

Peter Pekár



Receptár



Funkčné jedlá na chudnutie bez hladovania



Receptár

Funkčné jedlá na chudnutie bez hladovania

Peter Pekár

2026

Názov

Metóda MPX - Receptár

Podtitul

Funkčné jedlá na chudnutie bez hladovania

Autor

Peter Pekár

Vydanie

1. vydanie

Rok vydania

2026

© Peter Pekár, 2026. Všetky práva vyhradené.

Tento receptár má informačný a vzdelávací charakter. Nenahrádza individuálne výživové ani lekárske odporúčanie. Pri zdravotných obmedzeniach, liečbe alebo špecifických výživových potrebách sa poraďte s lekárom alebo kvalifikovaným odborníkom.

Obsah

Ako používať tento receptár.....	1
Raňajky.....	2
Tvarohová miska s jablkom, vložkami a škoricou.....	3
Vaječná panvica so šunkou a jarnou cibuľkou.....	3
Ovsená kaša s tvarohom a banánom.....	4
Cottage s cherry paradajkami a pažitkou.....	4
Tvarohová miska s ovocím a orechmi.....	5
Grécky jogurt s malinami a kakaom.....	5
Vaječná nátierka s celozrnným chlebom.....	6
Mozzarella light s paradajkami a bazalkou.....	6
Obedy.....	7
Kuracie prsia so zemiakmi a jogurtovým dipom.....	8
Morčacie kúsky s ryžou a paprikou.....	8
Tuniakové cestoviny s jogurtovo-horčicovou omáčkou.....	9
Ryba so zemiakmi a uhorkovým šalátom.....	9
Hovädzí steak so zemiakmi a šalátom.....	10
Šošovicový tanier s vajcom a kyslou uhorkou.....	10
Morčacie mäso s paradajkovou omáčkou a ryžou.....	11
Kurací šalát s jogurtovým dresingom.....	11
Mazuľová miska s cottage.....	12
MPX polievky.....	13
Zeleninový vývar s koreňovou zeleninou.....	14
Ľahká paradajková polievka.....	14
Šošovicová polievka s koreňovou zeleninou.....	15
Fazuľová polievka na ľahší spôsob.....	15
Zemiaková polievka s majoránkou a zeleninou.....	16
Kuracia zeleninová polievka so zemiakmi.....	16
Gulášová polievka s hovädzím mäsom.....	17
Kapustová polievka s morčacím mäsom.....	17
Večere.....	18
Omeleta so šampiňónmi a šunkou.....	19
Opečené tofu so zeleninou a sójovo-cesnakovou omáčkou.....	19
Tuniaková miska s kyslou uhorkou a horčicovým jogurtom.....	20
Tvarohová nátierka s vajcom a chlebom.....	20
Vajcia natvrdo so zeleninou a jogurtovým dipom.....	21
Cottage s redkovkou a pažitkou.....	21
Tvarohovo-zemiaková večera s pažitkou.....	22

Premostenia hladu.....	23
Grécky jogurt s kakaom.....	24
Cottage s kyslou uhorkou.....	24
Varené vajce s cherry paradajkami.....	25
Tvaroh s jahodami.....	25
Šunka s uhorkou a jogurtovým dipom.....	26
Kefírový pohár s tvarohom.....	26
Slaný kefirový nápoj s uhorkou a bylinkami.....	27
Sladké MPX jedlá.....	28
Kakaový tvarohový krém s malinami.....	29
Jogurtovo-tvarohový pohár s lesným ovocím.....	29
Grécky jogurt s ananásom a orechmi.....	30
Jablko s tvarohovo-škoricovým krémom.....	30
Banánový tvarohový krém s kakaom.....	31
Teplé vločky s tvarohom a škoricou.....	31
Nákupný zoznam.....	32

Ako používať tento receptár

V tomto receptári nájdeš jednoduché jedlá z bežných surovín. Každé má proteínový základ, zeleninu tam, kde patrí, primeranú prílohu a tuk pod kontrolou. Cieľ je jasný: pripraviť jedlo, ktoré chutí, zasýti a podporí chudnutie bez hladovania.

Pri každom recepte máš presné zloženie, krátky postup a orientačné nutričné hodnoty. Čísla ber ako praktickú pomôcku, nie ako laboratórny výpočet.

Pracujeme najmä s tvarohom, cottage cheese, gréckym jogurtom, vajcami, mäsom, rybami, tofu, strukovinami, zeleninou, ovocím a rozumnými prílohami.

Zelenina nie je ozdoba. Pri slaných raňajkách, obedoch aj večerách ju ber ako plnohodnotnú časť porcie. Drž sa jednoduchej skladby: proteínový základ, veľa zeleniny, primeraná príloha a tuk pod kontrolou.

Pečivo nedávaj automaticky. Patrí tam, kde je prirodzenou súčasťou jedla, najmä pri nátierkach. Pri ostatných jedlách ho ber ako doplnok na väčší hlad, nie ako samozrejmosť.

Niekoľko kuchárskych pravidiel platí pre celý receptár. Tvaroh do teplej kaše vmiešaj až mimo ohňa, aby sa nezrazil. Používaj biely grécky jogurt, nie sladené verzie. Ryžu, zemiaky, pečivo, med a olej odmeraj. Práve tieto drobnosti často rozhodnú, či jedlo ostane ľahké.

Pri tvarohu si všímaj nielen tuk, ale aj bielkoviny. Do misiek, krémov a nátierok sa najlepšie hodí jemný roztierateľný nízkočučný tvaroh. Nutričné hodnoty rátajú s tvarohom, ktorý má cca 12 až 13 g bielkovín na 100 g. Ak použiješ tvaroh s nižším obsahom bielkovín, jedlo bude stále dobré, len bude mať o niečo menej proteínov.

Pri tofu vyberaj pevné tofu s vyšším obsahom bielkovín, ideálne približne 14 až 16 g na 100 g. Pred opekaním ho dobre osuš, lepšie sa zatiahne a nebude pôsobiť vodnato.

Pri sladkých receptoch nepridávaj ďalší cukor navyše. Ovocie, kakao a škorica urobia veľa práce samy.

Množstvá sú písané kuchynsky: lyžičky, lyžice, hrnčeky, decilitre, kusy, balenia, téglyky, krajce a konzervy. Gramy pridávam tam, kde pomáhajú orientácii alebo nutričným hodnotám. Recept má byť prakticky použiteľný pri linke, nie len na papieri.

Pri oleji buď presný. Jedna čajová lyžička má cca 5 g a 45 kcal. Do studených jedál väčšinou stačí 1 čajová lyžička olivového oleja. Pri opekaní mäsa a rýb používaj zvyčajne 1 polievkovú lyžicu repkového oleja. V hodnotách rátame celé množstvo, aj keď časť zostane na dne.

Odporúčam ti kúpiť si naozaj kvalitnú nepriľnavú panvicu. Pri chudnutí je to výborná investícia, lebo mäso, vajcia aj rybu pripravíš s menším množstvom oleja. Olej aj tak odmeraj lyžičkou alebo lyžicou. Od oka sa ho naleje priveľa veľmi ľahko.

Údaj „z toho cukry“ zahŕňa aj prirodzený cukor z ovocia a mliečnych výrobkov. Údaj „z toho nasýtené“ sleduj hlavne pri vajíčkach, syroch, mäse a mliečnych výrobkoch. Takto rýchlo vidíš, čo má jedlo naozaj v sebe.



Tvarohová miska s ovocím a orechmi

Raňajky

Dobré raňajky ti vedia výrazne uľahčiť celé dopoludnie. Keď začneš deň jedlom, ktoré má dosť bielkovín a dobre chutí, ľahšie vydržíš do obeda bez sladkostí, pečiva navyše alebo náhodného zobkania. V tejto časti nájdeš jednoduché raňajky z bežných surovín. Sú rýchle, sýte a zvládneš ich aj v obyčajné ráno, keď sa ti nechce dlho stáť v kuchyni. Pri slaných raňajkách nemusíš automaticky pridávať chlieb.

Cottage, vajcia alebo mozzarella so zeleninou často zasýtia aj bez neho. Keď potrebuješ sýtejšie raňajky, pridaj jeden krajec ražného alebo celozrnného chleba. Rátaj však s tým, že jeden bežný krajec pridá k jedlu cca 80 až 110 kcal podľa veľkosti a druhu chleba.

Tvarohová miska s jablkom, vločkami a škoricou



Suroviny na 1 porciu

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

1 menšie jablko

2 polievkové lyžice ovsených vločiek

1/2 čajovej lyžičky mletej škorice

1 čajová lyžička medu

malá štipka soli

Postup

Jablko nastrúhaj nahrubo alebo nakrájaj na malé kúsky. V miske najprv premiešaj tvaroh, med, škoricu a malú štipku soli. Ak je tvaroh príliš hustý, zjemni ho lyžicou vody alebo mlieka. Potom pridaj vločky a jablko. Krátko premiešaj a nechaj 2 až 3 minúty postáť, aby vločky trochu zmäkli.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 260 kcal

Sacharidy: cca 42 g

Tuky: cca 2 g

Bielkoviny: cca 18 g

z toho cukry: cca 25 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Vaječná panvica so šunkou a jarnou cibuľkou



Suroviny na 1 porciu

2 vajcia

3 plátky kvalitnej šunky, cca 60 g

1 jarná cibuľka

1 paradajka

1 čajová lyžička repkového oleja

štipka soli

čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Šunku nakrájaj na menšie kúsky. Bielu časť jarnej cibuľky nakrájaj na kolieska a zelenú časť si nechaj na záver. Na nepriľnavej panvici rozohrej olej a krátko opeč šunku s bielou časťou cibuľky. Pridaj rozšľahané vajcia so štipkou soli a miešaj na miernom ohni. Keď sú vajcia takmer hotové, odstav panvicu a nechaj ich dôjsť zvyškovým teplom. Posyp zelenou časťou cibuľky a čiernym korením. Podávaj s nakrájanou paradajkou.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 290 kcal

Sacharidy: cca 7 g

Tuky: cca 17 g

Bielkoviny: cca 27 g

z toho cukry: cca 4 g

z toho nasýtené: cca 4 g

Ovsená kaša s tvarohom a banánom



Suroviny na 1 porciu

4 polievkové lyžice ovsených vločiek
1 dcl polotučného mlieka
1/2 dcl vody
1/2 vaničky jemného roztierateľného
nízkočučného tvarohu, cca 125 g
1/2 banánu
1/2 čajovej lyžičky škorice
malá štipka soli

Postup

Vločky daj do malého hrnca s mliekom, vodou a malou štipkou soli. Var na miernom ohni, kým vločky zmäknú a vznikne krémová kaša. Hrnec odstav a nechaj kašu krátko vychladnúť. Až potom vmiešaj tvaroh. Banán nakrájaj na kolieska, polož navrch a posyp škoricom.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 340 kcal

Sacharidy: cca 48 g

Tuky: cca 5 g

Bielkoviny: cca 24 g

z toho cukry: cca 17 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Cottage s cherry paradajkami a pažítkou



Suroviny na 1 porciu

1 balenie cottage cheese, cca 180 - 200 g
1 väčšia hrst cherry paradajok, cca 150 g
1 čajová lyžička olivového oleja
1 čajová lyžička nasekanej pažítiky
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie
voliteľne pri väčšom hlade: 1 krajec ražného
alebo celozrnného chleba

Postup

Cherry paradajky prekroj na polovice, osol ich, okoreň a pokvapkaj olivovým olejom. Cottage daj do misky a posyp pažítkou. Jedz spolu s paradajkami. Ak potrebuješ sýtejšie raňajky, pridaj krajec ražného alebo celozrnného chleba. Nutričné hodnoty sú rátané bez chleba.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 260 kcal

Sacharidy: cca 12 g

Tuky: cca 14 g

Bielkoviny: cca 22 g

z toho cukry: cca 10 g

z toho nasýtené: cca 5 g

Tvarohová miska s ovocím a orechmi



Suroviny na 1 porciu

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

1/2 banánu

1 menšia hrst' čučoriedok, cca 50 g

1 polievková lyžica nasekaných vlašských orechov

1 čajová lyžička medu

malá štipka soli

Postup

Tvaroh daj do misky a premiešaj ho s medom a malou štipkou soli. Ak je tvaroh príliš hustý, zjemni ho lyžicou vody alebo mlieka. Banán nakrájaj na kolieska. Navrch daj čučoriedky a posyp nasekanými vlašskými orechmi. Jedz hneď po príprave.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 275 kcal

Sacharidy: cca 29 g

Tuky: cca 10 g

Bielkoviny: cca 18 g

z toho cukry: cca 22 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Grécky jogurt s malinami a kakaom



Suroviny na 1 porciu

1 téglík bieleho gréckeho jogurtu s nižším obsahom tuku, cca 150 g

1 hrst' malín, cca 100 g

1 čajová lyžička kakaa

1 čajová lyžička medu

Postup

V miske najprv rozmiešaj kakao s medom a jednou lyžicou jogurtu na hladkú pastu. Potom pridaj zvyšok jogurtu a premiešaj. Navrch daj maliny. Nechaj minútu postáť, aby sa chuť kakaa zjemnila.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 190 kcal

Sacharidy: cca 24 g

Tuky: cca 4 g

Bielkoviny: cca 16 g

z toho cukry: cca 15 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Vaječná nátierka s celozrnným chlebom



Suroviny na 1 porciu

- 2 vajcia natvrdo
- 2 polievkové lyžice gréckeho jogurtu
- 1 čajová lyžička horčice
- 1 menšia kyslá uhorka
- 1 krajec celozrnného chleba
- 1 paradajka
- čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Vajcia nechaj vychladnúť a roztlač ich vidličkou. Kyslú uhorku nasekaj nadrobno a ak je veľmi mokrá, jemne ju vytlač. Vajcia premiešaj s gréckym jogurtom, horčicou, uhorkou a čiernym korením. Natri na krajec celozrnného chleba a podávaj s paradajkou.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 340 kcal

Sacharidy: cca 29 g

Tuky: cca 13 g

Bielkoviny: cca 23 g

z toho cukry: cca 7 g

z toho nasýtené: cca 4 g

Mozzarella light s paradajkami a bazalkou



Suroviny na 1 porciu

- 1 balenie mozzarely light, cca 125 g
- 2 stredné paradajky
- 1 čajová lyžička olivového oleja
- pár lístkov bazalky
- štipka soli
- čerstvo mleté čierne korenie
- voliteľne pri väčšom hlade: 1 krajec ražného alebo celozrnného chleba

Postup

Mozzarellu a paradajky nakrájaj na plátky. Ulož ich na tanier, osol, okoreň, pokvapkaj olivovým olejom a pridaj bazalku. Ak chceš sýtejšie raňajky, pridaj krajec ražného alebo celozrnného chleba. Nutričné hodnoty sú rátané bez chleba.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 290 kcal

Sacharidy: cca 9 g

Tuky: cca 17 g

Bielkoviny: cca 27 g

z toho cukry: cca 6 g

z toho nasýtené: cca 8 g



Ryba so zemiakmi a uhorkovým šalátom

Obedy

Dobrý obed ťa zasýti na niekoľko hodín a pritom zbytočne nepridáva kalórie.

Najlepšie funguje jednoduchá kombinácia: mäso, ryba, strukoviny alebo iný proteínový základ, k tomu veľa zeleniny, primeraná príloha a odmerané množstvo tuku. V tejto časti nájdeš obedy z bežných surovín, ktoré sa ľahko pripravujú a hodia sa do pracovného aj voľného dňa.

Kuracie prsia so zemiakmi a jogurtovým dipom



Suroviny na 1 porciu

- 1 menší kus kuracích prs, cca 150 g
- 2 stredné varené zemiaky, cca 200 g
- 3 polievkové lyžice gréckeho jogurtu
- 1 polievková lyžica repkového oleja
- 1/2 strúčika cesnaku
- 2 hrste listového šalátu
- štipka soli a čierne korenie

Postup

Kuracie prsia jemne osol', okoreň a nechaj pár minút postáť. Na kvalitnej nepriľnavej panvici rozohrej odmeraný olej a mäso opeč z oboch strán tak, aby zostalo šťavnaté. Po opečení ho nechaj chvíľu odpočívať a až potom nakrájaj. Zemiaky uvar v osolenej vode. Grécky jogurt premiešaj s roztláčeným cesnakom, štipkou soli a trochou korenia. Na tanier daj mäso, zemiaky, šalát a dip priamo k jedlu.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 500 kcal

Sacharidy: cca 39 g

Tuky: cca 18 g

Bielkoviny: cca 44 g

z toho cukry: cca 5 g

z toho nasýtené: cca 3 g

Morčacie kúsky s ryžou a paprikou



Suroviny na 1 porciu

- 1 porcia morčacích prs, cca 150 g
- 3/4 hrnčeka uvarenej ryže, cca 150 g
- 1 červená paprika
- 1 paradajka
- 1 polievková lyžica repkového oleja
- mletá sladká paprika
- štipka soli a čierne korenie

Postup

Morčacie mäso nakrájaj na menšie kúsky, osol' a okoreň. Na panvici rozohrej olej a mäso krátko opeč, aby sa zatiahlo. Pridaj nakrájanú papriku a krátko ju opeč spolu s mäsom. Panvicu odstav z ohňa, vmiešaj mletú sladkú papriku a hneď pridaj lyžicu vody alebo šťavu z paradajky. Vráť na mierny oheň a krátko podus, kým je mäso hotové. Podávaj s uvarenou ryžou a nakrájanou paradajkou.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 540 kcal

Sacharidy: cca 56 g

Tuky: cca 17 g

Bielkoviny: cca 40 g

z toho cukry: cca 9 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Tuniakové cestoviny s jogurtovo-horčicovou omáčkou



Suroviny na 1 porciu

- 1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave, cca 120 g po scedení**
- 1 hrnček uvarených celozrnných cestovín, cca 150 g**
- 3 polievkové lyžice gréckeho jogurtu**
- 1 čajová lyžička horčice**
- 1 menšia kyslá uhorka**
- 1 červená paprika**
- čerstvo mleté čierne korenie**

Postup

Cestoviny uvar tak, aby ostali pevné na zahryznutie, potom ich sced' a nechaj minútu vychladnúť. Tuniaka premiešaj s gréckym jogurtom, horčicou, nadrobno nakrájanou uhorkou a čiernym korením. Omáčku vmiešaj do vlažných cestovín, nie do horúceho hrnca, aby jogurt zostal hladký. Nakoniec pridaj nadrobno nakrájanú papriku.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 430 kcal

Sacharidy: cca 54 g

Tuky: cca 4 g

Bielkoviny: cca 46 g

z toho cukry: cca 7 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Ryba so zemiakmi a uhorkovým šalátom



Suroviny na 1 porciu

- 1 porcia bielej ryby, cca 170 g**
- 2 stredné varené zemiaky, cca 200 g**
- 1/2 šalátovej uhorky**
- 1 polievková lyžica repkového oleja**
- 1 čajová lyžička citrónovej šťavy**
- štipka soli**
- čerstvo mleté čierne korenie**

Postup

Rybu osuš, osol', okoreň a opeč na odmeranom repkovom oleji alebo upeč v rúre. Nerob ju zbytočne dlho, biela ryba sa rýchlo vysuší. Zemiaky uvar v osolenej vode. Uhorku nakrájaj na tenké kolieska, premiešaj s citrónovou šťavou a štipkou soli. Podávaj spolu, najlepšie hneď po príprave.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 430 kcal

Sacharidy: cca 40 g

Tuky: cca 16 g

Bielkoviny: cca 37 g

z toho cukry: cca 4 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Hovädzí steak so zemiakmi a šalátom



Suroviny na 1 porciu

1 menší hovädzí steak z chudšieho mäsa, cca 150 g

2 stredné varené zemiaky, cca 200 g

2 hrste listového šalátu

1 paradajka

1 polievková lyžica repkového oleja

štipka soli

čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Steak vyber z chladničky aspoň 15 minút pred prípravou, jemne ho osol' a okoreň. Na panvici rozohrej odmeraný olej a mäso opeč z oboch strán podľa hrúbky steaku. Po opečení ho nechaj pár minút odpočívať, až potom ho nakrájaj. Zemiaky uvar v osolenej vode. Na tanier daj steak, zemiaky, listový šalát a nakrájanú paradajku.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 520 kcal

Sacharidy: cca 41 g

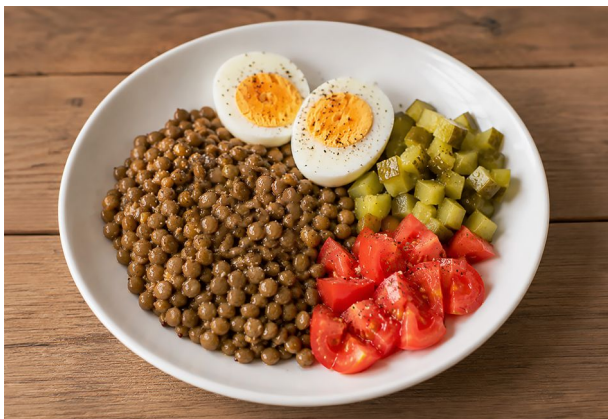
Tuky: cca 22 g

Bielkoviny: cca 42 g

z toho cukry: cca 6 g

z toho nasýtené: cca 6 g

Šošovicový tanier s vajcom a kyslou uhorkou



Suroviny na 1 porciu

1 hrnček uvarenej šošovice, cca 200 g

2 vajcia natvrdo

1 menšia kyslá uhorka

1 čajová lyžička horčice

1 paradajka

štipka soli

trochu nálevu z kyslej uhorky podľa chuti

Postup

Uvarenú šošovicu zohrej, osol' a dochuť lyžičkou horčice. Ak chceš sviežejšiu chuť, pridaj aj trochu nálevu z kyslej uhorky. Vajcia prekroj na polovice. Kyslú uhorku nakrájaj nadrobno a paradajku na kúsky. Všetko ulož na tanier tak, aby šošovica tvorila základ a vajcia so zeleninou ju doplnili.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 420 kcal

Sacharidy: cca 46 g

Tuky: cca 12 g

Bielkoviny: cca 34 g

z toho cukry: cca 8 g

z toho nasýtené: cca 4 g

Morčacie mäso s paradajkovou omáčkou a ryžou



Suroviny na 1 porciu

150 g mletého morčacieho mäsa
3/4 hrnčeka uvarenej ryže, cca 150 g
1/2 hrnčeka paradajkovej passaty
1 červená paprika
1 polievková lyžica repkového oleja
mletá sladká paprika alebo oregano
štipka soli a čierne korenie

Postup

Na panvici rozohrej odmeraný olej a mleté morčacie mäso opeč tak, aby sa rozpadlo na menšie kúsky. Osol ho, okoreň a dochuť sladkou paprikou alebo oreganom. Pridaj passatu a nakrájanú papriku, potom krátko povar, kým omáčka zhustne. Podávaj s uvarenou ryžou.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 560 kcal

Sacharidy: cca 52 g

Tuky: cca 24 g

Bielkoviny: cca 38 g

z toho cukry: cca 7 g

z toho nasýtené: cca 4 g

Kurací šalát s jogurtovým dresingom



Suroviny na 1 porciu

1 menší kus kuracích prs, cca 150 g
2 hrste ľadového alebo hlávkového šalátu
1 paradajka
3 polievkové lyžice gréckeho jogurtu
1 čajová lyžička horčice
1 polievková lyžica repkového oleja
štipka soli a čierne korenie

Postup

Kuracie prsia osol, okoreň a opeč na odmeranom oleji. Po opečení ho nechaj chvíľu odpočívať, potom ho nakrájaj na plátky alebo kúsky. Šalát a paradajku nakrájaj do misy. Grécky jogurt premiešaj s horčicou, štipkou soli a korením. Mäso polož na zeleninu a dresing daj navrch až tesne pred jedením.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 400 kcal

Sacharidy: cca 12 g

Tuky: cca 18 g

Bielkoviny: cca 44 g

z toho cukry: cca 8 g

z toho nasýtené: cca 3 g

Mazuľová miska s cottage



Suroviny na 1 porciu

1 hrnček uvarenej fazule, cca 200 g
1/2 balenia cottage cheese, cca 100 g
1 paradajka
1 čajová lyžička olivového oleja
1 čajová lyžička citrónovej šťavy
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Fazuľu zohrej alebo ju použi studenú ako šalátový základ. Paradajku nakrájaj na kúsky. V miske premiešaj fazuľu, paradajku, olivový olej, citrónovú šťavu, soľ a korenie. Cottage pridaj navrch až na záver, aby zostal svieži a nemiešal sa zbytočne na kašu.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 400 kcal

Bielkoviny: cca 28 g

Sacharidy: cca 50 g

z toho cukry: cca 8 g

Tuky: cca 11 g

z toho nasýtené: cca 4 g



Gulášová polievka s hovädzím mäsom

MPX polievky

Polievky môžu mať v MPX rôznu úlohu. Ľahká polievka môže byť začiatkom obeda pred bežným hlavným jedlom. Výdatnejšia polievka už tvorí podstatnú časť obeda, preto po nej stačí ľahší druhý chod. Polievka s jasným zdrojom bielkovín, zeleninou a primeranou prílohovou zložkou môže fungovať aj ako samostatný obed alebo večera. Pri receptoch nájdeš krátku poznámku, ako ju zaradiť do MPX režimu.

Zeleninový vývar s koreňovou zeleninou



Suroviny na 1 porciu

1 mrkva
kúsok petržlenu alebo zeleru
1/4 cibule
1 hrst' mrazenej alebo čerstvej zeleniny
petrželiová vňať
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Zeleninu očisti a nakrájaj na menšie kúsky. Daj ju variť do vody so soľou a čiernym korením. Var mierne, kým zelenina zmäkne a vývar získa chuť. Ak chceš výraznejší vývar, časť koreňovej zeleniny a cibuľu nechaj variť o niečo dlhšie. Nakoniec pridaj petrželiovú vňať. Použitie v MPX: Ľahká polievka pred bežným hlavným jedlom.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 70 kcal

Sacharidy: cca 13 g

Tuky: cca 1 g

Bielkoviny: cca 3 g

z toho cukry: cca 6 g

z toho nasýtené: cca 0 g

Ľahká paradajková polievka



Suroviny na 1 porciu

1 hrnček paradajkovej passaty, cca 250 ml
1/2 hrnčeka vody alebo vývaru
1/2 malej cibule
1 čajová lyžička olivového oleja
bazalka alebo oregano
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Cibuľu nasekaj nadrobno a krátko ju opeč na odmeranom oleji. Pridaj passatu, vodu alebo vývar, soľ, korenie a bylinky. Var 8 až 10 minút, aby sa chuť paradajok zjemnila. Ak chceš hladšiu polievku, krátko ju rozmixuj. Použitie v MPX: Ľahká polievka pred bežným hlavným jedlom.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 120 kcal

Sacharidy: cca 18 g

Tuky: cca 5 g

Bielkoviny: cca 4 g

z toho cukry: cca 11 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Šošovicová polievka s koreňovou zeleninou



Suroviny na 1 porciu

1/2 hrnčeka uvarenej šošovice, cca 120 g
1 menšia mrkva
kúsok petržlenu alebo zeleru
1/2 malej cibule
1 čajová lyžička repkového oleja
1/2 strúčika cesnaku
bobkový list
majoránka,
štipka soli a čierne korenie

Postup

Cibuľu krátko opeč na odmeranom oleji. Pridaj nakrájanú koreňovú zeleninu, šošovicu, bobkový list, soľ a korenie. Zalej vodou a var, kým zelenina zmäkne. Nakoniec dochuť cesnakom a majoránkou. Polievku nezahusťuj múkou, stačí šošovica a zelenina. V MPX: Výdatnejšia polievka; druhý chod ľahší.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 250 kcal

Sacharidy: cca 38 g

Tuky: cca 6 g

Bielkoviny: cca 14 g

z toho cukry: cca 7 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Fazuľová polievka na ľahší spôsob



Suroviny na 1 porciu

3/4 hrnčeka uvarenej fazule, cca 150 g
1 menšia mrkva
1/2 malej cibule
1 čajová lyžička repkového oleja
1 čajová lyžička mletej sladkej papriky
1/2 strúčika cesnaku
majoránka,
štipka soli a čierne korenie

Postup

Cibuľu krátko opeč na oleji, odstav hrniec z ohňa a vmiešaj mletú papriku. Pridaj fazuľu, nakrájanú mrkvu, vodu, soľ a korenie. Var, kým mrkva zmäkne a chute sa spoja. Nakoniec pridaj cesnak a majoránku. Ak chceš hustejšiu polievku, časť fazule roztlač vidličkou. Použitie v MPX: Výdatnejšia polievka; po nej druhý chod zredukuj.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 290 kcal

Sacharidy: cca 45 g

Tuky: cca 6 g

Bielkoviny: cca 16 g

z toho cukry: cca 6 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Zemiaková polievka s majoránkou a zeleninou



Suroviny na 1 porciu

1 väčší zemiak, cca 150 g
1 menšia mrkva
kúsok petržlenu alebo zeleru
1/2 malej cibule
1 čajová lyžička repkového oleja
1/2 strúčika cesnaku
majoránka
štipka soli a čierne korenie

Postup

Cibuľu krátko opeč na oleji. Pridaj nakrájaný zemiak, mrkvu a koreňovú zeleninu. Zalej vodou, osol, okoreň a var, kým zemiaky zmäknú. Nakoniec pridaj roztláčený cesnak a majoránku. Polievku môžeš čiastočne rozmixovať, aby bola prirodzene hustejšia. V MPX: Výdatnejšia polievka; druhý chod už ľahší.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 210 kcal

Sacharidy: cca 38 g

Tuky: cca 5 g

Bielkoviny: cca 5 g

z toho cukry: cca 6 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Kuracia zeleninová polievka so zemiakmi



Suroviny na 1 porciu

120 až 150 g kuracieho mäsa
1 menší zemiak
1 mrkva
kúsok petržlenu alebo zeleru
1 hrst' zeleniny podľa chuti
petržlenová vňať
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Kuracie mäso daj variť do vody so soľou a korením. Keď začne mäknúť, pridaj nakrájaný zemiak, mrkvu a ďalšiu zeleninu. Var, kým je mäso aj zelenina mäkká. Mäso po uvarení môžeš natrhať na menšie kúsky. Nakoniec pridaj petržlenovú vňať. V MPX: Môže fungovať ako samostatné hlavné jedlo.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 360 kcal

Sacharidy: cca 28 g

Tuky: cca 8 g

Bielkoviny: cca 40 g

z toho cukry: cca 6 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Gulášová polievka s hovädzím mäsom



Suroviny na 1 porciu

130 až 150 g hovädzieho mäsa na kocky
1 menší zemiak
1/2 cibule
1/2 čerstvej bielej (bledozelenej) papriky
1 čajová lyžička repkového oleja
1 čajová lyžička mletej sladkej papriky
rasca, majoránka
1/2 strúčika cesnaku
štipka soli a čierne korenie

Postup

Cibuľu krátko opeč na odmeranom oleji. Pridaj mäso a nechaj ho zatiahnuť. Odstav hrniec z ohňa, vmiešaj mletú papriku a podlej vodou. Pridaj soľ, korenie a rascu. Var, kým mäso začne mäknúť, potom pridaj zemiak a papriku. Dovar do mäkka a dochuť cesnakom a majoránkou.

Použitie v MPX: Výdatná polievka vhodná ako samostatné hlavné jedlo.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 430 kcal

Sacharidy: cca 28 g

Tuky: cca 16 g

Bielkoviny: cca 38 g

z toho cukry: cca 6 g

z toho nasýtené: cca 5 g

Kapustová polievka s morčacím mäsom



Suroviny na 1 porciu

150 g morčacieho mäsa
1 hrnček kyslej kapusty, cca 150 g
1 menší zemiak
1/2 malej cibule
1 čajová lyžička repkového oleja
1 čajová lyžička mletej sladkej papriky
bobkový list
rasca
štipka soli a čierne korenie

Postup

Cibuľu krátko opeč na oleji, odstav hrniec z ohňa a pridaj mletú papriku. Vmiešaj morčacie mäso nakrájané na menšie kúsky a krátko ho opeč. Pridaj kyslú kapustu, zemiak, bobkový list, rascu, soľ a korenie. Zalej vodou a var, kým je mäso aj zemiak mäkký.

Použitie v MPX: Môže fungovať ako samostatný obed alebo večera.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 360 kcal

Sacharidy: cca 25 g

Tuky: cca 10 g

Bielkoviny: cca 40 g

z toho cukry: cca 8 g

z toho nasýtené: cca 2 g



Opečené tofu so zeleninou a sójovo-cesnakovou omáčkou

Večere

Dobrá večera vie ukončiť deň tak, aby si už nemusel hľadať ďalšie jedlo. Základom je sýta porcia s bielkovinami a zeleninou, podľa potreby aj s menšou prílohou. Večer sa oplatí voliť jedlá, ktoré zasýtia, ale zbytočne nezaťažia. V tejto časti nájdeš jednoduché večere z vajec, tvarohu, cottage cheese, tuniaka, kuracieho mäsa aj tofu. Sú postavené tak, aby si sa po nich cítil najedený, ale nie ťažký, a aby tá večer nelákalo ešte niečo dojedať.

Omeleta so šampiňónmi a šunkou



Suroviny na 1 porciu

2 vajcia
3 plátky kvalitnej šunky, cca 60 g
1 hrst' šampiňónov, cca 120 g
1 čajová lyžička repkového oleja
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Šampiňóny nakrájaj na plátky a šunku na menšie kúsky. Na oleji najprv krátko opeč šampiňóny, aby pustili vodu a začali voňať. Pridaj šunku a premiešaj. Vajcia rozšľahaj so štipkou soli, vlej ich do panvice a nechaj stuhnúť na miernom ohni. Omeletu nepresuš, lepšia je jemná a šťavnatá.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 290 kcal

Sacharidy: cca 5 g

Tuky: cca 18 g

Bielkoviny: cca 29 g

z toho cukry: cca 3 g

z toho nasýtené: cca 4 g

Opečené tofu so zeleninou a sójovo-cesnakovou omáčkou



Suroviny na 1 porciu

1 balenie pevného tofu, cca 180 – 200 g
1 červená paprika
1/2 šalátovej uhorky
1 čajová lyžička repkového oleja
1 polievková lyžica sójovej omáčky
1/2 strúčika cesnaku
čerstvo mleté čierne korenie
voliteľne: pár kvapiek citrónovej šťavy

Postup

Tofu osuš papierovou utierkou a nakrájaj na menšie kocky alebo plátky. Sójovú omáčku premiešaj s roztlčeným cesnakom, čiernym korením a pár kvapkami citrónovej šťavy. Tofu v tejto zmesi krátko obaľ. Na panvici rozohrej odmeraný olej a tofu opeč zo všetkých strán, aby malo jemne zlatý povrch. Papriku nakrájaj na pásiky, uhorku na kúsky a podávaj spolu s opečeným tofu.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 360 kcal

Sacharidy: cca 14 g

Tuky: cca 23 g

Bielkoviny: cca 31 g

z toho cukry: cca 7 g

z toho nasýtené: cca 4 g

Tuniaková miska s kyslou uhorkou a horčicovým jogurtom



Suroviny na 1 porciu

1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave, cca 120 g po scedení

3 polievkové lyžice gréckeho jogurtu

1 menšia kyslá uhorka

1/2 šalátovej uhorky alebo 1 paradajka

1 čajová lyžička horčice

čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Tuniaka sced' a daj do misky. Kyslú uhorku nasekaj nadrobno a čerstvú uhorku alebo paradajku nakrájaj na kúsky. Grécky jogurt premiešaj s horčicou a čiernym korením. Spoj s tuniakom a zeleninou. Ak je zmes príliš hustá, pridaj lyžičku nálevu z kyslej uhorky.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 210 kcal

Sacharidy: cca 8 g

Tuky: cca 3 g

Bielkoviny: cca 37 g

z toho cukry: cca 5 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Tvarohová nátierka s vajcom a chlebom



Suroviny na 1 porciu

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

1 vajce natvrdo

1 čajová lyžička horčice

1 jarná cibuľka

1 krajec ražného chleba

štipka soli

čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Vajce nechaj vychladnúť a nasekaj nadrobno. Tvaroh premiešaj s horčicou, štipkou soli a čiernym korením. Pridaj vajce a nadrobno nakrájanú jarnú cibuľku. Nátierku nechaj chvíľu postáť, aby sa chute spojili, a potom ju natri na krajec ražného chleba.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 290 kcal

Sacharidy: cca 28 g

Tuky: cca 7 g

Bielkoviny: cca 26 g

z toho cukry: cca 7 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Vajcia natvrdo so zeleninou a jogurtovým dipom



Suroviny na 1 porciu

2 vajcia natvrdo
1/2 šalátovej uhorky
1 paradajka
3 polievkové lyžice gréckeho jogurtu
1 čajová lyžička horčice
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Vajcia prekroj na polovice. Uhorku a paradajku nakrájaj na kúsky. Grécky jogurt premiešaj s horčicou, štipkou soli a čiernym korením. Dip daj priamo na tanier k vajciam a zelenine. Je to jednoduché jedlo, ale práve dip ho spraví príjemnejším a menej suchým.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 255 kcal

Sacharidy: cca 14 g

Tuky: cca 12 g

Bielkoviny: cca 23 g

z toho cukry: cca 8 g

z toho nasýtené: cca 4 g

Cottage s redkovkou a pažitkou



Suroviny na 1 porciu

1 balenie cottage cheese, cca 180 - 200 g
1 zväzok redkoviek
1 čajová lyžička nasekanej pažitky
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Redkovky nakrájaj na tenké kolieska. Cottage premiešaj so štipkou soli, čiernym korením a pažitkou. Redkovky podávaj vedľa alebo ich vmiešaj priamo do cottage. Ak majú redkovky výraznú chuť, nechaj jedlo minútu postáť, pekne sa zjemní.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 200 kcal

Sacharidy: cca 10 g

Tuky: cca 9 g

Bielkoviny: cca 22 g

z toho cukry: cca 8 g

z toho nasýtené: cca 5 g

Tvarohovo-zemiaková večera s pažitkou



Suroviny na 1 porciu

2 stredné varené zemiaky, cca 200 g
1/2 vaničky jemného roztierateľného
nízkotučného tvarohu, cca 125 g
1 čajová lyžička pažitky
1/2 šalátovej uhorky
štipka soli
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Zemiaky uvar a nechaj ich krátko vychladnúť, aby boli teplé, nie horúce. Tvaroh premiešaj s pažitkou, soľou a korením. Ak je príliš hustý, zjemni ho lyžicou vody alebo mlieka. Krém daj k zemiakom až na tanieri. Uhorku nakrájaj vedľa. Teplé zemiaky a studený tvarohový krém spolu fungujú lepšie než úplne horúce zemiaky s rozmiešaným tvarohom.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 255 kcal

Sacharidy: cca 42 g

Tuky: cca 1 g

Bielkoviny: cca 20 g

z toho cukry: cca 7 g

z toho nasýtené: cca 0 g

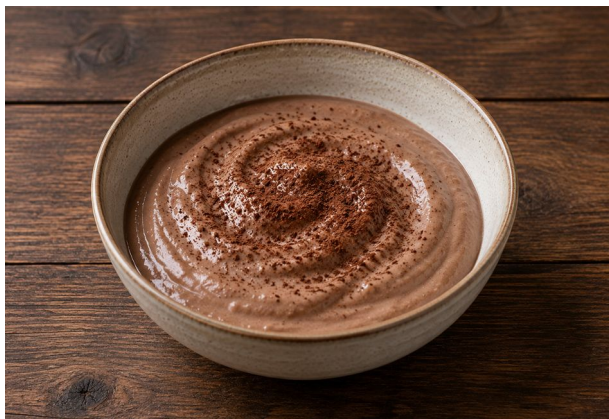


Varené vajce s cherry paradajkami

Premostenia hladu

Medzi hlavnými jedlami niekedy stačí malá porcia, ktorá zastaví hlad a pomôže ti pokojne vydržať do ďalšieho jedla. Najlepšie fungujú jednoduché kombinácie s bielkovinami, trochou zeleniny alebo ovocia a bez veľkého množstva tuku. Tieto malé jedlá sú rýchle a hodia sa vtedy, keď potrebuješ niečo praktické medzi raňajkami, obedom alebo večerou.

Grécky jogurt s kakaom



Suroviny na 1 porciu

1 téglík bieleho gréckeho jogurtu s nižším obsahom tuku, cca 150 g

1 čajová lyžička kakaa

1/2 čajovej lyžičky medu

Postup

Kakao najprv rozmiešaj s medom a jednou lyžicou jogurtu na hladkú pastu. Potom pridaj zvyšok jogurtu a premiešaj. Nechaj chvíľu postáť, aby sa chuť kakaa zjemnila.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 120 kcal

Sacharidy: cca 9 g

Tuky: cca 4 g

Bielkoviny: cca 15 g

z toho cukry: cca 8 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Cottage s kyslou uhorkou



Suroviny na 1 porciu

1/2 balenia cottage cheese, cca 100 g

1 menšia kyslá uhorka

čerstvo mleté čierne koreníe

štipka soli

Postup

Kyslú uhorku nakrájaj nadrobno. Ak je veľmi šťavnatá, nechaj ju krátko odkvapkať. Premiešaj ju s cottage a dochuť soľou a čiernym korením. Jedlo je najlepšie studené, priamo z chladničky.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 100 kcal

Sacharidy: cca 4 g

Tuky: cca 5 g

Bielkoviny: cca 11 g

z toho cukry: cca 4 g

z toho nasýtené: cca 3 g

Varené vajce s cherry paradajkami



Suroviny na 1 porciu

1 vajce natvrdo

1 hrst' cherry paradajok, cca 150 g

štipka soli

čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Vajce prekroj na polovice. Cherry paradajky prekroj alebo nechaj celé, podľa veľkosti. Osol' ich až na tanieri a pridaj trochu čierneho korenia. Je to jednoduché premostenie hladu, ktoré sa dá pripraviť vopred.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 110 kcal

Sacharidy: cca 6 g

Tuky: cca 6 g

Bielkoviny: cca 8 g

z toho cukry: cca 4 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Tvaroh s jahodami



Suroviny na 1 porciu

*1/2 vaničky jemného roztierateľného
nízkotučného tvarohu, cca 125 g*

1 hrst' jahôd, cca 100 g

1/2 čajovej lyžičky medu

Postup

Jahody nakrájaj na menšie kúsky. Tvaroh premiešaj s malým množstvom medu a potom pridaj jahody. Ak je tvaroh príliš hustý, rozmiešaj ho najprv s jednou lyžicou vody alebo mlieka.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 130 kcal

Sacharidy: cca 16 g

Tuky: cca 1 g

Bielkoviny: cca 16 g

z toho cukry: cca 13 g

z toho nasýtené: cca 0 g

Šunka s uhorkou a jogurtovým dipom



Suroviny na 1 porciu

3 plátky kvalitnej šunky, cca 60 g
1/2 šalátovej uhorky
2 polievkové lyžice gréckeho jogurtu
1 čajová lyžička horčice
čerstvo mleté čierne korenie

Postup

Uhorku nakrájaj na hranolčeky. Grécky jogurt premiešaj s horčicou a čiernym korením. Šunku zjedz spolu s uhorkou a dipom. Ak si jedlo berieš so sebou, dip daj do malej uzatvárateľnej nádoby.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 120 kcal

Sacharidy: cca 8 g

Tuky: cca 3 g

Bielkoviny: cca 17 g

z toho cukry: cca 4 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Kefírový pohár s tvarohom



Suroviny na 1 porciu

1 pohár kefíru, cca 2 dcl
2 polievkové lyžice jemného roztierateľného
nízkotučného tvarohu
1/2 čajovej lyžičky škorice

Postup

Tvaroh najprv rozmiešaj s trochou kefíru, aby nevznikli hrudky. Potom doleješ zvyšok kefíru, pridáš škoricu a dobre premiešaš. Najjednoduchšie je použiť uzatvárateľný pohár a krátko ho pretrepať.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 130 kcal

Sacharidy: cca 11 g

Tuky: cca 3 g

Bielkoviny: cca 13 g

z toho cukry: cca 11 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Slaný kefírový nápoj s uhorkou a bylinkami



Suroviny na 1 porciu

1 pohár kefíru, cca 2 dcl

1/4 až 1/2 šalátovej uhorky

1 čaj. lyžička nasekanej pažítky alebo kôpru

štipka soli

čerstvo mleté čierne korenie

pár kvapiek citrónovej šťavy

Postup

Uhorku nakrájaj na menšie kúsky. Spolu s kefírom, soľou, korením a bylinkami ju krátko rozmixuj. Ak chceš jemnejší nápoj, uhorku pred mixovaním ošúp. Nakoniec podľa chuti pridaj pár kvapiek citrónovej šťavy. Najlepšie chutí dobre vychladený.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 100 kcal

Bielkoviny: cca 8 g

Sacharidy: cca 10 g

z toho cukry: cca 9 g

Tuky: cca 3 g

z toho nasýtené: cca 2 g



Jablko s tvarohovo-škoricovým krémom

Sladké MPX jedlá

Chuť na sladké sa dá riešiť aj tak, aby jedlo zasýtilo ale zbytočne nepridávalo kalórie. V tejto časti nájdeš jednoduché sladké misky a krémy z tvarohu, gréckeho jogurtu, ovocia, kakaa a škorice. Sú vhodné ako dezert, menšie jedlo alebo náhrada sladkosti v bežnom dni.

Kakaový tvarohový krém s malinami



Suroviny na 1 porciu

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

1 hrst malín, cca 100 g

1 čajová lyžička kakaa

1 čajová lyžička medu

Postup

Kakao najprv rozmiešaj s medom a lyžicou tvarohu na hladký základ. Potom pridaj zvyšok tvarohu a premiešaj na hladký krém. Ak je príliš hustý, zjemni ho lyžicou vody alebo mlieka. Navrch daj maliny.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 180 kcal

Sacharidy: cca 23 g

Tuky: cca 2 g

Bielkoviny: cca 17 g

z toho cukry: cca 15 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Jogurtovo-tvarohový pohár s lesným ovocím



Suroviny na 1 porciu

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

3 polievkové lyžice gréckeho jogurtu

1 hrst lesného ovocia, cca 100 g

1 čajová lyžička medu

Postup

Tvaroh premiešaj s gréckym jogurtom a medom na hladký krém. Do pohára navrstvi krém a lesné ovocie. Ak používaš mrazené ovocie, nechaj ho najprv trochu povoliť, aby nepustilo príliš veľa vody naraz.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 200 kcal

Sacharidy: cca 23 g

Tuky: cca 2 g

Bielkoviny: cca 22 g

z toho cukry: cca 18 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Grécky jogurt s ananásom a orechmi



Suroviny na 1 porciu

1 téglík bieleho gréckeho jogurtu s nižším obsahom tuku, cca 150 – 170 g

1 väčšia hrst' ananásu, cca 100 – 120 g

1 polievková lyžica nasekaných vlašských orechov

voliteľne ½ čajovej lyžičky medu

Postup

Ananás nakrájaj na menšie kúsky. Ak použiješ kompót, vyber ananás vo vlastnej šťave, nie v sladkom sirupe, a dobre ho nechaj odkvapkať. Grécky jogurt daj do misky, navrch pridaj ananás a posyp nasekanými orechmi. Med pridaj len vtedy, ak je ananás málo sladký.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 230 kcal

Sacharidy: cca 23 g

Tuky: cca 8 g

Bielkoviny: cca 17 g

z toho cukry: cca 19 g

z toho nasýtené: cca 2 g

Jablko s tvarohovo-škoricovým krémom



Suroviny na 1 porciu

1 väčšie jablko

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

1/2 čajovej lyžičky škorice

1 čajová lyžička medu

Postup

Jablko nakrájaj na tenké mesiačky. Tvaroh premiešaj so škoricom a medom na hladký krém. Ak je príliš hustý, zjemni ho lyžicou vody alebo mlieka. Jablko môžeš namáčať do krému alebo ho nakrájať priamo do misky.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 210 kcal

Sacharidy: cca 36 g

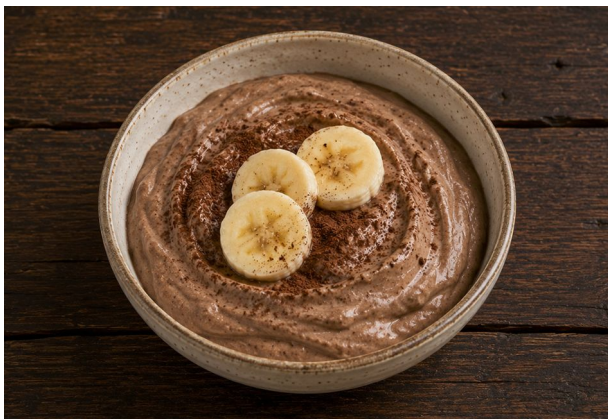
Tuky: cca 1 g

Bielkoviny: cca 16 g

z toho cukry: cca 29 g

z toho nasýtené: cca 0 g

Banánový tvarohový krém s kakaom



Suroviny na 1 porciu

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

1/2 banánu

1 čajová lyžička kakaa

Postup

Banán roztlač vidličkou na kašu. Pridaj tvaroh a kakao. Premiešaj na hustý krém. Ak je príliš hustý, zjemni ho lyžicou vody alebo mlieka. Krém bude hladší, keď ho chvíľu dlhšie premiešaš lyžicou.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 160 kcal

Sacharidy: cca 20 g

Tuky: cca 2 g

Bielkoviny: cca 16 g

z toho cukry: cca 14 g

z toho nasýtené: cca 1 g

Teplé vložky s tvarohom a škoricou



Suroviny na 1 porciu

3 polievkové lyžice ovsených vločiek

1 dcl polotučného mlieka

1/2 dcl vody

1/2 vaničky jemného roztierateľného nízkotučného tvarohu, cca 125 g

1/2 čajovej lyžičky škorice

malá štipka soli

Postup

Vložky krátko povar v mlieku, vode a malej štipke soli. Keď vznikne jemná kaša, odstav ju a nechaj chvíľu vychladnúť. Tvaroh vmiešaj až mimo ohňa, aby sa nezrazil. Nakoniec pridaj škoricu a jedz teplé alebo vlažné.

Nutričné hodnoty

Energia: cca 260 kcal

Sacharidy: cca 29 g

Tuky: cca 4 g

Bielkoviny: cca 22 g

z toho cukry: cca 10 g

z toho nasýtené: cca 2 g



Základné suroviny na bežné varenie

Nákupný zoznam

Dobry nákup ti výrazne uľahčí varenie počas týždňa. Keď máš doma základné bielkovinové potraviny, zeleninu, ovocie, jednoduché prílohy a pár surovín na dochutenie, vieš si rýchlo pripraviť väčšinu jedál z receptára.

Tento zoznam ber ako praktickú zásobu, ktorú si môžeš prispôbiť podľa toho, čo bežne jedávaš.

Proteínový základ

jemný roztierateľný nízkotučný tvaroh

cottage cheese

grécky jogurt

kefír

vajcia

kvalitná šunka

kuracie prsia

morčacie mäso

tuniak vo vlastnej šťave

biela ryba

chudšie hovädzie mäso na steak

mozzarella light

tofu

šošovica

fazuľa

Prílohy

zemiaky

ryža

celozrnné cestoviny

ovsené vločky

celozrnný alebo ražný chlieb

Zelenina a ovocie

paradajky a cherry paradajky

uhorka

paprika

red'kovka

šalát alebo kapustový šalát bez majonézy

jablká

banány

jahody, maliny alebo lesné ovocie

Dochutenie

repkový olej

olivový olej

horčica

kakao

škorica

pažítka

kôpor

bazalka

citrónová šťava

sójová omáčka

cesnak

soľ

čierne korenie

Praktická rezerva

konzerva tuniaka

cottage cheese

jemný roztierateľný nízkotučný tvaroh

grécky jogurt

kefír

pevné tofu

vajcia

kyslé uhorky

ovsené vločky