



# tipy a recepty k 21 dennímu RESETu

Kateřina Fárková

# OBSAH

	strana
O autorce	3
O 21 denním RESETu a NITRO programu	4-8
Recepty pro 21 denní RESET	10-47

### O AUTORCE:



Jmenuji se Katka, je mi 55 let a až do 40 let jsem bojovala s únavou, s nadváhou, s nemocemi.... Rozhodla jsem se, že to změním.

Ač jsem po menopauze, tak se teď cítím mnohem líp než ve 40. Mám víc energie, začala jsem znovu sportovat a obléknu šaty, které jsem nosila ve třiceti.

Podařilo se mi to bez hladovění, bez odpírání si sladkostí, bez počítání kalorií a cvičení do úmoru. A to díky tomu, že jsem objevila pár jednoduchých návyků tvořících v těle tzv. NITRO efekt. Díky tomu si užívám jídlo (i sladké) bez toho, abych z něj přibírala.

Podívejte se, jak jsem vypadala ve 40 a jak vypadám teď:



To, co jsem se naučila, předávám dalším lidem. Aby nemuseli tápat, ztrácet se v tisících doporučení, trápit se dietami nebo hladověním, mořit se na běhacím pásu... Aby se místo toho mohli začít pyšnit štíhlou a pevnou postavou bez omezování se a bez hladovění.

## O NITRO EFEKTU:

Tzv. NITRO efekt vzniká v těle, když zvýšíme tvorbu oxidu dusnatého, neboli signální molekuly vyskytující se v našem těle. Tato molekula má za cíl roztahovat cévy, aby jimi mohla volně proudit krev: okysličovat naše tělo, rozvádět živiny po těle a odvádět odpadní látky.

V mládí naše tělo vytváří skvělý NITRO efekt, ale jak stárneme, tak tvorba molekuly oxidu dusnatého v těle klesá. Proto se doporučuje tvorbu této molekuly podpořit.

Světově proslulý výživový a fitness specialista MARK MACDONALD sestavil tzv. NITRO program, který díky lepšímu proudění krve v těle a okysličení přináší lepší výsledky, než jsem kdy s jinými programy zažila.

NITRO program je založený na běžné, ale vyvážené stravě, na rozumné míře pohybu, na podporující se komunitě žen a mužů, pro které je zdraví důležité, a na doplňcích stravy, které výrazně posílí celkový efekt spočívající ve více energii, lepším pracovním, sportovním a sexuálním výkonu a funkčním metabolismu. NITRO efekt stabilizuje hladinu cukru v krvi a zmírňuje záněty v těle. Dochází k úbytku tuků a zpevnění postavy.

NITRO program se skládá z 21 denního RESETu a 30 denní (nebo jakkoli dlouhé) AKCELERACE.

## CO JE 21 DENNÍ RESET:

RESET znamená přenastavení, takový restart našeho těla. Tělo se okyslíčí, vyživí, odpadní látky se odvedou, metabolismus se rozběhne, zánětlivé procesy se zmírní, srovná se krevní cukr a nastaví se nové návyky. Bylo dokázáno, že za 21 dnů dokážeme přijmout za své zcela nové zdravější návyky.

**Ve 21 denním RESETu jíme 5x – 6x denně** a dočasně vynecháváme některé druhy potravin, které způsobují zadržování vody, zánětlivé procesy a výkyvy krevního cukru.

**V každém jídle by měly být bílkoviny, sacharidy a tuky ve vyváženém množství.**

Veškeré informace, které potřebujete vědět k úspěšnému absolvování RESETu, najdete v **Průvodci 21 denním RESETem**.

Dozvíte se, které potraviny na 21 dní vyřadit a proč. Najdete zde i další recepty a tipy týkající se výživy a pohybu pro získání toho nejlepšího výsledku.

## **CO JE 30 DENNÍ AKCELERACE:**

Po 21 denním RESETu se postupně vracíme k vyřazeným potravinám a dál jíme 5x – 6x denně. Více o se dozvíte v Receptáři věnovaném AKCELERACI.

Štíhlá postava ale není jen o receptech na zdravá jídla. Je o tom nastavit a zafixovat si návyky vedoucí k hubnutí. Zároveň je třeba tělo vyčistit, dát mu živiny, které potřebuje, a pak může dojít k jeho regeneraci.

**A teď k receptáři. Najdete zde recepty na snídane, svačiny, obědy a večeře.**

### **1. SNÍDANĚ**

- Které zasytí a nezatíží trávení
- Dodají dlouhotrvající energii a nerozkolísají hladinu cukru v krvi
- Dodají vlákninu a kvalitní bílkovinu
- Dodají maximum vitamínů a minerálů

### **2. SVAČINY**

- Které pomohou udržet stabilní hladinu cukru v krvi a pomohou odbourat chutě na sladké

### **3. HLAVNÍ JÍDLO VE SLOŽENÍ:**

- Půl talíře zelenina
- Čtvrt talíře bílkovina – ideálně nepříliš tučná
- Čtvrt talíře příloha (v RESETu je přílohou zelenina a/nebo ovoce)

### **4. VEČEŘE**

- Které zasytí a odbourají chutě na mlsání večer
- Nezatíží trávení

Kromě oběda je možné všechny recepty vzájemně prohodit, tedy snídani si dát na svačinu (dopolední i odpolední) nebo na večeři

Oběd by měl zůstat naším největším jídlem dne, protože tělo v době oběda nejvíc spálí. Pokud pracujeme na směny, tak největší jídlo by mělo být odpoledne/ večer před směnou.

### DOPLŇKY STRAVY:

V rámci NITRO programu se zařazují doplňky stravy pro dosažení toho nejlepšího výsledku snadněji a rychleji.

Tato tabulka ukazuje pokles živin v ovoci a v zelenině. Je z ní patrné, že živin ubývá z mnoha důvodů používání pesticidů, fungicidů, hnojení anorganickými hnojivy, vyčerpané půdy, urychleného pěstování, nedozrávání, dlouhého transportu a skladování.

Potravina	Mg/100 g	1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002	Potravina	Mg/100 g	1985	1996	2002	1985-1996	1985-2002
brokolice	vápník	103	33	20	-68%	-73%	špenát	hořčík	62	19	15	-68%	-76%
	foláty	47	23	18	-62%	-62%		vitamin C	51	21	18	-58%	-66%
fazole	vápník	56	34	22	-58%	-51%	jablka	vitamin C	5	1	2	-80%	-60%
	hořčík	26	22	18	-19%	-31%	banány	vitamin B6	330	22	18	-92%	-96%
	vitamin B6	140	55	32	-61%	-77%		foláty	23	3	5	-84%	-78%
brambory	vápník	14	4	3	-70%	-78%		vápník	8	7	7	-12%	-12%
	hořčík	27	18	14	-33%	-48%		hořčík	31	27	24	-13%	-23%
míkev	vápník	37	31	28	-17%	-24%	jahody	vitamin C	60	13	8	-67%	-87%
	hořčík	21	9	6	-57%	-75%		vápník	21	18	12	-14%	-43%

Tím, že se výživné látky nenachází v ovoci a v zelenině, nemohou být v takové míře jako kdysi ani v mase, v mléce a ve vejcích.

**Proto se do jídelníčku doporučují přidávat vitamíny, minerály a fytoživiny obsahující tzv. antioxidanty.**

Dále se v NITRO programu doporučují přidávat Omega 3 mastné kyseliny, kolagen, kvalitní nízkotučná bílkovina, vláknina, trávicí enzymy a tzv. nitrobiotika, neboli probiotika pro zkvalitnění střevního mikrobiomu a pro lepší vstřebání živin díky tvorbě oxidu dusnatého.

**Nitro program obsahuje produkty Kyäni**, které jsou vyráběné z rostlin divoce rostoucích v čisté půdě a z volně se pasoucího dobytka. Díky tomu si můžete být jistí, že do svého těla dáváte jen to nejlepší. Zároveň vytvářejí v těle tzv. NITRO efekt, a tím vaše tělo lépe využije živiny, které získáváte z běžné potravy.

**Představím vám produkty, které se zařazují v NITRO programu. Všechny pracují v synergii, vytvářejí NITRO efekt a vzájemně se podporují.**

## **Origin**

Origin je náhrada jídla ve formě šejku obsahující vitamíny, minerály, stopové prvky, MCT olej z dužiny kokos. ořechů, který je velice prospěšný pro zdraví, a 22 g 100% rostlinné bílkoviny ze 4 NE GMO zdrojů se kompletním spektrem aminokyselin i přesto, že neobsahuje soju.

Nahradí jedno vyvážené jídlo, dodává se v příchuti čokoláda a vanilka, skvěle chutná. Lze připravit jako šejk, jako pudink nebo jako kaši. Zasytí a pomůže nastartovat metabolismus. Díky NITRO efektu je tento šejk velice dobře vstřebatelný.

Lze zařadit na snídani, svačinu nebo na večeři či druhou večeři.

## **FIT20**

Syrovátkový protein FIT 20 obsahující 10 g proteinu a 10 g kolagenu – celkem 20 g bílkoviny. Pomůže zvládnout svačiny a doporuč. příjem bílkovin, napomůže stabilizaci krevního cukru. Původ je volně se pasoucí hovězí dobytek. Díky NITRO efektu je tento protein velice dobře vstřebatelný.

Lze zařadit na svačinu nebo jako regeneraci po sportu.

## **Triangle of Wellness (Trojúhelník zdraví)**

**Vše, co tělo potřebuje pro udržení zdraví, vitality a dlouhověkosti.**

Trojúhelník zdraví se skládá z Nitro Xtreme, Sunrise a Sunset, které se vzájemně podporují.

## **Nitro Xtreme**

Nitro Xtreme je koncentrát vitaminů, minerálů Koenzymu Q10 a výtažků z ovoce NONI pro lepší prokrvení všech orgánů, okysličení těla, vyživení buněk a odvod odpadních látek z těla a zároveň pro lepší výkonnost v práci, v sexuálním životě a při sportu, dodává energii, odbourává chuť na sladké a dává pocit svěžesti a mládí. Nitro efekt, který vznikne, posílí vaši imunitu, a lépe se využijí živiny z vaší běžné stravy.

## **Sunrise**

Sunrise je lahodná šťáva pro ranní vzpruhu se spoustou fytoživin, antioxidantů, vitaminů a minerálů získaná z 22 divoce rostoucích rostlin a bylin, které se využívají i v Ajurvédě. Nejvyšší podíl má divoká borůvka z Aljašky (plus Acai berry, Mangosten, Aloe vera, zelený čaj, ženšen, Maqui, Ašvaganda, Amla a další). Ráno poskytne vzpruhu a pomůže výrazně posílit vaši imunitu.

## **Sunset**

Tobolky s Omega 3 mastnými kyselinami z divokého aljašského lososa s vitamíny pro lepší spánek a vyživení těla. Pomůže posílit vaši imunitu a zbavit tělo zánětů.

## **HL5**

Hydrolyzovaný kolagen pro zdravé klouby, kosti, zuby, nehty, vlasy a pokožku bez vrásek. Původ je volně se pasoucí hovězí dobytek. Díky NITRO efektu je tento kolagen velice dobře vstřebatelný.

## **Restore**

Je probiotická směs, která podpoří tělo v 5 oblastech:



- 1) podpoří štěpení potravy díky trávicím enzymům (amyláza, proteáza, laktáza, lipáza, celuláza)
- 2) podpoří funkce jater (díky výtažkům z 9 přírodních látek – zázvoru, černého pepře, fenyklu, jalovce, kořenu proskurníku, pampelišce, ostropestřci mariánského, červené řepy, přesličky rolní a z petržele)
- 3) podpoří funkce ledvin (díky výtažkům z výše uvedených přírodních látek)
- 4) podpoří hladké svalstvo (hladké svalstvo zajišťuje pomalé a nepřetržité pohyby trávicí trubice, cévních stěn a dalších vnitřních orgánů)
- 5) podpoří střeva a pomůže okysličit tělo oxidem dusnatým díky tzv. nitrobiotikům (nitrobiotika - speciální probiotika). Okysličené tělo začne lépe vstřebávat živiny a lépe se čistit a střeva začnou lépe fungovat díky prospěšným bakteriím. A toto je unikátní, žádný jiný produkt na trhu neobsahuje nitrobiotika.

Všechny produkty obsahují přírodní látky povzbuzující krevní oběh a tedy lepší okysličení těla a lepší fungování všech orgánů včetně stabilizace krevního cukru.  
**Vytváří tzv. NITRO EFEKT.**

## **ON**

Přírodní „nakopávač“ bez cukru na bázi guarany s vitamíny typu B. Podporuje dobrou náladu, bdělost, soustředěnost a paměť.

## ŠEJK Z FIT20 NA SVAČINU NEBO PO SPORTU

NEOBSAHUJE SACHARIDY, PROTO PRO VĚTŠÍ ZASYCENÍ (SNÍDANĚ, VEČEŘE)  
PŘIDEJTE KUS OVOCE A HRST OŘECHŮ:



Zde půl ks mango, jahody (i mražené), banán a baby špenát nebo lesní plody (i mražené)

## ŠEJK Z ORIGINU:



- 0,2 l vody
- 3 odměrky čokoládového ORIGINu
- Ovoce, eventuálně kousky mandlí na ozdobení (nemusí být)

Rozmíchat v mixéru nebo vidličkou.

Další recepty na šejky najdete v Receptáři šejků.

### KAŠE Z ORIGINU:



- 0,1 l vlažné nebo teplé vody (do 40 stupňů)
- 3 odměrky vanilkového ORIGINu
- Ovoce, eventuálně kousky mandlí na ozdobení, skořice na posypání

Rozmíchat vidličkou.

### MRAŽENÝ DEZERT Z ORIGINU:



3 odměrky ORIGINu

6 velkých kostek ledu

hrst mraženého ovoce – já dala mango a pár kuliček granátového jablka a ještě jsem posypala skořicí

trochu vody

lžička Xantanové gumy jako přírodní emulgátor (nemusí být ale zmrzlina je lepší, netvoří se krystalky - mají ji ve zdravé výživě)

Vše rozmixovat dohromady.

## PUDINK Z ORIGINU:



3 odměrky ORIGINu

kousky ovoce, mandlí apod. a můžete přidat i chia semínka  
trochu vody, rozmíchat a nechat ztuhnout v lednici

## DEZERT Z ORIGINU A DÝNĚ:



Na 2 porce (menší svačinky):

- 3 odměrky čoko Originu
- 1 dcl vody
- čtvrt lžičky skořice
- 50 g pečené dýně rozmixovat
- 10 g ořechů a půl pomeranče na ozdobu

## RYCHLÝ DÝŇOVÝ KOLÁČ:



Na 2 porce (svačiny):

- 3 odměrky vanilkového Originu
- 50 g upečené dýně
- čtvrt lžičky skořice
- 100 ml tekutých bílků (cca 3 ks bílků)
- Špetka stévie

Rozmíchejte, dejte do skleněné misky a nechte upéct-uvařit v mikrovlnné troubě, až je pevný (cca 5 minut).

## PALAČINKY Z BANÁNU A BÍLKŮ



1 porce:

- 3 vaječné bílky (90 ml bílkové směsi)
- 1 polévková lžíce ořechového másla (nemusí být)
- ½ banánu nebo malý banán
- Špetka skořice
- Sprej na vaření bez tuku a kvalitní teflonová pánev

Rozmixujeme a upečeme na pánvi.

## PROTEINOVÉ MUFFINY



16 ks (4 svačiny) :

- 5 našlehaných vaječných bílků (150 ml bílkové směsi)
- 2 odměrky FIT20
- Prášek do pečiva bio bezfosfátový

Smíchat a dát do formiček.

Navrch (nemusí být):

- 1 bílek (30 ml směsi)
- 1 lžíce arašídového másla

Upečeme na 180 stupňů asi 15 minut.

## PERNÍKOVÁ ROLÁDA S KRÉMEM



Cca 8 porcí svačin.

- 2 jablka nastrohat
- 3 odměrky čoko Originu
- 300 ml tekutých bílků
- Prášek do pečiva bio bez fostátů
- Lžička koření do perníku

Spojíš všechny ingredience včetně sněhu. Vyliješ na plech, rovnoměrně rozetřeš. Pečeš při 200C cca 15-20 minut (určitě poznáš, až je to akorát). Po vyndání necháš maličko chvíli chladnout, položíš na čistou utěrku obrácenou stranu a ze spodu odstraníš pečicí papír. Smotáš do ruličky a dáš do ledničky.

Krém z dýně

- 800 gramů dýně Hokaido upéct (vážená za syrova)
  - 3 odměrky čoko Originu
  - 2 lžíce kokosového krému (krém ze sušené kokosové dužiny)
- (krém lze nahradit arašídovým máslem)

Rozmixuješ tak, aby byl krém co nejjemnější. Rozmotáš roládu, namažeš krémem, můžeš přidat nadrobno nakrájené ovoce (banány, borůvky, jahody) a zamotáš. Na dozdobení část krému, jemně potřít a posypat kokosem



## JABLEČNÉ MUFFINY



16 ks (4 svačiny):

- 3 našlehané vaječné bílky (90 ml bílkové směsi)
- 3 odměrky čokoládového Originu
- Prášek do pečiva bio bezfosfátový
- 2 nastrohaná jablka
- 1 rozmačkaný banán
- 2 hrstě ořechů rozmixovat nebo jemně nasekat

Smíchat a dát do formiček.

Upečeme na 180 stupňů asi 15 minut.

## CUKETOVÁ ROLÁDA S BURÁKOVÝM MÁSLEM



3 - 4 svačiny:

- 1 cuketa nastrohat, nechat vypotit a v utěrce vymačkat přebytečnou vodu
- 2 odměrky FIT20 nebo 6 odměrek vanilkového Originu
- 6 bílků (nebo 180 ml tekutých bílků) - našlehat
- 1 lžíce arašídového másla
- Špetka skořice

Pečeme na pečicím papíře při 180 stupních asi 10 minut, pak potřeme burákovým máslem a posypeme skořicí.

## JEDNODUCHÉ BÁBOVIČKY S JABLKY



3 svačiny:

- 3 malá nastrohaná jablka
- 3 odměrky vanilkového ORIGINU
- 200 ml bílků
- 1 lžička skořice

Pečeme v silikonových (nebo jiných nepřilnavých formách) při 180 stupních asi 30 minut.

## PROTEINOVÉ KOLÁČKY



4 svačiny:

- 3 odměrky čokoládového ORIGINU
- 3 odměrky vanilkového ORIGINU
- 100 g nasekaných oříšků (v mixéru nebo nožem), nejraději lískové nebo vlašské
- Cca 250 ml bílků
- 1 lžíce arašídového másla

Pečeme na pečicím papíře při 180 stupních asi 20 minut

## RYCHLÁ VAJEČNÁ OMELETA



1 porce:

- 3 vaječné bílky (90 ml bílkové směsi)
- Rajčátka
- Sůl, pepř
- Sprej na vaření bez tuku a kvalitní teflonová pánev

Vložíme bílky do misky a dáme na 2 minuty do mikrovlnné trouby. Osolíme, opepříme a obložíme rajčátky.

## MÍCHANÁ VAJÍČKA SE ŽAMPIONY



1 porce:

- 3 vaječné bílky (90 ml bílkové směsi)
- 4 větší žampiony
- Petrželová nať
- Kurkuma
- Sůl, pepř
- Sprej na vaření bez tuku a kvalitní teflonová pánev

Žampiony nakrájíme na plátky a osmahneme na sucho, až pustí vodu. Přidáme bílky s kořením a promícháme.

Když už vajíčka (bílky) jsou skoro hotové, přidáme nakrájenou petrželovou nať (nebo jiné bylinky dle chuti) a podáváme se zeleninou.

## VAJEČNÁ OMELETA SE ŽAMPIONY



1 porce:

- 2 vaječné bílky (60 ml bílkové směsi)
- 4 větší žampiony
- 50 g pršutu
- Sůl, pepř
- Sprej na vaření bez tuku a kvalitní teflonová pánev

Žampiony nakrájíme na plátky a osmahneme na sucho, až pustí vodu. Pak dáme vedle na talíř. Na pánvi lehce prohřejeme pršut a přidáme promíchané bílky s kořením.

Když už vajíčka (bílky) jsou skoro hotové, přidáme nakrájenou petrželovou nať (nebo jiné bylinky dle chuti), posypeme žampiony a podáváme se zeleninou.

## MUFFINY Z BÍLKŮ



1 porce – 1,5 bílku (45 ml bílkové směsi)

- vaječné bílky - já dávám 1,5 bílku na 1 formičku
- baby špenát
- cherry rajčátka
- pepř
- sůl
- bylinky, koření dle chuti

Bílky osolíme, opepříme (používám 4barevný pepř), přidáme bylinky/ koření dle chuti.

Rajčata a baby špenát nakrájíme na kousky. Vše smícháme s bílky.

Nalijeme do formiček a pečeme při 180 st. Celsia cca 15 minut.



## ZELENINOVÉ KOLÁČKY



Co budete potřebovat na 3 muffiny – 3 obědy nebo večeře:

- 6 bílků (180 ml bílkové směsi)
- Několik nadrobno nakrájených kapií
- 1 nakrájený pórek
- 2 nastrohané mrkve
- Další zelenina dle libosti
- Pepř, sůl
  
- Sprej na vymazání bez tuku
- Formičky na muffiny, nejlépe silikonové

Postup:

Vše rozmíchám a pečou ve vymazaných formičkách cca 40 minut při 170 stupních.

## ŽEMLOVKA BEZ ŽEMLE



2 porce (hlavní jídla):

- 4 vaječné bílky (120 ml bílkové směsi)
- 4 jablka (neoloupaná)
- 1 odměrka proteinu FIT20 nebo 3 odměrky vanilkového ORIGINU
- Skořice
- Lžička stévie
- Sprej na vaření bez tuku

Bílky našleháme. Zapékací misku postříkáme sprejem na vaření a pokladem jablky, posypeme proteinem a zalijeme směsí našlehaných bílků, posypeme skořicí a stévií. Pečeme přiklopené tak dlouho, až je směs kompaktní.

## BÁBOVKA Z OŘECHŮ



6-8 porcí svačin:

- 6 bílků (180 ml bílkové směsi)
- 200 g pomletých lískových nebo vlašských ořechů
- 2 velké banány
- Můžete přidat i 3 odměrky vanilkového Originu pro více bílkovin
- 1 lžíce stévie

Postup:

Bílky našlehám a vše smíchám s rozetřeným banánem. Peču v silikonové formě anebo ve vymaštěné formě vysypané mletými ořechy cca 30 minut při 170 stupních.

## MOUČNÍK Z JABLEK A MRKVE



8 porcí svačin:

- 4 bílky (120 ml bílkové směsi)
- 4 jablka
- 4 velké mrkve
- 2 odměrky FIT20 nebo 6 odměrek ORIGINU (celkem cca 40 g bílkovin)
- Prášek do pečiva bez fosfátů
- 1 – 2 lžíce stévie

Postup:

Jablka oloupu a spolu s mrkví nastrouhám na hrubém struhadle. Bílky vyšlehám a vše smíchám a pečů na silikonové fólii (nebo na pečicím papíře) cca 30 minut při 170 stupních.

## SLANÝ KOLÁČ Z ČERVENÉHO ZELÍ



8 porcí svačin:

- 4 bílky (120 ml bílkové směsi)
- 1 sáček kysaného červeného zelí
- Směs semínek a piniových oříšků
- Sůl a koření dle libosti

Postup:

Zelí vymačkám, bílky našlehám a vše smíchám se semínky a piniovými oříšky. Peču na silikonové fólii (nebo na pečicím papíře) cca 30 minut při 170 stupních.

## SALÁT S VEJCI



## SALÁT S ORESTOVANÝM KRŮTÍM ČI KUŘECÍM MASEM



## SALÁT S TUŇÁKEM





## SALÁT S HRUŠKOU A PISTÁCIEMI



## SALÁT S POMERANČEM A MASEM



## SALÁT S AVOKÁDEM, SEMÍNKY A GRANÁTOVÝM JABLKEM



Saláty ochucuji lžící olivového oleje extra vergine, špetkou soli a šťávou z citronu a vždy dbám na to, aby obsahovaly jak sacharidy, tak tuky, tak bílkoviny.

## THAJSKÁ POLÉVKA S KREVETAMI



Toto je klasická thajská polévka, jak ji znáte.

Na 1 porci:

- 4 velké krevety nebo cca 12 malých
- Kuřecí nebo hovězí vývar (nebo ještě lepší rybí)
- ½ cukety na kostičky
- 1 mrkev nastroumat
- 4 žampiony na plátky
- Šalotka
- 100 ml kokosového mléka
- Kousek zázvoru na malinké kousky
- Curry
- Pálivá paprika

Postup:

Velmi krátce povařím veškeré ingredience ve vývaru smíchaném s kokosovým mlékem. Cuketu vložím nejdřív, pak houby a krevety, pak nastroumanou mrkev (na hrubém struhadle) a šalotku, které jen krátce spařím. Pro pikantní chuť přidám sušené pálivé papričky a lžičku curry.



## GRUZIJSKÁ POLÉVKA S KUŘECÍM MASEM



2 porce:

- Půl kuřecích prsou
- Plechovka rajčat nebo 2 velká čerstvá rajčata
- Cibule
- česnek
- Sůl, pepř

Postup:

Uvařte maso v osolené vodě s cibulí a s česnekem a před koncem vaření přidejte čerstvý koriandr a plechovku rajčat nebo čerstvá rajčata bez slupky, nešetřete s koriandrem.

Tuto vynikající polévku jsem poznala v Gruzii.

## ZELENINOVÁ POLÉVKA S KUŘECÍM MASEM



2 porce:

- Půl kuřecích prsou
- Kus celeru, 2 petržele, 2 mrkve
- Cibule
- česnek
- Sůl, pepř
- Petržel na posypání

Postup:

Uvařte maso v osolené vodě s cibulí, česnekem. Před koncem varu nastrouhejte do hrnce kořenovou zeleninu, aby změkla. Posypte na konci petrželí.

## HOVĚZÍ POLÉVKA



2 porce:

- 400 g hovězí kližky nebo masa na polévku (ne kosti)
- Kus celeru, 2 petržele, 2 mrkve
- Cibule
- česnek
- Sůl, pepř
- Petržel na posypání

Postup:

Uvařte maso v osolené vodě s cibulí, česnekem a kořenovou zeleninou. Posypte na konci petrželí.

**V polévkách vždy musí být bílkovina, tuk a sacharidy.**

## KVĚTÁKOVÁ RÝŽE S KUŘECÍ ČÍNOU



Co budete potřebovat na 1 porci přílohové květákové rýže:

- Osminu hlavy kvěťáku
- Sůl

Postup:

Květák nastrouhám na hrubém struhadle a orestuji na pánvi bez tuku. Osolím a podávám jako přílohu. Mezitím si připravím kuřecí čínu (orestovat osolené kousky kuřete, přidat buráky, papriku a pórek a trochu sojové omáčky s nízkým obsahem soli - Kikkoman).

LZE TÉŽ KOUPIT MRAŽENOU KVĚTÁKOVOU NEBO BROKOLICOVOU RÝŽI.

## KVĚTÁKOVÉ RISOTTO



Co budete potřebovat na 1 porci risotta:

- Čtvrt hlavy kvěťáku
- Pár lžic vývaru
- Cibuli nebo pórek
- Nějakou bílkovinu – zde použity krevety (+ česnek a olej na přípravu krevet)
- Sůl
- Petrželku na ozdobu

Postup:

Kvěťák nastrouhám na hrubém struhadle a orestuji na pánvi bez tuku. Osolím, zaliji vývarem, posypu pórkem nebo cibulkou zpěněnou na oleji a nechám změkhnout.

Mezitím si připravím krevety: orestuji je na česneku a troše oleje. Když je kvěťák hotový, vmíchám krevety a posypu petrželkou.

## KVĚTÁKOVÉ HOUBOVÉ RISOTTO S VEPŘOVOU PANENKOU



Co budete potřebovat na 1 porci risotta jako přílohy:

- Osminu hlavy kvěťáku
- Trochu vývaru
- Houby
- Cibulka
- Maso – zde panenka
- Sůl

Postup:

Kvěťák nastrouhám na hrubém struhadle a orestuji na pánvi bez tuku. Osolím, zaliji lehce vývarem, podusím a smíchám s předem uvařenými houbami orestovanými na cibulce.

Mezitím si připravím maso – zde plátky z vepřové panenky.

## CUKETOVÝ SLANÝ KOLÁČ



Co budete potřebovat na 4 porce – obědy nebo večeře:

- 1 velká cuketa
- 4 bílky
- 4 velké žampiony
- pórek (nebo šalotka)
- 100 g vysokoprocentní šunka nejlépe sušená
- sůl
- pepř
- sprej na vymazání bez tuku
- zapékací forma ideálně s víkem

Postup:

Formu postříkám tukem a vyložím nakrájenými cuketami. Žampiony nakrájím na plátky a nechám spařit bez tuku na pánvi přiklopené pokličkou. Jakmile pustí vodu, jsou hotové. Smíchám s bílky, pórkem, šunkou, osolím, opepřím. Peču cca 40 minut při 170 stupních. Servíruji se salátem nebo jinou zeleninou.



## ROLÁDKY S LOSOSEM A POMERANČEM



2 porce:

- 200 g lososa
- 4 bílky (120 ml tekutých bílků)
- 2 hrstě špenátu
- pomeranč
- sůl

Na trošce oleje osmažíme cibulku a podusíme špenát. Směs lehce promícháme se sněhem z bílků.

Vzniklé „těsto“ rozetřeme na pečící papír a upečeme v troubě. Vychladlé poklademe lososem připraveným na páře a zamotáme spolu s pomerančem.



## STEAK S CELEROVÝMI HRANOLKY



2 porce:

- 300 g maso na steak
- Půl hlavy celeru
- pepř
- sůl

Maso nakrájíme na silné plátky, osolíme a opepříme. Upečeme na pánvi vhodné pro steaky.

Celer nakrájíme na hranolky a upečeme v troubě bez tuku na pečicím papíře.

## KRÁLÍK S TOPINAMBURY



2 porce:

- 2 králíčí stehna
- 4 hrstě topinambur
- pepř
- sůl
- česnek

Králíka potřeme česnekem, osolíme, opepříme a upečeme spolu s topinambury na plechu lehce potřeném olejem.

POZOR! Topinambury obsahují hodně vlákniny a mají sklon nadýmat. Nedávejte si příliš velké porce!

## SEKANÁ S PEČENOU ZELENINOU



4 porce:

- 600 g mletého hovězího masa
- Hrst petržele
- 2 bílky
- pepř
- sůl

Pečená zelenina: cibule, cuketa, lilek, mrkev, paprika...

Maso upečeme jako sekanou (maso, bílek, petržel, sůl, pepř), já ještě potírám bílkem.

Zeleninu pečú na pekáči lehce pokapanou olivovým olejem.

## KRŮTÍ ROLÁDA S PEČENOU ZELENINOU (MŮŽE BÝT S DÝŇOVOU KAŠÍ)



2 porce:

- 300 g kuřecích (krůtích) prsou
- Zelenina na pečení
- Hořčice
- Kyselá okurka nebo cokoli, co chcete mít uvnitř rolády (nemusí být)
- pepř
- sůl

Maso naklepeme na tenký plátek, osolíme a opeříme a potřeme hořčicí. Zabalíme s čímkoliv typu kyselá okurka, vejce, mrkev... a pečeme jako roládu v troubě. Peču na olivovém oleji a občas podlévám.

Zeleninu peču na pekáči lehce pokapanou olivovým olejem.

## PEČENÁ VEPŘOVÁ PANENKA



4 porce:

- vepřová panenka
- zelenina na pečení: zde dýně hokaido, květák, cibule, cuketa
- česnek
- koriandr
- pálivá paprika
- pepř
- sůl

Maso jsem potřela směsí z nasekaného koriandru, pálivé papriky, česneku, pepře a soli a o trochy oleje. Orestovala jsem ho zprudka na pánvi a pak dala do trouby ještě na 30 minut upéct.

Zeleninu pečtu na pekáči lehce pokapanou olivovým olejem.

## LOSOS NA PÁŘE S PEČENOU ZELENINOU



2 porce:

- 300 g lososa
- Sůl
- Citron
- Zelenina na pečení: zde dýně hokaido, paprika, lilek

Lososa připravím na páře, jen posoleného a ocitronovaného. Je hotový cca za 20 minut.

Zeleninu pečú na pekáči lehce pokapanou olivovým oleje.

## LOSOSOVO-CUKETOVÉ NUGETKY



3 porce:

- 500 g lososa (bez kostí a kůže)
- 250 g cukety
- 25 g šalotky
- 50 g mandlové mouky
- 1 lžička drceného římského kmínu
- 1,5 lžičky uzené papriky
- sůl
- pepř

Lososa nakrájejte na kostičky (max 5 mm). Omytou neoloupanou cuketu nastrouhejte najemno. Osolte ji, promíchejte a nechte chvíli odpočinout. Pak z ní přes sítko nebo v bavlněné utěrce vymačkejte co nejvíce tekutiny. Šalotku nakrájejte na kostičky.

Lososa, cuketu a šalotku smíchejte dohromady, směs osolte a opepřete. Můžete přidat i nějaké bylinky. Skvěle se bude hodit petrželka, pažitka, koriandr, ale třeba i kopr. Z "těsta" udělejte kuličky a ty obalte ve směsi z mandlové mouky, koření a špetky soli. Nugetky vyskládejte na plech vyložený pečícím papírem a dejte je péct na 20 minut do trouby vyhřáté na 200 °C.



## CUKETOVÉ ŠPAGETY S RAGU



2 porce:

- 2 cukety
- 300 g mletého libového hovězího masa
- Oloupaná rajčata nebo rajčatová šťáva z plechovky (s kousky rajčat)
- 1 cibule
- Sůl, pepř
- Olej

Postup:

Ragu si připravte předem. Na cibulce orestujte hovězí maso posolené a opepřené, zalij rajčatovou šťávou a trochou vody a nechte aspoň 2 hodiny vařit tak, aby to jen mírně pobublávalo. Když je ragu hotové, připravte cuketové špagety. Nastrouháte cuketu na proužky, dáte na troše oleje na pánev a pod pokličkou chvíli dusíte do měkka.



## HAMBURGER S HOUSTIČKOU Z MANDLOVÉ MOUKY



4 porce:

Na houstičky:

- 150 mandlové mouky
- 3 ks bílků nebo 90 ml tekutých bílků – našlehat
- Špetka soli
- 2 lžičky prášku do pečiva bez fosfátů
- Vlákna typu psyllium cca 50 g (lze i bez ní)
- Lněná semínka na posypání (nemusí být)

Vše smícháme a nakonec přidáme trochu vařící vody (cca 100 ml) a rychle vytvarujeme bulky a dáme na pečicí papír do rozehráté trouby na 170 stupňů asi hodinu.

Na hamburgery:

- 500 g mletého libového hovězího masa
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce petržele
- 1 bílek (nebo celé vejce)
- Sůl, pepř

Hamburgery též upečeme v troubě a nakonec obložíme zeleninou.

## PEČENÉ KARBANÁTKY S PEČENOU KOŘENOVOU ZELENINOU



2 porce:

- 300 g mletého libového hovězího masa
- 4 velké mrkve
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce petržele
- 1 bílek (nebo celé vejce)
- Půl celeru
- Sůl, pepř
- Olej

Postup:

V troubě upečete na pečicím papíře nebo na plechu s trochou oleje karbanátky, které připravíte ze směsi masa, vejce, petržele, najemno nakrájené cibule, soli, pepře a česneku. Mrkve a celer nakrájíte na hranolky a upečete bez tuku na pečicím papíře.

## ČEVABČIČI S KEDLUBNOVÝMI HRANOLKAMI



2 porce:

- 300 g směsi mletého libového hovězího masa s jehněčím masem (může být jen jeden druh masa)
- 2 velké kedlubny
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 bílek (nebo celé vejce)
- Sůl, pepř

Postup:

V troubě upečete na pečicím papíře nebo na plechu s trochou oleje čevabčiči, které připravíte ze směsi masa, vejce, najemno nakrájené cibule, soli, pepře a česneku. Kedlubnu nakrájíte na hranolky a upečete na pečicím papíře.

## KRŮTÍ PLÁTKY S CHŘESTEM A CIBULKOU



2 porce:

- 300 g mletého krůtího masa
- 2 cibule
- 10 stonků chřestu
- Sůl, pepř
- Čerstvý koriandr
- Olej

Postup:

Krůtí plátky orestujete osolené a opepřené na oleji. Vedle na pánvi orestujete cibulku, až zeskllovatí.

Chřest připravíte na páře a servírujete jen posolený. Vše pokladete koriandrem (není nutné).

## PIZZA Z KVĚTÁKU



Potřebujeme na cca 4 porce:

Korpus: ½ kvěťáku, 5 bílků, 1 stroužek česneku (dle chuti, nemusí být), sůl

Na obložení zde: 200 g šunky, 200 g žampionů, 1 malý rajčatový protlak nebo rajčatová šťáva, 1 ks červené papriky, 100 g cherry rajčátek, rukola, polníček, bazalka – na ozdobu, oregano

Nebo cokoli, co vám chutná.

Postup: kvěťák buď uvaříme na páře a rozmačkáme nebo ve výkonném mixéru rozmixujeme skoro do hladka. Vyšleháme sníh z bílků a opatrně smícháme s bylinkami a solí a česnekem. Dáme zapéct do trouby na cca 180 °C na 30-40 minut /dle trouby lze i déle, korpus musí být kompaktní a skoro upečený, až jsou okraje růžové. Žampiony očistíme a podusíme téměř do měkka. Potřeme rozpečený korpus rajčatovým protlakem a obložíme všemi zbývajícími surovinami nebo zvolíme kombinaci zcela dle chuti (olivy, cibule, tuňák...). Nakonec lehce postříkáme extra vergine olivovým olejem a dáme zapéct - podle chuti, já nechala cca 20 minut, ale lze péct i déle, ale zelenina je pak měkčí. Před servírováním ozdobíme zelenými bylinkami.

## PIZZA Z MASA



Potřebujeme na cca 4 porce:

Korpus: 0,5 kg kuřecích prsou pomlít na mlýnku, osolit, bylinky + sníh z 5 bílků

Na obložení cokoli, co vám chutná, ale stačí zelenina, protože bílkovinu už máte v korpusu.

Korpus dáme zapéct do trouby na cca 180 °C na 30-40 minut /dle trouby lze i déle, korpus musí být kompaktní a skoro upečený, až jsou okraje růžové.

Pak ozdobíme a necháme zapéct cca dalších cca 20 minut.