


Michaela Švecová

FITNESS

recepty

Zdravé a jednoduché



 P R E S S

Fitness recepty

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Michaela Švecová
Fitness recepty – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

FITNESS

recepty

Michaela Švecová

CPress
Brno
2018

Děkuji Vám.

Ano, vám všem,
kteří právě držíte svoji novou knihu.
Bez vás a vaší podpory by se mnohé neudálo.
Přeji si, ať vám dělá radost minimálně stejně tak, jako mně.

Obsah

7 Úvodem

SNÍDANĚ

- 10 Mandlové vafle
- 12 Bulky ze sýru cottage
- 14 Kakaové kuličky do jogurtu
- 16 Avokádový toast
- 18 Mugcake
- 20 Batátové lívance
- 22 Tofu muffiny
- 24 Vláčný banánový koláč
- 26 Ovocná pizza
- 28 Polenta se špenátem a žampiony
- 30 Zapečená ovesná kaše s meruňkami
- 32 Vajíčková kostka s rozmarýnem
- 34 Rýžová kaše
- 36 Borůvkový cottage
- 38 Hráškový quiche
- 40 Špenátová omeleta
- 42 Banánové muffiny
- 44 Švestkový koláč
- 46 Zapečená paprika s quinoou

svačiny

- 50 Vajíčková pomazánka
- 52 Čokoládové cookies
- 54 Zelené smoothie
- 56 Dýňové perníčky
- 58 Toasty s pálivou směsí
- 60 Vajíčková hnízda

- 62 Pohanková svačina do skleničky
- 64 Hráškový hummus
- 66 Tuňáková pomazánka
- 68 Borůvkové smoothie
- 70 Müsli tyčinky
- 72 Domácí pizza
- 74 Jahodový shake

OBĚDY A VEČEŘE

- 78 Panenka v oříškové krustě s hráškovým pyré
- 80 Svičková s nízkosacharidovým knedlíkem
- 82 Dýňové rizoto s kuřecím masem
- 84 Zapečená čočka s květákem
- 86 Pečený losos v sezamové krustě
- 88 Domácí sekaná
- 90 Panenka v houbové omáčce s petrželkovými bramborami
- 92 Květákový salát se sušenými rajčaty
- 94 Lososové karbanátky
- 96 Guláš s domácím knedlíkem
- 98 Špagety s rajčatovou omáčkou a parmazánem
- 100 Steak z tuňáka s česnekovými bramborami
- 102 Kuřecí paličky s batátovým pyré
- 104 Žampiony plněné kuřecím masem
- 106 Chilli con carne
- 108 Avokádový burger
- 110 Kuřecí prsa v rajčatové omáčce
- 112 Špenátové gnocchi s lososem
- 114 Hovězí karbanátky

- 116 Kuřecí roláda s mozzarellou
- 118 Pečené bramboráky s uzeným lososem
- 120 Masové kuličky s domácími hranolky
- 122 Tortilly plněné mletým masem
- 124 Cuketové placky plněné masovou směsí

DEZERTY

- 128 Borůvkové kostky s pekanovými ořechy
- 130 Tiramisu
- 132 Rybízová zmrzlina
- 134 Ovocné kostky
- 136 Proteinový kopeček
- 138 Dort z červených fazolí
- 140 Třešňová bublanina
- 142 Čokoládové kostky
- 144 Borůvkové cupcakes
- 146 Čokoládová pěna
- 148 Quinoa dezert do skleničky
- 150 Dýňový chlebík
- 152 Švestkové perníčky v čokoládě
- 154 Pomerančový dortík
- 156 Kokosová proteinela
- 158 Domácí čokoládová zmrzlina
- 160 Avokádový chia puding
- 162 Proteinový krtkův dort
- 164 Banánová roláda
- 166 Švestkovo-skořicový krém
- 168 Vanilkový cheesecake
- 170 Avokádové brownies
- 172 Perníkové donuty
- 174 Čokoládový cheesecake

- 176 Jahodové nanuky v čokoládě
- 178 Domácí Snickers tyčinky
- 180 Tvarohová sklenička s mandarinkami
- 182 Borůvkové řezy

SLAVNOSTNÍ PŘÍLEŽITOSTI

- 186 Pomazánka z uzeného lososa
- 188 Čokoládové košíčky s arašídovým máslem
- 190 Křupavá cizrna
- 192 Ořechový dort
- 194 Velikonoční beránek
- 196 Banánové jednohubky
- 198 Mandle v čokoládě s květy levandule
- 200 Losos s avokádovým bramborovým salátem
- 202 Ořechová kolečka
- 204 Marokánky



Úvodem

Věděli jste, že Fitness recepty jsou s vámi už přes 4 roky? Když jsem začínala, byla jsem jednadvacetiletá holka, která milovala sladké, sport a módu. Všechno okolo zdravého životního stylu se stalo mým velkým koníčkem. Nejprve u mě vznikl nápad založit stránku na Facebooku, kam jsem pravidelně přidávala své oblíbené zdravé recepty. Spousta z vás začala vařit se mnou, recepty se stávaly den ode dne oblíbenější, což mě vedlo k založení webové stránky www.fitnessrecepty.net.

Nejčastější otázka, která mi od vás, fanoušků chodila, byla: „Kdy vydáte první kuchařku?“ Byl to pro mě sen, který jsem si začala plnit počátkem roku 2017. I přes parné léto u trouby jsem si svůj sen plnila a na podzim téhož roku jsem v rukou držela první díl své kuchařky. Byl to nepopsatelný pocit štěstí. A jak je vidět ze spokojených zpráv a fotografií od vás majitelů, dělá velkou radost nám všem.

Po vydání zmiňované knihy se mi velmi rychle začaly kupit zprávy s dotazem na další díl. Vaše kladné ohlasy mě přesvědčily natolik, že jsem se rozhodla vydat další kuchařku. Ihned na jaře roku 2018 jsem začala mobilizovat své síly a usilovně pracovat na knize, kterou právě držíte v ruce.

V čem je nový díl odlišný?

Primárně ve 3 věcech. Namísto 78 receptů jsem připravila 94 nových, chutných a zdravých receptů. Všechny jsou ve svém základu obohaceny o výživové hodnoty. A v neposlední řadě jsem zpestřila kategorie: snídaně, svačiny, obědy a večeře, dezerty a recepty pro slavnostní příležitosti. Věřím, že se ty stovky hodin plánování, vaření a focení vyplatily.

A protože jsem se chtěla v této oblasti více vzdělávat, udělala jsem si certifikovaný kurz poradce pro výživu, díky kterému na mých webových stránkách nabízím individuální jídelníčky na míru.

Může se to zdát jako konec, ale pro mě je to začátek mého příběhu, který bude pokračovat i nadále. Přeji si, aby vám jednotlivé recepty chutnaly natolik, že si je zařadíte do svého jídelníčku pro sebe i svoji rodinu. Přeci jen, nechutná ve více lidech lépe?

Dobrou chuť,




Michaela



The image features a close-up, vertical view of several horizontal wooden planks. The wood has a natural, light brown to tan color with prominent grain patterns. A dark, circular knot hole is visible in the upper right quadrant. In the lower middle section, there is a large, dark, irregular stain or hole that appears to be a deep cut or a large knot. The word "SNÍDANĚ" is centered in the middle of the image in a white, serif font.

SNÍDANĚ

Mandlové vafle

 snadná  10 minut  4 porce

INGREDIENCE

3 vejce
85 g mandlové mouky
70 ml mandlového mléka
30 g kokosového oleje
špetka soli
ovoce na dozdobení

POSTUP




1. Nejprve si oddělíme bílky od žloutků.
2. Žloutky smícháme společně s mlékem, rozpuštěným kokosovým olejem, špetkou soli a mandlovou moukou.
3. Bílky si zvlášť vyšleháme a poté zapracujeme k připravené směsi.
4. Směs nalijeme do vaflovače a tvoříme jednotlivé vafle, které můžeme dozdobit bílým jogurtem, ovocem, medem nebo javorovým sirupem.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 254, Bílkoviny: 9 g, Tuky: 24 g, Sacharidy: 5 g



Bulky ze sýru cottage

 snadná  25 minut  4 porce

INGREDIENCE

120 g celozrnné špaldové mouky
150 g sýru cottage
½ prášku do pečiva
1 vejce
½ lžičky soli
½ lžičky kmínu

INGREDIENCE NA DOKONČENÍ

olivový olej
kmín
sůl

POSTUP




1. Nejprve si pomocí tyčového mixéru rozmixujeme cottage sýr.
2. V připravené míse smícháme mouku, kypřicí prášek, sůl, kmín a vše promícháme.
3. Nakonec přidáme rozmixovaný cottage sýr a vajíčko.
4. Vznikne nám těsto, které rozdělíme na čtyři části, vytvarujeme bulky a položíme na plech vyložený pečicím papírem.
5. Potřeme troškou olivového oleje a posypeme kmínem a solí.
6. Hotové bulky pečeme při 180 stupních 15–20 minut.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 167, Bílkoviny: 10 g, Tuky: 5 g, Sacharidy: 22 g



Kakaové kuličky do jogurtu

 snadná  35 minut  3 porce

INGREDIENCE

90 g jemných ovesných vloček
30 g čokoládového proteinu
10 g kokosového oleje
25 ml mléka
10 g kakaa
1 vejce

POSTUP




1. V připravené nádobě si smícháme ovesné vločky, čokoládový protein a kakao.
2. Poté k sypké směsi přidáme mléko, vejce a kokosový olej.
3. Vznikne nám těsto, ze kterého pomocí rukou tvoříme malé kuličky. S těstem se hůře pracuje, je potřeba si často utírat ruce, aby se nám kuličky dobře tvarovaly a nelepily se.
4. Pečeme při 170 stupních 15–25 minut, podle velikosti kuliček.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 223, Bílkoviny: 15 g, Tuky: 9 g, Sacharidy: 18 g



Avokádový toast

 snadná  10 minut  1 porce

INGREDIENCE

3 ks celozrnného toastového chleba
pár kapek citronu
½ avokáda
1 vejce
rajče
salát
plátek šunky
sůl a pepř

POSTUP




1. Nejdříve si toastový chléb opečeme v toustovači nebo v troubě.
2. Připravíme si mísu, ve které vidličkou rozmačkáme avokádo, přidáme pár kapek citronu, sůl a pepř.
3. Nakonec avokádovou směs namažeme na toasty, přidáme jedno volské oko, šunku a zeleninu.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 477, Bílkoviny: 17 g, Tuky: 28 g, Sacharidy: 37 g



Mugcake

 snadná  10 minut  1 porce

INGREDIENCE

- 5 lžic ovesných vloček
- 2 lžice jogurtu
- 1 lžice tvarohu
- 2 lžice mandlí
- 1 vejce
- 4 lžice mléka
- ½ banánu
- 1 lžice chia semínek
- 1 lžička kypřicího prášku

POSTUP

1. Nejprve si smícháme všechny suché ingredience. Poté přidáme vejce, jogurt, tvaroh, mléko a banán.
2. Pomocí tyčového mixéru vše rozmixujeme.
3. Nakonec plníme formičky nebo hrníčky, které dáme do mikrovlnné trouby na 4 minuty.
4. Poté mugcake vyklopíme a můžeme dozdobit ovocem, jogurtem nebo javorovým sirupem.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 595, Bílkoviny: 30 g, Tuky: 24 g, Sacharidy: 58 g

