

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

SPRIEVODCA CHUDNUTÍM

KONEČNE DIÉTA, KTORÁ FUNGUJE

26 RECEPTOV NA CHUDNUTIE

**NÁKUPNÝ ZOZNAM, ZDRAVÉ NÁHRADY,
STRAVOVACIE PLÁNY**



JEDINÁ DIÉTA, KTORÁ NAOZAJ FUNGUJE, JE...

História chudnutia priniesla mnohé diéty, ale iba jedna je známa svojou neuveriteľnou účinnosťou. Už ste o nej počuli? Je to **diéta, ktorej sa zvládnete držať dosť dlho na to, aby sa ukázali výsledky.**

Predtým, než sa rozhodnete pre ďalšiu momentálnu populárnu diétu, úplne bez uhl'ohydrátov alebo tukov, premyslite si, či je pre vás naozaj vhodná.

Vyberte si diétu, pri ktorej zvládnete zotrvať viac týždňov, mesiacov alebo rokov. Dôslednosť hrá kľúčovú rolu.

Nedávne štúdie o udržiavaní telesnej hmotnosti ukázali, že kúzelná diéta neexistuje a že **menší kalorický deficit** je najdôležitejší element úspešnej diéty.

V skratke: aby sme schudli, musíme spotrebovať viac energie, ako prijmemo.



5 PRAVIDIEL CHUDNUTIA, KTORÉ POMÁHAJÚ RÝCHLEJŠIE DOSIAHNUŤ CIEĽ

Jedzte naozajstné jedlo.

Nesústreďte sa len na makroživiny (bielkoviny, tuky, cukry), venujte pozornosť aj chýbajúcim mikronutrientom (vitamíny, minerály, stopové prvky).

Vždy keď je to možné,
voľte **zdravší variant** alebo – ešte lepšie –
vyberte si alternatívu **s menším obsahom kalórií**.

Hýbte sa.

Aj keby mala byť prechádzka jedinou športovou aktivitou, ku ktorej sa uchýlite. Pravidelné cvičenie vám dá viac slobody pri vašej diéte.

Jedzte s rozumom. Prestaňte jesť, keď cítite, že začínate byť sýti. S jednoduchým pravidlom – **jesť len do 80 % sýtosti** – účinne skrotíte svoj apetít a porcie sa budú postupne prirodzene znižovať.

Pite toľko vody, koľko vládnete.
Nech sa váš deň začína aj končí pohárom **vody**.
Vypite **pohár vody pred každým jedlom**
a vždy, keď pôjdete do kúpeľne.

Pozrite si 10 tipov, ako zefektívniť SlimJOY diétu, na s. 14.

AKO MAŤ SVOJ KALORICKÝ PRÍJEM POD KONTROLOU BEZ POČÍTANIA KALÓRIÍ

Počítanie kalórií určite niekomu vyhovuje, väčšine ľudí sa však zdá otravné a berie im motiváciu. Vývaženú diétu môžete dodržiavať aj jednoduchým zhodnotením voľným okom.

**S TÝMITO PRAVIDLAMI BUDE REGULOVANIE
MNOŽSTVA JEDLA VEĽMI JEDNODUCHÉ:**

BIELKOVINY

VEĽKOSŤ PORCIE:

Dlaň (bez prstov)

MAXIMÁLNE

ODPORÚČANÉ MNOŽSTVO:

2 – 4 porcie denne

Najlepšie zdroje bielkovín sú ryby s bielym mäsom, biele hydinové mäso bez kože, chudé hovädzie a tofu. Príležitostne aj mix fazule, hrášku a šošovice.



ZELENINA

VEĽKOSŤ PORCIE:

1 päť

ODPORÚČANÉ MNOŽSTVO:

aspoň 4 porcie denne



OBILNINY A ŠKROBOVÁ ZELENINA

VEĽKOSŤ PORCIE:

Hrst' (mištička z dlane)

MAXIMÁLNE

ODPORÚČANÉ MNOŽSTVO:

1 – 2 porcie denne

Vyhýbajte sa spracovaným obilninám a voľte radšej celozrnné varianty ako bulgur, hnedá ryža, popcorn, celozrnná múka, quinoa atď.



ZDRAVÉ TUKY

VEĽKOSŤ PORCIE:

Olej, maslo: 1 čajová lyžička

Semená a orechy:

1 – 2 polievkové lyžice

ODPORÚČANÉ MNOŽSTVO:

1 – 2 porcie denne

Najlepšie je jesť nespracované zdravé tuky ako orešky a semená. Nie sú to zákerné kalorické bomby ako iné oleje.



FERMENTOVANÉ MLIEČNE VÝROBKY

VEĽKOSŤ PORCIE:

2 dcl alebo malý pohár

ODPORÚČANÉ MNOŽSTVO:

1 denne

Prírodný jogurt alebo kefír môžu byť užitočným doplnkom stravovania, pretože sú plné probiotík. Pre tých, ktorí trpia intoleranciou laktózy, je k dispozícii množstvo výrobkov na rastlinnej báze.





AKO VEĽA JE PRIVEĽA

Ak nechcete neustále počítať kalórie, môžete sa riadiť našimi radami o veľkostiach porcií. Ak však chcete nepriestrelnú diétu a naozaj rýchle chudnutie, odporúčame vám, aby ste si sledovali príjem kalórií aspoň niekoľko týždňov. A tiež sa pokúste sledovať spaľovanie kalórií počas cvičenia. Tým získate dobrý prehľad o tom, ako veľa alebo málo v skutočnosti jete.

Ak chcete schudnúť pol kila týždenne, uberte zo svojho kalorického príjmu 500 kcal. Ako? Jedzte trochu menej a cvičte trochu viac a bude to ľahké.

Odhadované množstvo kalórií potrebných na udržanie hmotnosti*:

pohlavie	vek (roky)	sedavý životný štýl	pomerne aktívny životný štýl	aktívny životný štýl
dieťa	2-3	1,000	1,000-1,400	1,000-1,400
žena	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
muž	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

*Ak ste nižší ako 165 cm, odrátajte 100 kalórií

Sedavý životný štýl: kancelárska práca s občasnou ľahkou aktivitou.

Pomerne aktívny životný štýl: kancelárska práca s aktívnymi prestávkami a fyzickou aktivitou aspoň 4x za týždeň.

Aktívny životný štýl: kancelárska práca s aktívnymi prestávkami a intenzívnou aktivitou aspoň 5 hodín týždenne

IDEÁLNY NÁKUPNÝ ZOZNAM

Všetko, čo potrebuje na štíhlu líniu a prekypujúce zdravie

ČO KUPOVAŤ

ČOMU SA VYHÝBAŤ

ZÁKLADNÉ POTRAVILY A JEDLO, KTORÉ MOŽNO KÚPIŤ VO VEĽKÝCH MNOŽSTVÁCH *nakupovať raz za pol roka	• quinoa • hnedá ryža • pohánka • fazuľa • cícer • šošovica • kyslá kapusta • kyslé uhorky	
KORENINY A OLEJE *nakupovať raz za pol roka	• himalájska soľ • čierne korenie • čili • škoricca • kurkuma • rasca • omáčka tamara • olivový olej • kokosový olej • jablkový ocot • droždie	• cestoviny
ORECHY A SEMENÁ *nakupovať raz za 3 mesiace	• mandle • chia semienka • ľanové semienka	• arašidové a iné orechové maslo • rastlinné mlieko
MRAZENÉ POTRAVINY *nakupovať raz za 3 mesiace	• hrach • zelená fazuľa • brokolica • lesné ovocie • špenát	• nízкотučné mliečne výrobky • bezlepkový chlieb a pečivo
SUŠENÉ OVOCIE *nakupovať raz mesačne	• sušené slivky • moruše	• mlieko a mliečna čokoláda
ŠKROBOVÁ ZELENINA *nakupovať raz mesačne	• mrkva • cvikla • kukurica	• kešu oriešky • pistácie
NIZKOKALORICKÉ OVOCIE A ZELENINA *nakupovať raz týždenne	• zelené jablká • citrusy • melón • paprika • paradajky • uhorky • cesnak • cibuľa • zeler • huby • pór • šalát • mladý špenát • mangold	• arašidy pražené na oleji • čipsy, chrumky,...
PROSPEŠNÉ V YSOKOKALORICKÉ POTRAVINY *nakupovať podľa chuti	• avokádo • losos • organický tempeh • sladké zemiaky • pukance bez oleja • orechy • humus • ovsené vločky • horká čokoláda	• olej (okrem olivového a kokosového oleja na varenie) • šalátové zálievky a dresingy • proteínové tyčinky • sýtené nápoje • mrazené jedlá • sušené ovocie

NÍZKOKALORICKÉ MENU A ZDRAVÉ NÁHRADY ZA VAŠE NAJOBLÚBENEJŠIE JEDLÁ

Zdravé náhrady, s ktorými nezídete z pravej cesty

NÍČITELIA DIÉTY

VÝBORNÉ ALTERNATÍVY

CESTOVINY	cuketové cestoviny*
HAMBURGEROVÁ ŽEMĽA	šampiňóny portobello
MAJONÉZA	horčica alebo grécky jogurt s ľahkou majonézou*
BOLONSKÁ OMÁČKA	raw „bolonská“ omáčka*
ZEMIAKOVÉ PYRÉ	karfiolové pyrė*
HOVÄDZIE TACOS	hubové tacos na šalátových listoch*
tuniak v oleji	tuniak vo vlastnej šťave
vyprážané kura	pečené kuracie prsia v mandľovej múke*
kyslá smotana	grécky jogurt
ryža	karfiolová ryža
zmrzlina	grécky jogurt so srvátkovou bielkovinou*
zemiakový šalát	cuketový šalát*
sušené hrozienka	moruše
hranolky	pečené hranolky*
čipsy	pečený cícer*
omeleta z 3 vajec	ľahká omeleta z 1 celého vajca a 2 bielok
ovsená kaša	cuketové vločky*
solené arašidy	edamame (varená alebo parená sója)
pizza	cuketové pizza lodičky*
mleté hovädzie mäso	mleté morčacie mäso
kešu orechy	mandle
mliečna čokoláda	horká čokoláda
laté	čierna káva s troškou mlieka
ovocný jogurt	prírodný jogurt s čerstvým ovocím
sóda	minerálka s citrónovou šťavou
sušené ovocie	čerstvé ovocie

*Recepty nájdete v ďalšej časti.

**PRÍKLADY
DENNÉHO
STRAVOVACIEHO
PLÁNU**

STRAVOVACÍ PLÁN

PRÍKLAD 1

ZAČIATOK DŇA:

2 poháre vody
káva s troškou mlieka

RAŇAJKY:

nízkalokalný grécky jogurt s lyžičkou vanilkovej srvátky
čerstvé maliny
hrst mandlí

OBED:

veľký zelený šalát a medovo-horčicové kuracie prsia
preliv z olivového oleja a jablčného octu

OLOVRANT:

káva s troškou mlieka
horká čokoláda (jedna kocka)

VEČERA:

brokolica na pare
varená quinoa s hráškom
filé lososa (grilované kožou nadol – bez oleja)

PRIBLIŽNÉ NUTRIČNÉ HODNOTY:

- 1500 – 1700 kcal
- 70 – 80 g bielkovín
- 100 – 115 g sacharidov
- 20 – 25 g vlákniny
- 50 – 60 g tuku

STRAVOVACÍ PLÁN

PRÍKLAD 2

ZAČIATOK DŇA:

2 poháre vody
káva s troškou mlieka

RAŇAJKY:

ľahká omeleta (1 celé vajce, 2 vaječné bielka)
čerstvá paradajka s čiernym korením

DESIATA:

mrkvové tyčinky s hummusom

OBED:

pohánkový šalát

OLOVRANT:

káva s troškou mlieka
kefír s čajovou lyžičkou chia semienok

VEČERA:

hubové tacos na šalátových listoch
kapustový šalát
preliv z olivového oleja a jablkového octu

PRIBLIŽNÉ NUTRIČNÉ HODNOTY:

- 1400 – 1600 kcal • 55 – 60 g bielkovín • 140 – 155 g sacharidov • 33 – 40 g vlákniny
- 65 – 75 g tuku

STRAVOVACÍ PLÁN

PRÍKLAD 3

ZAČIATOK DŇA:

2 poháre vody
káva s troškou mlieka

RAŇAJKY:

avokádové lodičky s vajíčkom
stredná paradajka s mletým korením

DESIATA:

káva s troškou mlieka
sušené slivky a hrst mandlí

OBED:

cuketové cestoviny s morčacou bolonskou omáčkou
kivový sorbet

OLOVRANT:

zeler
hummus

VEČERA:

karfiolové pyrė
špenát s cesnakom a gréckym jogurtom

PRIBLIŽNÉ NUTRIČNÉ HODNOTY:

- 1050 – 1150 kcal • 55 – 60 g bielkovín • 120 – 130 g sacharidov • 30 – 35 g vlákniny
- 35 – 40 g tuku

STRAVOVACÍ PLÁN

PRÍKLAD 4

ZAČIATOK DŇA:

2 poháre vody
káva s troškou mlieka

RAŇAJKY:

cuketové vložky s lesným ovocím a škoricou

DESIATA:

vajce na tvrdo s čili soľou
cherry paradajky

OBED:

veľký zelený šalát s pečeným seitanom, sušenými paradajkami,
slnečnicovými semienkami a čiernymi olivami
preliv z olivového oleja a jablkového octu
proteínový koktejl ako dezert

OLOVRANT:

červená paprika
hummus

VEČERA:

sladká zeleninová polievka
ovsené cookies s banánom ako dezert

PRIBLIŽNÉ NUTRIČNÉ HODNOTY:

- 1100 – 1200 kcal • 50 – 55 g bielkovín • 110 – 120 g sacharidov • 25 – 30 g vlákniny
- 40 – 45 g tuku

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY

NAJLEPŠÍCH 10 TIPOV AKO SA DOSTAŤ DO FORMY



NAJLEPŠIE RIEŠENIA SÚ VŽDY TIE NAJJEDNODUCHŠIE



Tip
1



Začnite deň s vlažnou citrónádou



NIE: Začať deň rannou **šálkou kávy**.



ÁNO: Ak chcete **naštartovať** svoj **metabolizmus a žalúdočné šťavy**, vlažná citrónáda je ten správny nápoj na ráno.

Tip 2



Naučte sa raňajkovať



NIE: Ak vynecháte raňajky, **budete jesť viac večer** – a **tuk sa bude ukladať**. Naučte sa však raňajkovať zdravo: **ŽIADNE croissanty**, pečivo alebo kekсы.



ÁNO: Ráno myslite na celozrnné potraviny: **ovsené alebo pohánkové vločky** s čajovou lyžičkou kokosového oleja a štipkou soli so **zeleninou omeletou**. Ak ste maškrtní, pripravte si mix **lesného ovocia** alebo nakrájané **jablko so škoricou a varenými vločkami**.



Tip
3



Keď jete, sústred'te sa na jedlo



NIE: Keď **jete narýchlo** a sústredíte sa na všetko iné, len nie na jedlo, nebudete mať pocit uspokojenia – a **o chvíľu budete zase hladní.**



ÁNO: **Odložte telefón, vypnite televíziu** a sústred'te sa na svoje jedlo – kúsok po kúsku.



Tip
4



Prejdite z jednoduchých sacharidov na komplexné



NIE: Jednoduché sacharidy, ako **je biely chlieb, biele cestoviny, zemiaky, pečivo, sladkosti** atď, sú zlé z dvoch dôvodov: získavame z nich kalórie, ale nie dôležité živiny, plus, v našom tele sa cukor veľmi rýchlo mení na tukové zásoby.



ÁNO: Voľte komplexné sacharidy: získate z nich oveľa viac živín (vitamínov, minerálov, vlákniny) a stabilnejšiu hladinu cukru v krvi, a teda **dlhší pocit sýtosti**. Voľte **ovsené vločky, celozrnnú ryžu, čakanku, šošovicu a fazuľu**. Vymeňte zemiaky za **karfiol alebo bielu fazuľu**.



**Tip
5**



Nejedzte po 18:00



NIE: Nové štúdie dokazujú, že **naše trávenie a spal'ovanie tuku sa v noci pozastaví**. To znamená, že cez deň telo spáli omnoho viac kalórií ako v noci.



ÁNO: **Prestaňte prijímať kalórie po 18:00** a eliminujte tak ukladanie tukových zásob.

**Tip
6**



Minimalizujte konzumáciu cestovín a pečiva

X NIE: Pečivo (chlieb) a cestoviny majú **veľmi veľa kalórií, no žiadne poriadne benefity**, najmä biele varianty. Okrem toho ich dokážeme skonzumovať extrémne veľa.

✓ ÁNO: Obmedzte konzumáciu chleba **na jeden alebo dva kusy celozrnného chleba na deň**. Namiesto toho, keď sa cítite hladní, unavení alebo v strese, **jedzte mrkvu alebo papriku**. Nahradte cestoviny **šošovicou, cicerom alebo fazuľou**, ktoré sú plné vlákniny.



**Tip
7**



Hlad alebo len stres?

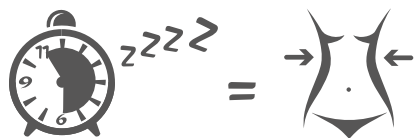
X NIE: Nejedzte **z nudy alebo preto, že ste pod stresom.** Úľava sa nedostaví, namiesto toho sa prejedáte a priberáte.

✓ ÁNO: Keď máte potrebu zjesť niečo „len tak“ a viete, že to nepotrebujete, vypite namiesto toho **pohár (nesladeného) čaju alebo vody** a niekoľko minút **pomaly dýchajte.** Nutkanie zjesť celý balíček tých keksov zmizne ako mračná po búrke.





Tip
8



Spite aspoň 7 hodín – pomôže vám to schudnúť až 6,5 kila



NIE: Spať **6 hodín nestačí!** Priemerný človek by mal spať 7 – 8 hodín. **Čím menej spíte, tým viac času máte jesť**, najmä večer, keď sa najviac ukladajú tukové zásoby.



ÁNO: Naplánujte si čas, keď pôjdete spať, tak, aby ste spali aspoň 7 hodín, a dodržiavajte to! **Prestaňte používať všetky elektronické zariadenia (mobil, tablet, TV) 1 hodinu predtým, než pôjdete spať**, pretože ovplyvňujú vašu schopnosť zaspáť. Vedci zistili, že ľudia s nadváhou schudli až 6,5 kila za rok len tým, že v noci spali o jednu hodinu dlhšie. Stojí to za pokus, nie?



Ked' sa cítite hladní, vypite najprv pohár vody

X NIE: Často sa stáva, že si **naše telo pomýli smäd s hladom** – a potom jeme, hoci by nám stačilo vypiť pohár vody.

✓ ÁNO: Ak sa ocitnete v pokušení jesť medzi hlavnými jedlami, vypite najprv pohár vody. Počkajte 15 minút a potom **uvidíte, či ste ešte stále hladní**. Ak áno, dajte si **surovú mrkvu, papriku alebo zeler**, ktoré si môžete namáčať **do jogurtu alebo hummusu**. Môžete si dať aj **za hrst' čučoriedok** alebo jednoducho **jedno jablko**.



Hýbať sa je jednoduchšie, ako si myslíte

1

24 schodov denne vás môže zbaviť 3 kíľ za rok



**24 schodov/deň
-3 kg/rok**

Už dve poschodia (priemerne 24 až 26 schodov) na deň vám môžu pomôcť schudnúť 3 kilá za rok. **Chodenie hore schodmi si môžete rozložiť na celý deň.** Je to skvelý doplnok k odporúčanej 30-minútovej fyzickej aktivite každý deň.

2

10 minút chôdze denne vás môže zbaviť 1,5 kila za rok



**10 min/deň
-1,5 kg/rok**

Je to jednoduché – ale musíte to robiť každý deň. Vyskúšajte každodennú 10-minútovú prechádzku. **Zaparkujte trochu ďalej** od miesta, kde pracujete, alebo od obchodu, využívajte verejnú dopravu a od zastávky do práce prejdite peši, alebo si dajte krátku **rýchlu chôdzu počas pracovnej pauzy.** Jednoducho treba chodiť.

3

Nevyhýbajte sa domácim prácam, môžu vás zbaviť až 350 kalórií denne!



-350 kalórií/deň

Viete si to predstaviť? Môžete spaľovať kalórie bežnými aktivitami, o ktorých by ste si to nikdy nepomysleli. Napr. **vešaním prádla, tancovaním po dome** na vašu obľúbenú pesničku alebo len **prechádzaním sa počas telefonovania.** Tieto malé zmeny prinášajú výsledky vo forme 350 spaľených kalórií denne!

Kol'ko je to „dost““?

Tu je náš sprievodca tým, kol'ko by ste mali jesť.

Jedzte 3 jedlá na deň s uplatnením pravidla taniera a pravidla ruky.



1 dlaň bielkovín

1 päšť zeleniny

1 hrst' sacharidov

1 palec tuku

Pravidlá na obrázku platia pre ženy, muži môžu konzumovať dvojnásobné porcie.

ZDRAVÝ TANIER

OLEJ:

Používajte zdravé oleje (olivový alebo repkový olej) na varenie aj do šalátov. Obmedzte maslo. Vyhnite sa trans tukom.



VODA:

Pite vodu, čaj alebo kávu (s troškou cukru alebo bez). Obmedzte mlieko/mliečne výrobky (1 – 2 porcie na deň) a džúsy (1 malý pohár/deň). Vyhýbajte sa sladeným nápojom.



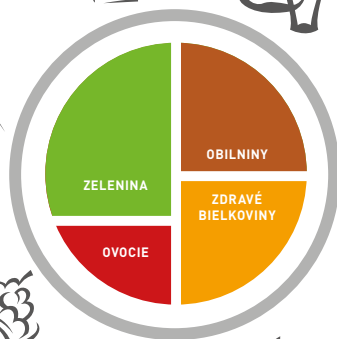
ZELENINA:

Čím viac zeleniny – rôznych druhov – tým lepšie. Zemiaky a hranolčky sa nerátajú.



OVOCIE:

Jedzte veľa ovocia všetkých farieb.



OBILNINY:

Jedzte rôzne celozrnné potraviny (chlieb, cestoviny, hnedú ryžu). Obmedzte rafinované obilniny (biely chlieb, bielu ryžu).



ZDRAVÉ BIELKOVINY:

Voľte ryby, hydinu, fazuľu a orechy. Obmedzte tmavé mäso a syr, vyhýbajte sa slanine.



HÝBTE SA!

Zdravý tanier je zdrojom nápadov, čo by ste mali skúsiť jesť pri každom chode.

Snažte sa dodržiavať tieto pravidlá tak často, ako je to len možné. Plánujte.



ŠTÍHLA KUCHYŇA: RECEPTY NA CHUDNUTIE

Otvorte svoju myseľ a objavte rozsiahly svet zdravej kuchyne. Na nasledujúcich stránkach nájdete množstvo receptov, ktoré vás nasýtia a pomôžu vám ostať na správnej ceste.

Avokádové lodičky s vajíčkom



INGREDIENCIE:

- 1 avokádo
- 2 malé vajíčka
- soľ
- čerstvé mleté korenie

NA OZDOBU:

možnosť 1:

- 2 plátky slaniny upečené dochrumkava
- štipka mletej červenej papriky
- nasekaná pažítka

možnosť 2:

- cherry paradajky • čerstvá bazalka

možnosť 3:

- nadrobený syr cheddar • nasekaná pažítka



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejeme na 200 °C.
- Avokádo rozrežeme na polovicu a odstránime kôstku. Vydlabeme trochu dužiny, aby sme urobili väčšiu dieru, a položíme polovice avokáda na pekáč.
- Rozbijeme vajíčko do každej polovice avokáda a posypeme soľou a korením. Navrch položíme vybrané prísady na ozdobu a dochutenie.
- Pečieme 15 minút.
- Ďalšia možnosť: posypte bylinkami. Podávajte aj so zvyškom vydlabanej avokádovej dužiny.

Cuketová ovsená kaša s lesným ovocím a škoricou



INGREDIENCIE:

- 1 malá (nastrúhaná) cuketa
- 6 PL ovsených vločiek
- 3 dcl vody
- 2 PL gréckeho jogurtu (môžete použiť nízkokalorický)
- lesné ovocie (jahody, maliny, čučoriedky atď.)
- škorica
- štipka soli
- stévia (podľa chuti)



PRÍPRAVA:

- Zmiešame nastrúhanú cuketu, vločky, vodu, sol' a škoricu v hrnci a pomaly varíme, až kým nie sú skoro hotové (keď bude zmes chladnúť, vločky absorbujú všetku zvyšnú vodu).
- Kým je kaša ešte horúca, primiešajte do nej grécky jogurt a stéviu, ak si chcete kašu osladiť.
- Ozdobíme čerstvým ovocím a štipkou škorice.

Ľahká omeleta (z 1 vajca a 2 bielok)



INGREDIENCIE:

- 2 vaječné bielka
- 1 celé vajce
- 30 g nasekanej cibule
- 2 nakrájané sušené paradajky (nie v oleji)
- soľ
- čerstvé mleté korenie
- 1 PL strúhaného parmezánu
- 1 PL olivového oleja



PRÍPRAVA:

- Vajcia a bielka poriadne vyšľaháme so soľou a korením.
- Pridáme nakrájanú cibuľu a paradajky.
- Na miernou stupni zohrejeme panvicu a nalejeme na ňu olivový olej.
- Na panvicu nalejeme vajíčka s prísadami rovnomerne až po okraje.
- Pražíme 1 – 2 minúty. Keď sa okraje omelety začnú nadvíhovať, stiahneme oheň, nadvíhneme okraj omelety tak, aby sa surová vaječná zmes vyliala na panvicu a rýchlejšie sa usmažila.
- Keď je spodná strana omelety dozlatista opäť opäť, otočíme omeletu pomocou dvoch obracačiek.
- Posypeme omeletu syrom, preložíme ju na polovicu a z každej strany ju ešte minútu opečieme. Môžeme podávať.

Grécky jogurt so srvátkovým proteínom*



VEGETARIÁNSKE



RAŇAJKY



DEZERT



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 1 nízkoťučný grécky jogurt
- 1 PL čokoládového srvátkového proteínu
- 3 – 5 PL vody
- 1 ČL raw čokoládového prášku
- stévia na ochutenie



PRÍPRAVA:

- Všetky prísady zmiešame v mixéri alebo metličkou.
- Zmes nalejeme do misky a necháme dáme do mrazničky.
- 4-krát premiešame – každých 30 minút.
- Približne po 2 hodinách môžeme servírovať, alebo ho môžeme nechať v mrazničke aj pár dní.
- Ak ho budete jesť až o pár dní, vyberte ho z mrazničky 10 – 15 minút pred servírovaním.

Pečené ovocné ovsené vločky



INGREDIENCIE:

- 1 banán
- 3 PL nízkoťučného gréckeho jogurt
- 5 PL ovsených vločiek
- hrst' lesného ovocia
- škorica (podľa chuti)



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejeme na 200 °C.
- Razpučíme banán vidličkou a zmiešame s jogurtom a ovsenými vločkami.
- Rozložíme na pekáč (na papier na pečenie) a posypeme ovocím.
- Pečíeme okolo 30 minút – podľa toho, aké chrumkavé ich chceme mať.
- Opatrne vyberieme z pekáča a podľa chuti posypeme škorickou.

Hubové tacos na šalátových listoch*



VEGETARIÁNSKE



OBED



VEČERA



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 1 ČL kokosového oleja
- 1 malá cibuľa
- 2 veľké šampiňóny portobello
- ½ červenej papriky
- 1 PL sójovej omáčky
- 1 PL gréckeho jogurtu
- 1 PL nutričných kvasníc
- 1 ČL nízkoťučnej majonézy
- čili
- čerstvý koriander
- 2 veľké listy šalátu



PRÍPRAVA:

- Nakrájanú cibuľa dozlatista opražíme na kokosovom oleji. Pridáme na tenko nakrájané huby a papriku. Pár minút opražíme, pridáme sójovú omáčku a varíme ďalších pár minút.
- Grécky jogurt zmiešame s majonézou a nutričnými kvasnicami.
- Šalátové listy naplníme hubovou zmesou, prelejeme jogurtom s majonézou a posypeme čerstvým koriandrom.

Pečené kuracie prsia v mandľovej kruste



OBED



VEČERA



PORCIE

INGREDIENCIE:

- malé kuracie prsia
- hrst' mandlí
- 1 ČL sušeného cesnaku
- 1 ČL sušenej cibule
- 1 ČL mletej červenej papriky
- soľ
- čerstvé mleté korenie
- 1 malé vajce



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejeme na 230 °C.
- Na veľký plech položíme papier na pečenie.
- V malej miske zmiešame mleté mandle, sušený cesnak, sušenú cibuľu, papriku, soľ, korenie.
- Do druhej malej misky rozbijeme vajce a rozšľaháme.
- Kuracie prsia umyjeme, osušíme papierovou utierkou a nakrájame na prúžky.
- Každý kúsok mäsa ponoríme do rozšľahaného vajca a obalíme v mandľovej zmesi. Ukladáme na plech.
- Pečieme na jednej strane 7 minút, otočíme a ďalších 5 minút pečieme dozlatista.

Karfiolové pyrė*



INGREDIENCIE:

- ¼ stredne veľkého karfiolu
- soľ
- čierne korenie
- sušený cesnak
- 1 PL gréckeho jogurtu



PRÍPRAVA:

- Karfiol varíme v slanej vode asi 10 minút, kým nezmäkne.
- Vyberieme ho z vody, opláchneme. Necháme si trochu vývaru na neskôr.
- Karfiol rozmixujeme ponorným mixérom alebo v mixéri (podľa toho, akú konzistenciu uprednostňujeme).
- Pridáme jogurt, soľ, korenie, sušený cesnak a premiešame.

Zoodles – cuketové špagety*



RAW



VEGÁNSKE

Zoodles – cuketové špagety – je špirálovito nakrájaná cuketa, ktorá vyzerá ako špagety alebo talianske cestoviny tagliatelle – podľa toho, ako cuketu nakrájame. Môžu sa podávať surové alebo varené.



AKO VYTVORIŤ ZOODLES POMOCOU KUCHYNSKEJ ŠKRABKY

Toto je jednoduchý postup pre tých, ktorí si nechcú kupovať špiralizér na výrobu cuketových špagiet.

Odkrojte koniec cukety a začnite pomaly škrabkou vytvárať špirálu rezaním okolo cukety. Potom špirály pridajte do hotovej omáčky na cestoviny, nechajte v hrnci pod pokrievkou stáť 5 minút alebo podávajte ihneď. Záleží na tom, ako máte radi bežné cestoviny. So špiralizérom vytvoríte cuketové špagety za chvíľku.

Raw „bolonská“ omáčka*



RAW



VEGÁNSKE



OBED



VEČERA



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 3 sušené paradajky
- 1 datľa
- 1 veľká paradajka
- 1 jarná cibuľka
- 1 zelerové tyčinky
- 1 malý strúčik cesnaku
- čerstvé mleté korenie
- soľ podľa chuti
- lístky čerstvej bazalky na ozdobu



PRÍPRAVA:

- Paradajky a datle namáčame v teplej vode asi 3 hodiny.
- V mixéri dohľadka rozmixujeme čerstvú zeleninu a namočené paradajky a datle.
- Ak je omáčka príliš hustá a silná, pridáme trochu vody.
- Pridáme korenie a soľ na ochutenie a ešte raz premixujeme.
- Nalejeme omáčku na pripravené cestoviny alebo zoodles a ozdobíme čerstvou bazalkou.

Cuketový šalát*



INGREDIENCIE:

- 1 veľká cuketa
- 1 jarná cibuľka
- 1 PL horčice
- 1 PL gréckeho jogurtu
- 1 ČL octu
- 1 ČL olivového oleja
- čierne korenie
- soľ



PRÍPRAVA:

- Cuketu umyjeme a nakrájame na tenké kolieska.
- Povaríme cuketu do mäčka v troške vody (len toľko, aby boli cuketové kolieska ponorené) a potom ju dobre osušíme.
- Necháme vychladnúť a v miske zmiešame s nakrájanou cibuľkou, horčicou, jogurtom, octom, olejom a koreninami.

Hranolky pečené v rúre so zdravým dipom*



VEGÁNSKE



PRÍLOHA



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 1 veľký zemiak
- 1 PL olivového oleja
- ½ ČL papriky
- ½ ČL sušenej cibule
- ½ ČL sušeného čili
- ½ ČL sušeného cesnaku
- ½ ČL čierneho korenia

dip možnosť 1:

- 1 PL nízkotučného gréckeho jogurtu
- 2 ČL pesta

dip možnosť 2:

- 1 PL nízkotučného gréckeho jogurtu
- 2 ČL horčice

dip možnosť 3:

- 1 PL tamarindovej omáčky
- 2 ČL čerstvej nasekanej pažítiky



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejeme na 200 °C.
- Zemiaky narežeme na hranolčky
- Zmiešame dokopy olivový olej, papriku, cesnak, čili, a sušenú cibuľu.
- Zemiaky potrieme olejovou zmesou a poukladáme na plech. Pečieme si 20 minút, potom ich poobraciame a pečieme ďalších 25 minút. Servírujeme s dipom podľa výberu.

ĎALŠIA MOŽNOSŤ: Takéto hranolky môžete urobiť aj zo sladkých zemiakov.

Pečený cícer*



VEGÁNSKE



PRÍLOHA



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 1 plechovka cíceru
- 1 ČL kokosového oleja
- soľ
- cesnaková soľ
- čierne korenie
- paprika
- kajenské korenie (ak chcete)



PRÍPRAVA:

- Rúru predhrejeme na 230 °C.
- Opláchneme cícer a papierovou utierkou ho osušíme.
- Cícer v miske premiešame s olejom a všetkými koreninami.
- Rozložíme na plech a pečieme do chrumkava 20 až 40 minút.
- Počas pečenia cícer pozorujeme, aby sme sa vyhli pripáleniu.

Medovo-horčicové kuracie filety



VEČERA

OBED



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 1 kuracia fileta
- 1 PL sójovej omáčky s nízkym obsahom sodíka
- ½ ČL červenej papriky
- ½ červenej cibule
- 1 ČL horčice
- 1 malá mrkva
- 1 ČL medu
- 1 PL kokosového oleja



PRÍPRAVA:

- Na prúžky narezanú kuraciu filetu jemne posypeme paprikou a z oboch strán natrieme horčicou a medom.
- Mäso dáme do misky a pridáme sójovú omáčku. Necháme aspoň 30 minút marinovať v chladničke.
- Nakrájame cibuľu a mrkvu na kocky. Na panvicu dáme kokosový olej a na miernom ohni rozohrejeme.
- Keď je kokosový olej rozpálený, pridáme kuracie mäso a pražíme z každej strany asi 4 minúty.
- Mäso vyberieme z panvice a do výpeku dáme opražiť cibuľu a mrkvu.
- Keď zelenina zmäkne vrátime mäso aj so stečenou marinádou naspäť do panvice. Podlejeme vodou a ešte 20 minút podusíme.

Pražená karfiolová ryža



VEGETARIÁNSKE



OBED



VEČERA



PRÍLOHA



PORCIE

INGREDIENCIE:

- ½ stredne veľký karfiol (čerstvý)
- 1 PL sezamového oleja (alebo kokosového)
- 1 malá mrkva, nakrájaná na kocky
- 1 strúčik cesnaku, roztlachtý
- 50 g mrazených edamame
- ½ ČL mletého zázvoru
- 1 ČL sušeného cesnaku
- soľ
- čierne korenie
- ½ ČL sušeného čili (podľa chuti)
- 1 rozšľahané vajce
- 2 PL omáčky tamari (alebo sójovej omáčky s nízkym obsahom sodíka)
- 3 nasekané zelené cibule
- 1 ČL sezamových semienok



PRÍPRAVA:

- Ružičky karfiolu mixujeme v kuchynskom mixéri, kým nenadobudne konzistenciu ryže. Odložte bokom.
- Vo veľkej panvici alebo woku na miernom ohni zohrejeme 1 PL sezamového oleja.
- Pridáme mrkvu a cesnak a pražíme asi 5 minút. Pridáme rozmixovaný karfiol, edamame a sezamový olej.
- Pridáme korenie a narychlo opražíme, kým karfiol nezmäkne.
- Do stredu urobíme jamku, stiahneme oheň a pridáme vajce. Jemne pražíme a miešame, kým vajce nie je hotové.
- Tesne pred podávaním pridáme sójovú omáčku, zelenú cibuľu a sezamové semienka.

ĎALŠIA MOŽNOSŤ: Namiesto vajca môžeme použiť tofu – variant pre vegánov.

Cuketové pizza lodičky*



INGREDIENCIE:

- 1 stredne veľká cuketa
- 2 PL strúhanej mozzarely
- 6 PL paradajkovej omáčky na pizzu



PRÍPRAVA:

- Umyjeme cuketu, prekrojíme ju na polovicu a vydlabeme časť dužiny.
- Polovice položíme na plech (na papier na pečenie) a niekoľkokrát vidličkou popicháme dužinu.
- Vložíme do rúry predhriatej na 200 °C. Pečieme 7 minút.
- Kým sa polovice cukety pečú, zmiešame vydlabanú dužinu s paradajkovou omáčkou.
- Cukety vyberieme z rúry, posolíme a naplníme pripravenou zmesou. Posypeme nastrúhanou mozzarellou.
- Vrátime späť do rúry, kým sa syr neroztopí a nezapečie do zlatista.
- Vyberieme cuketové pizza lodičky z rúry a pred servírovaním necháme trochu vychladnúť.

Pohánkový šalát



INGREDIENCIE:

- 1 šálka varenej pohánky
- ½ avokáda
- ½ čerstvej červenej papriky
- 5 cherry paradajok
- ½ cibule (podľa chuti)
- citrónová šťava
- 1 ČL olivového oleja
- petržlenová vňať
- kurkuma
- oreganu
- sušený cesnak
- soľ
- čierne korenie



PRÍPRAVA:

- Uvaríme pohánku a necháme vychladnúť.
- Nakrájame avokádo, papriku, paradajky a cibuľu a pridáme k pohánke.
- Pridáme citrónovú šťavu, olivový olej a bylinky.
- Premiešame a servírujeme.

Sladká zeleninová polievka



INGREDIENCIE:

- 100 g brokolice
- 100 g karfiolu
- 100 g mrkvy
- ½ cibule
- 1 PL olivového oleja
- 1 ČL oregana
- 2 ČL petržlenovej vňate
- 1 ČL kurkumy
- 1 ČL karí
- 1 ČL červenej papriky
- 100 g kukurice z plechovky
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 PL gréckeho jogurtu
- 2 šálok zeleninového vývaru
- soľ
- čierne korenie



PRÍPRAVA:

- Brokolicu a karfiol rozdelíme na menšie ružičky, mrkvu na kocky.
- Vo veľkom hrnci na miernom ohni na olivovom oleji orestujeme cibuľu.
- Pridáme brokolicu, karfiol a mrkvu.
- Posypeme oreganom, petržlenom, kurkumou, karí a paprikou.
- Medzitým si v kuchynskom mixéri rozmixujeme kukuricu, cesnak, jogurt, soľ, korenie.
- Zmes pridáme do hrnca, podlejeme zeleninovým vývarom, dôkladne premiešame a necháme 30 minút variť.
- Keď je zelenina uvarená, môžeme podávať.

Vegánska nátierka



VEGÁNSKE



DESIATA/OLOVRANT



VEČERA



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 100 g šošovice
- 4 sušené paradajky (bez oleja)
- 1 malá cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 1 PL dijonskej horčice
- 1 ČL červenej papriky
- 2 malé kyslé uhorky
- čerstvá petržlenová vňať
- soľ
- korenie



PRÍPRAVA:

- Šošovicu uvaríme v slanej vode a necháme vychladnúť.
- Všetky prísady dáme do mixéra a rozmixujeme.
- Podávame s toastmi alebo šalátovými listmi.

Nepečené ovsené energetické guľôčky



VEGETARIÁNSKE



DESIATA/OLOVRANT



DEZERT



NA 6 PORCIÍ (6 GULÔČOK)

INGREDIENCIE:

- 40 g ovsených vločiek
- 80 g arašidového masla
- 1 PL medu
- 1 PL kakaového prášku
- štipka soli



PRÍPRAVA:

- Zmiešame všetky ingrediencie v malej miske.
- Necháme zmes odpočívať v chladničke 30 minút.
- Lyžičkou zmes rozdelíme na 6 častí a rukami sformujeme guľôčky.
- Môžete ich skladovať v uzavretej nádobe v chladničke do 1 týždňa.

Parmezánové čipsy



VEGETARIÁNSKE



DESIATA/OLOVRANT



10 PORCIÍ (10 ČIPSOV)

INGREDIENCIE:

- 12 PL nastrúhaného syru parmezán
- 2 ČL korenia
- ½ ČL oregana
- ½ ČL bazalky
- ½ ČL tymiánu a teaspoon
- ½ ČL sušeného cesnaku



PRÍPRAVA:

- Predhrejeme rúru na 200 °C.
- Na plech položíme papier na pečenie. na papier lyžičkou sformujeme placky zo syra – asi 5 cm od seba.
- Všetky koreniny zmiešame a posypeme nimi syr.
- Pečíeme 3 – 5 minút.
- Okraje by mali byť hnedé, ale nie spálené. Odstránime z plechu a necháme vychladnúť.
- Skladujeme vo vzduchotesnej nádobe.

Kúsky čerstvého jablka s mandľovým maslom



VEGÁNSKE



DESIATA/OLOVRANT



PORCIE

INGREDIENCIE:

- 1 jablko
- 1 PL mandľového masla



PRÍPRAVA:

- Jablko nakrájame na tenké kúsky a podávame s dipom z mandľového masla.

ĎALŠIA MOŽNOSŤ: jablko môžete nahradiť zelerom alebo mrkvovými tyčinkami a budete mať desiatu alebo olovrant so super nízkym kalorickým obsahom.

Cookies z ovsených vločiek a banánov



20 PORCIÍ (20 COOKIES)



INGREDIENCIE:

- 2 zrelé banány
- 100 g ovsených vločiek
- 2 PL nastrúhanej horkej čokolády
- 2 PL sušených morúš
- 2 PL mandlí



PRÍPRAVA:

- Vidličkou v miske roztláčime banány.
- Ovsené vločky, moruše a mandle rozmixujeme v mixéri.
- Zmes dobre premiešame s banánmi a čokoládou.
- Lyžicou vytvarujeme na papieri na pečenie cookies.
- Pečieme 15 – 20 minút na 180 °C.

Kivový sorbet



INGREDIENCIE:

- 4 mrazené kúsky kivi (môžete dať čerstvé kivi na 2 hodiny do mrazničky)
- 2 PL medu (alebo iného sladidla)



PRÍPRAVA:

- Ingrediencie zmiešame v mixéri do hladka.
- Podávame v pohári (napríklad na šampanské) a vychutnávame.

ĎALŠIA MOŽNOSŤ: Jahody majú veľmi málo kalórií a sorbet z nich je skvelý. Zmiešajte šálku mrazených jahôd, 1 PL vanilkového srvátkového prášku a ½ šálky vody a zmixujte.

Nanuky z lesného ovocia



VEGETARIÁNSKE



DEZERT



6 PORCIÍ (6 NANUKOV)

INGREDIENCIE:

- 1 plechovka kokosového mlieka
- 250 g lesnej zmesi ovocia
- 3 PL medu



PRÍPRAVA:

- Všetky ingrediencie zmiešame v mixéri do hladka.
- Zmes nalejeme do formičiek na nanuky. Dáme zamraziť aspoň na 4 hodiny.
- Nanuky vyberieme z formičiek a podávame.

Pečené jablká plnené orechmi



VEGÁNSKE



DEZERT



4 PORCIE (4 JABLKÁ)

INGREDIENCIE:

- 4 stredne veľké jablká
- 40 g ovsených vločiek
- 50 g nasekané mandle
- 35 g sušené moruše
- 1 ČL mletej škorice
- 1 ČL vanilkového extraktu
- štipka najemno mletej soli
- 100 ml a 45 ml vody, oddelene



PRÍPRAVA:

- Predhrejeme rúru na 180 °C.
- Umyjeme jablká a opatrne odrežeme vrchnú časť jablka.
- Lyžičkou vydlabeme jadro znútra jablka a dávame pozor, aby sme neurobili diery.
- Vo veľkej miske si pripravíme plnku z vločiek, mandlí, morúš, škorice, vanilky, štipky soli, 45 ml vody.
- Zmes rukami premiešame, stláčame, aby vločky nasiakli vodou a vzniklo konzistencia cesta.
- Jablká rozmiestnime do hlbšieho pekáča a podlejeme 100 ml vody.
- Lyžicou naplníme jablká pripravenou zmesou a prikryjeme pekáč alobalom.
- Pečieme približne 1 hodinu, kým jablká nie sú mäkké.
- Podávame teplé.

SlimJOY

ENJOY YOUR BODY