

Jíme zdravě

s Fitrecepty

120 zdravých a chutných receptů
pro celou rodinu



Fitrecepty

Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s.r.o., Praha 2017

jako svou 1. publikaci, 256 stran

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

www.fitrecepty.info

ISBN 978-80-906763-7-4

© VERDON CAPITE s.r.o., 2017, všechna práva vyhrazena

Jíme zdravě s Fitrecepty

Všechny recepty vymysleli, uvařili,
ochutnali a taky nafotili

B + B + P + J



Bára K. ráda vaří a fotí.

Bára H. vymýšlí recepty.

Petr nevaří ani nefotí. Zato rád šťourá do složení receptů a ochutnává.

Co mají společného?

Všichni tři studují, je jim v průměru jedenadvacet a zajímají se o to, co a jak jedí. A taky sestavili a na vlastní pěst vydali tuto kuchařku.

Do týmu přibrali mámu Janu, která jejich recepty poctivě zkouší, komentuje a testuje na celé rodině.

Věřte, nebo ne, tato knížka vznikala na trase Dánsko – Praha – České Budějovice. Recepty, které v ní najdete, byly vyladěné do posledního gramu. Kvůli některým dokonce suroviny putovaly přes půlku Evropy v autě. Ale to je zase jiný příběh. Ten o kuchařce najdete na další stránce.

Milé a milí,

kuchařka, kterou právě držíte v ruce, vznikla vlastně náhodou. Před pár lety jsme do světa vypustili mobilní aplikaci Fitrecepty, kterou si k dnešnímu dni stáhlo přes 300 tisíc uživatelů. Následovala facebooková stránka Jíme zdravě, kde sdílíme recepty pro našich 160 000 fanoušků. A pak přišel e-book, který všechno změnil.

Čím dál častěji nám totiž lidé začali psát, že by kuchařku chtěli i v té tradiční, papírové podobě. Tak jsme si řekli, že přání se mají plnit. Jak už je takovým naším zvykem, do přípravy knížky jsme se pustili po hlavě. Všechno, co vidíte, jsme dali dohromady svépomocí – bez nakladatele. A jsme na to náležitě pyšní.

Až budete listovat kuchařkou a kochat se fotkami jídel, nejspíš vám probleskne hlavou myšlenka: tak krásně to ale nezvládnou připravit... Zvládnete to. Stejně jako jsme to zvládli my.

Jednoduchá příprava

Všech 120 receptů jsme vařili v průměrných kuchyních s běžným vybavením. Jediným luxusem, který vám při přípravě jídel přijde vhod, je kvalitní a výkonný mixér. I samotné fotky vznikaly v poměrně bojových podmínkách a žádný profesionální food stylista v tom prsty nemá. Někdy prostě stačí trocha akrobacie, hezké nádoby a smysl pro improvizaci. Až se pročtete až na úplný konec kuchařky, pochopíte, o čem mluvíme.

Řazení a popis receptů

Jednotlivé recepty v kuchařce jsou zařazené do kategorie podle druhu jídla. Snídaně, polévky, pomazánky a tak dále. U každého receptu najdete kromě jednoduchého postupu také nutriční hodnoty a tipy, čím jídlo ozvláštnit. Nemusíte si tak lámat hlavu, jestli bude oběd plný zeleniny chutnat i zapříspěhlým masožravcům. Prostě jej upravíte podle potřeby.

Použité suroviny

Za ingredience a gramáž dáme ruku do ohně – všechna jídla jsme vařili několikrát a v případě pečení jsme testovali i různé kuchyňské trouby. Většinu surovin seženete v běžných supermarketech a obchodech, pro některé se musíte vypravit do zdravé výživy nebo si je objednat ve specializovaném e-shopu.

Sečteno a podtrženo – dali jsme dohromady kuchařku plnou jednoduchých a chutných receptů, které zvládne uvařit opravdu každý.

Tak ať se vám s ní dobře vaří!

Snídaně a svačiny

Krajíc chleba, máslo a sýr. Krajíc chleba, máslo a šunka. Zabydlela se vám v kuchyni snídaňová nuda? Je nejvyšší čas to změnit! V této kategorii najdete pořádnou porci inspirace – snídaně na vidličku, poctivé svačiny a taky recepty pro ty, kteří si nedokážou ráno představit bez sladkého. Většinu z nich si můžete vzít v krabičce do práce nebo je zabalit dětem do školy.

Nejdůležitější jídlo dne by vám mělo dodat dostatek energie a živin na několik hodin. A na to myslí i naše recepty – jsou plné pomalých sacharidů, kvalitních bílkovin, zdravých tuků a také vlákniny. Ptáte se, kde se skrývají? V ovesných vločkách, kaších i granole. A také ve vajíčku, banánech nebo avokádu. To všechno by vám nemělo chybět ve spíži.

Milujete palačinky a lívance? Věříme, že vám zachutnají i naše zdravější varianty – s banány či cottage sýrem. Do kuchařky jsme propašovali i recepty, které vás vrátí do dětství. Třeba ten na domácí kakaový dezert nebo vajíčkovou pomazánku.

Čím začít? Vyberte dva nebo tři horké kandidáty a uspořádejte parádní víkendovou snídani nebo brunch. Věřte, že se vám to zalíbí a stane se z toho příjemná rodinná tradice!

 5 minut

 8 minut

 snadné

 4 porce

Ovesné lívance z cottage sýru

Nutriční informace na 1 porci: 237 kcal 11 g bílkovin 35 g sacharidů 6 g tuků

100 g cottage sýru

1 vejce

160 g mletých ovesných vloček

1 lžička skořice

1 lžička kypřicího prášku bez
fosfátů

1 banán

80 ml sójového mléka

Všechny ingredience dáme do
mixéru a mixujeme dohladka.

Ze směsi tvarujeme na nepřilnavé
pánvi lívanečky a opékáme 2 minuty
z každé strany.

TIP Lívance podávejte s čerstvým ovocem a jogurtem.



 5 minut

 0 minut

 snadné

 1 porce

Ovesná kaše přes noc

Nutriční informace na 1 porci: 427 kcal 22 g bílkovin 69 g sacharidů 7 g tuků

1 střední banán

120 ml mléka

40 g ovesných vloček

100 g řeckého jogurtu

5 g chia semínek

1 lžička skořice

40 g čerstvých malin

Vezmeme zavírací sklenici, např. zavařovací. V misce rozmačkáme banán pomocí vidličky, přilijeme mléko, přidáme ovesné vločky, jogurt, chia semínka a skořici. Směs promícháme a přidáme maliny. Znovu zamícháme a směsí naplníme sklenici.

Sklenici uzavřeme a dáme přes noc do lednice.

TIP Do kaše můžete místo malin použít i jiné sezónní ovoce.



 5 minut

 5 minut

 snadné

 6 kusů

Brownies vafle

Nutriční informace na 1 porci: 218 kcal 10 g bílkovin 26 g sacharidů 8 g tuků

2 vejce

300 ml sójového mléka

160 g žitné mouky

30 g holandského kakaa

10 g chia semínek

1 lžíce medu

1 lžíce prášku do pečiva

1 lžička skořice

50 g hořké čokolády (85%)

V míse ušleháme vejce. Přilijeme mléko a postupně přisypáváme další ingredience a nakonec přidáme hořkou čokoládu rozpuštěnou nad vodní lázní*.

Hotové těsto nalijeme do vaflovače a pečeme 3–4 minuty (záleží na typu vaflovače).

TIP Vafle můžete na závěr pokapat medem, obzvlášť výborné jsou s čerstvým ovocem.

* Postup na přípravu vodní lázně najdete na straně 253.



 5 minut

 0 minut

 snadné

 2 porce

Acai Bowl

Nutriční informace na 1 porci: 297 kcal 7g bílkovin 30 g sacharidů 17 g tuků

100 g mraženého lesního ovoce
2 lžičky prášku z acai berries*
250 ml mandlového mléka
1 zmražený banán

Na zdobení:

hrst lesního ovoce
1 lžička chia semínek
30 g strouhaného kokosu
hrst goji berries*

Mražené lesní ovoce a banán rozmixujeme společně s acai a mandlovým mlékem do hladké kaše.

Kaši přemístíme do misky a ozdobíme lesním ovocem, chia semínky, strouhaným kokosem a goji berries.

TIP Do acai bowl můžete přidat jakýkoli druh oblíbeného ovoce, oříšků nebo oříškových másel.

- * Goji neboli kustovnice čínská je skvělým zdrojem antioxidantů, beta karotenu a obsahuje velké množství vitamínu C.
- * Acai je bobulovité ovoce původem z Amazonie, tvarem vám může připomínat borůvky. Obsahuje nejvíce antioxidantů ze všech druhů ovoce a právem se řadí mezi nejzdravější potraviny na světě.







Granola s mandlovým máslem

10 porcí / Nutriční informace na 1 porci: 325 kcal 9 g bílkovin 26 g sacharidů 21 g tuků

200 g ovesných vloček
1 lžíce holandského kakaa
špetka soli
60 g medu
50 g kokosového oleje
(rozpuštěného)
150 g mandlového másla
50 g hořkých čokoládových pecek
(nebo nakrájené hořké čokolády)
100 g plátkových mandlí

Troubu předehřejeme na 160 °C.
V míse smícháme ovesné vločky, kakao a špetku soli. Přidáme med, rozpuštěný kokosový olej a máslo. Směs důkladně promícháme a rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme v předehřáté troubě při 150–160 °C 25–30 minut. Během pečení granolu několikrát promícháme. Po upečení přimícháme čokoládové pecky s mandlemi. Skladujeme ve skleněné uzavíratelné nádobě.

Zázvorová granola

11 porcí / Nutriční informace na 1 porci: 307 kcal 5 g bílkovin 29 g sacharidů 19 g tuků

200 g ovesných vloček
80 g strouhaného kokosu
1 lžíce chia semínek
100 g nasekaných vlašských ořechů
2 lžičky skořice
1 lžička sušeného zázvoru
90 g rýžového sirupu (případně medu)
70 g kokosového oleje
100 g sušených brusinek

Troubu předehřejeme na 160 °C.
Do větší mísy dáme ovesné vločky, strouhaný kokos, chia semínka, vlašské ořechy, skořici a sušený zázvor. Směs pomocí vařečky promícháme. Do mísy přilijeme rozpuštěný kokosový olej společně s rýžovým sirupem a směs rukama promícháme tak, aby se vše spojilo. Směs rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a dáme do trouby. Pečeme při 150–160 °C 25 minut a během pečení několikrát promícháme. Na posledních 5 minut přisypeme na plech brusinky.

Jablečná granola

10 porcí / Nutriční informace na 1 porci: 189 kcal 4 g bílkovin 21 g sacharidů 10 g tuků

250 g špaldových vloček (můžeme nahradit ovesnými)
100 g jablečné přesnídávky bez přidaného cukru
40 g kokosového oleje (rozpuštěného)
30 g medu
70 g nasekaných pekanových ořechů
špetka soli

Troubu předehřejeme na 160 °C.

V míse smícháme vločky, přesnídávku, kokosový olej, med, pekanové ořechy a sůl. Vše promícháme a vytvoříme směs, kterou rovnoměrně rozložíme na plech vyložený pečicím papírem.

Dáme zapéct na 25–30 minut při 150–160 °C. Během pečení granolu několikrát promícháme.

Kakaová granola

12 porcí / Nutriční informace na 1 porci: 149 kcal 4 g bílkovin 18 g sacharidů 7 g tuků

2 menší banány
30 g kokosového oleje (rozpuštěného)
230 g žitných vloček
1 lžička holandského kakaa
50 g hořké čokolády
50 g plátkových mandlí
1 lžička medu

Banány rozmixujeme společně s kokosovým olejem. Přidáme vločky, kakao, mandle a med. Vše důkladně promícháme.

Směs rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme při 150–160 °C 25–30 minut.

V průběhu pečení směs alespoň dvakrát obrátíme vařečkou.

Do teplé granoly přimícháme nastrohanou hořkou čokoládu a vše necháme vychladnout. Skladujeme v uzavratelné nádobě.

 5 minut

 4 minuty

 snadné

 2 porce

Banánové lívance

Nutriční informace na 1 porci: 307 kcal 11 g bílkovin 34 g sacharidů 15 g tuků

1 banán

2 vejce

30 g ovesných vloček

15 g kokosového oleje

2 lžíce špaldové mouky

1 lžička medu

1 lžička skořice

1 lžička kypřicího prášku bez
fosfátů

Všechny ingredience rozmixujeme
do hladkého těsta.

Z těsta tvarujeme menší lívance a
opékáme na nepřilnavé pánvi nebo
na lžici kokosového oleje 2 minuty
z každé strany.

TIP Lívance podávejte například s avokádovou pěnou na straně 174.



 10 minut

 0 minut

 snadné

 1 porce

Chia pudink s mangovým pyrém

Nutriční informace na 1 porci: 448 kcal 15 g bílkovin 52 g sacharidů 20 g tuků

30 g chia semínek

200 ml mléka

1/2 manga

pár kapek stévie

**10 g strouhaného kokosu na
posypání**

Chia semínka rozmícháme v mléce společně se stévií a necháme v lednici nabobtnat minimálně 30 minut. Mango nakrájíme na plátky a dáme do sklenice, přidáme vyrobený pudink a posypeme kokosem. Pudink ihned podáváme popřípadě skladujeme v lednici.

Vydrží cca 1 týden.

TIP Chia pudink je skvělá rychlá snídaně nebo svačina. Stačí nechat semínka nabobtnat přes noc, ráno přidáte jen jogurt a ovoce.



 5 minut

 3 minuty

 snadné

 4 porce

Vafle s podmáslím a skořicí

Nutriční informace na 1 porci: 317 kcal 13 g bílkovin 47 g sacharidů 9 g tuků

200 ml podmáslí

100 ml mléka

1 lžíce medu

1 lžíce kokosového oleje

(rozpuštěného)

2 vejce

220 g celozrnné špaldové hladké mouky

1 lžička kypřicího prášku bez fosfátů

1 lžička mleté skořice
sůl

V jedné míse vyšleháme podmáslí s mlékem, medem, kokosovým olejem a vejci.

Do směsi postupně zapracujeme celozrnnou mouku, kypřicí prášek, špetku soli a skořici.

Těsto postupně naléváme do vaflovače a pečeme 2–3 minuty.

Doba pečení závisí na zkušenosti s vlastním vaflovačem.

TIP Jako polevu můžete použít kokosový karamel na straně 190.