

MENU NA TÝŽDEŇ





OBSAH



MENU

na pracovní týždeň

RECEPTY

na raňajky, obedy a večere

NÁKUPNÝ ZOZNAM

pre jednoduchú prípravu





MENU

PO

NADÝCHANÉ ČUČORIEDKOVÉ PEČENÉ VLOČKY
EXTRA RÝCHLA PESTO MISKA
TRHANÉ KURACIE V PESTREJ TORTILLE

UT

NADÝCHANÉ ČUČORIEDKOVÉ PEČENÉ VLOČKY
TRHANÉ KURACIE V PESTREJ TORTILLE
VŠEPOLIEVKA

ST

OVERNIGHT KAKAOVÉ ESPRESSO OATS
VŠEPOLIEVKA
TUNIAKOVÁ KOMFORTNÁ MISKA S BULGUROM

ŠT

OVERNIGHT KAKAOVÉ ESPRESSO OATS
TUNIAKOVÁ KOMFORTNÁ MISKA S BULGUROM
CHILLI QUESADILLA S HUBKAMI A FAZUĽKAMI

PI

PRAŽENICA S PARADAJKOVOU SALSOU
CHILLI QUESADILLA S HUBKAMI A FAZUĽKAMI
PEČENÉ ZEMIAKY SO SVIEŽIM COTTAGOM



Názvy receptov sú interaktívne.
Keď na ne klikneš, prehodia Ťa priamo k receptu.





NADÝCHANÉ ČUČORIEDKOVÉ PEČENÉ VLOČKY

2 P O R C I E

INGREDIENCIE

3 balenia grécky jogurt biely 0 %
(3x140 g) - 1 do cesta, 2 ako topping
2 vajíčka
20 g med/cukor
70 g jemné vložky celozrnné
1 ČL kypriaci prášok do pečiva
1/2 ČL vanilka mletá
100 g mrazené čučoriedky
kôra z 1/4 bio citróna

POSTUP

1. Vyhrejeme rúru na 180 °C.
2. Do menšej zapekacej misky/janského skla dáme papier na pečenie (alebo vytrieme trochu tuku).
3. Do misky dáme tekuté ingrediencie a poriadne zmiešame (1 grécky jogurt, vajíčka, med).
4. Tak pridáme suché ingrediencie (vložky, kypriaci prášok, vanilka) a opäť premiešame.
5. Do cesta dáme mrazené čučoriedky, nastrúhame kôru z citróna a naposledy jemne premiešame. Zarovnáme.
6. Pečieme 20-25 min (podľa toho, akú máme veľkosť zapekacej misky, resp. podľa výšky cesta - v recepte využité janské sklo ~17x27 cm).
7. Upečené rozdelíme na dve porcie, pri jedení už len pridáme celé balenie gréckeho jogurtu ako topping na jednu porciu.
8. Extra: do jogurtu ako toppingu si vieme ešte pridať hrst čerstvých čučoriedok a trocha kôry z citróna pre extra sviežosť a chuť.

1 porcia: 403 kcal | 33 g bielkovín | 47 g sacharidov | 9 g tukov | 4 g vlákniny



OVERNIGHT KAKAOVÉ ESPRESSO OATS

2 P O R C I E

INGREDIENCIE

100 g vločky celozrnné jemné

1 espresso

2 odmerky (2x30 g) proteín

vanilkový / čokoládový / neochutený,
ak nemáme, vieme nahradiť balením
bieleho gréckeho jogurtu 0 %, skyrom
alebo odtučneným tvarohom

20 g kakao (4 PL)

20 g chia (2 PL)

10 g ľanové semienka (1 PL)

250 g acidko biele 1 %

100 g mrazené čučoriedky/maliny

POSTUP

1. Všetky ingrediencie poriadne zmiešame v dvoch uzatváracích nádobách, ideálne takých, ktoré vieme dať aj do rúry/mikrovlnky.
2. Uložíme na noc do chladničky.
3. Ráno len zohrejme v rúre/mikrovlnke a podávame.

1 porcia: 488 kcal | 40 g bielkovín | 48 g sacharidov | 13 g tukov | 11 g vlákniny



PRAŽENICA S PARADAJKOVOU SALSOU

1 P O R C I A

INGREDIENCIE

1/2 ČL olivový olej
1/4 bielej cibule - na drobno
3 vajička
sol' a čierne korenie

1-2 paradajky / 5-10 cherry -
nakrájané na menšie kúsky
1/4 červenej cibule - na kocky
pár kvapiek citrónová šťava
hrst nasekanej bazalky
trocha čierneho korenia
1 ČL olivový olej

2 krajce (~ 70 g) celozrnný chlieb
(napr. Slatinský)

POSTUP

1. Rozohrejme trocha olivového oleja na panvici.
2. Nadrobno nasekanú cibuľu jemne osmahneme a pridáme vajička na praženicu.
3. Miešame a koreníme podľa potreby a preferencií.
4. Zatiaľ si urobíme šalát. Zmiešame nakrájané paradajky, červenú cibuľu a bazalku, pridáme citrónovú šťavu, čierne korenie a olivový olej.
5. Dáme opiect chlebík do toastovača a podávame - vedľa praženice dáme chlebíky, na ktoré dáme salsu z paradajok.

1 porcia: 503 kcal | 30 g bielkovín | 34 g sacharidov | 26 g tukov | 10 g vlákniny



EXTRA RÝCHLA PESTO MISKA

1 P O R C I A

INGREDIENCIE

60 g celozrnný kuskus
1 ČL (15 g) pesto
1 mozzarella light (125 g)
50 g kukurica (mrazená/konz.)
20 g zelené olivy
15 g sušené paradajky bez oleja
100 g cherry paradajky
1 ČL (5 ml) olivový olej
citrónová šťava
čierne korenie
hrst čerstvá bazalka

POSTUP

1. Kuskus pripravíme podľa návodu na obale - zalejeme vriacou vodou.
2. Pesto si zmiešame s trochou vody, paradajky čerstvé aj sušené nakrájame, kukuricu rozmrazíme alebo premyjeme z konzervy, olivy premyjeme a všetko to zmiešame s kuskusom.
3. Na vrch natrháme mozzarellu, pokvapkáme olivovým olejom, citrónovou šťavou a trocha okoreníme a podávame.

1 porcia: 612 kcal | 35 g bielkovín | 55 g sacharidov | 26 g tukov | 8 g vlákniny



TRHANÉ KURACIE V PESTREJ TORTILLE

2 P O R C I E

INGREDIENCIE

200 g kuracie prsia
1 ČL (5 ml) olivový olej
70 g paradajkového pyré
1/4 ČL oregáno
1/2 ČL kmín drvený
chilli podľa preferencií
1/2 ČL soľ

2 tortilly celozrnné (2x62 g)
120 g červené fazuľky - premyté
z konzervy (~ 1/2 konzervy)
100 g avokádo (~1/2 väčšieho)
1/4 červená cibuľa - na plátky
100 g cherry paradajky
hrst rukoly - premytej usušenej

na potretie tortilly:

60 g grécky jogurt biely 0 %
1/4 ČL kmín drvený
limetková kôra
1/4 ČL cesnakové korenie alebo 1/2
strúčika cesnaku - rozpučený
čierne korenie
štipka soli

POSTUP

1. Predhrejeme rúru na 210 °C.
2. Do janského skla dáme kuracie prsia, olivový olej, koreniny, paradajkový pretlak a poriadne premiešame.
3. Rovnomerne rozprestreté pečieme 20-25 min.
4. Zatiaľ si zmiešame jogurt s kmínom, limetkovou kôrou, cesnakovým korením (alebo rozpučeným cesnakom), čiernym korením a štipkou soli.
5. Červené fazuľky z konzervy premyjeme, rukolu premyjeme a usušíme, avokádo, červenú cibuľu a cherry paradajky nakrájame.
6. Po dopečení natrháme kuracie prsia na menšie kúsky pomocou dvoch vidličiek.
7. Jedna porcia bude na dnes, druhá na zajtra. Preto si potrieme len jednu tortillu polovicou jogurtového dipu, dáme na ne polovicu mäsa, avokáda, fazuliek a zeleniny. Preložíme na polovicu a pre extra chuť si to ešte opečieme nasucho na panvici. Tak prekrojíme a podávame.
8. Dip, zeleninu a mäso uskladníme v chladničke a na druhý deň si to už len spojíme pred konzumovaním.

1 porcia: 510 kcal | 39 g bielkovín | 49 g sacharidov | 16 g tukov | 13 g vlákniny



VŠEPOLIEVKA

2 P O R C I E

INGREDIENCIE

1/2 ČL (2,5 ml) olivový olej
1/2 červená cibuľa - na drobno
chilli (podľa chuti)
čierne korenie
1/2 ČL kurkuma
po 1/4 ČL oregano, tymián,
cesnak, kmín, zázvor
100 g hokkaido - na 2-3 cm kocky
100 g zemiaky - na 2-3 cm kocky
1 strúčik cesnaku
1 PL (20 g) paradajkový pretlak
1/2 konz. (200 g) krájané paradajky
1/2 konz. (pevný podiel, 120 g)
červené fazule
50 g červená šošovica
250 ml vývar / voda s bujónom
1 mozzarella light (125 g)
2 krajce (~ 70 g) celozrnný chlieb
(napr. Slatinský)
2 PL petržlenová vňať
2 PL jarná cibuľka

POSTUP

1. Nakrájame tekvicu a zemiaky na menšie kocky (2-3 cm). Tekvicu nešúpeme.
2. Zohrejeme olivový olej vo veľkom hrnci a zľahka na ňom osmahneme nadrobno nasekanú cibuľu.
3. Pridáme korenia a necháme ich trocha prevoňať.
4. Tak pridáme všetky ingrediencie - tekvicu, zemiaky, cesnak, premytú červenú fazuľu, červenú šošovicu, krájané paradajky, paradajkový pretlak a zalejeme to vývarom alebo vodou s bujónom. Vodu podľa potreby dolejeme viac na prekrytie zeleniny, má to ale byť hustá polievka, skoro až hustá zmes.
5. Privedieme k varu a pri miernom varení varíme zakryté, 25-40 min, resp. kým sa tekvica a zemiaky neuvaria, kým nebudú prepichnuteľné vidličkou. Sem tam premiešame.
6. Porciu polievky si dáme do misky, na vrch natrháme 1/2 mozzarely.
7. Opečieme si k tomu chlebík a na vrch dáme nakrájanú jarnú cibuľku a vňaťku.

1 porcia: 514 kcal | 35 g bielkovín | 65 g sacharidov | 8 g tukov | 18 g vlákniny



TUNIAKOVÁ KOMFORTNÁ MISKA S BULGUROM

2 P O R C I E

INGREDIENCIE

80 g bulgur
2 konzervy (2x56 g pevný podiel)
tuniak vo vlastnej šťave
1 konzerva (260 g pevný podiel)
hnedá šošovica
50 g uhorka - na kocky
150 g cherry paradajky - na 1/4
1/2 červená cibuľa - na plátky
40 g olivy zelené
hrst vňaťky

dressing:

30 g paradajkový pretlak
30 ml voda
2 PL (20 ml) olivový olej
10 g med
1 ČL citrónová šťava
po 1/2 ČL cibuľa, bazalka, oregáno
čierne korenie, soľ

POSTUP

1. Dáme variť bulgur podľa návodu na obale.
2. Zatiaľčo sa bulgur varí, si nakrájame zeleninu - uhorku na kocky, paradajky na štvrtinky, cibuľu na plátky.
3. Olivy a tuniak zlejeme.
4. Pripravíme si dressing zmiešaním ingrediencií.
5. Po dovarení bulguru ho cez sitko premyjeme studenou vodou.
6. V miske zmiešame zeleninu, bulgur, dressing, tuniak bez šťavy a poriadne premiešame.

1 porcia: 489 kcal | 27 g bielkovín | 59 g sacharidov | 14 g tukov | 12 g vlákniny



CHILLI QUESADILLA S HUBKAMI A FAZUĽKAMI

2 P O R C I E

INGREDIENCIE

1/2 ČL (2,5 ml) olivový olej
125 g šampiňóny
1 konzerva (240 g pevný podiel)
červené fazule
50 g pasírované paradajky
(tomato passata) (cca 3 veľké PL)
1/2 ČL údená paprika
chilli (podľa preferencií)
75 g mrazená kukurica
hrst čerstvý koriander
2 tortilly celozrnné

dip na potretie tortilly:

70 g (1/2 bal.) grécky jogurt 0 %
20 g pasírované paradajky
1/2 ČL cesnakové korenie
chilli (podľa preferencií)

topping:

1/2 papriky (zelená, žltá,
oranžová) - na tenké slíže
60 g strúhaný eidam 30 %
jalapeños
(podľa pref. pridáme alebo vynecháme)

POSTUP

1. Zlejeme si fazule z konzervy a popučíme ich vidličkou.
2. Huby umyjeme a nakrájame na tenšie plátky.
3. Do hlbšej panvice dáme rozohriať trocha oleja spolu s fazuľami a hubami.
4. Pridáme pasírované paradajky a korenia. Varíme, kým hubky nezmäknú, podľa potreby dolejeme trocha vody. Celé to trvá 5-10 minút.
5. Medzitým do panvice ešte vsypeme mrazenú kukuricu a nasekaný koriander.
6. Zatiaľ si zmiešame ešte ingrediencie na omáčku na tortillu.
7. Na tortilly rozdelíme celú zmes z panvice, dáme na ňu papriku a strúhaný syr, druhú polovicu natrieme omáčkou.
8. Preložíme tortillu do tvaru quesadilly (len na polovicu) a dáme ju ešte pre extra chuť opiecť na panvicu a podávame

1 porcia: 515 kcal | 31 g bielkovín | 61 g sacharidov | 13 g tukov | 16 g vlákniny



PEČENÉ ZEMIAKY SO SVIEŽIM COTTAGOM

1 P O R C I A

INGREDIENCIE

250 g zemiaky - na mesiačky
1 ČL (5 ml) olivový olej
soľ
čierne korenie
1/2 ČL cesnakové korenie

1 bal. (200 g) cottage cheese
1 ČL (5 ml) olivový olej
1/2 červená cibuľa - na malé kocky
150 g paradajky - na menšie kúsky
čierne korenie
trocha citrónová šťava
bazalka
pažitka (alebo iné čerstvé bylinky,
napr. vňaťka, koriander)

POSTUP

1. Predhrejeme rúru na 190 °C alebo použijeme airfryer.
2. Zemiaky si umyjeme a nakrájame na tenšie 2 cm mesiačky / hranolky (nešúpeme).
3. Zemiaky dáme do misky a premiešame s olivovým olejom a koreninami (s koreninami vieme aj experimentovať a prispôbiť ich našim chutiam).
4. Dáme piecť do airfryera na 190 °C, 25 minút alebo ich dáme na vystlaný plech a pečieme v predhriatej rúre (zemiaky rozložíme s medzerami od seba, aby sa opiekli zo všetkých strán).
5. Zatiaľ si nakrájame paradajku, červenú cibuľku, bylinky a vmiešame do cottagu.
6. Do cottagu prilejeme olivový olej, citrónovú šťavu, okoreníme, poriadne premiešame a porciu dáme na tanier.
7. Opečené zemiaky dávame ku cottagu a podávame.

1 porcia: 541 kcal | 31 g bielkovín | 60 g sacharidov | 18 g tukov | 7 g vlákniny

NÁKUPNÝ ZOZNAM



ZELENINA OVOCIE

350 G ZEMIAKY
100 G HOKKAIDO
125 G ŠAMPIŇÓNY

1 CESNAK
1 BIELA CIBUĽA
3 ČERVENÉ CIBULE
1 JARNÁ CIBUĽKA
1 BIO CITRÓN (KÔRA)
1 LIMETKA (KÔRA)

600 G (CHERRY) PARADAJKY
1 UHORKA
1 PAPIKA (ZELENÁ/ŽLTÁ/
ORANŽOVÁ)
1 AVOKÁDO

RUKOLA

PAŽÍTKA
BAZALKA
VŇAŤ
KORIANDER

CHLADENÉ MRAZENÉ

200 G KURACIE PRSIA
5 VAJÍČKA

250 G ACIDKO BIELE 1 %
4 BAL. (4X140 G) GRÉCKY JOGURT
BIELY 0 %
2 BAL. (2X125 G) MOZZARELLA LIGHT
60 G STRÚHANÝ EIDAM 30 %
200 G COTTAGE CHEESE

MRAZENÉ ČUČORIEDKY/MALINY
MRAZENÁ KUKURICA

SUCHÉ A INÉ

VLOČKY CELOZRNNÉ JEMNÉ
BULGUR
KUSKUS CELOZRNNÝ
CHLIEB CELOZRNNÝ
(NAPR. SLATINSKÝ)
4 TORTILLY CELOZRNNÉ

ČERVENÁ ŠOŠOVICA SUCHÁ
1 KONZ. HNEDÁ ŠOŠOVICA
2 KONZ. ČERVENÉ FAZULE
1 KONZ. KRÁJANÉ PARADAJKY

2 KONZ. (2X56 G PEVNÝ PODIEL)
TUNIAK VO VLASTNEJ ŠŤAVE

PASÍROVANÉ PARADAJKY
PARADAJKOVÉ PYRÉ
SUŠENÉ PARADAJKY BEZ OLEJA

PESTO ZELENÉ
OLIVY ZELENÉ
OLIVOVÝ OLEJ
CHIA SEMIENKA
LANOVÉ SEMIENKA
VÝVAR / BUJÓN
JALAPEÑOS (VOLITELNÉ)

KYPRIACI PRÁŠOK DO PEČIVA
VANILKA MLETÁ
KAKAO
MED
PROTEÍN

OREGÁNO, KMÍN, CHILLI, CESNAK,
KURKUMA, TYMIÁN, ZÁZVOR,
BAZALKA, ÚDENÁ PAPIKA





NERIAĎ SA STRIKTNE VYPÍSANÝMI GRAMÁŽAMI.

Recepty slúžia hlavne na inšpiráciu a uľahčenie plánovania.

Vkladám do Teba dôveru, že si jedlá prispôbiš svojim potrebám daného dňa, chuťovým preferenciám, intoleranciam a doplníš ich vhodnými snackmi.

Vnímaj svoj fyziologický hlad a sýtosť.

Keď cítiš ešte hlad - pridaj si.

Keď už cítiť sýtosť - odlož si na neskôr.

KAŽDÝ Z NÁS MÁ INÉ POTREBY.

A je úplne v poriadku, ak Tvoja porcia bude vyzerat' úplne inak, ako v manuáli.





**SOM DOKTORKA FARMÁCIE
A VÝŽIVOVÁ PORADKYŇA,
KTORÁ ŤA NAUČÍ JEŠŤ**

A POMÔŽE TI ŽIŤ DLHŠÍ A KVALITNEJŠÍ ŽIVOT.

Aby sa zdravá výživa a životospráva stali naším každodenným štandardom. **Aj pri plnom kalendári, náročnej práci, deťoch, športe, keď chceme upraviť zloženie tela alebo aj keď sa nás týkajú prvé lieky na cholesterol.**

**REZERVUJ SI HOVOR
ZDARMA EŠTE DNES**



*Toto môže byť prvý krok k zmene Tvojej výživy a zdravia.
Spolu sa pozrieme na Tvoju situáciu a zistíme,
aké konkrétne kroky môžeš podniknúť.*



PharmDr. Lenka Orlovská, Akadémia výživy

✉ info@akademia-vyzivy.sk

🌐 www.akademia-vyzivy.sk

📷 akademieviživy