



**JAK  
VAŘIT ZDRAVĚ  
a zároveň levně**

---



## Zdravě jíst neznamena jíst draze, ačkoli si to mnozí myslí

V jídelničkách lidí, kteří se snaží ušetřit na jídle, je nejčastější chybou vysoký příjem tuků, málo zeleniny, ovoce, bílkovin. Takový způsob stravování nutně zvyšuje riziko vzniku nadváhy, popř. obezity, způsobuje zvýšení cholesterolu, krevního cukru, zvyšuje i riziko vzniku rakoviny. Nízký příjem bílkovin je spojen s výraznější únavností, sníženou odolností, horším hojením ran i s osteoporózou. Ti, kteří se pokoušejí hubnout a pouze sníží svůj energetický příjem bez zamyšlení se nad skladbou jídelničky, ztrácejí díky nízkému příjmu bílkovin svalovou hmotu, zpomalují si metabolismus a záhy opět nabírají. Dobrým a levným zdrojem bílkovin jsou vejce (zejména bílek), mléko a mléčné výrobky, libové maso, ryby, luštěniny.

Na následujících stránkách najdete inspiraci, jak se stravovat levně, chutně a přitom udělat mnoho pro své zdraví. Recepty byly vybrány tak, aby splňovaly uvedené požadavky a zároveň vedly ke zvýšení příjmu bílkovin, vlákniny a měly omezený obsah tuků a cholesterolu. Po přečtení možná zjistíte, že takový jídelníček dýchá vůní jídel našich babiček, protože využívá klasických českých surovin. Například lidé si v zimě stěžují, že vůbec nejedí zeleninu, protože je DRAHÁ, NEMÁ CHUŤ a VÝBĚR JE OMEZENÝ. Mají pravdu. Přesto i v zimě můžeme mít jídelníček plný zeleniny a za pár korun. Mrkev, celer, petržel, zelí hlávkové červené a bílé, zelí kysané, pórek, kapusta, mnoho druhů mražené zeleniny, sterilovaná zelenina... To přece není málo.

Chcete se stravovat zdravě, ale máte pocit, že je to drahé? Nemůžete si dovolit kupovat dražší potraviny? Přinášíme vám několik tipů, jak jíst zdravě a zároveň neutratit příliš peněz. Aby byl váš jídelníček vyvážený, inspirujte se nápady na jednotlivá jídla dne. Recepty jsou vytvořeny tak, aby výsledný

energetický příjem odpovídal 8000 kJ (tj. energetická potřeba pro zdravého, dospělého člověka s nižší fyzickou aktivitou, který nepotřebuje hubnout). Na vás je, jak si svůj jídelníček poskládáte. Vždy si jen vyberete jedno jídlo ze skupiny snídaně, jedno ze skupiny svačiny atd.

### Příklad levného jídelníčku aneb Jak to dělat lépe

	Levný jídelníček	Vhodný jídelníček
<b>Snídaně</b>	2 rohlíky, 100 g gothajský salám	150 g jogurt bílý, 1 jablko, 50 g ovesné vločky, 200 ml polotučné mléko
<b>Přesnídávka</b>	banán	banán
<b>Oběd</b>	300 g hranolky, 100 g kečup	250 g brambory, 250 g špenát, 2 vejce
<b>Svačina</b>	tatranka	250 ml kefir, 1 kousek pečiva
<b>Večeře</b>	2 rohlíky, 100 g paštika játrová	100 g chléb, 80 g tvaroh, 20 g salám vysočina, 200 g zelí čínské

	Levný jídelníček	Vhodný jídelníček
<b>Celkový energetický příjem (kJ)</b>	9320	7950
<b>Bílkoviny (g)</b>	58	85
<b>Tuky (g)</b>	112	56
<b>Sacharidy (g)</b>	230	270
<b>Vápník (mg)</b>	340	1700
<b>Vláknina (g)</b>	10	18

## Rozložení jídla během dne

Přinášíme vám několik tipů, jak jíst zdravě a zároveň neutratit příliš peněz. Aby byl váš jídelníček vyvážený, inspirujte se nápady na jednotlivá jídla dne. Recepty jsou vytvořeny tak, aby výsledný energetický příjem odpovídal 9500 kJ (tj. energetická potřeba pro zdravého, dospělého člověka s běžnou fyzickou aktivitou, který nepotřebuje hubnout). Z celkového energetického příjmu 9500 kJ je 30 % hrazeno tuky (75 g), 55-57 % sacharidy (307-318 g) a zbývajících 13-15 % bílkoviny (73-84 g).

**Snídaně:** „Snídej sám, obědvěj s přítelem a večeři dej nepříteli.“ Zde je jasně patrné, jak důležitým jídlem dne snídaně je. Studie ukazují, že kdo pravidelně snídá, si lépe udržuje tělesnou hmotnost, nepřejídá se tolik večer a v průběhu dne je výkonnější a méně unavený. Snídaně by měla hradit 20–25 % z celkového energetického příjmu.

**Přesnídávky:** Hlavní úlohou přesnídávek je zabránit pocitům hladu a udržet vyrovnanou hladinu krevního cukru. K dopolední svačině většinou stačí 1 kus ovoce. Pokud míváte velké pocity hladu, doplňte ovoce bílkovinou (sýr, šunka, mléko, mléčné výrobky). Odpoledne je nejlepší volbou mléčný výrobek, popř. s kouskem pečiva. Zeleninu můžete jíst kdykoli během dne. Nezapomínejte také na dostatečný příjem tekutin v průběhu celého dne! Pro přesnídávky je vyhrazeno 5-10 % z celkového energetického příjmu. Pokud jste měli méně vydatnou snídani, zvolte si menší svačinu a naopak.

**Obědy:** Vyvážený oběd má pokrýt 30-35 % celkového energetického příjmu. Není nikde psáno, že musí být nutně teplý, takže si jej mohou dopřát i ti, kteří nemají možnost teplého jídla v práci. Klidně postačí 1-2 kusy pečiva a k tomu šopský salát nebo krabička tuňáka ve vlastní šťávě, sýr, šunka apod.



**Svačiny:** Svačiny zajistí, že nepřijdete domů hladoví jako vlci a ještě než stačíte vybalit nákup, tak sníte slušnou porci (znáte to – tu plátek šunky, tu sýra, půlka dalaamánu, bonbón). Nespoléhejte na to, že si v práci odskočíte něco koupit, ale noste si svačiny s sebou. Výhodu mají ti, kteří mají na pracovišti k dispozici lednici. Pak stačí udělat jednou týdně větší nákup a máte zásoby na celý týden. Je dobré mít v záloze i nějaké trvanlivé potraviny pro „stav nouze“. Mohou to být např. jablka, müsli tyčinky, knäckebrot nebo Knuspi chléb, sójové svačinky (vybrat si můžete z několika příchutí – např. fazolová, brokolicová, houbová, provenzálská), sušené ovoce, popř. oříšky.

**Večeře:** Večeře hradí 25 % z celkového energetického příjmu. Obecně platí, že poslední jídlo by mělo být dvě až tři hodiny před spánkem. Pokud tedy jdete spát před půlnocí, je dokonce vhodné zařadit i druhou večeři. V tomto případě si dopřejte trochu menší večeři (20 % z celkového energetického příjmu) a ponechte si rezervu na něco malého. Ideální je malá miska zeleninového salátu, sklenka mléka, nebo bílý jogurt do 3 % tuku.

## Jak jíst zdravě a levně?



### Vařte v Zepher nádobí

Zepher nádoby jsou vyráběné z ušlechtilé oceli, proto jsou velmi odolné (mají celoživotní záruku na kovové části) a umožňují připravovat pokrmy zcela bez tuku nebo pouze s použitím malého množství tuku. To přináší mnohé zdravotní výhody (pokles tělesné hmotnosti, prevence a léčba cukrovky druhého typu, upravení hodnot krevních tuků apod.). Nádoby jsou vyrobeny tak, že akumuluji teplo, takže po určité době můžete vypnout zdroj tepla a vařit „zadarmo“. Zbytečným ztrátám tepla zabraňuje perfektně těsnící poklice, která je také vybavena indikátorem teploty (termokontrole). Díky tomu potraviny zbytečně nepřeváříte, neztrácíte tolik cenné vitamíny a minerální látky a ušetříte peníze za dlouhé vaření.



### Používejte kvalitní suroviny

Jednoznačně platí, že je vždy výhodnější sázet na kvalitu než na kvantitu. Nezapomínejte, že levné potraviny bývají často nekvalitní (např. transmastné kyseliny v levných zmrzlinách, sušenkách a čokoládě, vysoký obsah tuku v uzeninách). O chuti ani nemluvě. Určitě si více pochutnáte na menším steaku z libového masa než na půl kilogramu tučného bůčku.



### Využívejte sezónní ovoce a zeleninu

Sezónní ovoce a zelenina jsou nejen levné, ale také plné vitamínů a minerálních látek, proto je jezte co nejvíce. Udělejte si také zásoby na zimu.

---

Např. lesní plody budou skvělé na tvarohovém dezertu, houby v polévce nebo pod maso a ze špenátu připravíte sytou polévku nebo chutné palačinky. Kdo má zahradu, má vyhráno. Přebytky ze zahrádky může nejen zamrazit, ale samozřejmě také připravit chutné zavařeniny.



### **Jídlo, které nesníte, zamrazte**

Uvařili jste více jídla, než dokážete sníst? Přebytečné jídlo po vychladnutí zamrazte, vyhnete se jednak přejídání a jednak budete mít „strýčka“ pro případ, že si napříště nestihnete uvařit.



### **Uchovávejte potraviny ve vakuových nádobách**

Sehnali jste dobrý sýr v akci? Máte možnost koupit kvalitní šunku za nízkou cenu? Neváhejte. Konkrétně šunku můžete zamrazit, nebo pokud plánujete v příštích dnech pokrm s využitím šunky, uchovejte ji ve vakuových nádobách. Vakuováním ušetříte mnoho peněz, protože potraviny se oproti běžnému způsobu skladování kazí mnohem pomaleji a zůstávají déle čerstvé.



### **Využívejte akcí v obchodech pro nákup zdravých potravin**

Sledujte akční nabídky, vztahující se na vhodné potraviny (především mléko, máslo, zelenina, ovoce, drůbeží maso), nakupujte v diskontech, a pokud máte možnost, využívejte pěstování ovoce a zeleniny na zahrádce.

---





## Jezte pestře a dbejte výživových doporučení

Pestrý jídelníček je zárukou toho, že získáte všechny potřebné živiny, vitaminy a minerální látky. V následující tabulce je uvedeno, kolik porcí z jednotlivých skupin potravin byste měli DENNĚ sníst. Nezapomeňte také alespoň 2x týdně zařadit luštěniny a nejméně stejně tak často ryby. S rozmyslem konzumujte tuky, jejichž vysoký příjem je rizikový pro zdraví. Pro jejich snížení můžete udělat mnoho - vybírat si libové maso, jíst méně uzenin (víte, že ve 100 g tvrdého salámu se skrývá více než polovina denního příjmu tuků?), omezit smažené pokrmy, majonézy. A samozřejmě využívat vhodné nádoby pro tepelnou úpravu, které umožňují připravovat pokrmy bez tuku a bez připalování, dresinky, tatarčky apod. si připravovat doma z kvalitních surovin.

<b>SKUPINA POTRAVIN A VELIKOST PORCÍ</b>	<b>9500 kJ</b>
<b>zelenina</b> 1 porce: 100 g čerstvé, sterilované, dušené nebo vařené zeleniny, 200 ml zeleninové šťávy	5
<b>ovoce</b> 1 porce: 1 středně velký kus ovoce, 200 ml džusu nebo ovocné šťávy, talířek drobného ovoce	3
<b>pečivo a přílohy</b> 1 porce: 60 g chleba, 1 kus pečiva, 40 g těstovin v suchém stavu (80 g ve vařeném stavu), 40 g rýže v suchém stavu (80 g ve vařeném stavu), 40 g cereálií, 200 g brambor, 2 houskové knedlíky, 3 bramborové knedlíky	7
<b>mléčné výrobky a sýry</b> 1 porce: 250 ml mléka, podmáslí atd., 150 g jogurtu, 25 g tvrdého sýra, 100 g ovocného tvarohu, 40 g jemného tvarohu, 55 g sýra cottage, 55 g balkánu poznámka: U luštěnin je za 1 porci považováno 70 g (v suchém stavu), v případě sóji 40 g (v suchém stavu)	3
<b>maso</b> 1 porce: 80 g libového masa (váženo v syrovém stavu) nebo ryb, 100 g kuřecí šunky, 50 g vepřové šunky	1,5
<b>rostlinný tuk na mazání</b> 1 porce: 10 g	
<b>olej na přípravu pokrmů</b> 1 porce: 10 g	2,5
<b>mouka na přípravu pokrmů</b>	20 g

# Příklady jídelníčků

## JÍDELNÍČEK 1

**Snídaně:** Bílý jogurt s cornflakes, pečivo s máslem

150 ml jogurt bílý, 40 g cornflakes, 50 g rohlík, 10 g rostlinný tuk

**Svačina:** Zeleninový salát s pečivem a Lučinou linie

200 g zeleninový salát, 50 g dala mánek, 80 g Lučina linie

**Oběd:** Gulášová polévka (str. 17), Čerstvá ryba na sezonní zelenině (str. 27)

250 g brambory vařené, makovec, 200 ml džus pomerančový

**Svačina:** Ovocný salát se zakysanou smetanou

40 g vločky, 10 g rozinky, 30 g zakysaná smetana, 50 g banán, 150 g jablko

**Večeře:** Omeleta se špenátem (str. 35)

## JÍDELNÍČEK 2

**Snídaně:** Rohlík se sýrem cottage a džemem

100 g sýr cottage, 100 g rohlík bílý, 30 g džem

**Svačina:** Ovocný zakysaný nápoj

250 ml kefir ovocný

**Oběd:** Zeleninová polévka s vaječními noky (str. 23), vepřové na zelenině s rýží a meruňkovým kompotem (str. 37)

80 g rýže natural vařená, 100 g kompot meruňkový

**Svačina:** Pečivo s taveným sýrem a zeleninou

150 g paprika, 50 g dala mánek, 50 g tavený sýr

**Večeře:** Mrkvová pomazánka (str. 43)

---

## Příklady jídelníčků

### JÍDELNÍČEK 3

**Snídaně:** Chléb se sýrovo-šunkovou pomazánkou a zeleninou  
120 g chléb, 50 g pomazánka sýrovo-šunková, 150 g paprika

**Svačina: Ovoce**

150 g pomeranč

**Oběd:** Kuřecí vývar se zeleninou (*str. 19*), svíčková omáčka,  
bramborové noky (*str. 43*), jablko

bramborové noky, 100 g jablko

**Svačina: Knäckebröt s nízkotučným tvarohem a džemem**

40 g knäckebröt, 100 g tvaroh nízkotučný, 30 g džem

**Večeře: Zeleninový salát s pečivem (*str. 41*)**

### JÍDELNÍČEK 4

**Snídaně: Bílý jogurt s ovocem a čokoládovým müsli**

250 g bílého jogurtu, 50 g čokoládového müsli, 100 g malin

**Svačina: Chléb s taveným sýrem a zeleninou**

60 g chleba, 50 g taveného sýra 40 % t. v s., 50 g ředkviček

**Oběd: Rajská polévka s kapáním (*str. 21*), hovězí plátek na  
houbách s rýží a okurkovým salátem (*str. 31*)**

**Svačina: Pečivo se sýrem a ovoce**

150 g jablek, 50 g rohlík, 50 g sýra Eidam 30 % t. v s.

**Večeře: Bramborový guláš se zeleninovou oblohou (*str. 25*)**

---

## JÍDELNÍČEK 5

### **Snídaně: Chléb s hermelínem a zeleninou**

80 g hermelínu, 120 g chleba, 10 g rostlinný tuk, 100 g zeleniny (např. rajčata a bazalka)

### **Svačina: Ovoce a jogurt**

1 pomeranč, 150 g polotučného bílého jogurtu

### **Oběd: Drůbeží polévka s těstovinami, žemlovka s jablky (str. 39)**

### **Svačina: Pečivo se šunkovým salámem a okurkou**

300 g okurky, 50 g bagety (rohlíku, dalačanku), 10 g másla, 60 g šunkového salámu

### **Večeře: Fazole po bretaňsku (str. 29)**

## JÍDELNÍČEK 6

### **Snídaně: Chléb s máslem, vajíčkem a zeleninou**

120 g chleba, 10 g rostlinný tuk, 2 vejce, 100 g ředkviček nebo červené papriky, sůl a mletá paprika podle chuti, 250 ml džus pomerančový

### **Svačina: Ovoce**

2 kiwi

### **Oběd: Čočková polévka (str. 15), vepřové maso na přírodní způsob, brambor a jahodový dort (str. 47)**

### **Svačina: Banánový koktejl**

### **Večeře: Pomazánka z makrely s rohlíkem a steril. okurkou (str. 45)**

100 g rohlík, 3 sterilované okurky

# Čočková polévka



## Potřebujeme (4 porce):

- 160 g (1/3 balení) čočky
- 2 lžíce oleje
- 2-3 lžíce hladké mouky
- 3 stroužky česneku
- 1 větší cibuli
- majoránku
- pepř
- sůl

1 porce  
7 Kč



**Cena**

4 porce 28 Kč

1 porce 7 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 978 kJ tuk 8 g

bílkoviny 11 g sacharidy 32 g

**Postup:**

- » Čočku přebereme, propláchneme a dáme do nádoby s vodou (vody může být více, neboť ji použijeme pro přípravu polévky).
- » Na nádobu nasadíme Syncro-Clik poklici a čočku přivedeme k varu. (Poté, co vyskočí červený kolíček, vaříme 3 minuty a pak vypneme plamen. Tlakovou poklici Syncro-Clik sundáme, až když červený kolíček zcela klesne.) Ověříme, zda máme v nádobě požadované množství vody (vývaru z čočky).
- » Na oleji orestujeme nejmenno nakrájenou cibuli. Cibuli zaprášíme hladkou moukou a připravíme světlou jíšku.
- » Jíšku přidáme za stálého míchání k uvařené čočce, přidáme prolisovaný česnek, majoránku, sůl a pepř. Vše povaříme.
- » Můžeme servírovat s opečeným chlebem, kroužky čerstvé cibule nebo posypané čerstvými bylinkami.



# Gulášová polévka



## Potřebujeme (6 porcí):

- 200 g sojového granulátu (1 balení)
- 1 litr hovězího bujonu
- 2-3 brambory
- 1 větší cibuli
- 1 červenou papriku
- 1 rajče
- 2 lžíce oleje
- 1-2 lžíce hladké mouky
- 1 lžička mleté papriky
- majoránku
- pepř
- sůl

1 porce  
**17 Kč**





**Cena**

4 porce 68 Kč

1 porce 17 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 926 kJ tuk 6 g

bílkoviny 18 g sacharidy 24 g

**Postup:**

- » Sojový granulát namočíme na 1 hodinu do hovězího bujonu.
- » Do nádoby na polévku nalijeme olej, intenzitu ohřevu nastavíme na minimum. Pozvolna orestujeme cibuli dozlatova (*trvá to cca 10 minut*). Přidáme scezený a vymačkaný sojový granulát, mletou papriku a pepř. Vše zaprášíme hladkou moukou a podlijeme bujonem (*použijeme ten, ve kterém se namáčel sojový granulát*). Brambory omyjeme, nakrájíme na malé kostičky a přidáme k polévce. Dusíme pod poklicí do poloměkka.
- » Červenou papriku a rajče nakrájíme na malé kostičky a přidáme k polévce. Vše vaříme doměkka (*je-li potřeba, přilijeme vodu*). Dochutíme majoránkou, solí a pepřem. Servírujeme posypané čerstvými bylinkami (*majoránka, petrželka, jarní cibulka*).



**Tip:**  
Majoránka  
pouzbujuje chuť do  
jídla a podporuje  
tvorbu žaludečních  
šťáv.

# *Kuřecí vývar* *se zeleninou*



## Potřebujeme (6 porcí):

- ½ kg kuřecího skeletu
- 2 mrkve
- 1 menší celer
- 1 petržel
- ¼ kvěťáku
- 1 pórek
- 1 menší cibuli (i se slupkou)
- pepř
- sůl
- nové koření celé
- bobkový list
- čerstvou petrželku nebo pažitku

1 porce  
**19 Kč**



**Cena**

4 porce 76 Kč

1 porce 19 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 175 kJ tuk 1,5 g

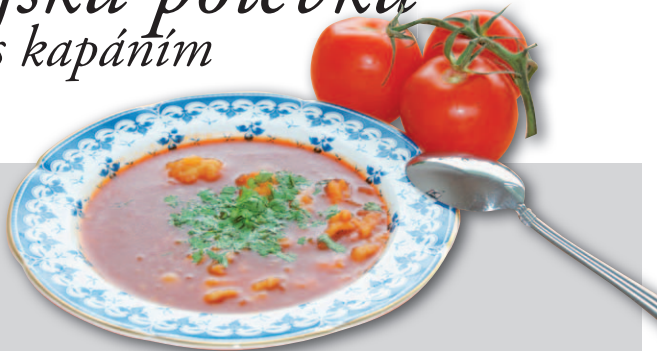
bílkoviny 3 g sacharidy 4 g

**Postup:**

- » Uvaříme vývar. Maso omyjeme a vložíme do nádoby na polévku. Zalijeme studenou vodou (1 litr), vložíme očištěnou mrkev, petržel, celou cibuli (*slupka dodá vývaru zlatavou barvu*), menší část celeru, 3 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, 5 kuliček pepře a lžičku soli. Vše vaříme pod Syncro-Click poklicí 5 minut (5 minut od okamžiku, kdy vyskočí červený kolíček). Vypneme zdroj energie a vyčkáme, než červený kolíček klesne.
- » Mezitím rozkrojíme pórek napodél, důkladně omyjeme a nakrájíme na půlkolečka. Mrkev a celer očištíme a nakrájíme na menší kostičky. Květák rozebereme na menší růžičky a omyjeme.
- » Vývar přecedíme přes jemné síto do druhé nádoby a přidáme pokrájenou čerstvou zeleninu. Přivedeme k varu, dochutíme solí a pepřem. Podáváme zdobené čerstvými bylinkami.



# Rajská polévka s kapáním



## Potřebujeme (6 porcí):

- 100 g hovězího s kostí
- 1 mrkev
- ¼ celeru
- 1 petržel
- 2 cibule
- 3 bobkové listy
- 5 kuliček nového koření
- 5 kuliček pepře
- sůl
- 1 vejce
- 2-3 lžičky hrubé mouky
- 120 g rajského protlaku
- 2 lžičky hladké mouky
- 2 lžičky oleje
- čerstvou zelenou petrželku

1 porce  
**14 Kč**



**Cena**

4 porce 56 Kč

1 porce 14 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 758 kJ tuk 10 g

bílkoviny 5 g sacharidy 18 g

**Postup:**

- » Uvaříme vývar. Maso omyjeme a vložíme do nádoby na polévku. Zalijeme studenou vodou (1 litr), vložíme očištěnou mrkev, petržel, celou cibuli (*slupka dodá vývaru zlatavou barvu*), očištěný celer, 3 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, 5 kuliček pepře a lžičku soli. Vše vaříme pod Syncro-Click poklicí 15 minut (10 minut od okamžiku, kdy vyskočí červený kolíček). Vypneme zdroj energie (vyčkáme, než červený kolíček klesne do původního stavu).
- » Na oleji orestujeme nejmenno nakrájenou cibuli do zlatavé barvy (cca 10 minut). Přidáme rajčatový protlak a chvíli restujeme. Zdroj energie máme na minimum. Cibuli zaprášíme hladkou moukou a zalijeme scezeným vývarem. Vše důkladně rozmícháme (*můžeme použít tyčovou jednotku od mixSy*). Vaříme pod poklicí cca 15 minut (*mouku je třeba provařit*).
- » V hrníčku/misce rozmícháme hrubou mouku s vejcem a špetkou soli. Vzniklé těsto vidličkou/lžičkou přidáváme po malých kouskách do vroucí polévky. Dochutíme solí, případně cukrem. Servírujeme s čerstvými bylinkami (*petrželka, majoránka, oregano*).

# Zeleninová polévka s vaječnými noky



## Potřebujeme (6 porcí):

- 1 kedluben
- ¼ kvěťáku
- 3 mrkve
- hrst kapusty (4-5listů)
- 30 g másla (2 lžice)
- 1 větší lžici hladké mouky
- 2 vejce
- sůl
- muškátový květ

1 porce  
**11 Kč**



**Cena**

4 porce 44 Kč

1 porce 11 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 390 kJ tuk 6 g

bílkoviny 4 g sacharidy 7 g

**Postup:**

- » Zeleninu očistíme, omyjeme a osušíme. Kapustu nakrájíme na nudličky, květák rozebereme na malé růžičky, kedlubnu a mrkve nakrájíme na stejně velké kousky.
- » V nádobě na polévku rozeřjeme 1 lžici másla a orestujeme mrkev (mrkev na tuku pustí karoten), trvá to cca 2-3 minutky. Přidáme všechnu zeleninu a zalijeme horkou vodou (alespoň litr). Dochutíme solí a muškátovým květem. Vaříme pod poklicí cca 5 minut.
- » Mezitím na pánvi rozeřjeme lžici másla, přidáme hladkou mouku a osolíme. Vzniklou jíšku orestujeme (*plotýnku máme nastavenou na střední stupeň intenzity ohřevu*) do zlaté barvy. Přidáme celá vejce a důkladně rozmícháme. Vzniklé vaječné noky vsypeme do ještě vroucí polévky.
- » Dochutíme solí. Zdobíme čerstvými bylinkami.



**Tip:**  
 Kedluben obsahuje vitamín C, mnoho karotenu, vitamínu E, vitamíny skupiny B a užácný vitamín K.

# Bramborový guláš



## Potřebujeme (4 porce):

- 8 větších brambor
- 4 střední cibule
- 2 balení uzeného tofu
- 3 lžíce sladké papriky
- 3-4 stroužky česneku
- lžíci oleje
- 1 lžici hladké mouky
- 2 lžičky drceného kmínu
- sůl
- pepř
- majoránku
- 1l vývaru

1 porce  
**36 Kč**





**Cena**

4 porce 144 Kč

1 porce 36 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 2169 kJ tuk 21 g

bílkoviny 30 g sacharidy 53 g

**Postup:**

- » Na lžičce kvalitního oleje osmažíme cibulku do zlatohnědé barvy, cca 15-30 minut (*dobry cibulovy zaklad je tajemství chutného guláše*)
- » Ztlumíme plamen a cibulku zaprášíme moukou. Společně restujeme pár minut, než mouka dostane narůžovělou barvu. (*Mouku je třeba provařit, a proto ji doporučujeme přidávat do omáček v počátku vaření.*)
- » Zaprášíme paprikou a restujeme ještě minutu. (*Paprika se ráda připaluje, restujeme proto jen krátce a na mírném plameni.*)
- » Opražený základ zalijeme 1l vývaru. Přidáme nakrájené uzené tofu, nakrájené brambory a vaříme. (*Pro úsporu energie doporučujeme vařit na malém plameni a pod poklicí.*)
- » Přidáme drcený kmín, prolisovaný česnek (*chceme-li jemnější chuť, česnek pokrájíme*) a vaříme, dokud brambory nezměknou.
- » Dochutíme solí, pepřem a majoránkou. (*Máme-li možnost posypeme nasekanými čerstvými bylinkami.*)
- » Guláš podáváme s chlebem. (*Můžeme dozdobit kroužkem čerstvé cibule.*)

# Čerstvá ryba na sezónní zelenině



## Potřebujeme (4 porce):

- 700 g rybích filetů (výběr záleží na chuti)
- 1 cibuli (nebo ½ světlé a ½ červené cibule)
- 1 větší mrkev
- ¼ celeru
- 1 cuketu
- 1 lilek
- 1 červenou papriku
- citrón
- citrónovou šťávu
- 1 lžici medu
- sůl
- pepř
- 2 lžice oleje

1 porce

41 Kč



**Cena**

4 porce 164 Kč

1 porce 41 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1130 kJ tuk 9 g

bílkoviny 34 g sacharidy 15 g

**Postup:**

- » Plátky ryby omyjeme, osušíme a řádně pokapeme citrónovou šťávou.
- » Mezitím připravíme zeleninu. Mrkev a celer oškrábeme a nakrájíme na kousky velikosti sousta, cuketu a lilek nakrájíme a posolíme (*necháme 20 minut tzv. vyplakat*), papriku zbavíme semínek a také nakrájíme, cibuli nakrájíme na měsíčky/čtvrtky.
- » Cuketu a lilek opláchneme od soli a osušíme ubrouskem. V pánvi rozežhřejeme olej na středním stupni a přidáme cibuli, mrkev, celer, lilek, cuketu a papriku (*postupně dle tvrdosti zeleniny*). Vše promícháme a restujeme 3-5 minut. Zeleninu překryjeme rybou, lehce posolíme a přiklopíme poklicí a dusíme cca 10 minut. Vypneme zdroj energie.
- » Na menší pánvi či nádobě rozežhřejeme na středním stupni 1 lžici oleje, přidáme 1 lžici medu, osolíme a zakápneme citrónovou šťávou. Tento sos nalijeme do větší pánve přes rybu a zeleninu.
- » Servírujeme se skrojkem citrónu, můžeme lehce zasypat středomořskými bylinkami.

# Fazole po bretaňsku



## Potřebujeme (4 porce):

- ½ balení suchých fazolí (můžeme použít i několik druhů)
- 1 větší cibuli
- 2 lžice oleje
- 1 menší rajský protlak
- 2-3 stroužky česneku
- 1 lžící papriky (nemusí být)
- sůl
- 1 lžičku cukru
- 1 lžičku octa



**Cena**

4 porce 40 Kč

1 porce 10 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1234 kJ tuk 9 g

bílkoviny 13 g sacharidy 43 g

**Postup:**

- » Fazole probereme, omyjeme a nasypeme do nádoby. Zalijeme je vodou (*fazole musí být úplně potopené*) a vaříme 10 minut pod tlakovou poklicí Syncro-Clik (*vyčkáme, dokud nevyskočí červený kolíček*). Vypneme zdroj energie (*tlakovou poklici sundáváme teprve tehdy, až červený kolíček zcela klesne*).
- » V hlubší pánvi nebo nádobě orestujeme na oleji cibulku do zlaté barvy. Přidáme rajský protlak, cukr, utřený česnek a papriku (*sladká či pálivá dle chuti*). Přidáme uvařené fazole i s fazolovým vývarem a vše provaříme.
- » Dochutíme solí a octem. Podáváme s čerstvým chlebem



**Tip:**  
*Luštěniny obsahují málo tuku (s úpímkou sáji), a navíc tuku „hodného“ (jde o tzv. nenasycené mastné kyseliny). Jsou dodavateli minerálních látek (hořčíku, draslíku, vápníku, železa, mědi a zinku).*

# Hovězí plátky na houbách



## Potřebujeme (4 porce):

- 700 g hovězího masa nakrájeného na plátky
- 2 větší cibule
- 200-300 g pevných hub (žampiony světlé, tmavé, portobello, hříbky, lišky)
- 1 větší lžička hladké mouky
- 2 lžice oleje
- sůl
- pepř
- bobkový list
- nové koření celé

1 porce  
**48 Kč**



**Cena**

4 porce 192 Kč

1 porce 48 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1102 kJ tuk 15 g

bílkoviny 25 g sacharidy 9 g

**Postup:**

- » Plátky masa omyjeme a osušíme. Cibuli nakrájíme na jemné kostky. Čerstvé houby nakrájíme na čtvrtky. *(Máme-li sušené, namočíme je do studené vody.)*
- » Nádobu na omáčky (čili vyšší nádobu, na kterou lze nasadit Syncro-Clik poklici) rozehrějeme a vložíme (nalepíme na dno nádoby) osušené plátky masa. *(Správnou teplotu nádoby ověříme tím, že ukápneme na rozehráté dno pár kapek vody. Pokud začnou po dně „utíkat“, tzv. perla efekt, je nádoba správně nahřátá.)*
- » Maso opečeme z obou stran cca 2-3 minuty do zlaté barvy *(maso zůstane šťavnaté.)*
- » Do nádoby přidáme nakrájenou cibuli a orestujeme na výpeku z masa *(je-li potřeba, přidáme lžici oleje)*. Přidáme pokrájené houby *(vaříme-li ze sušených hub, přidáme houby i s vodou, v které se máčely)*. Do nádoby přidáme 4-5 kuliček nového koření, 2 bobkové listy, pepř a sůl.
- » Vše zalijeme 2 dcl vody *(chceme-li zahušťovat moukou, pak ve vodě rozmícháme lžici hladké mouky)* a promícháme.
- » Zvýšíme intenzitu ohřevu, nasadíme Syncro-Clik poklici *(vyčkáme, dokud nevyskočí červený kolíček)*. Stáhneme teplotu a vaříme ještě 10 minut. Pak plotýnku úplně vypneme *(tlakovou poklici sundáváme teprve tehdy, až červený kolíček zcela klesne)*.

# *Krůtí svíčková*

## *se smetanou*



### Potřebujeme (4 porce):

- 600 g krůtího masa
- 2 mrkve
- 1 petržel
- 1 malý celer
- 1 větší cibuli
- 100 ml sladké smetany
- 4 kuličky pepře
- 3 kuličky nového koření
- 2 bobkové listy
- sůl
- cukr
- ocet

1 porce  
**32 Kč**





**Cena**

4 porce 128 Kč

1 porce 32 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 2056 kJ tuk 24 g

bílkoviny 54 g sacharidy 9 g

**Postup:**

- » Krůtí maso omyjeme, očistíme, je-li třeba odblaníme, a osušíme.
- » Nádobu větších rozměrů (nejméně o průměru 24 cm) rozpálíme na kuličku (*pokud ukápneme na rozehráté dno pár kapek vody, které začnou po dně „utíkat/kutálet se“ je nádoba správně nahřátá*).
- » Osušené maso vložíme (*doslova nalepíme*) na dno suché nádoby. Orestujeme jej ze všech stran 2-3 minuty do zlaté barvy (*maso zatáhne póry a zůstane šťavnaté; samo se odlepí ode dna nádoby*).
- » Cibuli nakrájíme najemno a orestujeme dorůžova společně s masem (*je-li potřeba, přidáme lžici oleje*). Kořenovou zeleninu najemno nastrouháme v procesoru od mixSy pomocí tyčové jednotky a přidáme k masu a cibuli. Vše krátce orestujeme. Přidáme nové koření, pepř, bobkový list, osolíme a zalijeme 1-2 dcl vody. Vše vaříme do změknutí, cca 30 minut.
- » Když je maso hotové, dáme jej do servírovací misky a přiklopíme poklicí (*aby zůstalo v teple*).
- » Zeleninu rozmixujeme nožovým nástavcem pomocí tyčové jednotky od mixSy. Přilijeme smetanu, promícháme a dle chuti dochutíme cukrem, octem a solí.
- » Maso naporcujeme a servírujeme přelité svíčkovou omáčkou. Jako přílohu jsme použili bramborové noky.

# Omeleta se špenátem



## Potřebujeme (4 porce):

- 500 ml mléka
- 3 vejce
- 200 g polohrubé mouky
- 1 balení mražených špenátových listů
- 1 lžičku kukuřičného škrobu
- 4 stroužky česneku
- sůl
- 1 lžice oleje

1 porce  
**13 Kč**



**Cena**

4 porce 52 Kč

1 porce 13 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1535 kJ tuk 13 g

bílkoviny 16 g sacharidy 47 g

**Postup:**

- » Do větší mísy nalijeme mléko, přidáme vejce, špetku soli a hladkou mouku. Pomocí šlehacího nástavce a tyčové jednotky od mixSy vše vyšleháme v hladké těsto. Těsto necháme cca 30 minut odpočinout.
- » Do menší nádoby dáme rozmražené špenátové listy, které prohřejeme (*plotýnka je zapnutá na střední stupeň intenzity ohřevu*). V malé misce promícháme 1 dcl mléka, vejce, kukuřičný škrob, utřené stroužky česneku a sůl. Vzniklou směs nalijeme k horkému špenátu a promícháme. Dle chuti dosolíme.
- » Pánev potřeme tukem (*můžeme použít mašlovačku*), zdroj ohřevu nastavíme na střední stupeň. Z odpočínutého těsta smažíme tenké omelety. Omelety plníme připraveným špenátem a pak je zavineme.
- » Servírujeme třeba na talíři plném barvy

**Tip:**  
 Nepřilnavý povrch Zepher  
 pánev má výjimečné  
 vlastnosti: potraviny se  
 nelepí, což zlepšuje vý-  
 sledky vaření a usnadňuje  
 čištění.

# Vepřové plátky na zelenině



## Potřebujeme (4 porce):

- 600 g vepřové kýty nakrájené na plátky
- 2 cibule
- 2 žluté papriky
- 2 mrkve
- 100 g mraženého hrášku (větší hrst)
- 3 stroužky česneku
- 2 lžice oleje

1 porce  
**32 Kč**



**Cena**

4 porce 128 Kč

1 porce 32 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1633 kJ tuk 29 g

bílkoviny 25 g sacharidy 9 g

**Postup:**

- » Plátky masa omyjeme, osušíme a lehce naklepeme (*můžeme použít pěst místo paličky na maso*).
- » Pánev nebo nádobu o průměru 24 cm (*může být větší, ale ne menší*) rozežijeme na kuličku (*pokud ukápneme na rozežíté dno pár kapek vody, které začnou po dně „utíkat/kutálet se“, tzv. perla efekt, je nádoba správně nahřátá*).
- » Osušené maso vložíme (*doslova nalepíme*) na dno suché nádoby. Orestujeme je z obou stran 2-3 minuty (*maso se samo odlepí ode dna nádoby*). Maso osolíme, opepříme a přiklopíme poklicí. Zdroj energie vypneme a počkáme 5 minut. Poté maso přendáme do servírovací mísy a přiklopíme poklicí (*maso uvolní šťávu*).
- » Do nádoby, ve které jsme restovali maso, přidáme olej. Cibuli nakrájíme na plátky/nudličky a orestujeme do zlaté barvy. Přidáme prolisovaný česnek (*pokrájený je méně aromatický*), nakrájené papriky, nakrájenou mrkev a hrášek. Vše zalijeme 1-2 dcl vody a pod poklicí necháme dusit do měkka. Maso vložíme do nádoby k zeleninové omáčce, přilijeme i případnou šťávu z masa a uzavřeme poklicí. Necháme vše prohřát (*plotýnka je už vypnutá*). Dochutíme solí a pepřem.

# Žemlovka s jablky



## Potřebujeme (4 porce):

- 500 g (5-6 ks) jablek
- 120 g cukru
- 100 g másla
- 400 ml polotučného mléka
- 2 vejce
- šťávu z citrónu
- 400 g (1 balení) veku (pokrájené na plátky)
- 15 g (menší hrst) rozinek
- 1 lžičku skořice

1 porce  
**19 Kč**



**Cena**

4 porce 76 Kč

1 porce 19 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 2942 kJ tuk 23 g

bílkoviny 12 g sacharidy 111 g

**Postup:**

- » Troubu rozejdeme na 170 °C. Lasagneru vymažeme máslem. Jablka oloupeme, zbavíme jádřince, nakrájíme na malé plátky (*plátky budou v žemlovce příjemně křupat*) a vložíme do mísy. Jablka zakápneme citrónovou šťávou (*aby nezhnědla*). Rozinky propláchneme horkou vodou.
- » Cukr nasypeme do procesoru od mixSy a rozmělníme na moučku.
- » V mléce rozšleháme vejce a přidáme 1/3 cukru (*zbylý cukr necháme v procesoru*).
- » Jablka smícháme se skořicí, 1/3 cukru a rozinkami.
- » Plátky veku namočíme v mléku a ihned klademe do vymaštěné lasagnery. Na veku navrstvíme směs jablek a navrch opět namočené plátky veku.
- » Na poslední vrstvu veku dáme lístky másla a pečeme dorůžova (*při 170 °C asi 40 minut*).
- » Podáváme s plátkem čerstvého jablka, můžeme zdobit lístky máty nebo meduňky. Pocukujeme zbylým cukrem (*procesor použijeme jako cukřenku; pomocí dírek, jež jsou v procesoru pro tyčovou jednotku, je možné jednoduše pocukovat dezert*).

# Velký zeleninový salát s balkánským sýrem



## Potřebujeme (4 porce):

1 porce  
**24 Kč**

- 1 kedluben
- 200 g balkánského sýra
- ½ kg rajčat
- 1/2 kg okurky
- 1/2 kg paprik (můžeme zvolit více barev)
- 80 g oliv (můžeme zvolit více druhů)
- 2 lžice olivového oleje
- 1 lžičku cukr
- šťávu u citrónu
- hrst sladkolisté petrželky či bazalky





**Cena**

4 porce 96 Kč

1 porce 24 Kč

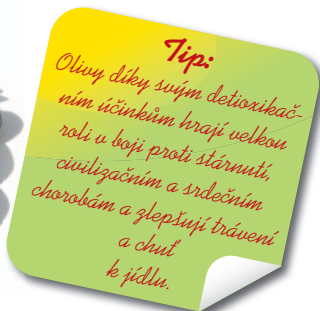
**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1410 kJ tuk 25 g

bílkoviny 11 g sacharidy 11a g

**Postup:**

- » Zeleninu umyjeme, osušíme a nakrájíme. Promícháme s nasekanou petrželovou natí a olivami.
- » Olej, cukr a citrónovou šťavu nalijeme do nádoby (odměrky od mixSy). Pomocí tyčové jednotky a šlehačeho nástavce vyšleháme dressing.
- » Zeleninu rozložíme na talíře, zalijeme dressingem a posypeme nastrohaným balkánským sýrem (balkánský sýr můžeme předem na pár dní naložit do vacSy nádoby společně s bylinkami, cibulí a olejem).



# Mrkvová pomazánka



## Potřebujeme (4 porce):

- 500 g (2-3 ks) mrkve
- 100 g celeru
- 100 g zakysané smetany
- 2 konzervy sardinek ve vlastní šťávě
- sůl
- bílý pepř
- citrónovou šťávu

1 porce  
**18 Kč**



**Cena**

4 porce 76 Kč

1 porce 18 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1149 kJ tuk 22 g

bílkoviny 11 g sacharidy 7 g

**Postup:**

- » Zeleninu očistíme a nakrájíme na menší kusy. Nakrájenou zeleninu vložíme do nádoby (*odměrky od mixSy*) a tyčovou jednotkou s nožovým nástavcem zeleninu nastrouháme.
- » Slité (*bez šťávy*) sardinky (*včetně kostiček*) přidáme k nasekané zelenině a tyčovou jednotkou s nožovým nástavcem umixujeme vše dohromady.
- » Přidáme zakysanou smetanu a citrónovou šťávu. Promícháme vidličkou. Dle chuti opepříme a osolíme.
- » Podáváme s čerstvým chlebem. Můžeme zdobit jemnými hranolky z mrkve, posypat čerstvou petrželkou.



**Tip:**  
 Niž na maso a zeleninu  
 mixéru mixSy krájí, seká  
 a rozmělnuje maso, ryby  
 (vařené i syrové) a vláknitou zeleninu.

# *Pomazánka z uzené makrely*



## Potřebujeme (4 porce):

- 1 uzenou makrelu
- ½ balení pomazánkového másla
- 1 střední cibuli
- 1 citrón
- sůl
- pepř (bílý je vhodnější)

1 porce  
**16 Kč**



**Cena**

4 porce 64 Kč

1 porce 16 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 886 kJ tuk 16 g

bílkoviny 14 g sacharidy 2 g

**Postup:**

- » Uzenou makrelu vykostíme. Rybí maso vložíme do nádoby (*odměrky od mixSy*). Přidáme pomazánkové máslo a tyčovou jednotkou ušleháme dohromady.
- » Cibuli pokrájíme nožem najemno.
- » Ušlehané rybí maso s máslem ochutíme šťávou z citrónu a pepřem. Vše krátce prošleháme tyčovou jednotkou.
- » Cibuli vsepeme k rybímu masu do nádoby a vše promícháme vidličkou. Dle chuti dosolíme.
- » Podáváme s čerstvým chlebem (*doporučujeme přidat barevnou zeleninu nebo posypat zelenou cibulkou či pažitkou*).



**Tip:**  
 Maso makrely je bohaté na omega-3 mastné kyseliny, které podporují činnost srdce a oběhový systém.

# *Banánový koktejl*



**Cena**

1 porce 13 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie	1135 kJ	tuk	5,4 g
bílkoviny	8,8 g	sacharidy	44,7 g

**Potřebujeme (1 porce):**

- 250 ml mléka
- 1 banán
- 1 lžičku vanilkového cukru

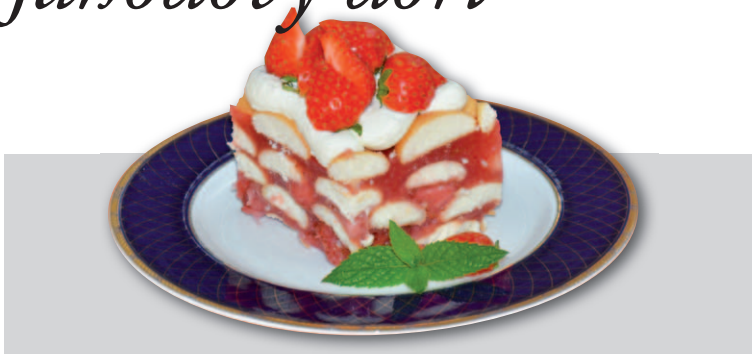
1 porce  
**13 Kč**

**Postup:**

- » Všechny suroviny vložíme do nádoby (*odměrky od mixSy*) a rozmixujeme pomocí tyčové jednotky mixSy (*ovoce je možné obměňovat: maliny, borůvky, jahody aj.*)
- » Podáváme nejlépe s brčkem, můžeme ozdobit kouskem banánu (*v létě použijeme jogurt místo mléka a směs dáme zamrazit, podáváme jako mraženou pochoutku.*)



# Jahodový dort



## Potřebujeme (8 porcí):

- 250 g dětských piškotů (2 menší balení)
- 3/4 kg jahod (mohou být i mražené)
- 3 jahodové pudinky
- 1 limetku (šťávu i kůru)
- 200 g cukru
- 1 vanilkový cukr

1 porce  
**28 Kč**

## Na ozdobu:

- 1 polotučný tvaroh (může být i tučný)
- 1 mascarpone
- 150 g čerstvých jahod
- čerstvé listy máty nebo meduňky





**Cena**

4 porce 112 Kč

1 porce 28 Kč

**Nutriční hodnoty v 1 porci:**

energie 1965 kJ tuk 15 g

bílkoviny 14 g sacharidy 71 g

**Postup:**

- » Jahody očistíme a nakrájíme na čtvrtky, malé jahody necháme celé (*mražené necháme pomalu/přirozeně rozmrazit v nádobě*).
- » Do nádoby dáme jahody, šťávu a kůru z limetky, vanilkový cukr a cukr krystal. Vše zalijeme 400 ml vody, promícháme a necháme cca 10 minut povařit při nízké teplotě (*vaříme-li z mražených jahod, přidáme 300 ml vody a vaříme 5 minut*).
- » Do nádoby/odměrky od mixSy nalijeme 200 ml vody, nasypeme pudinky a promícháme pomocí tyčové jednotky (*hrudky nejsou žádoucí*). Pudinkovou směs nalijeme za stálého míchání do vařených jahod. Vše promícháme a vypneme zdroj energie, necháme 3 minuty dovařit pod poklicí.
- » Na dno lasagnery vyskládáme piškoty, zalijeme částí jahod a uhladíme do roviny. Opakujeme vrstvu piškot, jahody a opět piškoty. Necháme chladit (*nejlépe 8-12 hodin*) v lednici.
- » Do nádoby/odměrky od mixSy dáme tvaroh a mascarpone a pomocí tyčové jednotky a šlehacího nástavce ušleháme hladký krém. Krém navrstvíme na vychlazený dort pomocí cukrářského sáčku (*můžeme použít svačkový sáček a v rohu prostříhnout malou díрку*) nebo můžeme použít jen lžící. Čerstvé jahody očistíme, nakrájíme na půlky a navrstvíme na krém. Ozdobíme čerstvým listem máty nebo meduňky.

# 10 tipů pro štíhlou linii a zdraví

## 1. Jezte pravidelně a pestře

---

Pravidelný jídelní režim je základem úspěchu. Když si rozvrhnete celkový denní energetický příjem do 5 jídel, nebudete mít pocity hladu a budete dobře snášet redukční program. Kromě toho se vyhnete přejídání, budete klidnější a vyrovnanější (pravidelný jídelní režim zabrání výkyvům hladiny krevního cukru, které mohou zapříčinit poruchy pozornosti nebo podrážděnost).

Vedle pravidelnosti v jídle je důležitá i pestrost. Všichni ví, že ryby a zelenina jsou zdravé, ale když budete jíst pořád do kola filé a rajčata, za chvíli je nebudete moct ani cítit. Přemýšlejte proto nad skladbou svého jídelníčku a zařazujte do něj co nejvíce druhů potravin. Víte například, že se ve světě využívá více než 1200 druhů zeleniny?

Pestrost má patřit i nápojům. Obyčejná voda, voda ochucená citrónem, limetkou nebo mátou, ovocné, bílé, zelené i černé čaje, doma připravené ledové čaje..., výběr je veliký. Jen ctěte jedno pravidlo – ne, sladkým nápojům. A pozor na alkohol! Ve sklence vína se ukrývá až 600 kJ (to je např. krajíc chleba), které se přechoťně ukládají hlavně do oblasti břicha.

## 2. Objevte kouzlo vaření a využijte možnost vaření bez tuku

---

S klidem můžeme upravit přísloví: „Kdo vaří, má za tři.“ Nejenže výrazně ušetříte, ale máte kontrolu nad tím, co jíte a jak jídlo připravujete. Nejen v rámci hubnutí se vyplatí využívat možnost vaření bez tuku. Tuk určený na přípravu pokrmů výrazně navyšuje celkový příjem energie a

může být jednou z hlavních příčin vaší nadměrné hmotnosti. Posudte sami.

<b>prorostlé vepřové připravené běžným způsobem</b>	<b>libové vepřové připravené bez tuku</b>
1270 kJ + 380 kJ = 1650 kJ	750 kJ + bez tuku = 750 kJ
26 g tuk + 10 g tuk = 36 g tuk	12 g tuk + 0 = 12 g tuk

V Zepter nádobí můžete vařit bez tuku, bez připalování, zato s chutí.

### **3. Jezte hodně čerstvé zeleniny a ovoce**

Zelenina a ovoce jsou přímo nabitá tolik potřebnými vitamíny, minerálními látkami a vlákninou a žádný z komerčně připravovaných preparátů se jim nevyrovná. Co ale dělat, když na ně nemáte chuť? Pomoc je snadná. Přidávejte různé druhy zeleniny do polévek (v kombinaci se sýrem, masem nebo luštěninami získáte i plnohodnotný oběd nebo večeři), dělejte si pomazánky, mlsejte zeleninu nakrájenou na proužky s různými jogurtovými zálivkami, z ovoce si připravujte fresh džusy, ovocno-mléčné koktejly, poháry, dezerty, zmrzliny. Při přípravě pokrmů ze zeleniny a ovoce s výhodou využijete mixSy, který seká, šlehá, míchá a je zkrátka neocenitelný.

### **4. Upravujte zeleninu v páře**

Nechcete se ochudit o cenné vitamíny a minerální látky? Nemusíte. Vařením v páře „zachráníte“ např. v případě vitamínu C až 70 % jeho množství, zatímco při běžném vaření se připravíte o více než polovinu. Zelenina upravená v páře si uchovává svou barvu, chuť i vůni, takže ji už nemusíte dochucovat vůbec nebo stačí použít trochu soli. Pro děti a nehubnoucí členy rodiny ji můžete pokapat olivovým olejem.

## **5. Používejte kvalitní potraviny s nižším obsahem tuku**

Kvalita se vyplatí za každých okolností. Chcete-li být štíhlí, kupte si raději kousek vepřové plece než bůček, dejte přednost šunce před špekáčky atd. Kvalitních potravin sníte méně, pochutnáte si a uděláte mnoho pro své zdraví. Ve výběru upřednostňujte potraviny s nižším obsahem tuku. Proč? Vysoký příjem tuků ve stravě nevede jen k obezitě, ale ohrožuje i vaše srdce, cévy a zvyšuje riziko vzniku některých typů nádorů. Proto jistě stojí za trochu přemýšlení, jaké potraviny vybírat a věnovat péči i jejich přípravě. Zde je několik návrhů, jak „bezbolestně“ nahradit vysokotučné potraviny za méně tučné a přitom si pochutnat.

## **6. Upřednostňujte rostlinné tuky a oleje před živočišnými**

Víme, že tepelná úprava bez přídavku tuku a náhrada vysokotučných potravin za potraviny s nižším obsahem tuku je krokem nejen ke štíhlé linii, ale celkově ke zdraví. Půjdeme ale ještě hlouběji. Není totiž tuk jako tuk. Pro zdraví je mnohem lepší rostlinný tuk než tuk živočišného původu. V zájmu zdravého srdce, cév, výkonnosti a vitality zařazujte do svého jídelníčku různé druhy rostlinných tuků a olejů, ořechy, semena (zde opatrně s množstvím) a omezujte ve stravě sádlo, máslo a tuky obsažené v mase, mléčných výrobcích, sušenkách atd. Jak na to, je popsáno v předchozím bodě. Ale pozor, energetická hodnota je jak u rostlinných, tak živočišných tuků stejná, takže s množstvím opatrně.

## **7. Zařazujte často potraviny bohaté na vlákninu**

Vláknina je při hubnutí neocenitelným pomocníkem, protože prodlužuje dobu vyprazdňování žaludku a dobře sytí. Vysoký obsah vlákniny mají ovesné vločky, otruby, celozrnné pečivo, zelenina, luštěniny. Nasekané ovesné vločky přidávejte do karbanátků, sekané, ovocných

koktejlů, jogurtů, kupujte si celozrnné pečivo a žitný chléb, při pečení můžete část mouky nahradit moukou celozrnnou, ovoce jezte se slupkou a alespoň 2krát týdně uvařte jídlo z luštěnin.

## 8. Neopomíjejte bílkoviny

---

Mnozí lidé dělají nejen při hubnutí tu chybu, že jedí velmi málo masa, vyřadí vejce z obav z cholesterolu a mléčné výrobky nejedí vůbec. Tělo však bílkoviny nezbytně potřebuje, a pokud je nedostane ve stravě, bere si je ze svalů. Vy sice hubnete, ale úbytek hmotnosti není na úkor tuku, ale svalů. Následkem toho tělo zpomalí své spalování, protože čím méně svalů, tím pomalejší metabolismus. V zájmu zachování svaloviny, dobré imunity a zabránění pocitům hladu (bílkoviny totiž dobře zasytí) jezte denně alespoň 2 porce mléčných výrobků a jednou denně zařaďte libové maso, rybu nebo tofu či luštěniny.

## 9. Hýbejte se

---

Pohyb nejen usnadňuje hubnutí, ale působí jako skvělé antidepresivum. Vyberte si takový druh pohybu, který je vám blízký, optimální je třeba chůze v rychlejším tempu. Důležitá je zde pravidelnost a samozřejmě i určitá intenzita. Procházka s pejskem spojená s klábosením v parku rozhodně nestačí.

## 10. Myslete pozitivně

---

Ne vždy se bude hubnutí dařit, ale buďte trpěliví a vytrvejte ve svém snažení. Pomocí by vám měla být dobrá motivace (zdravotní, estetická, touha líbit se sama/sám sobě atd.), dobré je také mít při hubnutí „partáka“, který vás bude podporovat.

	<b>„Levný“ jídelníček</b>	<b>Vhodnější alternativa</b>
Snídaně	2 rohlíky, 100 g gothajský salám	150 g jogurt bílý, 1 jablko, 50 g ovesné vločky, 200 ml polotučné mléko
Přesnídávka	banán	banán
Oběd	300 g hranolky, 100 g kečup	250 g brambor, 250 g špenát, 2 vejce, 10 g tuku
Svačina	tatranka	250 ml kefír, 1 kousek pečiva
Večeře	2 rohlíky, 100 g paštika játrová	100 g chléb, 80 g tvaroh, 20 g salám Vysočina, 200 g zelí čínské

	<b>„Levný“ jídelníček</b>	<b>Vhodnější alternativa</b>
Celkový energetický příjem (kJ)	9320	7950
Bílkoviny (g)	58	85
Tuky (g)	112	56
Sacharidy (g)	230	270
Vápník (mg)	340	1700

## **Použitá literatura**

Momčilová, Pavla. *Jarní a zimní zeleninové menu.*

Medica Publishing - Pavla Momčilová. 2010.

Kratochvilová, Patricie. *Tvaroh a čerstvé sýry ve zdravé kuchyni.*

Medica Publishing - Pavla Momčilová. 2010.

Kott, V. *Ovocné a zeleninové nápoje.*

Státní zemědělské nakladatelství Praha. 1985.

Havlová, V., Jirkovská, A. *Recepty se sníženým obsahem cholesterolu.*

Nakladatelství Vyšehrad. 2001.

Froydová, M., Lyer, J. *Fit rodinka.*

Edice České televize. 2005

Připravily PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D., a Kateřina Olmrová

Foto Jana Kristlíková

# Vaření pro 21. století



**Kontaktujte svého reprezentanta:**