

Recepty k jídelníčku na hubnutí

RECEPTY - NA SNÍDANĚ A POMAZÁNKY

Lehká tvarohová pomazánka (Porce pro 1 osobu).

Ingredience: 25g pórku, 25g mrkve, tvaroh, 1-2 lžičky bílého jogurtu, 1/4 lžičky papriky, sůl, Lučina bílá

Postup přípravy: Pórek nakrájíme nadrobno, mrkev najemno nastrouháme. Smícháme s tvarohem, Lučinou a jogurtem, osolíme a okořeníme. Podáváme s celozrnným chlebem. Vhodné ke snídani či svačině.

Celerovomrkvová pomazánka (Porce pro 1 osobu)

Ingredience: 1/4 větší mrkev, 1/4 malý celer, Lučina bílá (přírodní) nebo margarín, tvaroh, sůl, pepř, citrónová šťáva, mandarinky na ozdobu (nemusí být)

Postup přípravy: Mrkev i celer nastrouháme na tenké nudličky. Celeru by mělo být dvakrát více než mrkve. Smícháme s Lučinou a tvarohem. Ušleháme dohladka. Ochutíme solí a citronovou šťávou.

Lehká dietní pomazánka

Ingredience: tvaroh, ředkvičky, jarní cibulka, čerstvý strouhaný křen (nemusí být), sůl, Lučina bílá

Postup přípravy: Ředkvičky umyjeme, odřízneme konce a postrouháme na struhadle. Můžeme je i jemně nakrájet, ale je to pracnější. Svazek jarních cibulek pečlivě umyjeme a pokrájíme i s natí nadrobno. Vše smícháme dohromady s tvarohem a Lučinou a osolíme. Tak může pomazánka skončit, ale mnohem pikantnější je, pokud do ní vmícháte také postrouhaný kousek čerstvého křenu.

Pomazánka s pažitkou

Ingredience: tvaroh, cibule, sůl, červená paprika, pažitka, trocha mléka dle konzistence, Lučina bílá

Postup přípravy: Vše promícháme, zředíme mlékem a přidáme sůl, nakrájenou papriku, cibulku a pažitku.

OBĚD - 1. VARIANTA

Kuře v alobalu s bramborem

Ingredience: alobal, kuřecí maso (prsá), 200g zelenina dle chuti (cibule na kolečka, brokolice, nebo můžete použít dle chuti listový či drcený špenát, papriku, rajčata, květák, či žampiony, nebo si můžete udělat v alobalu pouze maso s bramborem a k hotovému jídlu si udělat zeleninový salát dle chuti - tedy syrovou zeleninu), koření dle chuti (např. červená paprika, bílý pepř, sůl atd...), olej, brambory, česnek

Postup přípravy: Ustříhneme větší kus alobalu, na něj dáme na plátky nakrájené brambory, kuřecí maso (nakrájené na nudličky nebo kostky), které bylo přes noc marinované (marináda: olej, koření, utřený česnek), na maso naskládáme cibuli na kolečka se zeleninou. Ze všech stran alobal pořádně zabalíme (můžete zabalit dvakrát), aby šťáva nevytekla a pečeme v troubě na 200 °C cca 1 hodinu.

OBĚD - 2. VARIANTA

Rychlý kuskus s kuřecím masem

Ingredience: kuskus, kuřecí maso prsní, jemně nasekaná petrželka, šťáva z citrónu dle chuti, červená paprika, žlutá paprika, zelená paprika, jarní cibulka (může být obyčejná žlutá cibule), konzervovaná kukuřice (nemusí být), sůl, mletý pepř, olej, kari koření

Postup přípravy: Kuskus nasypeme do větší mísy a zalijeme dvěma hrnkami vařící vody. Zamícháme, zakryjeme a necháme stát asi 30 minut. Poté kuskus vidličkou načechráme. Je-li stále tvrdý, přidáme trochu vařící vody a necháme ještě chvíli stát. Kuskus můžeme připravit i standardně dle návodu na obalu nebo ho můžeme zalít masovým či zeleninovým vývarem, bude mít pak lepší chuť. Maso opláchneme a osušíme, nakrájíme na menší kousky, a osmahneme na oleji. K masu vmícháme kukuřici a jemně nasekanou petrželku, zaprášíme kari kořením. Směs přidáme do mísy s kuskusem, osolíme, opepříme a zakápneme citrónovou šťávou. Poté do směsi přidáme nadrobno nasekanou jarní cibulku a papriky nakrájené na malé kousky a vše ještě jednou opatrně promícháme, ozdobíme čerstvými bylinkami a podáváme.

OBĚD - 3. VARIANTA**Zeleninový salát s kuřecími prsíčky**

Ingredience: kuřecí maso (prsá), olej, 200g zeleniny dle chuti (např. cibule, papriky, rajčata, okurka, zeli, kapie atd...), sůl, pepř a koření dle chuti, olej, těstoviny

Postup přípravy: Zeleninu nakrájíme na kostky a smícháme dohromady. Maso nakrájené na kostičky orestujeme na pánvi (můžete pouze na vodě - v případě potřeby podlévat) a mezitím si uvaříme těstoviny. Poté maso i těstoviny přidáme k zelenině, salát promícháme a zakápneme olejem.

OBĚD - 4. VARIANTA**Bretaňská gulášovka**

Ingredience: hovězí maso, červené fazole, cca 100g cibule, olej, mletá sladká a pálivá paprika, majoránka, kmín, sůl, mletý pepř a jarní cibulka na ozdobení

Postup přípravy: Cibuli oloupeme, nakrájíme na větší kousky a na oleji zesklivatíme. Maso opláchneme, osušíme, nakrájíme na malé kostky a vsypeme do pánve. Spolu s cibulí orestujeme, pak poprášíme sladkou a pálivou paprikou a chvíli podusíme ve vlastní šťávě. Pak podlijeme vodou, přidáme fazole, kmín, sůl a pepř a na mírném ohni dusíme, dokud maso i fazole nezměknou. Nakonec přidáme majoránku a posypeme nasekanou jarní cibulkou.

OBĚD - 5. VARIANTA**Zapékané rybí filé se sýrem + příloha brambor**

Ingredience: rybí filé, sůl, drcený kmín, 100 ml mléka, 1 celé vejce, sýr, olej

Postup přípravy: Rybí filé osolíme a posypeme kmínem. Vložíme do pekáčku a podlijeme. Vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme asi 30 minut. Potí zalijeme mlékem, ve kterém jsme rozšlehali vejce a dopečeme. Hotový pokrm posypeme strouhaným sýrem a dopečeme. Podáváme se zeleninovou oblohou cca 200g a to dle chuti.

OBĚD - 6. VARIANTA**Pstruh s žampiony + příloha brambory**

Ingredience: pstruh, zelená petrželka, 100-150 g žampionů, 100g rajčat nebo papriky, sůl, 30 ml smetany

Postup přípravy: Připravené pstruhy vložíme do vymazaného pekáčku, na ně položíme směs nadrobno nakrájené petrželky, soli a žampionů, přidáme oloupaná, nakrájená rajčata a nakonec zalijeme smetanou. Pečeme v předehřáté troubě.

OBĚD - 7. VARIANTA**Čočka po orientálsku**

Ingredience: čočka, olej, kari koření, rajčatové pyré (2-3 lžíce na porci), sůl, pepř, česnek dle chuti, 100-150g cibule na porci, 1 celé vejce + 1 bílek, šunka

Postup přípravy: Přebroušenou a opláchnutou čočku namočíme na několik hodin do studené vody (stačí 1 hodina). Cibuli a česnek (česnek můžeme přidat ještě na konci) nakrájíme nadrobno a orestujeme s kari kořením na rozehřátém oleji. Přidáme čočku i s vodou, ve které byla namočená, rajčatové pyré a dusíme doměkka. Podléváme jen malým množstvím vody, aby při dušení byla téměř odpařená. Hotovou čočku osolíme, opepříme a můžeme mírně okyselit. K čočce si připravte vaječnou omeletu se šunkou.

VEČEŘE - 1. VARIANTA**Krůtí guláš**

Ingredience: krůtí maso, olej, 200g (cibule, plechovka loupaných rajčat), sůl, pepř, 1 lžička mleté papriky

Postup přípravy: Na oleji orestujeme cibuli (neustále mícháme a podléváme vodou dle potřeby), až zesklovatí. Přidáme nakrájené maso a papriku a společně orestujeme, potom přidáme pepř a dvacet minut vaříme v tlakovém hrnci. Potom přidáme nakrájená loupaná rajčata, která guláš zahustí, dodají mu vyváženou chuť a vytvoří omáčku. Necháme vařit dohusta.

VEČEŘE - 2. VARIANTA**Kuřecí prsa zapečená se špenátem**

Ingredience: kuřecí prsa, olej, 200g (listový špenát, cibule, žampiony), sůl, pepř, sýr

Postup přípravy: Kuřecí prsa nakrojíme, osolíme, opeříme a na oleji orestujeme dozlatova. Na druhé pánvičce osmahneme nakrájenou cibuli, žampiony a nakonec přidáme a lehce podusíme špenátové listy. Do zapékací misky vložíme kuřecí prsa, poklademe je cibulí, žampiony, špenátem, vše zasypeme strouhaným sýrem a v troubě zapečeme, až se sýr roztaví a spojí.

VEČEŘE - 3. VARIANTA**Obložený talíř s pečivem**

Ingredience: 200g zeleniny dle chuti, šunka, šmakoun nebo vařené vaječné bílky dle gramáže, margarín

Postup přípravy: Všechny ingredience si nakrájíme na kousky a ozdobíme jimi talíř. Podáváme s celozrnným pečivem namazaným margarínem, nebo Lučinou atd...pokud je v jídelníčku uvedeno.

VEČEŘE - 4. VARIANTA**Zeleninové lečo s pečivem**

Ingredience: zelenina dle chuti 200g (cibule, paprika, rajčata, česnek atd..), pepř, sůl, olej pokud je v jídelníčku uveden, koření, 2 vaječné bílky, šunka

Postup přípravy: Na pánvi zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli se šunkou až zeskvoutí (v případě potřeby podléváme vodou). Poté přidáme zeleninu nakrájenou na kostky, chvíli podusíme a nakonec zalijeme vaječnými bílky. Podáváme s pečivem.

VEČEŘE - 5. VARIANTA**Filé v alobalu**

Ingredience: filety - rybí filé, 200g zeleniny (nejlépe brokolice a cibule, ale můžete samozřejmě použít i jinou zeleninu dle Vašich chutí), šťáva z čerstvého citrónu, olej, sladká paprika na posypání a drcený kmín

Postup přípravy: Filé mírně osolíme a okořeníme z obou stran. Poté ho dáme na alobal, kde ho zakapeme olejem a vymačkanou šťávou z citrónu. Nakonec zasypeme nakrájenou zeleninou. Můžeme přidat i nakrájené plátky žampionu. Pečeme v troubě asi 20 minut. Podáváme s brambory.

VEČEŘE - 6. VARIANTA**Zeleninový salát s tuňákem ve vlastní šťávě**

Ingredience: tuňák ve vlastní šťávě, 200g zeleniny dle chuti (cibule, okurka, červená paprika, čínské zelí), olej, podle chuti: sůl, pepř a jiné koření

Postup přípravy: Zeleninu nakrájíme na kostky a vmícháme tuňáka. Poté salát zakápneme olejem, nebo můžeme použít i light majonézu, či tatarku, nebo sojanézu dle přepočtové tabulky v dokumentu "pravidla stravování", který získáte s [Jídelníčkem na hubnutí na míru a on-line](#)

VEČEŘE - 7. VARIANTA**Sójový bramborák**

Ingredience: brambory, sojové kostky (sojový texturát), vaječný bílek, majoránka, česnek, olej, kmín, mletý pepř, sůl

Postup přípravy: Sójové kostky uvaříme a rozmixujeme, brambory oloupeme, nastrouháme a vymačkáme z nich vodu. Potom brambory, sóju, vaječný bílek a utřený česnek smícháme, osolíme a okořeníme podle chuti. Vznikne těsto, ze kterého tvoříme placky, které ihned restujeme na rozpáleném oleji z obou stran dozlatova (nebo můžete placky udělat v troubě na pečicím papíru jemně potřeným olejem). Podávejte s čerstvou zeleninou 150g (oblohou či salátem).