



7 Tipů jak (pře)žít koronu a být fit

+ MANUÁL na zdravé
Tipy na snídani,
svačiny, obědy, večeře

Mája Hajdíková

AHOJ, JÁ JSEM MÁJA A MOC MĚ TĚŠÍ :)

Jsem průvodkyně žen na cestě k autenticitě, vědomému životu a zdravému životnímu stylu. Nenarodila jsem se na šťastné planetě, kde na sobě člověk nemusí pracovat, aby dosáhnul těch nejlepších výsledků.

Jsem tady s vámi ve světě, kde zdravý a spokojený život je zásluhou uvědomělého přístupu k němu :) Jsem maminka dvou malých kloučků 3 a 5 let, neskutečně vděčná za svou rodinku. navíc jsem v životě šťastná z toho, že můžu inspirovat a motivovat druhé, aby našli sami sebe a byli spokojenější. stalo se to mým posláním :)

Moje filozofie: je založená na celostním přístupu k člověku a chápe tělo i mysl jako propojené součásti jednoho energetického systému. Optimální spolupráce obojího je pak základním předpokladem zdraví celého organismu. Důraz kladu tedy nejen na prevenci jednotlivých zdravotních problémů, ale snažím se zaměřit pozornost každého klienta do jeho vlastního středu (na sebe sama). Vystudovala jsem střední zdravotnickou školu, což pro mě byla startovací čára ve výživě, tam mě to začalo moc bavit.

Vždy jsem cítila, že pomoc lidem je mé životní poslání. Také jsem se zajímala o to, co jím, sledovala jsem různé studie, nemoci a jejich průběh. Kamarádky si ke mně chodily pro rady při problémech s váhou, bolestmi i nemocemi a tak se začala moje cesta s výživou, nyní už se jí věnuji 9 let. Sama jsem prošla hubnutím dvakrát a to téměř ze 100kg, prošla spoustu diet a vše co jsem se po celou tu dobu učila, jsem uváděla do praxe, proto je moje spolupráce s klienty jednodušší, rozumím jim. A nyní tady před vámi stojím a chci se o to vše podělit.

Chci vám usnadnit cestu, kterou jsem si já sama musela projít. A chci vám ušetřit čas i peníze na vaší cestě k vysněnému tělu a vyrovnanému životu ve zdraví. Proto jsem založila tuto skupinku, FIT klub a také s láskou pracuji individuálně s každým z Vás. A srdečně vás uvítám ve spolupráci ☐☐☐

ZAČÍNÁME! 1. TIP

Pokud se stravujeme nějakým způsobem po dobu několika měsíců až let, není jednoduché svůj denní rytmus změnit ze dne na den, proto jsem zde abych Ti pomohla získat lepší postavu, ale také pro nás tak důležité zdraví! Připravila jsem pro Tebe rozsáhlé informace, které Ti budou nápomocny po celou dobu jídelníčku, ale také po něm, aby ses naučila zdravě stravovat, nakupovat a kombinovat suroviny a mohla tak sestavit jídlo i sama. Naučím Tě zdravě jíst i žít aby Tvé tělo nestrádalo, mělo dostatek živin i energie a bylo zdravé. J

Základem konzumace jídla je získat jeho prostřednictvím dostatečné množství energie, kterou nám poskytují chemické sloučeniny zvané nutrienty, sacharidy, bílkoviny (proteiny), tuky (lipidy), minerální látky a voda, slouží především jako zdroj energie, ale slouží zejména k regulaci buněčného metabolismu a regulaci biochemických reakcí v těle.

2. TIP - Ten správný čas je právě TEĎ!

Asi budete souhlasit s tím, že lidské zdraví je hodnota, o kterou je třeba pečovat a chránit ji. Oliver W. Holmes poznamenal: Někteří lidé se snaží zasloužit si nebe tím, že si ze života dělají sami peklo. A opravdu, po mnoho let převládal dojem že zdravé návyky jsou nudné, těžko uskutečnitelné a vlastně na nich není nic moc lákavého. Mnozí se domnívají, že uplatňovat zásady zdravého životního stylu, znamená podrobit se dlouhé řadě zákazů. Naštěstí tomu tak není, Zabývat se vlastním zdravím a vypěstovat si správné návyky, to může být ve skutečnosti nejen zábavné, ale současně i tvůrčí. Kromě stravy existuje ještě 7 faktorů, které jsou rozhodující. Jejich aplikace je velice jednoduchá.

Strava

Příznivé účinky zdravé výživy se umocňují, pokud se zdravá strava kombinuje s dalšími prvky zdravého životního stylu: čistým vzduchem, sluncem, vodou, tělesným cvičením, odpočinkem, vyvarováním se jedovatých látek a dobrým duševním stavem. Budete-li výše uvedené návyky provádět radostně a s nadšením, přemění se vám život na zemi, na kousek ráje J
Řekli jsme si, že strava ovlivňuje naše zdraví více, než cokoli jiného. Nejen druh potravy, ale také dobu a formu, tedy kdy a jak ji přijímáme. I to má značný vliv na náš organismus.

3.TIP pro zdraví

Voda

Je univerzálním rozpouštědlem živé hmoty. Naše tělo obsahuje 60% vody. Ledviny potřebují vodu k filtraci krve a k vylučování odpadních látek z těla. Naše zažívací ústrojí potřebuje vodu, aby nestrávený obsah střev nebyl příliš suchý a nezpůsobil zácpu. Pokožka potřebuje vodu, aby se zachovávala hebká a vláčná. A i kosti musí obsahovat díl vody, aby si udržely pružnost a pevnost. Snažte se vypít denně alespoň 6 sklenic vody mezi jednotlivými jídly (v létě více). Vypijte 2 sklenice před snídaní a dbejte, aby nebyla příliš studená. To pročistí žaludek a zbaví ho hlenu, který se vytvořil během noci. Vypijte jednu nebo dvě sklenky vody před hlavním jídlem v poledne a další dvě během odpoledne. Voda se nachází ve všech potravinách, ale ne v množství, které by stačilo pokrýt denní spotřebu.

Tělesné cvičení

O našem těle se dá říct, že je stroj zkonstruovaný na pohyb. Na rozdíl od kteréhokoli jiného stroje, zhotoveného člověkem, se náš organismus nečinností opotřebovává rychleji než pohybem. Je prokázáno, že lidé, kteří cvičí nejméně čtyřikrát týdně, jsou vystaveni menšímu riziku srdečního infarktu a chorob krevního oběhu. Nejlepším tělesným cvičením, které mohou praktikovat všichni bez omezení, je chůze. Jedno staré přísloví říká: Všichni máme dva lékaře: pravou a levou nohu.

Odpočinek

Potřebujeme, aby náš odpočinek byl posilující. Při spánku se nervové buňky očistí od metabolických zplodin, které se v nich nahromadily během dne. Každý den potřebují všechny buňky našeho těla dostatečně dlouhý čas na odpočinek, který musí být pravidelný.

Dobrý duševní stav

Postupně se pokuste vypěstovat návyk, brát věci s klidem, netrápit se, nechovat vůči sobě žádnou zlobu: k řešení životních problémů zkuste přistupovat s úsměvným optimismem. Mnohokrát se prokázalo, že tento postoj duševní vyrovnanosti je pro lidské zdraví nezbytným faktorem. Už jste někdy slyšeli, že rakovinou onemocní častěji s duševní depresí a trvale špatnou náladou? Dosáhnout duševního klidu a vyrovnanosti uprostřed napětí a problémů, které nám přináší moderní život, to není snadný úkol. Ale může to být jako podání vody podaná unavenému poutníkovi. Opravdu zdravá sebedůvěra a víra zmůžou hodně při získávání dobrého duševního rozpoložení a klidu, který je tolik prospěšný pro fyzické i duševní zdraví. To rozhodujícím způsobem ovlivňuje správné fungování našeho organismu.

TEST

Naše zdraví ovlivňují nejvíce každodenní návyky přijímání potravy, práce a využívání volného času. Tyto návyky utvářejí životní styl mají na naše zdraví dokonce větší vliv než dědičnost a štěstí. Za pomoci níže uvedených otázek můžete zjistit, do jaké míry vaše návyky prospívají vašemu zdraví a životním vyhlídkám.

Kladné faktory: (každý za 2 body)

Denně sním nejméně dva kusy ovoce
Denně sním nejméně jeden chod ze syrové zeleniny
Pravidelně jím celozrnné obiloviny
Používám olivový nebo rostlinný olej
Dodržuji pravidelnou dobu jednotlivých jídel
Každý den několikrát zhluboka dýchám
Denně vypiju 4-8 sklenic vody
Každý den se vyprazdňuji a stolice má normální vzhled
Každý den se procházím půl hodiny na čerstvém vzduchu
Nejméně jednou týdně se snažím vyjet do přírody
Každý týden provozuji nějaký sport
Pravidelně spím alespoň 7 hodin denně
Odpočívám a relaxuji nejméně 1 den v týdnu
Snažím se o vyrovnaný duševní postoj

Záporné faktory: (každá za 1 bod)

Pojídám mezi jednotlivými jídly
Maso jím více než 4x týdně
Denně pojídám bonbony, moučníky a sladkosti
Jsem zvyklý konzumovat uzeniny, sádlo, vepřové maso a smetanu
Jím uzené výrobky
Mám nadváhu
Žiji ve městě se znečištěným životním prostředím
Často ponocuji
Mám nepravidelnou pracovní dobu
Jsem kuřák
Denně vykouřím více, než jeden balíček cigaret
Každý týden konzumuji alkoholické nápoje
Piji tvrdý alkohol (koňak, whisky, vodku,...)
Denně vypiju více než tři šálky kávy

Výsledky: (Kladné záporné body)

-14 - 1 bod: Potřebujete naléhavě změnit svůj životní styl. Vaše vyhlídky nejsou dobré a nebude dlouho trvat než těžce onemocníte, pokud již nyní netrpíte některým onemocněním.

0-13 bodů: Měli byste se vážně zamyslet nad některými svými návyky, které vám ubírají zdraví a vitalitu. Několika změn by mohlo být úžasné výsledky. Pokuste se o to.

14-20 bodů: Děláte téměř všechno dobře a jistě se těšíte dobrému zdraví, nicméně existuje několik bodů, které byste mohli zlepšit. Pokračujte dále a snažte se obohatit životní styl novými, zdraví prospěšnými návyky.

21-28 bodů: Vedete zdravý životní styl a prožíváte radost z výsledků a výhod, které vám přináší. Pomozte dalším lidem, kteří chtějí zlepšit své zdravotní návyky.

4. TIP PRO ZDRAVÍ

Příjem potravy je bezpochyby návyk, který má nejpronikavější vliv na naše zdraví. Přijímání potravy je proces dobrovolný a vědomý, tudíž se mu lze výchovou naučit a vytvořit si v tomto ohledu správné návyky. Jelikož záleží jen na našem svobodném rozhodnutí, vyžaduje změna stravovacích návyků hluboké přesvědčení.

KALORIE

V příručkách o výživě, které vycházely ještě před několika roky, se kladl zvláštní důraz na celkové množství kalorií, které je nutno denně spotřebovat. Uvádělo se, že strava je adekvátní, jestliže poskytuje dostatek kalorií, potřebných k pokrytí potřeb metabolismu. Je pochopitelné, že tomu tak bylo v době, kdy nebyl dostatek potravin.

To je stále běžný jev v zemích třetího světa, zatímco v západních státech dnes vyvstává problém spíše s nadbytkem, než nedostatkem. Kvalita a vhodnost potravy se nemůže měřit pouze celkovým množstvím kalorií, ale spíše výživností, kterou poskytuje. Nejde totiž o problém kvantity, ale kvality!

BÍLKOVINY:

Někteří odborníci tvrdí, že z výživového hlediska by měla strava obsahovat vysoké množství bílkovin, a to především živočišného původu. Nicméně množství bílkovin doporučené k denní spotřebě se již po desetiletí stále snižuje.

Dnes se ví, že nadbytek bílkovin v naší stravě souvisí s revmatickými chorobami, osteoporózou a nadbytkem kyseliny močové, dokonce i zkrácením lidského života. Pokud jde o původ bílkovin, dříve převládal názor, že bílkoviny živočišného původu jsou naprosto nepostradatelné a že žádná strava nemůže být dostatečně považována za výživnou, neobsahuje-li v hojné míře živočišné bílkoviny. V současnosti je však prokázáno, že díky fenoménu suplementace (doplnění), se kombinací rostlinných bílkovin získá dostatek potřebného množství bílkovin, které jsou srovnatelné s živočišnými. Kvalita výživy tedy netkví tak jako v minulosti na množství bílkovin, nebo jejich původu, ale konzumaci dostatečně rozmanité stravy.

METABOLISMUS

Jakmile živiny přejdou do krve, dostanou se do všech buňek, kde jsou využity (metabolizovány) k plnění svých funkcí.

VLÁKNINA

Nachází se pouze v potravinách rostlinného původu, zvláště v celozrnných obilovinách, ovoci a zelenině. Ačkoliv se nejedná o výživnou látku v pravém slova smyslu, je nezbytná pro dobrou funkci organismu.

5. TIP PRO ZDRAVÍ

1. Omez spotřebu tuků v potravě. Trávení probíhá pomaleji.
2. Používej tuky rostlinného původu: olivový nebo rostlinný olej, místo tuků živočišného původu jako je máslo, sádlo apod.
3. Vyhýbej se vysoce přepalovanému tuku, zvláště při přípravě masa a ryb, zahřejeme-li tuky, především živočišné na vysokou teplotu, dojde k jejich rozložení. Vznikají dráždivé látky, jako např. akrolein, který je nestravitelný, vyvolává pocit těžkosti v žaludku a střevní potíže.
4. Při jednom jídle nekonzumuj více jak dvě potraviny bohaté na tuky (např. avokádo, ořechy, suché sojové boby, mandle, vejce, mléko, hovězí maso, tvaroh, hovězí maso,...)
5. Denně jez zeleninu, alespoň dvě porce. Jeden salát (včetně mrkve, papriky, rajčat, nebo jiné barevné zeleniny. Jedna porce vařené nebo dušené zeleniny (hrášek, špenát, artyčoky,...)
6. Jez čerstvé ovoce. 200g drobného ovoce (jahody, maliny, třešně,...), 1ks ovoce (jablko, hruška, pomeranč, broskev,...)
7. Denně jez ořechy (1 hrst)
8. Snaž se vstávat o 15-20 minut dříve než obvykle, připrav si z jídelníčku co Ti nejvíce chutná.
9. Při nákupu vybírej nerafinované výrobky, celozrnný chléb, těstoviny a obiloviny, ale i hnědý nerafinovaný cukr a mořskou sůl.
10. Čti etikety výrobků, které nakupuješ všímej si obsahu tuku, cukru, bílkovin a soli.
11. Ke spojení potravin používej vaječný bílek, místo celého vejce.
12. Z masa odstraňuj přebytečný tuk, z drůbeže odstraňuj kůži, na které se ukládá také hodně tuku.
13. Nakupuj sezonní potraviny, s cílem jíst pokud možno co nejvíce čerstvých.

6. TIP PRO ZDRAVÍ

Klíč k úspěchu?

Rozmanitost! Protože bílkoviny živočišného původu (maso, ryby, mléčné výrobky a vejce), obsahují veškeré aminokyseliny, které náš organismus potřebuje, v optimálních proporcích nazýváme je také plnohodnotné. Oproti tomu bílkoviny rostlinného původu se nazývají neplnohodnotné, s výjimkou sóji, která obsahuje vysoké procento bílkovin, protože jedna, nebo více aminokyselin se nevyskytuje přesně tak, jak to naše tělo potřebuje. Přestože jsou rostlinné bílkoviny většinou neplnohodnotné, můžeme kombinací různých plodin, včetně zeleniny v jednom jídle dosáhnout toho, že bílkoviny se vzájemně doplňují a náš organismus tak dostává souhrn všech potřebných aminokyselin. Tento jev se nazývá suplementace (doplnění) a představuje klíč ke správné výživě.

Zhubnout je důležité, ale ne způsobem, který škodí zdraví. Naopak, hlavní snahou by mělo být podpořit své zdraví a přitom hubnout. Dobrá strategie zdravého hubnutí je snížení příjmu tuků a jednoduchých cukrů. Je dobré jídelníček založit na konzumaci rostlinných potravin v přirozeném stavu (ne průmyslově zpracovaných), tj. celozrnných obilovin, luštěnin, zeleniny, ovoce, ořechů. Máme široké spektrum potravin, ze kterých si můžeme vybírat. Člověk, který má pouze mírnou nadváhu a chce trochu zhubnout, snížit svoje zdravotní rizika, si vystačí s méně radikálními změnami svého jídelníčku. Každý by si měl vybírat takové potraviny, které odpovídají jeho zdravotnímu stavu. Dívat se na jídelníček z úhlu pohledu možnosti výběru je důležité pro osobní pocit svobody.

SLADKÉ SNÍDANĚ

1. Ovocný koláč s rybízem a malinami: 350g špaldové mouky + 400g bílého jogurtu + 2 vejce + 4 lžíce medu + 200g malin + 200g rybízu + na drobenku: 120g ovesných vloček + 50g kokosového oleje + 3 lžíce medu + 2 lžíce kokosu (na 12 porcí) Troubu předehřej na 180°, ke špaldové mouce přimíchej jogurt, vejce a med. Pokud je těsto moc husté a připomíná spíše těsto na sušenky, přidej trochu mléka. Konzistenci by mělo mít tak jako snídaňová kaše. Těsto vylij do vymazané a vysypané koláčové formy o průměru 23 cm. Posyp rovnoměrně malinami a rybízem bez stopek. Na drobenku smíchej ovesné vločky, kokosový olej, med a kokosový olej, med a kokos a posyp koláč drobenkou. Dej péct do předehřáté trouby na 30 minut.
2. Knackebroty s ricottou a jahodami: 4 knackebroty + 120g ricotty + 6 středně velkých jahod + lžička medu + pár lístků čerstvé bazalky. Ricottu smíchej s medem a nasekanými plátky bazalky. Jahody očisti a nakrájej na plátky. Polovinu ricotty namaž na knackebroty, prolož polovinou jahod a přiklop druhým knackebrotem. Můžeš nechat vychladit v ledniče.
3. Miska z lesního ovoce: 1 mražený banán + 100g mraženého lesního ovoce + 250ml mandlového mléka + 1 lžíce arašídového másla (nebo mletých arašídů) + 1/2 banánu na dozdobení + hrst lesního ovoce na dozdobení + 1 lžíce chia semínek na dozdobení. Mražené ovoce s banánem, mandlovým mlékem a arašídovým máslem rozmixuj do hladké směsi, dej do misky a dozdob. Navrch můžeš přidat např. granulu, kokos, ovesné vločky, goji aj.
4. Banánové smoothie: 120ml mandlového mléka + 2 zralé banány + 1 lžička vanilky + 100g nízkotučného jogurtu. Všechny ingredience rozmixuj a podávej.
5. Borůvkové lívance s mandlemi: 1 lžička prášku do pečiva + lžička skořice + 25g ovesných vloček + 20g kokosu + 1/2 banánu + 50ml mléka + 50g borůvek, smíchej ovesné vločky, kokos, banán, borůvky a mléko, část borůvek nechej na dozdobení. Z těsta opékej lívance na nepřilnavé pánvi 2 minuty z každé strany.
6. Mrkvovo- ovesný hrneček: 50g vloček + 70ml mléka + 1 nastrohaná mrkev + 25g datlí bez pecek + 1 lžička skořice + 50g jogurtu. Datle nasekej nahrubo, v misce smíchej ovesné vločky, mléko, mrkev, datle a skořici. Dej do sklenice a dej přes noc do sklenice, přidej část jogurtu a servíruj.
7. Sněhová krupička: pohanková krupice 70g, polotučné mléko 100ml + voda 150ml + bílek 1ks + mandarinka 1ks + med 2 lžičky
8. Jáhlová kaše s ovocem: 100g jáhly + jahody 5ks + med 1ČL. + špetka mleté skořice (jáhly propláchni horkou vodou, uvař podle návodu, vmíchej ostatní ingredience).

7. TIPY NA ZDRAVÉ MŇAMKY



SLADKÉ SNÍDANĚ



9. Švestkovo - makové, ovesné placičky: jemné vločky 70g + polotučné mléko 100ml + voda 100ml + mák + sušené švestky hrst
10. Švestková kaše s jogurtem: jemné vločky 70g, polotučné mléko 100ml + voda 100ml + sušené švestky hrst + bílý jogurt 100g
11. jablečno - ovesné pečené placičky: jemné vločky 60g + polotučné mléko 120ml + jablko 150g + skořice + med 1 lžička + bílek 2ks
12. sladké ovesné placičky z bílků: ovesné vločky 75g + třtinový cukr lžíce + skořice + bílek 3ks + citronová kůra
13. Banánová placka: banán 1ks + vejce 1ks + vločky ovesné 50g
14. Vaječná omeleta s banánovo - jablečnou náplní: vejce 2 ks + celozrnná mouka 20g + polotučné mléko 50ml + 1 lžička přepuštěného másla + banán 100g + jablko 100g + lžička medu
15. Ricottové palačinky s borůvkami: Ricotta 75g + vejce 1ks + bílek 1ks + celozrnná mouka 2 lžíce + polotučné mléko 50ml + 1 lžička oleje + borůvky hrst + 2 lžičky třtinového cukru
16. Jablečný trhanec: 1 lžička másla + jablko 1/2 + 2ks bílků + celozrnná mouka 60g + polotučné mléko 100ml + skořice + 2 lžičky medu

Sdílejte :) Doporučujte dál ať můžete i Vy pomoci mít
svět zdravější a šťastnější :)

FB SKUPINA:
KLUB
MOTIVACE -
DARUJ SI
ZDRAVÍ

Sdílejte své úspěchy, uvědomění, uvařené recepty a
pomozte tak ostatním :)

SLANÉ SNÍDANĚ

1. Cuketová kaše: 2 vaječné bílky + 3/4 hrnku mandlového mléka + 1 velký banán + 1/2 cukety + 2čl mletých lněných semínek + 1/2 čajové lžičky skořice - Cuketu umyj a nastrouhej, smíchej s rozmačkaným banánem. V menším hrnci smíchej mandlové mléko s vaječnými bílky, vař na menším plameni 2 minuty. Přidej lněná semínka, míchej dokud nezačne houstnout. Vlož Cuketovo - banánovou hmotu, skořici a promíchej.
2. Rajčatová frittata: 4 vejce + 2 PL mléka + 2 PL rajčatového protlaku + 3 PL strouhaného parmezánu + 250g cherry rajčat + 1čl olivového oleje + sůl a pepř - V misce rozmíchej vejce, mléko, protlak, koření, lžičku parmezánu. V hlubší pánvi si rozežřej olivový olej, vlij vajíčkovou směs. Pánev přikryj a dus cca 5 minut, dokud směs zhoustne. Následně posyp rajčátky a zbylým parmezánem, nech dovařit dalších 5-7 minut, kontroluj aby se nepřipálila.
3. Hráškový hummus: 25g vařené cizrny + 45g hrášku + lžičce olivového oleje + sůl + lžička sušeného česneku - Vše rozmixuj dohladka a podávej s 3 ks večerního chlebíku + zelenina
4. Žitný chléb s madlovo - bazalkovou pomazánkou (bazalka + mandle + stroužek česneku + olivový olej + sůl + pepř - rozmixuj dohladka) + zelenina
5. pomazánka z červené čočky (červená uvařená čočka 15g + lžička oliv. Oleje + citronová šťáva + sůl + pepř + šalotka najemno + 1/2 stroužek česneku - rozmixuj dohladka) žitný chléb 2ks

SLANÉ SNÍDANĚ

6. celozrnný sendvič s avokádovo vaječným salátkem (v misce smíchej vařené vejce, řecký jogurt, citronovou šťávu, jarní cibulku a lžičku hořčice, 1/2 avokáda rozmačkej a smíchej, dochut'solí a pepřem + ba pánvi opeč 2 celozrnné chleby a avokádovou směs namaž mezi ně.
7. Žitný chléb s (1/2 avokáda) avokádovou pomazánkou (rozmačkej avokádo, zakápní šťávou z citronu + pepř, sůl, utřený česnek + bylinky) + zelenina + mandarinka
8. míchaná vejce s avokádovým toastem J -) avokádo oloupej, pokrájej na středně velké kousky, smíchej s citronovou šťávou a olivovým olejem, vejce i s bílky našlehej v misce, opepři, osol, udělej míchaná vejce na kapce oliv. Oleje, opeč žitný chléb 2ks z obou stran, na chléb natři ochucené avokádo, a posyp koprem + zelenina
9. slaná ovesná kaše s žampiony (v hrnci přived'k varu 200ml vody + přysyp 50g ovesných vloček + vař 15 minut do měkka + než se uvaří vločky tak na kapce olivového oleje osmahni šalotku, přidej na plátky žampiony, utřený stroužek česneku, rozmarýn a opékej 8 minut, do uvařených vloček přidej nastrouhaný parmezán, dochut solí a pepřem) k tomu si udělej 1 ztracené (zastřené vejce) + rukola nebo polníček + zelenina dle chuti
10. fazolová pomazánka (rozmixuj fazole s kapkou olivového oleje + citronová šťáva + sůl, pepř) + 2ks plátků + zelenina
11. pomazánka z červené čočky (červená uvařená čočka 15g + lžička oliv. Oleje + citronová šťáva + sůl + pepř + šalotka najemno + 1/2 stroužek česneku - rozmixuj dohladka) kukuřičný plátek 2ks
12. muffiny s jarní cibulkou a mozzarelou (nakrájej jarní cibulku, šunku, sýr do 30 procent, baby špenát a smíchej s rozšlehaným vejcem, 1/2 mozarely na kostičky, dochut'solí a pepřem, nalij do formiček na muffiny J peč v troubě na 220° cca 15 minut.
13. Slaný mug cake (40g kukuřičné mouky/špaldové + 1 vejce + trochu vody/mandlového mléka + jarní cibulka + 2 pl šunky na kostičky + eidam 30% na kostičky + mozzarella na kostičky -) vše smíchej, přidej lžičku prášku do pečiva, okořeň, dej do hrnečku a do mikrovlnky na 3-4 minuty, než se těsto začne oddělovat od krajů, vyklop a podávej se zeleninou a žitným chlebem s lučinou.

SLANÉ SNÍDANĚ

14. žitný chléb s madlovo - bazalkovou pomazánkou (bazalka + mandle + stroužek česneku + olivový olej + sůl + pepř rozmixuj dohladka) + zelenina

15. Tofu praženice + zeleninový salát + žitný chléb 1ks (220g tofu nadrob na malé kousky, na mírném plameni rozehej kokosový olej, přidej tofu, posyp solí, pepřem, kurkumou, za stálého míchání opékej tofu, cca 4-5min., podlej pár lžícemi vody, aby nevyschlo.

16. omeleta s rajčaty (V misce si vyšlehej 2 vejce, 2pl. mléka + 2pl. rajčatového protlaku bez cukru + sůl + pepř + koření dle chuti + sýr nastrouhaný lžící. Na pánvičce udělej omeletu ze směsi, dus cca 5. Minut na středním plameni. Nakonec posyp nakrájenými cherry rajčaty, sýrem a nech dovařit cca 5-7 minut J pozor at se Ti nepřipálí.

17. Avokádový dip: 1/2 avokáda + 1 šalotka + 1 rajče + lžička koriandru + lžice limetkové šťavy + 50g ricotty + sůl + pepř Vše rozmixuj a podávej s celozrnným pečivem a zeleninou.

18. fritatta s brokolicí: 100g brokolice + 3 vejce + 1 bílek + 30g špaldové mouky + 1 šalotka + 2 ks sušených rajčat + sůl + pepř. Vejce rozmixuj s kořením a moukou, směs nalij na rozehrátou pánev a posyp očistěnou nakrájenou šalotkou, brokolicí a rajčaty. Přiklop a peč 3 minuty. Podávej s celozrnným pečivem.

19. Zapečená vejce: 1/2 lžice přepuštěného másla + 2 pl. šunky + 2 žampiony + 2 cherry rajčata + 2 vejce + sůl + pepř. Troubu předehej na 180°, vezmi 2 malé formičky vhodné na pečení, každou vylož plátkem šunky, žampiony s rajčaty očisti a nakrájej na menší kostičky, rozděl je do skleniček. Do každé skleničky rozklepni jedno vejce a dej zapéct na 15 minut. Nakonec osol a opeři. + 2 knackebroty

20. Míchaná vejce s tuňákem: 3 vejce + špetka soli + 30ml mléka + 50g tuňáka ve vlastní šťávě + čerstvá pažitka nakrájená najemno + 2 plátky celozrnného chleba. V misce vyšlehej vejce se solí a mlékem, nalij na nepřilnavou pánev a promíchej po dobu 3-4 minut., dokud nebudou vejce pevná, ale stále trochu krémová. Posyp je pažitkou a podávej s tuňákem a chlebem.

DOPOLEDNÍ SVAČINY

1. Hemenex s celozrnným pečivem: 2 vejce + 1 plátek celozrnný chléb + 4 pl. šunky + 10ks cherry rajčat + jarní cibulka (šunku opeč z obou stran na pánvi, na ní rozklepni vejce, osol, opepři, hotový hemenex dej na talíř, posyp jarní cibulkou a dozdob zeleninou.
2. Řecký jogurt s jablkem, mrkví a špaldovými vločkami: 1 kelímek malého jogurtu + 1/2 ks jablko + 1/2 ks mrkev + 2 lžičce vloček + skořice 1ČL + slunečnicová semínka 1 ČL + citron 1/4 + med 1ČL (jablko a mrkev nastrouhej nahrubo, ovoce zakápní citronovou šťávou, přidej skořici, na dno misky dej jogurt, přidej špaldové vločky, nastrouhanou mrkev a jablko, posyp slunečnicovými semínky.
3. Celozrnné tousty s mozzarellou, rajčaty a bazalkovým pestem: 2pl. celozrnný chléb + 1ks mozzarella + 1 rajče + bazalkové pesto 1/2 lžičce + hrst rukoly (tousty potřij z jedné strany bazalkovým pestem, spodní toust oblož mozzarellou, rozkroj na půl.)
4. Žitný chléb s Cottage sýrem: 1/2 kelímku Cottage + 2pl žitný chléb + 4 pl. tvrdý sýr + 1ČL oregano + bílá paprika
5. Banánový tvaroh s chia semínky: 4 PL. tvarohu + bílý jogurt malý kelímek + 1ks banánu + chia semínka 3 ČL. + pár lístků máty (vše rozmixuj a dozdob mátou).
6. Žitný chléb s vajíčkovou pomazánkou: celozrnný toast 2ks + 1 kelímek Cottage sýra + 1ks vejce + 1 lžička dijonské hořčice + petrželka + sůl + pepř + zelenina (vejce uvař a nakrájej na kostičky, smíchej s cottage sýrem, přidej petrželku, osol, opepři).
7. Celozrnný chléb s mozzarellou a šunkou: 2pl. celozrnný chléb + lžičce lučiny/gervais + 1/2 mozzarely + 2 pl. šunky + zelenina
8. Pomazánka z červené řepy a celeru: 100g červené řepy + 100g celeru + jarní cibulka 1ks + lučina/gervais 2PL. + 2 lžičce tvarohu + pepř + sůl + 1pl. celozrnný chléb (řepu a celer omyj, nastrouhej najemno, přidej najemno nakrájenou cibulku, smíchej s tvarohem a lučinou, osol a opepři).
9. Smoothie: 1ks jablko + 1/2 okurka + banán + 150ml mléka + 1 lžičce dýňových semínek + zázvor lžička + med 1ČL
10. Smoothie: 1ks banánu + 1ks kiwi + baby špenát hrst + řecký jogurt 1 malý kelímek + chia semínka 1ČL. + med 1ČL.
11. Mátové smoothie: banán + 100g borůvek + 150ml mléka + med 1ČL. + pár lístků máty + mandle 15ks
12. Kakaový kefir s ovocem: 1 sklenice kefiru + holandské kakao lžičce + kokosové lupínky 2PL. + ořechy 15ks (můžeš přidat malinko chilli)
13. Smoothie: 1ks mandarinky + 1/2 pomeranče + 1ks banánu + 1/4 mango
14. Okurková studená polévka: 4dl kefiru + 300g salátové okurky + sůl + kopr, Okurku nastrouhej na hrubo, zalij kefiru a osol, ozdob jemně nakrájeným koprem.
15. Jablkový salát s ořechy: 100g jablka + 2 lžičce ořechů. Jablko nastrouhej nahrubo, přidej nahrubo nakrájené ořechy a promíchej.
16. Červená řepa s polníčkem: 150g uvařené řepy + hrst polníčku + 50g pomeranče + 1/2 lžičce olivového oleje + sůl. Červenou řepu uvař doměkka vcelku a nech vychladnout, oloupej a nakrájej na větší nudličky, pokládej na umytý polníček. Přelij šťávou z vymačkaného pomeranče, zakapej olivovým olejem a mírně osol.

O B Ě D Y

1. Zapékané těstoviny s mozzarellou: celozrnné těstoviny 80g + 1/2 mozzarely + špenát 40g + 2ks rajčat + 1 stroužek česneku + bazalka + sůl + pepř (těstoviny uvař al dente, rozehřej pánev s olivovým olejem, zlehka na ní orestuj česnek, tak aby nezhněl, osol, opepři, přidej špenát, na kostičky nakrájená rajčata, vše orestuj, přidej půl dcl. Vody z těstovin, přiklop a chvíli podus, když rajčata změknu odklop pokličku, přidej bazalku, nech zredukovat. V zapékací misce prokládej těstoviny s rajčatovou omáčkou a vrstvy mozzarely. Zakryj alobalem a peč cca 10 minut, poté sundej alobal a peč dozlatova.
2. Celozrnné lazagne plněné zeleninou, ricottou a mletým hovězím masem s pasírovanými rajčaty: nachystej si základ, spař rajčata, zbav je slupky a tyčovým mixérem rozmixuj dohladka, dochut' lžičkou medu, kapkou citronu a kořením dle chuti, pepř a sůl. Na pánvičce zpěň cibulku a osmahni mleté hovězí maso, až se zatáhne, přidej připravenou rajčatovou omáčku, vše dochut' (lazagne kupuj celozrnné, místo bešamelu použij cottage nebo ricottu), peč na 190° dozlatova, 10 minut před koncem poklad' nahoru mozarellu. použití zeleniny v lasagních se meze nekladou.
3. Celozrnná tortilla s tuňákem: 1ks tortilly + sůl + 1/4 Cottage sýra + ředkvičky + tuňák 170g + pepř + baby špenát hrst + 1/2 ks avokáda + žlutá paprika 1/2 ks + citrón + 1ks vejce (Vejce uvař natvrdo, Cottage sýr ochut' citrónem, pepřem a solí. Tortillu potřij Cottage sýrem, poklad' lístky baby špenátu, na plátky nakrájené vejce, avokádo, ředkvičky, paprikou a tuňákem.
4. Chilli con carne: 1 lžíce řepkového oleje, stroužek česneku, 400g červených fazolí, 1 lžička červené papriky sladké, 1 lžička kayenského pepře, 400g mletého hovězího masa, 300ml hovězího vývaru (může být drůběží či zeleninový), 1 konzerva rajčat 400g, špetka soli a pepř --) uvař rýži, nakrájej cibuli, červenou papriku na menší nudličky, česnek na plátky, na pávi osmahni, česnek, cibuli, papriku a kayenský pepř, poté přidej maso a opékej cca 20min. za stálého míchání. Přilej vývar, rajčata a fazole, osol, opepři, přikryj poklicí a vař dalších 20 minut.
5. Bramboráčky: Brambory 150g + 1ks vejce + česnek 2 stroužky + 1 lžíce oleje + 3 lžíce celozrnné mouky + pepř + sůl + majoránka (vše smíchej a udělej placičky, dej na pečicí papír, peč na 190° dozlatova). Podávej se zeleninou a jogurtovým dipem s okurkou.
6. Krůtí maso na švestkách + vařený brambor + zelenina: 120g krůtího masa + olivový olej + cibule + 1 mrkev + 1/4 celeru + 1 lžíce rozmixovaných švestek s lžičkou medu + 1 lžíce perníkového koření + 100ml mléka + 4 sušené, nebo čerstvé švestky + mandle + bobkový list + jalovec + citronová kůra + pepř + sůl. Postup: Na olivovém oleji nech zesklivatět cibuli a opeč krůtí maso. Poté maso vyjmi a vlož do zapéka mísy, přidej nakrájenou mrkev s celerem a koření. Podlij vodou, přiklop a peč v troubě do měkka. Až je maso hotové, tak z výpeku odstraň koření, přidej rozmixované švestky, perníkové koření, zřed' mlékem, rozmixuj, dochut'a přidej maso, švestky a mandle a vše společně povař.

Zeleninový salát s žampiony, vejcem a tofu: Orestuj na šalotce a stroužku česneku na plátky nakrájené žampiony, okořeň thajským kořením a přidej nakrájené 1 rajče na kostičky, restuj doměkka. Vejce uvař natvrdo 2 ks a udělej zeleninový salátek s vlaškými ořechy a ovčím sýrem.

O B Ě D Y

7. Vepřová panenka s pečenými batáty a dušenými fazolkami: batáty 200g + vepřová panenka 150g + zelené fazolky 3 hrsti + tymián 1ČL. + olivový olej + sůl (troubu předehej na 180°, batáty nakrájej na hranolky, rozlož na plech s pečícím papírem, zakápní olejem, dej péct do trouby na 20 minut. Panenku osol, opepři, posyp tymiánem, krátce naprudko osmahni ze všech stran. Zataženou panenku dej péct do trouby, cca na 5 minut, poté vyjmi z trouby, zabal do alobalu a nech 10 minut dojít. Hrnec s osolenou vodou přived'k varu, vhod'zelené fazolky a vař cca 2-3 minuty.
8. Bulgurový salát se sušenými rajčaty, cuketou a krůtím masem: 6 PL. bulguru + kuřecí prsa + 1/2 cukety + 4ks sušených rajčat + 4 ks černých oliv + 1 lžice olivového oleje + 1/4 ks citrónu + čtvrt hrsti petrželky + sůl + pepř (Rozpal troubu na 180°, uvař bulgur dle návodu, připrav si marinádu ze soli, pepře, petrželky, citrónové šťávy a oleje, kterou potřješ kuřecí prsa a z obou stran osmahneš na pánvi. Cuketu nakrájej na proužky, rozlož na pečící papír, osol a zakápní olivovým olejem, dej spolu s prsy na 5 minut do trouby.
9. Burger z červené čočky: 2PL. červené čočky + 1 lžice kukuřice + koriandr 1ČL. + 1/4 citrónu + celozrnná mouka 1 PL. + sůl + pepř + špetka chilli + 1ks vejce + 2pl. celozrnného pečiva + zelenina + polníček (Uvař čočku, rozmixuj ji s kukuřicí a koriandrem na hladkou směs, osol, opepři, přidej chilli, kapku citrónu, vejce a zapraš moukou. Z hotové směsi vytvaruj Burgery, osmaž je na pánvi z obou stran cca 3-4 minuty.
10. Zeleninový salát s kuřecím masem a sladkokyselou zálivkou: 400g zeleniny + kuřecí psa + sezamová semínka 1 PL. (na zálivku: balzamický ocet + olivový olej + med 1ČL.)
11. Čínské hovězí s jarní cibulkou (2 porce): Hovězí svíčková 230g, olej 2,5 lžice, jarní cibulka nakrájená na proužky 3 stonky, 1/2 cibule, 3 stroužky česneku na plátky, marináda: kukuřičný škrob 1čl., sojová omáčka + suché sherry (nalož maso do marinády) --) vyber přílohy
12. Rizoto s hráškem sypané parmazánem: Rýže + olivový olej lžice + červená cibule 1/2 + hrášek 60g + mrkev 2ks + parmazán hrst + zeleninový vývar + sůl + pepř + rozmarýn
13. Zeleninové karbanátky s rýží: 50g rýže + 70g ovesných vloček + 3 mrkve + 1/2 cibule + 1/4 cukety + 3 žampiony + 1 stroužek česneku + 1 vejce + sůl + 1,5 lžice oleje + 25g rajčatového protlaku (ALNATURA) + zelená petrželka - Rýži propláchni, namoč a uvař ve dvojnásobném množství osolené vody (cca 35min.), po odstavení nech 10 minut dojít. V míse smíchej ovesné vločky s najemno nastrouhanou zeleninou, vejce a trochu osol. Z těsta vytvoř karbanátky, které poklad'na na pečící papír a peč v troubě dozlatova na 180° cca 20 minut. Na talíři dozdob rajčatovou omáčkou a petrželkou. Podávej s rýží.
14. Rizoto s houbami: 50g rýže + 50g čerstvých hub + 1/2 cibule + lžice olivového oleje + 2 stroužky česneku + lžička mletého kmínu + lžička provensálského koření + sůl + zelená petrželka - Rýži propláchni, uvař podle návodu. Na olivovém oleji zpěň nakrájenou cibuli, přidej očistěné houby nakrájené na plátky, nakrájený česnek, kmín a provensálské koření, podlij asi 1dcí vody a dus doměkka. Hotové houby smíchej s uvařenou rýží a podle chuti dosol. Ozdob nasekanou petrželkou.
15. Gnocci se špenátem a sýrem: Bramborové noky 50g + 120g špenátu + 1/2 cibule + 10g zeleninového bujonu (alnatura) + 30g sýra + 1 stroužek česneku + 5g droždí + sůl + pepř - jemně nakrájenou cibuli lehce osmahni dozlatova na oleji, přidej nakrájený listový špenát, prolisovaný česnek, droždí, bujon, podlij trochou vody, (cca 30ml), a 5 minut dus pod pokličkou. Gnocci uvař v osolené vodě a sced'. Na talíř servíruj gnocci, navrch špenát a nakonec posyp nastrouhaným sýrem (ovčí,..)
16. Kuřecí roláda s pestem, mozzarellou a pečenými rajčátky: 1,5 kuřecích prsou + 2 lžičky bazalkového pesta + 50g mozzarely + lžice olivového oleje + 6 cherry rajčátek - Prsa naklepej, potřij pestem a poklad'plátky mozzarely. Zaroluj do závitků, propíchni špejlí a všechny závitky dej do pánve s rozpáleným olivovým olejem. Každý závitek opékej 2 minuty ze všech stran. Do pánve přidej cherry rajčátka, přiklop poklicí a opékej dalších 5-7 minut. Závitky nakrájej i s rajčaty a podávej s bramborovou kaší a zeleninou.
17. Hovězí boloňská omáčka + brambor (pasírovaná rajčata + spařená oloupaná rajčata nakrájená na kostičky + mleté hovězí maso + dochut'(nezahušťuj) nech zredukovat) + grahamové špagety 60g (neuvařený stav) + sýr plátek30%/nebo parmazán nastrouhat nakonec .. J

ODPOLEDNÍ SVAČINY

1. Knackebrot 2 ks + 1,5 lžičce lučina/gervais + 4 pl. šunky + zelenina

2. Caprese: 1ks mozzarella + 2ks rajčat + olivový olej + bazalka + balzamický ocet + sůl + pepř (rajčata a mozzarellu nakrájej na kolečka, střídavě skládej na talířek, zakápní olivovým olejem, balzamikem a okořeň.

3. Kefírové mléko s chia semínky a ovocem: 1 sklenice kefiru + 3ČL. chia semínek + 1 hruška

4. Bílý jogurt s ovocem: hrst lesního ovoce + 1/2 kelímku bílého jogurtu + 1 lžička chia semínek + 3 čajové lžičky medu

5. Pomeranč 1ks + 15ks mandlí

6. Tuňáková pomazánka s knackebroty a okurkovými hranolky: 100g tuňák + 1/2 malého kelímku bílého jogurtu + 2ks knackebrot + okurka 1/2 + sůl + pepř (nakrájej najemno šalotku, tuňáka smíchej s bílým jogurtem a šalotkou, dochut'solí a pepřem, citrónovou šťávou a přidej čerstvé bylinky, okurek nakrájej najemno).

7. Malinový milkshake: 1 PL. tvarohu + 1/2 malého kelímku bílého jogurtu + 100ml mléka + 1ČL. medu + 100g malin + 1ČL. chia semínek (vše rozmixuj)

8. Cottage sýr s jablkem a skořicí: 1 kelímek Cottage sýra + 1ks jablka + 1 ČL skořice + med 1 ČL. (Cottage smíchej s 1/2 natrouhaného jablka, skořicí a medem, druhou půlku jablka nakrájej k tomu)

9. Zeleninové hranolky s jogurtovo - koprovým dipem: 1 malý kelímek bílého jogurtu + 1/4 citrónu + sůl + pepř + kopr + mrkev 1/2ks + paprika žlutá 1/2ks + paprika červená 1/2 ks (jogurt smíchej s nasekaným koprem a citronovou šťávou, osol, opepři. Mrkev a papriky, nakrájej na hranolky.

ODPOLEDNÍ SVAČINY

10. Kefír s ořechy a semínky: 1 sklenice kefíru + 10ks ořechů + dýňová semínka 1PL.
11. celozrnný sendvič s avokádovo vaječným salátkem (v misce smíchej vařené vejce, řecký jogurt, citronovou šťávu, jarní cibulku a lžičku hořčice, 1/2 avokáda rozmačkej a smíchej, dochut'solí a pepřem + ba pánvi opeč 2 celozrnné chleby a avokádovou směs namaž mezi ně.
12. Chia pudink s lesním ovocem: 80g malin + chia semínka 3 lžíce + mléko 150ml + med 1ČL. + pár lístků čerstvé máty (chia semínka smíchej s mlékem, nech 10 minut odstát, maliny oslad' medem a povař je na tekutý džem, tak, že je podleješ v rendlíku vodou a necháš chvíli podusit. na dno sklenice dej pyré, na něj chia směs, ozdob zbytkem malin a mátou. (Místo malin můžeš použít i jiné lesní ovoce).
13. Mrkev s jablkem: 150g mrkve + 30g a nastrouhaného jablka + lžíce citronové šťávy + lžíce medu
- Mrkev opláchni, očisti a nastrouhej najemno, přidej očistěné najemno nastrouhané jablko
Dochut'citronovou šťávou a medem.
14. Ředkvičkový salát: 100g ředkviček + 100g jablka + lžíce řeckého jogurtu + 3 cherry rajčata + kousek pórku + sůl + bazalka, ředkvičky a jablko očisti a nastrouhej nahrubo, přidej řecký jogurt, dochut'solí, ozdob bazalkou, rajčaty a pórkem.
15. Kakaový termix s jahodami: 150g tvarohu + lžíce holandského kakaa + lžička medu + 100g jahod, tvaroh smíchej s kakaem a medem, jahody nakrájej. Před podáváním nech vychladit.
16. Jahodovo - kakaový parfait s datlemi: 50g mražených jahod + 50ml mléka + 200g řeckého jogurtu + 2 datle + lžíce holandského kakaa. Mražené jahody rozmixuj s mlékem a datlemi. Dej do sklenice, jogurt smíchej s dalšíma dvěma datlema a holandským kakaem. Kakaovou vrstvu dej do sklenice a dozdob zbytkem jahod.

VEČEŘE

- Špenátový salát s červenou řepou:** 100g červené řepy + 3hrsti baby špenátu + 1PL olivového oleje + sůl + pepř + sůl + balzamický ocet + ovčí sýr + dýňová semínka lžice + ovčí sýr 60g (rozehej si troubu na 180°, červenou řepu nakrájej na kolečka, nebo kostičky a vař 10 minut, ovčí sýr nakrájej na kostičky, a propláchnutý, následně osušený špenát s ním promíchej. Smíchej sůl, pepř, balzamiko a olej. Uvařenou řepu rozlož na pečící papír, zalij marinádou, dej na 10 minut dopéct. Nakonec vše smíchej.
- Zapečená brokolice se šunkou a sýrem:** ¼ brokolice + 1ks vejce + 3pl. šunky + mozzarella ½ ks + ½ polévkové lžice olivového oleje + sůl + pepř + 1 ks knackebrot (Brokolici nakrájej na růžičky a vhod' do osolené vroucí vody na 3 minuty. Troubu rozehej na 180°, brokolici dej do zapékací mísy, přidej na proužky nakrájenou šunku a kousky mozzarely. Osol, opepři a zakápní olivovým olejem, zalij rozšlehaným vejcem a peč cca 10 minut.
- Kuřecí tortilla:** 1ks celozrnná tortilla + kuřecí prsa + ¼ řeckého jogurtu (malý kelímek) + rajče 1ks + zelená paprika + česnek 1 stroužek + ¼ červené cibule + okurka ¼ + ½ polévkové lžice olivového oleje + sůl + pepř + citrón + oregano + tymián (Smíchej oregano, tymián, sůl, pepř a olivový olej, kuřecí prsa nakrájej na větší nudličky a obal v marinádě, nechej chvíli odpočinout, mezitím si nakrájej zeleninu na kostičky, připrav si tzaziky -) zbylou okurku nastrouhej, osol, nech pustit vodu, prolisovaný česnek smíchej s citrónovou šťávou, smíchej s odvodňenou okurkou, jogurtem a olivovým olejem. Marinované kuře zlehka osmahni na pánvi, tortillu potřij tzaziky, napň zeleninou a kuřecím masem a zabal.
- Kuřecí stripsy s grilovanou zeleninou:** Kuřecí prsa + kari koření lžička + olivový olej + sůl + cuketa ¼ + červená cibule ½ + mrkev ½ + ½ malého kelímku bílého jogurtu + česnek + pepř + petrželka (rozehej troubu na 180°, kuře nakrájej na stripsy, kari smíchej se solí, pepřem a oliv. Olejem, potřij marinádou stripsy. Zeleninu nakrájej na větší kusy, zakápní olivovým olejem, dej do trouby s masem cca na 15 minut. Připrav si dip, jogurt smíchej s prolisovaným česnekem a nasekanou čerstvou petrželkou, osol, opepři.
- Rozmarýnové brambory s pečeným květákem:** 250g květáku + 150g brambor + 1 stroužka česneku + olivový olej + vinný ocet 1 lžice + špetka kmínu + sůl + pepř + mletý koriandr + rozmarýn + polníček (Květák nakrájej na růžičky, vlož na pár minut do vroucí vody, vyndej a nech pořádně okapat, brambory oloupej a nakrájej na kolečka, česnek nasekej na drobno a promni v hmoždíři, společně s lístky rozmarýnu, peč v předehřáté troubě na 200° dozlatova. Podávej se salátkem.
- Treska s RAW cuketovými rezancemi:** Treska + ¼ citrónu + ¼ limetky + cuketa 1ks + pepř + sůl + čerstvé bylinky + zelenina dle chuti (okurek, rajče) + polníčkový salát + balzamický ocet (nachystej si filet z tresky + osol, opepři, zakápní šťávou z limetky a citrónu a poklad' čerstvými bylinkami, můžeš dochutit i kořením z bylinek bez soli a glutamátu, nachystej si polníčkový salát, který zakápněš balzamikem, olivovým olejem a dochutíš pepřem a solí, můžeš přidat pár sezamových semínek, nakrájej si zeleninu na kostičky a poklad' na talíř ochucený polníček, zeleninu, škrabkou oškrábej cuketu na dlouhé tenké plátky, které položíš na polníček (bez slupky tu odstraň), zakápní kapkou olivového oleje, posyp kořením dle chuti. Na rozeheřáté pánvi s kokosovým olejem osmahni tresku, první kůži dolů, až se treska zatáhne a ze ¾ zmmění barvu, otoč ho a dopeč). J
- Kuřecí steak s rajčatovým salátkem:** Kuřecí prsa + olivový olej + sůl + pepř + rajčata 2ks + jarní cibulka 1ks + ¼ citrónu + bazalka (kuřecí prsa osol, opepři, okořeň sušenou bazalkou, pomaz olivovým olejem Smaž na rozeheřáté pánvi dozlatova cca 5-6 minut z každé strany, dle velikosti. Rajčata nakrájej na kostičky, cibulku na kolečka, přendej do misky, zakápní olivovým olejem a šťávou z citrónu.
- Pečený lilek s jáhly:** Lilek ½ + ½ cibule + 50g jáhel + 1 polévková lžice špaldových vloček + petrželka + 6ks cherry rajčátek + špetka chilli + špetka anýze + špetka kurkumy + špetka tymiánu + sůl + pepř + kmín + olivový olej + ½ lžice vinného octa + špetka sladké papriky (Lilek nakrájej na dvoucentimetrové plátky, osol, uvař jáhly dle návodu s kořením, připrav si marinádu. Smíchej olej, ocet, papriku, kmín, sůl a pepř. Lilek osuší od vody, opatrně nařízni mřížku, potřij marinádou, peč společně s osminkami cibule a cherry rajčaty na 200° cca 30 minut. Jáhly smíchej s hotovými vločkami, dochuť, můžeš přidat kapku olivového oleje, naplň lilek a posyp petrželkou.

V E Č E Ř E

9. Krutí hamburgery: Krutí maso mléte + 1/2 cibule + čerstvé bylinky + 1/2 lžíce kukuřičné strouhanky + brusinky 2 lžíce + 1 ks vejce + 1 lžíce oliv. oleje + sůl + pepř (smíchej ingredience a vytvaruj Burgery, smaž na rozehřáté pánvi s řepkovým olejem z každé strany cca 5-6 minut dozlatova, dle velikosti burgeru). + k tomu: celozrnný chléb 1ks + zelenina + brusinková omáčka 2 lžíce
10. Grilovaná treska se zeleninou: treska 150g + 1/2 cukety + 5ks cherry rajčátek + 1/2 žluté papriky + olivový olej + sůl + pepř + tymián + 1 stroužek česneku (troubu předehřej na 200°, česnek nasekej a smíchej s tymiánem, solí a olivovým olejem. Marinádou potřij filety tresky a dej stranou. Zeleninu nakrájej na libovolné tvary, rozlož na pečící papír, osol, opepři a zakápní olivovým olejem. Ve vyhřáté troubě ji griluj cca 20 minut. Rybu zlehka orestuj na pánvi kůží dolů. Po 10 minutách grilování přidej k zelenině tresku, nakonec dozdob tymiánem.
11. Plněné žampiony: žampiony 150g + smetana 30ml + cibule 1ks + 1 stroužek česneku + 2ks rajčat + 30g slaniny + špetka majoránky + sůl + pepř + 1/4 citrónu + pažitka + olivový olej (troubu rozehej na 180°, na gril, z žampionů vyrob misky vyříznutím nožiček, nic nevyhazuj, kloubouky osol a na rozpáleném oleji orestuj do změknutí, dej stranou. Cibulku nakrájej najemno, stejně tak rajčata, nožičky žampionů, česnek a slaninu. V pánvi nejprve rozehej slaninu, na výpeku nech zesklivatět cibulku, poté přidej zbytek ingrediencí. Restuj do změknutí rajčat, osol, opepři a okořeň majoránkou. Zalij trochou smetany na vaření a provař. Klouboučky naplň směsí a dej na 10 minut pod gril. K tomu podávej zeleninu nebo salát
12. Kuřecí játra s rajčaty: kuřecí játra 100g + 1 lžíce špaldové mouky + špetka tymiánu + olivový olej + 5ks cherry rajčat + balzamický ocet + červená cibule 1/2 + sůl + pepř + petrželka + celozrnný toast 1ks (smíchej tymián, pepř, mouku a připravenou směsí obal játra. Cibulku nakrájej na tenká kolečka a rajčata napůl. V pánvi rozpal olej, játra na něm zprudka orestuj, dej stranou. Stáhni plamen, přidej lžiči balzamiky, nakrájenou cibuli a důkladně promíchej. Do změklé cibulky přidej rajčata a játra, lehce podlij. Vše společně pár minut provař. Na závěr játra osol a přidej nasekanou petrželku.
13. rybí polévka s mrkví, kedlubnou a květákem (zeleninový vývar, nebo vodu uved'k varu, přidej rybu 240g dle chuti nebo mořskou řasu, očisti zeleninu, mrkev nastrouhej na hrubém struhadle, kedlubnu na kostičky, koncové části kvěťáku nakrájej na menší části a vhod' do hrnce, vař cca 15-20 minut
14. Mrkvové nudle s tuňákem a fazolemi: 1 mrkev + 100g tuňáka ve vlastní šťávě + 2 lžíce olivového oleje + 1 šalotka + 50g předvařených fazolí + sůl + pepř + 1/4 lžičky chilli + 40g drcených mandlí - Mrkev očisti a naškrábej škrabkou na tenké nudle. V pánvi rozehejte jednu lžiči oleje přidej mrkev a opékej 10-15 minut, dokud nezměkne. Mezitím si na druhé pánvi rozehej druhou lžiči oleje a přidej fazole, tuňáka a opékej 5-7 minut. Dochut'solí, pepřem a chilli. Nakonec přidej opečenou mrkev a zamíchej a posyp mandlemi.
15. Penne s dýňovou omáčkou: 50g těstovin + 1 šalotka + lžíce olivového oleje + 1 stroužek česneku + 50 ml mléka + hrnek dýňového pyré + 25g mozzareilly + hrst baby špenátu + sůl + pepř. Troubu předehřej na 170°, těstoviny uvař podle návodu. Na pánvi s olivovým olejem osmahni šalotku nakrájenou nadrobno, utřený stroužek česneku, přilij mléko, dýňové pyré a najemno nastrouhanou mozzarellu. Vše promíchej a nech 5 minut vařit. Nakonec přimíchej těstoviny a špenát.
16. Smažený sýr - (camembert light, hermelín figura, sýr do 30% kostka) - obalíš v čirokové mouce, vejci, kukuřičné strouhance a dáš na pečícím papíru péct na 200°dozlatova. + polníčkový salát a hodně zeleniny + Iněná semínka 2 lžíce.

Pokud budeš mít zájem o spolupráci

MÁJA
HAJDÍKOVÁ

PRŮVODKYNĚ ŽEN K AUTENTICITĚ,
VĚDOMÉMU ŽIVOTU A ZDRAVÉMU
ŽIVOTNÍMU STYLU

VĚŘÍM, ŽE KAŽDÝ MŮŽE PROŽÍVAT SPOKOJENÝ A VĚDOMÝ ŽIVOT

+420 734 572 032

MARIEHAJDIKOVA2@GMAIL.COM

WWW.DARUJSIZDRAVI.CZ



WWW.DARUJSIZDRAVI.CZ

CHCEŠ VÍCE POZITIVNÍ ENERGIE DO ŽIVOTA? CHCEŠ ZDRAVÉ TĚLO I DUŠI?
UŽ TĚ NEBAVÍ MYSLET NEGATIVNĚ A CHCETE ZMĚNIT SVŮJ PŘÍSTUP K
ŽIVOTU?

CHCEŠ LEPŠÍ BUDOUCNOST, VZTAHY, CÍTIT SE VE SVÉM TĚLE VYJÍMEČNĚ A
KRÁSNĚ? CHCEŠ PODPORU A MOTIVACI ?

CHCEŠ VĚDĚT, JAK SE KONEČNĚ ODRAZIT ZE DNA?

CHCEŠ ZKRÁTKA VĚDĚT, JAK BÝT AUTENTIČTĚJŠÍ, VĚDOMĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ?

MÁM PRO TEBE DOBROU ZPRÁVU, JSI U MĚ SPRÁVNĚ :))