIE

Osvěžující lehké smoothie, které vás zasytí.

SLOŽENÍ:

- 1 odměrka proteinového prášku
- 4 mražené jahody
- 5 mandlí
- 1 lžička chia semínek
- 3 dl vody



PŘÍPRAVA:

- Vložte všechny ingredience do mixéru a mixujte 60 sekund. Ovoce před mixováním rozmrazte, pokud váš mixér není dostatečně výkonný.
- Můžete vypít hned nebo vzít s sebou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 109,9 kalorií, 7,2 g tuku, 5 g sacharidů, 4,1 g bílkovin.

TIP PRO VEGANY:

- Pro recept na rostlinné bázi použijte veganský proteinový prášek.

SNÍDANĚ
OBĚD

PORCÍ
1



KLASICKÉ ZELENÉ SMOOTHIE

Zelené smoothie, kterému dokonce děti nemohou říci ne.

SLOŽENÍ:

- 1 lžíce lněných semínek
- 4 mandle
- 5 mražených středně velkých jahod nebo 10 malin
- hrst špenátu
- 1 lžíce řeckého jogurtu



PŘÍPRAVA:

- Vložte všechny ingredience do mixéru a mixujte 60 sekund. Ovoce před mixováním rozmrazte, pokud váš mixér není dostatečně výkonný.
- Můžete vypít hned nebo vzít s sebou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 109,9 kalorií, 7,2 g tuku, 5 g sacharidů, 4,1 g bílkovin.

TIP PRO VEGANY:

- Řecký jogurt nahradte kokosovým jogurtem.

SNÍDANĚ

PORCÍ
1



LEHKÁ OMELETA SE ŠPENÁTEM A PARMAZÁNEM

Proteinová snídaně, která je ideální pro diety s nízkým obsahem sacharidů a podporuje snahu o čisté stravování.

SLOŽENÍ:

- 2 střední vejce
- 1 žloutek
- 1 lžíce teplé vody
- 2 zelené cibulky
- 1 šálek čerstvého špenátu
- 1 lžíce strouhaného parmezánu
- 1 lžička kokosového oleje
- Trocha soli
- Trocha černého mletého pepře



PŘÍPRAVA:

- Cibulky nakrájejte a špenát vyjměte z lednice.
- Vejce, žloutek, vodu, sůl a černý pepř smíchejte do šálku a rozšlehejte vidličkou.
- Na rozehřáté pánvi rozpusťte kokosový olej a orestujte nasekané cibulky. Jakmile změknou, nalijte vaječnou směs a otočte pánev tak, aby vznikla omeleta.
- Zatímco je směs stále tekutá, pokryjte čerstvým špenátem.
- Uchopte špachtli a vařené porce opatrně zatlačte do středu, aby se neuvařená část vajec mohla udělat rychleji.
- Jakmile je to možné, vsuňte špachtli pod a přeložte.
- Vychutnejte si stále ještě teplé.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 237 kalorií, 15,9 g tuku, 3,3 g sacharidů, 18,2 g bílkovin.



AVOKÁDOVÉ LODIČKY S VEJCEM

Lahodná snídaně, která vás zasytí na celé hodiny. Zajistěte, aby to bylo zajímavé, s různými zálivkami pro potěšení!

SLOŽENÍ:

- 1 avokádo
- 2 malá vejce
- Sůl
- Čerstvě mletý pepř

Extra přísady 1:

- 2 plátky slaniny, osmažené do křupava
- Špetka červené papriky
- Nasekaná pažitka

Extra přísady 2:

- Cherry rajče
- Čerstvá bazalka

Extra přísady 3:

- Strouhaný sýr čedar
- Nasekaná pažitka

PŘÍPRAVA:

- Předehřejte troubu na 200 °C.
- Avokádo rozkrojte na polovinu a vyjměte pecku. Vydlabejte dužinu avokáda, aby vznikla větší díra a půlky položte na plech.
- Do každé poloviny rozbijte jedno vejce, osolte a opepřete a zapečte s přísadami dle vašeho výběru.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 182 kalorií, 33 g tuku, 1,8 g sacharidů, 7 g bílkovin.



SNÍDANĚ
SVAČINA

PORCÍ
3



VAJEČNÉ MUFFINY

Rychlá snídane nebo svačina nabitá bílkovinami, která vás zasytí na cestách, v práci nebo na pláži.

SLOŽENÍ:

- 6 vajec
- 100 g špenátu (čerstvého nebo mraženého)
- 50 g hub
- 1 středně velká cibulka
- 75 g strouhaného parmezánu
- 1/4 čajové lžičky soli



PŘÍPRAVA:

- Troubu předehřejte na 180 °C, aby byla připravena, až budete hotovi s přípravou.
- Vejce rozklepněte do šálku a rozšlehejte se solí a parmezánem.
- Polovinu těsta nalijte do 6 silikonových košíčků na muffiny a poté do každého košíčku na muffiny přidejte nakrájený špenát, na kostičky nakrájené houby a nastrouhaný parmezán.
- Zeleninu zalijte zbytkem těsta tak, aby šálky byly téměř plné.
- Vložte košíčky na muffiny do trouby a pečte 20–25 minut.
- Vychutnejte si muffiny, dokud jsou ještě teplé, nebo je ochlaďte a zabalte do vzduchotěsného sáčku nebo nádoby. Vydrží tak až 3 dny.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 149 kalorií, 16 g tuku, 3 g sacharidů, 21,5 g bílkovin.



LANINO MATCHA SMOOTHIE

Jedno z oblíbených smoothie našich trenérů. Je husté, plné antioxidantů a udrží vás soustředěné a produktivní.

SLOŽENÍ:

- 100 ml lehkého kokosového mléka
- 1 lžička prášku matcha
- 1 šálek čerstvého špenátu
- 50 g borůvek
- 20 mandlí
- 1 lžička lněných semínek
- 200 ml vody
- Stevia podle chuti



PŘÍPRAVA:

- Vložte všechny ingredience do mixéru a rozmixujte dohladka. Pokud váš mixér není dostatečně výkonný, nechte mandle 10 minut namočené.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 249,7 kalorií, 17,9 g tuku, 8,6 g sacharidů, 7,6 g bílkovin.



LANINO SMOOTHIE S AVOKÁDEM A KOKOSEM

Skutečné keto smoothie s nízkým obsahem sacharidů a vysokým obsahem vlákniny a tuku. Ideální, když se chcete cítit déle sytí.

SLOŽENÍ:

- 1/2 avokáda
- 150 g kokosového mléka
- 1 lžička kokosové mouky
- 1/2 středně velké okurky
- 1 lžička zázvoru
- 1/2 lžičky kurkumy
- 1 lžička citronové šťávy



PŘÍPRAVA:

- Vložte všechny ingredience do mixéru a mixujte 30 sekund.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 173,4 kalorií, 13,9 g tuku, 5,5 g sacharidů, 2,8 g bílkovin.

PŘÍLOHY A SVAČINY RECEPTY

svačina
příloha

porcí
2



OPEČENÁ CIZRNA

Pikantní svačinka plná bílkovin, vlákniny a čisté lahodnosti. Užijte si ji teplou nebo vychlazenou.

SLOŽENÍ:

- 1 plechovka cizrny
- 1 lžička kokosového oleje
- Sůl
- Česneková sůl
- Paprika
- Pepř
- Kajenský pepř (volitelně)



PŘÍPRAVA:

- Předehřejte troubu na 230 °C. Cizrnu scedte a osušte papírovou utěrkou, aby úplně uschla.
- Vložte ji do misky, přidejte kokosový olej a ochuťte solí, česnekovou solí, pepřem, paprikou a kajenským pepřem.
- Rozložte na plech a pečte 20 až 40 minut, dokud nezhoustne a nebude křupat. Abyste se vyhnuli spálení, sledujte několik posledních minut pečlivě.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 109 kalorií, 3 g tuku, 11,7 g sacharidů, 5,1 g bílkovin.

SVÁČINA
PŘÍLOHA

PORCÍ
1



ŠTOUCHANÝ KVĚTÁK

Máte rádi bramborovou kaši? Pak musíte tuto nízko-sacharidovou alternativu vyzkoušet!

SLOŽENÍ:

- 1/4 středně velkého kvěťáku
- Sůl
- Pepř
- Sušený česnek
- 1 lžice řeckého jogurtu



PŘÍPRAVA:

- Vařte růžičky kvěťáku ve slané vodě po dobu 10 minut nebo dokud nezměkne. Zcedte, ale nechejte si trochu kvěťákového vývaru na později. Rozmačkejte mačkadlem na brambory (můžete také použít kuchyňský robot nebo mixér – v závislosti na preferované konzistenci). Přidejte jogurt, sůl, pepř a česnek a zamíchejte.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 51,2 kalorií, 2,1 g tuku, 3,4 g sacharidů, 3,2 g bílkovin.

SVAČINA
PŘÍLOHA

PORCÍ
6



AVOKÁDOVÝ HUMMUS SE ZELENIPOU

Vynikající nízko-sacharidová varianta populárního dipu ze Středního východu.

SLOŽENÍ:

- 1 zralé avokádo
- 200 g cizrny, v konzervě
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička sušené cibule
- 1/2 lžičky chili prášku
- 2 špetky soli
- 1 lžíce olivového oleje
- 120 ml cizrnové vody
- Zelenina k namáčení: okurka, mrkev a celer (tolik, kolik chcete)



PŘÍPRAVA:

- Vložte všechny ingredience kromě avokáda do mixéru a mixujte, dokud nezískáte jemnou pastu.
- Přidejte dužinu z avokáda a znovu promíchejte.
- Podle chuti osolte a v případě potřeby přidejte vodu.
- Můžete také servírovat s nasekanou petrželkou nebo koriandrem.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 107,8 kalorií, 6,5 g tuku, 6,8 g sacharidů, 3,1 g bílkovin.

PŘÍLOHA

PORCÍ
1



KETO

ČESNEKOVO-PARMAZÁNOVÝ ŠPENÁT

Ideální příloha pro steak, ryby nebo smažená vejce. Pro lehké vegetariánské jídlo zkombinujte s květákovou kaší.

SLOŽENÍ:

- 3 šálky čerstvého špenátu nebo 1 šálek mraženého špenátu
- 1 stroužek česneku
- 2 lžíce strouhaného parmezánu
- 2 lžičky másla
- Sůl
- Mletý pepř
- Stevia (volitelně)



PŘÍPRAVA:

- Na pánvi rozpustíme máslo a jemně na něm orestujeme česnek, aby uvolnil vůni. Přidáme špenát, sůl a trochu vody.
- Vařte 5 minut, sundejte ze sporáku a přidejte do něj pepř a parmezán.
- Skvělé jako příloha nebo jako hlavní chod. Vynikající s křupavou slaninou!

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 169,3 kalorií, 11,8 g tuku, 3,9 g sacharidů, 10,7 g bílkovin.

OBĚD A VEČEŘE RECEPTY

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
4



KETO

PALEO

GRILOVANÉ HOVĚZÍ A ZELENINOVÉ ŠPÍZY

Klasické špízy, které si můžete připravit předem do práce na oběd nebo je přinést jako perfektní doplněk ke grilování.

SLOŽENÍ:

- 1 lžíce jablečného octa
- 2 lžíce extra panenského olivového oleje
- 2 lžíce hořčice
- 2 lžičky sušeného oregana
- 2 lžičky sušeného rozmarýnu
- 2 stroužky česneku, nakrájené na plátky
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky mletého pepře
- 400 g hovězí svíčkové nakrájené na malé kousky
- 16 malých bílých žampionů
- 16 cherry rajčat
- 1 malá paprika (jakékoli barvy), nakrájená na malé kousky
- 1 středně velká červená cibule

DOPORUČENÁ PŘÍLOHA:

- Květáková kaše
- Cuketový salát
- Zelený fazolový salát
- Česnekovo-parmezánový špenát
- Klasický míchaný salát

PŘÍPRAVA:

- Pro marinádu smíchejte ocet, olej, hořčici, oregano, rozmarýn, česnek, sůl a pepř v malé misce.
- Maso nakrájejte a marinujte alespoň 2 hodiny.
- Když je maso marinované, zcedte ho, nakrájejte houby, rajčata, papriku a cibuli a vytvořte špízy.
- Špízy grilujte nebo pečte, dokud se maso nepropeče podle vašich představ (asi 15 minut pro medium).

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 267 kalorií, 12 g tuku, 6,4 g sacharidů; 32,7 g bílkovin.



SNÍDANĚ
OBĚD

PORCÍ
1



POHANKOVÝ SALÁT

Vydatné jídlo, které můžete jíst teplé i studené. Připravte si jej noc předem, vezměte si ho do práce nebo na výlet. Nikdy nezklame!

SLOŽENÍ:

- 1 šálek vařené pohanky
- 1/2 avokáda
- 1/2 papriky
- 5 cherry rajčat
- 1/2 cibule (volitelně)
- Citronová šťáva
- 1 lžička olivového oleje
- Petržel
- Kurkuma
- Oregano
- Sušený česnek
- Sůl
- Pepř

PŘÍPRAVA:

- Uvařte pohanku a dejte ji stranou vychladnout.
- Nakrájejte avokádo, papriku, rajčata a cibuli a přidejte je do pohanky.
- Přidejte citronovou šťávu, olivový olej a bylinky.
- Promícháme a podáváme

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 376,3 kalorií, 16,6 g tuku, 41,8 g sacharidů, 9,4 g bílkovin.



SALÁTOVÝ WRAP

Chutný a pohodlný způsob, jak dostat svou porci zeleniny! Tento salátový wrap je perfektním obědem, když jste na cestách.

SLOŽENÍ:

- Celozrnná tortilla
- 4 plátky krůtí šunky nebo chlazeného krůtího masa
- Avokádo
- 1 šálek salátu
- 4 lžíce hummusu
- 2 čajové lžičky sriracha



PŘÍPRAVA:

- Hummus rozetřete na tortillu, přidejte salát a krůtí salám.
- Avokádo rozkrojte na polovinu, vyjměte pecku a lžičkou ho vydloubněte ze slupky. Nakrájejte ho na plátky a přidejte do tortily.
- Použijte chilli omáčku dle chuti a tortilu pevně zabalte.
- Rozdělte se nebo si nechejte polovinu tortily na večeri nebo druhý den.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 306,7 kalorií, 16,6 g tuku, 18,6 g sacharidů, 15,9 g bílkovin.

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
2



PRAŽENÁ KVĚTÁKOVÁ RÝŽE

Chutná alternativa smažené rýže s nízkým obsahem sacharidů. Následujte tento recept nebo si s ním pohrajte. Skvělé jídlo pro použití toho, co zbylo v lednici.

SLOŽENÍ:

- 1/2 středně velké hlavy květáku (čerstvé)
- 1 lžíce sezamového oleje (nebo kokosového oleje)
- 1 malá mrkev na kostičky
- 1 rozmačkaný stroužek česneku
- 50 g mraženého edamame
- 1/2 lžičky zázvorového prášku
- 1 lžička česnekového prášku
- Sůl
- Pepř
- 1/2 lžičky chili koření (dle chuti)
- 1 rozšlehané vejce
- 2 lžíce tamari omáčky (nebo sójové omáčky s nízkým obsahem sodíku)
- 3 nasekané zelené cibule

PŘÍPRAVA:

- Přidejte květák do kuchyňského robotu a pulzujte, dokud květák nebude připomínat malou rýži. Dejte stranou.
- Zahřejeme 1 polévkovou lžící sezamového oleje ve velké pánvi nebo wok pánvi na středně nízkou teplotu.
- Přidejte mrkev a česnek a za stálého míchání opékejte asi 5 minut. Do pánve přidejte květák, edamame a zbylý sezamový olej.
- Přidejte koření a rychle smažte, aby se květák uvařil do měkka.
- Uprostřed udělejte místo, snižte teplotu a přidejte vejce. Míchejte jemně a nepřetržitě, dokud nejsou vejce plně uvařená.
- Vmíchejte sojovou omáčku a zelenou cibuli a posypte sezamovými semínky těsně před podáváním.

TIP PRO VEGANY:

- Místo vajec použijte míchané tofu.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCE:

- 202,7 kalorií, 11,3 g tuku, 8,2 g sacharidů, 13,7 g bílkovin.



OBĚD
SALÁT
VEČEŘE

PORCÍ
2



SÝROVÁ GRILOVANÁ ZELENINA

SLOŽENÍ:

- 1 středně velká cuketa
- 1 středně velké rajče
- 1 velká červená paprika
- 1 středně velká cibule
- 1 malý lilek
- 1 lžička česnekového prášku
- 1 lžička cibulového prášku
- Sůl
- Chilli prášek
- 2 lžíce strouhaného parmezánu
- 1 lžička kokosového oleje

DOPORUČENÁ PŘÍLOHA:

- Sýrová zelenina Pimiento
- Grilovaný losos
- Konzervované sardinky

PŘÍPRAVA:

- Nakrájíme zeleninu podle svých preferencí, dochutíme rozpuštěným kokosovým olejem, solí, chilli, česnekem a cibulkou a dobře promícháme.
- Vložíme zeleninu na plech vyložený pečícím papírem a vložíme do předehřáté trouby – na maximální teplotu, v nastavení grilu.
- Pečeme 25–35 minut, pokud zelenina hnědne příliš rychle, jemně ji promícháme.
- Vyjmeme podnos z trouby, vložíme zeleninu do mísy a smícháme s parmazánem.
- Podáváme jako přílohu nebo si ji vychutnáme samostatně.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 209,7 kalorií, 5,9 g tuku, 25,5 g sacharidů, 8,4 g bílkovin.



OBĚD
SALÁT
VEČEŘE

PORCÍ
2



LANIN TUŇÁKOVÝ SALÁT

Oblíbené našeho trenéra, když je ve spěchu. Je krémová, s vysokým obsahem vlákniny, zasytí a osvěží. Co by to bylo za život bez dobrého tuňákového salátu?

SLOŽENÍ:

- 120 g konzervovaného tuňáka
- 50 ml jogurtu (na zálivku)
- 2 hrsti salátu
- 1 malá nasekaná červená cibule
- 1 malá strouhaná mrkev
- 1/2 malé okurky
- 3 cherry rajčata
- Špetka soli



PŘÍPRAVA:

- Vyprázdněte plechovku tuňáka a postavte ji stranou.
- Salát a zeleninu omyjeme a nakrájíme, smícháme s jogurtem a solí a navrch dáme tuňáka.
- Pro extra chuť můžete přidat zálivku z balzamikového octa.
- Tip: Pokud jste na keto dietě, nahradte mrkev olivami a jogurt olivovým olejem.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 355,3 kalorií, 40,8 g bílkovin, 15,9 g sacharidů, 12,2 g tuku.

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
1



MÍCHANÉ TOFU SE ŠPENÁTEM

Veganská verze míchaných vajíček, která má spoustu bílkovin a chutí.

SLOŽENÍ:

- 200 g tofu, scezeného a sušeného
- 2 šálky čerstvého špenátu
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 lžička česnekového prášku
- 1 lžička cibulového prášku
- Sůl
- Mletý černý pepř
- 1/2 čajové lžičky kurkumy



PŘÍPRAVA:

- Opláchneme tofu, vytlačíme z něj vodu a zabalíme ho do papírových ručníků. Položíme jej na talíř, a na něj lehce přitlačíme dřevěné prkýnko a necháme absorbovat zbývající vodu do ručníku.
- Zahřejeme pánev, nalijeme na ni olivový olej a rozmačkáme tofu tak, aby vypadalo jako míchaná vejce.
- Dochutíme solí, černým pepřem, česnekem a cibulkou a dobře promícháme.
- Přidáme špenát a kurkumu a přikryjeme.
- Necháme dusit minutu nebo dvě.
- Podáváme teplé.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 224,9 kalorií, 15,7 g tuku, 13 g sacharidů, 18,7 g bílkovin.

PŘÍLOHA
VEČĚŘE

PORCÍ
1



CUKETOVÝ SALÁT

Lehký salát, který je dobrý teplý i studený. Jednoduchá, ale chutná příloha ke steakům.

SLOŽENÍ:

- 1 velká cuketa
- 1 jarní cibulka
- 1 lžice hořčice
- 1 lžice řeckého jogurtu
- 1 lžička octa
- 1 lžička olivového oleje
- Černý pepř
- Mořská sůl



PŘÍPRAVA:

- Umyjte a nasekejte cuketu na tloušťku 1 prstu.
- Vařte v centimetru vody, dokud nezměkne, a poté jej dobře zcedte.
- Ochladte a promíchejte v misce s nakrájenými cibulkami, hořčicí, jogurtem, octem, olejem a kořením.
- Tip: Navrch posypte opečená slunečnicová semínka nebo křupavou slaninu, chcete-li, aby bylo jídlo sytější.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 114,3 kalorií, 7,5 g tuku, 6,3 g sacharidů, 4,6 g bílkovin.

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
4



KETO

PALEO

KUŘECÍ KARBANÁTKY S RAJČATOVOU OMÁČKOU

Italská klasika s nízkým obsahem kalorií, kterou si zamilujete do tortil, sendvičů, do zoodles nebo jako hlavní jídlo.

SLOŽENÍ:

Marinarská omáčka

- 1 lžička olivového oleje
- 1/2 žluté cibule nakrájené na kostičky
- 3 mleté stroužky česneku
- 250 g drcených rajčat
- 100 g rajčatového protlaku
- 2 lžičky sušeného oregana
- 2 lžičky sušené bazalky
- 1 lžička soli
- 1/4 lžičky mletého pepře
- 150 ml vody

Masové koule:

- 500 g mletých kuřecích prsou
- 1 velké vejce
- 50 g strouhaného parmazánu
- 30 g strouhanky
- 2 stroužky mletého česneku
- 1 lžička sušeného oregana
- 1/2 lžičky soli

Tipy na přílohy:

- Květáková kaše
- Dušená brokolice
- Zoodles

PŘÍPRAVA:

Marinarská omáčka

- Přidejte do hrnce olivový olej a zahřejte ho na středně vysokou teplotu a orestujte cibuli do zlatova.
- Přidejte česnek a míchejte po dobu 30 sekund tak, aby se uvolnilo jeho aroma.
- Přidejte zbývající ingredience, dobře promíchejte a vařte na mírném ohni po dobu 20 minut.

Masové koule

- Troubu předehřejte na 180 °C.
- Přidejte všechny přísady do mísy a míchejte, dokud nebudou rovnoměrně spojeny.
- Kuřecí směs rozválíme na 12 masových kuliček stejné velikosti a vložíme do litinového plechu.
- Přidejte trochu vody, přikryjte, snižte teplotu na minimum a nechte péct po dobu 20 minut.
- Poté vyjměte masové koule z trouby, vložte je do omáčky a vařte dalších 5 minut, aby se chutě spojily.
- Podávejte se štouchaným květákem nebo je vložte do tortily. Budou vynikající na jakýkoliv způsob!

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 114,3 kalorií, 7,5 g tuku, 6,3 g sacharidů, 4,6 g bílkovin.



LANINY KREKETOVÉ COURGETTI

Cuketové nudle se slanými krevetami. Tuto verzi nízkotučných těstovin z mořských plodů si zamilujete. Schváleno naší trenérkou Lanou!

SLOŽENÍ:

- 1 střední cuketa, oloupaná
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžice extra panenského olivového oleje
- 1 lžice mletého česneku
- 150 g oloupaných surových krevet
- 1 lžice citronové šťávy
- 1/2 hrsti nasekané čerstvé petrželky
- 1/4 čajové lžičky mletého pepře
- 2 lžice strouhaného parmazánu
- Kousky citronu k podávání

PŘÍPRAVA:

- Pomocí spirálového kráječe zeleniny nebo škrabky na zeleninu nakrájejte cuketu podélně na dlouhé tenké prameny nebo proužky.
- Cuketové nudle dejte do cedníku a promíchejte s 1/4 lžičky soli. Nechte uležet asi 20 minut, poté jemně vymačkejte přebytečnou vodu.
- Mezitím na střední pánvi rozehejte 1 lžici oleje na velké pánvi. Přidejte nasekaný česnek a míchejte 30 sekund.
- Opatrně přidejte trochu vody a přiveďte k varu.
- Přidejte krevety a za stálého míchání vařte, dokud krevety nevypadají růžově.
- Sundejte z plotýnky a přidejte citronovou šťávu, petržel, pepř a zbylou 1/4 lžičky soli; promíchejte, aby se vše spojilo.
- Přendejte do velké mísy a dejte stranou.
- Na pánvi rozehejte na středně velkém plameni zbývající 1 lžici oleje. Přidejte cuketu a jemně promíchejte, dokud nebude horká, asi minutu.
- Cuketu zalijte krevetovou směsí a jemně promíchejte.
- Podávejte posypané parmazánem a vymačkanou citronovou šťávou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 399,2 kalorií, 11,3 g sacharidů, 40,8 g bílkovin, 20,2 g tuku.



OBĚD
VEČEŘE

PORCI
2



DETOX POLÉVKA

Lehká a lahodná polévka, která vás vždy vrátí na správnou cestu. Je perfektní jako lehká večeře nebo jako jídlo navíc, pokud se cítíte vybíravě, ale nechcete přerušit svůj pokrok.

SLOŽENÍ:

- 1 malá cibule
- 4 šálky špenátu - čerstvého nebo zmrazeného
- 4 lžíce hrášku - zmrazeného
- Hrst petrželky
- 1 tyčinka řapíkatého celeru
- 2 stroužky česneku
- 1 lžíce kokosového oleje
- Sůl
- Mletý černý pepř
- Kousky citronu k podávání



PŘÍPRAVA:

- Nakrájejte cibuli a pražte ji na kokosovém oleji do zlatova.
- Přidejte drcený česnek, celer, hrášek a špenát a koření, několikrát zamíchejte a přidejte vroucí vodu.
- Vařte 5 až 10 minut.
- Podávejte teplé, uložená v lednici vydrží až 4 dny.
- Tip: Aby byla polévka sytější, přidejte 1 polévkovou lžičku zakysané smetany nebo lžičku rýžového krému jako veganskou alternativu.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 109 kalorií, 3,3 g bílkovin, 6,5 g sacharidů, 7,1 g tuku.

KVĚTÁKOVÝ TOAST

Nízkotučný toast si můžete vychutnat tak, jak je, nebo přidat smetanový sýr a šunku nebo okurku a uzeného lososa.

SLOŽENÍ:

- 500 g růžiček kvěťáku
- 100 g strouhaného sýra Cheddar
- 2 velká vejce, rozšlehaná
- 1/4 lžičky mletého pepře
- 1/8 lžičky soli



PŘÍPRAVA:

- Troubu předehřejte na 200 °C a jeden velký plech vyložte pečicím papírem.
- Květák dejte do kuchyňského robotu a několikrát promíchejte, dokud nebude mít květák přibližně konzistenci rýže.
- Vložte do mísy vhodné do mikrovlnné trouby a dejte na 3 minuty do mikrovlnné trouby. Poté nechte trochu vychladnout.
- Uvařený květák nyní položte na čistou kuchyňskou utěrku a vyždímejte přebytečnou vlhkost. Poté ho vložte zpět do mísy a promíchejte se sýrem, vejci a kořením.
- Směs rozdělte na 8 částí a dejte je na pekáč. Vytvořte 4 karfiolové placičky nebo toasty.
- Pečte, dokud nejsou toasty hnědé a křupavé po okrajích, 15–20 minut.
- Tip: Jakmile jsou toasty vychladlé, lze je dát do vzduchotěsné nádoby a uchovávat v mrazáku až 3 měsíce.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 175 kalorií, 11 g bílkovin, 8 g sacharidů, 11 g tuku

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
1



SALÁT ZE ZELENÝMI FAZOLKAMI

Překvapivě sytý a lahodný salát, který si můžete vychutnat teplý nebo chlazený a je hotový za 15 minut.

SLOŽENÍ:

- 2 šálky zelených fazolí
- 1 malá cibule
- 5 cherry rajčat
- 1 vajíčko natvrdo
- 1 lžice zálivky z olivového oleje a jablečného octa
- Černý pepř
- Sůl



PŘÍPRAVA:

- Umyjte a připravte zelené fazolky a vařte je ve slané vodě, dokud nezměknou.
- Zcedte a nechejte vychladnout, smíchejte je se zbytkem ingrediencí.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCÍ:

- 271,1 kalorií, 13,6 g tuku, 20,4 g sacharidů, 11,8 g bílkovin.

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
1



KETO

PALEO

SALÁT SE SARDINKAMI

Sardinky jsou jednou z nejzdravějších ryb. Mají nízký obsah rtuti, jsou plné Omega 3 a bohaté na vápník, pokud konzumujete i jejich kosti.

SLOŽENÍ:

- 1 plechovka sardinek bez nálevu
- 2 šálky salátu
- 1/3 středně velké cukety
- 1/3 středně velké papriky
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice jablečného octa
- 1 stroužek nasekaného česneku
- 6 černých oliv
- Sůl



PŘÍPRAVA:

- Sardinky scedíme a dáme stranou.
- Umyjte a nakrájejte zeleninu, smíchejte ji s dresinkem a podávejte se sardinkami nahoře.
- Vejce uvařené natvrdo je skvělým doplňkem, pokud máte velký hlad nebo chcete zvýšit obsah bílkovin v salátu.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 375,7 kalorií, 27 g tuku, 6 g sacharidů, 25 g bílkovin.

MASOVÉ KOULE SE SÝREM PIMIENTO

Pokud máte rádi masové kuličky, tohle bude něco pro vás. Jsou sýrové, pikantní a hodí se skvěle do salátů.

SLOŽENÍ:

Sýr Pimiento:

- 2 lžíce majonézy
- 1 jalapeño (čerstvé nebo nakládané)
- 1/2 lžičky paprikového prášku nebo chilli
- 1/2 lžičky dijonské hořčice
- 1/2 špetky kajenského pepře
- 25 g strouhaného sýra čedar
- Sůl

Masové koule:

- 150 g mletého hovězího masa
- 1 vejce
- Sůl
- Mletý černý pepř
- 1 lžíce kokosového oleje

Tipy na přílohy:

- Řecký salát
- Cuketový salát
- Zelený fazolový salát
- Česnekovo-parmezánový špenát
- Klasický míchaný salát
- Dušená brokolice



PŘÍPRAVA:

- Začněte smícháním všech ingrediencí pro sýr pimiento ve velké míse. Přidejte mleté hovězí maso a vejce. Míchejte dřevěnou lžící nebo použijte ruce.
- Sůl, pepř a tymián podle chuti
- Vytvarujte velké masové kuličky a smažte je na kokosovém oleji na mírném ohni, dokud nejsou řádně propečeny. Podávejte s přílohou dle vašeho výběru.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 442,6 kalorií, 36,3 tuku, 1,5 g sacharidů, 44,2 g bílkovin.

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
2



ŘECKÝ SALÁT

Jeden z nejoblíbenějších salátů na světě. Použijte jej jako přílohu nebo k večeři – nic tím nezkažíte.

SLOŽENÍ:

- 200 g zralých rajčat
- 1 šálek salátu
- 8 černých oliv
- 1 středně velká zelená paprika
- 100 g sýru feta
- Sůl
- Černý mletý pepř
- 1 lžice jablečného octa
- 2 lžice olivového oleje
- 1/2 lžičky sušeného oregana
- 1/2 malé cibule
- 1 lžice čerstvé petrželky

PŘÍPRAVA:

- Nakrájejte zeleninu a sýr na malé kostky a promíchejte, aby se chutě spojily. Přidejte koření dle chuti.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 312,4 kalorií; 26,2 g tuku, 8,8 g sacharidů; 9,2 g bílkovin.



OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
2



KETO

PALEO

KUŘE S BAZALKOVÝM PESTEM A ZELENINOU

Jednoduché, chutné a vše, co potřebujete, je jedna pánev! Může posloužit jako chutná večeře a zároveň si užít chlazené zbytky jako oběd příští den.

SLOŽENÍ:

- 1 lžíce olivového oleje
- 4 kuřecí stehna, vykostěná a bez kůže, nakrájená na plátky
- 200 g chřestu, ořezaný a rozřezaný na polovinu, pokud je velký
- 2 lžíce bazalkového pesta
- 6 cherry rajčat, rozpůlených



PŘÍPRAVA:

- Zahřejte velkou pánev na střední teplotu, přidejte olivový olej, přidejte nakrájená kuřecí stehna.
- Kuře osolte, přidejte polovinu nakrájených rajčat a vše vařte na mírném ohni po dobu 5–10 minut. Několikrát maso otočte, aby se rovnoměrně propeklo.
- Vyndáme kuře z pánve a přidáme na ještě mastný povrch chřest.
- Ochutíme ho a vaříme asi 2 minuty, poté přidáme zbytek nakrájených rajčat – lehce je zmáčkeme, aby se uvolnila šťáva.
- Vaříme další 2 minuty, přidáme kuře a dusíme ho na mírném ohni po dobu 5 minut.
- Odstavíme pánev ze sporáku, přidáme do ní pesto a dobře promícháme.
- Podávejte ještě horké.

TIPY NA PŘÍLOHY:

- Courgetti
- Květáková kaše

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 402,3 kalorií, 22,3 g tuku, 4,2 g sacharidů, 43,5 g bílkovin.

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
1



KETO

ŠPENÁTOVO-SLANINOVÝ QUICHE BEZ KRUSTY

Nízkosacharidové komfortní jídlo, které si můžete přinést na večírky, připravit ho předem na cestu nebo si ho vychutnat se sklenkou červeného vína.

SLOŽENÍ:

- 3 vejce
- 1 malá cibule
- 1/2 šálku nakrájeného sýru brie
- 2 šálky čerstvého špenátu
- 4 plátky slaniny
- 2/3 šálku plnotučné smetany
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička kokosového oleje
- Sůl
- Mletý černý pepř

PŘÍPRAVA:

- Špenát umyjte a dobře zcedte.
- Zahřejte pánev a rozpusťte v ní kokosový olej.
- Přidejte jemně nakrájenou cibuli a špetku soli a míchejte do zlatova.
- Přidejte drcený česnek a špenát a minutu míchejte.
- Nakonec přidejte 1/4 šálku vody a vařte, dokud se nevypaří. Dejte stranou vychladnout.
- Během čekání na vychladnutí špenátu si můžete připravit těstíčko. Rozšlehejte smetanu, sůl, pepř a vejce do jemného tekutého těsta.
- Předehřejte troubu na 200–220 °C, vymažte plech olejem a nalejte do něj 1/4 těsta.
- Nasekejte brie a smaženou slaninu a zamíchejte do špenátu.
- Nyní vložte do zásobníku špenátovou směs a jemně ji zatlačte dolů, abyste získali plochý vrch.
- Špenát rozetřete, abyste vytvořili malé dírky a vše polijte zbytkem těsta.
- Trochu s plechem zatřepejte, abyste se ujistili, že těsto zaplní všechna prázdná místa a vložte jej do trouby.
- Pečte 35 minut nebo dokud není hotovo. Kontrolujte párátkem zda je směs hotová.
- Před podáváním nechte alespoň 25 minut vychladnout.
- Podávejte se salátem nebo si ho vychutnejte samotný.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 407,5 kalorií, 35,7 g tuku, 4,7 g sacharidů, 16,5 g bílkovin.



OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
1



KUŘECÍ SALÁTOVÉ WRAPY

Lehká verze kuřecího wrapu, která má méně než 8 g sacharidů, ale je bohatá na bílkoviny a zdravé tuky – velmi dobře zasytí!

SLOŽENÍ:

- 8 krajních listů salátu
- 8 plátků nakrájených krůtích prsou
- 1/2 malé okurky
- 8 cherry rajčat
- 2 lžice majonézy
- 1/2 avokáda
- 2 vejce natvrdo



PŘÍPRAVA:

- Listy salátu omyjte a osušte a položte na sebe, aby vytvořily větší obal. Pokud s tím máte potíže nebo je salát příliš tvrdý na rolování, použijte menší listy jako sendvičové šálky – jako tacos z tvrdých skořápek.
- Vložte přísady do listů, pevně je stočte a vložte do plastové nádoby, pokud chcete vzít s sebou na oběd.
- V lednici vydrží jeden den.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 370 kalorií, 23,4 g tuku, 7,9 g sacharidů, 28,1 g bílkovin

OBĚD
VEČEŘE

PORCÍ
1



KUŘECÍ SALÁT

Dietní klasika, která vás naplní. Uspokojí touhu po nezdravém těžkém jídle, aniž by vás příprava unavila nebo byste litovali, že jste příliš mnoho jedli.

SLOŽENÍ:

- 4 šálky salátu
- Kuřecí prsa bez kůže
- 1 malá mrkev
- 1/2 šálku mozzarely – nakrájené na kostičky
- 1 polévková lžíce dresinku z jablečného octa s olivovým olejem
- Sůl



PŘÍPRAVA:

- Předehřejte troubu na 200 °C.
- Kuřecí prsa omyjeme, okořeníme a dáme na plech vyložený pečicím papírem.
- Vložíme do trouby a pečeme 25 minut nebo dokud není hotovo.
- Mezitím si připravte salát, nastrouhejte mrkev a nakrájejte mozzarellu.
- Smíchejte zeleninu, dejte na ni kuřecí prsíčka a mozzarellu a zlehka dosolte.
- Servírujte ihned nebo vezměte s sebou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 531,4 kalorií, 30 g tuku, 7,7 g sacharidů, 53,8 g bílkovin

CUKETOVÉ PIZZA LOŽKY

Zdravé jídlo v přestrojení. Na druhý den je stejně chutné k obědu, jako když ho sníte čerstvé z trouby.

SLOŽENÍ:

- 1 středně velká cuketa
- 2 plátky šunky
- 2 lžíce nasekané mozzarely
- 6 lžic rajčatové omáčky



PŘÍPRAVA:

- Cuketu omyjeme a uprostřed rozkrojíme. Vydlabejte maso. Půlky několikrát popíchejte vidličkou, posypte solí a dejte je na plech, vyplněný pečicím papírem.
- Vložte je do trouby, a nechte péct při 200 °C přibližně 7 minut.
- Zatímco se poloviny cukety pečou, smíchejte cuketovou dužinu s nakrájenou šunkou a rajčatovou omáčkou.
- Když jsou poloviny cukety hotové, vyjměte je z trouby a naplňte je směsí. Zalijeme je mozzarellou.
- Cuketové pizza lodičky vložte zpět do trouby, dokud se sýr nerozpustí a lodičky nebudou vypadat zlatavě.
- Vyndejte je z trouby a nechte trochu vychladnout.

TIPY NA PŘÍLOHY:

- Zelený fazolový salát
- Česnekovo-parmezánový špenát
- Klasický míchaný salát

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCI:

- 184,7 kalorií, tuky: 9,9 g, sacharidy: 7,5 g, bílkoviny: 15,5 g

SlimJOY
beformance

www.slimjoy.cz