

Michaela Švecová

FITNESS

recepty

Zdravé a jednoduché



 CPRESS

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.



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

SLAČKY

- 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 Svíčková 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 background of horizontal wooden planks. The wood has a natural, light brown color with visible grain patterns and some darker knots. A white serif font is centered over the middle of the image. The text is 'SNÍDANĚ', which is the Czech word for 'breakfast'.

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



Batátové lívance

 snadná  20 minut  2 porce

INGREDIENCE

160 g batátů
100 g celozrnné špaldové mouky
200 ml mléka
2 vejce

POSTUP

1. Nejprve si batáty oloupeme, nakrájíme na kostičky a vaříme 5 minut.
2. Mezitím si vyšleháme vejce. Do vyšlehané směsi přidáme uvažené a rozmixované batáty, celozrnnou špaldovou mouku a mléko.
3. Důkladně promícháme. Na pánvi si rozpustíme kapku kosového oleje a pomocí lžice tvoříme lívance.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 365, Bílkoviny: 18 g, Tuky: 8 g, Sacharidy: 57 g



Tofu muffiny

 snadná  40 minut  6 porcí

INGREDIENCE

180 g tofu natural
230 g cukety
1 vejce
100 g vysokoprocenní šunky
½ červené cibule
40 g eidamu
špetka sušeného oregana
sůl a pepř

POSTUP

1. Nejprve tofu zbavíme vody a vidličkou rozmačkáme.
2. Cuketu si oloupeme, nastrouháme nahrubo a vymačkáme z ní přebytečnou vodu. Vymačkanou cuketu smícháme s tofu. Přidáme nakrájenou šunku, cibuli i nastrouhaný sýr.
3. Nakonec přidáme vejce a důkladně promícháme. Osolíme a opepříme a přidáme oregano.
4. Připravenou směs pomocí lžice vmáčkne do silikonových formiček a pečeme při 180 stupních 35 minut.

TIP

Muffiny můžeme dozdobit cottage sýrem a cherry rajčátky.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 96, Bílkoviny: 11 g, Tuky: 5 g, Sacharidy: 2 g



Vláčný banánový koláč

 snadná  60 minut  8 porcí

INGREDIENCE

1 hrnek pohankové mouky	1 hrnek jablečného pyré
250 g polotučného tvarohu	40 g ovesných otrub
60 g vysokoprocenní čokolády	3 banány
30 g čokoládového proteinu	1 lžice kakaa
2 lžičky kypřicího prášku	1 vejce
30 g kokosového oleje	

POSTUP

1. Nejprve si ve vodní lázni rozpustíme čokoládu společně s kokosovým olejem.
2. V připravené míse smícháme dva banány, vajíčko, tvaroh, rozpuštěnou čokoládu s kokosovým olejem a jablečné pyré. Vše rozmixujeme.
3. Po rozmixování přidáme pohankovou mouku, protein, ovesné otruby, kypřicí prášek a kakao. Opět důkladně promícháme.
4. Těsto nalijeme do vymazané formy o průměru asi 20 cm. Nakonec nakrájíme na kolečka banán a ozdobíme koláč. Pečeme 40 minut při 180 stupních.

TIP

Jak připravit jablečné pyré? Tři středně velká jablka zbavíme jádřince a nakrájíme na kostičky. Dáme do hrnce společně s deci vody, přiklopíme pokličkou a vaříme asi 10 minut (dokud se nám nerozvaří). Nakonec jablíčka rozmixujeme.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 258, Bílkoviny: 12 g, Tuky: 11 g, Sacharidy: 26 g



Ovocná pizza

 snadná  10 minut  1 porce

INGREDIENCE

60 g jemných ovesných vloček
špetka perníkového koření
5 g kokosového oleje
140 g bílého jogurtu
6 lžic vody
1 vejce
5 g chia semínek
ovoce na dozdobení

POSTUP

1. Nejprve si smícháme ovesné vločky, perníkové koření a chia semínka.
2. Přidáme vejce a vodu. Vše promícháme, mělo by nám vzniknout hustější těsto.
3. Na pánvi si rozehtejeme kokosový olej, těsto na něj vložíme a pomocí lžice vytvarujeme placku, kterou opékáme z každé strany asi 4 minuty.
4. Nakonec potřeme jogurtem a můžeme dozdobit jakýmkoliv ovocem.

TIP

Můžete přidat i oříškové máslo, med nebo javorový sirup.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 423, Bílkoviny: 28 g, Tuky: 15 g, Sacharidy: 40 g



Polenta se špenátem a žampiony

 snadná  20 minut  1 porce

INGREDIENCE

50 g polenty
100 g žampionů
15 ml olivového oleje
130 g čerstvého špenátu
10 ml řepkového oleje
1 cibule
250 ml vody
špetka sušeného česneku
špetka soli

POSTUP

1. Nejprve si polentu zalijeme vodou a dáme vařit. Vaříme za stálého míchání asi 1 minutu. Poté ji odstavíme.
2. Na řepkovém oleji si zpěníme cibuli, poté přidáme špenát a nakrájené žampiony. Přidáme sušený česnek, sůl a pepř. Dusíme asi 5 minut.
3. Nakonec hotovou polentu smícháme s žampionovou směsí se špenátem a přidáme olivový olej.

NUTRIČNÍ INFORMACE NA 1 PORCI

Kcal: 474, Bílkoviny: 14 g, Tuky: 25 g, Sacharidy: 44 g

