



SANDRA
SCHMIDOVÁ

VÝŽIVOVÁ
TERAPEUTKA

ZDRAVĚ KDYKOLIV
A KDEKOLIV

 P R E S S

Zdravě kdykoliv a kdekoliv

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Sandra Schmidová
Zdravě kdykoliv a kdekoliv – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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


ALBATROS MEDIA

ZDRAVĚ KDYKOLIV A KDEKOLIV

Sandra Schmidová

 P R E S S

© Sandra Schmidová, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-264-3427-6

ISBN e-knihy 978-80-264-3476-4

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, díky kterým tato kuchařka vznikla.
Jsem moc vděčná za to, že mi to bylo umožněno a děkuji všem, kteří mě podpořili.

Bez vás bych si svůj sen nemohla splnit.

Děkuji Lukášovi R., Soni Š., Sandře P., Petrovi H. a Ivaně A.

Ale také děkuji vám, kdo právě kuchařku držíte v ruce, že se zajímáte o to, co jíte. :)



PÁR SLOV O RECEPTECH

Milí čtenáři, nadšenci zdravého vaření, hledači inspirace, či všichni, kdo jste se rozhodli jíst správně a bez extrémů. Držíte v rukou kuchařku, ve které jsem se vám snažila předat recepty, jež jsou

- vyvážené
- jednoduché
- rychlé
- dostupné
- chutné

Díky tomu se mohou ve vašem jídelníčku pravidelně objevovat a stát se z nich stálice, ke kterým se budete rádi vracet.

Všechny recepty jsou v souladu s principem stravování, který uznávám, a to je vyváženost. Jíst bez extrémů, jíst všechny makroživiny, nevynechávat jednotlivé potravinové skupiny.

Tento způsob sestavování jednotlivých chodů vás totiž nejen lépe zasytí a pomůže předcházet chutím, ale může pomoci také redukovat tukovou tkáň a vést k ideálnímu poměru svalové a tukové tkáně v těle. Jinými slovy – aby svalová hmota v těle převažovala nad tukovou tkání. A kdo by toto nechtěl?

V neposlední řadě jde o naše zdraví, neboť je to nejdůležitější benefit správného stravování.

Pojem „projít se ke štíhlosti“ tu rozhodně není jen „blábol“, ale sami zjistíte, že to lze. Jen je důležité se neodbývat. A touto knihou receptů bych vám chtěla ukázat, že i v dnešní uspěchané době je to možné.

Všechny recepty jsou „rychlovky“, a hlavně jsou koncipované tak, abychom si je byli schopni rychle a snadno připravit, a ještě si je pěkně zabalit s sebou – ať už do práce, do auta, do vlaku, na výlety, nebo je jíst třeba za chůze.

Hlavně se nám budou hodit tehdy, když si řekneme: „Není čas, najím se potom.“ A bohužel asi většina z nás ví, jak to dopadne: máme chuť na vše, ale rozhodně ne na to, co je prospěšné pro naše tělo. Hledáme především to, co dodá hodně energie za krátký čas. A málokdy jde o nutričně hodnotná jídla, spíše jen energetická.

Proto se zastavte aspoň u čtení a vaření s knihou plnou rychlých receptů, tipů a rad, abyste pak už mohli čas ušetřit, měli vše zautomatizované a mohli se soustředit na další oblasti ve svém životě.

Tato kniha receptů nestojí na žádném specifickém výživovém směru. Není založena na omezování žádné potravinové skupiny ani žádné specifické složky. Nejde o žádnou převratnou dietu a nebudu vám slibovat modré z nebe. Prostě bych chtěla, abychom jedli normálně, bez zákazů a omezování potravinových skupin (pokud to není nutné ze zdravotních důvodů), abychom měli energii, nebáli se jíst, neměli důvod se přejídat, abychom neměli chutě a věděli, proč co jíme. Ale současně abychom se vyhýbali extrémům a striktním výživovým směrům a uvědomili si, že to nikdy nebude mít dlouhodobé trvání. Ráda bych, abychom dbali na naše zdraví a omezovali jen takové složky ve stravě, které mají při pravidelném a vyšším příjmu negativní vliv na naše zdraví. Aby naopak náš jídelníček obsahoval látky a složky, které mají příznivý vliv na náš organismus. A abychom mysleli na to, zda jíme hodnotně a tělu dodáváme vše potřebné.

Jde hlavně o udržitelný způsob stravování, který je postaven na vyváženosti, jednoduchosti a pestrosti, ale současně je pro udržitelnost důležité, aby vše bylo snadno dostupné. Čím více bude náš jídelníček „normální“, tím více u něj dlouhodobě vydržíme. Nemám ráda slova dieta, detox, půsta a spojení „ted' ještě můžu a od zítřka začnu“. Tohle všechno má jen krátkodobé trvání a je odsouzeno k zániku a často také vede ke ztrátě sebedůvěry a motivace. Proč se do toho tedy pouštět? Věřím, že s knihou vyvážených a rychlých receptů zjistíte, jak snadné, a přitom stále dobré to může být. Většinu receptů určitě znáte, jen jsem je „převlékla“ do nutričně hodnotnějšího kabátku, aby měly méně nasyceného tuku, co nejméně přidaného cukru a více vlákniny, aby dodaly potřebné bílkoviny a celkově více zasytily. Často se těmto receptům dnes říká FIT RECEPTY. A kdo by nechtěl být fit? Takže se toho nebojte a zkuste si recepty odlehčovat a více si s nimi hrát.

Na začátek si musíme říct, **co najdete u každého receptu a jak s ním můžete pracovat**, ale také co u receptů nehledejte.

U receptů nebude napsána jeho časová náročnost a obtížnost, jelikož tady to máme jednoduché. Všechny recepty jsou koncipované jako „rychlovky“, aby vás žádný recept neodradil při pohledu na to, jak dlouho jej budete tvořit nebo z jakých netypických surovin jej máte uvařit, nebo kvůli obavám, že se vám nepodaří.

Naopak věřím, že tyto recepty zvládne každý. Nejdůležitější je (při vyváženém stravování s cílem projít se do štíhlosti a cítit se dobře ve svém těle a mít energii) **SPRÁVNÝ NÁKUP**

a PŘIPRAVENOST. Když vaší prioritou bude lednička správně naplněná běžně dostupnými potravinami, pak se nemůže stát, že byste nějaký recept z knížky neudělali.

Najdete tu také **seznam potravin, které by vám v jídelníčku, a tedy prvotně doma neměly chybět**, abyste vždy mohli zvolit tu nejlepší možnost pro své zdraví. A věřte, že pokud se vám jejich nákup zautomatizuje a váš košík bude naplněn zejména jimi, pak děláte pro své zdraví (sebe) to NEJLEPŠÍ!

Potom můžeme využívat **potraviny, které jsou výhodné svou rychlou použitelností** a celkovým zjednodušením, ale už nepatří mezi základní potraviny. Ty nám mohou ulehčit a zrychlit přípravu.

Na závěr tu máme **vychytávky**, které samozřejmě používat nemusíme, ale jsou to právě ony, které nám pomáhají vytvořit FIT RECEPTY. Tedy takové, jejichž složení je nutričně výhodné z hlediska našeho zdraví (ale i složení těla), jelikož obsahují minimum přidaného cukru, vyšší množství vlákniny a dodají více bílkovin. Celkově jsou nutričně hodnotnější, ale současně nejde o energetické bomby plné tuku a jednoduchého cukru.

Bc. Sandra Schmidová

*výživová terapeutka, absolventka oboru Výživa člověka
na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity v Brně*

CO NEMŮŽE DOMA CHYBĚT (ZCELA DOSTUPNÉ POTRAVINY)

Abyste měli z čeho **kdykoliv a rychle** tvořit, je fajn mít vždy po ruce následující potraviny.

- VEJCE
- TVAROHY, ŘECKÉ JOGURTY, BÍLÉ JOGURTY do 3 % tuku
- BÍLÉ KEFÍRY
- SÝR COTTAGE
- SÝRY do 15 g tuku na 100 g (čerstvé jako ricotta, mozzarella, polotvrdé, sýry s plísní na povrchu, plísňové)
- POLOTUČNÉ MLÉKO
- TUŇÁK V KONZERVĚ (v olivovém oleji nebo ve vlastní šťávě)
- ŠUNKY s více než 90 % masa bez konzervantů
- KUŘECÍ/KRŮTÍ PRSA
- VEPŘOVÁ PANENKA
- LOSOS
- ŠPALDOVÁ MOUKA HLADKÁ i CELOZRNÁ
- OVESNÉ VLOČKY
- CELOZRNÉ TORTILLY
- CELOZRNÉ TĚSTOVINY
- RÝŽE BASMATI
- CELOZRNÉ SUŠENKY
- NEJRŮZNĚJŠÍ SEMÍNKA
- OŘÍŠKY NATURAL
- PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ
- ŘEPKOVÝ OLEJ
- ČOKOLÁDA S VYSOKÝM OBSAHEM KAKAA
- ZELENINA – rajčata, okurka, zelené saláty, kedlubna, cuketa, brokolice, špenát...
- OVOCE – sezónní
- KOŘENÍ – pepř, bazalka, oregano, provensálské bylinky, skořice...

CO JE ŠKODA DOMA NEMÍT

Níže uvedené vychytávky se určitě můžou hodit. Dá se sice bez nich obejít, ale je škoda je nevyužívat.

- tekuté bílky – doporučuji pro snadnou manipulaci a připravenost
- jablečné pyré bez přidaného cukru
- kvalitní bazalkové pesto
- chia semínka
- luštěninové těstoviny
- datlová pasta
- kakaový prášek se sníženým obsahem tuku (či nepražené kakao)
- karobový prášek
- chléb lavaš
- avokádo

CO DĚLÁ Z RECEPTU FIT RECEPT?

- proteinový prášek
- čekankový sirup
- čekankové toppingy
- čekankovo-arašídový krém
- stéviové kapky
- kapky FlavDrops
- erythritol
- xylitol
- toppingy Zero s maltitolem

CO ZNAMENAJÍ IKONKY?



doporučené množství, pokud chcete redukovat tuky



nutriční rady a tipy k receptu

RECEPTY

NÁROČNOST RECEPTŮ

Veškeré recepty jsou velmi jednoduché a jejich příprava nezabere mnoho času.

- příprava do 10-15 minut
- vaření do 20 minut
- pečení do 30 minut

KAŽDÝ RECEPT OBSAHUJE

- Dostupné suroviny.
- Snadný postup.
- Energetickou hodnotu celého jídla a nutriční složení (B = bílkoviny, S = sacharidy, T = tuky).
- Přibližnou energetickou hodnotu na jednu porci s případnou inspirací pro servírování pro ženu, jejíž přání je redukce tuku. Proto není nutné se tohoto doporučení a množství držet, obzvláště ne muži a lidé s větším fyzickým výdejem.
- Tipy či nutriční rady, které vám pomohou s výběrem potravin, dodají další inspiraci nebo navrhnou obměny daného typu jídla.

KAPITOLY V TÉTO KNIZE

SNÍDANĚ	12
SVAČINKY	34
HLAVNÍ JÍDLA	56
DEZERTY	76
POMAZÁNKY A PEČIVO	96
RYCHLÉ VEČĚŘE	118
„TO GO“ - CO POPADNOUT, KDYŽ OPRAVDU NESTÍHÁME	140
TIPY A RADY	151

CÍLEM JE SE NEODBÝVAT!

Knihu můžete považovat také za inspiraci, jakýsi rámcový jídelníček, podle kterého si každý den vyberete svou snídani, dezert, hlavní jídlo, svačinu i večeři.

VZOROVÝ JÍDELNÍČEK Z VYBRANÝCH RECEPTŮ:

SNÍDANĚ:

Hruškový koláč s tvarohem a skořicí

SVAČINA:

Vaječno-zeleninovo-sýrové muffiny

OBĚD:

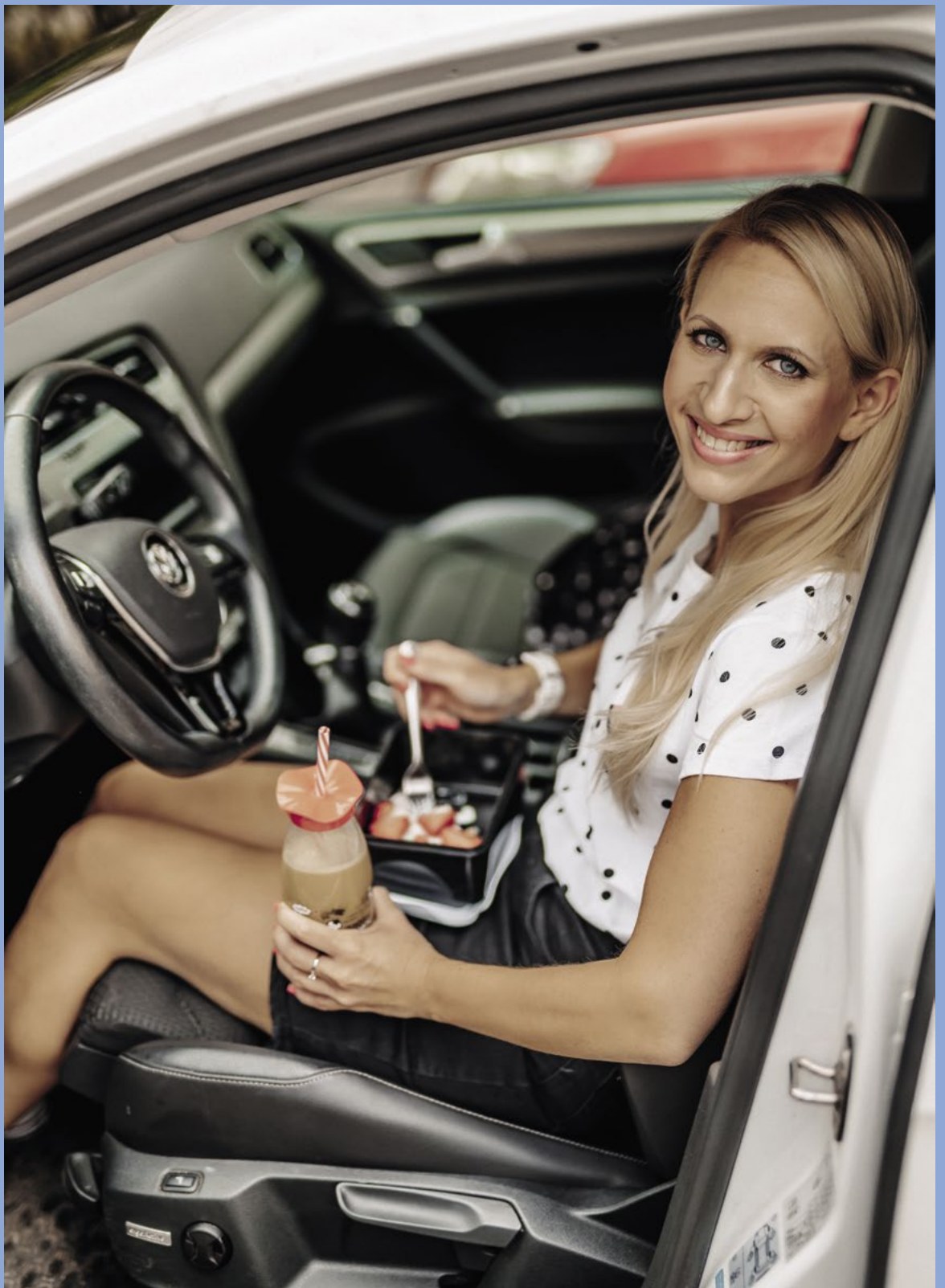
Kuřecí čína s rýžovými nudlemi

DEZERT:

Proteinové brownies

VEČEŘE:

Tuňákový salát s uzeným tofu, cizrnou, zeleninou a celozrnným pečivem





SNÍDANĚ

- **KEFÍROVÉ LÍVANEČKY**
s malinami a řeckým jogurtem posypané plátkovými mandlemi a polité čokankovým sirupem
- **PROTEINOVÉ PALAČINKY**
plněné avokádovo-kakaovým krémem s lesním ovocem a posypané lískovými oříšky
- **DROBENKOVÝ „FOFR“ KOLÁČ**
s tvarohem a meruňkami
- **PERNÍKOVÝ OŘECHOVNÍK (S MRKVÍ)**
- **RYCHLÁ BÁBOVIČKA**
z mikrovlnky s jogurtem, ovocem a oříšky
- **FAZOLOVÉ BROWNIES**
s kokosem a kokosovým tvarohem
- **PEČENÁ OVESNÁ KAŠE** proteinová
- **PODZIMNÍ KUSKUSOVÁ KAŠE**
- **TOUSTY CAPRESE**
- **HRUŠKOVÝ KOLÁČ S TVAROHEM A SKOŘICÍ**

KEFÍROVÉ LÍVANEČKY

S MALINAMI A ŘECKÝM JOGURTEM POSYPANÉ PLÁTKOVÝMI MANDLEMI A POLITÉ ČEKANKOVÝM SIRUPEM

SUROVINY na celkem 6 menších lívanečků:

- 40 g hladké špaldové mouky (mouku můžete použít dle vlastních preferencí či je míchat v různých poměrech – na začátek doporučuji použít jen hladkou a postupně zvyšovat poměr ve prospěch celozrnné špaldové mouky, ale lze použít i mouku jiného druhu, např. ovesnou)
- 30 g proteinového prášku (např. vanilkový)
- 5 g jedlé sody
- 100 ml keфіru
- 1 vejce

POSTUP:

Do mísy si nalijeme keфіr, rozklepneme do něj vejce a metličkou rozmícháme. Do směsi přidáme špaldovou mouku, proteinový prášek a jedlou sodu. Vytvoříme hutnější těsto.

Na mírně rozpálenou nepřilnavou pánev začneme nalévat těsto. Můžeme použít řepkový olej, který nalijeme na ubrousek, jímž potřeme pánev, aby se první lívaneček nepřichytl. Případně můžeme použít olej ve spreji.

Doporučuji nabírat těsto naběračkou a jednoduše nalévat na pánvičku. Udělá se krásný lívanec. Jen pozor, jakmile se utvoří bublinky, začněte otáčet. Je to rychlovka.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

1 524 kJ • 36 g B • 34 g S • 6 g cukru • 9 g T



Doporučené množství je ½ z receptu = 3 lívanečky.
762 kJ

Doporučuji doplnit:

+ 70 g řeckého jogurtu s 0,3 % tuku + 50 g malin + 10 g čekankového sirupu + 5 g plátkovaných mandlí

Celá tato kombinace dodá:

1 324 kJ • 25,5 g B • 32 g S • 13 g cukru • 7 g T



ČEKANKOVÝ SIRUP

- Nejedná se o umělé sladidlo. Sirup je vyrobený z kořene čekanky.
- **Na 100 g obsahuje 650 kJ a 5 g cukru, ale i 71 g vlákniny.** Jakýkoliv přírodní sirup či med nebo i bílý cukr obsahuje 70–99 g cukru na 100 g a není zdrojem vlákniny, což už je obrovský rozdíl. Tedy i použití 5 g čekankového sirupu na oslazení jogurtu či čaje je zcela zanedbatelné.
- Vyniká mimořádně vysokým obsahem prospěšné vlákniny (ve vyšším množství může zpočátku nadýmat).
- Množství, jaké použít, je srovnatelné s medem.
- Dnes je k sehnání již běžně v supermarketech i drogeriích, případně doporučuji přímo e-shop, kde je velký výběr velikostí, druhů...
- Vhodný je i pro děti.