

# RECEPTÁŘ

NA 1. TÝDEN pro ženy s obezitou

---

- DEN 1 Vepřová kýta zapečená s brambory
- DEN 2 Salát z čerstvých těstovin s cizrnou
- DEN 3 Uzené s pohankou a zelným salátem  
Šmakoun se „sladkým“ kuskusem
- DEN 4 Kukuřičné tortilly s hovězím masem
- DEN 5 Květákový mozeček s bramborami
- DEN 6 Bulgurový salát s tuňákem a vejcem
- DEN 7 Pečený losos s rýží a grilovanou zeleninou

# VEPŘOVÁ KÝTA

zapečená s brambory, se salátem z kvašené zeleniny

## Ingredience:

- 110 g libová vepřová pečeně
- 3 větší brambory
- 1 malá cibule
- 100 ml smetana na vaření – 10 % tuku
- sůl
- pepř
- kmín
- troška sádla na vymazání pekáčku
- 300 g kvašená zelenina – jakákoli, nepasterovaná, nevařená
- 3 čajové lžičky panenského olivového oleje (do zeleniny)

## Postup:

- 1) Troubu předehřejeme na 180 °C.
- 2) Brambory oloupeme, nakrájíme na plátky o tloušťce cca 0,5-1 cm a propláchneme.
- 3) Oloupanou cibuli nakrájíme na tenké plátky.
- 4) Vepřovou pečení omyjeme, osušíme, lehce naklepeme a okořeníme solí, pepřem a kmínem.
- 5) Pekáček vhodné velikosti lehce vymažeme sádlem.
- 6) Do pekáčku nejdříve rozložíme brambory, pak cibuli a nakonec plátky masa.
- 7) Vše zalijeme smetanou na vaření, přikryjeme poklicí či alobalem a dáme péci při 180 °C.
- 8) Po cca 40-50 minutách pečení odstraníme pokličku (alobal), zmírníme teplotu na 160 °C a ještě 15 minut dopékáme.
- 9) Podáváme s tepelně nezpracovanou kvašenou zeleninou s olivovým olejem.

# SALÁT Z ČERSTVÝCH TĚSTOVIN

s cizrnou, šunkou a marinovanou cuketou

## Ingredience:

- 65 g čerstvých těstovin
- 65 g sterilované, okapané cizrny
- 80 g parmské šunky
- 1,5 lžičky panenského olivového oleje
- čerstvá bazalka
  
- 1 střední cuketa
- 1 stroužek česneku
- 1,5 lžičky panenského olivového oleje
- sušené chilli papričky
- sůl
- pepř
- citrónová šťáva
- trochu strouhané kůra z chemicky neošetřeného citrónu

## Postup:

- 1) Nejprve připravíme marinovanou cuketu: V misce smícháme citronovou kůru, citronovou šťávu, chilli, rozmačkaný česnek a olivový olej. Dochutíme solí a pepřem.
- 2) Cuketu nakrájíme na kolečka a obalíme v připravené marinádě. Necháme odležet v lednici.
- 3) Těstoviny uvaříme a scedíme.
- 4) Parmskou šunku nakrájíme na nudličky a spolu s okapanou cizrnou, nasekanou čerstvou bazalkou a olejem vmícháme do těstovin.
- 5) Podáváme společně s marinovanou cuketou.

# UZENÉ S POHANKOU

a svěžím zelným salátem

---

## Ingredience:

- 150 g vařené uzené vepřové kýty
- 40 g loupané pohanky
- 2 lžičky čerstvého másla
- 150 g bílého zelí
- 1 středně velké jablko
- 3 lžičky olivového oleje
- ocet
- sůl
- cukr
- kmín

## Postup:

- 1) Pohanku důkladně propereme v čisté vodě. Poté vsypeme do hrnce, zalijeme 1,5 násobkem vody a povaříme 3 minuty.
- 2) Odstavíme z ohně, přiklopíme a necháme 15 minut odstát.
- 3) Zelí a jablko nastrouháme, osolíme a lehce osladíme. Přidáme trochu jablečného octa, kmínu a oleje a vše společně pečlivě promícháme.
- 4) Maso důkladně prohřejeme na páře.
- 5) Před podáváním do pohanky vmícháme čerstvé máslo.
- 6) Podáváme společně.

# ŠMAKOUN

se „sladkým“ kuskusem

## Ingredience:

- 220 g ochuceného Šmakouna
- 1,5 lžičky přepuštěného másla (ghí)
- 50 g ječného kuskusu
- 1 navršená polévková lžíce (15 g) rozinek
- 1 stroužek česneku
- 1 mírně navršená polévková lžíce (15 g) vlašských ořechů
- 1 lžička avokádového panenského oleje
- 1 menší salátová okurka

## Postup:

- 1) Suchý kuskus promícháme s propláchnutými rozinkami a zalijeme dvojnásobkem vařící vody (80-90 ml).
- 2) Promícháme, přiklopíme pokličkou a necháme 15 min odstát.
- 3) Šmakouna nakrájíme na kostičky a prohřejeme na přepuštěném másle.
- 4) Do připraveného kuskusu vmícháme drcený česnek, drcené ořechy a Šmakouna.
- 5) Směs zalijeme avokádový olej a znovu zlehka promícháme.
- 6) Podáváme s nakrájenou okurkou.

# KUKUŘIČNÉ TORTILLY

s hovězím masem a kvašenou zeleninou

---

## Ingredience:

- 2 celozrnné kukuřičné tortilly
- 100 g hovězí kýty
- 2 lžičky olivového oleje
- 30 g strouhaného čedaru
- 2 lžíce zakysané smetany (18–20 % tuku)
- ledový salát
- 6 cherry rajčat
- 250 g kvašené nepasterované zeleniny

## Postup:

- 1) Hovězí maso nakrájíme na drobné kostičky a rychle orestujeme na oleji.
- 2) Tortilly ohřejeme a na každou z nich dáme rovnoměrné množství zakysané smetany, ledového salátu, pokrájených cherry rajčata, orestovaného hovězího masa a strouhaného čedaru.
- 3) Tortilly zavineme a podáváme s kvašenou zeleninou.

# KVĚTÁKOVÝ MOZEČEK

s vařenými bramborami a ledovým salátem

---

## Ingredience:

- 1/3 květáku
- 2 vejce
- 30 g strouhaného Parmezánu nebo Pecorina
- kousek cibule
- 2 lžičky panenského olivového oleje
- 4 menší brambory
- 1/2 čajové lžičky másla
- sůl
- pepř
- kurkuma či mletý muškátový oříšek
- ledový salát

## Postup:

- 1) Omytý květák vložíme do vroucí, lehce osolené vody a uvaříme do měkka (cca 20 minut).
- 2) Slijeme vodu a květák rozebereme na růžičky nebo rozsekáme na větší kousky.
- 3) Cibuli nasekáme najemno a orestujeme na oleji dozlatova.
- 4) Přidáme květák, okořeníme dle chuti a chvíli zarestujeme.
- 5) Přidáme rozšlehané vejce, strouhaný sýr a necháme zhoustnout.
- 6) Podáváme s vařenými bramborami, omaštěnými máslem a ledovým salátem.

# BULGUROVÝ SALÁT

s tuňákem a vejcem natvrdo

---

## Ingredience:

- 65 g bulguru (v suchém stavu)
- 100 g tuňáka ve vlastní šťávě
- kousek cibule
- 1 vejce, vařené natvrdo
- 5–6 kousků sušených rajčat
- 1 velké rajče
- 1 mrkev
- 5 g drcených vlašských ořechů
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice šťávy z citrónu
- 1 lžička dijonské hořčice
- sůl
- pepř

## Postup:

- 1) Bulgur uvaříme dle návodu společně s cibulí a sušenými rajčaty. Po uvaření vychladíme.
- 2) Rajče a mrkev nakrájíme na malé kostičky.
- 3) Spolu s ořechy je přidáme do vychladlého bulguru a promícháme.
- 4) Z olivového oleje, citrónové šťávy, hořčice, soli a pepře umícháme zálivku a přidáme k bulguru.
- 5) Podáváme s okapaným tuňákem a vajíčkem.



# PEČENÝ LOSOS

s rýží a grilovanou zeleninou

---

## Ingredience:

- 150 g filetu z lososa
- 65 g rýže basmati (množství v suchém stavu)
- ½ cukety
- ½ žluté papriky
- 3 ks cherry rajčat
- 1 polévková lžíce panenského olivového oleje

## Postup:

- 1) Lososa upečeme za použití horkého vzduchu při teplotě cca 110–120 °C po dobu 30–40 min na pečícím papíře.
- 2) Během pečení ryby si uvaříme rýži dle návodu.
- 3) Zeleninu (cuketu, papriku a račata) nakrájíme na větší kousky a krátce orestujeme na olivovém oleji.
- 4) Podáváme společně.

# RECEPTÁŘ

NA 2. TÝDEN pro ženy s obezitou

- 
- DEN 8 Žampionová směs s cizrnou a pršutem
  - DEN 9 Pečená treska s čočkou
  - DEN 10 Banánové lívance s tvarohem  
Vepřová směs s rýží a zeleninou
  - DEN 11 Zeleninový salát s uzeným pstruhem  
Zapečené fazole s parmezánem
  - DEN 12 Dýňová polévka s anglickou slaninou
  - DEN 13 Květáková polévka  
Vepřová panenka se zelným salátem
  - DEN 14 Kuřecí stehenní steak s dvoubarevnými hranolky  
Tempehová pomazánka

# ŽAMPIONOVÁ SMĚS

s cizrnou a pršutem

## Ingredience:

- 150 g sterilované okapané cizrny (nálev schováme)
- ½ středně velké červené papriky
- ½ středně velké žluté papriky
- 100 g čerstvých očištěných žampionů
- ½ cibule
- 75 g pršutu
- 2 lžičce rajského protlaku
- 1 polévková lžičce panenského olivového oleje
- sůl
- drcený kmín
- paprika

## Postup:

- 1) Žampiony nakrájíme na plátky, cibuli na kolečka a papriky na středně velké kousky. Česnek rozdrtíme.
- 2) Cizrnu scedíme a nálev uchováme.
- 3) Na oleji krátce orestujeme cibuli a přidáme papriky, žampiony a prolisovaný česnek. Vše restujeme dalších 5 minut.
- 4) Dochutíme solí, paprikou a drceným kmínem. Poté vmícháme rajský protlak, podlijeme nálevem z cizrny a dusíme pod pokličkou asi 20 minut.
- 5) Nakonec vmícháme okapanou cizrnu a pokrájený pršut. Vše společně krátce prohřejeme a podáváme.

# PEČENÁ TRESKA

s čočkou

## Ingredience:

- 100 g filetu z tresky
- 1 polévková lžíce másla
- 70 g čočky (v suchém stavu) – 24 hod předem namočená
- 1 mrkev
- ½ řapíkatého celeru
- ½ menší cukety
- kousek cibule
- 1 středně velké rajče
- ½ stroužku česneku
- 1 polévková lžíce panenského olivového oleje
- sůl
- pepř
- rozmarýn
- ocet balsamico
- petržel

## Postup:

- 1) Tresku ochutíme, vložíme na pečící papír, poklademe kousky másla a pečeme při 160 °C zhruba 15–20 minut.
- 2) Čočku scedíme, propláchneme a uvaříme v osolené vodě spolu s bobkovým listem a snítkou rozmarýnu.
- 3) Veškerou zeleninu nakrájíme na malé, podobně velké kostičky.
- 4) Na oleji orestujeme jemně nasekanou cibuli, poté přidáme celer a mrkev a restujeme asi 5 minut.
- 5) Nakonec přidáme cuketu. Osolíme, opepříme a podlijeme nepatrně vodou.
- 6) Po odvaření vody přidáme rozdrcený česnek, rajčata, scezenou čočku a dochutíme balsamicem.
- 7) Před podáváním posypeme nasekanou petrželkou.

# BANÁNOVÉ LÍVANCE

s tvarohem a čekankovým sirupem

---

## Ingredience:

- 3 polévkové lžíce plnotučného mléka
- 35 g jemně mleté ovesné mouky
- 1 velké vejce (velikost L)
- 1 větší banán
- na špičku lžičky prášek do pečiva
- 100 g plnotučného (7,5 % tuku) měkkého tvarohu
- dle chuti čekankový sirup Original
- vanilka
- kousíček kokosového tuku
- (čerstvá máta na ozdobu)

## Postup:

- 1) Banán rozmačkáme a poté vyšleháme společně s mlékem, vejcem, moukou a práškem do pečiva.
- 2) Těsto necháme chvíli odpočinout.
- 3) Pánev vymažeme kokosovým tukem a usmažíme lívance.
- 4) Tvaroh umícháme společně s vanilkou a čekankovým sirupem.
- 5) Na mírně zchladlé lívance dáваме ochucený tvaroh, můžeme ozdobit čerstvou mátou a ihned podáváme.

# VEPŘOVÁ SMĚS

s rýží a zeleninou

---

## Ingredience:

- 100 g vepřové kýty
- 70 g rýže basmati (v suchém stavu)
- kousek cibule
- 1 menší červená paprika
- 5 cherry rajčat
- 2 lžičky přepuštěného másla
- 3 lžičky panenského sezamového oleje
- koření dle chuti: sůl, pepř, sójová omáčka, byliny...

## Postup:

- 1) Dáme vařit rýži dle návodu.
- 2) Maso nakrájíme na kostičky a mírně osolíme.
- 3) Zeleninu nakrájíme na kousky.
- 4) Na přepuštěném máse orestujeme maso, přidáme zeleninu a krátce společně zarestujeme.
- 5) Nakonec vmícháme uvařenou rýži, sezamový olej a koření.
- 6) Společně vše promícháme a podáváme.

# ZELENINOVÝ SALÁT

s uzeným pstruhem a pita chlebem

---

## Ingredience:

- 130 g filetu z uzeného pstruha
- ¼ ledového salátu
- 6 cherry rajčat
- 1 malá červená paprika
- 1 lžíce naklíčených sójových bobů
- 2 polévkové lžíce nasekané jarní cibulky
- 1,5 ks (90 g) pita chleba
- 4 lžičky panenského olivového oleje
- sůl
- pepř
- citrónová šťáva
- dle chuti nasekaná pažitka

## Postup:

- 1) Z oleje, soli, pepře a citrónové šťávy připravíme dresink.
- 2) Salát nakrájíme na proužky, cherry rajčata na poloviny a papriku na malé kostičky.
- 3) Vše společně promícháme s naklíčenými boby a jarní cibulkou.
- 4) Zalijeme připraveným dresinkem.
- 5) Přidáme plátky uzeného pstruha a ozdobíme pažitkou.
- 6) Podáváme s pita chlebem.

# ZAPEČENÉ FAZOLE

s parmezánem a okurkovým salátem

---

## Ingredience:

- 150 g bílých fazolí (uvařených nebo sterilovaných)
- 100 g bílého plnotučného (3,5 % tuku) jogurtu
- 30 g strouhaného Parmezánu
- 1 čajová lžička přepuštěného másla
- ½ stroužku česneku
- ½ salátové okurky
- 1 lžička panenského olivového oleje
- dle chuti sladká paprika
- sůl

## Postup:

- 1) Na přepuštěném másle zarestujeme papriku, přidáme fazole s trochou vody nebo nálevu a krátce podusíme.
- 2) Česnek utřeme se solí a smícháme s jogurtem.
- 3) Fazole posypeme strouhaným Parmezánem a zalijeme jogurtovou směsí.
- 4) V předehřáté troubě krátce zapečeme.
- 5) Podáváme s okurkovým salátem s olivovým olejem.



# DÝŇOVÁ POLÉVKA

s anglickou slaninou a parmezánem

---

## Ingredience:

- 300 g dýně Hokkaidó
- 30 g anglické slaniny
- 100 g pórku – bílá část
- 50 g červené čočky (v suchém stavu)
- ½ stroužku česneku
- 1 lžička přepuštěného másla
- 3 lžíce (30 g) strouhaného Parmezánu
- bobkový list
- kurkuma
- sůl
- pepř

## Postup:

- 1) V hrnci na másle osmažíme pórek nakrájený na kolečka.
- 2) Přidáme na kostičky nakrájenou dýni, dobře propláchnutou čočku, rozdrčený česnek a bobkový list.
- 3) Při stálém míchání chvíli restujeme a potom zalijeme vodou.
- 4) Když dýně změkne, vyndáme bobkový list a polévku rozmixujeme.
- 5) Dochutíme kurkumou, solí a pepřem.
- 6) Slaninu nakrájíme na kostičky, které orestujeme bez oleje.
- 7) Do hotové polévky přisypeme strouhaný Parmezán a před podáváním posypeme slaninou.

# KVĚTÁKOVÁ POLÉVKA

---

## Ingredience:

- 180 ml plnotučného mléka
- 2 velké brambory
- 2 středně velká vejce (velikost M)
- navršená polévková lžíce (20 g) hladké pšeničné mouky
- 150–200 g květákových růžiček
- 1 lžička přepuštěného másla
- sůl
- pepř
- kmín
- muškátový oříšek
- petržel

## Postup:

- 1) Květák rozebereme na růžičky a uvaříme v osolené vodě do měkka.
- 2) Brambory uvaříme v osolené vodě do téměř měkka.
- 3) Z mouky a másla připravíme jíšku, kterou následně zalijeme vývarem z kvěťáku a provaříme.
- 4) Přidáme uvařený květák, kmín, muškátový oříšek a sůl a společně rozmixujeme do hladka. Je-li krém hustý, dolijeme trochou vody.
- 5) Nakonec přidáme uvařené brambory, mléko a zašleháme vejce.
- 6) Krátce povaříme a podáváme ozdobené petrželí.

# VEPŘOVÁ PANENKA

se zelným salátem

---

## Ingredience:

- 150 g vepřové panenky
- 1,5 lžičky přepuštěného másla
- 100 g bílého zelí
- 2 středně velké mrkve
- 100 g celeru
- ½ cibule
- 20 g rozinek
- 1 polévková lžice majonézy
- sůl
- pepř

## Postup:

- 1) Zeleninu nastroháme na nudličky.
- 2) Přidáme rozinky, majonézu, osolíme, opepříme a důkladně promícháme.
- 3) Salát necháme hodinu odležet v lednici.
- 4) Vepřovou panenku ochutíme a orestujeme na přepuštěném máse.
- 5) Podáváme spolu se zeleninovým salátem.

# KUŘECÍ STEHENNÍ STEAK

s dvoubarevnými hranolky

---

## Ingredience:

- 100 g kuřecího stehenního steaku
- 1,5 lžičky přepuštěného másla
- 1 ks červené řepy
- 1 ks oranžové řepy
- 1 polévková lžice panenského olivového oleje
- 1 větší čekankový puk
- sůl
- pepř
- koření dle chuti

## Postup:

- 1) Z řepy nakrájíme hranolky, smícháme s olivovým olejem a upečeme v horkovzdušné troubě.
- 2) Kuřecí steak ochutíme dle vlastní chuti a orestujeme na přepuštěném máse.
- 3) Podáváme společně s řepnými hranolky a salátem z čekanky.

# TEMPEHOVÁ POMAZÁNKA

podávaná s kukuřičnými chlebičky a kvašenou zeleninou

---

## Ingredience:

- 40 g uzeného tempehu
- kousek cibule
- 100 g plnotučného (7,5 % tuku) tvarohu
- 40 g goudy
- 1 lžička sezamového oleje
- zelené bylinky: petržel, libeček, koriandr, pažitka,...
- sůl
- 4 plátky kukuřičného chleba
- miska kvašené zeleniny

## Postup:

- 1) Tempeh rozdrobíme na kousky, cibuli nahrubo nakrájíme a goudu nastrouháme.
- 2) Vše ve vhodné nádobě umixujeme tyčovým mixérem do hladka.
- 3) Do směsi přidáme olej, tvaroh, bylinky a sůl. Znovu promixujeme tak, aby se vše spojilo v hladký krém.
- 4) Podáváme s kukuřičnými chlebičky a miskou kvašené zeleniny.

# RECEPTÁŘ

NA 3. TÝDEN pro ženy s obezitou

---

- DEN 15 Vaječné muffiny s dušenou šunkou  
Pečená treska se zeleninovým kuskusem
- DEN 17 Luštěninový salát s vejci
- DEN 18 Čerstvé těstoviny s ricottou  
Zapečená tortilla s kuřecím masem a salsou
- DEN 19 Asijská rýže s kuřecím masem
- DEN 20 Zeleninový bulgur s halloumi  
Pečený losos s bramborem a zelenými fazolkami
- DEN 21 Chilli con carne

# VAJEČNÉ MUFFINY

s dušenou šunkou

---

## Ingredience:

- 2 malá vejce – velikost S
- 2 silnější plátky (40 g) dušené šunky
- 2 lžíce (20 g) nastrohaného eidamu (30 % t. v s.)
- sůl
- čerstvá pažitka
- 2 středně velké (80 g) plátky celozrnného kvasového chleba
- 2 lžičky másla
- ½ čekankového puku

## Postup:

- 1) Troubu předehřejeme na 180 °C.
- 2) Formičky na muffiny vyložíme šunkou.
- 3) Přidáme část sýru a následně do každé z nich opatrně rozklepneme vejce.
- 4) Posypeme zbytkem sýru a dochutíme solí.
- 5) Pečeme cca 15 minut do zbělání bílků.
- 6) Podáváme teplé, posypané nasekanou pažitkou, s žitným chlebem namazaným máslem a listy čekanky.

# PEČENÁ TRESKA

se zeleninovým kuskusem

---

## Ingredience:

- 120 g filetu tresky
- 2 lžičky másla
- 60 g celozrnného kuskusu (v suchém stavu)
- 1 velké rajče
- kousek cibule
- 30 g kukuřice
- 1 polévková lžíce panenského olivového oleje
- sůl
- pepř
- citrónová tráva
- čerstvé bylinky dle chuti

## Postup:

- 1) Tresku okořeníme solí, pepřem a citrónovou trávou. Poklademe plátky másla a upečeme.
- 2) Kuskus uvaříme.
- 3) Do ještě teplého kuskusu vmícháme na kostičky nakrájené rajče, kukuřici, najemno nasekanou cibuli a čerstvé bylinky. Zalijeme olivovým olejem.
- 4) Podáváme společně s treskou.



# LUŠTĚNINOVÝ SALÁT

s vejci

---

## Ingredience:

- 70 g konzervované čočky
- 70 g konzervované cizrny
- 70 g konzervovaných bílých fazolí
- 2 malá vejce (velikost S)
- 20 g kešu ořechů
- 1,5 lžičky panenského olivového oleje
- kousek jarní cibulky
- citrónová šťáva
- petržel
- sůl
- polníček

## Postup:

- 1) Vejce uvaříme natvrdo a zchladíme.
- 2) Kešu ořechy opatrně nasucho opražíme na pánvi.
- 3) Čočku, cizrnu a fazole necháme okapat.
- 4) Poté je smícháme v míse s citrónovou šťávou, olivovým olejem, nasekanou petrželí a jarní cibulkou.
- 5) Osolíme, opepříme, přidáme pražené kešu ořechy a na půlky rozkrojená vejce.
- 6) Podáváme ozdobené polníčkem.

# ČERSTVÉ TĚSTOVINY

s ricottou a cuketou

---

## Ingredience:

- 180 g čerstvých těstovin
- ½ balení (50 g) mozzarely
- 50 g ricotty
- 2 polévková lžíce (20 g) strouhaného parmezánu
- kousek šalotky
- ½ cukety
- 2 lžičky panenského olivového oleje
- čerstvá petržel
- sůl
- bylinky dle chuti

## Postup:

- 1) Cuketu nakrájíme na kolečka a společně se šalotkou opatrně orestujeme na olivovém oleji.
- 2) Těstoviny uvaříme dle návodu.
- 3) Poté je promícháme s ricottou, mozzarellou nakrájenou na kostičky a orestovanou cuketou.
- 4) Nakonec vmícháme hrst nasekané petrželky a bylinky dle chuti.
- 5) Před podáváním posypeme parmezánem.

# ZAPEČENÁ TORTILLA

s kuřecím masem a rajčatovou salsou

## Ingredience:

- 1 velká (65 g) kukuřičná tortilla
- 90 g vařeného kuřecího masa
- 25 g nastrouhaného Eidamu
- 20 g sterilované kukuřice
- 2 větší rajčata
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičky panenského avokádového oleje
- kousek cibule
- chilli
- pepř
- koriandr
- šťáva z limety

## Postup:

- 1) Nejprve si připravíme rajčatovou salsu: rajčata nakrájíme na malé kostičky, osolíme, promícháme a necháme asi 15 minut okapat na sítku.
- 2) Okapaná rajčata vložíme do misky, přidáme nakrájenou cibuli, chilli a nasekaný koriandr.
- 3) Dochutíme prolisovaným česnekem, šťávou z limetky a čerstvě mletým pepřem.
- 4) Uvařené kuřecí maso vidličkou natrháme najemno. Kukuřici necháme okapat.
- 5) Tortillu vložíme na rozehřátou pánev a na polovinu dáme část nastrouhaného sýru, trhané kuřecí maso, kukuřici, pokapeme avokádovým olejem a přidáme zbytek sýru. Přiklopíme druhou polovinou tortilly a propečeme z obou stran dozlatova.
- 6) Podáváme s rajčatovou salsou.

# ASIJSKÁ RÝŽE

s kuřecím masem

## Ingredience:

- 100 g libového hovězího zadního masa
- 65 g rýže (v suchém stavu)
- 1 malé vejce (velikost S)
- 1 menší mrkev
- malá hrst čínské zeli
- 20 g arašídů (nesolené)
- 1 polévková lžíce panenského oleje (nejlépe arašídového, ale klidně i řepkového)
- větší hrst (50 g) sójových výhonků
- 1 lžička kari pasty
- ½ chilli papričky
- šťáva z limety
- hrst čerstvého koriandru

## Postup:

- 1) Rýži uvaříme a necháme vychladnout.
- 2) Na pánvi nasucho opatrně opražíme arašídů a nasekáme je na menší kousky.
- 3) Očistíme a nakrájíme si maso i zeleninu na malé kousky.
- 4) Vejce rozklepneme do skleničky a vidličkou rozmícháme.
- 5) V pánvi rozpálíme olej, přidáme kari pastu a necháme rozvonět. Přidáme nakrájené maso, které zprudka opečeme a vhodíme připravenou zeleninu. Krátce osmažíme tak, aby zůstala křupavá.
- 6) Na pánvi si připravíme místo, do kterého vlijeme rozšlehané vejce. Mícháme dokud se nepropeče.
- 7) Do směsi přidáme rýži, zakápneme limetkovou šťávou, přidáme nakrájené čínské zeli a promícháme.
- 8) Před podáváním směs na talíři posypeme opraženými arašídů, přidáme sójové výhonky a čerstvý koriandr.

# ZELENINOVÝ BULGUR

s halloumi

---

## Ingredience:

- 65 g bulguru (v suchém stavu)
- 130 g sýru halloumi
- 4 cherry rajčata
- kousek salátové okurky
- ½ menší červené papriky
- kousek červené cibule
- hrst čerstvého špenátu
- 1 polévková lžíce zrníček z granátového jablka
- čerstvý tymián

## Postup:

- 1) Okurku, papriku, rajčata a cibuli nakrájíme na malé kostičky.
- 2) Bulgur uvaříme dle návodu.
- 3) Sýr opečeme na grilu či grilovací pánvi.
- 4) Bulgur smícháme s nakrájenou zeleninou a tymiánem, navrch přidáme sýr a vše posypeme zrníčky granátového jablka.
- 5) Podáváme se špenátem.

# PEČENÝ LOSOS

s bramborem a zelenými fazolkami

---

## Ingredience:

- 150 g filetu lososa
- 2 menší (140 g) brambory
- 100 g fazolových lusků
- 1 lžička másla
- 1 lžička panenského olivového oleje

## Postup:

- 1) Lososa upečeme.
- 2) Brambory uvaříme a omastíme máslem.
- 3) Fazolky krátce povaříme, ihned ochladíme a přidáme olivový olej.
- 4) Vše podáváme společně.

# CHILLI CON CARNE

---

## Ingredience:

- 140 g mletého hovězího masa
- 70 g uvařených či konzervovaných červených fazolí
- 50 g rýže (v suchém stavu)
- 100 g loupaných rajčat
- 1 malá červená paprika
- kousek šalotky
- 1 lžíce panenského olivového oleje
- chilli koření
- sladká paprika
- hrst čerstvého koriandru
- 1 kostička (5 g) 80% hořké čokolády

## Postup:

- 1) Rýži uvaříme dle návodu.
- 2) Šalotku osmahneme na oleji.
- 3) Poté přidáme mleté hovězí, sladkou papriku, chilli a červenou papriku pokrájenou na tenoučké plátky. Zarestujeme.
- 4) Přidáme propláchnuté fazole, loupaná rajčata a přidáme trochu vody či vývaru.
- 5) Tekutinu necháme odvařit do požadované konzistence.
- 6) Nakonec přidáme kostičku hořké čokolády a necháme ji rozpustit.
- 7) Posypeme nasekaným koriandrem a podáváme společně s rýží.

# RECEPTÁŘ

NA 4. TÝDEN pro ženy s obezitou

- 
- DEN 23 Těstoviny s krevetami a rajčatovou omáčkou
- DEN 24 Kuřecí nudličky s bulgurem  
Tuňáková pomazánka
- DEN 25 Čočkový salát s pečenou dýní a kozím sýrem  
Salát z červené řepy s kuřecím masem
- DEN 27 Těstovinový salát s mozzarellou  
Vepřová panenka s rýží a ostružinovou omáčkou
- DEN 28 Zapečená cuketa s nivou  
Hovězí Carpaccio



# TĚSTOVINY

s krevetami a rajčatovou omáčkou

---

## Ingredience:

- 85 g čerstvých těstovin
- 130 g loupaných krevet
- 100 g konzervovaných rajčat
- 6 cherry rajčat
- ½ cukety
- 1 stroužek česneku
- 2 lžičky olivového oleje
- 1 polévková lžíce (10 g) strouhaného Parmezánu
- 1 kulička pepře
- špetka drcených sušených chilli papriček
- 1 lžička nasekané petrželové nati
- 1 lžička panenského olivového oleje
- bylinky
- sůl

## Postup:

- 1) Těstoviny uvaříme al-dente a scedíme.
- 2) Česnek rozmáčkne a s chilli papričkami orestujeme na oleji.
- 3) Přidáme konzervovaná rajčata, půlky cherry rajčat, pepř, sůl a vodu. Dusíme pod pokličkou asi 10 minut.
- 4) Poté odklopíme a odvaříme vodu, aby omáčka zhoustla.
- 5) Přidáme krevety, které vaříme cca 5 minut a nakonec těstoviny, které ve směsi vaříme ještě 1–2 minuty.
- 6) Na závěr posypeme parmezánem a nasekanou petrželkou.
- 7) Podáváme s kolečky grilované cukety, pokapané panenským olivovým olejem a ochucené bylinkami a solí.

# KUŘECÍ NUDLIČKY

s bulgurem, fazolkami a špenátem

---

## Ingredience:

- 90 g kuřecích prsou
- 55 g bulguru (v suchém stavu)
- velká hrst (100 g) zelených fazolek
- špenát
- 20 g plnotučného bílého jogurtu
- 1 lžička sójové omáčky
- kari koření
- uzená paprika
- sůl
- 1 polévková lžíce panenského olivového oleje
- 1 polévková lžíce (10 g) klíčků mungo
- 8 blanširovaných mandlí

## Postup:

- 1) Kuřecí maso nakrájíme na nudličky a naložíme do marinády z jogurtu, sójové omáčky, kari koření, uzené papriky a soli. Necháme 2 hodiny odležet v lednici.
- 2) Bulgur uvaříme podle návodu.
- 3) Přidáme do něj pokrájené zelené fazolky a špenát.
- 4) Maso opečeme na oleji a následně promícháme s bulgurem.
- 5) Podáváme posypané mungo klíčky a drcenými mandlemi.

# TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

---

## Ingredience:

- 80 g okapaného tuňáka ve vlastní šťávě
- 80 g Lučiny
- 2 lžičky (10 g) hořčice
- 1 lžičce nakrájené jarní cibulky
- 2 lžičky citrónové šťávy
- sůl
- pepř
- pažitka
- řeřicha
- ½ salátové okurky
- 5 plátků Knäckebrötu

## Postup:

- 1) Jarní cibulku nasekáme najemno a smícháme ji s Lučinou, tuňákem, hořčicí, solí a pepřem.
- 2) Vše zakápneme citrónovou šťávou a pořádně promícháme, aby se tuňák co nejvíce rozmělnil.
- 3) Pokud je pomazánka hodně tuhá, přidejte trošku šťávy z tuňáka.
- 4) Hotovou tuňákovou pomazánku natíráme na knäckebröty, sypeme pažitkou a řeřichou.
- 5) Podáváme s nakrájenou okurkou.

# ČOČKOVÝ SALÁT

s pečenou dýní a kozím sýrem

---

## Ingredience:

- 80 g čočky (v suchém stavu)
- ¼ menší očištěné dýně Hokkaidó
- ¼ červené cibule
- 1 stroužek česneku
- rozmarýn
- petržel
- sůl
- pepř
- 1 lžíce panenského olivového oleje
- bio citrón (kůra i šťáva)
- 60 g měkkého kozího sýru

## Postup:

- 1) Čočku propláchneme a uvaříme v osolené vodě.
- 2) Cibuli nakrájíme nahrubo. Dýni důkladně omyjeme, očistíme a nakrájíme na plátky.
- 3) Plátky dýně spolu s cibulí a rozmarýnem vložíme do zapékací misky, přidáme olivový olej, sůl, pepř.  
Pečeme 20–25 minut při 180 °C.
- 4) Uvařenou čočku a upečenou dýni necháme trochu vychladnout.
- 5) Vše (bez rozmarýnu) dáme do misky, přidáme posekanou petrželku, sůl, pepř, rozdrcený česnek, citrónovou kůru a zakapeme trochou citronové šťávy.  
Důkladně promícháme.
- 6) Podáváme s kozím sýrem a posypané nasekanou petrželí.

# SALÁT Z ČERVENÉ ŘEPY

s kuřecím masem

## Ingredience:

- 1 středně velká červená řepa
- 140 g kuřecích prsou
- hrst rukoly a polníčku
- 2 polévkové lžíce panenského olivového oleje
- 1 polévková lžíce citrónové šťávy
- 1 polévková lžíce Balsamica
- ½ polévkové lžíce medu
- kmín
- pepř
- sůl
- bylinky

## Postup:

- 1) Uvařenou řepu oloupeme a nakrájíme na kostičky.
- 2) Připravíme zálivku z balsamica, medu, 2 lžiček olivového oleje, trošky kmínu, soli a pepře. Množství zálivky odhadneme podle množství řepy. Řepu smícháme se zálivkou a necháme zhruba hodinu odležet v ledničce.
- 3) Maso naložíme do marinády připravené z 2 lžiček olivového oleje, bylinek, citrónové šťávy, soli a pepře a osmažíme ho na pánvi dozlatova.
- 4) Na talíř dáme salát z rukoly a polníčku, na něj nasypeme řepu i se zálivkou.
- 5) Poklademe na plátky nakrájeným kuřecím masem a podáváme.

# TĚSTOVINOVÝ SALÁT

s mozzarellou

---

## Ingredience:

- 80 g čerstvých těstovin
- 100 g mozzarely
- 1/3 cukety
- 1/2 červené papriky
- menší hrst zelených fazolek
- 1/2 středně velkého avokáda
- 20 g (navršená lžiče) bílého jogurtu
- 2 lžičky hořčice
- 1 polévková lžiče citrónové šťávy

## Postup:

- 1) Těstoviny uvaříme a poté smícháme s jogurtem, citronovou šťávou a hořčicí.
- 2) Nakrájíme si mozzarellu, zelené fazolky, cuketu, papriku a avokádo na kostičky.
- 3) Vše smícháme dohromady a podáváme.

# VEPŘOVÁ PANENKA

s rýží a ostružinovou omáčkou

---

## Ingredience:

- 100 g vepřové panenky
- 100 g ostružin
- 100 ml kuřecího vývaru
- 50 g rýže
- kousek šalotky
- 4 lžičky panenského olivového oleje
- ½ lžičky medu
- snítka tymiánu
- sůl
- pepř

## Postup:

- 1) Rýži uvaříme a necháme pod pokličkou odstát.
- 2) Panenku osolíme, opepříme a potřeme olivovým olejem. Čerstvý tymián natrháme na malé kousky a maso v něm obalíme.
- 3) Na rozpálené pánvi krátce opečeme a ihned vložíme do trouby rozehřáté na 180 °C cca na 7–10 min.
- 4) Na jiné pánvi na zbytku olivového oleje zpěníme nakrájenou šalotku, přidáme ostružiny, vývar, dochutíme solí, pepřem a medem.
- 5) Omáčku provaříme asi 5 minut do mírného zhoustnutí.
- 6) Panenku vyjmeme z trouby a necháme chvíli odpočinout pod alobalem.
- 7) Podáváme s rýží a ostružinovou omáčkou

# ZAPEČENÁ CUKETA

s nivou

---

## Ingredience:

- 1 středně velká cuketa
- 100 g Nivy
- 2 malá vejce (velikost S)
- 3 větší (250 g) brambory
- 1 větší červená paprika
- koření dle chuti
- sůl
- pepř

## Postup:

- 1) Cuketu nakrájíme na tenké plátky.
- 2) Do pekáčku naskládáme 2/3 cukety, přidáme nakrájenou papriku a zasypeme rozdrobenou nivou a kořením dle chuti.
- 3) Pokryjeme zbytkem nakrájené cukety a zalejeme rozšlehaným vejcem.
- 4) Zakryjeme a pečeme cca 40 minut při 160 °C.
- 5) Poté odryjeme a pečeme dalších cca 10 minut.
- 6) Hotové posypeme nasekanou pažitkou.
- 7) Podáváme s vařenými bramborami.



# HOVĚZÍ CARPACCIO

---

## Ingredience:

- 100 g hovězí svíčkové
- 1 polévková lžíce strouhaného Parmezánu
- 1 polévková lžíce panenského olivového oleje
- 2 hrsti rukoly
- 2 lžíce (20 g) piniových oříšků
- sůl a pepř
- 1,5 ks (90 g) pita chleba
- 1 středně velké kiwi

## Postup:

- 1) Piniové oříšky, 1 hrst rukoly a olivový olej umixujeme v hladké pesto. Pokud bude pesto husté, přidáme trochu olivového oleje.
- 2) Hovězí maso nakrájíme na tenké plátky, které ještě rozklepeme mezi dvěma folie do tenoučkých plátků.
- 3) Plátky naskládáme na talíř, posypeme hrstí rukoly a pokapeme vytvořeným pestem.
- 4) Na závěr posypeme Parmezánem a podáváme s celozrnným pita chlebem.
- 5) Večeři zakončíme kiwi.