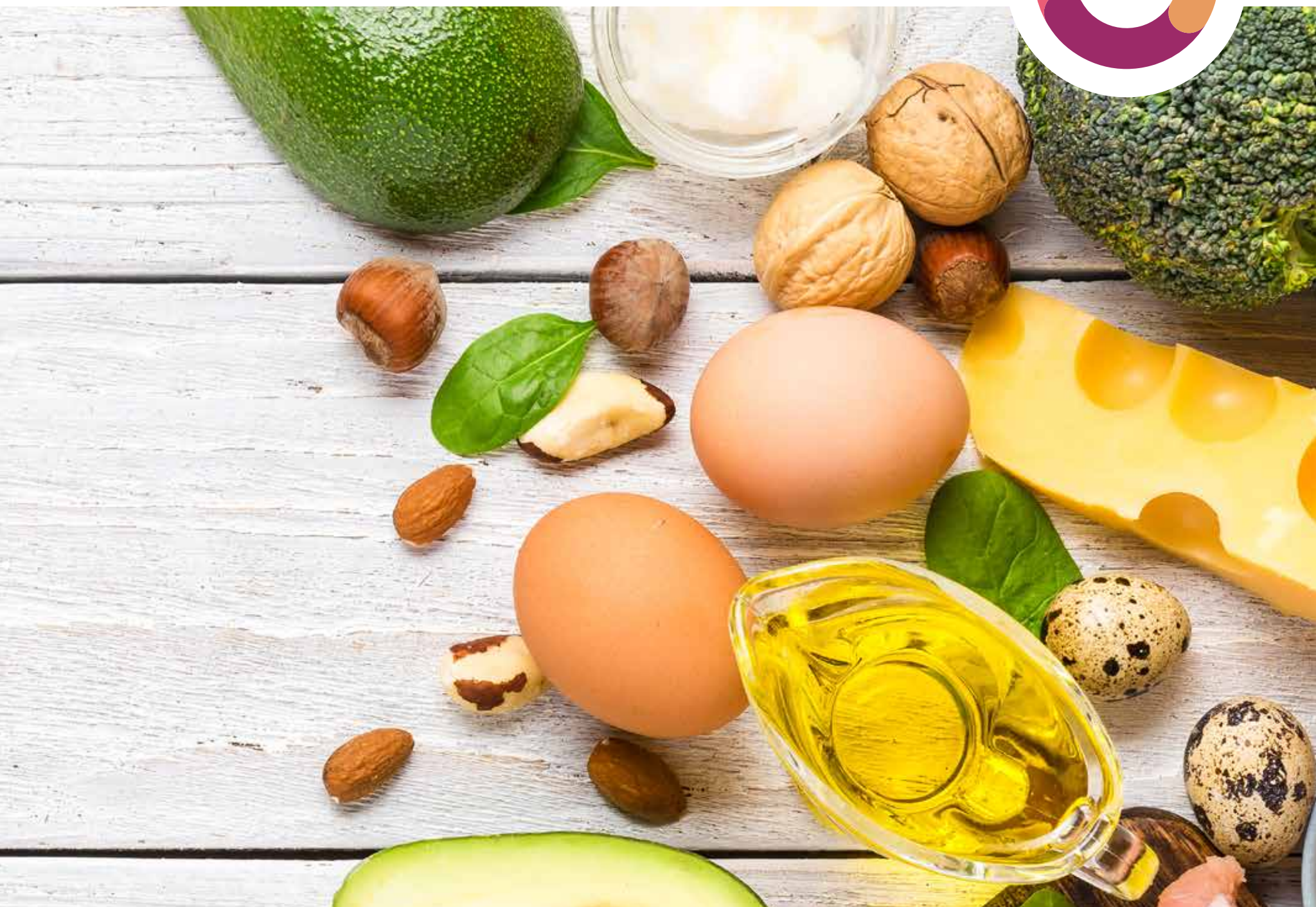




Stravovací plán a recepty na rychlé výsledky chudnutia

chutné | cenovo výhodné | nízkosacharidová diéta



1. TÝŽDEŇ

P - Bielkoviny (g) NC - Sacharidy (g) F - Tuky (g)

	DEŇ 1	DEŇ 2	DEŇ 3	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7
RAŇAJKY	Jahodové proteínové smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Základné smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Základné smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Jahodové proteínové smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Jahodové proteínové smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Jahodové proteínové smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Základné smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26 NC 7.6 F 5.3	Kcal 194.9 P 26.3 NC 7.6 F 5.3	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2
OLOVRANT	Jablko so škoricou	Jablko so škoricou	10 cherry paradajok so zelerom, soľou & čiernym korením	Jablko so škoricou	Pečený cícer ZOBRAZIŤ RECEPT	Jablko so škoricou	Jablko so škoricou
	Kcal 94.6 P 0.5 NC 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 NC 20.8 F 0.3	Kcal 40.8 P 1.9 C 5.4 F 0.4	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3	Kcal 109.4 P 5.1 C 11.7 F 3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3	Kcal 94.6 P 0.5 C 20.8 F 0.3
OBED	Grilované hovädzie a zeleninové ražniči s karfiolovou kašou ZOBRAZIŤ RECEPT	Pohánkový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Šalátová tortila ZOBRAZIŤ RECEPT	Pohánkový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Grilované hovädzie a zeleninové ražniči s karfiolovou kašou ZOBRAZIŤ RECEPT	Pražená karfiolová ryža ZOBRAZIŤ RECEPT	Grilovaný losos (150 g) s hrnčekom zelenej fazuľky
	Kcal 124.7 P 5 NC 9.8 F 14.1	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 16.6	Kcal 306.7 P 15.9 NC 18.6 F 16.6	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 16.6	Kcal 318.2 P 35.9 NC 9.8 F 14.1	Kcal 202.7 P 13.7 NC 8.2 F 11.3	Kcal 316.8 P 40.5 NC 5.9 F 12.5
OLOVRANT	Niekoľko kusov mrkvy + jogurtovo-horčicový dip	10 cherry paradajok so zelerom, soľou & čiernym korením	Pečený cícer ZOBRAZIŤ RECEPT	10 cherry paradajok so zelerom, soľou & čiernym korením	Niekoľko kusov mrkvy + jogurtovo-horčicový dip	Pečený cícer ZOBRAZIŤ RECEPT	Niekoľko kusov mrkvy + jogurtovo-horčicový dip
	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7	Kcal 40.8 P 1.9 NC 5.4 F 0.4	Kcal 109.4 P 5.1 NC 11.7 F 3	Kcal 40.8 P 1.9 NC 5.4 F 0.4	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7	Kcal 109.4 P 5.1 NC 11.7 F 3	Kcal 124.7 P 5 NC 14.8 F 3.7
VEČERA	Karfiolová kaša + Grilovaná zelenina so syrom ZOBRAZIŤ RECEPT	Lanin tuniakový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Karfiolová kaša + Grilovaná zelenina so syrom ZOBRAZIŤ RECEPT	Zapečené tofu so špenátom ZOBRAZIŤ RECEPT	Cuketový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Lanin tuniakový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Karfiolová kaša + Grilovaná zelenina so syrom ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 355.3 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 224.9 P 18.7 NC 3.4 F 15.7	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 355.3 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8

V prípade veľkého hladu: V receptoch môžete pokojne zvýšiť množstvo neškrobovej zeleniny.

2. TÝŽDEŇ

P - Bielkoviny (g) C - Sacharidy (g) F - Tuky (g)

	DEŇ 1	DEŇ 2	DEŇ 3	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7
RAŇAJKY	Lahká omeleta so špenátom a parmezánom ZOBRAZIŤ RECEPT	Základné smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Základné smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Vaječné muffiny ZOBRAZIŤ RECEPT	Lahká omeleta so špenátom a parmezánom ZOBRAZIŤ RECEPT	Vaječné muffiny ZOBRAZIŤ RECEPT	Základné smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 109.9 P 4.1 NC 5 F 7.2
OLOVRANT	Zelené jablko + 35 g syra	2 lyžice humusu + niekoľko kusov mrkvy	Zelené jablko + 35 g syra	Jogurt + 3 lyžice čučoriedok	Zelené jablko + 35 g syra	3 kyslé uhorky + 35 g syra	2 lyžice humusu + niekoľko kusov mrkvy
	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 116 P 3.6 NC 15 F 3	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 125.8 P 6.1 NC 12 F 5.8	Kcal 219.6 P 9.2 NC 21.3 F 10	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 116 P 3.6 NC 15 F 3
OBED	Kuracie mäsové guľky s paradajkou omáčkou + hrnček brokolice ZOBRAZIŤ RECEPT	Pohánkový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Kuracie mäsové guľky s paradajkou omáčkou + karfiolovou kašou ZOBRAZIŤ RECEPT	Pražená karfiolová ryža ZOBRAZIŤ RECEPT	Lanin tuniakový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Kuracie mäsové guľky s paradajkou omáčkou + hrnček brokolice ZOBRAZIŤ RECEPT	Lanine cuketové rezance s krevetami ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 393.9 P 49.4 NC 15.3 F 12.4	Kcal 376.3 P 9.4 NC 41.8 F 10.7	Kcal 390.5 P 48.8 NC 12.7 F 13.8	Kcal 202.7 P 13.7 NC 8.2 F 11.3	Kcal 110.7 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 393.9 P 49.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 399.2 P 40.8 NC 11.3 F 20.2
OLOVRANT	3 lyžice humusu + niekoľko kusov mrkvy	3 kyslé uhorky + 35 g syra	3 lyžice humusu + niekoľko kusov mrkvy	3 lyžice humusu + niekoľko kusov mrkvy	3 lyžice humusu + 10 cherry paradajok	3 lyžice humusu + 10 cherry paradajok	3 kyslé uhorky + 35 g syra
	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 143.6 P 4.7 NC 16.7 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 NC 10.8 F 4.3	Kcal 110.7 P 4.8 NC 10.8 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
VEČERA	Detoxikačná polievka (špenátovo-hrášková polievka) ZOBRAZIŤ RECEPT	Karfiolový toast + 2 plátky morčacích prs + polovica papriky ZOBRAZIŤ RECEPT	Šalát zo zelenej fazuľky ZOBRAZIŤ RECEPT	Karfiolová kaša + Grilovaná zelenina so syrom ZOBRAZIŤ RECEPT	Cuketový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Cuketový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Karfiolová kaša + Grilovaná zelenina so syrom ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 109 P 3.3 NC 6.5 F 7.1	Kcal 238.4 P 21.2 NC 6.3 F 13	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 114.3 P 4.6 NC 6.3 F 7.5	Kcal 260.9 P 11.5 NC 28.9 F 8

V prípade veľkého hladu: V receptoch môžete pokojne zvýšiť množstvo neškrobovej zeleniny.

3. TÝŽDEŇ

P - Bielkoviny (g) NC - Sacharidy (g) F - Tuky (g)

	DEŇ 1	DEŇ 2	DEŇ 3	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7
RAŇAJKY	Lahká omeleta so špenátom a parmezánom ZOBRAZIŤ RECEPT	Avokádové vajíčkové lodičky ZOBRAZIŤ RECEPT	Lahká omeleta so špenátom a parmezánom ZOBRAZIŤ RECEPT	Vaječné muffiny ZOBRAZIŤ RECEPT	Grécky jogurt s 1 lyžicou ľanu	Lanine matcha smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Grécky jogurt s 1 lyžicou ľanu
	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 249 P 21.5 NC 3 F 16	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3	Kcal 249.7 P 7.6 NC 8.6 F 17.9	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3
OLOVRANT	Avokádové plátky (polovica) so sezamovými semiačkami (1 polievková lyžica)	1 polievková lyžica arašidového masla	Avokádové plátky (polovica) so sezamovými semiačkami (1 polievková lyžica)	Malá uhorka s avo humusom	Avokádové plátky (polovica) so sezamovými semiačkami (1 polievková lyžica)	Malá uhorka s avo humusom	Malá uhorka s avo humusom
	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.6 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6
OBED	Šalát so sardinkami ZOBRAZIŤ RECEPT	Mäsové fašírky z Pimiento syra s karfiolovou kašou ZOBRAZIŤ RECEPT	Grécky šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Šalátová tortila ZOBRAZIŤ RECEPT	Lanin tuniakový šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Pesto kura so zeleninou ZOBRAZIŤ RECEPT	Grilované hovädzie a zeleninové ražniči + Cesnakovo-parmezánový špenát ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 375.7 P 25 NC 6 F 27	Kcal 493 P 28.4 NC 4.9 F 38.4	Kcal 312.4 P 9.2 NC 8.8 F 26.2	Kcal 306.7 P 15.9 NC 18.6 F 16.6	Kcal 355.9 P 40.8 NC 15.9 F 12.2	Kcal 402.3 P 43.5 NC 4.2 F 22.3	Kcal 267 P 32.7 NC 6.4 F 12
OLOVRANT	1 polievková lyžica arašidového masla	3 kyslé uhorky + 35 g syra	Konzerva sušených sardíniiek	Hrst olív	3 kyslé uhorky + 35 g syra	1 polievková lyžica arašidového masla	3 kyslé uhorky + 35 g syra
	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 164 P 10.7 NC 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 NC 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
VEČERA	Šalát zo zelenej fazuľky ZOBRAZIŤ RECEPT	Grilovaná zelenina so syrom + 2 plátky slaniny ZOBRAZIŤ RECEPT	Šalát zo zelenej fazuľky ZOBRAZIŤ RECEPT	Lahký špenáto-vo-slaninový quiche ZOBRAZIŤ RECEPT	Cuketový šalát + 1 polievková lyžica slnečnicových semienok ZOBRAZIŤ RECEPT	Detoxikačná polievka (špenátovo-hrášková polievka) ZOBRAZIŤ RECEPT	Cuketový šalát + 1 polievková lyžica slnečnicových semienok ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 284.6 P 13.8 NC 25.8 F 11.5	Kcal 271.1 P 11.8 NC 20.4 F 13.6	Kcal 407.5 P 16.5 NC 4.7 F 35.7	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12	Kcal 109 P 3.3 NC 6.5 F 7.1	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12

V prípade veľkého hladu: V receptoch môžete pokojne zvýšiť množstvo neškrobovej zeleniny.

4. TÝŽDEŇ

P - Bielkoviny (g) NC - Sacharidy (g) F - Tuky (g)

	DEŇ 1	DEŇ 2	DEŇ 3	DEŇ 4	DEŇ 5	DEŇ 6	DEŇ 7
RAŇAJKY	Grécky jogurt s 1 lyžicou ľanu	Avokádové vajčkové lodičky ZOBRAZIŤ RECEPT	Lanine avo coco smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Avokádové vajčkové lodičky ZOBRAZIŤ RECEPT	Lahká omeleta so špenátom a parmezánom ZOBRAZIŤ RECEPT	Lanine avo coco smoothie ZOBRAZIŤ RECEPT	Grécky jogurt s 1 lyžicou ľanu
	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 173.4 P 2.8 NC 5.5 F 13.9	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33	Kcal 237 P 18.2 NC 3.3 F 15.9	Kcal 173.4 P 2.8 NC 5.5 F 13.9	Kcal 235.3 P 7.4 NC 6.8 F 19.3
OLOVRANT	Avokádové plátky (polovica) so sezamovými semiačkami (1 polievková lyžica)	1 polievková lyžica arašidového masla	3 kyslé uhorky + 35 g syra	1 polievková lyžica arašidového masla	Avokádové plátky (polovica) so sezamovými semiačkami (1 polievková lyžica)	1 polievková lyžica arašidového masla	Malá uhorka s avo humusom
	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 165.1 P 2.9 NC 2.3 F 14.9	Kcal 96.4 P 3.6 NC 2.8 F 8.3	Kcal 156 P 5.7 NC 14 F 6.6
OBED	Šalátové wrapy s kuracím mäsom ZOBRAZIŤ RECEPT	Šalátové wrapy s kuracím mäsom ZOBRAZIŤ RECEPT	Grécky šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	BBQ kuracie krídla (2) a kapustový šalát (1/2 pohára)	Šalátové wrapy s kuracím mäsom ZOBRAZIŤ RECEPT	Kurací šalát ZOBRAZIŤ RECEPT	Grilované hovädzie a zeleninové ražniči + miešaná zelenina s olivovým olejom a jablčným ocotom ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 312.4 P 9.2 NC 8.8 F 26.2	Kcal 454.2 P 24.9 NC 5.3 F 36.8	Kcal 370 P 28.1 NC 7.9 F 23.4	Kcal 531.4 P 53.8 NC 7.7 F 30	Kcal 405.6 P 34.2 NC 8.3 F 25.6
OLOVRANT	3 kyslé uhorky + 35 g syra	3 kyslé uhorky + 35 g syra	Konzerva sušených sardinek	Hrst olív	1 polievková lyžica arašidového masla	Hrst olív	3 kyslé uhorky + 35 g syra
	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7	Kcal 191.4 P 22.7 NC 0 F 10.5	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 96.4 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 46 P 0.3 NC 1.2 F 4.3	Kcal 164 P 10.4 NC 5.1 F 10.7
VEČERA	Veľká misa zeleného šalátu s 1 polievkovou lyžicou slnečnicových semien. Olivový olej a jablčný ocot	Cuketový šalát + 2 plátky slaniny ZOBRAZIŤ RECEPT	Cuketové pizza lodičky ZOBRAZIŤ RECEPT	Lahký špenáto-vo-slaninový quiche ZOBRAZIŤ RECEPT	Veľká misa zeleného šalátu s 1 polievkovou lyžicou slnečnicových semien. Olivový olej a jablčný ocot	Cuketový šalát + 1 polievková lyžica slnečnicových semienok ZOBRAZIŤ RECEPT	Avokádové vajčkové lodičky ZOBRAZIŤ RECEPT
	Kcal 216.4 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 189.2 P 10 NC 6.6 F 13.1	Kcal 184.7 P 15.5 NC 7.5 F 9.9	Kcal 392.5 P 16.5 NC 4.4 F 34.2	Kcal 216 P 3.8 NC 4.1 F 20.8	Kcal 165.4 P 6.4 NC 7.3 F 12	Kcal 182 P 7 NC 1.8 F 33

V prípade veľkého hladu: V receptoch môžete pokojne zvýšiť množstvo neškrobovej zeleniny.

RAŇAJKOVÉ RECEPTY

RAŇAJKY

PORCIE
1

BEZ LEPKU

VEGETARIÁNSKY

JAHODOVÉ PROTEÍNOVÉ SMOOTHIE

Osviežujúce ľahké smoothie, ktoré vás zasýti.

Ingrediencie:

- 1 odmerka proteínového prášku
- 4 mrazené jahody
- 5 mandlí
- 1 čajová lyžička chia semienok
- 3 dl vody



PRÍPRAVA:

- Vložte všetky ingrediencie do mixéra a mixujte 60 sekúnd. Ak váš mixér nie je dostatočne výkonný, pred mixovaním ovocie rozmrazte.
- Vypite hneď alebo si ho vezmite so sebou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 109,9 kalórií, 7,2 g tuku, 5 g sacharidov, 4,1 g bielkovín.

VEGÁNSKY TIP:

- Na prípravu rastlinnej verzie receptu použite vegánsky proteínový prášok.

RAŇAJKY
OBED

PORCIE
1



ZÁKLADNÉ SMOOTHIE

Zelené smoothie, ktorému dokonca ani deti nevedia povedať nie.

Ingrediencie:

- 1 lyžica ľanových semiačok
- 4 mandle
- 5 mrazených stredne veľkých jahôd alebo 10 malín
- hrst špenátu
- 1 polievková lyžica gréckeho jogurtu



PRÍPRAVA:

- Vložte všetky ingrediencie do mixéra a mixujte 60 sekúnd. Ak váš mixér nie je dostatočne výkonný, pred mixovaním ovocie rozmrazte.
- Vypite hneď alebo si ho vezmite so sebou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 109,9 kalórií, 7,2 g tuku, 5 g sacharidov, 4,1 g bielkovín.

VEGÁNSKY TIP:

- Vymeňte grécky jogurt za kokosový.

ĽAHKÁ OMELETA SO ŠPENÁTOM A PARMEZÁNOM

Proteínové raňajky, ktoré sú ideálne pri diétach s nízkym obsahom sacharidov a podporujú snahu o čisté stravovanie.

Ingrediencie:

- 2 stredné vajcia
- 1 žĺtok
- 1 polievková lyžica teplej vody
- 2 šalotky
- 1 šálka čerstvého špenátu
- 1 lyžica strúhaného parmezánu
- 1 lyžička kokosového oleja
- štipka soli
- štipka mletého čierneho korenia



PRÍPRAVA:

- Cibuľu nakrájajte a vyberte špenát z chladničky.
- Vajcia, žĺtok, vodu, soľ a čierne korenie vložíme do šálky a vidličkou rozšľaháme.
- Na rozohriatej panvici rozpustíte kokosový olej a orestujete na ňom nakrájanú šalotku. Keď zmäkne, nalejte do nej vaječnú zmes a otočte panvicu tak, aby vznikla omeleta.
- Kým je hmota ešte riedka, rozložte na ňu čerstvý špenát.
- Stierkou jemne zatlačte uvarené časti smerom do stredu, aby sa zvyšok vajíčkovej hmoty uvaril rýchlejšie.
- Akonáhle je to možné, vsuňte stierku pod omeletu a preložte ju.
- Vychutnajte si ju ešte teplú.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 237 kalórií, 15,9 g tuku, 3,3 g sacharidov a 18,2 g bielkovín.

RAŇAJKY
OLOVRANT

PORCIE
2



KETO

PALEO

AVOKÁDOVÉ VAJÍČKOVÉ LODIČKY

Lahodné raňajky, ktoré vás zasýtia na celé hodiny.
Spestrite recept zaujímavými prísadami!

Ingrediencie:

- 1 avokádo
- 2 malé vajíčka
- Soľ
- Čerstvo mleté korenie

možnosť č. 1:

- 2 plátky slaniny, opečené do chrumkava
- Štipka vločiek červenej papriky
- Nasekaná pažitka

možnosť č. 2:

- Cherry paradajka
- Čerstvá bazalka

možnosť č. 3:

- Strúhaný syr čedar
- Nasekaná pažitka

PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejte na 200 °C.
- Avokádo nakrájajte na polovicu a vyberte kôstku. Naberte dužinu avokáda, aby vznikla väčšia diera a polovičky dajte na plech.
- Do každej polovice rozklepnite jedno vajce, osolte, okoreňte a posypte prílohami podľa vlastného výberu.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 182 kalórií, 33 g tuku, 1,8 g sacharidov, 7 g bielkovín.



RAŇAJKY
OLOVRANT

PORCIE
3



VAJEČNÉ MUFFINY

Lenivé raňajky alebo občerstvenie plné bielkovín, ktoré vás zasýtia na cestách, v práci alebo na pláži.

Ingrediencie:

- 6 vajec
- 100 g špenátu (čerstvého alebo mrazeného)
- 50 g húb
- 1 stredne veľká cibula
- 75 g strúhaného parmezánu
- 1/4 čajovej lyžičky soli



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejte na 180°C, aby bola pripravená, keď budete s prípravou hotoví.
- Vajcia rozklepnite do šálky a rozšľahajte so soľou a parmezánom.
- Polovicu cesta nalejte do 6 silikónových košíčkov na muffiny a potom do každého hrnčeka na muffiny pridajte nakrájaný špenát, na kocky nakrájané huby a nastrúhaný parmezán.
- Zvyšok hmoty nalejte navrch tak, aby boli košíčky takmer plné.
- Košíčky na muffiny vložte do rúry a pečte 20-25 minút.
- Vychutnajte si ich ešte teplé alebo ich po vychladnutí zabaľte do vzduchotesného vrecúška alebo nádoby. Vydržia až 3 dni.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 149 kalórií, 16 g tuku, 3 g sacharidov, 21,5 g bielkovín.

RAŇAJKY

PORCIE
1



KETO

PALEO

LANINE MATCHA SMOOTHIE

Jedno z obľúbených smoothie našich trénerov. Je husté, plné antioxidantov a udrží vás sústredených a produktívnych.

Ingrediencie:

- 100 ml nízkoťučného kokosového mlieka
- 1 čajová lyžička prášku matcha
- 1 šálka čerstvého špenátu
- 50 g čučoriedok
- 20 mandlí
- 1 lyžička ľanových semienok
- 200 ml vody
- Stévia podľa chuti



PRÍPRAVA:

- Všetky prísady vložte do mixéra a rozmixujte do hladka. Ak váš mixér nie je dostatočne výkonný, nechajte mandle predtým 10 minút namočené.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 249,7 kalórií, 17,9 g tuku, 8,6 g sacharidov, 7,6 g bielkovín.

RAŇAJKY

PORCIE
1



KETO

PALEO

LANINE AVO COCO SMOOTHIE

Skutočné keto smoothie s nízkym obsahom sacharidov a vysokým obsahom vlákniny a tuku. Ideálne, keď sa chcete cítiť dlhšie sýto.

Ingrediencie:

- 1/2 avokáda
- 150 g kokosového mlieka
- 1 lyžička kokosovej múky
- 1/2 stredne veľkej uhorky
- 1 lyžička zázvoru
- 1/2 čajovej lyžičky kurkumy
- 1 lyžička citrónovej šťavy



PRÍPRAVA:

- Vložte všetky ingrediencie do mixéra a mixujte 30 sekúnd.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 173,4 kalórií, 13,9 g tuku, 5,5 g sacharidov, 2,8 g bielkovín.

PRÍLOHY A DESIATE/ OLOVRANTY RECEPTY

DESIATE
PRÍLOHY

PORCIE
2



PEČENÝ CÍČER

Pikantné občerstvenie plné bielkovín, vlákniny a lahodnej chuti. Vychutnajte si ho teplý alebo vychladený.

Ingrediencie:

- 1 konzerva cíceru
- 1 lyžička kokosového oleja
- Soľ
- Cesnaková soľ
- Paprika
- Korenie
- Kajenské korenie (voliteľné)



PRÍPRAVA:

- Predhrejte rúru na 230 ° C. Cícer scedte a osušte papierovou utierkou, aby sa úplne vysušil.
- Vložte ho do misy, pridajte kokosový olej a ochuťte soľou, cesnakovou soľou, korením, paprikou a kajenským korením.
- Rozložte na plech a pečte 20 až 40 minút, kým nie je hnedý a chrumkavý. Aby ste sa vyhli popáleniu, niekoľko minút cícer pozorne sledujte.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 109 kalórií, 3 g tuku, 11,7 g sacharidov a 5,1 g bielkovín.

DESIATE
PRÍLOHY

PORCIE
1



KARFIOLOVÁ KAŠA

Máte radi zemiakovú kašu? Potom vyskúšajte túto alternatívu s nízkym obsahom sacharidov!

Ingrediencie:

- 1/4 stredne veľkého karfiolu
- Soľ
- Korenie
- Cesnakový prášok
- 1 polievková lyžica gréckeho jogurtu



PRÍPRAVA:

- Ružičky karfiolu varte v osolenej vode 10 minút alebo kým nie sú mäkké. Vyberte a nechajte odkvapkať. Trochu vody z karfiolu si nechajte na neskôr. Pretlačte ho pomocou pučidlana zemiaky (môžete použiť aj kuchynský robot alebo mixér - v závislosti od preferovanej konzistencie). Pridajte jogurt, soľ, korenie a cesnakový prášok a premiešajte.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 51,2 kalórií, 2,1 g tuku, 3,4 g sacharidov a 3,2 g bielkovín.

DESIATE
PRÍLOHY

PORCIE
6



AVO HUMMUS SO ZLENENINOU

Vynikajúca nízkosacharidová alternatíva populárneho dipu zo Stredného východu.

Ingrediencie:

- 1 zrelé avokádo
- 200 g cíceru, konzervovaného
- 1 lyžička cesnakového prášku
- 1 lyžička cibulového prášku
- Polovica čajovej lyžičky čili prášku
- 2 štipky soli
- 1 lyžica olivového oleja
- 120 ml cícerovej vody
- Zelenina k humusu: uhorka, mrkva a zeler (tol'ko, koľko chcete)



PRÍPRAVA:

- Vložte všetky ingrediencie okrem avokáda do mixéra a mixujte, kým nezískate homogénnu pastu.
- Pridajte dužinu avokáda a znova premixujte.
- Podľa chuti osošte a podľa potreby podlejte vodou.
- Môžete ho servírovať s nasekanou petržlenovou vňaťou alebo koriandrom.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 107,8 kalórií, 6,5 g tuku, 6,8 g sacharidov a 3,1 g bielkovín.

PRÍLOHY

PORCIE

1

BEZ LEPKU

VEGETARIÁNSKY

KETO

CESNAKOVO-PARMEZÁNOVÝ ŠPENÁT

Perfektná príloha k steakovej večeri, rybám alebo vyprážaným vajíčkam. Skombinujte to s karfiolovou kašou pre ľahké zeleninové jedlo.

Ingrediencie:

- 3 šálky čerstvého špenátu alebo 1 šálka mrazeného špenátu
- 1 strúčik cesnaku
- 2 lyžice strúhaného parmezánu
- 2 lyžičky masla
- Soľ
- mleté čierne korenie
- Stevia (voliteľné)



PRÍPRAVA:

- Na panvici rozpustíte maslo a jemne na ňom orestujete cesnak, aby uvoľnil arómu. Na vrch nalejete špenát, posolíte a podlejte trochou vody.
- Varte 5 minút, následne odstavte z varu a pridajte korenie a parmezán.
- Špenát môžete servírovať ako prílohu alebo samostatne. Skvelý je s chrumkavou slaninou na vrchu!

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 169,3 kalórií, 11,8 g tuku, 3,9 g sacharidov a 10,7 g bielkovín.

OBED & VEČERA RECEPTY

OBED
VEČERA

PORCIE
4



KETO

PALEO

GRILOVANÉ HOVÄDZIE A ZELENINOVÉ RAŽNIČI

Klasické ražniči si môžete pripraviť vopred, vziať ich na obed do kancelárie alebo ich priniesť ako perfektný doplnok na akúkoľvek grilovaciu párty.

Ingrediencie:

- 1 polievková lyžica jablčného octu
- 2 lyžice extra panenského olivového oleja
- 2 lyžice horčice
- 2 čajové lyžičky sušeného oregána
- 2 čajové lyžičky sušeného rozmarínu
- 2 strúčiky cesnaku, nakrájané na plátky
- 1/2 čajovej lyžičky soli
- 1/2 čajovej lyžičky mletého korenia
- 400 g hovädzej sviečkovice, očistenej a nakrájanej na malé kúsky
- 16 malých bielych šampiňónov
- 16 cherry paradajok
- 1 malá paprika (akejkoľvek farby), nakrájaná na malé kúsky
- 1 stredne veľká červená cibuľa

NAVRHOVANÉ PRÍLOHY:

- Karfiolová kaša
- Cuketový šalát
- Šalát zo zelenej fazulky
- Cesnakovo-parmezánový špenát
- Základný miešaný šalát

PRÍPRAVA:

- Marináda: v miske zmiešajte ocot, olej, horčicu, oregano, rozmarín, cesnak, soľ a korenie a rozšľahajte.
- Mäso nakrájajte a marinujte najmenej 2 hodiny.
- Keď je mäso úplne namarinované, zlejte marinádu a ponapichujte mäso, šampiňóny, paradajky, papriku a cibuľu na špajdle.
- Grilujte alebo pečte, kým nie je mäso upečené podľa chuti (asi 15 minút pri strednej teplote).

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 267 kalórií, 12 g tuku, 6,4 g sacharidov; 32,7 g bielkovín.



RAŇAJKY
OBED

PORCIE
1



POHÁNKOVÝ ŠALÁT

Výdatné jedlo, ktoré môžete jesť teplé alebo studené. Pripravte si ho večer vopred, vezmite si ho do práce alebo na výlet. Nikdy nesklame!

Ingrediencie:

- 1 šálka varenej pohánky
- 1/2 avokáda
- 1/2 papriky
- 5 cherry paradajok
- 1/2 cibule (voliteľné)
- Citrónová šťava
- 1 lyžička olivového oleja
- Petržlen
- Kurkuma
- Oregano
- Cesnakový prášok
- Soľ
- Korenie

PRÍPRAVA:

- Uvarte pohánku a nechajte ju vychladnúť.
- Avokádo, papriku, paradajky a cibuľu nakrájajte a pridajte k pohánke.
- Pridajte citrónovú šťavu, olivový olej a bylinky.
- Premiešajte a môžete podávať.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 376,3 kalórií, 16,6 g tuku, 41,8 g sacharidov, 9,4 g bielkovín.



ŠALÁTOVÁ TORTILA

Chutný a pohodlný spôsob, ako si dopriať zeleninu! Táto šalátová tortila je perfektným obedom, keď ste na cestách.

Ingrediencie:

- Celozrnná tortila
- 4 plátky salámy z morčacích prs alebo chladeného morčacieho mäsa
- Avokádo
- 1 šálka šalátu
- 4 lyžice humusu
- 2 čajové lyžičky omáčky sriracha



PRÍPRAVA:

- Humus rozotrite na tortillu, pridajte šalát a morčaciu salámu.
- Avokádo rozkrojte na polovicu, vyberte kôstku a lyžicou vydlabte dužinu. Dužinu nakrájajte na plátky a poukladajte na salámu.
- Použite toľko srirachy, koľko chcete, a tortillu pevne zabaľte.
- Rozdeľte si ho alebo si druhú polovicu nechajte na večeru či obed na ďalší deň.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 306,7 kalórií, 16,6 g tuku, 18,6 g sacharidov, 15,9 g bielkovín.

OBED
VEČERA

PORCIE
2



PRAŽENÁ KARFIOLOVÁ RYŽA

Aromatická nízkosacharidová alternatíva bežnej ryže. Postupujte podľa tohto receptu alebo s ním experimentujte. Je to skvelé jedlo typu „čo chladnička dala“.

Ingrediencie:

- 1/2 stredne veľkého karfiolu (čerstvého)
- 1 polievková lyžica sezamového oleja (alebo kokosového oleja)
- 1 malá mrkva, nakrájaná na kocky
- 1 strúčik cesnaku, pretlačený
- 50 g mrazeného edamame
- 1/2 čajovej lyžičky zázvorového prášku
- 1 lyžička cesnakového prášku
- Soľ
- Korenie
- 1/2 čajovej lyžičky čili vločiek (voliteľné)
- 1 rozšľahané vajíčko
- 2 polievkové lyžice tamari omáčky (alebo sójovej omáčky s nízkym obsahom sodíka)
- 3 zelené cibule

PRÍPRAVA:

- Do kuchynského robota vložte ružičky karfiolu a mixujte, kým karfiol nebude pripomínať malú ryžu.
- Vo veľkej panvici alebo vo woku rozohrejte 1 polievkovú lyžicu sezamového oleja na stredne nízkom ohni.
- Pridajte mrkvu a cesnak a restujte, kým nie sú voňavé, asi 5 minút. Na panvicu pridajte karfiol, edamame a zvyšný sezamový olej.
- Pridajte korenie a rýchlo restujte, aby bol karfiol uvarený do mäkka.
- V strede urobte jamku, stiahnite oheň a pridajte vajíčka. Miešajte jemne a nepretržite, kým nie sú vajíčka úplne uvarené.
- Vmiešajte sójovú omáčku a zelenú cibuľu a tesne pred podávaním posypte sezamom.

VEGÁNSKA VERZIA:

- Namiesto vajíčok použite tofu.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 202,7 kalórií, 11,3 g tuku, 8,2 g sacharidov, 13,7 g bielkovín.



OBED
ŠALÁT
VEČERA

PORCIE
2



GRILOVANÁ ZELENINA SO SYROM

Ingrediencie:

- 1 stredne veľká cuketa
- 1 stredne veľká paradajka
- 1 veľká červená paprika
- 1 stredne veľká cibuľa
- 1 malý baklažán
- 1 lyžička cesnakového prášku
- 1 lyžička cibulového prášku
- Soľ
- Čili prášok
- 2 lyžice strúhaného parmezánu
- 1 lyžička kokosového oleja

NAVRHOVANÉ PRÍLOHY:

- Zelenina so syrom Pimiento
- Grilovaný losos
- Konzervované sardinky

PRÍPRAVA:

- Zeleninu nakrájajte, dochuťte rozpusteným kokosovým olejom, soľou, chilli, cesnakom a cibulovým práškom a premiešajte, aby bolo všetko rovnomerne obalené.
- Zeleninu poukladajte na plech vystlaný papierom na pečenie a vložte do predhriatej rúry - maximálne teplo, gril.
- Pečte 25 - 35 minút, ak zelenina príliš rýchlo hnedne, plech potraďte.
- Vyberte plech z rúry, vložte obsah do misky a zmiešajte s parmezánom.
- Podávajte ako prílohu alebo aj samostatne.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 209,7 kalórií, 5,9 g tuku, 25,5 g sacharidov, 8,4 g bielkovín.



OBED
ŠALÁT
VEČERA

PORCIE
2



LANIN TUNIAKOVÝ ŠALÁT

Recept našej trénerky, keď nemá veľa času. Šalát je krémový, s vysokým obsahom vlákniny, sýty a osviežujúci. Čo by to bol za život bez dobrého tuniakového šalátu?

Ingrediencie:

- 120 g tuniaka z konzervy
- 50 ml jogurtu (na dressing)
- 2 hrste šalátu
- 1 malá nakrájaná červená cibuľa
- 1 malá strúhaná mrkva
- 1/2 malej uhorky
- 3 cherry paradajky
- Štipka soli



PRÍPRAVA:

- Konzervu tuniaka nechajte odkvapkať a odložte ju bokom.
- Umyte a nakrájajte šalát a zeleninu, zmiešajte ich s jogurtom a soľou a navrch položte tuniaka.
- Pre extra chuť môžete pridať trochu dresingu z balzamikového octu.
- Tip: Ak držíte keto diétu, vymeňte mrkvu za olivy a jogurt za olivový olej.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 355,3 kalórií, 40,8 g bielkovín, 15,9 g sacharidov, 12,2 g tuku.

OBED
VEČERA

PORCIE
1



ZAPEČENÉ TOFU SO ŠPENÁTOM

Vegánska verzia praženice, ktorá je rovnako chutná a plná bielkovín.

Ingrediencie:

- 200 g tofu, scedeného a osušeného
- 2 šálky čerstvého špenátu
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 lyžička cesnakového prášku
- 1 lyžička cibulového prášku
- Soľ
- Mleté čierne korenie
- 1/2 čajovej lyžičky kurkumy



PRÍPRAVA:

- Tofu umyte, vytlačte z neho prebytočnú vodu a zabaľte ho do papierových utierok. Položte ho na tanier, dajte naň dosku na krájanie a nechajte utierky absorbovať všetku prebytočnú vodu.
- Zohrejte panvicu, nalejte olivový olej a rozmiešajte v ňom tofu, kým nezíska konzistenciu ako praženica.
- Ochuťte soľou, čiernym korením, cesnakom a cibulovým práškom a dobre premiešajte.
- Pridajte špenát a kurkumu a prikryte pokrievkou.
- Nechajte variť minútu alebo dve.
- Podávajte a vychutnajte si ho teplé.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 224,9 kalórií, 15,7 g tuku, 13 g sacharidov, 18,7 g bielkovín.

CUKETOVÝ ŠALÁT

Lahký šalát, ktorý je výborný teplý alebo studený. Jednoduchá, ale chutná príloha, ktorá sa perfektne hodí k steaku.

Ingrediencie:

- 1 veľká cuketa
- 1 jarná cibuľa
- 1 polievková lyžica horčice
- 1 polievková lyžica gréckeho jogurtu
- 1 lyžička octu
- 1 lyžička olivového oleja
- čierne korenie
- morská soľ



PRÍPRAVA:

- Umyte a nakrájajte cuketu na asi centimetrové plátky.
- Varte v centimetri vody, kým nezmäkne, a potom ju dobre osušte.
- Nechajte vychladnúť a zmiešajte v miske s nasekanou cibuľkou, horčicou, jogurtom, octom, olejom a korením.
- Tip: Navrch posypte opečené slnečnicové semienka alebo chrumkavú slaninu (šalát bude sýtejší).

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 114,3 kalórií, 7,5 g tuku, 6,3 g sacharidov, 4,6 g bielkovín.

OBED
VEČERA

PORCIE
4



KETO

PALEO

KURACIE MÄSOVÉ GULKY S PARADAJKOVOU OMÁČKOU

Nízkokalorická verzia talianskej klasiky, ktorú si zamilujete v tortilách, sendvičoch, s cuketovými rezancami alebo aj samostatne.

Ingrediencie:

Paradajková omáčka:

- 1 lyžička olivového oleja
- 1/2 cibule nakrájanej na kocky
- 3 strúčiky mletého cesnaku
- 250 g paradajok z konzervy
- 100 g paradajkovej pasty
- 2 čajové lyžičky sušeného oregána
- 2 čajové lyžičky sušenej bazalky
- 1 lyžička soli
- 1/4 čajovej lyžičky mletého korenia
- 150 ml vody

Mäsové guľky:

- 500 g mletých kuracích prs
- 1 veľké vajce
- 50 g strúhaného parmezánu
- 30 g strúhanky
- 2 strúčiky mletého cesnaku
- 1 lyžička sušeného oregána
- 1/2 lyžičky soli

Nápady na prílohy:

- Karfiolová kaša
- Parená brokolica
- Cuketové rezance



PRÍPRAVA:

Paradajková omáčka

- Do hrnca na stredne silnom ohni pridajte olivový olej a orestujte cibuľu do zlatista.
- Pridajte cesnak a orestujte 30 sekúnd, kým nie je pekne aromatický.
- Pridajte ostatné prísady, dobre premiešajte a duste prikryté na miernom ohni 20 minút.

Mäsové guľky

- Rúru predhrejte na 180°C.
- Pridajte všetky ingrediencie do misy a premiešajte, kým sa rovnomerne nespoja.
- Z kuracej zmesi vyvaľkajte 12 rovnomerne veľkých mäsových guľôčok a vložte ich do liatinovej panvice.
- Pridajte lyžicu vody, panvicu prikryte vekom, znížte teplotu na minimum a nechajte variť 20 minút.
- Vyberte mäsové guľky z panvice, ponorte ich do omáčky a varte ďalších 5 minút, aby sa chute spojili.
- Podávajte s karfiolovou kašou alebo v šalátovej tortile. Tak či onak, sme si istí, že si recept zamilujete!

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 114,3 kalórií, 7,5 g tuku, 6,3 g sacharidov, 4,6 g bielkovín.

LANINE CUKETOVÉ REZANCE S KREKETAMI

Cuketové rezance s pikantnými krevetami. Túto nízkosacharidovú verziu cestovín s morskými plodmi si zamilujete. Schválené našou trénerkou Lanou!

Ingrediencie:

- 1 stredná cuketa, olúpaná
- 1/2 čajovej lyžičky soli
- 1 polievková lyžica extra panenského olivového oleja
- 1 lyžica mletého cesnaku
- 150 g olúpaných čerstvých kreviet
- 1 polievková lyžica citrónovej šťavy
- 1/2 hrste nasekanej čerstvej petržlenovej vňate
- 1/4 čajovej lyžičky mletého korenia
- 2 lyžice strúhaného parmezánu
- Citrónová šťava na servírovanie



PRÍPRAVA:

- Špirálovým krájačom zeleniny alebo škrabkou na zeleninu nakrájajte cuketu pozdĺžne na dlhé tenké pramienky alebo pásiky.
- Cuketové rezance dajte do cedidla a premiešajte s 1/4 čajovou lyžičkou soli. Nechajte ich asi 20 minút odstáť, potom jemne vytlačte prebytočnú vodu.
- Medzitým vo veľkej panvici rozohrejte 1 polievkovú lyžicu oleja na stredne vysokej teplote. Pridajte nasekaný cesnak a miešajte 30 sekúnd.
- Opatrne pridajte trochu vody a prived'te do varu.
- Pridajte krevety a za stáleho miešania varte, kým krevety nebudú ružové.
- Odstráňte z ohňa a pridajte citrónovú šťavu, petržlenovú vňať, korenie a zvyšnú 1/4 lyžičku soli; premiešajte, aby sa chute spojili.
- Preložte do veľkej misy a odložte bokom.
- Zvyšnú 1 polievkovú lyžicu oleja zohrejte na panvici na stredne vysokej teplote. Pridajte cuketu a jemne premiešajte, kým nie je horúca, asi minútu.
- Krevetovú zmes nalejte na cuketu a jemne premiešajte.
- Podávajte posypané parmezánom a pokvapkané citrónovou šťavou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 399,2 kalórií, 11,3 g sacharidov, 40,8 g bielkovín, 20,2 g tuku.

OBED
VEČERA

PORCIE
2



DETOXIKAČNÁ POLIEVKA

Vynikajúca ľahká polievka, ktorá vás vždy postaví na nohy. Je perfektná ako ľahká večera alebo pokrm, ktorý nezasiahne do vášho diétneho pokroku.

Ingrediencie:

- 1 malá cibuľa
- 4 šálky špenátu - čerstvé alebo mrazené
- 4 polievkové lyžice hrachu - mrazené
- Hršť petržlenu
- 1 tyčinka zeleru
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 lyžica kokosového oleja
- Soľ
- Mleté čierne korenie
- Citrónová šťava na servírovanie



PRÍPRAVA:

- Cibuľu nakrájajte a orestujte na kokosovom oleji dozlatista.
- Pridajte prelisovaný cesnak, hrášok a špenát a korenie, niekoľkokrát premiešajte a zalejte vriacou vodou.
- Varte 5 až 10 minút.
- Polievku si vychutnajte teplú, ale môžete ju tiež skladovať až 4 dni v chladničke.
- Tip: Aby bola polievka bohatšia, pridajte 1 polievkovú lyžicu kyslej smotany alebo lyžicu ryžovej smotany (ako vegánsku alternatívu).

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 109 kalórií, 3,3 g bielkovín, 6,5 g sacharidov a 7,1 g tuku.

KARFIOLOVÝ „TOAST“

Nízkosacharidové toasty si môžete vychutnať tak, ako sú, alebo s prílohami, napríklad smotanový syr a šunku alebo uhorky a údeného lososa.

Ingrediencie:

- 500 g ružičiek karfiolu
- 100 g strúhaného syra čedar
- 2 veľké vajcia, rozšľahané
- 1/4 čajovej lyžičky mletého korenia
- 1/8 čajovej lyžičky soli



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejte na 200°C a jeden veľký plech vyložte papierom na pečenie.
- Karfiol vložte do kuchynského robota a niekoľkokrát premixujte, kým všetok karfiol nebude mať približne veľkosť ryže.
- Vložte do misky vhodnej do mikrovlnnej rúry a dajte do mikrovlnnej rúry na 3 minúty. Potom nechajte trochu vychladnúť.
- Teraz položte uvarený karfiol na čistú kuchynskú utierku a vyžmýkajte prebytočnú vodu. Potom ho vložte späť do misky a zmiešajte so syrom, vajčkami a korením.
- Zmes rozdeľte na 8 častí a dajte ich na plech. Vytvorte 4 karfiolové placky alebo toasty.
- Pečte, kým toasty nie sú hnedé a chrumkavé okolo okrajov, 15-20 minút.
- Tip: Hneď ako vychladnú, môžu byť toasty vložené do vzduchotesnej nádoby a uložené v mrazničke až 3 mesiace.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 175 kalórií, 11 g bielkovín, 8 g sacharidov, 11 g tuku

OBED
VEČERA

PORCIE
1



ŠALÁT ZO ZELENEJ FAZUĽKY

Prekvapivo sýty a posilňujúci šalát, ktorý si môžete vychutnať teplý alebo chladený a je pripravený za 15 minút.

Ingrediencie:

- 2 šálky zelenej fazuľky
- 1 malá cibuľa
- 5 cherry paradajok
- 1 vajce natvrdo
- 1 polievková lyžica zálievky z olivového oleja a jablčného octu
- Čierne korenie
- Soľ



PRÍPRAVA:

- Zelené fazuľky umyte a uvarte v osolenej vode domäkka.
- Sced'te ich, nechajte vychladnúť a zmiešajte so zvyšnými surovinami.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 271,1 kalórií, 13,6 g tuku, 20,4 g sacharidov, 11,8 g bielkovín.

OBED
VEČERA

PORCIE
1



KETO

PALEO

ŠALÁT SO SARDINKAMI

Sardinky patria medzi najzdravšie ryby. Majú nízky obsah ortuti, sú bohaté na omega-3 a sú bohaté na vápnik, ak ich jete s kosťami.

Ingrediencie:

- 1 konzerva sardiniiek, scedená
- 2 šálky šalátu
- 1/3 stredne veľkej cukety
- 1/3 stredne veľkej papriky
- 1 lyžica olivového oleja
- 1 polievková lyžica jablčného octu
- 1 strúčik cesnaku, nasekaný
- 6 stredne veľkých čiernych olív
- Soľ



PRÍPRAVA:

- Sardinky sced'te.
- Zeleninu umyte a nakrájajte, zmiešajte s dresingom a podávajte so sardinkami navrchu.
- Ak chcete zvýšiť obsah bielkovín v šaláte alebo ste veľmi hladní, pridajte vajíčka natvrdo.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 375,7 kalórií, 27 g tuku, 6 g sacharidov, 25 g bielkovín.

MÄSOVÉ FAŠÍRKY S PIMIENTO SYROM

Ak by ste radi mäsové fašírky trochu ozvláštnili, toto bude niečo pre vás. Je to syrové, je to pikantné a výborne sa k tomu hodí akýkoľvek šalát.

Ingrediencie:

Syr Pimiento:

- 2 lyžice majonézy
- 1 jalapeño (čerstvé alebo nakladané)
- 1/2 čajovej lyžičky paprikového prášku alebo čili prášku
- 1/2 lyžice dijonskej horčice
- 1/2 štipky kajenského korenia
- 25 g strúhaného syra čedar
- Soľ

Mäsové guľky:

- 150 g mletého hovädzieho mäsa
- 1 vajce
- Soľ
- Mleté čierne korenie
- 1 lyžica kokosového oleja

Nápady na prílohy:

- Grécky šalát
- Cuketový šalát
- Šalát zo zelenej fazuľky
- Cesnakovo-parmezánový špenát
- Základný miešaný šalát
- Parená brokolica



PRÍPRAVA:

- Začnite zmiešaním všetkých prísad na syr pimiento vo veľkej miske. Do tvarohovej zmesi pridajte mleté hovädzie mäso a vajčko. Na spojenie použite drevenú lyžicu alebo čisté ruky.
- Podľa chuti pridajte soľ a korenie.
- Vytvorte veľké fašírky a smažte ich na kokosovom oleji na strednom ohni, kým nie sú celé opečené. Podávajte s prílohou podľa vlastného výberu.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 442,6 kalórií, 36,3 tuku, 1,5 g sacharidov, 44,2 g bielkovín.

OBED
VEČERA

PORCIE
2



GRÉCKY ŠALÁT

Jeden z najobľúbenejších šalátov na svete. Použite ako prílohu alebo večeru - tým nič nemôžete pokaziť.

Ingrediencie:

- 200 g zrelých paradajok
- 1 šálka šalátu
- 8 stredne veľkých čiernych olív
- 1 stredne veľká zelená paprika
- 100 g syra feta
- Soľ
- Čierne mleté korenie
- 1 polievková lyžica jablčného octu
- 2 lyžice olivového oleja
- 1/2 čajovej lyžičky sušeného oregána
- 1/2 malej cibule
- 1 polievková lyžica čerstvej petržlenovej vňate

PRÍPRAVA:

- Zeleninu a syr nakrájajte na kocky požadovanej veľkosti a premiešajte, aby sa chute spojili. Podľa chuti osolte a okoreňte.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 312,4 kalórií; 26,2 g tuku, 8,8 g sacharidov; 9,2 g bielkovín.



OBED
VEČERA

PORCIE
2



KETO

PALEO

PESTO KURA SO ZELENINOU

Jednoduché, chutné a všetko, čo potrebujete, je jedna panvica! Môžete ho podávať ako večeru a na druhý deň si na obed vychutnať vychladené zvyšky.

Ingrediencie:

- 1 lyžica olivového oleja
- 4 kuracie stehná, vykosené a bez kože, nakrájané na pásiky
- 200 g špargľových koncov, orezaných, nakrájaných na polovicu, ak sú veľké
- 2 lyžice bazalkového pesta
- 6 cherry paradajok, rozpolených



PRÍPRAVA:

- Rozohrejte veľkú panvicu na strednom ohni, pridajte olivový olej a kuracie stehná.
- Osol'te, pridajte polovicu nakrájaných paradajok a všetko pražte na miernom ohni 5 – 10 minút. Mäso niekoľkokrát prevráťte, aby sa pražilo rovnomerne.
- Vyberte kura a na ešte masťnú panvicu pridajte špargľu.
- Dochuťte, popražte asi 2 minúty, potom pridajte polovicu paradajok – trochu ich postláčajte, aby pustili šťavu.
- Varte ďalšie 2 minúty, pridajte kura a miešajte 5 minút na strednom ohni.
- Panvicu odstavte z ohňa, pridajte pesto a dobre premiešajte, aby pesto všetko rovnomerne pokrylo.
- Podávajte horúce.

NÁPADY NA PRÍLOHY:

- Cuketové rezance
- Karfiolová kaša

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 402,3 kalórií, 22,3 g tuku, 4,2 g sacharidov, 43,5 g bielkovín.

OBED
VEČERA

PORCIE
1



KETO

ĽAHKÝ ŠPENÁTOVO-SLANINOÝ QUICHE

Nízkosacharidové jedlo, ktoré môžete priniesť na večierky, pripraviť si ho vopred na cesty alebo si ho vychutnať na večeru s pohárom červeného vína.

Ingrediencie:

- 3 vajcia
- 1 malá cibuľa
- 1/2 šálky syra brie - nakrájaného na kocky
- 2 šálky špenátu
- 4 plátky slaniny
- 2/3 šálky kyslej smotany
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžička kokosového oleja
- Soľ
- Mleté čierne korenie



PRÍPRAVA:

- Špenát umyte a dobre sced'te.
- Rozohrejte panvicu a rozpustite v nej kokosový olej.
- Pridajte nadrobno nakrájanú cibuľu a štipku soli a opečte dozlatista.
- Pridajte prelisovaný cesnak a špenát a minútu miešajte.
- Nakoniec pridajte 1/4 šálky vody a duste, kým sa neuvarí. Potom nechajte bokom trochu vychladnúť.
- Kým čakáte na vychladnutie špenátu, môžete si pripraviť vajíčkové cesto. Smotanu, soľ, korenie a vajcia vyšľahajte do tekutého cesta.
- Rúru predhrejte na 200-220 ° C, plech vymastite a nalejte doň 1/4 cesta.
- Brie a opraženú slaninu nakrájajte a primiešajte do špenátu.
- Teraz vložte špenátovú zmes do plechu a jemne ju pritlačte, aby ste získali rovný povrch.
- Špenát rozdvajte, aby ste vytvorili malé dierky a polejte ho zvyškom cesta.
- Trochu pohýbte plechom, aby ste sa uistili, že vaječné cesto vyplní všetky prázdne miesta, a vložte ho do rúry.
- Pečte 35 minút. Otestujte špáradlom.
- Pred podávaním nechajte vychladnúť aspoň 25 minút.
- Podávajte so šalátom alebo samostatne.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 407,5 kalórií, 35,7 g tuku, 4,7 g sacharidov a 16,5 g bielkovín.

ŠALÁTOVÉ WRAPY S KURACÍM MÄSOM

Lahká verzia kuracieho wrapu, ktorá má menej ako 8 g sacharidov, je bohatá na bielkoviny a zdravé tuky-je veľmi výživná!

Ingrediencie:

- 8 vonkajších listov šalátu
- 8 plátkov nakrájaných kuracích prs
- 1/2 malej uhorky
- 8 cherry paradajok
- 2 lyžice majonézy
- 1/2 avokáda
- 2 vajíčka uvarené natvrdo



PRÍPRAVA:

- Umyte a osušte listy šalátu a položte ich na seba tak, aby vytvorili väčší obal. Ak sa vám to nedarí alebo je šalát príliš krehký na to, aby ste ho mohli zrolovať, použite menšie listy ako sendvičové košíčky - ako na tvrdé tacos.
- Vložte ingrediencie do listov, pevne ich stočte a podávajte alebo ich vložte do plastovej nádoby a vezmite si ich so sebou na obed.
- V chladničke vydržia jeden deň.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 730 kalórií, 23,4 g tuku, 7,9 g sacharidov, 28,1 g bielkovín

KURACÍ ŠALÁT

Klasické diétne jedlo, ktoré vás zasýti. Uspokojí chuť na ťažké jedlo bez toho, aby ste boli unavení alebo ľutovali, že ste sa prejedli.

Ingrediencie:

- 4 šálky šalátu
- Kuracie prsia - bez kože
- 1 malá mrkva
- 1/2 šálky mozzarely - nakrájanej na kocky
- 1 polievková lyžica zálievky z jablčného octu s olivovým olejom
- Soľ



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejte na 220 ° C.
- Kuracie prsia umyte, okoreňte a uložte na plech vystlaný papierom na pečenie.
- Vložte do rúry a pečte 25 minút alebo kým nie je hotové.
- Medzitým si pripravte šalát, nastrúhajte mrkvu a na kocky nakrájajte mozzarellu.
- Zeleninu premiešajte, naukladajte pokrájané kuracie prsia a mozzarellu a zľahka okoreňte.
- Servírujte hneď alebo si ho vezmite so sebou.

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 531,4 kalórií, 30 g tuku, 7,7 g sacharidov, 53,8 g bielkovín

CUKETOVÉ PIZZA LODIČKY

Zdravé jedlo v prestrojení. Na druhý deň na obed rovnako chutné, ako keď ho budete jesť čerstvé.

Ingrediencie:

- 1 stredne veľká cuketa
- 2 plátky šunky
- 2 lyžice nakrájanej mozzarely
- 6 lyžíc paradajkovej omáčky na pizzu



PRÍPRAVA:

- Cuketu umyte a prekrojte cez stred. Vyberte dužinu. Polovice párkrát popichajte vidličkou, osolte a dajte na plech, vrstvený papierom na pečenie.
- Vložte ich do rúry vyhriatej na 200 °C na 7 minút.
- Kým sa cuketové polovičky pečú, zmiešajte cuketovú dužinu s nakrájanou šunkou a paradajkovou omáčkou.
- Keď sú polovice cukety hotové, vyberte ich z rúry a naplňte ich zmesou. Pokryte ich mozzarellou.
- Cuketové pizza lodičky vložte späť do rúry, kým sa syr neroztopí a nebudú vyzerieť zlatisto.
- Vyberte ich z rúry a nechajte trochu vychladnúť.

NÁVRHY PRÍLOH:

- Šalát zo zelenej fazul'ky
- Cesnakovo-parmezánový špenát
- Základný miešaný šalát

VÝŽIVOVÁ HODNOTA / PORCIA:

- 184,7 kalórií, tuk: 9,9 g, sacharidy: 7,5 g, bielkoviny: 15,5 g

SlimJOY
beformance

www.slimjoy.sk