



JEDNODUCHÉ & ODLEHČENÉ

RECEPTY

NA LÉTO I CELÝ ROK



+ 7 celodenních mealprepů | Týdenní jídelníček

jednoduché & odlehčené RECEPTY NA LÉTO I CELÝ ROK

Z receptů si dokážeš jednoduše sestavit jídelníček, po kterém můžeš zhubnout pár kil nebo jen dát svému jídelníčku pestrost a spoustu živin.

Inspirovat se můžeš příkladovým jídelníčkem nebo jídlem do krabičky na celý týden.

Poznámky:

Nutně se nemusíš držet receptur. To znamená, že když se ti k daným surovinám bude hodit jiné koření či dochucení, uprav si dle vlastních preferencí.

To platí také o vaření, pečení, restování, dušení. Jaký technologický postup přípravy pokrmu zvolíš, je jen na tobě. Vždy ale dodržuj dané množství surovin.

Pokud udávám zeleninu např. (mrkev, salát) a zrovna ji doma nemáš nebo na ni nemáš chuť, použij jinou. To samé platí s ovocem, ořechy nebo druhy olejů.

Jak nahradit protein:

1 odměrku proteinu (30 g) můžeš nahradit:

- 1 vaničkou (250 g) nízkotučného tvarohu
- 200 g protein puddingem
- 2 ks řeckým jogurtem 0% nebo skyrem natural (300 g)

Počítej ale s tím, že je protein využívaný, nehleď na jeho obsah bílkovin, také k oslazení daného pokrmu. Proto zkus přidat např. čekankový sirup nebo stevia drops.

Jak nahradit:

Tofu | Ryby | Vejce

Nechutná ti jedno z toho nebo zrovna na to nemáš chuť. Jednoduše 100 g tofu, 150 g ryby, 2 vejce vyměň za 100 g masa, šunky, měkkého sýru. To samé naopak. Ale pamatuj, že pestrost ve stravě je velmi důležitá.

Jak nahradit přílohy:

Co když zrovna nemáš chuť na kuskus nebo pohanku? Jednoduše si dej stejné množství jiných těstovin, tortillu nebo pečivo. Brambory nebo batáty vyměňuj 200 g = 50 g těstovin/pečiva/rýže/luštěnin.

Zde najdeš suroviny, které se mohou objevit v receptech. Dají se ale nahradit za kterékoliv z obchodu.

[https://aktin.cz/s/5ca38cab-aea1-42e9-9757-88983b139973?](https://aktin.cz/s/5ca38cab-aea1-42e9-9757-88983b139973?utm_source=kajus&utm_medium=partner&utm_campaign=link)

[p=4gvp5&utm_source=kajus&utm_medium=partner&utm_campaign=link](https://aktin.cz/s/5ca38cab-aea1-42e9-9757-88983b139973?utm_source=kajus&utm_medium=partner&utm_campaign=link)

Pokud se rozhodneš přes odkaz nakoupit, podpoříš mou tvorbu a za to mockrát děkuju. :)

OBSAH

1	SNÍDANĚ	4
	1) Čokoládová smoothie bowl 2) Mandlové palačinky 3) Avokádový chléb 4) Jahodový jogurt s domácí granolou z pánve 5) Cottage cheese bowl s meruňkami 6) Vejce se sezamovým okrajem, míchaný salátek 7) Čokoládový quinoový pudink 8) Borůvkové keřirové muffiny s drobenkou 9) Bagetky s ricottou a cherry rajčátky	
2	SVAČINY/DEZERTY	23
	1) Banánky v čokoládě 2) Mražené jogurtové kousky s broskvemi a čokoládou 3) Cuketák 4) Jogurtové nanuky s jahodami 5) Domácí nachos s quacamole 6) Šátečky s pudinkem a borůvkami 7) Melounová tříšť 8) Panna cotta z podmásli s ostružinami 9) Domácí ledový čaj	
3	SALÁTY	42
	1) Quinoový salát s halloumi a pečenou řepou 2) Salát z černé čočky 3) Salát s pohankou a pečenou zeleninou 4) Rajčatový salát 5) Farmářský salát s kuřecím steakem 6) Tzatziki salát s domácími krekry 7) Těstoviny s bylinkovým pestem a kuřecím 8) Marocký salát s cizrnou a pečenou zeleninou 9) Těstovinový salát s vajíčkem	
4	MEALPREPY	61
	Jídlo na celý den pro mlské jazýčky Plnohodnotný jídelníček na celý den Jídlo na celý den, které zasytí a zažene chutě Zdravé jídlo na celý den plné barev Jídelníček do horkých dní Vegetariánský jídelníček na celý den Jídlo s sebou na výlet	
5	JÍDELNÍČEK	76
	Týdenní jídelníček (1700 kcal)	

SNÍDANĚ



Čokoládová smoothie bowl



1 porce



15 minut

INGREDIENCE

Základ:

1 mražený banán

100 g zmražené cukety

1 lžička kakaa

20 g čokoládového proteinu

Navrch:

15 g arašídů

50 g lesní ovoce

POSTUP

1. Cuketu podus nebo upeč a dej do mrazáku, společně s banánem.
2. Po zmražení hoď do mixéru.
3. Přihod kakao, čokoládový protein a rozmixuj. Pokud to půjde hodně ztuha, přidej kapku vody.
4. Přendej do misky a ozdob nasekanými arašídů a lesním ovocem.
5. Dobrou chuť!

poznámky:

Pokud nemáš protein, tak přidej více kakaa a bílý řecký jogurt nebo nízkotučný tvaroh.

nutriční hodnoty na 1 porci:

342 kcal

43 g sacharidů | 20 g bílkovin | 13 g tuků



SVAČINY/DEZERTY



Banánky v čokoládě



6 porcí



10 minut

INGREDIENCE

3 banány (3x130 g)

50 g hořká/mléčná čokoláda

1 lžička kokosový olej (5 g)

10 g arašídů

10 g lyofilizované ovoce

POSTUP

1. Připrav si 3 banány a ty rozkroj na poloviny. Následně do nich zapíchej dřívka na nanuky.
2. V mikrovlnce nebo ve vodní lázni roztop hořkou čokoládu se lžičkou kokosového oleje nebo ghí.
3. Banány na dřívku namáčeš do čokolády, nechej trochu okapat a následně vyskládej na pečící papír nebo mřížku.
4. Posypeš lyofilizovaným ovocem a nasekanými ořechy.
5. Dej chladit do ledničky nebo do mrazáku a až čokoláda ztuhne, tak vychutnávej.

poznámky:

Banánky můžeš také posypat strouhaným kokosem nebo jinými ořechy.

nutriční hodnoty na 1 porci:

127 kcal

21 g sacharidů | 2 g bílkovin | 4 g tuků



SALÁTY



Těstovinový salát s vajíčkem



2 porce



25 minut

INGREDIENCE

140 g těstovin
1 lžice olivový olej
100 g jogurt bílý (max 3% tuku)
2 vařená vejce
200 g rajčata
100 g okurka
100 g paprika
40 g olivy
sůl
pepř
sladká paprika
kurkuma
bylinky

POSTUP

1. Těstoviny uvař ve vroucí osolené vodě na skus.
2. Vejce uvař také ve vroucí osolené vodě cca 7 minut. Po uvaření zchlad.
3. Rajčata, papriku i okurku nakrájej na libovolně velké kousky. Olivy nakrájej na kolečka.
4. Těstoviny přemísti do větší mísy a smíchej se zeleninou, olivami, bílým jogurtem, olivovým olejem a kořením.
5. Vařená vejce oloupej a nakrájej na plátky nebo na kostky a zamíchej do salátu.
6. Salát volitelně ozdob čerstvými bylinkami a vychutnávej!

poznámky:

Do salátu můžeš ještě přimíchat tuňáka nebo restované maso na kostky.

nutriční hodnoty na 1 porci:

435 kcal
62 g sacharidů | 18 g bílkovin | 12 g tuků



CELODENNÍ MEALPREPY

Zdravé jídlo na celý den

plné barev



snídaně:

Bagetky s ricottou a cherry rajčátky

- 1 porce



svačina:

Meloun

- 200 g vodní meloun



oběd:

Quinoový salát s halloumi a pečenou řepou

- 1 porce salátu



svačina:

šátečky s pudinkem a borůvkami

- 2 ks



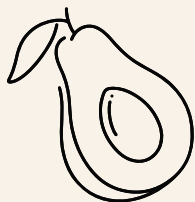
večeře:

Nádivka, zelenina

- na 3 porce: 180 g pečiva (100 g chléb, 2 rohlíky), 2 vejce, 300 ml mléka, sůl, pepř, sladká paprika, sójová omáčka (já použila ve spreji), 100 g šunka 95%, 100 g nastrohaný eidam 30%, 100 g rajčata

nutriční hodnoty na celý den: 1735 kcal | 200 g S | 78 g B | 70 g T





Týdenní jídelníček

1700 kcal | jídlo 4x denně

Pondělí

snídaně: **čokoládová smoothie bowl**

oběd: **těstoviny s bylinkovým pestem a kuřecím**

svačina: **borůvkové keřirové muffiny**

večeře: **bagetka s ricottou a rajčátky**

Úterý

snídaně: **mandlové palačinky**

oběd: **těstoviny s bylinkovým pestem a kuřecím**

svačina: **borůvkové keřirové muffiny**

večeře: **salát z černé čočky**

Středa

snídaně: **mandlové palačinky**

oběd: **salát z černé čočky**

svačina: **jogurtové mražené kousky**

večeře: **avokádový chléb**

Čtvrtek

snídaně: **jahodový jogurt s domácí granolou z pánve**

oběd: **farmářský salát s kuřecím steakem**

svačina: **domácí nachos s guacamole**

večeře: **avokádový chléb**

Pátek

snídaně: **cottage cheese bowl s meruňkami**

oběd: **farmářský salát s kuřecím steakem**

svačina: **banánky v čokoládě**

večeře: **salát s pohankou a pečenou zeleninou**

Sobota

snídaně: **čokoládový quinoový pudink**

oběd: **těstovinový salát s vejíčkem**

svačina: **panna cotta z podmásli s ostružinami**

večeře: **salát s pohankou a pečenou zeleninou**

Neděle

snídaně: **panna cotta z podmásli s ostružinami**

oběd: **vejce se sezamovým okrajem, salátek**

svačina: **čokoládový quinoový pudink**

večeře: **těstovinový salát s vejíčkem**

Poznámky

○

○

○

○

○

Nutriční hodnoty

1700 kcal | jídlo 4x denně

Pondělí

snídaně: 342 kcal | 42 g S | 20 g B | 13 g T

oběd: 471 kcal | 47 g S | 34 g B | 18 g T

svačina: 422 kcal | 56 g S | 20 g B | 13 g T

večeře: 479 kcal | 53 g S | 18,5 g B | 21,5 g T

celkem: **1713 kcal | 198 g S | 92 g B | 65 g T**

Úterý

snídaně: 404 kcal | 41 g S | 28 g B | 13 g T

oběd: 471 kcal | 47 g S | 34 g B | 18 g T

svačina: 422 kcal | 56 g S | 20 g B | 13 g T

večeře: 429 kcal | 46 g S | 26 g B | 16 g T

celkem: **1713 kcal | 98 g S | 92 g B | 65 g T**

Středa

snídaně: 404 kcal | 41 g S | 28 g B | 13 g T

oběd: 429 kcal | 46 g S | 26 g B | 16 g T

svačina: 399 kcal | 39 g S | 26 g B | 17 g T

večeře: 439 kcal | 49 g S | 19 g B | 19 g T

celkem: **1671 kcal | 75 g S | 99 g B | 65 g T**

Čtvrtek

snídaně: 416 kcal | 37 g S | 20 g B | 22 g T

oběd: 489 kcal | 48 g S | 36 g B | 19 g T

svačina: 348 kcal | 41 g S | 12 g B | 16 g T

večeře: 439 kcal | 49 g S | 19 g B | 19 g T

celkem: **1693 kcal | 175 g S | 87 g B | 75 g T**

Pátek

snídaně: 462 kcal | 37 g S | 42 g B | 18 g T

oběd: 489 kcal | 48 g S | 36 g B | 19 g T

svačina: 255 kcal | 43 g S | 3 g B | 9 g T

večeře: 500 kcal | 69 g S | 21 g B | 16 g T

celkem: **1706 kcal | 197 g S | 101 g B | 63 g T**

Sobota

snídaně: 455 kcal | 61 g S | 21 g B | 9 g T

oběd: 435 kcal | 62 g S | 18 g B | 13 g T

svačina: 301 kcal | 28 g S | 10 g B | 17 g T

večeře: 500 kcal | 69 g S | 21 g B | 16 g T

celkem: **1691 kcal | 219 g S | 70 g B | 55 g T**

Neděle

snídaně: 301 kcal | 28 g S | 10 g B | 17 g T

oběd: 411 kcal | 34 g S | 15 g B | 25 g T

svačina: 455 kcal | 61 g S | 21 g B | 9 g T

večeře: 435 kcal | 62 g S | 18 g B | 13 g T

celkem: **1603 kcal | 183 g S | 64 g B | 64 g T**

Poznámky

○

○

○

○

○