

MEGAŤAHÁK V PRAXI

31+1

ZDRAVÝCH RECEPTOV



Slávka Hoffmannová

www.skolachudnutia.sk | 2013

MEGAĎAHÁK V PRAXI: 31+1 ZDRAVÝCH RECEPTOV

Copyright © 2013, Slávka a Erik Hoffmannovci, Naturka, s.r.o.

Vytvorené pre internetový tréning www.skolachudnutia.sk

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná alebo šírená v žiadnej forme bez písomného súhlasu autora.

Prehlásenie:

Stiahnutím tejto elektronickej knihy potvrdzujete, že akékoľvek použitie informácií z tejto knihy a úspechy, či neúspechy z toho plynúce sú len vo vašich rukách a autor za ne nenesie žiadnu zodpovednosť.

Rady uvedené v tejto knihe nenahradzujú odborné vyšetrenie a konzultáciu s lekárom. V prípade, že máte zdravotné komplikácie, konzultuje tu uverejnené rady so svojim ošetrujúcim lekárom.

V tejto knihe môžete nájsť informácie o službách a produktoch tretích osôb. Tieto informácie sú len doporučením a vyjadrením názoru autorov k danej problematike.

Obsah

O autorovi	4
Varíme rýchlo, zdravo, jednoducho...	5
Banánové pohánkové vločky s orechami a škoricou	6
Čučoriedkové ovsené vločky	8
Makové ovsené vločky so slivkami	10
Obložený zeleninovo-syrový cereálny rožok	12
Celozrnný chliebik so šalátom a opraženou cibuľkou	14
Čučoriedkový jogurt	16
Pomarančový jogurt	18
Kakaový jogurt s čerstvými čučoriedkami	20
Kokosový jogurt s hroznom	22
Domáci pomarančovo-jablkový džús	24
Hruškový džús	26
Pomarančovo-citrónovo- zázvorový džús	28
Hruškovo čučoriedkový džús	30
Pórová polievka so zemiakmi	32
Zeleninová polievka s krevetami	34
Krémová hrášková polievka bez smotany	36
Cottage cheese s olivami, mandľami a slnečnicou	38
Mäso na špenátových lístkoch so sezamom	40
Dusená tekvica so sezamom	42
Dusená ryba so zeleninou	44
Zeleninový šalát s kuracím mäsom	46
Zeleninový šalát s vajcom a tofu syrom	48
Celozrnná ryža so zeleninou a šampiňónmi	50
Dusená tekvica s tofu a zeleninou	52
Dusená paprika s vajcom a zeleninou	54
Brokolica s tofu a krevetami	56
Karfiolový šalát s opraženou slnečnicou	58
Šalát s mandarinkou a mandľami	60
Tvarohový dezert s banánom, čučoriedkami a goji	62
Tvarohový dezert s čučoriedkami a jahodami	64
Škoricový cottage cheese s pomarančom	66
BONUS: Skvelý tip na zdravú oslavu	68

O autorovi



Slávka s nadváhou nikdy nemala problémy. Pri svojej výške 174 cm a váhe 63 kg sa nedalo hovoriť o nadváhe. V jej živote však dôležité miesto mali sladkosti.

Ako sa zoznámila s Erikom, začali si spoločne užívať pri jedle a príjem sladkostí sa stále zvyšoval.

Pri jedení 1-2 čokoládových tyčínok každý deň

sa k tomu pridali koláče a zmrzlina a to najmä vo večerných hodinách.

Časom už nestačil 1 koláčik, ani 2, a skončilo to pri 3 koláčoch večer.

Slávka si začala všímať svoje telo, najmä keď sa videla v zrkadle v spodnom prádle. Štíhle krivky boli zaoblenejšie a **začali sa vytvárať tukové vankúšiky**. Pohľad do zrkadla sa jej nepáčil, cítila nespokojnosť so sebou.

Rozhodla sa preto s tým niečo urobiť. Začala chodiť cvičiť do posilky. Popri cvičení si však uvedomila, že **len cvičenie nestačí**. A preto spoločne s Erikom sa rozhodli a začali zdravšie žiť.

Slávke sa podarilo schudnúť 6 kg, preštíhlila sa a spevnila si postavu. Dnes je pre ňu pohľad do zrkadla oveľa príjemnejší, je so sebou spokojná a váhu si aj naďalej drží.

Slávka pochopila, že len cvičením sa schudnúť nedá. Základom je strava a zmena životného štýlu. A pokiaľ použiješ ten správny systém, schudnúť dokážeš aj ty.

Varíme rýchlo, zdravo, jednoducho...

Mnohí si myslia, že zdravé jedlo musí byť drahé a že jeho príprava si vyžaduje dlhé hodiny strávené v kuchyni. NIE. Nemusí to tak byť. Zdravé varenie môže byť rýchle a chutné zároveň. Ja sama nerada trávim dlhé hodiny v kuchyni. Preto som vytvorila tento e-book zdravých receptov.

Recepty v tomto ebooku sú maximálne jednoduché.

Ako sa hovorí: „V jednoduchosti je krása“. A tu to platí dvojnásobne. Od týchto receptov sa môžeš odraziť a začať variť zdravé a jednoduché jedlá. Načo si varenie komplikovať, keď aj jednoduché jedlá môžu byť chutné a zdravé.

Okrem toho, **tieto recepty vychádzajú z MegaĎaháku**, sú podľa neho vytvorené a ním inšpirované. Jednoducho povedané, je to **MegaĎahák v praxi**. Spoj zdravé ingrediencie a vytvor zdravé jedlá podľa vlastnej chuti.

Recepty si môžeš upravovať podľa toho, na čo máš práve chuť. Môžeš sa nimi inšpirovať a vytvoriť si vlastné jedlo. Stačí, ak zmeníš jednu, dve ingrediencie, a už máš z toho nový recept. Každé jedlo sa dá variovať. A každé jedlo vieš uvariť zdravo. Hľadaj vždy tú zdravšiu variantu. Ako sa hovorí: *“Kto hľadá, ten nájde”*.

Prajem zábavné varenie a dobrú chuť.



Banánové pohánkové vločky s orechami a škoricou

SACHARIDY + OVOCIE + BIELKOVINY + ZDRAVÝ TUK + DOCHUTENIE

(pohánkové vločky + voda + banán + biely jogurt + vlašské orechy + škorica)

VHODNÉ

- na raňajky

INGREDIENCIE

- pohánkové vločky (cca 3-4 polievkové lyžice)
- 1 banán
- 1 biely jogurt
- vlašské orechy (cca 1 polievková lyžica) (môžu byť aj iné)
- škorica (cca 1 čajová lyžička, podľa chuti)

PORCIE /1/

POSTUP

Do misky si pripravíme pohánkové vločky. Zalejeme vriacou vodou. Stačí iba trochu vody, aby neboli suché, ale ani aby vločky vo vode neplávali. Do toho roztlačíme ½ banánu a premiešame. Mala by nám vzniknúť kašička. Pridáme vlašské orechy, škoricu a poriadne premiešame. Navrch pridáme jogurt, pokrújanú zvyšnú polovicu banánu a ešte posypeme škoricou.

TIP

Banán môžete používať namiesto sladidla. Stačí ½ banánu roztlačiť a primiešať do zmesy. Banán je dostatočne sladký a príjemne vločky osladí.



Čučoriedkové ovsené vločky

SACHARIDY + OVOCIE + BIELKOVINY + ZDRAVÝ TUK + DOCHUTENIE

(ovsené vločky + voda + čučoriedky + biely jogurt + lieskové orechy + škorica)

VHODNÉ

- na raňajky

INGREDIENCIE

- ovsené vločky (cca 2-3 polievkové lyžice)
- 1 biely jogurt
- mrazené (čerstvé) čučoriedky (cca 3 polievkové lyžice)
- lieskové orechy (cca 1 polievková lyžica) (môžu byť aj iné)
- škorica (cca 1 čajová lyžička, podľa chuti)
- javorový sirup (1 čajová lyžička)

PORCIE /1/

POSTUP

Do misky si nasypeme ovsené vločky. Zalejeme vriacou vodou. Vody stačí toľko, aby neboli suché, ale aby ani vločky vo vode neplávali. Pridáme škoricu, javorový sirup a premiešame. Navrch pridáme biely jogurt. Mrazené čučoriedky vložíme na pár sekúnd do mikrovlnky, aby sa rozmrazili. Spolu aj so vzniknutou šťavičkou pridáme k vločkám. Navrch posypeme lieskovými orechami a ešte posypeme škoricou.

TIP

Namiesto mrazených čučoriedok, môžete zvoliť iné mrazené ovocie ako jahody, maliny alebo zmes ovocia.



Makové ovsené vločky so slivkami

SACHARIDY + OVOCIE + BIELKOVINY + ZDRAVÝ TUK + DOCHUTENIE

(ovsené vločky + voda + slivky + biely jogurt + mak + javorový sirup)

VHODNÉ

- na raňajky

INGREDIENCIE

- ovsené vločky (cca 2-3 polievkové lyžice)
- 1 biely jogurt
- čerstvé slivky (3-4 ks)
- mletý mak (2-3 polievkové lyžice, kto má rád mak, môže viac)
- javorový sirup (1-2 čajové lyžičky)

PORCIE /1/

POSTUP

Do misky nasypeme ovsené vločky. Zalejeme vriacou vodou. Vody stačí toľko, aby neboli suché, ale aby ani vločky vo vode neplávali. Pridáme mak, javorový sirup a premiešame. Navrch pridáme biely jogurt. Slivky umyjeme, odkôstkujeme, narežeme na mesiačky a pridáme k vločkám. Nakoniec ešte môžeme posypať makom a dozdobiť.

TIP

Namiesto sliviek môžeme použiť marhule alebo broskyne. Ich chuť veľmi dobre vyznie s makom.



Obložený zeleninovo-syrový cereálny rožok

ZELENINA + SACHARIDY + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(paradajka + hlávkový šalát + cereálny rožok + tvrdý syr + olivový olej)

VHODNÉ

- na raňajky

INGREDIENCIE

- 1 cereálny rožok
- paradajka
- listy hlávkového šalátu
- plátky tvrdého syra
- olivový olej

PORCIE /1/

POSTUP

Rožok rozrežeme pozdĺžne na polovicu. Obidve polovičky pokvapkáme olivovým olejom. Postupne ukladáme hlávkový šalát, paradajky a plátky syra. Prikryjeme druhou polovicou rožku. K rožku môžeme pridať extra zeleninu navyše.

TIP

Namiesto hlávkového šalátu môžete zvoliť čerstvú bazalku. A namiesto plátkov tvrdého syra môžete použiť mozzarella.



Celozrnný chlebík so šalátom a opraženou cibuľkou

ZELENINA + SACHARIDY + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(cibuľa + listy hlávkového šalátu + celozrnný chlieb + syr + olivový olej)

VHODNÉ

- na raňajky

INGREDIENCIE

- 1-2 plátky celozrnného chleba
- listy hlávkového šalátu
- cibuľa
- plátky tvrdého syra
- olivový olej

PORCIE /1/

POSTUP

Cibuľku opražíme na troche oleja do sklovita. Chlieb pokvapkáme olivovým olejom. Položíme plátok syra, umyté listy hlávkového šalátu a navrch naservírujeme opraženú cibuľku.

TIP

Ak máte radi pomazánky, vsaďte na domácu tvarohovú pomazánku. Kde tvaroh bude základ a k nemu môžete kombinovať rôzne ingrediencie ako napr. vajce, cesnak, špenát, pažitku, olivy a podobne. Stačí tvaroh vymixovať alebo vymiešať s danými ingredienciami, pridať štipku soli a korenia a domácu nátierku máte na svete. Tvaroh vám plne nahradí maslo a navyše sa dobre na chlieb natiera.



Čučoriedkový jogurt

BIELKOVINY + OVOCIE

(biely jogurt + čučoriedky)

VHODNÉ

- na desiatu
- ako dezert

INGREDIENCIE

- 1 biely jogurt
- mrazené čučoriedky (1-2 polievkové lyžice)

PORCIE /1/

POSTUP

Biely jogurt vylejeme do malej (kompótovej) misky. Mrazené čučoriedky dáme na pár sekúnd (10-15 sec) rozmraziť do mikrovlnky. Vytvorí sa krásna fialová šťavička. Čučoriedky aj so šťavičkou zmiešame s bielym jogurtom. HOTOVO. Skvelý domáci jogurt je na svete :)

TIP

Namiesto mrazených čučoriedok môžete použiť mrazené jahody, maliny, iné mrazené ovocie. Alebo namiesto mrazeného ovocia môžete pridať aj čerstvé ovocie.



Pomarančový jogurt

BIELKOVINY + OVOCIE

(biely jogurt + pomaranč)

VHODNÉ

- na desiatu
- ako dezert

INGREDIENCIE

- 1 biely jogurt
- ½ až 1 pomaranč

PORCIE /1/

POSTUP

Biely jogurt vylejeme do malej (kompótovej) misky. Pomaranč ošúpeme a nakrájame na malé kocky. Nakrájaný pomaranč, rovnako aj šťavu, ktorá nám vznikne pri krájaní pomaranča, zmiešame s bielym jogurtom. Tento jogurt je svieži, ľahký a šťavnatý.

TIP

Namiesto pomaranča môžete zvoliť čerstvý ananás.



Kakaový jogurt s čerstvými čučoriedkami

BIELKOVINY + OVOCIE + ZDRAVÝ TUK (dochutenie)

(biely jogurt + čerstvé čučoriedky + kakaový prášok)

VHODNÉ

- na desiatu
- ako dezert

INGREDIENCIE

- 1 biely jogurt
- čerstvé čučoriedky (1-2 polievkové lyžice)
- kakaový prášok (malá kávová lyžička, podľa chuti)

PORCIE /1/

POSTUP

Biely jogurt vylejeme do malej (kompótovej) misky. Do jogurtu pridáme kávovú lyžičku kakaového prášku (radšej menej, keď dáte veľa, bude jogurt horký). Poriadne vymiešame, aby sa kakaový prášok do hladka zmiešal s jogurtom. Pridáme umyté čučoriedky a podávame. Podľa chuti si môžete jogurt trochu prisladiť medom alebo javorovým sirupom. Ja sa snažím sladiť čo najmenej. Práve kakaový prášok s čučoriedkami vyznie v jogurte ako horká čokoláda.

TIP

Namiesto čučoriedok môžete použiť čerstvé maliny alebo marhule.



Kokosový jogurt s hroznom

BIELKOVINY + OVOCIE + ZDRAVÝ TUK (dochutenie)

(biely jogurt + hrozno + strúhaný kokos)

VHODNÉ

- na desiatu
- ako dezert

INGREDIENCIE

- 1 biely jogurt
- zopár bobuliek čerstvého hrozna (cca 10 ks)
- strúhaný kokos (1-2 čajové lyžičky)

PORCIE /1/

POSTUP

Biely jogurt vylejeme do malej (kompótovej) misky. Pridáme umyté bobuľky hrozna, pridáme strúhaný kokos. Zamiešame. HOTOVKA :) Jeden z mojich najobľúbenejších jogurtov.

TIP

Namiesto kokosu môžete použiť kakaový prášok. Tým, že je kakao horké a hrozno sladké, vyznie chuť kakaa ako keby ste jedli horkú čokoládu. Kakaa dajte radšej menej, aby nebol jogurt príliš horký.



Domáci pomarančovo-jablkový džús

ČERSTVÉ OVOCIE

(pomaranč + jablko + voda)

VHODNÉ

- na desiatu

INGREDIENCIE

- 2 pomaranče
- 1 jablko
- čistá voda (podľa hustoty môže byť viac alebo menej)

PORCIE /2/

POSTUP

Očistíme a odkôstkujeme pomaranče. Jablko zbavíme jadra, šupku necháme. Ovocie nakrájame na malé kúsky. Vložíme do vysokej mixovacej nádoby. Prilejeme trochu vody a mixujeme. Vodu môžeme postupne prilievať podľa hustoty, akú chceme. Ak urobíme riedši, budeme mať viac džúsu.

TIP

Môžeme napr. pridať aj škoricu.



Hruškový džús

ČERSTVÉ OVOCIE

(čerstvé hrušky + voda)

VHODNÉ

- na desiatu

INGREDIENCIE

- 4 hrušky
- čistá voda (podľa hustoty môže byť viac alebo menej)

PORCIE /2/

POSTUP

Očistíme a odkôstkujeme hrušky, šupku necháme. Nakrájame ich na malé kúsky. Vložíme do vysokej mixovacej nádoby. Prilejeme trochu vody a mixujeme. Vodu môžeme postupne prilievať podľa hustoty, akú chceme. Tento džús je ideálny na jesenné obdobie.

TIP

Môžete pridať škoricu. Alebo rozmixovať zopár vlašských alebo iných orechov. Ak pridáte málo vody vznikne vám z toho hruškové pyré alebo „detská výživa“



Pomarančovo-citrónovo-zázvorový džús

ČERSTVÉ OVOCIE

(pomaranč + citrón + čerstvý zázvor + voda)

VHODNÉ

- na desiatu

INGREDIENCIE

- 2 pomaranče
- 1 citrón
- kúsok čerstvého zázvoru
- čistá voda (podľa hustoty môže byť viac alebo menej)

PORCIE /2/

POSTUP

Očistíme a odkôstkujeme pomaranče a citrón. Ovocie nakrájame na malé kúsky. Vložíme do vysokej mixovacej nádoby. Zázvor očistíme a nakrájame na malé kúsky alebo môžeme nastrúhať. Prilejeme trochu vody a mixujeme. Vodu môžeme postupne prilievať podľa hustoty, akú chceme.

TIP

Ak máte radšej pikantnejšiu chuť, pridajte si zázvoru viac.



Hruškovo čučoriedkový džús

ČERSTVÉ OVOCIE

(hruška + čučoriedky + škorica + voda)

VHODNÉ

- na desiatu

INGREDIENCIE

- 6 malých hrušiek
- mrazené/čerstvé čučoriedky (3-4 polievkové lyžice)
- škorica (podľa chuti)
- čistá voda (podľa hustoty môže byť viac alebo menej)

PORCIE /2/

POSTUP

Hrušky očistíme (šupku necháme) a jadro vyberieme. Umyjeme a nakrájame na malé kúsky. Pridáme čerstvé alebo mrazené čučoriedky. Pridáme škoricu a zalejeme vodou. Vymixujeme na jemný džús.

TIP

Môžeme pridať zopár kvapiek citrónovej šťavy na osvieženie. Namiesto čučoriedok môžeme pridať jahody alebo napríklad pomaranč.



Pórová polievka so zemiakmi

ĽAHKÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA BEZ ZÁPRAŽKY

(pór + zemiaky + voda + soľ + bylinky)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- 1 veľký pór
- 2 zemiaky
- olej
- soľ, korenie
- sušená petržlenová vňať (prípadne korenie podľa vlastného výberu, napr. rasca alebo majoránka je fajn)

PORCIE /3-4/

POSTUP

Pór umyjeme a nakrájame na malé kúsky (kolieska). Do hrnca nalejeme trochu oleja a pridáme pór. Chvilku orestujeme na oleji (namiesto oleja môžeme použiť trochu vody a pór trochu podusiť), kým pór trošku nezmäkne. Potom zalejeme horúcou vodou a rovno pridáme nakrájané zemiaky na kocky. Dochutíme korením, soľou a bylinkami a varíme, kým zemiaky nezmäknú.



Zeleninová polievka s krevetami

ĽAHKÁ ZELENINOVÁ POLIEVKA BEZ ZÁPRAŽKY

(mrazená/čerstvá zelenina + voda + mrazené krevety + soľ + bylinky)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- 1 sáčok mrazenej zeleniny (zmes hrášok, mrkva, kukurica, fazuľka) – zelenina môže byť akákoľvek – aj jednodruhová
- mrazené krevety (množstvo podľa chuti)
- soľ, korenie, sušená petržlenová vňať, prípadne trochu vegety bez glutamanu

PORCIE /3-4/

POSTUP

Mrazenú zeleninu a krevety vysypeme do hrnca s vodou a varíme. Medzitým pridáme, soľ, korenie, sušenú petržlenovú vňať a vegetu a varíme (cca 10-15 minút). Keď sú zelenina a krevety mäkké, odstavíme a podávame.

TIP

Namiesto mrazenej zeleniny môžeme použiť čerstvú zeleninu, napr. brokolicu a uvariť brokolicovú polievku s krevetami.



Krémová hrášková polievka bez smotany

ĽAHKÁ KRÉMOVÁ POLIEVKA BEZ ZÁPRAŽKY A ZAHUSŤOVANIA

(mrazená/čerstvá zelenina + voda + soľ + bylinky)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- 1 sáčok mrazeného hrášku
- soľ, korenie,
- sušený cesnak

PORCIE /cca 3/

POSTUP:

Mrazený hrášok vysypeme do hrnca s vodou (dajte radšej menej vody, keď bude polievka príliš hustá, môžete pridať vodu a rozriediť). Pridáme soľ, korenie, sušený cesnak a varíme. Keď je hrášok uvarený, odstavíme a necháme chvíľu vychladnúť. Potom zoberieme ponorný mixér a priamo v hrnci vymixujeme na jemný krém. Ešte na chvíľu necháme prevrieť, prípadne dochutíme soľou a korením podľa chuti.

TIP:

Navrch môžeme posypať nasucho opraženými slnečnicovými alebo tekvicovými semienkami. Skvelú chuť spravia aj posekané opražené mandle.



Cottage cheese s olivami, mandľami a slnečnicou

BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(cottage cheese + olivy + mandle + slnečnica)

VHODNÉ

- na raňajky
- na olovrant
- na večeru

INGREDIENCIE

- 1 biely cottage cheese
- olivy (cca 8 ks)
- mandle (cca 8-10 ks)
- lúpaná slnečnica (cca 1-2 čajové lyžičky)

PORCIE /1/

POSTUP

Cottage cheese pripravíme do misky, pridáme olivy, slnečnicu a mandle. Premiešame a hneď podávame.

TIP

Môžete si k tomu nakrájať zeleninu napr. uhorku alebo papriku a skvelú večeru máte na svete.



Mäso na špenátových lístkoch so sezamom

BIELKOVINY + ZELENINA + ZDRAVÉ TUKY

(mäso + špenátové listy + sezam)

VHODNÉ: na obed, na večeru

INGREDIENCIE

- kuracie mäso (cca 400-500 g) (alebo sójové mäso – postup nájdete na obale)
- mrazené (alebo čerstvé) špenátové lístky (1 balenie)
- sezam, sušený cesnak, trochu oleja
- soľ, korenie, grilovacie korenie

PORCIE /cca 3/

POSTUP

Kuracie mäso si nakrájame na malé kocky. Cibuľku nakrájame nadrobno a na troche oleja v hrnci ju chvíľu orestujeme. Potom pridáme nakrájané mäso a orestujeme z každej strany, kým nezbelie. Potom podlejeme trochu vody a dusíme. Pridáme soľ a korenie. (Mäso sa dá chutne pripraviť aj bez oleja a cibule, stačí ho podliať vodou a rovno podusiť. Tiež môžete prípadne urobiť paradajkovú omáčku a pridať paradajkový pretlak, prípadne podusiť s čerstvými paradajkami. Pokiaľ máte radi šťavnatejšie mäso s omáčkou, namiesto omáčky môžete mäso podusiť na zelenine, tá dodá mäsu šťavnatosť.) Mäso dusíme, dokiaľ nie je mäkké. Pokiaľ je vody málo, opäť podlejeme a dochutíme korením a soľou podľa chuti. Nakoniec pridáme sezamové semienka a celé to premiešame.

Mrazené špenátové lístky dáme do hrnca, podlejeme trochu vody a dusíme dokiaľ nie je špenát mäkkučký. (Ja pripravujem špenátové listy v parnom hrnci). Pridáme sušený cesnak. Keď je špenát hotový, servírujeme na tanier a navrch pridáme kuracie mäso. Nakoniec môžeme ešte navrch posypať sezamom.

TIP

Môžete pridať aj čerstvo nakrájané cherry paradajky, ktoré jedlo osviežia a dodajú jedlu jemnú sladkosť a šťavnatú chuť.



Dusená tekvica so sezamom

ZELENINA + ZDRAVÉ TUKY

(tekvica + hlávkový šalát + olivový olej + sezam)

VHODNÉ

- na olovrant
- na večeru

INGREDIENCIE

- tekvica (cca ½ veľkej tekvice)
- hlávkový šalát
- sezam, olej

PORCIE /cca 3/

POSTUP

Tekvicu ošúpeme a očistíme. Nakrájame na malé kocky, dáme na panvicu, podlejeme trochou vody a dusíme kým nezmäkne (cca 10-15 minút +-). Servírujeme na umyté šalátové listy a hooooóodne posypeme sezamom.

TIP

Skvelým tipom k dusenej tekvici je jogurtový dressing, ktorý si pripravíme jednoducho. Biely jogurt vymiešame so sušeným cesnakom, provensálskym korením a sezamom. Podávame na vrch na tekvicu.



Dusená ryba so zeleninou

ZELENINA + ZDRAVÉ TUKY

(miešaná zelenina + ryba + sezam + olivový olej)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- mrazená/čerstvá zelenina (miešaná alebo jednodruhová) 1 sáčok
- akákoľvek ryba (mrazená/čerstvá – losos, pstruh ...) 2 ks / filety
- sezam, olivový olej
- provensálske korenie, korenie „grilované kurča“

PORCIE / 2/

POSTUP

Pokiaľ máte doma parný hrniec, rybu aj mrazenú zeleninu jednoducho vložte do parného hrnca a varte cca 15 minút. Približne po 7-8 minútach rybu vyberieme a z oboch strán okoreníme provensálskym korením a korením „grilované kurča“ a vložíme späť do hrnca. Pokiaľ parný hrniec nemáte, zeleninu uvarte vo vode. Po uvarení pokvapkajte trochou olivového oleja, posypte sezamom a premiešajte. Rybu stačí podliať trochou vody (prípadne vínom) a udusiť. Priebežne počas dusenia dochuťte soľou a korením.

TIP

Rybu môžete dať zapieť prípadne grilovať. K rybe a zelenine môžete urobiť dressing z jogurtu, prípadne zeleninu dochutiť pestom.



Zeleninový šalát s kuracím mäsom

ZELENINA + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(miešaná zelenina + kuracie mäso + mozzarella + sezam + olivový olej)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- kuracie mäso (cca 300 - 400 g)
- cherry paradajky, paprika červená a žltá
- čerstvá uhorka, redkvička, cibuľa
- 1 mozzarella, 1 biely jogurt
- olej, sezam, dijónska horčica
- provensálske korenie, soľ, grilovacie korenie

PORCIE /cca 3/

POSTUP

Cibuľu nakrájame na drobno a osmažíme na panvici s trochou oleja. Potom pridáme mäso nakrájané na kocky a trochu orestujeme. Podlejeme vodou a dusíme. Dochutíme soľou a korením. Medzitým cherry paradajky, papriku a redkvičku nakrájame na malé kúsky. Uhorku očistíme a pomocou škrabky nakrájame na dlhé tekuté rezančeky. Nakrájame mozzarellu na kocky a zmiešame spolu so zeleninou. Nakoniec urobíme jogurtový dressing - zmiešame jogurt a trochu dijónskej horčice. Na zeleninový šalát servírujeme mäso, pokvapkáme olivovým olejom, pridáme dressing a posypeme sezamom.

TIP

Ak máte radi pikantné jedlá, môžete do šalátu pridať chilli papričky, prípadne urobiť pikantný chilli dressing.



Zeleninový šalát s vajcom a tofu syrom

ZELENINA + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(miešaná zelenina + vajce + tofu + biely jogurt + sezam + olivový olej)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- čerstvá uhorka, paradajka
- 1 tofu syr, 1 biely jogurt
- vajcia (4 ks)
- soľ, korenie, sezam, olivový olej

PORCIE /cca 2/

POSTUP

Paradajky, uhorky a syr tofu nakrájame na menšie kúsky, polejeme trochou olivového oleja a premiešame. Pridáme biely jogurt dochutený soľou a korením. Medzitým uvaríme vajcia na tvrdo, nakrájame na mesiačky a servírujeme so šalátom. Nakoniec môžeme posypať sezamom.

TIP

Šalát môžete spestriť pikantno-horkastou rukolou, prípadne pridať zopár nasekaných orechov. Skvelým tipom do tohto šalátu sú sušené paradajky alebo olivy.



Celozrnná ryža so zeleninou a šampiňónmi

ZELENINA + SACHARIDY + ZDRAVÉ TUKY

(miešaná zelenina + šampiňóny + celozrnná ryža + sezam + olivový olej)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- mrazená (čerstvá) zelenina 1 (sáčok)
- šampiňóny čerstvé/mrazené (množstvo podľa chuti)
- celozrnná ryža 1 pohár (2,5 dc)
- sezam, soľ, korenie, petržlenová vňať (alebo čerstvá bazalka, majoránka), olivový olej

PORCIE /cca 2/

POSTUP

Ryžu uvaríme v pomere 2:1 (voda:ryža). Ryža je uvarená vtedy, keď sa voda z hrnca vyparí. Po uvarení pridáme petržlenovú vňať (alebo nadrobno nasekanú bazalku), majoránku, sezam a spolu premiešame. Zeleninu dáme variť do vody (alebo do parného hrnca) spolu so šampiňónmi. Nakoniec na tanieri polejeme olivovým olejom, prípadne dochutíme bylinkami a korením podľa chuti.

TIP

Ryžu môžete vymiešať so zeleninou a vytvoriť tak zeleninové rizoto. K tomu môžeme na vrch postrúhať parmezán.



Dusená tekvica s tofu a zeleninou

ZELENINA + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(mrkva + hrášok + tekvica + cibuľa + tofu syr + olivový olej)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- mrazená mrkva s hráškom (1 balenie)
- ½ tekvice
- 1 tofu syr
- 1 cibuľa
- olivový olej, provensálske korenie, soľ

PORCIE /2-3/

POSTUP

Cibuľu nakrájame na drobno a orestujeme na troche oleja. Pridáme na malé kocky nakrájanú tekvicu, podlejeme vodou a necháme podusiť. Medzitým si v ďalšom hrnci uvaríme mrazenú mrkvu s hráškom. Ďalej si nakrájame tofu syr na malé kocky. Tesne pred dokončením tekvice pridáme tofu syr a prehrejeme ho na panvici spolu s tekvicou. Dochutíme provensálskym korením. Nakoniec pokvapkáme trochou olivového oleja a podávame.

TIP

Super tip k zelenine je napríklad grilovaný syr typu camembert. Je lahodný a má skvelú chuť. Hodí sa k nemu listová zelenina napr. rukola a rôzne odrody hlávkového šalátu, poľníček, mangold a pod.



Dusená paprika s vajcom a zeleninou

ZELENINA + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(paprika + uhorka + hlávkový šalát + vajce + olivový olej)

VHODNÉ

- na raňajky
- na večeru

INGREDIENCIE

- paprika (4-6 ks)
- hlávkový šalát
- uhorka (1)
- vajcia (cca 4 ks)
- olivový olej, soľ

PORCIE /cca 2/

POSTUP

Papriku nakrájame na drobno a dáme na panvicu. Podležeme trochou vody, trochu osolíme a podusíme, kým paprika nezmäkne. Potom pridáme vajcia a miešame, kým vajcia nezhustnú na praženicu. Tanier obložíme listami hlávkového šalátu, nakrájanou uhorkou, polejeme trochou olivového oleja a podávame.

TIP

Takáto nezvyčajná „praženica“ sa dá urobiť s akoukoľvek zeleninou. Skvelou pochúťkou sú napríklad huby s vajcom. Je to výborná kombinácia a samozrejme so zeleninovou prílohou. Alebo si môžete urobiť doslova zeleninový „hamandeggs“ alebo omeletu, do ktorej si pridáte kopec zeleniny.



Brokolica s tofu a krevetami

ZELENINA + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(brokolica + tofu + biely jogurt + krevety + olivový olej + sezam)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- brokolica
- 1 tofu syr
- 1 biely jogurt
- mrazené krevety
- olivový olej
- sezam, sušený cesnak, oregano

PORCIE /cca 2-3/

POSTUP

Brokolicu uvaríme vo vode alebo na pare. Tesne pred dokončením brokolice pridáme na kocky nakrájaný syr tofu a prehrejeme ho spolu s brokolicou. Krevety si tiež uvaríme. Medzitým si pripravíme jogurtový dressing so sušením cesnakom, oregánom a sezamom. Ešte teplé servírujeme. Brokolicu, syr tofu a krevety si namáčame do dressingu.

TIP

Namiesto brokolice môžete zvoliť grilovaný baklažán pokvapkaný olivovým olejom napr. v kombinácii s feta syrom. Alebo môžete dať brokolicu zapieť so syrom.



Karfiolový šalát s opraženou slnečnicou

ZELENINA + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY

(karfiol + paradajka + uhorka + eggcheese + biely jogurt + slnečnica + olivový olej)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- 1 menší karfiol
- uhorka, paradajka
- 1 eggcheese
- 1 biely jogurt
- lúpané slnečnicové semienka
- grilovacie korenie

PORCIE /2-3/

POSTUP

Karfiol očistíme a uvaríme vo vode alebo v pare. Paradajky umyjeme a nakrájame na kocky. Uhorku očistíme a škrabkou nakrájame na dlhé tenké pásiky. Zeleninu spolu premiešame. Ďalej pridáme na kocky nakrájaný eggcheese (šmakoun) a tiež jogurt zmiešaný s grilovacím korením. Opäť všetko spolu premiešame. Nakoniec si nasucho na panvici opražíme slnečnicové semienka, pridáme na vrch šalátu a podávame.

TIP

Super tip je pridať ešte naviac do tohto šalátu napr. varenú šošovicu.



Šalát s mandarinkou a mandľami

ZELENINA + BIELKOVINY + ZDRAVÉ TUKY + DOCHUTENIE

(uhorka + paprika + rukola + tofu + biely jogurt + mandle + mandarínka)

VHODNÉ

- na obed
- na večeru

INGREDIENCIE

- 2 uhorky
- 2 papriky
- rukola (2 hrste)
- 1 tofu syr
- 1 biely jogurt
- 2 mandarínky
- mandle 2 polievkové lyžice

PORCIE /2/

POSTUP

Uhorky, papriky a tofu nakrájame na kocky. Zmiešame spolu s dvoma hrstami umytej rukoly. Posypeme mandľami a na vrch šalátu pridáme pikantný jogurtový dressing s poriadnou dávkou cesnaku. Chuť šalátu osviežime mesiačikmi mandarínky.

TIP

Ovocie je dobrým tipom na príjemné osvieženie zeleninových šalátov. Okrem mandarínky môžete použiť pomaranč alebo grep. Skvelú chuť urobí aj jablko alebo mango. Celý šalát môžete ešte pokvapkať šťavou z citrónu.



Tvarohový dezert s banánom, čučoriedkami a goji

BIELKOVINY + OVOCIE

(tvaroh + voda/mlieko + čučoriedky + banán + goji)

VHODNÉ

- na desiatu
- ako dezert

INGREDIENCIE

- hrudkovitý tvaroh (cca 250 g)
- 1 banán
- mrazené (čerstvé) čučoriedky (cca 4 polievkové lyžice)
- goji (zopár na ozdobenie navrch)

PORCIE /cca 3/

POSTUP

Tvaroh dáme do vysokej mixovacej nádoby. Pridáme $\frac{3}{4}$ banánu, 1 lyžicu čučoriedok, trochu vody alebo mlieka (priebežne môžeme prilievať vodu alebo mlieko podľa hustoty, akú chceme). Všetko spolu vymixujeme. Do pohárov dáme na spodok rozmrazené čučoriedky aj so vzniknutou šťavičkou. Nalejeme tvaroh a na vrch dozdobíme pár kolieskami banánu a goji-kustovnicou čínskou.

TIP

Do tvarohu môžeme zamiešať aj iné sezónne ovocie, napríklad čerešne, hrušky, slivky alebo marhule.



Tvarohový dezert s čučoriedkami a jahodami

BIELKOVINY + OVOCIE

(tvaroh + voda/mlieko + čučoriedky + jahody + banán)

VHODNÉ

- na desiatu
- ako dezert

INGREDIENCIE

- hrudkovitý tvaroh (cca 250 g)
- 1 malý banán
- mrazené (čerstvé) čučoriedky (cca 3 polievkové lyžice)
- mrazené (čerstvé) jahody (cca 1 malá miska)

PORCIE /cca 3/

POSTUP

Tvaroh, banán a trochu vody alebo mlieka spolu rozmixujeme. Vody alebo mlieka stačí na začiatok trochu, potom postupne prilievame podľa hustoty. Mal by nám vzniknúť hustejší tvarohový krém. Banán nám tvaroh príjemne osladí. Po vymixovaní servírujeme do dezertných misiek. Navrch dozdobíme čučoriedkami a jahodami.

TIP

Namiesto čučoriedok a jahôd môžeme použiť lieskové orechy a do tvarohu primiešať kakaový prášok.



Škoricový cottage cheese s pomarančom

BIELKOVINY + OVOCIE + DOCHUTENIE

(biely cottage cheese + pomaranč + škorica + javorový sirup)

VHODNÉ

- na desiatu
- ako dezert

INGREDIENCIE

- 1 biely cottage cheese
- 1 pomaranč
- škorica
- javorový sirup (1-2 čajové lyžičky)

PORCIE /2/

POSTUP

Cottage cheese zmiešame so škoricom a javorovým sirupom. Pomaranč očistíme a nakrájame na malé kocky. Spolu so šťavou z pomaranča, ktorá nám vznikla pri krájaní, primiešame pomaranč do cottage cheesu. Nakoniec dozdobíme škoricom a plátkom pomaranča.

TIP

Do cottage cheesu sa skvelo hodia maliny alebo jahody v kombinácii s trochou medu.



BONUS: Skvelý tip na zdravú oslavu

Aj oslavy a sviatky môžu byť zdravšie.

TIPY

- Namiesto sladených a farebných vôd pripravte čistú vodu do džbánu ochutenú citrónom, pomarančom, grepom alebo mrazeným ovocím. Super efekt urobia aj kocky ľadu, do ktorých dáte 1 kúsok nejakého mrazeného alebo čerstvého bobuľovitého ovocia, napr. čučoriedku, malinu alebo jahodu. Vyzerá to naozaj super.
- Na zdravé zobkanie môžete urobiť zdravé tyčinky z farebnej papriky a uhorky. K tomu môžete urobiť rôzne dressinky z jogurtov, napríklad pikantný, cesnakový, s pikantným zázvorom, cibuľový a pod..
- Urobte ovocné misy z rôzneho ovocia. Ich farebnosť pritiahne nejedného váhavca. A ich sladkosť dostane každého.
- Vsaďte na drobné pochúťky zo zeleniny, ako napríklad cherry paradajky alebo čerstvý hrášok.
- Vytvorte svieže šaláty, či už zeleninové alebo ovocné napr. so sladkým medovým dressingom z jogurtu.
- Ako dezert zvolte ľahký krém zo zdravého tvarohu s ovocím, medom a orechami.
- Skvelou pochúťkou sú tvrdé syry v kombinácii s hroznom alebo olivami.
- a kopec ďalších zdravých možností :)

Pamätajte, že vždy je možnosť voľby a každé jedlo je možné pripraviť zdravším spôsobom, zo zdravších ingrediencií.