

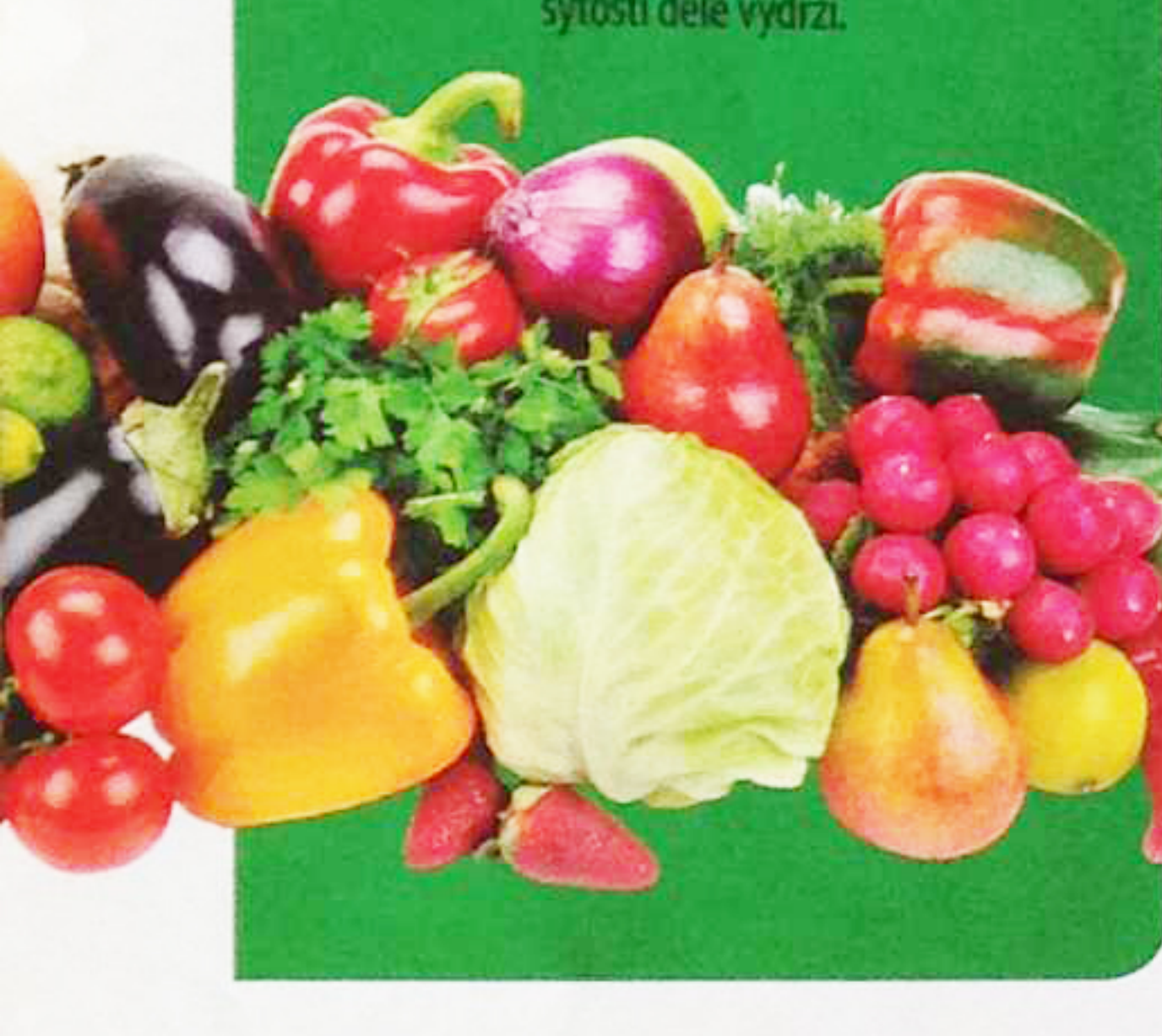
Nákupní seznam

Žádné polotovary, jen suroviny, nejlépe lokální. Následující potraviny by ve vašem jídelníčku neměly chybět. A pozor na dávkování!

Zelenina a ovoce

Zeleninu přidejte ideálně ke každému jídlu, aby zabrala půlku talíře, počítá se syrová i tepelně upravená.

Ovoce 1–2 kusy denně.
Tip: Ovoce jezte s ořechy. Dobrá tuky v nich zpomalují vstřebávání cukrů do krve a pocit sytosti déle vydrží.



Komplexní sacharidy

Celozrná rýže, jáhly, pohanka, ovesné vločky, quinoa, celozrné těstoviny nebo kuskus... by měly být součástí každého hlavního jídla.

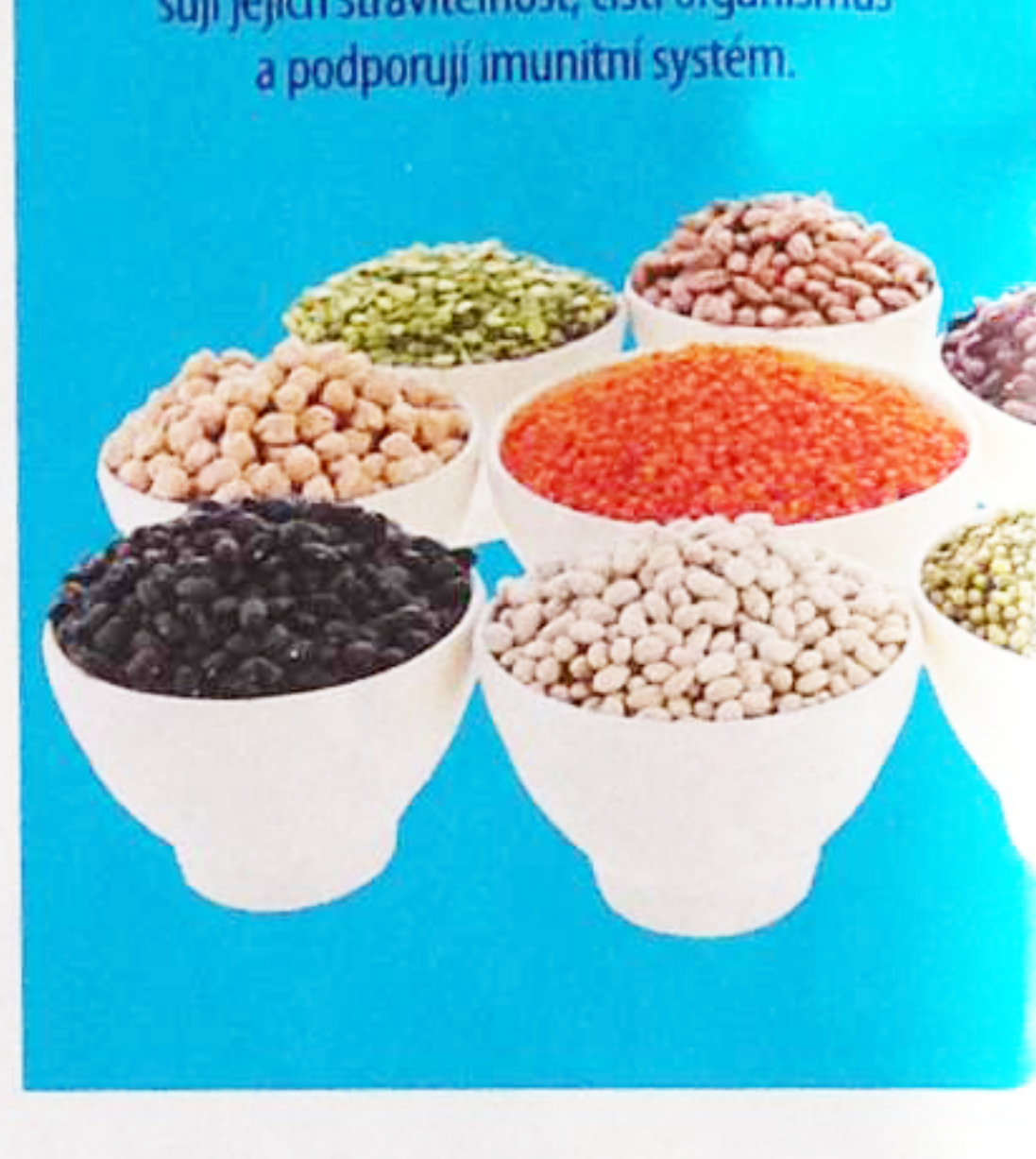
Tip: Zkuste přidat do jídel uvařená celá zrna (ječmen, špaldou, kamut). Jsou výživnější v celku než namleté v mouce, být celozrné.



Luštěniny

Jezte 3–4× týdně místo masa. Pozor na velké porce. Jedna porce obsahuje přibližně necelou hrst luštěnin, k nim přidejte komplexní sacharidy a zeleninu.

Tip: Při jejich vaření přidejte do hrnce mořské řasy (wakame, nori, kombu). Zlepšují jejich stravitelnost, čistí organismus a podporují imunitní systém.



Probiotické potraviny

Kysané zelí, doma kvašená zelenina, kefir, jogurt (do 3% tuku, neslazený), žitný kvásek, ale i exotické miso, kimchi nebo tempeh obsahují bakterie mléčného kvašení, vitamíny a enzymy. Denně jednu lžičku kvašené zeleniny k hlavnímu jídlu, především v zimě, když nám na talíři chybí čerstvá zelenina.

Tip: Miso pastu můžeme použít místo bujóny. Českou alternativou miso polevky je Krkonošské kyselé z čerstvého chlebového kvásku.



Zdravé tuky

Najdete je v semínkách, oříšcích a extra panenských rostlinných olejích. Mějte doma různé druhy olejů a strdívejte je. Lněný a dýňový jsou málo tepelně stabilní, hodí se proto na studenou kuchyni. Repkový, avokádový, olivový a světlý sýrový snesou tepelnou úpravu.

Tip: Oříšky a semínka namočte přes noc do vody – budou pak plně enzymů a lépe stravitelné.



Maso

Vybírejte výhradně maso ze zvířat ve volném chovu. Skvělé a posilující jsou vyvary.

Jezte 2–3× týdně porci masa. Dáváme přednost rybám, bílému libovému masu z bio chovu (krůta, kuře, králík) a zvěřině. Jednou za 3–4 týdny si dopřejeme kvalitní hovězí. Lepší je dát si větší porci masa 2× týdně, než častěji menší množství.

Tip: K masu jezte vždy porci zeleniny – budete dříve syti a lépe ho strávíte.



Omládněte

za sedm dní

NAŠE EXPERTKA



Mgr. Zuzana Douchová
nutriční poradkyně
www.zuzanadouchova.cz

1. den

Snídaně: kokosová ovesná kaše

Vločky namočíme přes noc v kokosovém mléce. Ráno směs ohřejeme a přidáme hrst mandlí, dosladíme medem a přidáme nakrájené ovoce.

Svačina: avokádová tofu pomazánka

Avokádo zbavíme pecky a vydlabeme dužinu, zakápneme citronovou šťávou. Baliček tofu natural rozmixujeme společně s avokádem, stroužkem česneku, lžičkou lněného oleje a okoreníme dle chuti solí, pepřem, čerstvými bylinkami (koriandr, petržel). Pomazánku dáme do lednice odležet. Namažeme na 2 plátky celozrného knäckebrotu.

Oběd: rizoto s quinoou, pečenou zeleninou a čerstvým sýrem

Celozrnou rýži a quinoou uvaříme dle návodu. Kořenovou zeleninu (mrkev, řepu, celer, petržel) pokrájíme na kusy a smícháme s olivovým olejem, solí, prolisovaným česnekem a pepřem. Dáme na plech do trouby péct na 30–60 min. Na závěr do zeleniny zamícháme uvařenou směs rýže a quinooy, posypeme čerstvými bylinkami a rozdrobeným čerstvým sýrem.

Svačina: červený elixír

Odstavníme mrkev, červenou řepu a jablko a dáme si jednu sklenici šťávy.

Večeře: losos se špenátovým bulgurem

Rybu osolíme, opepříme, zakápneme citronovou šťávou a olivovým olejem a ogrilujeme na pánvi. Bulgur připravíme dle návodu. Na řepkovém oleji orestujeme nasekané dva stroužky česneku a přidáme čerstvý nebo mražený špenát. Krátce podusíme a na závěr přidáme sójovou smetanu pro zjemnění. Bulgur smícháme se špenátem a podáváme k rybě.

2. den

Snídaně: otrubový ovocný nápoj

Misku pokrájeného čerstvého ovoce rozmixujeme se sklenicí kefirového mléka, 4–5 lžičkami ovesných nebo pšeničných otrub a lžičkou medu.

Svačina: 1 balení cottage sýra s čerstvou zeleninou

Oběd: zelňačka s uzeným tempehem

Recept vpravo v rámečku.

Nejjednodušší cesta, jak vrátit čas, je změnit jídelníček. Lépe se budete cítit už po pár dnech. Vytvrďte! Bez vaření to ale nepůjde. Jídelníček na týden pro vás sestavila nutriční koučka Zuzana Douchová.



Zelňačka s uzeným tempehem

200 g uzeného tempehu • 1 najemno nakrájená cibule • 1 lžička rostlinného oleje • 2 lžičky sladké papriky • 1 lžička uzené papriky • 3 kusy bobkového listu • 1 lžička kmínu • 3 lžičky nového koření • 2 lžičce celozrné jemné mleté mouky • 2 hršky kysaného zeli • 2 mrkve pokrájené na kolečka • 700 ml vody • 100 ml sójové smetany • sůl • pepř

1 V hrnci na rozehřátém oleji orestujeme cibuli do zlatova. Přidáme tempeh a pokračujeme v rozmixování. Přimícháme koření a mouku. Zalijeme vodou a přidáme hrnek kysaného zeli.

2 Vaříme 15–20 min. do změknutí mrkve. Odstavníme hrnek a na závěr přidáme druhý hrnek kysaného zeli a sójovou smetanu, vše zamícháme. Máte-li rádi zelňačku kyselější, přidejte šťávu z kysaného zeli. Podávejte s čerstvým kváskovým chlebem.

Svačina: skořicový jogurt

Bílý jogurt smícháme s hrstí vlašských ořechů, pokrájeným jablkem a posypeme lžičkou skořice.

Večeře: Bylinkové tofu zapečené s bramborami

Připravíme si marinádu z řepkového

oleje, soli, pepře, sójové omáčky a rozdrceného česneku. Přidáme nasekané čerstvé bylinky (petržel, koriandr, bazalku, tymián). Tofu natural nakrájíme na plátky a vložíme alespoň na hodinu do marinády. Brambory oloupeme a pokrájíme na tenká kolečka. Zapékací misku pokapeme olejem a vkládáme střídaně vrstvy brambor a tofu. Zalijeme rozšlehanými vejci a dáme péct do předehřáté trouby na 40–60 min. do zlatavé kůrky. Podáváme se zeleninovým salátem.

3. den

Snídaně: pohankové mšičky s jogurtem

Pohankové vločky opražíme na suchu s mandlemi a sušeným ovocem dle chuti. Vychladlou směs vmícháme do jogurtu a dosladíme lžičkou agávového sirupu.

Svačina: čokoládové ovoce

Čerstvé ovoce dle chuti (jahody, banány, jablka) nakrájíme na větší kousky. Napichkne na párátka a namočíme v čokoládě (70% kaka) rozeřtáté ve vodní lázni. V případě potřeby nedáme mlékem či sójovou smetanou. Necháme vychladnout.

Oběd: zapečená treska s batáty

Batáty důkladně omyjeme a očistíme. I se slupkou nakrájíme na druhou měsíčky. Promícháme s nakrájenou zeleninou dle chuti (fenykl, cibule, řapíkatý celer), bylinkami, solí, pepřem a olivovým olejem. Rybu osolíme, opepříme a pokapeme citronovou šťávou. Na větší kus pečicího papíru rozložíme do středy zeleninu a s batáty a zeleninou položíme rybu a poklademe plátky citronu. Papír uzavřeme jako baliček (použijeme navlhčený provázek) a vložíme na plech do trouby rozpalené na 200 °C a pečeme 25–30 min.

Svačina: knäckebrot s mozzarellou a rajčetem

Dva plátky knäckebrotu poklademe mozzarellou a plátky rajčete.

Večeře: fazolová polévka

Na rozpaleném oleji restujeme nasekanou cibuli a česnek. Přidáme na kostičky nakrájené brambory a zeleninu dle chuti (mrkev, pórek, celer, fazolky, kapustičky) a po chvíli zalijeme rajčatovým pyré a dolijeme vodu. Vaříme do změknutí brambor 15–20 min., na poslední minutu přidáme předem uvařené červené fazole. Dochutíme solí, pepřem a bylinkami.

4. den

Snídaně: bylinkovo-sýrová omeleta

Dvě vejce rozšleháme s trochou mléka, osolíme, opepříme a přidáme nasekané čerstvé bylinky. Na pánvi rozehřejeme máslo a vlijeme vejce, opečeme z obou stran. Na závěr posypeme čerstvým sýrem. Podáváme s celozrnným pečivem a čerstvou zeleninou.

Svačina: ovocný tvaroh

Tvaroh smícháme s pokrájeným čerstvým ovocem a nasekanými ořechy. Dochutíme lžičkou medu.

Oběd: kokosové kuře s kuskusem

Kuřeččí prsa nakrájíme na kousky, naložíme do jogurtové marinády (bílý jogurt, sůl, pepř, citron a lžička oleje) a dáme marinovat do lednice. Celozrný kuskus uvaříme dle návodu a necháme vychladnout. Čerstvou zeleninu dle chuti pokrájíme na drobnější kousky a smícháme s vychladlým kuskusem, bílým jogurtem a čerstvými bylinkami. Dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou. Marinované maso obalíme ve strouhaném kokosu, napicháme na dřevěnou navlhčenou špejli a opečeme.

Svačina: jahodovo-makový nápoj

Sklenici kefiru nebo rostlinného nápoje rozmixujeme s čerstvými jahodami, lžičí máku a medu.

Večeře: rukolové těstoviny

Rukolu rozmixujeme s lžicí olivového oleje a piniovými ořechy na hustou kaši. Promícháme s lučinou nebo jiným čerstvým sýrem. Celozrné těstoviny uvaříme podle návodu a smícháme s rukolovým sýrem. Podáváme s rajčatovým salátem.

5. den

Snídaně: sladká quinoa

Quinou propláchneme a vaříme v dvojnásobném množství vody 15 min. Mezitím si na suchu na pánvi opražíme plátky mandlí a kokosu. V míse smícháme uvařenou quinoou, pokrájené čerstvé ovoce a opražený kokos s mandlemi. Zalijeme sklenicí rýžového nebo jiného rostlinného nápoje a dosladíme medem.

Svačina: toust se šunkou a avokádem

Plátek celozrného chleba pomažeme žervé a obložíme plátky avokáda a kvalitní drůbeží šunky.

Oběd: hovězí v sezamě s rýžovými nudlemi

Hovězí libové maso nakrájíme na nudličky, přidáme lžici sezamových semínek, lžici medu a lžici sojového oleje. Necháme marinovat. Čerstvou zeleninu (brokolici, mrkev, hrachové lusky, pórek) pokrájíme na kousky. Rýžové nudle uvaříme dle návodu. Pánev wok zahřejeme a nejdříve zprudka orestujeme marinované maso, až se zatáhne a opečeme. Přidáme pokrájenou zeleninu a po pár minutách lžici sójové omáčky. Restujeme do změknutí zeleniny, můžeme v případě potřeby podlít trochou vody. Podáváme s rýžovými nudlemi.

Svačina: dýňové sladké pyré

Vařenou či pečenou dýni rozmixujeme s banánem a lžičkou medu. Posypeme dýňovými semínky.

Večeře: hummus z červené řepy

Recept dole v rámečku.



Hummus z červené řepy

1 Větší kus červené řepy • 250 g vařené cizmy
1 lžice olivového oleje • šťáva z půlky citronu
1–2 stroužky česneku • sůl • koření a bylinky dle chuti (pepř, římský kmín, koriandr, chilli)

1 Cizmu přes noc namočíme a druhý den uvaříme do měkka (alespoň hodina mirmého varu). Červenou řepu omyjeme, osušíme a zabalíme důkladně do alobalu. Do předehřáté trouby na 200 °C dáme na hodinu pečtu řepu omytou, osušenou a zabalenu do alobalu.

2 Uvařenou a vychladlou řepu i cizmu vložíme do mixéru, přidáme olivový olej, citronovou šťávu, prolisovaný česnek, sůl a bylinky. Vše důkladně promixujeme a necháme v lednici uležet. Pomazánku podáváme jako dip společně s pita chlebem a čerstvou zeleninou.

6. den

Snídaně: polentovo-švestkový tvarožník

Recept vpravo v rámečku.

Svačina: obložený žitný chléb

Plátek žitného chleba namažeme cottage sýrem, posypeme jogurtovou kličkou a pokrájíme čerstvé rajče nebo červenou papriku.



Polentovo-švestkový tvarožník

1,5 hrnku čerstvých švestek • 2 hrnky polenty v suchém stavu • 500 g tvarohu • 1/3 hrnku oleje • 2 lžičce šťávy z citronu • 1 balení kypřicího prášku • sůl • 2 vejce • 1/2 hrnku medu

1 Polentu smícháme s práškem do pečiva a špetkou soli. Vejce rozmícháme s medem, tvarohem, olejem a citronovou šťávou. Vše spojíme dohromady a zamícháme do tésta hrnek pokrájeného ovoce. Vylijeme do koláčové formy vyložené pečícím papírem a povrch poklademe zbytkem ovoce. Pečeme 30–40 min. v předehřáté troubě na 180 °C. K snídani podáváme dva kusy.

Oběd: kukuřičná tortilla s kozím sýrem

Kukuřičnou tortillu pomážeme hummusem, obložíme grilovaným líllem, paprikou a červenou cibulí. Pokapeme olivovým olejem, posypeme kozím sýrem a zabalíme do wrapu. Podáváme se zeleninovým salátem.

Svačina: kokosový kefir

Sklenici kefiru rozmixujeme s banánem, lžičkou nakrájeného kokosu a medem.

Večeře: polévka miso s mořskou řasou arame

Hrst řas vodu vložíme na pár minut do misky s vodou. V hrnci na samozemovém oleji orestujeme na plátky pokrájenou čerstvou zeleninu, přidáme pokrájenou čerstvou zeleninu dle chuti, houby šitake a krátce orestujeme. Zalijeme zeleninovým vývarem a miskou s řasou. Vaříme do změknutí zeleniny. Těsně před podáváním přimícháme lžičku pasty miso na osobu.

7. den

Snídaně: jáhlová kaše

Jáhly před vařením spaříme v horkou vodu, aby se zbavily hořkosti, a uvaříme dle návodu. Vychladlé jáhly dochutíme medem, skořicí, pokrájeným čerstvým nebo sušeným ovocem a ořechy. Zalijeme polotučným bílým jogurtem.

Svačina: brokolice s parmezánem

Růžičky brokolice krátce spaříme ve vroucí vodě. Vložíme horké do misky, posypeme strouhaným parmezánem a zakápneme olivovým olejem. Podáváme s plátkem žitného chleba.

Oběd: špaldovo-tuňákový salát

Špaldou těstoviny uvaříme dle návodu. Tuňáka ve vlastní šťávě smícháme s kukuřicí, čerstvými fazolemi, čerstvými nebo sušenými rajčaty a paprikou. Dochutíme solí, pepřem, čerstvou bazalkou a pokapeme olivovým olejem. Smícháme s uvařenými těstovinami.

Svačina: fíkový jogurt

Sušené nebo čerstvé fíky rozmixujeme s medem a mandlemi na hustou pastu. Zamícháme do bílého jogurtu.

Večeře: rajčatová polévka s mozzarellou

Rajčata nakrájíme na osminky a poklademe do zapékací formy vymazané olivovým olejem. Přidáme stroužek česneku, osolíme a dáme péct na 30 min. V hrnci rozehřejeme olivový a pokrájenou cibuli a orestujeme do hněda. Přidáme bobkový list a již upečená rajčata i se šťávou ze zapékací mísy. Po chvíli přimícháme rajčatové pyré a vodu a na mírném ohni vaříme cca 10 min. Na závěr přimícháme čerstvou bazalku a lžičku citronové šťávy. Polévku rozmixujeme do hladka. Před podáváním přidáme natrhanou mozzarellu.