

STRAVOVACÍ PLÁN



“Tipy, rady, recepty”

Má kuchařka na míru

Obsah

1	Začínáme s jídelníčkem	1
1.1	Jak je jídelní plán postaven?	1
1.2	Čas jednotlivých chodů	2
1.3	Týmová práce tvoří zázraky	2
2	Snídaně	4
2.1	Banánové ovesné sušenky	4
2.2	Sendvič s hovězím masem	4
2.3	Ovesná kaše s cuketou	5
2.4	Ovesná kaše s cuketou s mandlovým mlékem	6
2.5	Křehké banánové sušenky s vanilkou a mandlemi	6
2.6	Cokoládový mléko-chlévovek s borůvkami	7
2.7	Plněná maslová crostini s cibulí a sýrem	7
2.8	Vanilková veganská omáčka s cokoládou	8
2.9	Křehké sušenky s borůvkami	8
2.10	Banánové sušenky s cokoládovou omáčkou	8
2.11	Plněná maslová crostini s cibulí a sýrem	9
2.12	Vanilková veganská omáčka s cokoládou	9
2.13	Křehké sušenky s borůvkami	9
2.14	Banánové sušenky s cokoládovou omáčkou	9
2.15	Plněná maslová crostini s cibulí a sýrem	10
2.16	Vanilková veganská omáčka s cokoládou	10
2.17	Křehké sušenky s borůvkami	10
2.18	Banánové sušenky s cokoládovou omáčkou	10
2.19	Plněná maslová crostini s cibulí a sýrem	11
2.20	Vanilková veganská omáčka s cokoládou	11
2.21	Křehké sušenky s borůvkami	11
2.22	Banánové sušenky s cokoládovou omáčkou	11
2.23	Plněná maslová crostini s cibulí a sýrem	12
2.24	Vanilková veganská omáčka s cokoládou	12
2.25	Křehké sušenky s borůvkami	12
2.26	Banánové sušenky s cokoládovou omáčkou	12
2.27	Omeleta s brokolicí a feta sýrem	16

2.28	Obložený chléb se šunkou a vajíčkem	17
2.29	Proteinové brownies s ovocem	17
2.30	Knackebrot s uzeným lososem a avokádem	17

3 Obědy 19

3.1	Losos s cizrnou	19
3.2	Zapečené brambory s tofu a cizrnou na kari	20
3.3	Kuřecí quesadillas	20
3.4	Kapustové karbanátky s bramborem a se salátem	21
3.5	Celozrnná pizza	21
3.6	Červená čočka s veicem	22

Cokoliv mezi denními
chody zkombinujete,
tak bude plnit
nastavené cíle.

3.28	Kuřecí buddha bowl	34
3.29	Tousty s mozzarellou a sušenými rajčaty	34

3.30	Pečený losos se špenátovou omáčkou a brambory	35
4	Večeře	36
4.1	Tortilla s veganskou pomazánkou, baby špenátem a pečeným tofu	36
4.2	Quesadilla z vaječné omelety	36
4.3	Letní salát s pórčím a pečeným sojovým plátek	37
4.4	Omáčka s houbami a brambory	38
4.5	Recepty na losos a pečené brambory	38
4.6	Lososové raky	39
4.7	Špenátový krém s špenátem	39
4.8	Zapečený salát s tofem a mrkvovou omáčkou	39
4.9	Kufel kumpasový	40
4.10	Salátový krém s kaviárem a brambory	41
4.11	Losos s bramborami a zeleninou	41
4.12	Losos s bramborami a zeleninou	42
4.13	Losos s bramborami a zeleninou	42
4.14	Losos s bramborami a zeleninou	43
4.15	Losos s bramborami a zeleninou	43
4.16	Losos s bramborami a zeleninou	44
4.17	Losos s bramborami a zeleninou	44
4.18	Losos s bramborami a zeleninou	45
4.19	Losos s bramborami a zeleninou	45
4.20	Losos s bramborami a zeleninou	46
4.21	Losos s bramborami a zeleninou	46
4.22	Losos s bramborami a zeleninou	47
4.23	Losos s bramborami a zeleninou	47
4.24	Losos s bramborami a zeleninou	48
4.25	Losos s bramborami a zeleninou	48
4.26	Losos s bramborami a zeleninou	49
4.27	Losos s bramborami a zeleninou	49
4.28	Losos s bramborami a zeleninou	50
4.29	Cuketovo - rajčatová směs s quinoou	51
4.30	Zapečené bezlepkové těstoviny s krémovým špenátem	51

**Cokoliv mezi denními
chody zkombinujete,
tak bude plnit
nastavené cíle.**

5 Polévky	52
5.1 Jak do jídelníčku zařazovat polévky?	52
5.2 Polévky pro inspiraci	52
6 Doporučené příjmy živin a energie	58
7 O jídelním plánu	58
7.1 Jak se plánem inspirovat, nikoli stresovat	58
7.2 Osmdesát procent vašeho úspěchu tvoří jídelníček	59
7.3 Co znamená zdravé stravování?	60
8 Nejčastější otázky k jídelníčku	62
9 Rady a tipy	64
9.1 Pitný režim	64
9.2 Jaké oleje bychom měli v kuchyni používat?	65
9.3 Váhové změny surovin po tepelné úpravě	66
9.4 Vaříme bez váhy	66
9.5 Mražená zelenina jako součást moderního života?	68
9.6 Jaké vybírat potraviny do svého jídelníčku	70
9.7 Jídelníček bez laktózy	73
9.8 Jaká je vhodná tepelná úprava potravin?	76
9.9 Káva a její vliv na naše zdraví	77
9.10 Jak mít výživu pod kontrolou, když nestíhám vařit?	78
9.11 Co když se mně nechce vařit?	79
9.12 Jak chutím zabránit?	80
9.13 Jak potraviny s vysokým obsahem cukru ovlivňují naše zažívání?	82
9.14 Co dělat, když přijdou chutě na sladké?	83
9.15 Jaké mohou být příčiny vaší únavy?	84
9.16 Jak přispívat k vlastnímu zdraví?	84
9.17 Jak stres ovlivňuje naše zažívání a jak s ním pracovat?	87
9.18 Léky běžné spotřeby jsou dobré pro naše zdraví?	88
9.19 Jak můžete přispět k lepšímu zažívání?	90
9.20 Co dělat, když máme pocit, že nám dochází motivace jíst zdravě?	91

Individuální doporučení
pro každého z vás
na míru dle možností
a preferencí

Stránky 1-3



SNÍDANĚ



2 Snídaně

U mléčných výrobků vybírejte jejich bezlaktózovou variantu podle tolerance. Tipy na alternativní potraviny najdete v kapitole „*jídelníček bez laktózy*“.

2.1 Banánové ovesné sušenky

Počet porcí: 2, energie: 711 kcal, bílkoviny: 39 g, sacharidy: 56 g, tuky: 37 g.

Ingredience:

- 1 větší kus (cca 200 g) banánu
- špetka soli
- 3 vrchovaté lžíce (60 g) bezlepkových ovesných vloček
- 2 řádky (cca 32 g) hořké čokolády (nad 70 procent kakaá)
- 2 odměrky (protein) - cca 50 g syrovátkového proteinu
- 4 lžíce (100 g) arašídového másla

V misce rozmačkáme zralý banán, trochu proteinu, přidáme arašídové máslo a špetku soli. Přidáme ovesné vločky a nasekanou hořkou čokoládu. Pořádně zamícháme a z vytvořené směsi tvarujeme kuličky, které poté lehce rozmačkneme vidličkou na plechu vyloženým pečicím papírem. Pečeme cca 8 minut, aby byly sušenky měkké.

2.2 Sendvič s hovězím masem

Počet porcí: 2, energie: 768 kcal, bílkoviny: 45 g, sacharidy: 59 g, tuky: 40 g.

Ingredience:

- 1 lžička (cca 4-6 g) oregana
- 1 balení (70 g) rajčatového protlaku
- 1 menší kus (cca 70-100 g) červené papriky
- 1 menší kus (cca 40 g) červené cibule
- špetka soli a pepře
- 3 kusy (cca 210 g) celozrnné housky
- 1 lžice (cca 10 g) řepkového oleje
- 1 kus (cca 150 g) zeleniny dle vlastního výběru (paprika, rajče, okurka, mrkev atd.)
- 4 lžice (48 g) strouhaného sýra (gouda, cheddar, eidam atp.)
- 300 g hovězího mletého masa

V jídelníčku najdete
dvě desítky receptů
na snídani, vytvořené
vám na míru.

Stránky 5 - 18



OBĚDY



3 Obědy

U mléčných výrobků vybírejte jejich bezlaktózovou variantu podle tolerance. Tipy na alternativní potraviny najdete v kapitole „*jídelníček bez laktózy*“.

3.1 Losos s cizrnou

Počet porcí: 2, energie: 738 kcal, bílkoviny: 46 g, sacharidy: 81 g, tuky: 26 g.

Ingredience:

- 200 g obecného lososa
- 2 lžíce (cca 20 g) olivového oleje
- 250 ml cizrny v suchém stavu
- 1 menší kus (cca 40 g) červené cibule
- 1 lžička (cca 4-6 g) mleté papriky
- 1 kus (cca 70 g) citronu
- 1 lžička (cca 4-6 g) koriandu
- 2 špetky soli a pepře

Lososa potřeme olivovým olejem, posypeme solí, pepřem a citronovou kůrou. Pečeme v troubě na 180° C asi na 15 minut. Mezitím ve velké pánvi rozehejeme 2 lžíce oleje. Přidáme cibuli a smažíme, dokud nebude průhledná. Přidáme papriku, koriandr, cizrnu (můžeme použít předvařenou z plechovky) a 3 lžíce vody a za častého míchání vaříme, dokud bude cizrna měkká. Sundáme z plotny, vmícháme citronovou šťávu a dochutíme solí a pepřem. Podáváme s lososem.

3.2 Zapečené brambory s tofu a cizrnou na kari

Energie: 758 kcal, bílkoviny: 40 g, sacharidy: 80 g, tuky: 31 g.

Ingredience:

- 2 ks (středně velkých - 200 g) brambor vařených ve slupce
- špetka soli a pepře
- 200 g - 1/2 balíčku (400 g) mraženého špenátu
- špetka kari koření
- na ozdobení (cca 7 g) koriandu
- 1 lžíce (cca 10 g) olivového oleje
- 3 lžíce (cca 36 g) veganského sýra
- 1/2 plechovky (120 g bez nálevu) vařené cizrny
- 1 kus (cca 125 g) uzeného tofu

V jídelníčku najdete
dvě desítky receptů
na obědy, vytvořené
vám na míru.

Stránky 20 - 36



VEČEŘE



4 Večeře

U mléčných výrobků vybírejte jejich bezlaktózovou variantu podle tolerance. Tipy na alternativní potraviny najdete v kapitole „*jídelníček bez laktózy*“.

4.1 Tortilla s veganskou pomazánkou, baby špenátem a pečeným tofu

Energie: 597 kcal, bílkoviny: 33 g, sacharidy: 80 g, tuky: 16 g.

Ingredience:

- 2 kusy (cca 120 g) tortilové placky
- porce na rozetření (cca 20 g) veganské pomazánky škvarkové
- 1 kus (cca 150 g) rajčat
- 2 hrsti (cca 50 g) baby špenátu
- 150 g (dlaň a půl) čerstvé zeleniny (rajčata, okurka, ledový salát)
- 1/2 balíčku (100 g) uzeného tofu

Celozrnnou tortillu namažeme veganskou škvarkovou pomazánkou. Uzené tofu si opečeme na pánvi do zlatova. Posypeme baby špenátem, poklademe plátky rajčete a opečené uzené tofu. Zarolujeme a dáme zapéct do křupava. Podáváme s čerstvou zeleninou.

4.2 Quesadilla z vaječné omelety

Energie: 524 kcal, bílkoviny: 25 g, sacharidy: 46 g, tuky: 26 g.

Ingredience:

- 1 kus (cca 150 g) rajčat
- 1 kus (cca 60 g) slepičích vajec
- špetka soli a pepře
- 1 kus (cca 60 g) tortilové placky
- 3 lžíce (cca 36 g) strouhaného sýra (gouda, cheddar, eidam atp.)
- hrst (cca 25 g) baby špenátu
- 1/4 (cca 40 g) avokáda
- 100 g (dlaň) čerstvé zeleniny (rajčata, okurka, ledový salát)

V jídelníčku najdete
dvě desítky receptů
na večeře, vytvořené
vám na míru.

Stránky 37 - 52



POLÉVKY



5 Polévky

U mléčných výrobků vybírejte jejich bezlaktózovou variantu podle tolerance. Tipy na alternativní potraviny najdete v kapitole „*jídelníček bez laktózy*“.

5.1 Jak do jídelníčku zařazovat polévky?

Polévky nejsou napevno zařazeny v jídelníčku, protože si je většinou nedáváme každý den. Ovšem své místo v jídelníčku určitě mají! Ať už vaříme sami, nebo si objednáme polévku v restauraci, je to ku prospěchu. Vždy záleží na porci a zvolených surovinách. Běžně servírovaná porce polévky má s ohledem na druh v průměru přibližně 200 až 300 kcal. Může nám tak nahradit například svačinu.

Je to velmi individuální, někoho polévka zasytí natolik, že může nahradit svačinu či menší chod. Berme ji tedy jako součást hlavního jídla a dále se řiďte svými pocity. Pokud i po polévce budete cítit, že by svačina přišla vhod, klidně si ji dopřejte. Polévka z kvalitních surovin a zeleniny nezvedá energetický příjem natolik, abychom se jí museli bát.

Polévky jsou vhodné také jako druhé večeře.

5.2 Polévky pro inspiraci

5.2.1 Dýňová polévka

Ingredience:

- 500 g dýně
- 1 litr drůbežího vývaru

- 3 stroužky česneku
- 1 ks cibule
- 2 lžíce oleje
- 4 lžíce zakysané smetany 15%
- špetka muškátového oříšku

Zeleninu očistíme a nasekáme. Dýni nakrájíme na kostky. Na oleji zpěníme cibuli a česnek. Přidáme nakrájenou dýni a chvíli dusíme, poté podlijeme vývarem. Dusíme, až dýně změkne. Pak polévku odstavíme a rozmixujeme tyčovým mixérem.

Podle chuti ji nakonec osolíme, opepříme a ochutíme muškátovým oříškem. Můžeme ozdobit lžící poctivé smetany.

V jídelníčku najdete
dvě desítky receptů
na polévky a svačiny,
vytvořené vám na míru.

9 Rady a tipy

9.1 Pitný režim

9.1.1 Váš pitný režim

Váš aktuální pitný režim je **2l**, Váš doporučený pitný režim je **3 - 4 l**.

Zatím Váš denní příjem tekutin není takový, jaký by měl být. Ale to vůbec nevadí, zaměříme se na to spolu! Proč? Dostatečný příjem vody, neslazených zelených a bylinkových čajů, je sám o sobě prevencí před mnoha problémy, jako je bolest hlavy, únava,

V jídelníčku najdete rady, tipy a doporučení vám na míru, abyste vše lépe zvládli.

Stránky 65 - 85