

A background image featuring various healthy food items: a bowl of hazelnuts, a bowl of cashews, a bowl of almonds, a bowl of flax seeds, a plate of salmon with a sprig of rosemary, a whole orange, a red bell pepper, a lime, and a cucumber.

Tak trochu jiné

FIT

RECEPTY



Tentokrát už
NAFURT

Kdo jsem?

Jmenuji se Jitka, je mi 29 let a od narození žiji s chronickým onemocněním, které ovlivňuje můj trávicí a dýchací systém. Prošla jsem tak mnoha zdravotními komplikacemi. **Přesto jsem se nikdy nevzdala... I když byly dny, kdy se zdálo, že mě všechno táhne dolů, vždy jsem našla sílu zvednout se a jít dál.**

Rok 2021 byl pro mě zlomový. Nová léčba mi dala šanci na lepší život, ale také s sebou přinesla nežádoucí účinky v podobě přibírání a problémů s játry. Přibrala jsem až za hranici obezity, což pro mě bylo těžké přijmout. Ani cvičení či snížení množství jídla nepřinášelo výsledky. **Ale místo toho, abych se vzdala, tak jsem se rozhodla bojovat. Vzala jsem svůj osud do vlastních rukou a šla svou cestou nezávislou na názorech ostatních.**

Začala jsem znovu, tentokrát s jediným cílem – změnit svůj život. A povedlo se. Za tři roky jsem zhubla 30 kg, zlepšila svůj zdravotní stav a napravila funkci jater. **Hlavně vím, že tato cesta mi vydrží tentokrát už nafurt.**

Můj příběh není jen o fyzické proměně, ale o síle vnitřního odhodlání, které máme každý v sobě. Ukazuje, že **nikdy není pozdě začít znovu a že sami máme moc změnit svůj život, ať už je náš startovní bod jakýkoliv.**

S láskou Jitka



Čím je moje kuchařka tak trochu jiná?

Tato kuchařka je určená pro všechny, kdo chtějí vařit zdravě a jednoduše, ale bez zbytečných omezení. **Žádné speciální suroviny, které bys musel/a shánět ve specializovaných prodejnách – jen běžné potraviny, které máš doma, nebo snadno koupíš v každém obchodě.** Nevyhýbám se mouce, mléku, masu, tukům ani cukru, protože věřím, že **úspěch není o striktním odříkání dle trendů dietní kultury, ale o chytré a dlouhodobé změně návyků,** které jsou udržitelné.

Všechny recepty jsou **rychlé a jednoduché**, takže si je snadno připravíš i v případě, pokud jsi v kuchyni teprve začátečník, nebo zkrátka nemáš čas trávit hodiny v kuchyni. Ať už chceš uvařit něco chutného na večeři, rychlou svačinu, nebo zdravější verzi oblíbeného dezertu, v této kuchařce najdeš inspiraci na každou příležitost. **Navíc jsou recepty snadno cenově dostupné – nepotřebuješ utrácet spousty peněz za speciální suroviny, abys jedl/a chutně a vyváženě.**

A i když kuchařka **není speciálně zaměřená na veganské, bezlepkové nebo bezlaktózové stravování, každý recept lze snadno upravit i pro tyto potřeby.** Díky své flexibilitě jsou recepty vhodné pro širokou škálu strávníků... Od těch, kdo chtějí zhubnout, až po ty, kdo hledají způsoby, jak zdravě jíst a užívat si jídla bez výčitek.

Pokud hledáš cestu, jak se dostat do formy bez radikálních diet a omezování, Tak trochu jiné FIT recepty ti ukáží, že zdravé jídlo může být chutné, rychlé a hlavně NORMÁLNÍ.

RÁDA BYS VÍCE?

Zaujaly tě recepty a ráda bys jich měla k dispozici více?

**Neváhej a ZAKUP si plnou verzi
Tak trochu jiných FIT receptů, dokud
jsou za VÝHODNOU CENU!**

CO KUCHAŘKA OBSAHUJE?

- 20 snídaní •
- 20 obědů •
- 20 večeří •
- 15 svačín •
- 15 polévek •
- 10 zdravých sladkostí •
- 10 pomazánek •
- 10 salátů •
- 5 BONUSOVÝCH receptů •

Tak neváhej...

PRÁVĚ TEĎ BĚŽÍ ZAVÁDĚCÍ CENA 249 KČ!

SNÍDANĚ



Avo toast s vejcem

Suroviny

- 1 krajíc celozrnného nebo žitného chleba
- 50 g avokáda
- 1 ks citronu
- špetka soli
- 1 ks vejce

Příloha:

- 20 g listový salát
- 1 ČL med
- 0,5 ČL hořčice
- 0,5 ČL olivového oleje
- špetka soli

K dochucení:

- čtyřbarevný pepř
- slunečnicová semínka
- konopná semínka



Postup:

Na krajíc chleba nanese avokádo (může být i rozmělněné vidličkou) pokapané troškou citronové šťávy a posypané špetkou soli.

Dej vařit vejce cca na 6–7 minut dle toho, jak preferuješ hotový žloutek.

Poté vejce naskládej na chléb s avokádem a posyp dle chuti a libosti semínky, pepřem či například lahůdkovým droždím.

Servíruj se salátovým mixem s medovo–hořčičnou zálivkou.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT

Bageta s hovězím a cheddarem

Suroviny

- 1 ks kornbagety či jiné dle chuti
- 100 g trhaného hovězího masa Vilgain
- 30 g cheddaru
- 1 ks žampionu
- 1 PL kečupu



Postup:

Na kornbagetu, nebo jakoukoliv jinou bagetu dle chuti, rozetři 1 PL kečupu. Na ten navrstvi hovězí maso, které si natrhej na kousky.

Mezitím si na pánvi orestuj nakrájený žampion, nebo použij slité žampiony z konzervy ve slaném nálevu. Žampiony umísti na hovězí maso a zasyp cheddarem.

Celou bagetu takto připravenou vlož do rozpálené trouby s programem grill a opékej cca 5 minut, dokud sýr nebude rozpuštěný a bagetka do křupava opečená.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT

Croissant na slano

Suroviny

- 1 ks vícezrnný croissant
- 10 g polníčku
- 100 g šunky 90+%
- 125 g mozzarely light

Příloha:

- zbytek mozzarely light
- 50 g cherry rajčat
- 1 PL balsamico glazé
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

Croissant rozkroj a naplň polníčkem, šunkou a třeba i pár plátky mozzarely.

Vedle něj si rozkrájej zbylou mozzarellu s rajčaty, které pokapej balsamicovým glazé a dochuť solí a pepřem dle chuti.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT



OBĚDY



Arašídová „čína“

Suroviny

- 500 g rýžové nudle (ploché / kulaté)
- 350 g čerstvá / mražená zelenina
- 500 g kuřecí prsa / krevety
- 1 ČL řepkového oleje – maso / zeleninu vyber dle chuti

Na zálivku:

- 2 PL arašídového másla
- 2 PL světlá sojovka
- 1 PL tmavá sojovka
- 1 ks citron



Postup:

Rýžové nudle dej do vroucí osolené vody a nech cca 5 minut povařit.

Kuřecí maso nakrájej na kostky, lehce osol a orestuj na 1 ČL řepkového oleje. Jakmile bude maso zatáhnuté, tak přidej mraženou zeleninu. Celek promíchej a přikryj pokličkou.

Jakmile bude zelenina dostatečně prohřátá a maso dostatečně tepelně upravené (cca po 10 minutách vaření), tak přidej zálivku z omáček a kapky citronu. Nakonec přidej 2 PL arašídového másla.

Jako poslední přidej k masu a zelenině uvařené nudle a celek promíchej tak, aby došlo k pokrytí nudlí omáčkami. Pokrm ochutnej a dále dochuť dle potřeby.

Libovolně: lze posypat arašídami, koriandrem, chilli kousky dle chuti.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Bolognese omáčka

Suroviny

- 1 ks cibule
- 1 ks malé mrkve
- 1 malý kousek řapíkatého celeru
- 100 ml červeného vína
- 1 konzerva krájených rajčat
- 1 ČL olivového oleje
- 1 ČL cukru
- 500 g mleté hovězí
- 500 ml hovězího vývaru

Příloha:

- těstoviny dle chuti



Postup:

Cibuli, mrkev a řapíkatý celer nakrájej na jemno. Na pánvi mezitím rozpal 1 ČL olivového oleje. Cibuli přihod' na pánev a restuj do zpěnění. Přidej mrkev a řapíkatý celer a promíchej. Přidej mleté hovězí maso, zlehka osol a orestuj do zatažení masa.

Přidej 100 ml vína a zprudka restuj do vyvaření alkoholu. Poté přidej konzervu rajčat a celé to podlij vývarem. Promíchej. Zakryj pokličkou a vař zhruba 40 minut.

Jakmile je hotovo, tak dosol, pokud je třeba. Přidej 1 ČL cukru.

Libovolné: do omáčky můžeš přidat italské koření, čerstvé bylinky jako bazalka, oregáno nebo tymián. Dále lze hotový pokrm ještě posypat sýrem dle chuti.

Poznámka: Tuto základní omáčku lze použít k několika typům těstovin, nebo jako mix k zapečení, či k lasagním.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Bulgurito

Suroviny

- 500 g kuřecí prsa
- 350 g mix mražené zeleniny: hrášek, mrkev, kukuřice
- 500 ml kuřecí vývar
- 300 g bulgur
- 1 ČL řepkového oleje



Postup:

V hrnci rozpal 1 ČL řepkového oleje a přidej na kostičky nakrájená kuřecí prsa. Restuj, dokud maso nebude lehce dozlatova osmahnuté.

Přidej mix mražené zeleniny a orestuj.

Nakonec do hrnce k masu a zelenině přidej propláchnutý bulgur. Orestuj, zlehka osol a opepři a podlij kuřecím vývarem.

Celý pokrm přikryj pokličkou. Cca za 10 minut zkontroluj, promíchej a případně přidej další trochu vývaru. Po cca 15–20 minutách vaření je pokrm hotov. Vývar by měl být vyvařený, pakliže není, tak sundej poklici, přidej na výkonu plotny a zprudka restuj za neustálého míchání. Jídlo se nesmí spálit! Jen je potřeba rychle vyvařit tekutinu.

Hotové jídlo dosol či dopepři dle chuti. Na talíři lze posypat sýrem.

Poznámka: Vývar může být z BIO bujonu, případně lze pokrm podlít pouze vodou.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!



VĚČEŘE



Arrabiata těstoviny

Suroviny

- 300 g penne
- 1 ks konzervy krájených rajčat
- 1 ks cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 PL chilli
- 1 ČL olivového oleje
- 1 ČL oregana
- špetka soli
- špetka pepře
- 20 g parmezánu



Postup:

Těstoviny uvař ve vroucí osolené vodě dle návodu po dobu cca 12 minut. Měly by být al dente.

Mezitím ve velké pánvi rozpal 1 ČL olivového oleje. Přidej najemno nakrájenou cibuli a česnek a zprudka orestuj. Přidej krájená rajčata a vař cca 5 minut, dokud se rajčata nerozpadnou a nevytvoří lehkou omáčku. Přisyp oregano, sůl a pepř dle potřeby.

Hotové těstoviny slij a přidej k omáčce. Důkladně promíchej, aby se těstoviny rovnoměrně obalily omáčkou.

Podávej s nastrohaným parmezánem.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Bun bo nam bo

Suroviny

- 300 g kulatých rýžových nudlí Bún
- 450 g hovězí kýty
- 100 g ledového salátu
- 1 ks mrkve
- 1 ks salátové okurky
- 2 hrsti mungo klíčků
- 20 g arašídů
- 2 stroužky česneku
- 2 ČL řepkového oleje
- špetka soli
- špetka pepře

Na omáčku:

- 350 ml vroucí vody
- 2 PL třtinového cukru
- 3 PL rybí omáčky
- 1 PL rýžového octa
- stroužek česneku
- 1 ks čerstvého chilli



Postup:

Začni masem, které nakrájej na cca 2 mm tenké plátky. Můžeš si pomoci tak, že maso nejdřív dáš na cca 30 minut do mrazáku.

Nudle vlož do vroucí osolené vody a povař dle pokynů na obalu cca 5–8 minut, dokud nejsou al dente. Hotové nudle propláchni studenou vodou, zakápní trochou řepkového oleje, ať se neslepí, a dej stranou. Poté nakrájej salát, mrkev a okurku na tenké proužky.

Následně si připrav v misce omáčku. Nakrájej česnek a chilli najemno, poté přidej rybí omáčku, třtinový cukr, rýžový ocet a zalij vroucí vodou. Pořádně promíchej, dokud se nerozpustí veškerý cukr. Dále dochuť dle potřeby.

Nakonec v pánvi rozpal 1 ČL řepkového oleje a vlož nakrájené hovězí maso. To zprudka orestuj lehce dozlatova. Vzhledem k tomu, jak jsou plátky masa tenké, tak je restování opravdu krátké, cca 2–4 minuty. Délka restování se odvíjí od tloušťky masa.

Servíruj v misce, kde na dno umístíš rýžové nudle, po stranách vlož zeleninu s masem, doprostřed dej hrst arašídů a celé to zalij připravenou omáčkou.

Libovolné: lze podávat ještě se smaženou cibulkou, koriandrem, nebo pokapat limetou.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Domácí šunková pizza

Suroviny

Na těsto:

- 500 g pšeničné hladké mouky
- 2 PL olivového oleje
- 1 balení droždí
- 500 ml vlažné vody
- špetka soli

Na pizzu:

- 1 ks kozervy krájených rajčat
- špetka cukru
- špetka soli
- 1 ČL olivového oleje
- 100 g mozzarely light
- čerstvá bazalka
- 150 g šunky s 90+% obsahem masa



Postup:

Těsto na pizzu připravíš tak, že rozmícháš droždí ve vlažné vodě, přidáš olivový olej, špetku soli a smícháš s hladkou moukou. Těsto uhněť ručně, nebo si pomoz kuchyňským robotem. Vzniklé těsto rozděl na čtyři kulaté bochánky, zabal do sáčku a nech přes noc odležet v lednici.

Druhý den v míse rozmixuj loupaná rajčata a ochuť solí, 1 ČL olivového oleje a špetkou cukru.

Připrav si velký plech vystlaný pečicím papírem, na který dej odleželé těsto. Prsty roztáhni těsto po celém plechu. Tvar ideálně kulatý, ale když se nepodaří, tak to ničemu na chuti vadit nebude. Roztažené těsto potřij rajčatovou směsí. Ozdob plátky mozzarely, šunky a lístky bazalky.

Dej péct do trouby s programem horní a spodní pečení. Nejlépe pokud tvoje trouba nabízí tento program dohromady s horkovzduchem. Rozpálení trouby je ideální na 220 stupňů a doba pečení pizzy je cca 10 minut. Orientuj se hlavně dle okrajů. Neměly by být moc světlé, ale ani spálené.

Tohle je recept na klasickou šunkovou variantu. Můžeš však použít vlastní kombinaci.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

SVACINY



Banánové smoothie s vločkami

Suroviny

- 1 ks banánu
- 50 g borůvek
- 30 g ovesných vloček
- 500 ml kefíru
- 40 g vanilkového proteinu
- 1 ČL chia semínek



Postup:

Smíchej všechny suroviny v mixéru nebo smoothie makeru a důkladně promixuj.

Libovolné: lze použít jakoukoliv jinou kombinaci ovoce dle chuti.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT

Domácí müsli tyčinky

Suroviny

- 175 g sušeného ovoce dle chuti
- 175 g celých ovesných vloček
- 175 g oříšků a semínek dle chuti
- 30 g rozmixovaných ovesných vloček
- 100 g tekutého medu
- špetka soli



Postup:

Sušené ovoce nejprve nakrájej na malé kousky. Následně rozpal suchou pánev na středním plameni. Do pánve nasyp ořechy a semínka a za neustálého míchání lehce opékej, dokud se nerozvoní. Dej stranou vychladnout. Po vychladnutí je nasekej na menší kousky.

Použitou pánev vytrí papírovou utěrkou, nasyp do ní 175 g ovesných vloček a opeč je do světle zlaté barvy. Další 30 g vloček dej do mixéru a pomixuj na hrubou mouku.

Vem si pekáček a vylož jej pečicím papírem. Opečené oříšky a vločky promíchej s vločkovou moukou a špetkou soli. Přidej sušené nakrájené ovoce. Tohle vše zalij medem a holýma rukama promíchej na lepivé, neodrží těsto.

Těsto upěchuj pěstmi do připraveného pekáčku a dej péct do trouby s programem horní a spodní pečení nebo horkovzduch, vyhřáté na 190 stupňů. Doba pečení cca 20–25 minut.

Po upečení nech zcela vychladnout v pekáčku. Poté přenes pečicí papír na velké prkénko. Pak teprve rozkrájej na tyčinky či jiné tvary.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Plněná vejce

Suroviny

- 6 ks vajec
- 2 PL majonézy
- 1 ČL plnotučné hořčice
- 0,5 ČL mleté sladké papriky
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

Do vroucí vody dej vařit vejce po dobu cca 10 minut, aby bylo uvařené natvrdo. Po uvaření vejce oloupej a rozkrájej na poloviny.

Opatrně vyjmi žloutky, které přemísti do malé misky a smíchej se zbylými ingrediencemi. Pořádně promíchej a dochuť solí a pepřem dle potřeby.

Podávej například k opečenému žitnému pečivu.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT



POLÉVKY



Česnekový krém

Suroviny

- 4 ks celých česnekových paliček
- 50–100 g brambor
- 10 g cibule
- 50 ml smetany 33%
- špetka soli
- 500 ml zeleninového vývaru
- špetka soli
- špetka pepře
- 1 ČL olivového oleje
- 1 ČL tymiánu



Postup:

Česnek ponech ve slupce, jen odřízni horní třetinu palice. Takto připravený česnek pokapej 1 ČL olivového oleje a dej péct do trouby vyhřáté na 220 stupňů s programem horní a spodní pečení nebo horkovzduch na cca 45 minut.

Brambory nakrájej na menší kostičky a dej do vroucí osolené vody povařit cca na 8–10 minut. Hotové brambory slij.

Jakmile bude česnek opečený, tak jej nech zlehka vychladnout. Následně jej vymačkej ze slupky k bramborám a přilij trochu zeleninového vývaru. Po upečení půjde práce s česnekem snadno.

Vezmi si tyčový mixér a rozmixuj daný mix na krém. V případě moc velké hustoty pokrmu dolévej po trochách vývar, dokud nedosáhneš tebou požadované konzistence.

Nakonec přilij 33% smetanu, ale už nemixuj. Pouze rozmíchej lžící. Polévku osol, opepři a přidej tymián dle potřeby.

Poznámka: Vývar může být z BIO bujonu.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Mexická polévka s hovězím masem

Suroviny

- 400 g hovězího masa Vilgain
- voda dle potřeby
- 1 ks cibule
- 1 ks konzervy fazolového mixu ve slaném nálevu
- 1 ks konzervy kukuřice ve slaném nálevu
- 1 ks konzervy krájených rajčat
- 1 ks červené papriky
- 1 ČL chilli
- 1 ČL řepkového oleje
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

V hrnci rozpal 1 ČL řepkového oleje, na kterém orestuj na jemno nakrájenou cibuli. Následně přidej všechny konzervy. Hovězí maso natrhej na kousky a přidej do hrnce hned vzápětí také.

Pokud je na tebe obsah hrnce příliš hustý, tak přidej trochu vody, než dosáhneš požadované konzistence polévky.

Celý pokrm vař zhruba 25 minut a následně dochuť dle potřeby.

Libovolné: lze podávat se zakysanou smetanou, koriandrem nebo s opečeným žitným chlebem.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Polévka z pečené zeleniny

Suroviny

- 1 kg velkých rajčat
- 2 ks červené cibule
- 1 ks celé paličky česneku
- 500 ml vody nebo zeleninového vývaru
- špetka soli
- špetka pepře
- 30 ml olivového oleje
- 50 ml smetany 33%



Postup:

Nakrájej rajčata a cibuli na měsíčky. Česnek nech v celku i se slupkou, jen seřžni svrchní třetinu paličky.

Vlož veškerou zeleninu do pekáče, zalij olivovým olejem a dej péct do trouby vyhřáté na 220 stupňů s programem horní a spodní pečení nebo horkovzduch na cca 50 minut.

Zelenina by měla být po upečení opálená, ale ne spálená!

Nech zeleninu lehce vychladnout. Poté ji přendej do hrnce. Česnek v tomto případě vymačkej ze slupek. Po upečení to půjde snadno.

V hrnci veškerou zeleninu pomixuj na pyré a dle potřeby přilévej vývar do tebou požadované konzistence krému. Nakonec přilej 33% smetanu. Nyní však už nemixuj, pouze promíchej. Polévku dochuť dle potřeby.

Libovolné: lze doplnit o opečenou ciabattu a zakysanou smetanu.

Poznámka: Vývar může být z BIO bujonu, případně lze pokrm podlít pouze vodou.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!



SLADKÉ



Banana bread

Suroviny

- 150 g špaldové mouky
- 3 vejce
- 70 g erythritolu
- 1 ČL perníkového koření
- 4 ks přezrálých banánů
- 40 g rozinek
- 150 ml polotučného mléka
- 40 g vanilkového proteinu
- 1 PL arašídového másla
- 1 PL kakaa
- špetka soli
- 1 ČL kypřicího prášku
- 0,5 ČL jedlé sody



Postup:

Smíchej suché suroviny: mouku + část erythritolu + protein + perníkové koření + kakao + kypřicí prášek + jedlá soda + sůl.

Do dalších 2 misek odděl žloutek a bílek zvlášť.

Žloutek vyšlehej se zbytkem erythritolu a přidej mokré suroviny – mléko + rozmačkané přezrálé banány. Promíchej, přidej rozinky a opět promíchej. Poté přidej veškeré suché ingredience.

V druhé míse s bílkem vyšlehej tuhý sníh. Následně sníh velmi opatrně po částech vmíchej k hmotě, kde jsou mokré a suché suroviny.

Nakonec vzniklé těsto přendej do pečicí formy. Povrch chlebíku pokapej 1 PL arašídového másla. Dej péct na cca 45 minut do trouby s programem horní a spodní pečení nebo horkovzduch, vyhřáté na 200 stupňů. Po 5 minutách stáhni na 170 stupňů a dopeč.

Po 45 minutách vezmi špejli, kterou zapíchni do chlebíku. Pakliže špejle lepí, tak peč dalších 10 minut a opět zkontroluj. Chlebík je hotový v momentě, kdy špejle nelepí.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Fazolovo–banánové muffiny

Suroviny

- 2 ks vejce
- 1 ks banánu
- 50 g červených fazolí z konzervy
- 50 g špaldové hladké mouky
- 30 g mletých ovesných vloček
- 20 g čokoládového proteinu
- 50 ml polotučného mléka
- 10 g kakaa
- 1 PL čekankového sirupu
- špetka soli
- 1 ČL kypřicího prášku
- 0,5 ČL jedlé sody



Postup:

Banány a fazole pomačkej v míse pomocí vidličky do kašovitě podoby.

Poté přidej všechny zbylé ingredience a rozmixuj ručním mixérem. V případě řídkého těsta dosyp trochou mouky. Naopak velmi tuhé těsto rozřeď trochou mléka.

Nalij těsto do formy na muffiny a dej péct na cca 25–30 minut do trouby s programem horní a spodní pečení nebo horkovzduch, vyhřáté na 180 stupňů.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Nepečený piškotový dort

Suroviny

- 400 g skyr
- 500 g odtučněného tvarohu
- ovoce dle chuti
- 3 PL čekankového sirupu
- 1 balení piškotů



Postup:

V jedné míse smíchej skyr s tvarohem a čekankovým sirupem. Vznikne trochu tužší pasta s příchutí vanilkového přibináčku.

V druhé míse navrstvi piškoty, na to dej vrstvu ovoce a zakonči vrstvou mixu skyr.

Na to naskládej další vrstvy postupně tak, dokud nebude hotovo. Svrchní vrstva může být vyskládaná piškoty, ovocem, nebo může být zakončena skyrem a posypaná například kokosem nebo kakaem atd. – dle chuti.

Dej do lednice zaležet alespoň na 8 hodin.

Poznámka: lze použít libovolné mléčné produkty – zakysanou smetanu, tučný jogurt atd. Ale výživově je daný recept nejvíce vyvážený v kombinaci skyr a tvaroh.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!



POMAZÁNKY



Budapešťská pomazánka

Suroviny

- 500 g odtučněného tvarohu
- 1 PL mleté sladké papriky
- 100 g červené papriky kapie
- 1 ks malé červené cibule
- špetka chilli
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

Nakrájej cibuli a papriku na jemno.

Poté v míse smíchej veškeré suroviny a důkladně promíchej. Dochutí solí a pepřem dle potřeby. Pokud preferuješ ostré chutě, tak můžeš přidat i trochu mletého chilli.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT

Sardinková pomazánka

Suroviny

- 500 g odtučněného tvarohu
- 2–3 ks konzervy sardinek ve vlastní šťávě
- jarní cibulka
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

V míse smíchej tvaroh se sardinkami a důkladně promíchej, ať jsou sardinky správně rozmělněné v celé pomazánce. Dochut' solí a pepřem dle potřeby.

Nakrájej jarní cibulku a buď ji přidej přímo k pomazánce, nebo jí posypej pomazánku až v momentě, kdy je natřená na pečivu.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT

Vajíčková pomazánka

Suroviny

- 4 ks vejce
- 10 g plnotučné hořčice
- 200 g cottage light
- 1 ks malé cibule
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

Nakrájej cibuli na jemno.

Do vroucí vody dej vařit vejce po dobu cca 10 minut, aby byla uvařena natvrdo. Po uvaření vejce oloupej a pomocí kráječe rozkraj na kolečka a poté je otoč, ať z nich můžeš nakrájet malé kostičky.

Poté v míse smíchej veškeré suroviny a důkladně promíchej. Dochut šolí a pepřem dle potřeby.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT

SALÁTY



Polníčkový salát s broskví

Suroviny

- 100 g mozzarely light
- 80 g schwarzwaldské šunky
- 1 ks broskve
- 1 ks papriky
- 100 g polníčku
- 100 g cherry rajčat
- 20 g dýňových semínek
- špetka soli
- špetka pepře

Na zálivku:

- 1 ČL medu
- 2 PL olivového oleje
- 0,5 ČL citronové šťávy
- 1 ČL hrubozrnné hořčice
- 1 ČL dijon hořčice



Postup:

Mozzarellu a schwarzwaldskou šunku natrhej na kousky, rajčata nakrájej na poloviny, papriku na malé kostičky a broskev na měsíčky.

Vše dohromady pak spolu umísti do mísy, promíchej a dochuť solí a pepřem dle potřeby.

Mezitím v hrníčku smíchej ingredience na zálivku. Tou následně pokapej salát dle potřeby.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Tuňákový salát s mozzarellou

Suroviny

- 1 ks salátové okurky
- 250 g cherry rajčat
- 1 ks červené papriky
- 50 g mixu salátu
- 100 g mozzarely light
- 50 g černých oliv bez pecky
- 80 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 1 ks vejce
- 1 ČL olivového oleje
- 2 ČL balsamico glazé
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

V míse smíchej nakrájenou zeleninu, mozzarellu, mix salátů, olivy a tuňáka z konzervy.

Následně v hrnci s vroucí vodou uvař 1 vejce po dobu cca 6–7 minut dle tvé preference konzistence žloutku. Uvařené vejce oloupej a nakrájej na kolečka.

Dochuť solí a pepřem dle potřeby. Pokapej pár kapkami olivového oleje a balsamicovým glazé dle potřeby.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

Zeleninovo–sýrový salát

Suroviny

- 1 ks salátové okurky
- 250 g cherry rajčat
- 2 ks červené papriky
- 250 g gouda sýru
- 100 g mozzarely light
- 140 g nízkotučného řeckého jogurtu
- 2 PL majonézy
- špetka soli
- špetka pepře



Postup:

Veškerou zeleninu a sýry nakrájej nejmenno. Následně vše promíchej v míse a přidej jogurt s majonézou. Důkladně salát promíchej a dochuť solí a pepřem dle potřeby. Podávej například s opečenou celozrnnou bagetou.

Zajímají tě makroživiny a délka přípravy? To se dozvíš v plné verzi e-booku!

@tentokrat_uz_NAFURT

V VYSVĚTLIVKY

PL – polévková lžíce

ČL – čajová lžička

V některých receptech **používám proteinový prášek** jako doplněk pro zvýšení obsahu bílkovin. Pokud proteinový prášek neznáš, nemáš doma k dispozici nebo zkrátka ho jen nechceš používat, tak se nemusíš obávat. **Je zcela volitelný a jeho absence nebude mít zásadní vliv na celkovou chuť nebo kvalitu jídla.**

Proteinový prášek lze snadno nahradit jinými ingrediencemi. Pokud chceš zachovat podobný rozsah bílkovin, tak můžeš přidat další sypké ingredience, jako jsou například chia semínka, lněná semínka nebo ořechy, které rovněž obsahují bílkoviny. Alternativně můžeš použít přírodní zdroje bílkovin, jako mléčné produkty (například jogurt či tvaroh) nebo vejce. To ovšem platí v závislosti na typu receptu a tvých preferencích.

Obrázky v kuchařce slouží jako ilustrační příklady a mohou se mírně lišit od konečného výsledku, kterého dosáhneš. Každý kuchařský výtvar je unikátní a vzhled jídla se může měnit podle použitých ingrediencí a techniky přípravy. Nech se inspirovat, ale neboj se přizpůsobit recept svým preferencím a kreativnímu vkusu.

Hodně štěstí na tvé cestě za zdravým a chutným stravováním! Doufám, že ti **Tak trochu jiné FIT recepty** přinesou spoustu radosti a inspirace do tvé kuchyně. Ze srdce ti přeji, ať se i tobě podaří dosáhnout všech cílů a najít rovnováhu mezi zdravým životním stylem a chutným jídlem.

Nezapomeň se podělit o tvé kulinářské úspěchy a oblíbené recepty na sociálních sítích s hashtagem #TakTrochuJineFitRecepty.

Tvé zkušenosti mohou inspirovat ostatní a pomoci vytvářet komunitu, kde se zdravé vaření stává radostí!

MALÝ DÁREK JEN PRO TEBE...

Opravdu tě recepty zaujaly a cítíš to stejně jako já, že je klíčem k vyvážené stravě, konzumace naprosto normálních surovin bez extrémních omezení?

Skvěle! Gratuluji ti k prvnímu kroku ke tvé vysněné postavě.

ULOŽ SI TENTO SLEVOVÝ KÓD:

SLEVAPROTEBE

**Díky kterému pořídíš plnou verzi kuchařky za
JEŠTĚ NIŽŠÍ CENU!**

Nečekej a objev kouzlo zdravého vaření s Tak trochu jinými FIT recepty, inovativní kuchařkou, která přináší celkem **120 snadných, rychlých a chutných zdravých receptů** připravených z běžně dostupných surovin.

+ BONUS: 5 receptů na jedno specifické období :)

Autorka e-booku: Jitka Pernesová
Grafické zpracování: Jitka Pernesová
Zdroj obrázků: Adobe Firefly
Propočet kalorických hodnot: ChatGPT-4

Obrázky v této kuchařce jsou pouze ilustrační a nemusí přesně odpovídat finálnímu pokrmu.

Tato kniha je chráněna autorským právem.

Jakékoliv neautorizované kopírování, šíření, nebo odesílání třetím stranám bez výslovného souhlasu autorky je zakázáno.

Porušení těchto práv může být právně postihováno.

www.tentokratuznafurt.cz / © 2024