

# Jíme zdravě

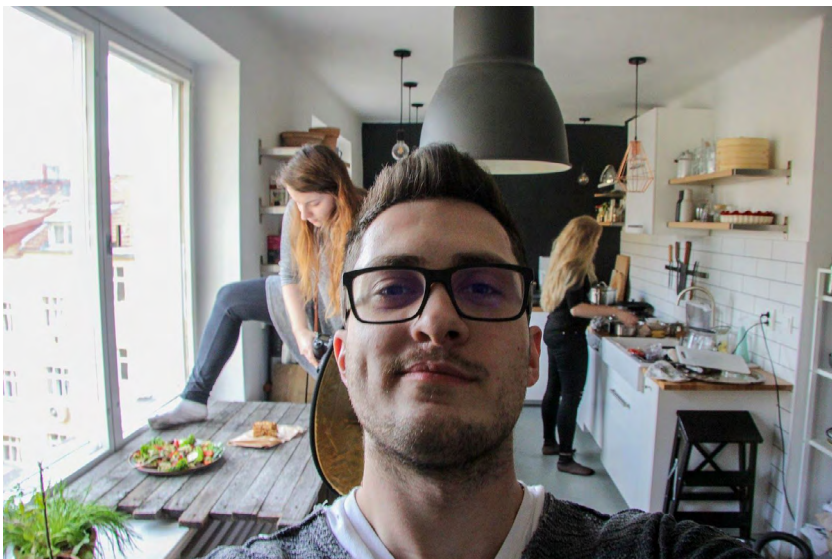
s Fitrecepty

120 zdravých a chutných receptů  
pro celou rodinu



Fitrecepty





## Děkujeme za zájem!

Může to znít jako klišé, ale máme z něj opravdovou a nefalšovanou radost. Za nápad s tištěnou kuchařkou vděčíme vám, fanouškům, kteří jste nám pořád psali, že byste si recepty chtěli osahat a uložit doma v knihovně.

Ale dokud to člověk nevidí na vlastní oči, tak neuvěří. O kuchařku je obrovský zájem už od první chvíle, kdy jsme spustili předprodej. Je to pro nás potvrzení, že všechny přípravy a doslova mravenčí práce stály za to.

Věříme, že po prolistování následujících stránek si uděláte obrázek o tom, jak celá kuchařka vypadá. Doufáme, že se vám zalíbí. A taky doufáme, že až si doma připravíte některé recepty, budou vám chutnat stejně jako nám.

Tak se mějte hezky. A jezte zdravě!

Bára + Bára + Petr + Jana

Dáme ruku do ohně, že **ze 120 receptů** z naší kuchařky si totiž **hravě poskládáte jídelníček** na několik týdnů dopředu. A nebudete si muset lámat hlavu, co uvařit k svátečnímu nedělnímu obědu nebo jako rychlovku k večeři.

V kuchařce najdete od každého něco – zdravé pomazánky, sladkosti, jídla, která zasytí celou rodinu i tipy na dobroty k televizi. U receptu jsou kromě jednoduchého postupu uvedeny také **nutriční hodnoty** a tipy, čím jídlo ozvláštnit.

### **Kuchařka obsahuje**

- 120 receptů rozdělených do 7 kategorií
- Zdravá jídla z dostupných surovin
- Rychlá a jednoduchá příprava
- Srozumitelné postupy a nutriční hodnoty
- Seznam alternativ pro případ prázdné spíže
- Chuť jídel testována na celé rodině

K tištěné verze kuchařky od nás **dostanete elektronickou verzi** jako dárek.

A co víc – **dopravu máte zdarma až domů!**

# Obsah

Zvýrazněné recepty naleznete v této ukázce.

<b>Snídaně + Svačiny</b>	<b>10</b>
Ovesné lívance z cottage sýru	12
Ovesná kaše přes noc	14
Brownies waffle	16
Acai Bowl	18
Granola s mandlovým máslem	22
Zázvorová granola	22
Jablečná granola	23
Kakaová granola	23
Banánové lívance	24
Chia pudink s mangovým pyré	26
Vafle s podmáslem a skořicí	28
<b>Vafle s parmezánem</b>	30
<b>Zapečená ovesná kaše</b>	32
Zapečené avokádo s vejčkem	34
Domácí smetanový sýr	36
Kakaový dezert z domácího smetanového sýru	38
Vajíčková pomazánka z domácího smetanového sýru	40
<b>Polévky</b>	<b>42</b>
Polévka z červené čočky	44
Dýňovo - jablečná polévka	46
Mléčná polévka s kukuřicí	48
<b>Polévka s cizrnou</b>	50
Zeleninová polévka s kuskusem	52
<b>Mrkvová polévka s chilli</b>	54
Rajčatová polévka	56
<b>Obědy a večeře</b>	<b>58</b>
Kuskus s pečenou zeleninou	60
Chilli con carne	62



Kuřecí nugetky	64
Zapečený lilek s olomouckými tvarůžky	66
Soba nudle se směsí z mletého masa	68
Zapečené penne s ricottou	70
Zapečené brambory s houbami	72
Mrkvové placky	74
<b>Losos s bramborami</b>	76
Květákové kari s pohankou	78
Květáková pizza	80
Květák s chilli a rozmarýnem	82
Kuře na zázvoru s divokou rýží	84
Krůtí s quinoou	86
Jahodové knedlíky	88
Cuketové placky	90
Avokádová omáčka s těstovinami	92
Cizrnová omáčka s quinoou	94
Žampiony plněné kuskusem	96
Krevety s rajčaty	98
Tuňákové karbanátky	100
Zapečené žampiony s masem	102
<b>Sekaná s dýní</b>	104
Špenátová pizza	106
Špízy se švestkami	108
Zapečené těstoviny s tuňákem	110
Kuřecí prsa se smetanovou omáčkou	112
Ovesné mini pizzy	114
Žitné bramboráky s houbami	116
Přepuštěné máslo	118
<b>Pomazánky</b>	<b>120</b>
Avokádová pomazánka	122
Cizrnová pomazánka	124
Čočková pomazánka	126
Lilková pomazánka	128
Tuňáková pomazánka s koriandrem	130
Tvarohová pomazánka s pažitkou	132
Směs na topinky	134
<b>Guacamole</b>	136

<b>Slané mlsání</b>	<b>138</b>
<b>Pikantní cizrna</b>	140
Celozrnné krekry	142
Celozrnné taštičky se špenátem	144
Celozrnný quiche	146
<b>Vajíčkové muffiny</b>	148
Koprový dip	152
Dip z pečených rajčat	152
Kukuřičný dip	152
Hráškový dip	153
Dip s kari	153
Chipsy z červené řepy	153
Mrkvové	156
Petrželové s mandlemi	156
Cuketové chipsy s parmazánem	156
Batátové chipsy	156
<b>Sladké mlsání</b>	<b>158</b>
Celozrnné piškoty	160
Tiramisu	162
Banánové muffiny	164
Roláda s lesním ovocem	166
Red velvet brownies	168
Makový koláč s jablky	170
Lískooříškový krém	172
Avokádová pěna	174
Bábovka s cizrnou	176
Banánky v čokoládě	178
Banánovo-jablečné košíčky s quinoou	180
Brownies s pekanovými ořechy	182
Donuty	184
Kakaový krém s tofu	186
Jablečné muffiny s jogurtovou polevou	188
Kokosový karamel	190
Layer cake	192
<b>Malinový parfait</b>	194
Medovník z ovesných vloček	196

Mini cheesecaky	198
Ořechové tyčinky	200
Pečená jablka	202
<b>Pohanková bábovka</b>	204
Sušenky s kardamonem	206
Cuketový perník	208
Cupcakes s borůvkami	210
Tvarohový koláč	212
Datlové muffiny	214
<b>Osvěžení</b>	<b>216</b>
Kuřecí salát s ředkvičkami	218
<b>Salát s červenou řepou</b>	220
<b>Salát s avokádem</b>	222
Salát s hovězím masem	224
Salát s mungo a tahini zálivkou	226
Salát s tuňákem a jahodami	228
Salát se slunečnicovými semínky	230
Špenátový salát	232
Okurkový salát s koprem	234
Ovocný salát s kozím sýrem	236
Bramborový salát s brusinkami	238
Vajíčkový salát s kurkumou	240
<b>Zelené smoothie</b>	242
<b>Kávové smoothie</b>	242
<b>Řepné smoothie</b>	242
Jahodové nanuky s chia semínky	244
Nanuky z kešu	244
Pomerančové nanuky s granátovým jablkem	244



# Jíme zdravě s Fitrecepty

Všechny recepty vymysleli, uvařili,  
ochutnali a taky nafotili

B + B + P + J

Bára K. ráda vaří a fotí.

Bára H. vymýšlí recepty.

Petr nevaří ani nefotí. Zato rád šfourá do složení receptů a ochutnává.

**Co mají společného?**

Všichni tři studují, je jim v průměru jedenadvacet a zajímají se o to, co a jak jedí. A taky sestavili a na vlastní pěst vydali tuto kuchařku.

Do týmu přibrali mámu Janu, která jejich recepty poctivě zkouší, komentuje a testuje na celé rodině.

Věřte, nebo ne, tato knížka vznikala na trase Dánsko – Praha – České Budějovice. Recepty, které v ní najdete, byly vyladěné do posledního gramu. Kvůli některým dokonce suroviny putovaly přes půlku Evropy v autě. Ale to je zase jiný příběh. Ten o kuchařce najdete na další stránce.



**Milé a milí,**

kuchařka, kterou právě držíte v ruce, vznikla vlastně náhodou. Před pár lety jsme do světa vypustili mobilní aplikaci Fitrecepty, kterou si k dnešnímu dni stáhlo přes 300 tisíc uživatelů. Následovala facebooková stránka Jíme zdravě, kde sdílíme recepty pro našich 160 000 fanoušků. A pak přišel e-book, který všechno změnil.

Čím dál častěji nám totiž lidé začali psát, že by kuchařku chtěli i v té tradiční, papírové podobě. Tak jsme si řekli, že přání se mají plnit. Jak už je takovým naším zvykem, do přípravy knížky jsme se pustili po hlavě. Všechno, co vidíte, jsme dali dohromady svépomocí – bez nakladatele. A jsme na to náležitě pyšní.

Až budete listovat kuchařkou a kochat se fotkami jídel, nejspíš vám probleskne hlavou myšlenka: Tak krásně to ale nezvládnou připravit... Zvládnete to. Stejně jako jsme to zvládli my.

### **Jednoduchá příprava**

Všech 120 receptů jsme vařili v průměrných kuchyních s běžným vybavením. Jediným luxusem, který vám při přípravě jídel přijde vhod, je kvalitní a výkonný mixér. I samotné fotky vznikaly v poměrně bojových podmínkách a žádný profesionální food stylist v tom prsty nemá. Někdy prostě stačí trocha akrobacie, hezké nádoby a smysl pro improvizaci. Až se pročtete až na úplný konec kuchařky, pochopíte, o čem mluvíme.

### **Řazení a popis receptů**

Jednotlivé recepty v kuchařce jsou zařazené do kategorie podle druhu jídla. Snídaně, polévky, pomazánky a tak dále. U každého receptu najdete kromě jednoduchého postupu také nutriční hodnoty a tipy, čím jídlo ozvláštnit. Nemusíte si tak lámat hlavu, jestli bude oběd plný zeleniny chutnat i zapříspěhlým masožravcům. Prostě jej upravíte podle potřeby.



### **Použité suroviny**

Za ingredience a gramáž dáme ruku do ohně – všechna jídla jsme vařili několikrát a v případě pečení jsme testovali i různé kuchyňské trouby. Většinu surovin seženete v běžných supermarketech a obchodech, pro některé se musíte vypravit do zdravé výživy nebo si je objednat ve specializovaném e-shopu.

Sečteno a podtrženo – dali jsme dohromady kuchařku plnou jednoduchých a chutných receptů, které zvládne uvařit opravdu každý.

Tak ať se vám s ní dobře vaří!


# Snídaně a svačiny


Krajíc chleba, máslo a sýr. Krajíc chleba, máslo a šunka. Zabydlela se vám v kuchyni snídaňová nuda? Je nejvyšší čas to změnit! V této kategorii najdete pořádnou porci inspirace – snídaně na vidličku, poctivé svačiny a taky recepty pro ty, kteří si nedokážou ráno představit bez sladkého. Většinu z nich si můžete vzít v krabičce do práce nebo je zabalit dětem na do školy.


Nejdůležitější jídlo dne by vám mělo dodat dostatek energie a živin na několik hodin. A na to myslí i naše recepty – jsou plné pomalých sacharidů, kvalitních bílkovin, zdravých tuků a také vlákniny. Ptáte se, kde se skrývají? V ovesných vločkách, kaších i granole. A také ve vajíčku, banánech nebo avokádu. To všechno by vám nemělo chybět ve spíži.


Milujete palačinky a lívance? Věříme, že vám zachutnají i naše zdravější varianty – s banány či cottage sýrem. Do kuchařky jsme propašovali i recepty, které vás vrátí do dětství. Třeba ten na domácí kakaový dezert nebo vajíčkovou pomazánku.

Čím začít? Vyberte dva nebo tři horké kandidáty a uspořádejte parádní víkendovou snídani nebo brunch. Věřte, že se vám to zalíbí a stane se z toho příjemná rodinná tradice!

 15 minut

 30 minut

 snadné

 6 porcí

# Zapečená ovesná kaše

Nutriční informace na 1 porci: 377 kcal 10 g bílkovin 45 g sacharidů 17 g tuků

**2 banány**

**2 lžice medu**

**230 g ovesných vloček**

**2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů**

**200 ml sójového vanilkového mléka (lze použít obyčejné)**

**50 g nasekaných pekanových ořechů**

**2 vejce**

**1 lžice arašídového másla**

**20 g strouhaného kokosu**

**20 g kokosového oleje na vymazání formy**

Troubu předehřejeme na 180 °C. Ve větší míse vidličkou rozmačkáme 2 banány. Přilijeme med a zamícháme. Postupně přidáme ovesné vločky, kypřicí prášek a zalijeme sójovým mlékem. Do těsta přimícháme pekanové ořechy, vejce a arašídové máslo s kokosem.


Těsto přemístíme do menší vymazané pečicí formy (15 × 15 cm). Formu dáme do trouby a pečeme při 170–180 °C 30 minut.


**TIP** Do těsta můžete přidat rozinky, datle nebo jakýkoli druh ořechů.








 5 minut

 3 minuty

 snadné

 3 porce

# Vafle s parmazánem

Nutriční informace na 1 porci: 236 kcal 17 g bílkovin 15 g sacharidů 12 g tuků

150 g sýru cottage

3 vejce

60 g ovesné mouky

2 lžice nastrohaného parmazánu

1 lžička kypřicího prášku bez

fosfátů

sůl

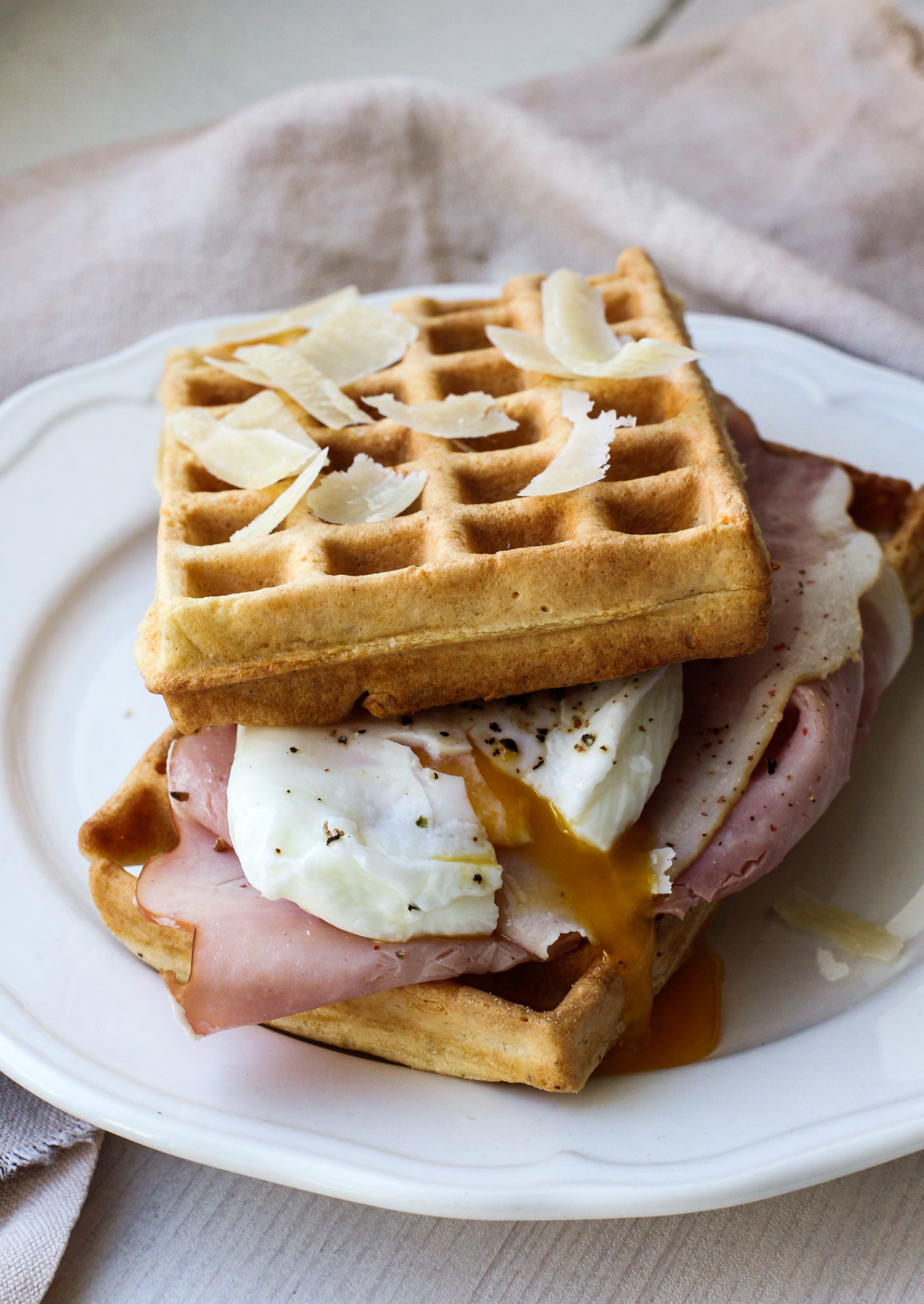
Všechny ingredience společně rozmixujeme dohladka.

Těsto naléváme do rozpáleného vaflovače a pečeme cca 2–3 minuty.

Doba pečení závisí na zkušenosti s vlastním vaflovačem.

**TIP** Vafle můžete dochutit například lžičkou tymiánu nebo provensálského koření. Výborné jsou se ztraceným vejcem a šunkou.

Snídaně a svačiny





# Obědy a večeře


Prolistovali jste se do kategorie jídel, ve které najdete největší počet receptů. Vzali jsme si v ní na paškál nejen českou, ale také zahraniční kuchyni. Něco z Itálie, Mexika nebo třeba z Indie. Při sestavování receptů jsme se drželi jednoduchého pravidla – jejich příprava nesmí zabrat hodiny.


S klidným srdcem můžeme říct, že přestože to jsou jídla lehká, dokážou zasytit i ty největší jedlíky. Na většině z nich si taky pochutnáte i během pracovního týdne. Proč? Protože po nich nebudete usínat s hlavou na klávesnici.


Převléct tradiční česká jídla do nového zdravějšího kabátku byl celkem oříšek, ale podařilo se nám to. Vyzkoušejte například bramboráky s žitnou moukou, lehké jahodové knedlíky ze špaldové mouky nebo sekanou, která obsahuje dýňové pyré.


Italská kuchyně je zase samá mouka. Jak ji nahradit? Upečte si doma třeba pizzu, ve které je místo klasického těsta květák či pomleté ovesné vločky. Slibujeme, že si ji zamilujete.

Možná vás na první přečtení překvapí převaha zeleninových receptů. Jakmile je ale připravíte a naservírujete na stůl, věřte nám, že se nikdo nebude pít po tom, jestli je v jídle dýně, mrkev nebo nedejbože cuketa.

 10 minut

 20 minut

 střední

 5 porcí

# Losos s bramborami

Nutriční informace na 1 porci: 650 kcal 45 g bílkovin 47 g sacharidů 31 g tuků

1 kg brambor  
1 kg filetu z lososa s kůží  
1 lžíce olivového oleje  
půl lžičky mletého zázvoru  
špetka mletého chilli koření  
1 lžička medu  
1 lžíce hrubozrnné hořčice  
sůl  
pepř

Brambory uvaříme v osolené vodě doměkka. Troubu předehřejeme na 180 °C. Lososa osolíme, potřeme olejem a dáme na plech kůží dolů.


Připravíme si glazuru smícháním zázvoru, pepře, chilli, medu a hořčice. Glazurou rovnoměrně potřeme lososa a dáme péct na 15–20 minut do trouby na 170–180 °C. Lososa podáváme s vařeným bramborem.


**TIP** Místo brambor můžete servírovat bramborový salát. Recept na straně 238.









 20 minut

 60 minut

 střední

 6 porcí

# Sekaná s dýní

Nutriční informace na 1 porci: 393 kcal 29 g bílkovin 35 g sacharidů 24 g tuků

170 g ječných vloček  
2 šalotky  
2 mrkve  
½ pórků  
2 stroužky česneku  
1 lžice olivového oleje  
300 g dýňového pyré\*  
600 g mletého hovězího masa  
1 vejce  
2 lžičky sušeného tymiánu  
1 lžička pálivé papriky  
1 lžice tamari  
sůl  
pepř

Troubu předehřejeme na 180 °C.  
Šalotky, mrkev, pórek a česnek nakrájíme najemno nebo rozmixujeme v mixéru (vše očištěné). V pánvi rozežřejeme olivový olej, přidáme rozmixovanou zeleninu a 10 minut restujeme.

Vločky ve větší míse smícháme s dýňovým pyré, orestovanou zeleninou a masem a následně přidáme vejce, tymián, papriku, tamari, sůl a pepř.

Poté přidáme vejce, tymián, papriku, tamari, sůl a pepř.

Vypracujeme těsto, které dáme do formy na sekanou vyložené pečicím papírem.

Sekanou pečeme při 170–180 °C 50–60 minut.

\* Recept na dýňové pyré:

500 g oloupané dýně nakrájíme na kostičky a dáme na plech vyložený pečicím papírem. Dýni pečeme při 170–180 °C cca 80 minut. Necháme vychladnout, dýni potom rozmixujeme na hladké pyré.





# Polévky


Polévka je taková naše česká specialita a přitom báječná věc. Zahřeje, zažene hlad a ještě dokáže doplnit tekutiny do těla. Recepty na bramboračku, rybí polévku nebo třeba kulajdu se mnohdy předávají z generace na generaci a dědí se jako poklad. A takové vlastně patří i do jiné knížky.

My jsme si pro vás připravili sedm netradičních polévek, které mají slušnou ambici rozšířit váš polévkový repertoár. Nenajdete v nich žádnou jíšku ani mouku, místo toho jsou plné zeleniny, luštěnin a dalších zdravých dobrot. A navíc, když se v receptu vyhnete výraznému koření a obsah polévky rozmixujete na jemný krém, zaručeně sklídíte úspěch i u dětí, které se někdy zelenině vyhýbají obloukem.

Mezi recepty objevíte i dýňovou polévku, která se během posledních let stala hvězdou našich podzimních a zimních menu. Ale vsadíme se s vámi, že variantu s pokrájenými jablky ještě neznáte. Pokud máte rádi lehce pikantní nebo opravdu pálivá jídla, vyzkoušejte recepty s mrkví a červenou čočkou. Všechny polévky jsou natolik syté a výživné, že přijdou vhod i jako náhrada hlavního jídla.

 10 minut

 35 minut

 snadné

 4 porce

# Mrkvová polévka s chilli

Nutriční informace na 1 porci: 305 kcal 5 g bílkovin 30 g sacharidů 19 g tuků

**500 g mrkve**

**1 lžice olivového oleje**

**50 g cibule**

**1 chilli paprička**

**800 ml zeleninového vývaru**

**300 ml kokosového mléka**

**z plechovky**

**1 limetka**

**sůl**

**pepř**

**2 plátky celozrnného chleba**

Mrkev oloupeme a nakrájíme na menší kostičky.

Na pánvi rozpálíme olivový olej, přidáme nejmenší nakrájenou cibulku a restujeme do sklovita.

Na pánev přidáme na menší kostičky nakrájenou mrkev, poté přidáme nadrobno nasekanou chilli papričku.

Lehce restujeme (cca 1 minutu), zalijeme vývarem, přivedeme k varu a vaříme, dokud mrkev nezměkne (cca 30 minut).

Polévku odstavíme z plotny, přilijeme kokosové mléko a rozmixujeme tyčovým mixérem.


Poté přepasírujeme přes síto, přidáme kůru z 1 limety, osolíme a opepříme.


Polévku podáváme s nasucho opečenými plátky chleba.


**TIP** Polévku můžete dochutit opraženými dýňovými nebo sezamovými semínky.






 15 minut

 30 minut

 snadné

 4 porce

# Polévka s cizrnou

Nutriční informace na 1 porci: 311 kcal 12 g bílkovin 46 g sacharidů 9 g tuků

1 střední cibule  
1 lžice olivového oleje  
40 g celozrnné mouky  
½ lžičky nastrohaného  
muškátového oříšku  
2 l zeleninového vývaru  
1 lžička mleté uzené papriky  
300 g předvažené cizrny  
100 g bílých předvažených fazolí  
4 lžice bulguru\*  
120 ml ovesné smetany  
čerstvá petrželka na ozdobení  
sůl  
pepř

Ve větším hrnci na olivovém oleji zpěníme najemno nakrájenou cibuli. Vše zaprášíme celozrnnou moukou a promícháme. Přidáme uzenou papriku a muškátový oříšek. Zalijeme vývarem a do hrnce přidáme cizrnu společně s fazolemi.

Necháme 10–15 minut provařit a přisypeme bulgur. Vaříme pod pokličkou dalších 10 minut, poté přilijeme smetanu. Polévku rozmixujeme, dochutíme solí a pepřem a podáváme posypané čerstvou petrželkou.

**TIP** Místo bulguru můžete stejným způsobem použít celozrnný kuskus.

\* Bulgur je celozrnná pšenice s typickou oříškovou chutí. Je lehce stravitelný a běžně dostupný.







# Pomazánky


Pomazánka je skvělý způsob, jak do sebe dostat zdravé a potřebné suroviny, které bychom samostatně vůbec nejedli. Jaké máme na mysli? Například luštěniny, různé druhy obilovin nebo zeleninu, jako je lilek, mrkev nebo celer.

My máme pomazánky rádi pro jejich univerzální použití. Namazané na chleba jsou vyváženou svačinkou pro děti, s nakrájenou zeleninou zaženou hlad v práci a když se náhodou o víkendu zastaví návštěva, je to ideální rychlovka na stůl. Stačí namíchat tu správnou kombinaci a šup s pomazánkou do krabičky a do lednice, kde pár dní vydrží.

Kromě klasických tvarohových receptů jsme si posvítili i na varianty bez laktózy. Třeba pomazánka z červené čočky nebo cizrny je ideální svačina pro ty, kteří jsou alergičtí na kravské mléko. Propašovali jsme sem také několik receptů z avokáda – jak čím dál oblíbenější guacamole, tak klasickou avokádovou pomazánku. A jako třešničku jsme přidali masovou směs na topinky.

 5 minut

 0 minut

 snadné

 4 porce

# Vajíčková pomazánka z domáciho smetanového sýru

Nutriční informace na 1 porci: 194 kcal 10 g bílkovin 6 g sacharidů 15 g tuků

**4 vejce uvařená natvrdo**  
**1 jarní cibulka**  
**300 g domácího smetanového sýru\***  
**sůl**  
**pepř**

Vejce nakrájíme na kostičky, jarní cibulku na kolečka, dáme do mísy a smícháme se smetanovým sýrem. Dochutíme solí a pepřem.


Dáme odložit cca na 20 minut do ledničky a podáváme s celozrnným pečivem.


**TIP** Do pomazánky můžete přidat půl lžičky kurkumy.


\* Recept na domácí smetanový sýr naleznete na straně 36.






 10 minut

 0 minut

 snadné

 4 porce

# Guacamole

Nutriční informace na 1 porci: 253 kcal 2 g bílkovin 8 g sacharidů 24 g tuků

**2 zralá avokáda**

**1 lžice citronové šťávy**

**1 šalotka**

**1 jalapeño paprička\***

**3 cherry rajčata**

**1 stroužek česneku**

**1 lžička sušeného koriandru**

Avokáda zbavíme slupky a pecky a rozmačkáme vidličkou. Přidáme citronovou šťávu, nejmenno nasekanou šalotku, nasekanou jalapeño papričku, nakrájená rajčata, utřený česnek a sušený koriandr.

**TIP** Pokud máte doma čerstvé bylinky, nahradte sušený koriandr tím ze zahrádky.

\* Jalapeño jsou pálivé papričky původem z Mexika. Jsou k dostání v běžném supermarketu.

Snídaně a svačiny







# Slané mlsání


Klepete si na čelo, co v kuchařce dělá tato kategorie? Odpověď je jednoduchá. Jíst zdravě neznamená, že se musíte vzdát oblíbených neřestí. Ukážeme vám, jak lze nejrůznější křupky, chipsy a kreky rázem proměnit ve zdravé mlsání, které si může dovolit úplně každý. A pokud máte děti, budete mít radost dvojnásobnou. Protože právě ony si od dospělých moc rády osvojují nejrůznější nezdravé návyky.

Za největší objev považujeme pečenou cizrnu, kterou můžete připravit na sto a jeden způsob díky tomu, jaké koření při její přípravě použijete. Na pomyslném druhém místě jsou zeleninové chipsy, které vás naučíme připravovat hned z pěti druhů zeleniny. Ze sladkých brambor, cukety, mrkve, petržele a také z červené řepy. Kdo by to byl kdy řekl, že kořenová zelenina bude jednou u sledování filmů takový hit?

Třetí příčka patří nejrůznějším dipům, do kterých místo tyčinek z mouky můžete namáčet nakrájenou okurku nebo papriku. Najdete tu také recepty, které můžete upéct dopředu a vzít je s sebou na rodinnou oslavu nebo party. A kdo ví, třeba svým přístupem budete inspirovat i někoho dalšího.

 5 minut

 40 minut

 snadné

 4 porce

# Pikantní cizrna

Nutriční informace na 1 porci: 140 kcal 7 g bílkovin 16 g sacharidů 6 g tuků

**400 g cizrny v plechovce**

**1 lžička olivového oleje**

**1 lžička pálivé papriky**

**1 lžička kurkumy**

**půl lžičky soli**

Troubu předehřejeme na 170 °C.

Z cizrny odlijeme přebytečnou vodu, dáme do mísy a promícháme s olejem, paprikou, kurkumou a solí.

Cizrnu rozprostřeme rovnoměrně na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 160–170 °C cca 40 minut. Během pečení doporučujeme kuličky cizrny alespoň dvakrát otočit pomocí vařečky.


**TIP** Pikantní cizrnu můžete podávat buď samostatně, nebo k zeleninovému salátu.


Slané mlsání









 5 minut

 10 minut

 snadné

 12 porcí

# Vajíčkové muffiny

Nutriční informace na 1 porci: 105 kcal 10 g bílkovin 1 g sacharidů 7 g tuků

**10 vajec**

**200 g kvalitní šunky**

**1 jarní cibulka**

**100 g mozzarely**

**150 g špenátu**

**2 sušená rajčata**

**1 lžička tymiánu**

**sůl**

**pepř**

Troubu předehřejeme na 160 °C.

V míse vyšleháme všechna vejce.

Šunku nakrájíme na menší kostičky, cibulku, mozzarellu, špenát a rajčata nakrájíme najemno a vše přidáme do mísy k vejším. Směs osolíme, opepříme a ochutíme tymiánem.

Vzniklé těsto rozdělíme rovnoměrně do formiček na muffiny (12 ks), dáme do trouby a pečeme při 150–160 °C 8–10 minut. Muffiny můžeme podávat hned po upečení i vychladlé.

**TIP** K muffinům můžete přidat tuňáka ve vlastní šťávě.







# Sladké mlsání


Někteří lidé na rovinu říkají, že jsou závislí na sladkém. Takoví jsou během jednoho dne schopni spořádat různé dortíky ke sladké kávě, sušenky ke svačině a sem tam nějaký dezert po obědě. Osladit si život můžete i jinak.


Cukr, bílá mouka, přeslazené polevy... tak přesně to v této kategorii nenajdete.


Stejně jako v předchozím případě vám chceme na několika receptech ukázat, že mlsat můžete i zdravě. Stačí ubrat nebo úplně nahradit cukr, místo bílé mouky použít její alternativy a naučit se pracovat s přirozenou sladkostí ovoce.


Na následujících stránkách najdete zdravější varianty oblíbených sladkostí – muffiny, cheesecake nebo medovník. Při sestavování kuchařky jsme mysleli i na ty nejmenší, hned na začátku tak najdete osvědčený recept na domácí celozrnné piškoty.

Samostatnou kapitolou je pečení sladkostí ze zeleniny. Znáte cuketový perník nebo brownies z červené řepy? A co teprve, když sáhnete po luštěninách a upečete třeba bábovku s cizrnou. Užijte si kapitolu plnou překvapivých receptů a kombinací, které mají jedno společné – chutnají naprosto skvěle!

 20 minut

 50 minut

 střední

 16 porcí

# Pohanková bábovka s brusinkami

Nutriční informace na 1 porci: 206 kcal 8 g bílkovin 23 g sacharidů 10 g tuků

**200 g pohankové mouky**  
**120 g mletých vlašských ořechů**  
**3 banány**  
**250 ml sójového vanilkového mléka**  
**2 vejce**  
**150 g sušených brusinek bez cukru**  
**2 lžičky kypřicího prášku bez fosfátů**  
**2 lžíce medu**  
**30 g rozpuštěného kokosového oleje**  
**100 g hořké čokolády**

**+**  
**20 g kokosového oleje na vymazání formy**  
**2 lžíce pohankové mouky na vysypání formy**

Troubu předehřejeme na 160 °C. Banány rozmixujeme nebo rozmačkáme vidličkou a dáme do misky. K banánům postupně přidáme pohankovou mouku, vlašské ořechy, mléko, vejce, brusinky, kypřicí prášek, med a rozpuštěný kokosový olej.

Vše spojíme v hladké těsto a přidáme nastrouhanou hořkou čokoládu.


Formu na bábovku vymažeme kokosovým olejem a vysypeme pohankovou moukou.


Těsto přemístíme do formy a dáme do trouby. Pečeme při 150–160 °C 45–50 minut.


**TIP** Bábovku můžete polít domácí polevou: smíchejte 50 g rozpuštěného kokosového oleje, 1 lžící holandského kakaa a lžičku medu.

Sladké mlsání



 5 minut

 0 minut

 snadné

 1 porce

# Malinový parfait

**Nutriční informace na 1 porci:** 309 kcal 11 g bílkovin 46 g sacharidů 9 g tuků

**100 g malin**

**1 lžička chia semínek**

**1 lžička medu**

**120 g jogurtu**

**30 g ovesných vloček**

Maliny rozmačkáme společně s medem a chia semínky. Směs dáme do sklenice. Navrstvíme jogurt a zasypeme ovesnými vločkami.

**TIP** Vločky můžete nahradit domácí granolou na straně 22 a 23.

Sladké mlsání







# Osvěžení, saláty a nápoje


Poslední kapitola zastupuje všechno, co jíme a pijeme ve studené formě. Najdete tu hlavně saláty, ale bylo nám líto vyřadit z kuchařky například zmrzlinu z kešu oříšků a pár dalších receptů, tak jsme je přidali sem – na úplný konec.

Saláty jsou u nás pořád poměrně zakletým chodem. Někdo je jí jen jako přílohu, někdo je nejí vůbec. Ale najdou se i tací, kteří si na salátech pochutnají místo oběda nebo večeře. Říká se, že alespoň polovina jídla, které za den sníme, by měla být syrová. Tak na to myslete, až budete plánovat nákup.

My jsme pro vás připravili celou řadu receptů, ve kterých kromě zeleniny najdete také hovězí, kuřecí nebo rybí maso. O tom, že zkombinovat lze téměř cokoli, vás přesvědčí ovocný salát s kozím sýrem nebo salát s tuňákem a jahodami. Nevěříte? Připravte je, ochutnejte... a dejte nám vědět, co na ně říkáte. A to vlastně platí i o všech dalších receptech. Tak dobrou chuť!

 30 minut

 0 minut

 snadné

 2 porce

# Salát s červenou řepou

Nutriční informace na 1 porci: 503 kcal 8 g bílkovin 35 g sacharidů 37 g tuků

**2 červené řepy (předem uvařené)**

**3 lžíce olivového oleje**

**2 lžíce balsamicového octu**

**šťáva z 1 citronu**

**1 lžíce medu**

**50 g vlašských ořechů**

**100 g rukoly**

Řepy oloupeme a nakrájíme na tenčí plátky. Plátky řepy pokládáme postupně do větší mísy. V další misce smícháme olej, balsamicový ocet, šťávu z citronu a med. Směsí přelijeme řepu a necháme 20 minut uležet. Nakonec přidáme ořechy s rukolou a podáváme.


**TIP** Do salátu můžete přidat čerstvý kozí sýr.


- \* Balsamicový ocet je v pokrmech oblíbený zejména pro svou chuť, ale také pro pozitivní účinky na naše zdraví. Ocet zlepšuje trávení a potlačuje chuť k jídlu, snižuje krevní tlak a pomáhá udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi.

Saláty ap.






 20 minut

 40 minut

 střední

 4 porce

# Salát s avokádem

Nutriční informace na 1 porci: 494 kcal 7 g bílkovin 17 g sacharidů 45 g tuků

**2 lžíce olivového oleje**

**1 červená paprika**

**100 g žampionů**

**1 lilek**

**1 cuketa**

**1 lžička oregana**

**400 g salátu little gem**

**20 g sezamových semínek**

**sůl**

**pepř**

**Na omáčku:**

**2 avokáda**

**šťáva z jednoho citronu**

**3 lžíce olivového oleje**

**1 stroužek česneku**

Troubu předehřejeme na 190 °C.

Papriku, žampiony, lilek a cuketu nakrájíme na menší kostky.

Smícháme v míse společně s olivovým olejem, solí a oreganem.

Zeleninu rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 180–190 °C cca 40 minut.

Mezitím připravíme avokádový dresink – rozmixujeme vnitřek avokáda, citronovou šťávu, olivový olej a stroužek česneku.

Na čtyři talíře rozprostřeme listy salátu little gem, opečenou zeleninu, přidáme avokádový dresink a zasypeme sezamovými semínky.

**TIP** Místo uvedené zeleniny můžete použít například mrkev nebo petržel.







## Zelené smoothie

1 porce / Nutriční informace na 1 porci: 254 kcal 8 g bílkovin 33 g sacharidů 10 g tuků

200 ml mandlového mléka

1 banán

100 g okurky hadovky

50 g baby špenátu

50 g selského jogurtu

hrst čerstvé máty

Všechny uvedené ingredience rozmixujeme dohladka a podáváme.

## Kávévé smoothie

1 porce / Nutriční informace na 1 porci: 311 kcal 6 g bílkovin 47 g sacharidů 11 g tuků

1 zmražený banán

300 ml mandlového mléka

15 ml silného espressa

3 medjool datle

Všechny ingredience rozmixujeme dohladka a podáváme.

## Řepné smoothie

1 porce / Nutriční informace na 1 porci: 97 kcal 2 g bílkovin 20 g sacharidů 1 g tuků

100 g červené řepy

100 g mražených jahod

2 lžíce limetkové šťávy

1 lžička strouhaného

čerstvého zázvoru

1 lžička medu

Všechny ingredience rozmixujeme společně s 200 ml vody. Smoothie ihned podáváme.



# Suroviny a jejich alternativy

Našli jste recept, který byste chtěli uvařit, ale zasekli jste se u potřebných surovin? Může se stát, že některé z nich prostě nemáte doma ve spíži. Nebo jste z malého města a k některým produktům se hůře dostáváte. Právě pro vás jsme připravili tabulku s alternativami, které plnohodnotně nahradí právě ty z receptu. Jak se v tabulce orientovat? Vlevo je surovina původní, vpravo pak její možné náhrady.

<b>Ingredience</b>	<b>Alternativy</b>
<b>protein</b>	ovesné vločky
	celozrnná mouka
	strouhaný kokos
<b>sušené datle</b>	sušené brusinky
	sušené fíky
	sušené švestky
	rozinky
<b>karob</b>	holandské kakao
<b>žitné vločky</b>	ovesné vločky
	ječné vločky
	pohankové vločky
	špaldové vločky
<b>olivový olej</b>	slunečnicový olej
	kokosový olej
	přepuštěné máslo
<b>mandlové máslo</b>	arašídové máslo
	kešu máslo
	kokosové máslo
<b>rýžové mléko</b>	kravské mléko
	sójové mléko
	mandlové mléko



	ovesné mléko
	lískooříškové mléko
mleté vlašské ořechy	mleté mandle
	mleté lískové ořechy
	kokosová mouka
sníh z bílků	ušlehaná cizrnová voda
javorový sirup	med
	stévie
	rýžový sirup
	datlový sirup
	borůvkový sirup
	špaldový sirup
	kukuřičný sirup
quinoa	celozrnná rýže
	pohanka lámanka
	celozrnný kuskus
	divoká rýže
šalotka	menší cibule
ricotta	tučný tvaroh
	řecký jogurt
hořká čokoláda	smíchaný kokosový olej, med a holandské kakao

## Vodní lázeň

Na přípravu vodní lázně potřebujeme dvě kovové nádoby (ideálně hrnec a misku), které do sebe zapadají tím způsobem, že menší se nedotýká dna. Do větší nádoby nalijeme vodu a zahříváme tak, aby se voda mírně vařila. Do hrnce vložíme opatrně misku s čokoládou, medem a kokosovým olejem a necháme rozpustit za stálého míchání.

# Jíme zdravě!

Přesně tuto větu můžete pravdivě říkat známým a rodině, když se vás zeptají, jak doma vaříte. Dáme ruku do ohně, že ze **120 receptů** z naší kuchařky si totiž hravě poskládáte jídelníček na několik týdnů dopředu. A nebudete si muset lámat hlavu, co uvařit k svátečnímu nedělnímu obědu nebo jako rychlovku k večeři.

**V kuchařce najdete od každého něco** – zdravé pomazánky, sladkosti, jídla, která zasytí celou rodinu i tipy na dobroty k televizi. U receptu jsou kromě jednoduchého postupu uvedeny také **nutriční hodnoty** a tipy, čím jídlo ozvláštnit.

## Kuchařka obsahuje

- 120 receptů rozdělených do 7 kategorií
- Zdravá jídla z dostupných surovin
- Rychlá a jednoduchá příprava
- Srozumitelné postupy a nutriční hodnoty
- Seznam alternativ pro případ prázdné spíže
- Chuť jídel testována na celé rodině

K tištěné verzi kuchařky od nás **dostanete elektronickou verzi** jako dárek.

**Doprava zdarma** platí na všechny objednávky.

[Chci koupit kuchařku](#)