

**jak jíme  
zdravě**

v létě

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2020  
jako svou 7. publikaci,

224 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

[www.fitrecepty.info](http://www.fitrecepty.info)

ISBN  
978-80-88387-02-2

# **jak jíme zdravě v létě**


# Jak používat tuto kuchařku


U receptů najdete tyto důležité informace:


- Všechny recepty jsou určeny pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.
- Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.
- **Odhady času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje. Obecně platí, že většinu jídel zvládnete připravit do 30 minut.
- Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.
- V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.
- K **hvězdičce** připisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

K vaření obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Všechny recepty jsme pro větší přehlednost označili těmito symboly:

 – symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů

 – symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů

 – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

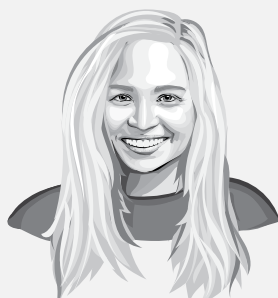
Před začátkem vaření se nicméně vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.



### **Petr Novák**

Ochutnavač & ten přes procesy

Petrova role se od začátku vyvíjí, ale některé věci zůstávají beze změny – jako třeba úloha ochutnavače :) Ze studentského projektu postupně vyrostla firma, která skrže produkty a služby pomáhá lidem zlepšovat život a ukazovat, že zdravé vaření může být levné a jednoduché. A Petra prostě baví se o ni starat.



### **Barbora Hlubučková**

Grafický design & koncept kuchařek

Bára je součástí projektu od úplného začátku. Momentálně má na starost třeba to, jak kuchařky vypadají po vizuální stránce. O své práci říká, že má smysl a dokáže divy. Když jsme se ptali, co ji při tvorbě nejnovější kuchařky překvapilo, odpověděla – to, že Igor snědl cuketu a Bára přijela do práce na kole :)



### **Igor Kibrik**

Marketing & komunikace

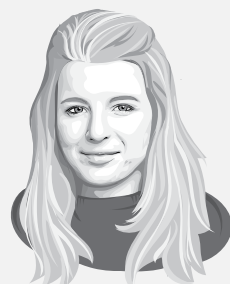
Igor k vám promlouvá z Facebooku a Instagramu a stará se o vše, co se točí kolem propagace. Do týmu přišel jako nepopsaná kuchařská kniha, takže pro něj bylo objevením například to, že mandolína není jen druh kytary a kapie není sestra od sépie. Co ho nejvíc nadchlo v kuchaře? Mangovomalinové nanuky a kuře v teriyaki marinádě.



### **Barbora Hladíková**

Editorka & hlavní kontrolorka

Před pár lety nás upozornila na chybu – a postupně se z toho stala její role :) Bára neúnavně kontroluje recepty i použité suroviny, dělá rešerše, rýpe se v detailech... Stručně řečeno nám hlídá záda a my jsme za to moc rádi. Jako milovnice ořechových máselek doporučuje vafle s arašídovým krémem a malinami.



### **Barbora Lundgren**

Kreativní duše & fotografa

Tvoří, vymýšlí a kromě toho taky fotí – všechny a všechno, hlavně jídlo. Bára může za to, že se vám při pohledu na fotky jídel začnou sbíhat sliny a začne vám pěkně kručet v žaludku. Jídlo a vaření miluje – a je to vidět i na její práci. Z receptů doporučuje všechny marinády na kuřecí maso, které důkladně prověřil celý tým.



### **RNDr. Michaela Bebová**

Odbornice na výživu & Biochemicka.cz

Míša je externí posila, díky které jsme mohli vytvořit zbrusu nový koncept kuchařek. Jejím úkolem bylo vnést do receptů něco navíc a ohlídat, že všechno bude nejen dobré, ale také nutričně vyvážené. Sama říká, že jíst zdravě je hlavně o střídmosti. V kuchaře u ní jednoznačně vedou recepty na sladké snídaně.



### **Mariana Šťastná**

Komunikace & správa webu / e-shopu

Mari má ráda lidi a ráda si s nimi povídá. I proto většinu času tráví komunikací s magazíny, zákazníky nebo blogery, kteří s námi spolupracují. Stará se také o to, abyste nás na internetu jednoduše našli. I ona zbožňuje jídlo a ochutnávání; mezi její favority patří salát s bresaolou a žlutým melounem.



### **Klára Fiksová**

Šéfkuchařka & šperkařka receptů

Klárka je taková chodící reklama na zdravé stravování – svým nadšením pro vaření totiž dokáže nakazit všechny kolem. Jídlo je pro ni způsob, jak pečovat o ty, co má ráda. Baví ji recepty „šidit“ tak, aby byly zdravé a lehké – jako tomu bylo třeba u předělávek letních salátů, které najdete v této kuchaře.

# Předmluva

Od úplného začátku dostáváme od fanoušků dotazy, co pro nás vlastně znamená jíst zdravě. Také se nás často ptáte, jak jíst zdravě, když vaříte podle našich kuchařek a tvoříte si jídelníčky na den nebo na týden dopředu.

Rozhodli jsme se to vzít pěkně od podlahy a přizvali jsme ke spolupráci odbornici na výživu Míšu Bebovou, která s námi vytvořila nejen tuto kuchařku, ale hned celou knižní sérii. Ano, čtete správně – postupně vydáme hned 4 kuchařky, které vás budou inspirovat ke zdravému vaření v každém ročním období a zároveň budou využívat čerstvé sezónní suroviny.

Naučíte se, jak si poskládat jídelníček nebo plán na vaření pro celou rodinu, aby byla vaše strava pestrá a opravdu vyvážená. Většinu jídel lze snadno upravit, poskládat do krabičky nebo s sebou zabalit na svačinu. Každá kapitola hned v úvodu obsahuje návod, jak si poskládat talíř. Nechybí také nejčastější chyby a omyly, kterých se při přípravě a vaření jídla dopouštíme.

Díky názorným fotkám a takzvaným „srovnávačkám“ pochopíte, kolik arašídového másla si můžete dát do kaše nebo jak je to vlastně s tím avokádem a jeho množstvím v jídle. Srovnávačky jsou v kuchařce provedeny formou dvoustrany – na levé straně vždy najdete vydatnější verzi, na pravé tu lehčí. Chtěli jsme vám ukázat, že salát je lehkým pokrmem jen do té doby, než ho celý utopíte v dresinku, a že vegetariánský hamburger je odlehčenou verzí masového jen do chvíle, než mu dopřejete pořádnou dávku pesta či veganské majonézy.

U každého receptu je kromě kalorické hodnoty uvedeno také zastoupení bílkovin, sacharidů a tuků. Uvedené porce jsou sestaveny pro průměrného dospělého člověka s mírnou pohybovou aktivitou – typově spíše pro ženu, která má denní příjem energie okolo 2 000 kcal.

Nezapomeňte proto jídla vždy přizpůsobit strávnickům, pro které vaříte. Pro manžela, který se právě vrátil z dopoledního běhu, připravíte o něco větší porci, zatímco pro děti pokrm upravíte podle jejich věku a potřeby.

## Letní sezóna

Kuchařka obsahuje 103 letních sezónních receptů a je rozdělena do 3 základních kapitol – „Snídaně“, „Svačiny“ a „Hlavní jídla“. V každé sekci naleznete recepty na vyvážené a plnohodnotné pokrmy, které odpovídají základním aspektům zdravé stravy a nesou se na vlně horkého léta – figuruje v nich čerstvé bobulovité ovoce, saláty, grilované maso i domácí zmrzliny.

Jak přemýšlet o nákupu surovin? Při návštěvě běžného obchodu se sortiment ovoce a zeleniny v průběhu roku moc nemění. Papriky, rajčata, okurky, salát, brambory... To všechno bývá celoročně dostupné a země původu se většinou stále dokola opakují – obvykle se jedná o Itálii, Španělsko nebo Polsko. Je to z toho důvodu, že většina plodin se pěstuje na plantážích a ve sklenících po celý rok, aby byla zabezpečena rovnoměrná distribuce.

Letní sezóna s sebou však přináší jedno obrovské plus – a tím je možnost nákupu sezónních druhů ovoce a zeleniny, které rostou přímo u nás v České republice. Výhodou domácí produkce je, že plody neputují desítky hodin v kamionech či chladírenských vozech a jsou proto nutričně hodnotnější. Orientace na čerstvé lokální produkty má navíc i ekologickou podstatu – všichni bychom se tedy měli snažit podporovat lokální pěstitele a farmáře. A léto je k tomu jako stvořené.

Letní sezónní suroviny nabízejí nespočet možností, jak si zpestřit jídelníček a obohatit tak naše tělo o zdraví prospěšné látky. Čerstvou zeleninu jakožto cenný zdroj vlákniny, vitamínů a minerálů můžete v podobě okurek, rajčat, paprik nebo třeba cuket zakomponovat do nejrůznějších salátů i hlavních jídel. Do jídelníčku zařaďte i bobulovité ovoce, které je bohaté na rostlinná barviva (tzv. anthokyany) a má významné anti-oxidační účinky. Letní sezóna přeje také nejrůznějším bylinkám, které mají blahodárný vliv na naše zdraví a zároveň dokáží dochutit širokou škálu pokrmů. Za okny, na terase či na zahrádce můžete pěstovat hned několik druhů bylinek, které můžete pravidelně přidávat do jídla, vytvářet z nich různá pesta anebo si je sušit do zásoby. Bylinkám se podrobněji věnujeme na stranách 192–193.

# Co znamená jíst zdravě?

Ani vědci a odborníci dodnes přesně nevědí, jak bychom měli jíst, abychom dosáhli dokonalého zdraví. Přesto tu máme desítky výživových směrů, o kterých jejich zastánci tvrdí, že právě ony jsou tou jedinou pravou cestou. Pravda je ale taková, že žádný ideál neexistuje, protože každý z nás je jiný a má jiné potřeby. Je důležité si uvědomit, že zdraví samo o sobě je velmi komplexní záležitost a že jedním z jeho nejzásadnějších faktorů je psychická pohoda – nikoli strach či stres z jídla a surovin.

Možná to pro některé z vás bude překvapením, ale „zdravá výživa“ ve skutečnosti není žádná věda. Strava je hybná páka pro naše zdraví a jíst zdravě znamená pochopit základní souvislosti a používat selský rozum. Když si tyto zásady osvojíte, budete se cítit dobře, získáte spoustu energie a především vás nebude trápit neustálý pocit frustrace, že něco nesmíte nebo že se musíte nějakým způsobem omezovat.

## JEZTE PRAVIDELNĚ

Pravidelnost nutně neznamená jíst 5× denně. Podívejte se na svůj denní rozvrh – co dělám, kdy to dělám, kolik energie potřebuji, abych neměl(a) hlad? Někomu stačí 3 větší jídla denně, druhému zase vyhovuje 7 menších porcí rozložených od rána až do večera. S pravidelnou stravou úzce souvisí tzv. glykemický index (GI).

**Glykemický index** udává, jak rychle se přijaté sacharidy rozloží na základní krevní cukr glukózu, která se dostává do krevního oběhu. Čím vyšší GI, tím rychleji dokáže potravina zvýšit množství glukózy v krvi. Když se stravujete nepravidelně a navíc jíte potraviny s vysokým GI, hladina cukru neustále kolísá, tělo je jako na houpačce a vy máte v důsledku toho neustále hlad nebo vás věčně honí chuť.

Příklady potravin s vysokým GI: bílé pečivo, vařená bílá rýže, vařené brambory, slazené nápoje, cukrovinky, sušenky

Příklady potravin s nízkým GI: zelenina, ovoce (vstřebávání cukrů brzdí vláknina), celozrnný chléb, celozrnné těstoviny

Vysoký glykemický index u potravin se hodí ve chvíli, kdy vás čeká náročný fyzický výkon a potřebujete rychle doplnit energii. V běžné stravě se ale soustředte na potraviny s nízkým GI anebo volte kombinaci vysokého a nízkého GI – například ve formě bílé rýže s masem a zeleninovou přílohou.

## JEZTE PESTROU A VYVÁŽENOU STRAVU

Mezi základní složky stravy patří makrosložky neboli makroživiny (bílkoviny, sacharidy a tuky) a mikro-složky (vitamíny, minerály a fytonutrienty). Všechny tyto látky jsou důležité a měly by být přijímány v optimálním poměru, aby byla strava vyvážená, pestrá a rozmanitá. Jakmile nějaká živina vašemu tělu dlouhodobě chybí, může se to neblaze projevit na vašem zdraví.

### Bílkoviny

Bílkoviny jsou základní stavební složkou našeho těla. Slouží jako výstavbový materiál pro naše svaly, které jsou mimo mozků největšími konzumenty energie. Bohužel mají bílkoviny jednu velkou nevýhodu – neskladují se do zásoby, takže je potřeba zajistit jejich rovnoměrný příjem každý den. Bílkoviny dělíme na rostlinné a živočišné. Těch živočišných máme v jídelníčku občas až až; výzvou je naopak doplňovat ty rostlinné – získáte je z tofu, tempehu, quinoj, cizrny a také z luštěnin obecně.

Bílkoviny by měly tvořit zhruba 15–30 % denního energetického příjmu; zároveň by jejich denní přijaté množství nemělo klesnout pod 0,6 g/kg hmotnosti. Rozmezí adekvátního příjmu bílkovin je však široké a závisí na mnoha různých faktorech.

Pro běžného člověka činí doporučený denní příjem bílkovin okolo 1 g/kg hmotnosti – tedy například žena, která váží 60 kg, by denně měla přijmout 60 g bílkovin. Pro budování svalové hmoty je potřeba denní příjem bílkovin navýšit na cca 2 g/kg hmotnosti.

### Sacharidy

Sacharidy jsou hlavní a nejrychlejší zdroj energie pro náš organismus. Dělíme je do 3 základních kategorií:

- polysacharidy (také komplexní či složené sacharidy) – např. škrob v bramborách
- oligosacharidy – např. laktóza v mléčných výrobcích
- monosacharidy – jednoduché cukry, např. glukóza či fruktóza v ovoci

Jednoduché cukry bychom měli přijímat velmi opatrně – způsobují totiž rychlý nárůst hladiny krevního cukru a tím i vyplavování inzulínu. V našich receptech najdete některé z vhodnějších alternativ ke klasickému řepnému cukru – konkrétně třtinový cukr, med, erythritol a stévíi. Možná vás překvapí, že v kuchařce sladíme o trochu méně, než bývá obecně zvykem; pokud jste zvyklí na sladší chuť, upravte si množství sladidla podle sebe a časem ho pak můžete postupně snižovat – tělo si odvykne a po čase bude vašim chuťovým buňkám ke spokojenosti bohatě stačit přirozená sladkost ovoce, kakaa nebo jiné sladké ingredience.

U průměrného dospělého člověka by sacharidy měly tvořit zhruba 50 % denního příjmu energie. U aktivních sportovců to zpravidla bývá více, u příznivců nízkosacharidového stravování naopak podstatně méně.

## Tuky

Tuky jsou třetí základní makrosložkou naší stravy. Představují zásobárnu energie v těle, jsou stavební složkou buněk, chrání tělní orgány, „zateplují“ organismus a slouží jako rozpouštědlo pro vitamíny A, D, E a K. Tuky dělíme na nasycené (převážně živočišné) a nenasycené (převážně rostlinné).

Příklady zdrojů nasycených tuků: máslo, sýry, vejce, maso, sádlo, palmový olej, kokosový olej

Příklady zdrojů nenasycených tuků: avokádo, ořechy, semínka, rybí tuk, řepkový olej, olivový olej

Podíl tuků v celkovém denním energetickém příjmu by se měl pohybovat okolo 20–40 % – převažovat by přitom měly tuky nenasycené. Nejen z toho důvodu klademe v kuchařce důraz na ryby, semínka, zdravé oleje nebo třeba avokádo.

## NAKUPUJTE ZÁKLADNÍ POTRAVINY

Žijeme v době, která přímo nahrává polotovarům, ale i tak bychom měli dbát na to, aby velkou část našeho jídelníčku tvořily základní potraviny. Je sice v pořádku sem tam použít konzervovanou cizrnu nebo hotovou omáčku ze skleničky, ale obzvlášť v létě je dobré sáhnout po čerstvých základních surovinách. Vybírejte si pokrmy a potraviny, které obsahují co nejméně konzervantů, dochucovadel a umělých barviv.

Nejllepší jídla jsou opravdu ta, která si vy sami připravíte doma z takových surovin, které prošly minimálním zpracováním. V kuchyni omezte smažení a fritování a raději volte šetrnější způsoby tepelné úpravy potravin – přednost dávejte vaření na páře (hlavně u zeleniny), restování, pečení nebo zdravější formě grilování na kontaktním grilu či lávovém kameni. Nezapomínejte také na pitný režim – tomu jsme věnovali samostatnou dvoustranu (strana 100–101).

## NESPĚCHEJTE A JÍDLO SI VYCHUTNEJTE

Poslední, ale zároveň jedna z nejdůležitějších rad: udělejte si na jídlo čas, pečlivě žvýkejte a soustřeďte se jen a jen na něj. To, jak jíte a žvýkáte, totiž zásadním způsobem ovlivňuje samotné trávicí procesy. Mějte na paměti, že bílkoviny, sacharidy i tuky navozují různě intenzivní pocit nasycení a plnosti: největší sytící schopnost mají bílkoviny, po nich sacharidy a v poslední řadě tuky. Mozku, konkrétně hypotalamu, navíc trvá až 20 minut, než vyhodnotí, že se člověk cítí sytý, i když už má dávno plný žaludek; proto, i když se vracíte domů hladoví a nejradši byste spořádali celého slona – zpomalte, nehltejte... a tělo se vám za to odvděčí.

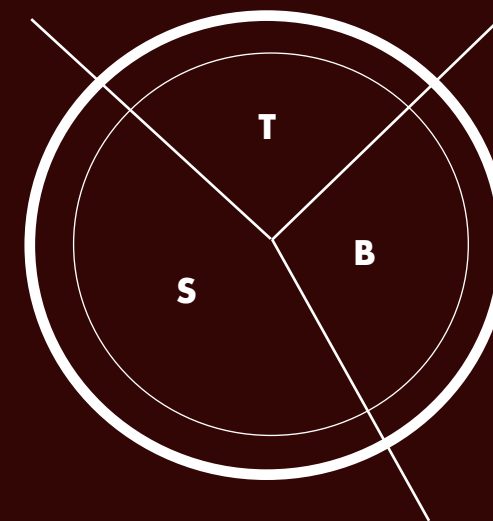
# Snídaně

Je snídaně opravdu, jak se říká, základem dne? My si myslíme, že jednoznačně ano! A víte proč? Kdo by se přece chtěl dobrovolně ochuzovat o celý jeden lahodný denní chod – a navíc ráno, kdy jsou chuťové buňky i celé tělo na jídlo doslova natěšené!

Když ráno vstanete, máte energii zhruba na dobu 30 minut po probuzení – poté už organismus musí sáhnout do zásob. To, jestli se nasnídáte, jakož i samotné složení vaší snídaně pak ovlivňuje váš jídelníček po celý zbytek dne. Snídaně sice nejsou nutnou podmínkou pro pevné zdraví, i přesto však představují velmi výhodný odrazový můstek do nového dne – podpoří vaši výkonnost i koncentraci a umožní vám soustředit se na to, co je opravdu důležité.

Na následujících stranách naleznete nutričně vyvážené sladké i slané snídaně, které zastupují v průměru 20–25 % doporučeného denního energetického příjmu pro průměrného dospělého člověka. Pro větší přehlednost je na protější straně znázorněno optimální makroživinové rozložení snídaňového talíře, které vám může pomoci při vytváření vlastních zdravých a nutričně plnohodnotných snídaní. Pamatujte, že jablko snědené ve spěchu cestou do práce je sice zdravé, správná snídaně to ale není.

## zdravá snídaně



### Bílkoviny (20–30 %)

Bílkoviny hrají nejen ve snídaních významnou úlohu – navozují pocit sytosti a společně s tuky snižují glykemický index pokrmu. Z tohoto důvodu mají bílkoviny na našem talíři nejdůležitější funkci ze všech makroživin. Pořádná porce tvarohu, dvě vejce nebo třeba tofu na způsob míchaných vajíček se postarají o to, abyste nedostali za hodinu hlad a zároveň tělu poskytlí dostatek stavebních látek.

### Sacharidy (40–50 %)

Sacharidy jsou pro tělo hlavním a nejrychleji využitelným zdrojem energie – nabízí se tedy, že nejdůrazněji si o ně naše tělo bude říkat právě v ranních hodinách. K snídani volte zdroje sacharidů s nižším glykemickým indexem a s vyšším obsahem vlákniny; dobrým příkladem takových zdrojů je ovesná kaše, kvalitní celozrnný chléb nebo jiné produkty z celozrnné mouky. Dále si k snídani dopřejte i zdravé množství jednoduchých cukrů – ideálně v podobě čerstvého nebo sušeného ovoce. Naopak se snažte vyhýbat bílému i jemnému sladkému pečivu, nekvalitním pekařským výrobkům, sušenkám a slazeným snídaňovým cereáliím.

### Tuky (20–30 %)

Tuk je nositelem chuti – právě proto jsou tučnější pokrmy přirozeně lahodnější; tuk je ovšem současně i důležitým rozpouštědlem vitamínů A, D, E a K. V jídelníčku by měly převažovat tuky nenasycené nad těmi nasycenými; uděláte tedy jen dobře, pokud bude vaše snídaně často obsahovat semínka, oříšky nebo kvalitní rostlinné oleje. Zkuste si někdy k snídani nachystat třeba odučněný tvaroh posypaný několika vlašskými ořechy, které jsou bohaté na omega-3 mastné kyseliny.

**TIP:** Každé ráno zahajte sklenicí odstáté vlažné vody, kterou můžete dochutit kapkou citronové šťávy. Na lačný žaludek přijme organismus tekutiny ihned a vyrovná tak mírné ztráty, které vznikly v noci během spánku.



# Sladké snídaňové misky

Milovníci sladkého mohou jásat – zdravé sladké snídaně mohou být tááák dobré! Komplexní sacharidy a jednoduché cukry, které přijmete ráno k snídani, spotřebuje vaše tělo téměř vždy výhradně na tvorbu energie, takže si sladkou chuť můžete vychutnat bez výčitek. Snídaňové misky také poskytují prostor pro střídání ingrediencí v závislosti na chuti i sezóně – a právě pestrost, hravost a barevnost tvoří základ zdravého a udržitelného jídelníčku, který vás bude bavit dodržovat.

# Tvaroh, jogurt, nebo skyr?

Z mléka se vyrábí celá řada mléčných výrobků, které se od sebe liší nejen způsobem výroby, ale také obsahem tuku a bílkovin. Snažte se na prvním místě vybírat produkty neochucené, které neobsahují přídavné látky. Mléčné výrobky jsou výborným zdrojem bílkovin, vápníku a přátelských bakterií; pokud je ze zdravotních důvodů nemůžete konzumovat, zařaďte do jídelníčku kvalitní rostlinné alternativy.



na 100 g: 133 kcal | 6 g bílkovin | 4,5 g sacharidů | 10 g tuků

## Řecký jogurt

Pravý řecký jogurt se vyznačuje vyšším obsahem tuku a charakteristickou hustotou, která má původ ve speciálním výrobním procesu. Klasický řecký jogurt je vhodnou volbou zvláště pro požitkáře a pro ty, kteří si nemusí tolik hlídat příjem tuků.

## Řecký jogurt s 0 % tuku

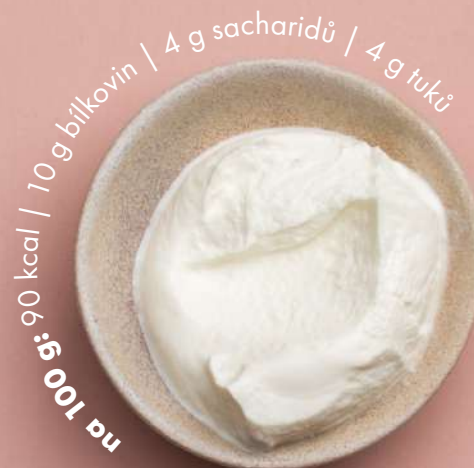
Tento jogurt má vyšší obsah bílkovin a téměř nulový obsah tuků – je tedy ideální pro rychlé doplnění bílkovin a také se skvěle hodí do redukční diety. I přes nižší kalorickou hodnotu si zachovává lahodnou chuť a je výborný k snídani, ke svačině, k přípravě domácího dipu nebo na dozdobení lívanců či domácích dezertů.



na 100 g: 57 kcal | 10 g bílkovin | 3,5 g sacharidů | 0,3 g tuků

## Odtučněný tvaroh

Odtučněný tvaroh má ze všech druhů tvarohu nejvyšší obsah bílkovin a je tudíž vhodnou potravinou zejména do redukčních jídelníčků. Najít ho můžete rovněž pod názvem „měkký tvaroh“ a občas se skrývá i pod označením „jemný tvaroh“ či „nízkotučný tvaroh“.



na 100 g: 90 kcal | 10 g bílkovin | 4 g sacharidů | 4 g tuků



na 100 g: 67 kcal | 12 g bílkovin | 4 g sacharidů | 0,5 g tuků

## Polotučný tvaroh

Polotučný tvaroh nejčastěji obsahuje kolem 3,5 % tuku a hodí se k přípravě pomazánek, dezertů nebo dipů.



na 100 g: 127 kcal | 8,5 g bílkovin | 3 g sacharidů | 9 g tuků

## Tučný tvaroh

Tučný tvaroh má jemnou konzistenci a plnou chuť. Obsahuje nejméně bílkovin ze všech druhů tvarohu. Půjde vhod zejména pro přípravu krémových dezertů.

## Skyr

Skyr je mléčný výrobek původem z Islandu. Řadí se mezi sýry, ačkoliv se vyrábí pomocí jogurtových kultur. Podobně jako řecký jogurt s 0 % tuku má i skyr vysoký obsah bílkovin a téměř nulový obsah tuku. Je hustý, chuť připomíná tvaroh a je výbornou dietní potravinou.



na 100 g: 67 kcal | 12 g bílkovin | 4 g sacharidů | 0,3 g tuků

# Není lžička jako lžička...

Arašídové máslo buď milujete, nebo nenávidíte. Je výborným zdrojem zdravých tuků, na druhou stranu je ale potřeba hlídat si jeho dávkování. Vyzkoušet můžete i sypkou formu arašídového másla, která je nutričně lehčí, ale stále lahodná – jedná se o odtučněný arašídový prášek, který po smíchání s vodou získá konzistenci hutného krému.



**25 g**  
159 kcal

klasického  
arašídového másla



**10 g**  
64 kcal

klasického  
arašídového másla



**10 g**  
19 kcal

arašídového másla z prášku  
(5 g prášku + cca 5 ml vody)

**Složení**  
arašídový (89 %), cukr,  
hydrogenovaný rostlinný olej  
(řepkový olej, bavlníkový a sójový  
olej), sůl, arašídový olej, melasa,  
emulgátor (E471), kukuřičný škrob



**Složení**  
arašídový, sůl

**...a není máslo jako máslo**