

**SlimJOY**

ENJOY YOUR BODY

# PŘÍRUČKA PRO HUBNUTÍ

---

**KONEČNĚ DIETA, KTERÁ FUNGUJE!**

**26 RECEPTŮ PRO SNÍŽENÍ HMOTNOSTI**

**NÁKUPNÍ SEZNAM, TIPY PRO ZDRAVÍ, JÍDELNÍČKY**

---



# JEDINÁ DIETA, KTERÁ OPRAVDU FUNGUJE JE...

Během historie hubnutí se objevily četné diety, ale pouze jedna z nich je proslulá svou neprůstřelnou účinností. Možná jste o ní už slyšeli? Je to dieta, **kteou může každý držet tak dlouho, aby byly vidět výsledky.**

Takže předtím, než začnete další bláznivou dietu, kompletně vyloučíte sacharidy nebo přestanete jíst všechny tuky, zamyslete se, jestli je taková dieta udržitelná.

**Vyberte si dietu, které se budete schopni držet týdnů, měsíce i roky.  
Vytrvalost je klíčem  
vašeho úspěchu.**

Nedávné studie o udržení hmotnosti ukazují,  
že neexistuje žádná magická dieta, a že

**nej důležitějším prvkem úspěšné diety je  
vytvoření mírného kalorického deficitu.**

**Stručně řečeno, abychom zhubli,  
musíme vydat více energie,  
než kterou přijmeme.**



# 5 PRAVIDEL HUBNUTÍ, KTERÉ VÁM POMOHOU K RYCHLÝM VÝSLEDKŮM

## **Jezte opravdové jídlo.**

Zaměřte se nejen na makroživiny,  
ale také na mikroživiny.

Když můžete zvolit

## **zdravější možnost**

vyberte si **méně kalorické** potraviny.

## **Hýbejte se.**

I když jediné, čemu se můžete denně věnovat je chůze.  
Pravidelné cvičení vám dá větší svobodu při držení diety.

Jezte uvědoměle. Když máte pocit, že jste už plní,  
přestaňte jíst. Jednoduché pravidlo je:

**Najezte se na 80 %**, tak efektivně omezíte chuť k jídlu  
a snížíte porce jídel v dlouhodobém horizontu.

Pijte tolik vody, kolik můžete. Vždy začněte  
a skončete svůj den se sklenicí **vody**.

Vypijte **sklenici vody před každým jídlem**  
a pokaždé, když jdete na toaletu.

**Podívejte se na poslední kapitolu, kde najdete 10 tipů, jak se dostat  
do formy rychleji a cítit se co nejlépe.**

# JAK VYDRŽET DEFICIT KALORIÍ BEZ POČÍTÁNÍ KAŽDÉ KALORIE

Počítání kalorií může být pro některé z nás užitečné, ale většina lidí to považuje za demotivující a zbytečné. Vy můžete následovat vyváženou stravu s jednoduchým pravidlem „od oka“.

**KDYŽ SI ZAPAMATUJETE TATO PRAVIDLA,  
KONTROLA VELIKOSTI PORCE PRO VÁS BUDE HRAČKA:**

## BÍLKOVINY

### **VELIKOST PORCE:**

Dlaň (bez prstů)

### **MAXIMÁLNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA:**

2-4 porce denně

Nejlepší zdroje bílkovin jsou bílé maso z ryb, bílé maso z drůbeže bez kůže, libového hovězího maso a tofu. Občas to nakombinujte s fazolkami, hráškem a čočkou.



## ZELENINA

### **VELIKOST PORCE:**

Velikost pěsti

### **DOPORUČENÁ DÁVKA:**

Alespoň 4 porce denně



## ZRNA A ŠKROBNATÁ ZELENINA

### **VELIKOST PORCE:**

Hrst (vytvořte miskou pomocí dlaně a prstů)

### **MAXIMÁLNÍ DOPORUČENÁ DÁVKA:**

1–2 porce denně

Raději než si vybrat zpracované obiloviny, užívejte si spíše celozrné potraviny jako bulgur, hnědá rýže, popkorn, celozrnná mouka, quinoa atd.



## POTRAVINOVÉ TUKY

### **VELIKOST PORCE:**

Olej, máslo – 1 čajová lžička;

Semínka a oříšky –

1–2 polévkové lžíce

### **DOPORUČENÁ DÁVKA:**

1–2 porce denně

Nejllepší je jíst nezpracované tuky jako ořechy a semena. Oleje jsou zlověstné kalorické bomby.



## FERMENTOVANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY

### **VELIKOST PORCE:**

2 deciltry nebo malá sklenice

### **DOPORUČENÁ DÁVKA:**

1 porce denně

Přírodní jogurt nebo kefír může být prospěšným doplňkem jakékoli stravy, protože je plný probiotik. Pro každého, kdo trpí alergií na laktózu, je k dispozici mnoho rostlinných alternativ.



## JAK MOC JE PŘÍLIŠ

Pokud nechcete sledovat své kalorie, můžete použít naše jednoduché pravidlo „od oka“. Nicméně, pro neprůstředné a rychlejší hubnutí vám doporučujeme sledovat denní příjem kalorií alespoň po několik týdnů. Také se pokuste sledovat spalování kalorií během cvičení. To vám poskytne přesnější představu, jak ve skutečnosti jíte.

Abyste shodili půl kila týdně, zaměřte se na deficit 500 kcal denně. Jak? Jíst méně, více cvičit a půjde to lehce.

### Předpokládané množství kalorií potřebných k udržení hmotnosti:\*

| Pohlaví     | Věk (roky) | Sedavý způsob života | Mírně aktivní | Aktivní     |
|-------------|------------|----------------------|---------------|-------------|
| <b>Dítě</b> | 2-3        | 1,000                | 1,000-1,400   | 1,000-1,400 |
| <b>Žena</b> | 4-8        | 1,200                | 1,400-1,600   | 1,400-1,800 |
|             | 9-13       | 1,600                | 1,600-2,000   | 1,800-2,200 |
|             | 14-18      | 1,800                | 2,000         | 2,400       |
|             | 19-30      | 2,000                | 2,000-2,200   | 2,400       |
|             | 31-50      | 1,800                | 2,000         | 2,200       |
|             | 51+        | 1,600                | 1,800         | 2,000-2,200 |
| <b>Muž</b>  | 4-8        | 1,400                | 1,400-1,600   | 1,600-2,000 |
|             | 9-13       | 1,800                | 1,800-2,200   | 2,000-2,600 |
|             | 14-18      | 2,200                | 2,400-2,800   | 2,800-3,200 |
|             | 19-30      | 2,400                | 2,600-2,800   | 3,000       |
|             | 31-50      | 2,200                | 2,400-2,600   | 2,800-3,000 |
|             | 51+        | 2,000                | 2,200-2,400   | 2,400-2,800 |

\*Pokud máte méně než 165 cm, odečtěte 100 kalorií.

Sedavý: kancelářská práce, s příležitostnou lehkou aktivitou.

Mírně aktivní: kancelářská práce s aktivními přestávkami a mírnou aktivitou, nejméně 4krát týdně.

Aktivní: kancelářská práce s aktivními přestávkami a intenzivní aktivitou, nejméně 5 hodin týdně.

# VÁŠ IDEÁLNÍ NÁKUPNÍ SEZNAM

Vše, co vaše tělo potřebuje a prospívá mu

## CO KOUPIŤ

## ZKUSTE SE VYHNOUT

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>ZÁKLADNÍ VĚCI A JÍDLA, KTERÝM SE MŮŽETE PŘEDZÁSOBIT</b><br>*nakupujte 1x za 6 měsíců     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Quinoa • Hnědá rýže</li><li>• Pohanka • Fazole</li><li>• Cizrna • Čočka</li><li>• Kyselé zelí • Nakládané okurky</li></ul>  |  |
| <b>KOŘENÍ A OLEJE</b><br>*nakupujte 1x za 6 měsíců  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Himalájská sůl • Černý pepř</li><li>• Chillí • Skořice • Kurkuma • Kmín</li><li>• Tamari omáčka • Olivový olej</li><li>• Kokosový olej • Jablečný ocet</li><li>• Nutriční kvasnice</li></ul>        |  |
| <b>OŘECHY A SEMÍNKA</b><br>*nakupujte 1x za 3 měsíce  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mandle • Chia semínka</li><li>• Lněná semínka</li></ul>   |  |
| <b>MRAŽENÁ JÍDLA</b><br>*nakupujte 1x za 3 měsíce   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hrách • Zelené fazole • Brokolice</li><li>• Smíšené bobule • Špenát</li></ul>   |  |
| <b>SUŠENÉ OVOCE</b><br>*nakupujte každý měsíc   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Švestky</li><li>• Moruše</li></ul>  |  |
| <b>ŠKROBOVÁ ZELENINA</b><br>*nakupujte každý měsíc  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mrkev • Řepa</li><li>• Kukuřičné klasy</li></ul>  |  |
| <b>NÍZKOKALORICKÉ OVOCE A ZELENINA</b><br>*nakupujte každý týden                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Zelená jablka • Citrusy • Melouny</li><li>• Kapie • Rajčata • Okurky • Česnek</li><li>• Cibule • Celer • Houby • Pórek</li><li>• Hlávkový salát • Baby špenát</li><li>• Švýcarský mangold</li></ul> |  |
| <b>VYSOKOKALORICKÉ POTRAVINY, KTERÉ VÁM PROSPÍVAJÍ</b><br>*nakupujte, pokud na ně máte chuť | <ul style="list-style-type: none"><li>• Avokádo • Losos</li><li>• Organický tempeh</li><li>• Sladké brambory • Vlašské ořechy</li><li>• Hummus • Ovesné vločky</li><li>• Tmavá čokoláda</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Těstoviny</li><li>• Arašidové máslo</li><li>• Rostlinné mléko</li><li>• Nízkotučné mléčné výrobky</li><li>• Bezlepkový chléb a pečivo</li><li>• Mléko a bílá čokoláda</li><li>• Kešu oříšky</li><li>• Pistácie</li><li>• Arašidy pražené na oleji</li><li>• Předpřipravené svačiny</li><li>• Olej (kromě olivového pro studenou kuchyni a kokosového na vaření)</li><li>• Salátové zálivky</li><li>• Proteinové tyčinky</li><li>• Šumivé nápoje</li><li>• Mražená jídla</li><li>• Sušené ovoce</li></ul> |

# NÍZKOKALORICKÝ JÍDELNÍČEK A ZDRAVÉ VARIANTY VAŠICH OBLÍBENÝCH JÍDEL

Zdravé varianty jídel vás udrží na správné cestě

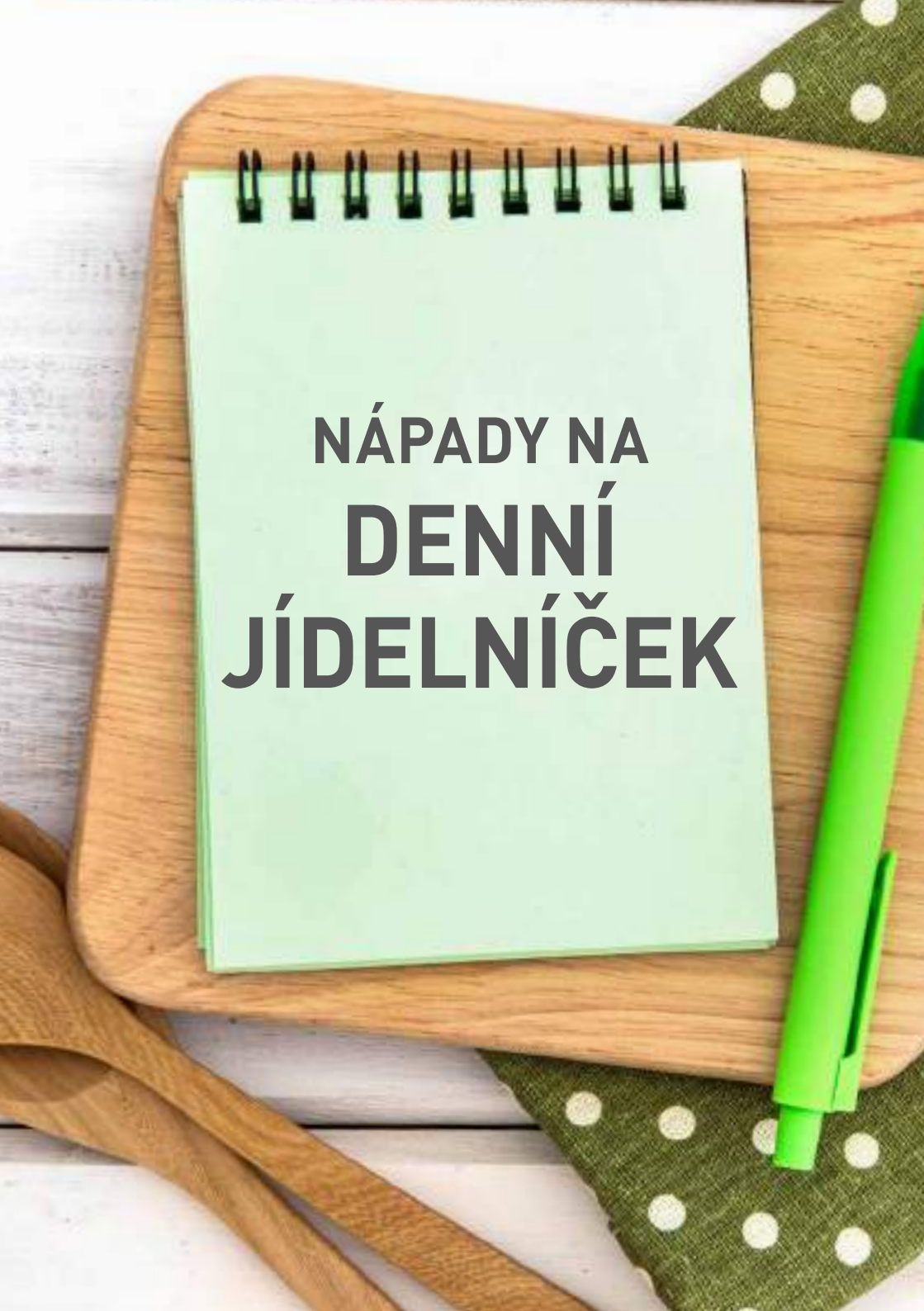
## DIETU NÁM KAZÍ

## SKVĚLÉ ALTERNATIVY

|                    |  |
|--------------------|--|
| Těstoviny          | Zoodles – cuketové špagety*                |
| Hamburgery         | Houba Portobello                           |
| Majonéza           | Hořčice či řecký jogurt s lehkou majonézou |
| Boloňská omáčka    | Raw „Boloňská“ omáčka*                     |
| Bramborová kaše    | Šťouchaný květák*                          |
| Vepřové taco       | Houbové taco na salátovém listu*           |
| Tuňák v oleji      | Tuňák ve vodě                              |
| Smažené kuře       | Pečená kuřecí prsa v mandlové krustě*      |
| Smetana            | řecký jogurt                               |
| Rýže               | Květáková rýže                             |
| Zmrzlina           | řecký jogurt se syrovátkovým proteinem*    |
| Bramborový salát   | Cuketový salát*                            |
| Rozinky            | Moruše                                     |
| Hranolky           | Pečené hranolky*                           |
| Brambůrky          | Pečená cizrna*                             |
| Omeleta ze 3 vajec | Lehká omeleta z vejce a dvou bílků         |
| Ovesné vločky      | Cuketová ovesná kaše*                      |
| Slané arašídy      | Edamame                                    |
| Pizza              | Cuketové pizza loďky*                      |
| Mleté hovězí       | Mleté krutí maso                           |
| Kešu oříšky        | Mandle                                     |
| Mléčná čokoláda    | Tmavá čokoláda                             |
| Café late          | Káva s kapkou mléka                        |
| Ovocný jogurt      | Přírodní jogurt s čerstvými plody          |
| Soda               | Voda s citronovou šťávou                   |
| Sušené ovoce       | Čerstvé ovoce                              |

\*Podívejte se na recepty v kapitole Recepty





**NÁPADY NA  
DENNÍ  
JÍDELNÍČEK**

# JÍDELNÍČEK Č.1

## START DNE:

2 sklenice vody  
Káva s kapkou mléka

## SNÍDANĚ:

Nízkotučný řecký jogurt smíchaný  
se lžičkou vanilkového syrovátkového prášku  
Čerstvé maliny  
Hrst mandlí

## OBĚD:

Velký zelený salát s kuřecím filetem v medu a hořčici  
Zálivka z olivového oleje a jablečného octu

## SVAČINA:

Káva s kapkou mléka  
Tmavá čokoláda (jeden čtvereček)

## VEČEŘE:

Dušená brokolice  
Vařená quinoa s hráškem  
Filet z lososa (grilovaný na kůži – bez použití oleje)

### ODHADOVANÁ HODNOTA:

• 1500–1700 kcal • 70–80 g bílkovin • 100–115 g sacharidů • 20–25 g vlákniny • 50–60 g tuku

# JÍDELNÍČEK Č.2

## START DNE:

2 sklenice vody  
Káva s kapkou mléka

## SNÍDANĚ:

Lehká omeleta (1 celé vejce, 2 vaječné bílky)  
Čerstvé rajče s černým pepřem

## SVAČINA:

Mrkev a hummus

## OBĚD:

Pohankový salát

## SVAČINA:

Káva s kapkou mléka  
Kefír se lžičkou chia semínek

## VEČEŘE:

Houbové taco na listech salátu  
Zelný salát  
Zálivka z olivového oleje a jablečného octu

### ODHADOVANÁ HODNOTA:

• 1400–1600 kcal • 55–60 g bílkovin • 140–155 g sacharidů • 33–40 g vlákniny • 65–75 g tuku

# JÍDELNÍČEK Č. 3

## START DNE:

2 sklenice vody  
Káva s kapkou mléka

## SNÍDANĚ:

Lodky z avokáda a vajec  
Středně velké rajče s mletým pepřem

## SVAČINA:

Káva s kapkou mléka  
Švestky a hrst mandlí

## OBĚD:

Cuketové špagety s krůtím masem a boloňskou omáčkou  
Kiwi sorbet

## SVAČINA:

Celer  
Hummus

## VEČEŘE:

Šťouchaný květák  
Špenát s česnekem a řeckým jogurtem

### ODHADOVANÁ HODNOTA:

• 1050–1150 kcal • 55–60 g bílkovin • 120–130 g sacharidů • 30–35 g vlákniny • 35–40 g tuk

# JÍDELNÍČEK Č. 4

## START DNE:

2 sklenice vody  
Káva s kapkou mléka

## SNÍDANĚ:

Cuketová ovesná kaše s lesními plody a skořicí

## SVAČINA:

Vařené vejce s chilli solí  
Cherry rajčata

## OBĚD:

Velký zelený salát s pečeným pšeničným masem, sušenými rajčaty,  
slunečnicovými semínky a černými olivami  
Zálivka z olivového oleje a jablečného octu  
Proteinový nápoj jako zákusek

## SVAČINA:

Červená kapie  
Hummus

## VEČEŘE:

Sladká zeleninová polévka  
Banánové piškoty z ovesných vloček jako zákusek

### ODHADOVANÁ HODNOTA:

• 1100–1200 kcal • 50–55 g bílkovin • 110–120 g sacharidů • 25–30 g vlákniny • 40–45 g tuku

**SlimJOY**

ENJOY YOUR BODY

# NEJLEPŠÍCH 10 TIPŮ JAK SE DOSTAT DO FORMY



# NEJLEPŠÍ ŘEŠENÍ JSOU VŽDY TY NEJJEDNODUŠŠÍ



tip  
1



## Začněte den s vlažnou limonádou



**NE:** Začít den ranním **šálkem kávy**.



**ANO:** Chcete-li nastartovat **váš metabolismus a žaludeční šťávy**, vlažná limonáda je ten správný nápoj na ráno.



tip  
2



## Naučte se snídat



**NE:** Pokud vynecháte snídani, **budete jíst více večer** – a tuk se bude **ukládat**. Naučte se však snídat zdravě: **ŽÁDNÉ croissanty**, pečivo nebo sušenky.



**ANO:** Ráno myslte na **celozrnné potraviny: ovesné nebo pohankové vločky** s čajovou lžičkou kokosového oleje a špetkou soli se **zeleňinovou omeletou**. Pokud jste mlsní, připravte si **mix lesního ovoce nebo nakrájené jablko** se skořicí a vařenými vločkami.





tip  
3



## Když jíte, soustřed'te se na jídlo



**NE:** Když **jíte narychlo** a soustředíte se na všechno jiné, jen ne na jídlo, nebudete mít pocit uspokojení – a za **chvíli budete zase hladoví**.



**ANO:** **Odložte telefon, vypněte televizi** a soustřed'te se na své jídlo – kousek po kousku.



tip  
4



## Přejděte z jednoduchých sacharidů na komplexní

**X** **NE:** Jednoduché sacharidy, jako je **bílý chléb, bílé těstoviny, brambory, pečivo, sladkosti** atd, jsou špatné ze dvou důvodů: získáváme z nich kalorie, ale ne důležité živiny, plus, v našem těle se cukr velmi rychle mění na tukové zásoby.

**✓** **ANO:** Volte komplexní sacharidy: získáte z nich mnohem více živin (vitaminů, minerálů, vlákniny) a stabilnější hladinu cukru v krvi, a tedy **delší pocit sytosti**. Volte **ovesné vločky, celozrnnou rýži, čekanku, čočku a fazole**. Vyměňte **brambory za květák nebo bílé fazole**.



tip  
5



## Nejezte po 18. hodině



**NE:** Nové studie dokazují, že **naše trávení a spalování tuku se v noci pozastaví**. To znamená, že přes den tělo spálí mnohem více kalorií než v noci.



**ANO:** **Nepřijímejte kalorie po 18. hodině** a eliminujte tak ukládání tukových zásob.

tip  
6



## Minimalizujte konzumaci těstovin a pečiva

**X** **NE:** Pečivo (chléb) a těstoviny mají velmi **mnoho kalorií, ale žádné užitečné benefity**, zejména bílé varianty. Kromě toho jich dokážeme zkonsumovat extrémně mnoho.

**✓** **ANO:** Omezte konzumaci chleba na **jeden nebo dva kusy celozrnného chleba na den**. Místo toho, když se cítíte hladoví, unavení nebo ve stresu, **jezte mrkev nebo papriku**. Nahraďte těstoviny **čočkou, cizrnou nebo fazolemi, které jsou plné vlákniny**.





tip  
7



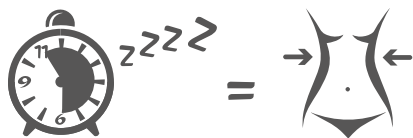
## Hlad, stres nebo jen smutek?

**X NE:** Nejezte z **nudy nebo proto, že jste pod stresem.** Úleva se nedostaví, místo toho se přejídáte a přibíráte.

**✓ ANO:** Když máte potřebu sníst něco „jen tak“ a víte, že to nepotřebujete, vypijte namísto toho **sklenici (neslazeného) čaje nebo vody** a několik minut **pomalů dýchejte.** Nutkání sníst celý balíček těch sušenek zmizí jako mračna po bouři.



tip  
8



## Spěte alespoň 7 hodin – pomůže vám to zhubnout až 6,5 kila



**NE: Spát 6 hodin nestačí!** Průměrný člověk by měl spát 7–8 hodin. **Čím méně spíte, tím více času máte jíst**, zejména večer, kdy se nejvíce ukládají tukové zásoby.



**ANO:** Naplánujte si čas, kdy půjdete spát, tak, abyste spali alespoň 7 hodin, a snažte se toho držet! **Přestaňte používat všechna elektronická zařízení (mobil, tablet, TV) 1 hodinu předtím, než půjdete spát**, protože ovlivňují vaši schopnost usnout. Vědci zjistili, že lidé s nadváhou zhubli až 6,5 kila za rok jen tím, že v noci spali o jednu hodinu déle. Stojí to za pokus, ne?

tip  
9



## Když se cítíte hladoví, vypijte nejprve sklenici vody

**X NE:** Často se stává, že si **naše tělo splete žízeň s hladem** – a pak jíme, přestože by nám stačilo vypít sklenici vody.

**✓ ANO:** Pokud se ocitnete v pokušení jíst mezi hlavními jídly, vypijte nejprve sklenici vody. Počkejte 15 minut a pak **uvidíte, zda jste stále hladoví**. Pokud ano, **dejte si syrovou mrkev, papriku nebo celer**, které si můžete namáčet do jogurtu nebo hummusu. Můžete si dát i **hrst borůvek** nebo prostě **jedno jablko**.



## Hýbat se je jednodušší, než si myslíte

1

24 schodů denně vás může  
zbavit 3 kil za rok



24 schodů/den  
-3 kg/rok

Už dvě patra (průměrně 24 až 26 schodů) na den vám může pomoci zhubnout 3 kila za rok. **Chození po schodech nahoru si můžete rozložit na celý den.** Je to skvělý doplněk k doporučené 30minutové fyzické aktivitě každý den.

2

10 minut chůze denně vás může  
zbavit 1,5 kila za rok



10 min/den  
-1,5 kg/rok

Je to jednoduché – ale musíte to dělat každý den. Vyzkoušejte každodenní 10-minutovou procházku. **Zaparkujte trochu dále od místa,** kde pracujete, nebo od obchodu, využijte veřejnou dopravu a od zastávky do práce přejděte pěšky nebo si dejte **krátkou rychlou chůzi během pracovní pauzy.** Jednoduše třeba chodit.

3

Nevyhýbejte se domácím pracím,  
mohou vás zbavit až 350 kalorií denně!



350 kalorií/den

Umíte si to představit? Můžete spalovat kalorie běžnými aktivitami, o kterých byste si to nikdy nepomysleli. Např. **věšením prádla, tancováním po domě** na vaši oblíbenou písničku nebo jen **procházením se během telefonování.** Tyto malé změny přinášejí výsledky ve formě 350 spálených kalorií denně!



# Kolik je to „dost“?

Zde je náš průvodce tím, kolik byste měli jíst.

Jezte 3 jídla na den s uplatněním pravidla talíře a pravidla ruky.



1 dlaň bílkovin

1 pěst zeleniny

hrst sacharidů

celý palec tuků

Pravidla na obrázku platí pro ženy, muži mohou konzumovat dvojnásobné porce.

## ZDRAVÝ TALÍŘ

### OLEJ:

Používejte zdravé oleje (olivový nebo řepkový olej) na vaření i do salátů. Omezte máslo. Vyhněte se trans tukům.



### VODA:

Pijte vodu, čaj nebo kávu (s troškou cukru nebo bez). Omezte mléko/mléčné výrobky (1–2 porce na den) a džusy (1 malá sklenice/ den). Vyhněte se slazeným nápojům.



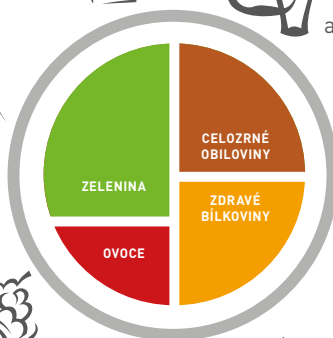
### ZELENINA:

Čím více zeleniny – různých druhů – tím lépe. Brambory a hranolky se nepočítají.



### OVOCE:

Jezte dostatek ovoce různých barev.



### CELOZRNÉ OBILOVINY:

Jezte různé celozrné potraviny (chléb, těstoviny, hnědou rýži). Omezte rafinované obiloviny (bílý chléb, bílou rýži).



### ZDRAVÉ BÍLKOVINY:

Volte ryby, drůbež, fazole a ořechy. Omezte tmavé maso a sýr, vyhněte se slanině.



## ZŮSTAŇTE AKTIVNÍ!

Zdravý talíř je zdrojem nápadů, co byste měli zkusit jíst při každém chodu.  
**Snažte se dodržovat tato pravidla tak často, jak je to jen možné. Plánujte.**



# KUCHYNĚ PRO ŠTÍHLLOU LINII: RECEPTY NA HUBNUTÍ

Otevřete svou mysl a objevte rozsáhlý svět zdravé kuchyně. Na následujících stránkách najdete mnoho zdravých receptů, které udrží váš žaludek plný a pomohou vám zůstat na správné cestě.

# Lod'ky z avokáda a vajec



## INGREDIENCE:

- 1 avokádo
- 2 menší vejce
- Sůl
- Čerstvě namletý pepř

## NA OZDOBENÍ:

### Varianta č. 1:

- 2 opečené plátky slaniny
- Špetka červené papriky • Nakrájená pažitka

### Varianta č. 2:

- Cherry rajčátka • Čerstvá bazalka

### Varianta č. 3:

- Nadrobený sýr čedar • Nakrájená pažitka



## PŘÍPRAVA:

- Rozehřejte troubu na 200°C.
- Rozkrojte avokáda na polovinu a odstraňte pecku. Vyloupněte trochu dužiny, aby vznikla větší díra a položte polovičky avokáda na plech.
- Rozklepněte vejce do každé polovičky, osolte a opepřete.
- Pečte 15 minut.
- Varianta: posypejte bylinkami. Podávejte se zbytkem dužiny avokáda.

# Cuketová ovesná kaše s lesními plody a skořicí



## INGREDIENCE:

- 1 malá cuketa (nastrouhaná)
- 6 polévkových lžic ovesných vloček
- 3 dcl vody
- 2 polévkové lžíce řeckého jogurtu (nízkotučný)
- Lesní plody (jahody, maliny, borůvky, atd.)
- Skořice
- Špetka soli
- Stévie (podle chuti)



## PŘÍPRAVA:

- Smíchejte nastrouhanou cuketu, ovesné vločky, vodu, sůl a skořici v hrnci a pomalu je vařte, než budou skoro hotové. (Při ochlazení absorbují ovesné vločky veškerou vodu.)
- Když je kaše ještě horká, zamíchejte do ní řecký jogurt a stévií, pokud si kaši chcete osladit.
- Kaši ozdobte čerstvými lesními plody a špetkou skořice.

# Lehká omeleta



## INGREDIENCE:

- 2 vaječné bílky
- 1 vejce
- 30 g nakrájené cibulky
- 2 nakrájaná sušená rajčata (ne v oleji)
- Sůl
- Čerstvě namletý pepř
- 1 polévková lžice nastrohaného parmezánu
- 1 polévková lžice olivového oleje



## PŘÍPRAVA:

- Vejce a bílky vyšlehejte se solí a pepřem.
- Do vaječné směsi přidejte nakrájenou cibulku a rajčata.
- Zahřejte nerezovou pánev na mírném ohni a po 3 minutách nalejte olivový olej.
- Na pánev nalejte vaječnou směs rovnoměrně až do krajů.
- Smažte 1–2 minuty. Jakmile se začnou okraje zvedat, stáhněte mírně oheň, nadzvedněte okraj omelety tak, aby se syrová vaječná směs slila na pánev a rychleji se usmažila.
- Jakmile je spodní strana omelety dozlatova opečená, otočte omeletu pomocí dvou obrabčků.
- Posypejte omeletu sýrem, přehněte ji na půl, z každé strany ji ještě minutu opečte a podávejte.



# Řecký jogurt se syrovátkovým proteinem\*



## INGREDIENCE:

- 1 nízkotučný řecký jogurt
- 1 polévková lžice čokoládového syrovátkového proteinu
- 3–5 polévkových lžic vody
- 1 čajová lžička raw kakaového prášku
- Stévie na ochucení



## PŘÍPRAVA:

- Vše smíchejte v mixéru nebo metličkou.
- Nalejte směs do misky a dejte zmrznout.
- Promíchejte 4x – každých 30 minut.
- Po dvou hodinách můžete servírovat, nebo nechat v mrazničce.
- Pokud necháte směs v mrazničce několik dní, vyndejte ji 10–15 minut před konzumací.

# Pečené ovocné ovesné vločky



## INGREDIENCE:

- 1 banán
- 3 polévkové lžíce nízkotučného řeckého jogurtu
- 5 polévkových lžic ovesných vloček
- Hrst lesních plodů
- Skořice (podle chuti)



## PŘÍPRAVA:

- Rozehřejte troubu na 200°C.
- Rozmačkejte banán vidličkou a vmíchejte jogurt a ovesné vločky.
- Rozložte na plech na pečicí papír a posypejte lesními plody.
- Pečte asi 30 minut – záleží na tom, jak křupavé je chcete mít.
- Sundejte opatrně z plechu a podle chuti posypejte skořicí.

# Houbové taco na salátu\*



VEGETARIÁNSKÉ



OBĚD



VEČEŘE



PORCE

## INGREDIENCE:

- 1 čajová lžička kokosového oleje
- 1 malá cibule
- 2 velké houby portobello
- ½ červené papriky
- 1 polévková lžíce sojové omáčky
- 1 polévková lžíce řeckého jogurtu
- 1 polévková lžíce nutričních kvasnic
- 1 čajová lžička lehké majonézy
- Chillí
- čerstvý koriandr
- 2 velké listy salátu



## PŘÍPRAVA:

- Nakrájenou cibuli osmahněte dozlatova na kokosovém oleji. Přidejte na tenko nakrájené houby a papriku. Pár minut smažte, přidejte sojovou omáčku a pár minut povařte.
- Smíchejte řecký jogurt, majonézu a nutriční kvasnice.
- Naplňte salátové listy houbovou náplní, přelejte jogurtovou směsí a posypejte čerstvým koriandrem.



# Pečená kuřecí prsa v mandlové krustě\*



OBĚD



VEČEŘE



PORCE

## INGREDIENCE:

- Menší kuřecí prsa
- Hrst mandlí
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- 1 čajová lžička sušené cibule
- 1 čajová lžička papriky
- mořská sůl
- čerstvě namletý pepř
- 1 menší vejce



## PŘÍPRAVA:

- Rozehřejte troubu na 230°C.
- Na velký plech položte pečicí papír.
- V malé misce smíchejte mleté mandle, sušený česnek, sušenou cibuli, papriku, sůl a pepř.
- Do další misky rozklepněte vejce.
- Kuřecí prsa umyjte, osušte papírovým ubrouskem a nakrájejte na proužky.
- Ponořte každý proužek do vaječné směsi, poté obalte v mandlové směsi a umístěte na připravený plech na pečení.
- Pečeme na jedné straně 7 minut, otočíme a dalších 5 minut pečeme dozlatova.

# Šťouchaný květák\*



VEGETARIÁNSKÉ



OBĚD



VEČEŘE



PŘÍLOHA



PORCE

## INGREDIENCE:

- ¼ středně velkého květáku
- Sůl
- Pepř
- Sušený česnek
- 1 polévková lžíce řeckého jogurtu



## PŘÍPRAVA:

- Vařte nakrájený květák v osolené vodě asi 10 minut.
- Vymějte květák z vody, opláchněte a trochu vařené vody si nechejte.
- Rozmixujte květák pomocí ponorného mixéru či robota. (Podle toho, jakou konzistenci upřednostňujete.)
- Přidejte jogurt, sůl, pepř, sušený česnek a zamíchejte.

# Zoodles – špagety z cukety\*



RAW



VEGANSKÉ

Zoodles – špagety z cukety – jsou spirálovitě nařezané cukety, které vypadají jako špageti nebo tagliatelle těstoviny – záleží na tom, jak cuketu nakrájíme.

Mohou se podávat čerstvé nebo vařené.



## JAK VYTVOŘIT ZOODLES POMOCÍ KUCHYŇSKÉ ŠKRABKY:

Toto je jednoduchý postup pro ty z vás, kteří si nechcete kupovat spiralizátor na výrobu cuketových špaget. Chcete-li vytvořit cuketové nudle, odkrojte konec cukety a začněte pomalu škrabkou vytvářet spirálu z cukety. Poté je přidejte do hotové omáčky na těstoviny, nechte v hrnci pod pokličkou stát 5 minut, nebo je podávejte ihned. Záleží na tom, jak máte rádi běžně připravené těstoviny. Se spiralizátorem uděláte cuketové špagety během chvilky.

# Raw „Boloňská“ omáčka\*



RAW



VEGANSKÉ



OBĚD



VEČEŘE



PORCE

## INGREDIENCE:

- 3 sušená rajčata
- 1 datle
- 1 velké rajče
- 1 jarní cibulka
- 1 nat' celeru
- 1 malý stroužek česneku
- čerstvě namletý pepř
- sůl
- čerstvá bazalka na ozdobení



## PŘÍPRAVA:

- Do horké vody namočte rajčata na 3 hodiny.
- Nakrájejte čerstvou zeleninu, dejte je do mixéru, přidejte odkapaná rajčata a sušená rajčata a do hladka je rozmixujte.
- Pokud má omáčka příliš silnou chuť, přilejte trochu vody.
- Osolte a opepřete a vše důkladně promíchejte.
- Nalejte omáčku na uvařené těstoviny nebo cuketové špagety a ozdobte listy čerstvé bazalky.



# Cuketový salát\*



VEGETARIÁNSKÉ



OBĚD



VEČEŘE



PŘÍLOHA



PORCE

## INGREDIENCE:

- 1 velká cuketa
- 1 jarní cibulka
- 1 polévková lžíce hořčice
- 1 polévková lžíce řeckého jogurtu
- 1 čajová lžička octu
- 1 čajová lžička olivového oleje
- černý pepř
- mořská sůl



## PŘÍPRAVA:

- Umyjte cuketu a nakrájejte ji na tenké plátky.
- Uvařte ji v centimetru vody až změkne a poté dobře sceďte.
- Nechte ji zchladnout, v misce ji smíchejte s cibulkou, hořčicí, jogurtem, octem, olejem a kořením.

# Pečené hranolky se zdravými dipy\*



## INGREDIENCE:

- 1 velký brambor
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- ½ čajové lžičky papriky
- ½ čajové lžičky sušeného česneku
- ½ čajové lžičky sušeného chilli
- ½ čajové lžičky sušené cibule
- ½ čajové lžičky pepře

## Dip varianta č. 1:

- 1 polévková lžíce nízkotučného řeckého jogurtu
- 2 čajové lžičky pesta

## Dip varianta č. 2:

- 1 polévková lžíce nízkotučného řeckého jogurtu
- 2 čajové lžičky hořčice

## Dip varianta č. 3:

- polévková lžíce tamarindové omáčky
- 2 čajové lžičky nasekané čerstvé pažitky



## PŘÍPRAVA:

- Rozehřejte troubu na 200°C.
- Nakrájejte brambory na proužky.
- Smíchejte olivový olej, sušený česnek, papriku, sušené chilli a sušenou cibuli.
- Brambory potřete směsí a položte na plech. Pečte 45 minut, po 20 minutách promíchejte a otočte. Podávejte s dipem dle vlastního výběru.
- Další možnost: stejným způsobem můžete připravit sladké brambory.

# Pečená cizrna\*



VEGANSKÉ



PŘÍLOHA



PORCE

## INGREDIENCE:

- 1 hrnek cizrny
- 1 čajová lžička kokosového oleje
- sůl
- česneková sůl
- Pepř
- Paprika
- Kajenský pepř (podle chuti)



## PŘÍPRAVA:

- Rozehřejte troubu na 230°C.
- Opláchněte cizrnu a osušte ji papírovou utěrkou do sucha.
- Vhod'te je do misky, přidejte kokosový olej a dodejte sůl, česnekovou sůl, pepř, papriku, pepř a kajenský pepř dle chuti.
- Dejte směs na plech a pečte 20 až 40 minut, dokud nezžhnědne. Cizrnu pozorně sledujte posledních pár minut, abyste se vyhnuli připálení.

# Kuřecí filety s medem a hořčicí



VEČEŘE



OBĚD



PORCE

## INGREDIENCE:

- 1 kuřecí fileta
- ½ čajové lžičky papriky
- 1 čajová lžička hořčice
- 1 čajová lžička medu
- 1 polévková lžice sojové omáčky s nízkým obsahem sodíku
- ½ červené cibule
- 1 malá mrkev
- čajová lžička kokosového oleje



## PŘÍPRAVA:

- Na proužky nakrájejte kuřecí filet, jemně posypejte paprikou, namažte z obou stran hořčicí a medem.
- Maso dejte do misky a přidejte sojovou omáčku. Nechte marinovat alespoň 30 minut v ledničce.
- Nakrájejte cibuli a mrkev na kostičky. Na pánev dejte kokosový olej a na mírném ohni rozehejte pánev.
- Jakmile je kokosový olej rozpálený, přidejte kuřecí maso, smažte z každé strany asi 4 minuty.
- Vyndejte kuře z pánve a přidejte cibuli a mrkev.
- Jakmile zelenina změkne, přidejte kuře a zbylou marinádu.



# Smažená květáková rýže



VEGETARIÁNSKÉ



OBĚD



VEČEŘE



PŘÍLOHA



PORCE

## INGREDIENCE:

- ½ středně velkého čerstvého květáku
- 1 polévková lžíce sezamového či kokosového oleje
- 1 malá mrkev nakrájená na kostky
- 1 stroužek česneku, rozmačkaný
- 50 g zmrzlých edamame
- ½ čajové lžičky mletého zázvoru
- 1 čajová lžička sušeného česneku
- sůl
- pepř
- ½ čajové lžičky chilli (podle chuti)
- 1 vejce
- 2 polévkové lžíce tamari omáčky (nebo sojové omáčky s nízkým obsahem sodíku)
- 3 nakrájené zelené cibule
- 1 čajová lžička sezamových semínek



## PŘÍPRAVA:

- Dejte do kuchyňského mixéru nakrájený květák a důkladně ho rozmixujte, dokud se nebude podobat rýži.
- Na mírném ohni rozehřejte velkou pánev a dejte na ni kokosový olej.
- Přidejte mrkev a česnek a smažte asi 5 minut. Na pánev přidejte rozmixovaný květák, edamame a sezamový olej.
- Přidejte koření a rychle smažte, dokud nebude květák měkký.
- Udělejte jamku uprostřed, zahřejte a přidejte vejce. Míchejte jemně a nepřetržitě, dokud vejce nejsou úplně uvařena.
- Těsně před podáváním přidejte sojovou omáčku, zelenou cibuli a sezamová semínka.

**JINÁ VARIANTA:** Místo vajec vmíchejte tofu, varianta pro vegany.

# Cuketové pizza loďky\*



OBĚD



VEČEŘE



PORCE

## INGREDIENCE:

- 1 středně velké cuketa
- 2 plátky šunky
- 2 polévkové lžíce nasekané mozzarely
- 6 polévkových lžic rajčatové omáčky na pizzu



## PŘÍPRAVA:

- Umyjte cukety, rozkrojte je na půl a odstraňte semínka a část dužiny.
- Položte cukety na pečící papír na plech a vidličkou několikrát propíchněte dužinu.
- Troubu rozehejte na 200°C, vložte do ní plech s cuketami a pečte je 7 minut.
- Zatímco se poloviny cukety pečou, promíchejte cuketovou dužinu s nakrájenou šunkou a omáčkou.
- Polovičky cuket vyjměte z trouby, osolte je, naplňte směsí z cuketové dužiny a posypte nakrájenou mozzarellou.
- Do přehřáté trouby dejte cuketové pizza loďky, dokud se sýr nerozpustí a nezezlátne.
- Vyměte pizzu z trouby, nechte ji trochu vychladnout a podávejte.

# Pohankový salát



VEGANSKÉ



OBĚD



VEČEŘE



PŘÍLOHA

PORCE



## INGREDIENCE:

- 1 hrnek vařené pohanky
- ½ avokáda
- ½ kapie
- 5 cherry rajčat
- ½ cibule (podle chuti)
- citronová šťáva
- 1 čajová lžička olivového oleje
- petržel
- kurkuma
- oregano
- sušený česnek
- sůl
- pepř



## PŘÍPRAVA:

- Uvařte pohanku a nechte ji vychladnout.
- Nakrájejte avokádo, papriku, rajčata a cibuli a přimíchejte je k pohance.
- Přidejte bylinky, citronovou šťávu a olivový olej.
- Vše dobře promíchejte a podávejte.

# Sladká zeleninová polévka



## INGREDIENCE:

- 100 g brokolice
- 100 g květáku
- 100 g mrkve
- ½ cibule, nakrájené
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 čajová lžička oregana
- 2 čajové lžičky petržele
- 1 čajová lžička kurkumy
- 1 čajová lžička kari
- 1 čajová lžička papriky
- 100 g kukuřice v plechovce
- 2 stroužky česneku
- 2 polévkové lžíce řeckého jogurtu
- 2 hrnky zeleninového vývaru
- sůl
- pepř



## PŘÍPRAVA:

- Brokolici a květák (bez stonku) nakrájejte na menší kousky, mrkev na kostičky.
- Ve velkém hrnci na mírném ohni orestujte na olivovém oleji cibulku dozlatova.
- Přidejte nakrájenou brokolici, květák a mrkev.
- Přidejte koření: papriku, kurkumu, oregano, petržel a kari koření.
- Mezitím do kuchyňského mixéru dejte kukuřici, česnek, zakysanou smetanu, sůl, pepř a rozmixujte do hladka.
- Směs přidejte do hrnce, přidejte zeleninový vývar, důkladně promíchejte a nechte 30 minut vařit.
- Podávejte, až je zelenina dobře uvařená.



# Veganská pomazánka



## INGREDIENCE:

- 100 g čočky
- 4 sušená rajčata (bez oleje)
- 1 malá cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 polévková lžíce dijonské hořčice
- 1 čajová lžička papriky
- 2 malé nakládané okurky
- čerstvá petržel
- sůl
- pepř



## PŘÍPRAVA:

- Čočku uvařte ve slané vodě, sceďte a nechte vychladnout.
- Všechny ingredience vložte do mixéru a míchejte do požadované konzistence.
- Podávejte na opečeném toastu nebo na listu hlávkového salátu.

# Nepečené ovesné energetické kuličky



VEGETARIÁNSKÉ



SVAČINA



ZÁKUSEK



6 PORCÍ – 6 KULIČEK

## INGREDIENCE:

- 40 g ovesných vloček
- 80 g mandlového másla
- 1 polévková lžíce medu
- 1 polévková lžíce kakaa
- špetka soli



## PŘÍPRAVA:

- Dejte veškeré ingredience do mísy a dobře je promíchejte.
- Směs dejte do ledničky na 30 minut.
- Lžičkou rozdělte směs na 6 dílů a rukama vytvořte 6 kuliček.
- Kuličky můžete skladovat v uzavřené nádobě až jeden týden.



# Parmezánové lupínky



VEGETARIÁNSKÉ



SVAČINA



10 PORCÍ (10 CHIPSŮ)

## INGREDIENCE:

- 12 polévkových lžic nastrouhaného sýru parmezán
- 2 čajové lžičky pepře
- ½ čajové lžičky oregana
- ½ čajové lžičky bazalky
- ½ čajové lžičky tymiánu
- ½ čajové lžičky sušeného česneku



## PŘÍPRAVA:

- Rozehřejte troubu na 200°C.
- Na plech položte pečicí papír, na ten rozdělte lžičkou sýr na malé paličky o velikosti 5 cm.
- Smíchejte všechna koření v jednom šálku a posypte jimi parmezán.
- Pečte je po dobu 3–5 minut.
- Okraje by měly být zlatavé, ale ne spálené. Vyměte z trouby a nechte placičky vychladnout.
- Skladujte ve vzduchotěsném obalu.

# Čerstvé jablko s mandlovým máslem



VEGANSKÉ



SVAČINA



PORCE

## INGREDIENCE:

- 1 jablko
- 1 polévková lžíce mandlového másla



## PŘÍPRAVA:

- Nakrájejte jablko na měsíčky a podávejte ho s mandlovým máslem.

**DALŠÍ VARIANTA:** místo jablka můžete použít celer nebo mrkev a budete mít super nízkotučnou svačinku

# Piškoty z banánu a ovesných vloček



VEGANSKÉ



ZÁKUSEK



20 PORCÍ (20 SUŠENEK)

## INGREDIENCE:

- 2 zralé banány
- 100 g ovesných vloček
- 2 polévkové lžíce tmavých čokoládových lupínků
- 2 polévkové lžíce sušených moruší
- 2 polévkové lžíce mandlí



## PŘÍPRAVA:

- Rozmačkejte banány pomocí vidličky v míse.
- Do mixéru dejte mandle, moruše a ovesné vločky.
- Směs a čokoládové lupínky přidejte k rozmačkanému banánu a dobře promíchejte.
- Na plech rozložte pečící papír a lžičkou vytvořte malé bochánky.
- Pečte 15–20 minut na 180°C.

# Kiwi sorbet



VEGETARIÁNSKÉ



ZÁKUSEK



PORCE

## INGREDIENCE:

- 4 zmražené kiwi (můžete je dát do mrazničky 2 hodiny předem)
- 2 polévkové lžíce medu (nebo jiné vhodné sladidlo)



## PŘÍPRAVA:

- Dejte všechny ingredience do mixéru a důkladně je rozmixujte.
- Přidejte směs do skleničky šampaňského a vychutnejte si skvělý drink.

**DALŠÍ VARIANTA:** Jahody mají velmi málo kalorií a můžete z nich udělat skvělý sorbet. Zkombinujte šálek mražených jahod, 1 polévkovou lžící prášku z vanilkové syrovátky a ½ šálku vody a rozmixujte.



# Nanuk z lesních plodů



VEGETARIÁNSKÉ



ZÁKUSEK



6 PORCÍ – 6 NANUKŮ

## INGREDIENCE:

- 1 plechovka kokosového mléka
- 250 g směsi lesních plodů
- 3 polévkové lžíce medu



## PŘÍPRAVA:

- Dejte veškeré ingredience do kuchyňského mixéru a do hladka rozmixujte.
- Směsí naplňte formy na nanuky a dejte do mrazničky minimálně na 4 hodiny.
- Nanuky vyjměte z formiček a vychutnejte si osvěžující chuť.



# Pečená jablka plněná vlašskými ořechy



VEGANSKÉ



ZÁKUSEK



4 PORCE (4 JABLKA)

## INGREDIENCE:

- 4 středně velká jablka
- 40 g ovesných vloček
- 50 g nasekaných mandlí
- 35 g sušených moruší
- 1 čajová lžička mleté skořice
- 1 čajová lžička vanilkového extraktu
- špetka mořské soli
- 100 ml a 45 ml vody, odděleně



## PŘÍPRAVA:

- Rozehřejte troubu na 180°C.
- Jablka umyjte a opatrně vrchní třetinu odkrojte nožem.
- Pomocí lžičky vyloupněte z jablka jádřinec, dávejte pozor, abyste ve spodní části neudělali do jablka díru.
- Připravte si náplň do jablek, smíchejte ovesné vločky, mandle, moruše, skořici, vanilku, sůl a 45 ml vody ve velké misce.
- Rukama vypracujte těsto z ingrediencí.
- Jablka položte do hluboké pečicí nádoby, do té nalejte 100 ml vody.
- Do jablek lžičkou dejte náplň, zakryjte je vrchní částí jablka a nádobu přikryjte fólií.
- Jablka pečte přibližně jednu hodinu.
- Podávejte ještě teplé.

# SlimJOY

ENJOY YOUR BODY