



FITSHAKER®

ZVLÁDNI (PERI) MENOPAUZU V POHODĚ

MANUÁL, JÍDELNÍČEK, TRÉNINK
(PRO TVOU HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU)

MANUÁL

1. (Peri)menopauza – nové období, nové JÁ

Porozuměj změnám, které v těle probíhají, a nauč se je přijímat s klidem a silou.

- Tělo se mění, duše sílí
- Perimenopauza – jak ji poznat a co s ní?
- Menopauza: Příznaky, řešení a cesta k rovnováze

2. Strava a doplňky výživy pro období (peri)menopauzy

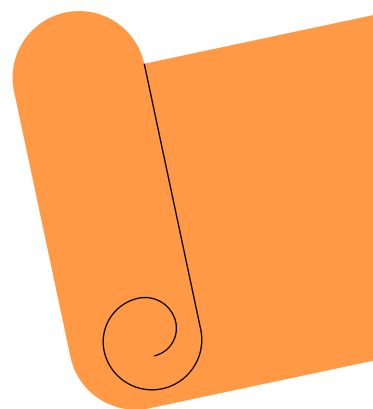
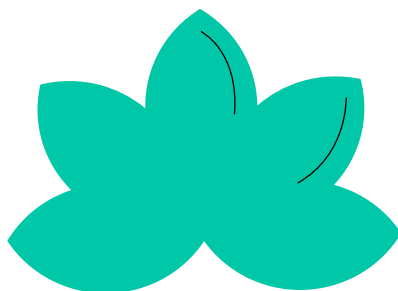
Výživa jako tvůj spojenec – co jíst, aby ses cítila vyrovnaně, plná energie a v pohodě.

- Co potřebuje tvoje tělo, když se mění
- Klíčové živiny pro hormonální rovnováhu
- Doplňky, které mají smysl

3. Rovnováha těla a mysli

Když se spojí pohyb, dech a klid, tělo získá zpět svou sílu i jemnost.

- Proč se hýbat jinak než dřív
- Spánek, stres a ženská energie
- Malé změny, které mají velký efekt



1. (Peri)menopauza – nové období, nové JÁ

Tělo se mění, duše sílí

Každá z nás tím prochází.

Některé to pocítíme dřív, jiné později – ale (peri)menopauza nemine ani jednu ženu. Není to konec jedné etapy, ale začátek nové. Etapy, ve které máme v sobě více moudrosti, nadhledu a síly než kdykoli předtím.

Možná doma vychováváme pubertáka, možná se staráme o malé děti, nebo si už užíváme přítomnost vnoučete, které nám připomíná, jak krásný je koloběh života. Ať jsme kdekoliv na této cestě, naše tělo nám jen jemně šeptá, že se mění. U jedné přijdou návaly horka, u jiné změny nálad, méně energie či kila navíc. A víš co? Je to v pořádku. Tělo se mění, protože prochází další fází své moudrosti. Hormony se nově ladí, rytmus se zpomaluje, ale síla ženy – ta neodchází. Naopak, roste.

V této příručce najdeš vše, co ti pomůže toto období nejen **rozpoznat a pochopit**, ale i **zvládnout s klidem a lehkostí**. Dozvíš se, jak naslouchat svému tělu, jak zpomalit, když je třeba, jak jíst tak, aby ti výživa dodávala energii, a jak se hýbat s respektem k sobě.

Nejde o dokonalost – jde o rovnováhu. Abychom se cítily dobře ve své kůži, měly sílu pro sebe i pro ty, které milujeme. Abychom byly klidné, energické a laskavé ženy, máme či babičky – **bez stresu, s úsměvem a s jistotou, že toto období je krásné. :-)**



Perimenopauza – jak ji poznat a co s ní?

Perimenopauza je období, kdy ještě menstruuje, ale cítíme, že se „něco děje“.

Cyklus se může zkracovat, prodlužovat nebo být nepravidelný. Někdy cítíme únavu, jsme podrážděnější, nespíme tak dobře jako dřív, objeví se návaly horka či kolísání nálad. To všechno je přirozené. Jak krásně vysvětluje **fertility specialistka Mgr. Zuzana Kopačiková** v rozhovoru pro [Fitshaker podcast](#): „Perimenopauza je období přibližně deset let před menopauzou – tělo ještě funguje, ale začíná se ladit na novou etapu. Hormony neklesají postupně, ale skáčou z vysokých hodnot na nízké, a právě to cítíme jako výkyvy nálad, únavu či nespavost.“ Nazývá ji také „**druhou pubertou**“ – protože tělo se znovu učí balancovat. Někdy je estrogen příliš vysoko, jindy zase nízko. A právě tyto skoky ženy vnímají nejvíc. Není to chyba těla. Je to jeho způsob, jak se **připravuje na novou etapu**.

Perimenopauza je vlastně **zrcadlem celého našeho dosavadního života**.

To, jak jsme se o sebe staraly, jak jsme jedly, spaly, odpočívaly či zvládaly stres, se teď ukazuje v podobě menších či větších výkyvů. Pokud jsme roky fungovaly v tempu, bez odpočinku, na kávu a adrenalinu, tělo si to vybírá zpět. Ale nikdy není pozdě zařadit „brzdu“ **a dát mu to, co potřebuje: klid, výživu a péči**.

Co pomáhá:

1. **Strava jako základ hormonální rovnováhy**

V tomto období je důležité jíst pravidelně, aby byla stabilní hladina cukru v krvi. Tělo potřebuje rytmus – pokud delší dobu nejí, vnímá to jako stres, což zvyšuje kortizol a oslabuje progesteron – hormon klidu. Zaměř se na přirozená jídla, kvalitní tuky, rostlinné bílkoviny a dostatek vlákniny. Přerušované půsty či extrémní diety v tomto období spíše škodí, než pomáhají.

2. **Zpomal, nepřepínej se**

Pokud jsi doteď necvičila, začni pomalu – chůze, jóga, lehký silový trénink, tanec. Pokud jsi byla aktivní, pokračuj, ale dopřej si více regenerace, wellness, saunu, masáž. Tělo už nepotřebuje výkon, potřebuje péči.

3. **Pečuj o lymfu a tekutiny**

S věkem se tělo mění a má tendenci zadržovat vodu. Pomáhá pitný režim, pohyb a lymfatická masáž – jemná, ale velmi účinná forma regenerace.

4. **Dopřej si rostlinné dny a klidný spánek**

Zvýš příjem rostlinné stravy – pomáhá snižovat cholesterol a udržovat rovnováhu cukru v krvi. A nezapomínej na spánek – není to jen odpočinek, je to hormonální terapie zdarma.

Dobrá zpráva

I když máš pocit, že jsi svému tělu dosud mnoho nedopřála – nikdy není pozdě. Každý den, kdy se o sebe začneš starat vědoměji, je pro tvé tělo **dárkem**. Čím dříve zpomalíš, dopřeješ si výživu, pohyb a klid, tím jemněji tímto obdobím projdeš.

Perimenopauza je pozváním — zpomalit, naslouchat a **začít žít jinak**. S láskou k sobě a s respektem k tělu, které tě věrně nese už desítky let.

Menopauza:

Příznaky, řešení a cesta k rovnováze

Menopauza přichází do života každé ženy – ne jako překážka, ale jako pozvání ke změně a většímu klidu. Je to **přírozený přechod** – chvíle, kdy tělo zpomaluje svůj reprodukční rytmus a připravuje se na novou fázi života. Není to období, kterého se je třeba bát. Je to čas, kdy se můžeme starat o sebe jinak – vědoměji, jemněji, s větším respektem k sobě.

Co se v těle děje

Menopauza nastává, **když vaječníky přestanou produkovat estrogen a progesteron** – hormony, které nás provázely celá plodná léta. Jejich pokles se dotýká téměř všeho – od energie, nálady, spánku až po pleť, kosti či metabolismus. Proto má každá žena své **vlastní „menopauzální“ tempo** – některá projde změnami téměř bez povšimnutí, jiná je cítí intenzivněji. Průměrný věk menopauzy je kolem **51 let**, ale proces začíná už pár let předtím – v perimenopauze.

Menopauzou nazýváme moment, kdy **12 měsíců po sobě nepřijde menstruace**.

Nejčastější příznaky menopauzy

- návaly horka, pocení, kolísání nálad
- změny spánku, únava, snížená energie
- přibírání, zejména v oblasti břicha
- suchost pochvy, snížené libido
- změny pokožky, vlasů, nehtů
- zvýšené riziko osteoporózy a kardiovaskulárních onemocnění

Některé změny jsou jen jemné, jiné výraznější – všechny jsou však **přírozenou součástí** hormonální proměny.

Jak toto období zvládnout klidně?

Klíčem je pochopit, že se **neděje nic „špatného“** – tělo se jen nalaďuje na nový rytmus. Méně estrogenu neznamena méně života, energie či krásy – **jen jiný druh ženskosti**. Pomáhá, když se na sebe díváme laskavě a když zpomalíme. Když si dopřejeme výživu, odpočinek, pohyb, dostatek spánku a méně stresu. To vše jsou kamínky do mozaiky hormonální rovnováhy, **kterým se budeme podrobněji věnovat v dalších kapitolách**.

Některým ženám mohou ulevit i **přírodní nebo hormonální formy podpory** – je však důležité vybrat je s odborníkem a s respektem k vlastnímu tělu. Menopauza je nová kapitola.

Tělo se možná mění, ale duše roste.

Moudrost, nadhled a vnitřní klid, které s tímto obdobím přicházejí, **jsou darem** – přijmi je s otevřeností a vděčností.



2. Strava a doplňky výživy pro období (peri)menopauzy

Tvé tělo prochází změnou — mění se jeho rytmus, potřeby i způsob, jakým reaguje na svět kolem. To, co mu kdysi stačilo, dnes už stačit nemusí. Hormony, které dřív fungovaly v dokonalé harmonii, se začínají pomalu měnit a potřebují tvoji vědomou podporu.

Strava se v tomto období stává tvojí nejlepší kamarádkou. Umí **zklidnit hormonální** výkyvy, dodat tělu **stabilitu, energii** a pomoci zvládat i ty dny, kdy se necítíš „ve své kůži“. Perimenopauza a menopauza jsou si z pohledu výživy velmi podobné – rozdíl je jen v tom, že zatímco během perimenopauzy výživa pomáhá **zjemňovat hormonální výkyvy**, během menopauzy pomáhá **udržovat rovnováhu, sílu a vitalitu**. Kvalitní strava, dostatek bílkovin, zdravých tuků, fytoestrogenů, vitamínů a minerálů jsou základem, na kterém můžeš dál stavět. To, jak se stravuješ, **jak odpočíváš a jaký máš vztah ke svému tělu**, přímo ovlivňuje tvoje hormony, náladu i to, jak se cítíš ve své kůži.

Tvé tělo ti každý den dává signály, co potřebuje – zkus se je naučit poslouchat a dopřát mu to, po čem skutečně touží: odpočinek, výživu, pohyb nebo jen chvíli ticha.

Klíčové živiny pro hormonální rovnováhu

V období (peri)menopauzy se v těle děje množství změn. Tělo se mění zevnitř i navenek a právě správná výživa mu dokáže pomoci přizpůsobit se těmto změnám klidněji. Některé dny mohou být plné energie, jiné zase únavné či kolísavé. To všechno je v pořádku – hormony pracují jinak než dřív.

Dobrou zprávou je, že pomoc máme **doslova na talíři**.

1. Bílkoviny – stavební materiál i stabilizátor hormonů

S věkem se přirozeně snižuje množství svalové hmoty, a proto tělo potřebuje **více kvalitních bílkovin** než dřív. Pomáhají nejen udržovat sílu a vitalitu, ale jsou i základem pro tvorbu hormonů a enzymů.

Zařaď denně zdroje jako:

ryby, vajíčka, drůbež, luštěniny, tvaroh, řecký jogurt, tofu, tempeh či oříšky. Tělo ocení, pokud máš v každém jídle alespoň malou porci bílkovin, protože pomáhají stabilizovat hladinu cukru v krvi – což znamená méně výkyvů nálad a více energie během dne.

2. Zdravé tuky – výživa pro hormony i mozek

Tuky jsou často neprávem obáváné, ale v tomto období jsou obzvlášť nezbytné. Jsou základním stavebním prvkem pro tvorbu pohlavních hormonů a mají velký vliv i na náladu a soustředění.

Upřednostni:

omega-3 mastné kyseliny (losos, makrela, lněná a chia semínka, vlašské ořechy)
extra panenský olivový olej, avokádo, ořechy a semínka

Tyto tuky pomáhají tlumit zánět v těle, podporují mozkovou činnost, srdce i pokožku, která v tomto období často ztrácí pružnost.

3. Fytoestrogeny – jemná rostlinná podpora

Jak ukazují výzkumy, mnohé projevy menopauzy (návaly horka, suchost sliznic, kolísání nálad) souvisejí s poklesem estrogenu. Přírozenou odpovědí mohou být fytoestrogeny – rostlinné látky, které se v těle chovají podobně jako ženské hormony.

Najdeš je zejména v:

sóje a výrobcích ze sóje (tofu, tempeh, sójové mléko, jogurty)
lněných semínkách, cizrně, čočce, jetelu lučním

Zajímavostí je, že ženy z jihovýchodní Asie, kde je přirozeně vyšší příjem fytoestrogenů, uvádějí **mírnější průběh menopauzy a nižší výskyt některých onemocnění**. Nemusíš jíst tofu každý den – stačí, pokud budeš tyto potraviny přirozeně začleňovat do jídelníčku. Pokud je neoblubuješ, můžeš sáhnout i po **kvalitních doplňcích výživy**, které obsahují koncentrované formy fytoestrogenů (například z červeného jetele nebo lněného semínka).

4. Voda – tvoje nenahraditelná součást výživy

S věkem se mění i schopnost buněk zadržovat vodu, proto je důležité pít **dostatek tekutin**. Dehydratace může zhoršit únavu, bolesti hlavy i suchost pokožky. Ideální je mít u sebe láhev vody během celého dne – a pít spíše **průběžně** než naráz.

Menopauza a perimenopauza si žádají **jemnější přístup k sobě**.

Není to o přísných dietách, ale o vědomém jedení, které vyživuje tělo i mysl. Každé výživné jídlo, sklenice vody či doplněk, který si dopřeješ s respektem k sobě, je malým krokem k tvojí hormonální rovnováze.



Doplňky výživy, které mají smysl

I když je strava základem zdraví, někdy tělo potřebuje trochu víc. Stres, málo spánku, vyšší zátěž či nedostatek slunce odčerpávají zásoby vitamínů a minerálů rychleji, než je stíháme doplňovat. Tehdy mohou být doplňky výživy **praktickou oporou**, která pomáhá tělu zvládat toto období s větší lehkostí a energií.

Kdy mají doplňky smysl

- když máš dlouhodobou únavu, nespavost, výkyvy nálad nebo časté bolesti hlavy
- když máš jednostrannou stravu nebo menší apetit
- při vyšším stresu nebo sportovní zátěži
- během zimy, kdy je méně slunce
- nebo když ti lékař zjistí nedostatek konkrétního vitamínu či minerálu

Vitamíny a minerály – tichí spojenci rovnováhy

V období (peri)menopauzy si tělo žádá živiny, které pomáhají vyrovnat hormonální výkyvy a podpořit nervový systém.

Zaměř se zejména na:

- **Hořčík** – pomáhá proti únavě, stresu a nespavosti.
- **Vitamíny skupiny B** – podporují psychiku a metabolismus.
- **Vitamin D3 + K2** – pro kosti, imunitu i hormonální rovnováhu.
- **Zinek a selen** – pro pleť, vlasy, nehty i imunitu.
- **Vápník** – jako prevence úbytku kostní hmoty.

Tyto mikroživiny můžeš doplnit **stravou** (např. celozrnné obilniny, ořechy, listová zelenina, vejčeka, ryby) nebo cíleně prostřednictvím **doplňků výživy**.



Každé tělo je jiné – proto pokud si nejsi jistá, můžeš si nechat udělat **vyšetření hladin vitamínů a minerálů v těle**. Na základě výsledků se dá přesně určit, co tvoje tělo potřebuje doplnit, aby fungovalo v rovnováze a síle.

Pokud chceš mít jistotu, že sáhneš po ověřené kvalitě, můžeš se podívat i na nabídku vitamínů a minerálů na našem e-shopu: <https://fitshaker.cz/eshop/produkty/vyziva-a-po-traviny>

3. Rovnováha těla a mysli

Proč se hýbat jinak než dřív

S věkem se naše tělo přirozeně mění – a spolu s ním by se měl měnit i způsob, **jakým se o něj staráme**. Období (peri)menopauzy přináší hormonální výkyvy, pomalejší metabolismus a úbytek svalové hmoty. To všechno ale **není důvod přestat se hýbat** – právě naopak. Je to výzva začít se hýbat **vědoměji, jemněji a moudřeji než kdykoli předtím**.

„Tělo se mění, ale schopnost cítit se v něm dobře nezmizí. Jen potřebuješ změnit přístup.“ Zatímco v mládí jsme často cvičily kvůli výkonu, postavě nebo energii navíc, v tomto období je cílem **udržet vitalitu, hormonální rovnováhu a radost z pohybu**.

Co se v těle mění:

- **Ubývá svalová hmota** – proto je důležité zařadit i silový trénink (např. s vlastní vahou, činkami či gumami).
- **Zpomaluje se metabolismus** – pohyb pomáhá udržet spalování aktivní a brání ukládání tuku.
- **Snižuje se pružnost a rozsah pohybu** – proto by měl být součástí každého dne i strečink nebo jóga.
- **Kosti potřebují zátěž** – pravidelný pohyb je prevencí osteoporózy.
- **Psychika potřebuje endorfiny** – pohyb pomáhá tlumit úzkost, zlepšuje spánek i náladu.

Důležité je začít – klidně i pomalu

Pokud jsi doteď necvičila, začni **procházkou, jemnou jógou, pilatesem nebo tancem**. Pokud jsi aktivní, uč se **poslouchat své tělo** – někdy potřebuje výzvu, jindy odpočinek. Důležité je, aby tě pohyb **bavil** – jen tehdy se stane součástí tvého života.

O konkrétních typech pohybu se dozvíš víc **v části Trénink** (v této příručce). Tam najdeš i tipy na konkrétní **cvičení ve Fitshakeru**, která pomáhají ženám v období menopauzy cítit se silné, pružné a spokojené ve vlastním těle.

Spánek, stres a ženská energie

Pokud existuje trojice, která rozhoduje o tom, jak se cítíme ve vlastním těle, pak je to **spánek, stres a energie**. Všechny tři se navzájem ovlivňují – pokud dlouhodobě nespíme, jsme podrážděné, citlivější na stres a vyhasíná v nás ženská jiskra. Pokud žijeme v neustálém stresu, zhorší se spánek, trávení i hormonální rovnováha. A když klesne naše energie, přestáváme být napojené samy na sebe – na svoji ženskost, intuici i radost.

Stres – tichý sabotér ženského zdraví

Lékařka MUDr. Renáta Téglássy [v podcastu pro Fitshaker](#) vysvětluje, že stres je přirozenou součástí života. Krátkodobý stres – například před zkouškou nebo prezentací – nás dokáže motivovat a udržet ve střehu. Problém nastává tehdy, když se z něj stane **chronický společník**. Už **po třech dnech** neustálého stresu můžeme mluvit o chronickém stavu. Chronický stres se pomalu usazuje v našem těle:

- **nejdřív jako zhoršená paměť, únava, nespavost či výbuchy podráždění,**
- **později jako bolesti hlavy, trávící problémy či opakované infekce,**
- **a nakonec jako závažnější hormonální a imunitní poruchy.**

Tělo totiž v reakci na stres spouští **produkci kortizolu a adrenalinu** – hormonů, které nás mají chránit v nebezpečí. Pokud jsou ale v těle přítomné dlouhodobě, přetěžují nadledviny, játra a imunitní systém. Zhoršuje se střevní mikroflóra, přemnožují se patogenní bakterie a kvasinky, vzniká tzv. „**propustné střevo**“ – a spolu s ním únava, úzkost, kožní projevy, přibírání či snížené libido.

Jak stres z těla dostat – holisticky a ženským způsobem

MUDr. Téglassy upozorňuje: „Nejprve je třeba **vypnout zářič**, který stres způsobuje, a teprve potom řešit následky.“ Proto prvním krokem je uvědomit si příčinu – zda jde o **existenční stres** (práce, finance, tlak na výkon), nebo **emoční stres** (toxické vztahy, neuzdravené vzorce, vnitřní napětí).

Pomáhají tyto principy:

- **Dýchání 5-2-5** – nádech na 5, zadržení na 2, výdech na 5 a slovo STOP. Tento krátký rituál zastaví „myšlenkový trysk“.
- **Pohyb přes tělo** – stres se nedá jen „promyslet“. Je potřeba ho vypotit – tancem, chůzí, cvičením, jóga flow.
- **Snižování cukru** – během stresu máme chuť na sladké, ale právě rychlé cukry podporují zánět a oslabují střevo.
- **Spánek jako regenerace** – bez dostatečného spánku se tělo nedokáže zotavit ze stresu.
- **Přírodní podpora** – esenciální oleje (např. levandule, meduňka, máta, heřmánek) působí zklidňujícím dojmem a mohou být bezpečnou alternativou k lékům, pokud jde o lehčí formy úzkosti.

Spánek – elixír hormonální rovnováhy

Jak říká **Tomáš Eichler** [v podcastu pro Fitshaker](#), spánek je produktivní aktivita. Není to luxus, ale **biologická potřeba, bez které tělo kolabuje**. Po jedné probdělé noci se mění aktivita více než 20 % našich genů – ve svalech, v kůži i v tukové tkáni. Dlouhodobý nedostatek spánku se projevuje podobně jako cukrovka, deprese či stárnutí organismu o desítky let.

Během spánku se:

- čistí mozek (od metabolických zbytků),
- regenerují játra,
- obnovuje hormonální produkce (včetně estrogenu a progesteronu),
- a vyrovnává se střevní a nervový systém.

Pro ženy to znamená, že **kvalitní spánek je základem hormonální rovnováhy, cyklu, plodnosti i vitality**.

Jak si obnovit spánkový rytmus a ženskou energii

- **Pravidelnost.**

Nejzdravější je vstávat ve stejný čas – i o víkendu. Tím se synchronizují biologické hodiny a hladiny kortizolu.

- **Světlo a tma.**

Po západu slunce omez modré světlo z obrazovek, nebo použij oranžové brýle. Ráno se vystav přirozenému světlu – spustí to „start dne“ v mozku.

- **Nepřejídej se večer.**

Poslední větší jídlo si dopřej 2–3 hodiny před spaním. Trávení v noci zpomaluje spánkový hormon melatonin.

- **Snižuj výkonový režim.**

Po 20:00 už netlač na výkon. Zpomal, dej si teplou koupel, bylinkový čaj, dechové cvičení nebo meditaci.

- **Vnímej glimmery – malé záblesky radosti.**

Během dne si všímej záblesky radosti – drobné momenty klidu, krásy a vděčnosti. Pomáhají mozku aktivovat parasympatikus – systém klidu a regenerace.

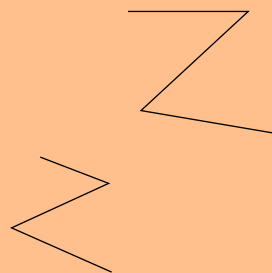
Proč je to všechno o ženské energii?

Ženská energie není jen o jemnosti – je o cykličnosti, plynutí, důvěře a schopnosti naslouchat.

Když jsme chronicky ve stresu, tlačíme na sebe, ignorujeme potřebu odpočinku a „musíme“ být stále produktivní, v těle se aktivuje **mužský (výkonový) režim** – sympatikus. Tělo produkuje kortizol místo estrogenu, mění se tvar postavy, zpomaluje metabolismus, vytrácí se chuť na intimitu i kreativita. Naopak – když se naučíme **zpomalit, odpočívat a cítit**, vracíme se ke svému přirozenému rytmu. A právě v něm se **spouští regenerace**, hormonální rovnováha a vnitřní klid.

Jak si to přenést do života?

- Spi 7–9 hodin, nejlépe pokud chodíš spát i vstáváš ve stejný čas.
- Dopřej tělu každý den pohyb, který ti přináší uvolnění, ne výkon.
- Večer zhasni obrazovky, rozsviť svíčku.
- Dýchej, zpomal, dopřej si ticho a tmu.
- Pamatuji – regenerace není ztráta času, ale návrat k sobě.



Malé změny, které mají velký efekt

Ne všechno musí být velké, aby to bylo důležité.

Někdy právě ty nejmenší změny – pár minut ticha, hluboký nádech, krátká procházka – dokážou spustit obrovskou vnitřní proměnu.

V období (peri)menopauzy se tělo učí nový rytmus. A my s ním. Každý malý krok, který uděláš pro sebe, je signálem, že jsi tady – přítomná, vědomá a ochotná růst.

Zkus zařadit:

- **Ranní světlo a pohyb.** Hned po probuzení si dopřej pár minut denního světla, otevři okno, protáhni se. Pomáhá to tvému cirkadiánnímu rytmu i hormonům.
- **Výživné jídlo.** Začni tím, že si vědomě dopřeješ alespoň jedno výživné jídlo denně. Vybírej ho s úmyslem dát svému tělu kvalitu.
- **3 hluboké nádechy během dne.** Kdykoli cítíš tlak – zastav se, nadechni se, vydechni. Tělo si to zapamatuje.
- **Digitální detox večer.** Alespoň hodinu před spaním bez mobilu. Zkus místo scrollování teplou koupel, knihu nebo deník vděčnosti.
- **Dotek.** Objetí, masáž, lymfodrenáž, tanec, hlazení domácího mazlíčka – všechno, co probouzí oxytocin, hormon spojení a klidu.
- **Smích.** I ten je léčivý. Doslova mění chemismus těla.

Rovnováha nepřichází z velkých převratů. Přichází z drobných rozhodnutí, která děláš každý den – z toho, že si dopřeješ přestávku, vodu, ticho, jídlo, spánek, objetí. Tvé tělo tě miluje – i tehdy, když se mění. Stačí mu pomoci malými kroky, abys znovu cítila jeho sílu, lehkost a ženskost.

Z celého srdce ti přejeme, aby sis toto období prožila s klidem, radostí a sebeláskou. Ať je (peri)menopauza pro tebe časem nového začátku – vědomého, ženského a krásně tvého.

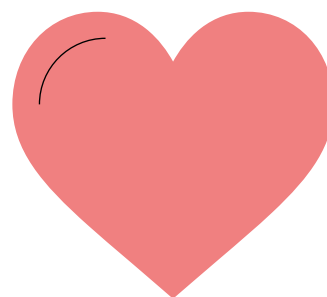
Poděkování

Tento manuál vznikl ve spolupráci s odborníky a lékaři, kteří se dlouhodobě věnují ženskému zdraví, hormonální rovnováze a celostnímu přístupu k tělu.

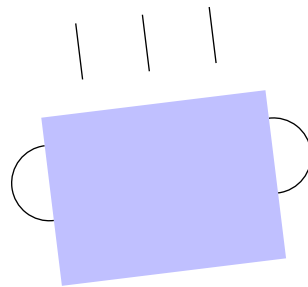
Děkujeme **Renatě Téglásky, Zuzaně Kopačikové, Tomášovi Eichlerovi, Bei Loffayové** a všem autorům, kteří své poznání a zkušenosti sdílejí na Fitshaker blogu: <https://fitshaker.cz/blog> a v našich podcastech.

S vděčností myslíme také na všechny ženy, které se nebojí mluvit o sobě, učit se, růst a dělit se o svou cestu – právě díky nim mohl tento manuál vzniknout.

A nakonec i na všechny ostatní, kteří přispěli svým pohledem, inspirací a srdcem.



JÍDELNÍČEK



Milá ženičko,

tento jídelníček jsme připravili s láskou – pro tebe a tvoje tělo, které právě prochází změnou.

V období (peri)menopauzy si tvoje tělo zaslouží výživu, která mu pomáhá cítit se v rovnováze, s klidnou energií, dobrou náladou a lehkostí.

Jídla v tomto plánu jsou navržena tak, aby ti dodala stabilní energii během dne, dostatek bílkovin na podporu svalů a hormonů, a zároveň obsahovala potraviny, které přirozeně podporují ženské tělo – například kvalitní tuky, vlákninu, luštěniny, celozrnné obiloviny, semínka a ryby.

Prakticky a jednoduše:

Nemusíš vařit každý den. Některá jídla se v jídelníčku záměrně opakují, aby sis mohla část připravit dopředu a druhý den si jen dopřát odpočinek. Pokud chceš, klidně uvař víc a nakrm i svou rodinu – recepty jsou vyvážené, chutné a vhodné pro každého.

Jednotlivé dny můžeš libovolně kombinovat, měnit nebo opakovat ty, které ti nejvíc chutnají. Tento jídelníček není o přísných pravidlech – je o vnitřní rovnováze, o poslouchání těla a o radosti z jídla. Jde o **vzorový jídelníček**, který slouží jako **inspirace** – můžeš si ho přizpůsobit podle svých chutí, denního režimu i potřeb.

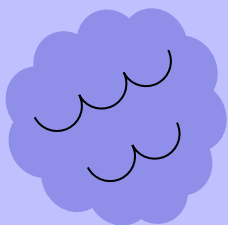
Kalorická hodnota je nastavená univerzálně – neklade důraz na hubnutí, ale na výživu, energii a hormonální rovnováhu.

- Pokud cítíš, že je toho na tebe moc, zmenši porce.
- Pokud máš naopak víc pohybu nebo větší apetit, mírně si je navyš.
- Nejlepším **ukazatelem je tvoje tělo** – ono ví, co potřebuje.

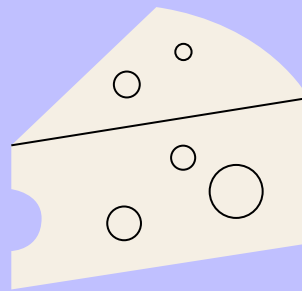
Ať ti tento jídelníček přinese pohodu, energii a pocit, že se o sebe s láskou a respektem staráš. A ať je každý talíř připomínkou, že i díky výživě můžeš cítit rovnováhu, ženskou sílu a vnitřní klid.

Pozn.: Uvedené gramy v jídelníčku jsou v syrovém stavu a vztahují se na jednu porci.

Důležité upozornění: Tento výživový plán nemá léčebný charakter a nenahrazuje lékařskou péči ani konzultaci s odborníkem. Slouží jako podpora zdravého životního stylu a prevence, ne jako léčba onemocnění.



1. den



snídaně

Snídaňová ovesná kaše s jablkem, malinami a lněnými semínky

Lněná semínka jsou výjimečná tím, že obsahují lignany – rostlinné fytoestrogeny, které v těle působí podobně jako přirozený estrogen, a proto mohou v období (peri)menopauzy pomáhat zmírňovat hormonální výkyvy, návaly horka, suchost sliznic a zlepšovat celkovou hormonální rovnováhu i náladu.

oběd

Kuře na paprice trochu jinak + těstoviny z červené čočky (70 g)

svačina

Hummusová pomazánka (50 g) + čerstvá mrkev/okurka

večeře

Strapačky se zelím, řepou a křenem

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1670 kcal, 7014 kJ, T: 66 g, B: 98 g, S: 152 g, V: 29 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

15 min.



1. den - snídaně



1 porce



Snídaňová ovesná kaše s jablkem, malinami a lněnými semínky

Potřebujeme:

- 30 g ovesných vloček
- 200 ml mléka
- 1 lžíci neloupaných lněných semínek
- 1 středně velké jablko
- 1 lžičku mleté skořice
- 100 g malin (čerstvých nebo mražených)

Jak budeme postupovat:

1. Do menšího hrnce nalij mléko, přidej ovesné vločky a vař je na mírném ohni, dokud nevznikne hustší kaše (asi 5–7 minut).
2. Poté do horké kaše vmíchej lněná semínka a nech je pár minut nabobtnat.
3. Jablko nastrouhej najemno a přimíchej do kaše.
4. Nakonec dochuť mletou skořicí a podle chuti i kapkou medu nebo stévie.
5. Přendej do misky a ozdob malinami.

50 min.



1. den - oběd



6 porcí



Kuře na paprice trochu jinak

Potřebujeme:

- 4 kuřecí čtvrtky s kůží i kostí
- 2 cibule
- 3 lžíce uzené papriky
- 600 ml kuřecího vývaru
- 1 stroužek česneku
- 15 ml olivového oleje
- 15 g přepuštěného másla (ghí)
- 15 g mouky
- 280 ml domácí kešu smetany 15 % (připravíš z 84 g čistého kešu másla a 210 ml vody – spolu rozmixovat)
- 1/3 lžičky soli
- 1/4 lžičky mletého černého pepře

Jak budeme postupovat:

1. Ve větším hrnci si rozeřijeme olej, osolíme, opepříme stehna a opečeme je z obou stran, aby chytla příjemně zlatavou barvu.
2. Stehna vybereme, stáhneme plamen (já jsem zvolila ze 9 stupňů třetí stupeň) a na tuku, který stehna pustila, opečeme najemno nakrájenou cibuli a česnek, ze kterého je dobré vybrat střed.
3. K cibuli po chvíli přidáme uzenou papriku, dobře promícháme a přidáme opět maso.
4. Všechno zalijeme kuřecím vývarem, promícháme a zakryté pomalu vaříme cca 40–45 minut.
5. Ke konci vaření si vedle v malém hrnku rozeřijeme přepuštěné máslo, ke kterému přimícháme mouku a chvíli spolu opečeme.
6. Hotové maso vybereme z omáčky a do omáčky důkladně vmícháme vzniklou jíšku, necháme přejít varem (aby omáčka přiměřeně zhoustla) a rozmixujeme dohladka. (Pokud chceš opravdu jemnou omáčku, můžeš ji i přecedit přes sítko.)
7. Do omáčky ještě vmícháme smetanu, promícháme a přidáme natrhané maso ze stehen.

Tip:

Doporučuji podávat s celozrnnými těstovinami. Z jedné čtvrtky si můžeš uvařit vývar, který použiješ do receptu, a uvařené maso poté natrháš do omáčky.

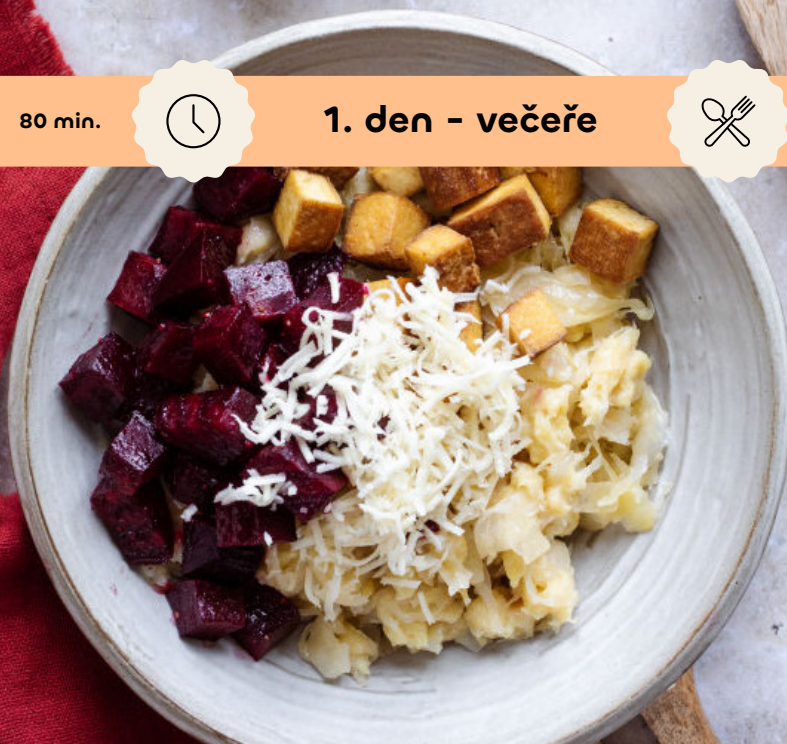
80 min.



1. den - večeře



2 porce



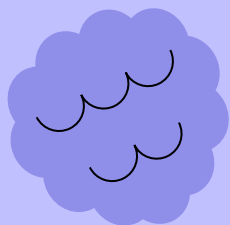
Strapačky se zelím, řepou a křenem

Potřebujeme:

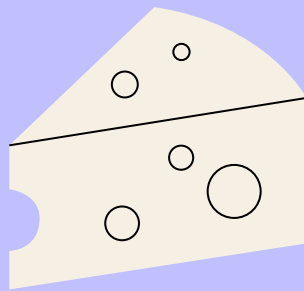
- 220 – 240 g oloupaných brambor
- 1 vejce
- 60 g polohrubé mouky
- 50 g celozrnné špaldové mouky
- 1 středně velká bulva červené řepy (200 g)
- olej
- sůl
- 220 g kysaného zelí
- 1 cibule
- 1 lžička třtinového cukru
- Čerstvý křen
- 200 g uzeného nebo marinovaného tofu

Jak budeme postupovat:

1. Červenou řepu nakrájejte na kostky velké asi 1 – 1,5 cm. V misce zakápněte lžičkou oleje, osolte, promíchejte a rozprostřete na plech vyložený pečicím papírem. Pečte při 180 °C asi 25 minut, aby byla řepa „na skus“.
2. Ze zelí vymačkejte tekutinu – neždímejte moc, aby si zelí díky své kyselé šťávě trochu tekutiny zachovalo.
3. V hrnci rozehejte olej. Cibuli nakrájejte nadrobno a opékejte, dokud nezíská zlatavý nádech. Přidejte zelí, cukr a podlijte trochou vody. Přiklopte a dušte 5 minut.
4. Oloupané brambory nastrouhejte najemno. V míse párkrát stlačte tyčovým mixérem – nemixujte najemno! Přidejte vejce, špetku soli a obě mouky. Dobře promíchejte.
5. Těsto protlačte přes „haluškové“ síto do vroucí osolené vody. Vařte 2 – 3 minuty. Poté sceďte a nechte okapat.
6. Strapačky promíchejte se zelím.
7. Tofu nakrájejte na kostičky a na trošce oleje orestujte ze všech stran.
8. Strapačky servírujte s pečenou řepou, tofu a křenem.



2. den



snídaně

Sardinková pomazánka s vajíčkem a skyrem
+ celozrnný kváskový chléb (50 g) + čerstvá paprika

oběd

Čočkový salát s quinoou

V období (peri)menopauzy, kdy je důležité upřednostňovat komplexní sacharidy podporující stabilní hladinu cukru a hormonů, je quinoa skvělým zdrojem kvalitních sacharidů, bílkovin a minerálů.

svačina

Čokoládové kostky s proteinem (2 ks) + bílý skyr (130 g)
+ čerstvé bobulové ovoce (50 g), příp. lyofilizované (10 g)

večeře

Kuře na paprice trochu jinak + špaldové těstoviny (70 g)

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1650 kcal, 6930 kJ, T: 63 g, B: 100 g, S: 152 g, V: 25 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

15 min.



2. den - snídaně



6 porcí



Výborná sardinková pomazánka s vajíčkem a skyrem

Potřebujeme:

- 1 vajíčko
- 125 g sardinek
- 50 g kvalitního másla
- 80 g skyru Lučina
- mořskou/himalájskou sůl
- mletý černý pepř
- hrst pažitky

Jak budeme postupovat:

1. Vajíčko uvaříme natvrdo.
2. Necháme ho vychladnout a spolu se sardinkami, změkklým máslem a skyrem vložíme do mixéru.
3. Dochutíme solí a černým pepřem.
4. Všechno vymixujeme dohladka.
5. Pažitku nakrájíme nadrobno a přimícháme k pomazánce.
6. Podáváme na domácím chlebíčku nebo pečivu.

15 min.



2. den - oběd



1 porce



Čočkový salát s quinoou do krabičky

Potřebujeme:

- 150 g sterilované čočky (nebo uvařené)
- 40 g suché quinoou
- 100 g cukety (nakrájené na malé kostičky)
- 90 g cherry rajčat (nakrájených na půlky nebo čtvrtky)
- 1 jarní cibulku (příp. červenou cibuli či pažitku, nat nebo bazalku)
- 10 ml olivového oleje
- 1 ČL limetkové šťávy (5 ml)
- 1/2 ČL dijonské hořčice
- 5 ml javorového sirupu (volitelné)
- 1/5 ČL bylinkové soli
- na špičku ČL černého mletého pepře

Jak budeme postupovat:

1. Dáme si rozehtát pánev.
2. Quinoou několikrát důkladně propláchneme a dáme vařit do menšího hrnce na střední plamen.
3. Zatímco se quinoa vaří, na rozehtaté pánvi na části olivového oleje (5 ml) pomalu opečeme cuketu (pokud by se začala přichytávat, můžeme postupně podlévat cca 50 ml vody) a ke konci přidáme rajčata, nadrobno nakrájenou jarní cibulku, koření a ještě krátce orestujeme (ne příliš dlouho a ideálně jen 1–2× promíchat, aby se rajčata nezačala rozpadat).
4. Z limetkové šťávy, dijonské hořčice, javorového sirupu (volitelné) a zbylého olivového oleje si vymícháme dressing.
5. V misce spolu smícháme zeleninu, uvařenou quinoou, čočku a zalijeme dressingem.

Tip:

Pokud chceš více bílkovin, můžeš do salátu přidat: z veganských zdrojů – 100 g opečeného tofu (120 kcal/12 g B), ze živočišných zdrojů – 100 g cottage cheese (85 kcal/11 g B), vařené vajíčko (70 kcal/6 g B) nebo 100 g tuňáka ve vlastní šťávě (120 kcal/23 g B).

Pro letní verzi salátu je možné cuketu zaměnit za salátovou okurku a rajčata nerestovat.



35 min.



2. den - svačina



12 ks

Božské čokoládové kostky s proteinem jen ze 4 ingrediencí

Potřebujeme:

- 200 g jablečného pyré
- 90 g proteinového prášku (použila jsem vanilkový od Fitshakeru)
- 90 g kakaa
- 20 g medu (nebo podle chuti)

Jak budeme postupovat:

1. Všechny ingredience smícháme, dokud nevznikne husté těsto.
2. Malou formu vyložíme pečicím papírem a těsto rovnoměrně rozprostřeme.
3. Pečeme při teplotě 175 °C přibližně 30 minut.
4. Koláč můžeme podávat samotný nebo doplnit jogurtem, posypat ořechy, ořechovým máslem, nebo ozdobit čerstvou mátou.

50 min.



2. den - večeře



6 porcí



Kuře na paprice trochu jinak

Potřebujeme:

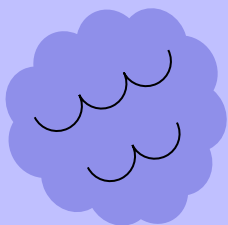
- 4 kuřecí čtvrtky s kůží i kostí
- 2 cibule
- 3 lžíce uzené papriky
- 600 ml kuřecího vývaru
- 1 stroužek česneku
- 15 ml olivového oleje
- 15 g přepuštěného másla (ghí)
- 15 g mouky
- 280 ml domácí kešu smetany 15 % (připravíš z 84 g čistého kešu másla a 210 ml vody – spolu rozmixovat)
- 1/3 lžičky soli
- 1/4 lžičky mletého černého pepře

Jak budeme postupovat:

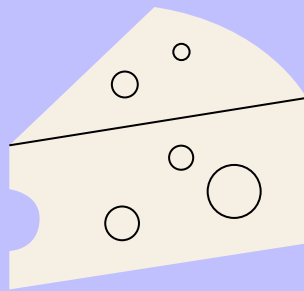
1. Ve větším hrnci si rozežřejeme olej, osolíme, opepříme stehna a opečeme je z obou stran, aby chytla příjemně zlatavou barvu.
2. Stehna vybereme, stáhneme plamen (já jsem zvolila ze 9 stupňů třetí stupeň) a na tuku, který stehna pustila, opečeme najemno nakrájenou cibuli a česnek, ze kterého je dobré vybrat střed.
3. K cibuli po chvíli přidáme uzenou papriku, dobře promícháme a přidáme opět maso.
4. Všechno zalijeme kuřecím vývarem, promícháme a zakryté pomalu vaříme cca 40–45 minut.
5. Ke konci vaření si vedle v malém hrnku rozežřejeme přepuštěné máslo, ke kterému přimícháme mouku a chvíli spolu opečeme.
6. Hotové maso vybereme z omáčky a do omáčky důkladně vmícháme vzniklou jíšku, necháme přejít varem (aby omáčka přiměřeně zhoustla) a rozmixujeme dohladka. (Pokud chceš opravdu jemnou omáčku, můžeš ji i přecedit přes sítko.)
7. Do omáčky ještě vmícháme smetanu, promícháme a přidáme natrhané maso ze stehen.

Tip:

Doporučuji podávat s celozrnnými těstovinami. Z jedné čtvrtky si můžeš uvařit vývar, který použiješ do receptu, a uvařené maso poté natrháš do omáčky.



3. den



snídaně

Sardinková pomazánka s vajíčkem a skyrem
+ pohankový chléb (50 g) + čerstvá paprika

Sardinky jsou v období (peri)menopauzy skvělou volbou, protože dodávají omega-3 mastné kyseliny, vápník, vitamin D a kvalitní bílkoviny, které podporují hormonální rovnováhu, zdraví kostí i srdce.

oběd

Poctivý hovězí vývar s játrovými knedlíčky

svačina

Čokoládové kostky s proteinem (2 ks) + acidofilní mléko bílé 1 %
(2 dl) + jablko (1 ks) + mandle (10 g)

večeře

Krémová fazole se sušenými rajčaty a špenátem
+ kváskový chléb (50 g)

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1600 kcal, 6720 kJ, T: 60 g, B: 92 g, S: 160 g, V: 27 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

15 min.



3. den - snídaně



6 porcí



Výborná sardinková pomazánka s vajíčkem a skyrem

Potřebujeme:

- 1 vajíčko
- 125 g sardinek
- 50 g kvalitního másla
- 80 g skyru Lučina
- mořskou/himalájskou sůl
- mletý černý pepř
- hrst pažitky

Jak budeme postupovat:

1. Vajíčko uvaříme natvrdo.
2. Necháme ho vychladnout a spolu se sardinkami, změkklým máslem a skyrem vložíme do mixéru.
3. Dochutíme solí a černým pepřem.
4. Všechno vymixujeme dohladka.
5. Pažitku nakrájíme nadrobno a přimícháme k pomazánce.
6. Podáváme na domácím chlebičku nebo pečivu.

360 min.



3. den - oběd



8 porcí



Poctivý hovězí vývar s játrovými knedlíčky

Potřebujeme:

Na vývar:

- 500 g hovězího krku
- 2 kg krůtích kostí
- 4 cibule
- 3 mrkve
- 2 petržele
- ½ celeru
- 3 stroužky česneku
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček černého pepře
- 3 kuličky nového koření
- 3 kuličky jalovce
- 1 lžice oleje
- sůl
- voda

Na játrové knedlíčky:

- 100 g kuřecích jater
- 1 vejce
- 100 g mouky ze semoliny
- 50 g kukuřičné strouhanky
- 30 g vody (případně víc podle hustoty těsta)
- 2 stroužky česneku
- 1 malá cibule
- petrželová nat
- sůl a černý pepř podle chuti

Jak budeme postupovat:

1. Nejprve si předeheřej troubu na 200 °C. Cibule překroj na poloviny (neloupeme!) a vlož je na plech spolu s kořenovou zeleninou. Peč je přibližně 10–15 minut, dokud krásně nezžhnědou – právě takto získáme bohatou barvu i chuť vývaru.
2. Ve velkém hrnci rozeheřej olej. Nejprve orestuj krůtí kosti dozlatova a odlož je stranou. Poté přidej hovězí krk, opeč z každé strany a také vyber. Do výpeku přidej pečenou zeleninu, česnek a nech krátce rozvonět.
3. Do hrnce vrať kosti, maso, upečenou cibuli a zeleninu. Přidej koření, bobkové listy, sůl a zalij studenou vodou. Přiveď k varu, potom sniž teplotu a nech vývar „táhnout“ 4–6 hodin. Během vaření nemíchej a pravidelně sbírej pěnu z povrchu, aby zůstal čirý a krásně zlatavý.
4. Po dovaření nech vývar vychladnout, nejlépe přes noc. Druhý den odstraň ztuhlý tuk z povrchu a vývar přeced' přes sítko. Maso můžeš nakrájet na kousky a přidat zpět do vývaru.

Játrové knedlíčky:

5. Kuřecí játra rozmixuj spolu s cibulí, česnekem a petrželovou natí. Přidej vejce, mouku, strouhanku, vodu a dochuť solí a pepřem. Těsto promíchej – mělo by mít polotuhou konzistenci.
6. Pomocí haluškového síta nebo lžičky vkládej malé kousky těsta do vroucí osolené vody. Když knedlíčky vyplavou na povrch, jsou hotové (cca po 3–4 minutách).
7. Do horkého vývaru přidej čerstvou, nadrobno nakrájenou zeleninu a nech ji krátce povařit do změknutí. Podávej s játrovými knedlíčky nebo celozrnnými nudlemi, kouskem hovězího masa a posypané čerstvou petrželovou natí.
8. Pokud chceš vývar ještě bohatší, nech ho vařit co nejdéle a na mírném plameni. Čím víc času mu dáš, tím víc se ti odmění chutí. Ideální nedělní vaření plné vůně, pohody a tepla.



35 min.



3. den - svačina



12 ks

Božské čokoládové kostky s proteinem jen ze 4 ingrediencí

Potřebujeme:

- 200 g jablečného pyré
- 90 g proteinového prášku (použila jsem vanilkový od Fitshakeru)
- 90 g kakaa
- 20 g medu (nebo podle chuti)

Jak budeme postupovat:

1. Všechny ingredience smícháme, dokud nevznikne husté těsto.
2. Malou formu vyložíme pečicím papírem a těsto rovnoměrně rozprostřeme.
3. Pečeme při teplotě 175 °C přibližně 30 minut.
4. Koláč můžeme podávat samotný nebo doplnit jogurtem, posypat ořechy, ořechovým máslem, nebo ozdobit čerstvou mátou.

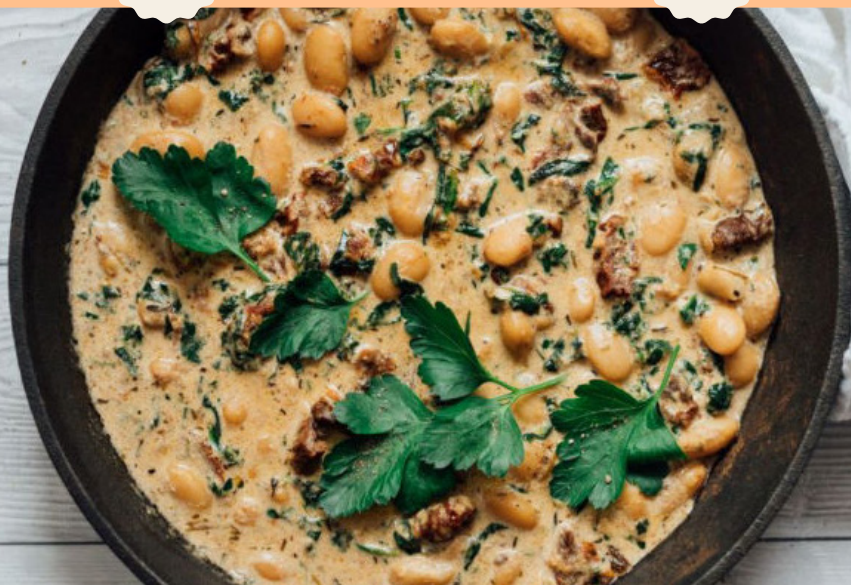
15 min.



3. den - večeře



6 porcí



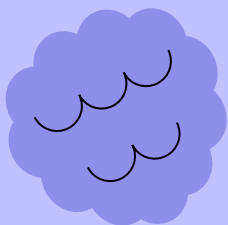
Blesková krémová fazole se sušenými rajčaty a špenátem

Potřebujeme:

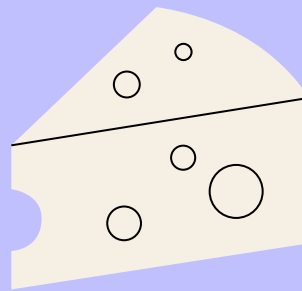
- 1 lžíci oleje ze sušených rajčat
- 1 cibuli
- 1 lžičku soli
- ½ hrnku nakrájených sušených rajčat
- 1 lžíci sušeného tymiánu
- 1 lžičku vloček čili (nemusí být)
- 200 ml smetany (běžné nebo tvój oblíbené rostlinné alternativy)
- 1 plechovku velké bílé máslové fazole
- ½ hrnku jemně nastrohaného parmazánu
- 2 hrnky nasekaných listů špenátu (1 vaničku)
- mletý černý pepř
- 1 lžíci medu
- čerstvé bylinky na podávání

Jak budeme postupovat:

1. Na pánvi rozehřejeme olej ze sušených rajčat a potom přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a sůl. Za stálého míchání smažíme asi 5 minut, dokud nezměkne a nezačne měnit barvu.
2. Přidáme sušená rajčata, tymián a vločky čili, promícháme, potom přidáme smetanu a znovu promícháme.
3. Přidáme bílé fazole, nastrohaný parmazán, potom znovu promícháme.
4. Fazoli vaříme 5 minut. Můžeme přidat trochu vody, pokud je omáčka příliš hustá. Přidáme listy špenátu a pak všechno pořádně promícháme. Dusíme, dokud špenát neztratí svůj objem. Přidáme pepř, med a dosolíme, pokud je to nutné.
5. Podáváme s čerstvými bylinkami, plackami, čerstvým pečivem, topinkami nebo jen tak samotné.



4. den



snídaně

Křupavý chleba ve vajíčku s pikantním cottage sýrem

oběd

Poctivý hovězí vývar (čistý)
+ Grilovaný pstruh s celozrnným kuskusem a zeleninou

svačina

Podzimní veganský perníkově-jablečný koláč

večeře

Krémová fazole se sušenými rajčaty a špenátem

Fazole patří mezi nejvýživnější potraviny vůbec – jsou výborným zdrojem rostlinných bílkovin, vlákniny, železa, hořčíku a vitamínů skupiny B, podporují zdravé trávení, stabilní hladinu cukru v krvi a díky obsahu fytoestrogenů přispívají také k hormonální rovnováze.

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1750 kcal, 7350 kJ, T: 73 g, B: 110 g, S: 135 g, V: 22 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

15 min.



4. den - snídaně



1 porce



Křupavý chleba ve vajíčku s pikantním cottage sýrem

Potřebujeme:

- 2 ks celozrnného chleba (cca 60 g, používám Slatinský)
- 2 ks vajec
- 30 g strouhaného eidamu
- 100 g cottage cheese chilli
- 5 ml olivového oleje
- 50 g rajčat
- hrst bazalky
- 1/5 lžičky bylinkové soli
- špetku mletého černého pepře
- 1/4 lžičky sušeného česneku
- 1/4 lžičky mleté kurkumy

Jak budeme postupovat:

1. Na pánvi rozehřej olivový olej.
2. Vejce rozšlehej, přidej sůl, sušený česnek, kurkumu, černý pepř a v této směsi obal oba chleby.
3. Chleby dej opéct na rozpálený olej a na horní stranu nastrouhej eidam. Následně opeč chlebíky i z druhé strany dozlatova a dokřúpava (sýr jemně přidrž rukou při otáčení).
4. Servíruj sýrovou stranou dolů a na každý krajíc natři vrstvu chilli cottage sýra.
5. Navrch přidej čerstvá (nebo lehce opečená na pánvi po chlebech) rajčata a nasekané lístky bazalky.

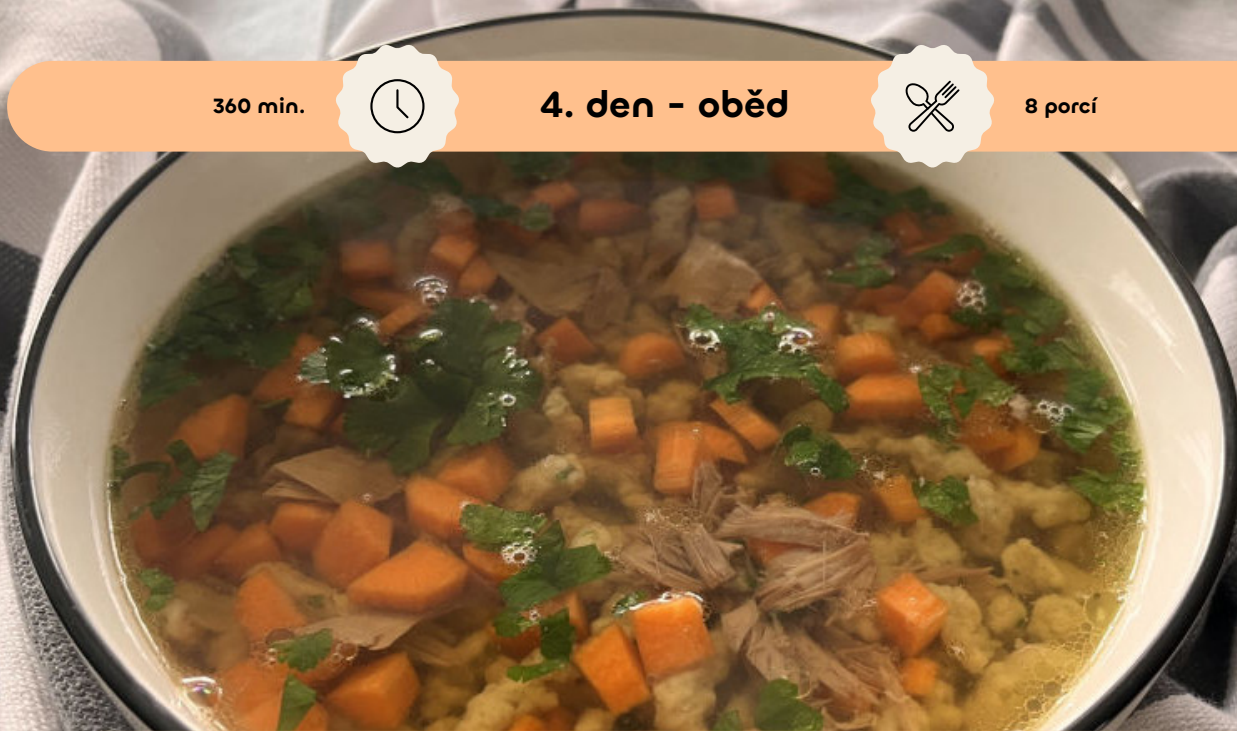
360 min.



4. den - oběd



8 porcí



Poctivý hovězí vývar s játrovými knedlíčky

Potřebujeme:

Na vývar:

- 500 g hovězího krku
- 2 kg krůtích kostí
- 4 cibule
- 3 mrkve
- 2 petržele
- ½ celeru
- 3 stroužky česneku
- 2 bobkové listy
- 5 kuliček černého pepře
- 3 kuličky nového koření
- 3 kuličky jalovce
- 1 lžice oleje
- sůl
- voda

Na játrové knedlíčky:

- 100 g kuřecích jater
- 1 vejce
- 100 g mouky ze semoliny
- 50 g kukuřičné strouhanky
- 30 g vody (případně víc podle hustoty těsta)
- 2 stroužky česneku
- 1 malá cibule
- petrželová nat
- sůl a černý pepř podle chuti

Jak budeme postupovat:

1. Nejprve si předeheřej troubu na 200 °C. Cibule překroj na poloviny (neloupeme!) a vlož je na plech spolu s kořenovou zeleninou. Peč je přibližně 10–15 minut, dokud krásně nezžhnědou – právě takto získáme bohatou barvu i chuť vývaru.
2. Ve velkém hrnci rozeheřej olej. Nejprve orestuj krůtí kosti dozlatova a odlož je stranou. Poté přidej hovězí krk, opeč z každé strany a také vyber. Do výpeku přidej pečenou zeleninu, česnek a nech krátce rozvonět.
3. Do hrnce vrať kosti, maso, upečenou cibuli a zeleninu. Přidej koření, bobkové listy, sůl a zalij studenou vodou. Přiveď k varu, potom sniž teplotu a nech vývar „táhnout“ 4–6 hodin. Během vaření nemíchej a pravidelně sbírej pěnu z povrchu, aby zůstal čirý a krásně zlatavý.
4. Po dovaření nech vývar vychladnout, nejlépe přes noc. Druhý den odstraň ztuhlý tuk z povrchu a vývar přeced přes sítko. Maso můžeš nakrájet na kousky a přidat zpět do vývaru.

Játrové knedlíčky:

5. Kuřecí játra rozmixuj spolu s cibulí, česnekem a petrželovou natí. Přidej vejce, mouku, strouhanku, vodu a dochuť solí a pepřem. Těsto promíchej – mělo by mít polotuhou konzistenci.
6. Pomocí haluškového síta nebo lžičky vkládej malé kousky těsta do vroucí osolené vody. Když knedlíčky vyplavou na povrch, jsou hotové (cca po 3–4 minutách).
7. Do horkého vývaru přidej čerstvou, nadrobno nakrájenou zeleninu a nech ji krátce povařit do změknutí. Podávej s játrovými knedlíčky nebo celozrnnými nudlemi, kouskem hovězího masa a posypané čerstvou petrželovou natí.
8. Pokud chceš vývar ještě bohatší, nech ho vařit co nejdéle a na mírném plameni. Čím víc času mu dáš, tím víc se ti odmění chutí. Ideální nedělní vaření plné vůně, pohody a tepla.

45 min.



4. den - oběd



2 porce



Grilovaný pstruh s celozrnným kuskusem a zeleninou

Potřebujeme:

- 2 čerství pstruzi
- sůl a černý pepř podle chuti
- 2 větvičky rozmarýnu
- 2 větvičky libečku (nebo petrželová nať, pokud nemáš)
- špetka kmínu
- plátky citronu
- olivový olej

Na celozrnný kuskus:

- 200 g celozrnného kuskusu
- sůl a pepř podle chuti
- 1 menší paprika
- 1 cibule
- 1 stroužek česneku
- 2 rajčata
- 1 lžička medu

Jak budeme postupovat:

1. Pstruhy omyjeme, očistíme a osušíme papírovou utěrkou. Potřeme je olivovým olejem, osolíme, opeříme a přidáme trochu kmínu. Dovnitř vložíme větvičky rozmarýnu a libečku, které rybě dodají krásnou vůni a svěžest.
2. Pstruha můžeme připravit dvěma způsoby: - Na grilovací pánvi: opečeme z obou stran dozlatova, přibližně 10 minut z každé strany. - V troubě: pečeme při teplotě 180–200 °C asi 20 minut, dokud nemá kůže zlatavý odstín a maso se snadno odděluje od kostí. Podáváme s plátkem citronu na dochucení.
3. Kuskus nasypeme do misky, osolíme, opeříme a zalijeme vroucí vodou (asi 1 cm nad jeho povrch). Přikryjeme a necháme 5–7 minut nabobtnat.
4. Mezitím si na pánvi rozežřejeme trochu olivového oleje. Přidáme nasekanou cibuli, česnek, papriku a rajčata nakrájená na malé kostičky. Restujeme, dokud zelenina nezměkne a lehce nezakaramelizuje. Nakonec přidáme lžičku medu, která zjemní chuť a zvýrazní aroma.
5. Hotovou zeleninu vmícháme do nabobtnalého kuskusu a podle potřeby dochutíme solí či pepřem.

55 min.



4. den - svačina



12 porcí

Podzimní veganský perníkově-jablečný koláč

Potřebujeme:

- 2 banány
- 150 ml mandlového mléka
- 3 lžíce kokosového oleje + na potření plechu
- 1 lžičku perníkového koření
- 1 lžičku mleté skořice
- 80 g dýňové mouky
- 1 lžičku kypřicího prášku bez fosfátů
- 70 g pomletých ovesných vloček
- 50 g pomletých vlašských ořechů
- 300 g jablek
- vlašské ořechy na posypání (pokud chceme, cca 50 g)

Jak budeme postupovat:

1. Banány rozmixujeme na kaši a přimícháme k nim mandlové mléko a kokosový olej. Všechno promícháme.
2. Do mokré směsi přimícháme zbylé sypké suroviny a vymícháme těsto.
3. Jablka očistíme, nahrubo nastrouháme a jemně je přimícháme do těsta.
4. Plech o rozměru 25 x 25 cm potřeme kokosovým olejem nebo použijeme pečicí papír a nalijeme na něj rovnoměrně těsto. Vrch koláče můžeme posypat i kousky vlašských ořechů.
5. Koláč pečeme na 180 °C přibližně 35–40 minut. Je potřeba ho nechat vychladnout, po chvíli ještě ztuhne.

Tip:

Koláček můžeme potřít domácím džemem nebo polít naší milovanou Fitnutkou.

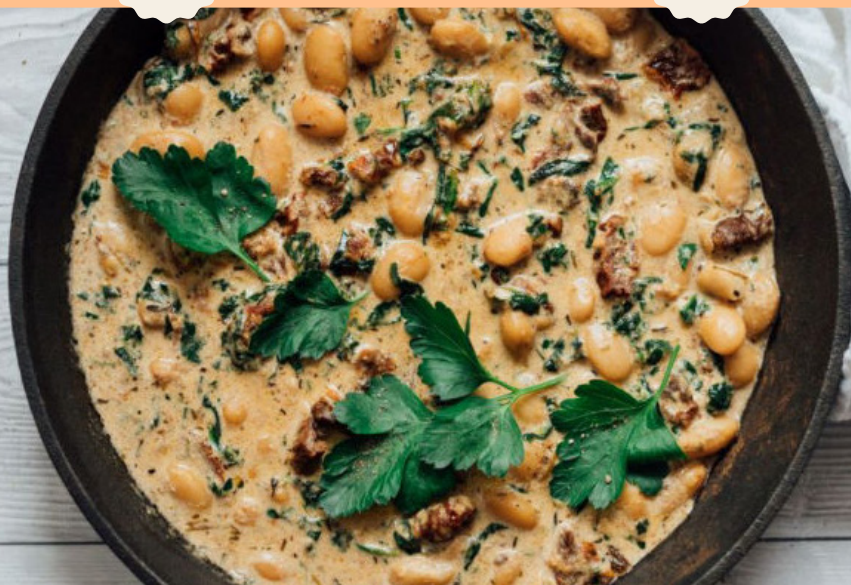
15 min.



4. den - večeře



6 porcí



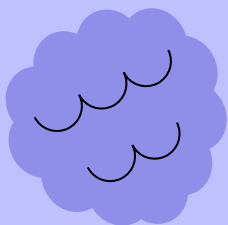
Blesková krémová fazole se sušenými rajčaty a špenátem

Potřebujeme:

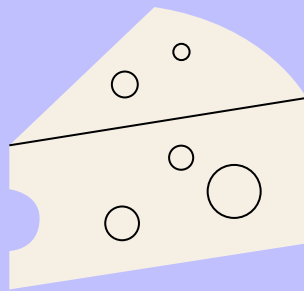
- 1 lžíci oleje ze sušených rajčat
- 1 cibuli
- 1 lžičku soli
- ½ hrnku nakrájených sušených rajčat
- 1 lžíci sušeného tymiánu
- 1 lžičku vloček čili (nemusí být)
- 200 ml smetany (běžné nebo tvój oblíbené rostlinné alternativy)
- 1 plechovku velké bílé máslové fazole
- ½ hrnku jemně nastrohaného parmazánu
- 2 hrnky nasekaných listů špenátu (1 vaničku)
- mletý černý pepř
- 1 lžíci medu
- čerstvé bylinky na podávání

Jak budeme postupovat:

1. Na pánvi rozehřejeme olej ze sušených rajčat a potom přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a sůl. Za stálého míchání smažíme asi 5 minut, dokud nezměkne a nezačne měnit barvu.
2. Přidáme sušená rajčata, tymián a vločky čili, promícháme, potom přidáme smetanu a znovu promícháme.
3. Přidáme bílé fazole, nastrohaný parmazán, potom znovu promícháme.
4. Fazoli vaříme 5 minut. Můžeme přidat trochu vody, pokud je omáčka příliš hustá. Přidáme listy špenátu a pak všechno pořádně promícháme. Dusíme, dokud špenát neztratí svůj objem. Přidáme pepř, med a dosolíme, pokud je to nutné.
5. Podáváme s čerstvými bylinkami, plackami, čerstvým pečivem, topinkami nebo jen tak samotné.



5. den



snídaně

Sladká jáhlová kaše s ovocem

Jáhly jsou v období (peri)menopauzy skvělou volbou – jsou lehké na trávení, plné vitamínů skupiny B a hořčíku, které zklidňují nervový systém a pomáhají udržet stabilní energii během dne.

oběd

Kuřecí stehna pečená s paprikami a rozmarýnem + opečené brambory (150 g) + čerstvá zelenina

svačina

Ořechovo-tvarohový koláč s hruškami (1 ks) + acidofilní mléko bílé 1 % (2 dl)

večeře

Batátová polévka s mrkví, ořechy a semínky + (strouhaný) sýr Eidam 30 % (30 g)

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1620 kcal, 6804 kJ, T: 75 g, B: 80 g, S: 148 g, V: 24 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

20 min.



5. den - snídaně



2 porce

Jednoduchá sladká jáhlová kaše s ovocem k snídani

Potřebujeme:

- 60 g jáhel
- 100 ml vody
- ½ hrnku mraženého ovoce lesní směs
- ½ lžičky skořice
- 1 lžíce ořechového másla (já jsem použila Fitnutku s lískovými oříšky a čokoládou)
- ořechy a ovoce na dozdobení

Jak budeme postupovat:

1. Nejdřív jáhly propláchneme vodou.
2. Do Luli Chef Midi vložíme jáhly, mražené ovoce, skořici a vodu mezi rysku min.–max.
3. Vybereme v menu tlačítko „soup/puree“ a počkáme 20 minut.
4. Po uvaření dochutíme ořechovým máslem a vršek ochutíme ovocem, ořechy a můžeme polít ořechovým máslem.

70 min.



5. den - oběd



2 porce



Kuřecí stehna pečená s paprikami a rozmarýnem

Potřebujeme:

- 4 horní kuřecí stehna
- sůl
- pepř
- olej
- 3 papriky (různě barevné)
- 2 stroužky česneku
- pár snítek rozmarýnu

Jak budeme postupovat:

1. Kuřecí stehna ze všech stran osolíme a opepříme.
2. V pánvi rozehtáme asi 2 lžíce oleje a stehna opékáme kůží dolů 5 minut dozlatova.
3. Mezitím si nakrájíme papriky na proužky a vložíme je do zapékací misky. Přidáme najemno nasekaný česnek, lehce zakápneme olivovým olejem, osolíme a promícháme.
4. Opečené maso položíme kůží vzhůru na papriky. Přilijeme do misky výpek z pánve a maso obložíme větvičkami rozmarýnu.
5. Pečeme při 200 °C 50–55 minut, dokud maso není krásně propečené a povrch zlatavý.
6. Podáváme nejlépe s čerstvým chlebem, který nasaje výtečnou šťávu. Vhodnou přílohou je také rýže, bulgur nebo jiná obilovina.

40 min.



5. den - svačina



8 ks

Ořechovo-tvarohový koláč s hruškami

Potřebujeme:

- 2 vejce
- 80 g třtinového cukru
- 150 g polotučného tvarohu
- 30 ml řepkového oleje
- 80 g nahrubo nastrouhané hrušky (přibližně ½ větší hrušky)
- 100 g celozrnné špaldové mouky
- 70 g mletých vlašských ořechů
- 50 g jemných ovesných vloček
- 1 lžičku jedlé sody
- ½ lžičky mleté skořice
- ½ lžičky perníkového koření
- 10 g másla na vymazání formy
- hrubá mouka na vysypání formy
- 250 g hrušky
- 30 ml citronové šťávy
- 1 PL javorového sirupu
- 30 g nahrubo nasekaných ořechů

Jak budeme postupovat:

1. V misce vyšleháme vejce s erythritolem do pěny.
2. Přidáme tvaroh, olej a nastrouhanou hrušku, a vše dobře promícháme, aby se suroviny spojily.
3. V druhé misce smícháme špaldovou mouku, mleté ořechy, ovesné vločky, jedlou sodu, mletou skořici a perníkové koření.
4. Sypkou směs postupně vmícháme do mokré směsi a dobře promícháme, aby vzniklo kompaktní těsto.
5. Koláčovou formu vymažeme máslem a vysypeme hrubou moukou nebo celozrnnou krupicí. Do formy nalijeme těsto a uhladíme vařečkou.
6. Hrušku zbavíme jádřince, nakrájíme na tenké klínky a ozdobíme jimi povrch koláče.
7. V mističce smícháme citronovou šťávu s javorovým sirupem a touto směsí potřeme hrušky na koláči. Nakonec posypeme nahrubo nasekanými ořechy.
8. Pečeme v předehřáté troubě na 170 °C přibližně 35 minut, dokud koláč nezíská zlatavou barvu.

Tip:

Koláč podávejte ještě mírně teplý s kopečkem jogurtu nebo vanilkové zmrzliny pro ještě lepší zážitek!



25 min.



5. den - večeře



4 porce

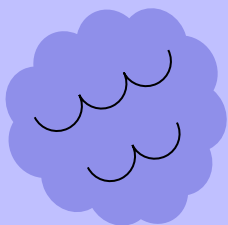
Nejlepší batátová polévka s mrkví doplněná opečenými ořechy a semínky

Potřebujeme:

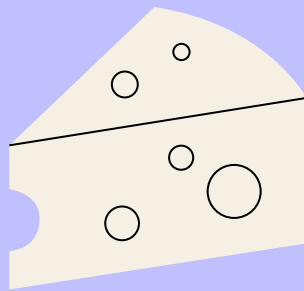
- trošku olivového oleje
- 1 cibuli
- 3 stroužky česneku
- 3 mrkve
- 2 petržely
- 1 batát
- 800 ml vývaru nebo vody
- 1 lžičku bio vegety (pokud nemáš vývar a použiješ vodu)
- mořskou/himalájskou sůl
- černé mleté pepř
- bazalku, kmín a kopr
- 100 ml sladké smetany
- 3 hrsti kešu ořechů
- 3 hrsti dýňových a slunečnicových semínek

Jak budeme postupovat:

1. Na pánvi na oleji orestujeme na větší kousky nakrájenou cibuli, česnek a postupně přidáme i mrkev a petržel.
2. Po chvíli přidáme ještě nakrájený batát, zalijeme vývarem a ochutíme kořením. Pokud chceš mít polévku hustší, zalij ji jen centimetr nad nakrájenou zeleninu – záleží totiž na tom, jak velkou mrkev a batát použiješ.
3. Polévku vaříme 15–20 minut podle toho, jak nám změkne zelenina. Když je téměř hotová, přidáme do ní smetanu, povaříme 1–2 minuty a následně polévku vymixujeme ponorným mixérem.
4. Zatímco se polévka vaří, na pánvi na trošce olivového oleje opečeme ořechy a semínka, která budou ještě lahodnější.
5. Hotovou polévku v misce posypeme opečenými ořechy a podáváme.



6. den



snídaně

Žampionová pomazánka s fazolemi + kváskový chléb (70 g)

oběd

Batátová polévka s mrkví, ořechy a semínky

svačina

Řecký jogurt bílý 0% (140 g) + lněná semínka (10 g) + skořice (1 ČL)
+ bobulové ovoce čerstvé (50 g), příp. lyofilizované (10 g)

večeře

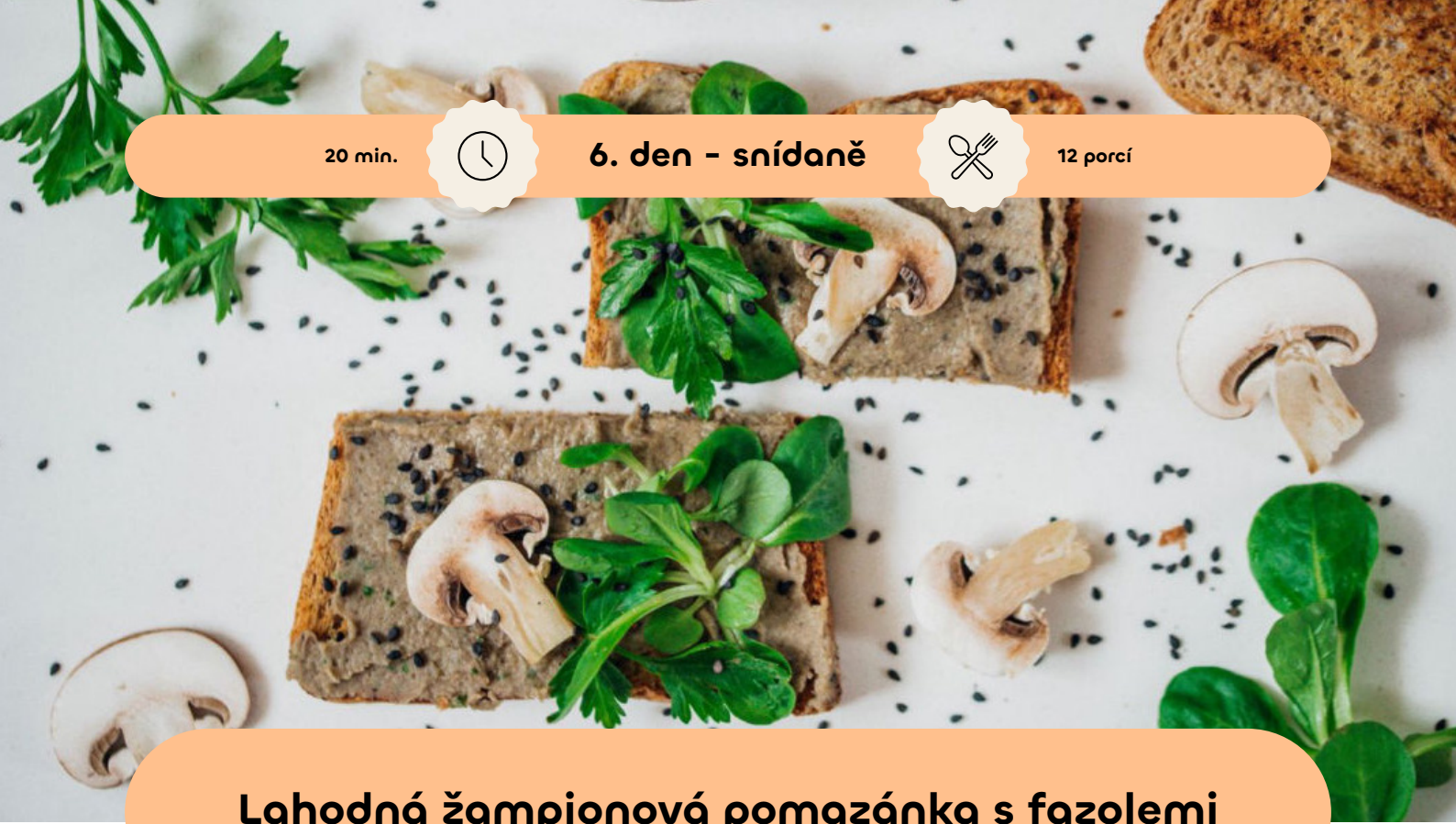
Zeleninový šalát s tempehem

Tempeh je přirozeným zdrojem fytoestrogenů, které jemně podporují hormonální rovnováhu a mohou zmírnit typické projevy (peri)menopauzy, jako jsou návaly horka, výkyvy nálad či zhoršený spánek.

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1550 kcal, 6510 kJ, T: 60 g, B: 84 g, S: 155 g, V: 25 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu



20 min.



6. den - snídaně



12 porcí

Lahodná žampionová pomazánka s fazolemi

Potřebujeme:

- 3 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 400 g hub (já jsem použila bílé a hnědé žampiony)
- 1 konzerva bílých fazolí
- hrst čerstvé petrželové natě
- sůl a černý pepř podle chuti
- ½ čajové lžičky italského koření (koření si klidně vyber podle své chuti)

Jak budeme postupovat:

1. Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme cibuli nakrájenou na menší kousky a opékáme dozlatova.
2. Přidáme nakrájené houby, koření a opékáme asi 10 minut, nebo dokud se neodpaří tekutina.
3. Opečené houby rozmixujeme spolu s fazolemi a čerstvou petrželovou natí dohladka.
4. Nakonec podle chuti dochutíme a podáváme s oblíbeným pečivem, zeleninou nebo sýrem.



25 min.



6. den - oběd



4 porce

Nejlepší batátová polévka s mrkví doplněná opečenými ořechy a semínky

Potřebujeme:

- trošku olivového oleje
- 1 cibuli
- 3 stroužky česneku
- 3 mrkve
- 2 petržely
- 1 batát
- 800 ml vývaru nebo vody
- 1 lžičku bio vegety (pokud nemáš vývar a použiješ vodu)
- mořskou/himalájskou sůl
- černé mleté pepř
- bazalku, kmín a kopr
- 100 ml sladké smetany
- 3 hrsti kešu ořechů
- 3 hrsti dýňových a slunečnicových semínek

Jak budeme postupovat:

1. Na pánvi na oleji orestujeme na větší kousky nakrájenou cibuli, česnek a postupně přidáme i mrkev a petržel.
2. Po chvíli přidáme ještě nakrájený batát, zalijeme vývarem a ochutíme kořením. Pokud chceš mít polévku hustší, zalij ji jen centimetr nad nakrájenou zeleninu – záleží totiž na tom, jak velkou mrkev a batát použiješ.
3. Polévku vaříme 15–20 minut podle toho, jak nám změkne zelenina. Když je téměř hotová, přidáme do ní smetanu, povaříme 1–2 minuty a následně polévku vymixujeme ponorným mixérem.
4. Zatímco se polévka vaří, na pánvi na trošce olivového oleje opečeme ořechy a semínka, která budou ještě lahodnější.
5. Hotovou polévku v misce posypeme opečenými ořechy a podáváme.

30 min.



6. den - oběd



2 porce

Bílkovinové tvarohové válečky

Potřebujeme:

Na těsto:

- 250 g hrudkovitého tvarohu
- 80 g polohrubé mouky
- 10 ml rostlinného oleje
- 1 balíček vanilkového cukru

Na podávání:

- mletý mák nebo ořechy
- práškový cukr
- rozpuštěné máslo

Jak budeme postupovat:

1. Tvaroh rozmačkejte vidličkou a smíchejte s vanilkovým cukrem, olejem a moukou.
2. Vytvořte pevné těsto, ze kterého odkrajujte malé kousky a tvarujte válečky.
3. Válečky vařte ve vroucí osolené vodě.
4. Když vyplavou na hladinu, vařte je ještě asi 1–2 minuty a sced'te.
5. Válečky podávejte posypané mletým mákem nebo ořechy, práškovým cukrem a přelité rozpuštěným máslem.

15 min.



6. den - večeře



2 porce



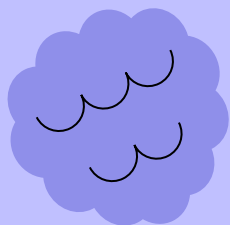
Svěží jarní salát se zeleninou a tempehem

Potřebujeme:

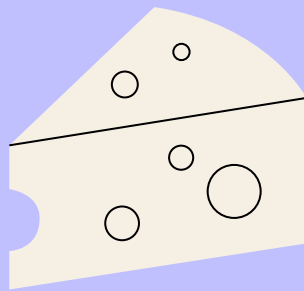
- 1 tempeh
- 3 lžíce konopného oleje (olivového) + pár kapek olivového na tempeh
- 4 stroužky česneku
- 1 bílou nebo červenou čekanku (asi 150 g)
- ½ hlávkového salátu (asi 250 g)
- 8 ks ředkviček
- 1 jarní cibulku
- 1 červenou cibuli
- ½ – 1 granátové jablko (závisí na jeho velikosti)
- 1 – 2 lžíce umeoctu (pokud nemáš ume ocet, použij citronovou šťávu a mořskou/himalájskou sůl)
- špetku chilli a bílého pepře
- petrželovou nať
- pažitku
- klíčky podle chuti (brokolicové, mungo, řeřicha, čočkové)

Jak budeme postupovat:

1. Tempeh nakrájíme na kostky a jen lehce orestujeme na pár kapkách olivového oleje a na prolisovaném česneku.
2. Čekanku nakrájíme, nebo můžeme nechat celé lístky. Nemusíme se obávat její nahořklé chuti. Při této kombinaci se ztratí. Můžeme ji seříznout i dál od konce, kde má nejvíce hořké části.
3. Přidáme natrhaný hlávkový salát, nakrájenou ředkvičku, jarní a červenou cibulku a zrníčka granátového jablka.
4. Zálivku si připravíme z oleje, prolisovaného česneku, ume octu, chilli a bílého pepře a nakrájených bylinek.
5. Zalijeme jí salát, lehce promícháme a podáváme posypané klíčky, nebo nasucho opraženými sezamovými či dýňovými semínky.



7. den



snídaně

Žampionová pomazánka s fazolemi
+ celozrnný kváskový chléb (70 g) + čerstvá zelenina

oběd

Losos v krémové rajčatové omáčce
+ basmati rýže (60 g)

Losos je výjimečným zdrojem omega-3 mastných kyselin, které podporují hormonální rovnováhu, snižují zánět a pomáhají ženám v (peri)menopauze cítit se stabilněji, klidněji a energičtěji.

svačina

Jahodový smoothie cheesecake + mandle (10 g)

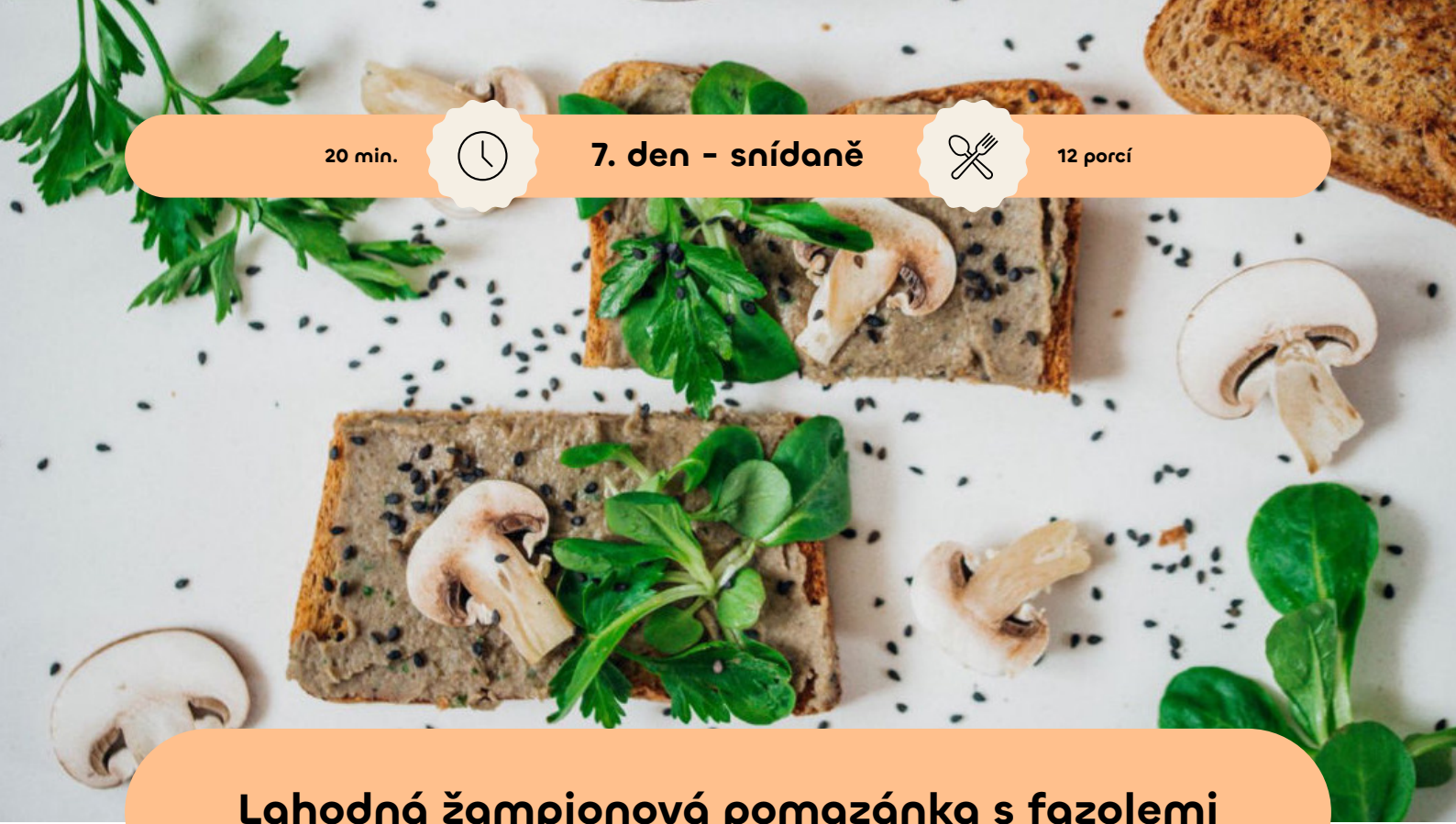
večeře

Ezogelin čorba – Turecká polévka s bulgurem a čočkou

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1700 kcal, 7140 kJ, T: 57 g, B: 88 g, S: 185 g, V: 30 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu



20 min.



7. den - snídaně



12 porcí

Lahodná žampionová pomazánka s fazolemi

Potřebujeme:

- 3 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 400 g hub (já jsem použila bílé a hnědé žampiony)
- 1 konzerva bílých fazolí
- hrst čerstvé petrželové natě
- sůl a černý pepř podle chuti
- ½ čajové lžičky italského koření (koření si klidně vyber podle své chuti)

Jak budeme postupovat:

1. Na pánvi rozežřejeme olej, přidáme cibuli nakrájenou na menší kousky a opékáme dozlatova.
2. Přidáme nakrájené houby, koření a opékáme asi 10 minut, nebo dokud se neodpaří tekutina.
3. Opečené houby rozmixujeme spolu s fazolemi a čerstvou petrželovou natí dohladka.
4. Nakonec podle chuti dochutíme a podáváme s oblíbeným pečivem, zeleninou nebo sýrem.



30 min.



7. den - oběd



4 porce

Lehký losos v krémové rajčatové omáčce hotový do půl hodinky

Potřebujeme:

- 4 filety z lososa bez kůže
- 1 lžičku mořské/himalájské soli
- 1 lžičku sladké červené papriky
- 1 lžíci olivového oleje
- 2 lžíce másla
- 1 cibuli
- 1 lžíci strouhaného zázvoru
- ½ lžičky mletého kmínu
- ½ lžičky mletého koriandru
- ½ lžičky kurkumu
- ½ lžičky kari koření
- ½ lžičky kajenského pepře
- 50 ml zeleninového vývaru nebo vody
- 100 g rajského protlaku
- 1 plechovku drcených rajčat
- 250 ml smetany na vaření
- čerstvé bylinky, klíčky k servírování

Jak budeme postupovat:

1. Filety z lososa osušíme papírovou utěrkou a dochutíme solí, pepřem a sladkou paprikou.
2. Rozehřejeme olej a 1 lžíci másla ve velké nepřilnavé pánvi na středně vysoké teplotě. Přidáme filety z lososa a opékáme asi 3–4 minuty z každé strany. Vyndáme z pánve a odložíme bokem.
3. Snížíme teplotu na nízký stupeň. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a zázvor. Dusíme doměkka 3 minuty. Přimícháme kmín, koriandr, kurkum, kari koření a kajenský pepř. Podlijeme zeleninovým vývarem a dusíme 1 minutu za stálého míchání.
4. Přidáme rajský protlak a mícháme, dokud se směs nespojí.
5. Přidáme drcená rajčata a nalijeme smetanu. Mícháme, aby se všechno spojilo, a přivedeme k varu.
6. Přidáme zbylé máslo a dochutíme solí podle vlastní chuti.
7. Lososa vložíme do omáčky. Dusíme 3–5 minut nebo dokud není losos uvařený a omáčka mírně nezhoustne.
8. Servírujeme s čerstvými bylinkami, klíčky, zeleninou a rýží.

5 min.



7. den - svačina



1 porce

Jahodový smoothie cheesecake

Potřebujeme:

- čerstvé nebo mražené jahody (podle chuti a sezóny)
- ½ banánu (pro sladkost)
- 150 g nízkotučného tvarohu
- 150 ml rostlinného nápoje (např. mandlového, ovesného)
- 1 ČL konopných, chia nebo jiných semínek
- 1 PL pohankových vloček
- pár kapek vanilkového extraktu

Jak budeme postupovat:

1. Všechny ingredience vlož do mixéru.
2. Mixuj do hladkého krémového smoothie.
3. Můžeš ozdobit jahodami nebo vločkami.

30 min.



7. den - večeře



4 porce

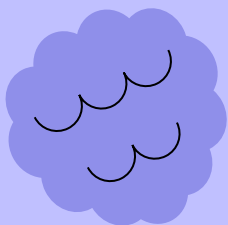
Ezogelin čorba – Turecká polévka s bulgurem a čočkou

Potřebujeme:

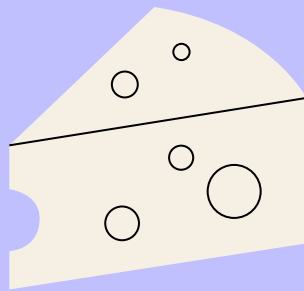
- 1 cibuli
- 150 g bulguru
- 150 g červené čočky
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 70 g rajčatového protlaku
- 2 lžičky sušené máty
- sůl podle chuti
- 4 větvičky čerstvé máty
- 4 pita chleby

Jak budeme postupovat:

1. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Bulgur a červenou čočku propláchneme pod tekoucí vodou a necháme dobře okapat.
2. Na dvou lžících olivového oleje osmahneme cibuli, přidáme oloupaný a prolisovaný česnek a krátce orestujeme.
3. Přimícháme rajčatový protlak a sušenou mátu, promícháme a necháme rozvonět.
4. Přidáme bulgur a čočku, zalijeme 1 litrem vody, přivedeme k varu a vaříme přibližně 15 minut, dokud všechny suroviny nezměknou.
5. Hotovou polévku servíruj ozdobenou větvičkami čerstvé máty a podávej s rozpečeným pita chlebem.



8. den



snídaně

Skыр bílý (130 g) + lněná semínka (10 g) + vlašské ořechy (10 g)
+ lyofilizované ovoce (10 g)

oběd

Ezogelin čorba – Turecká polévka s bulgurem a čočkou
+ celozrnný chléb (70 g) + vařené vejce (1 ks)

svačina

Fit tvarohová bábovka

Tvaroh je výborným zdrojem kvalitních bílkovin i vápníku – dvojice, která v období (peri)menopauzy podporuje svalovou sílu, zdravé kosti i delší sytost.

večeře

Wrap s kuřecími nugety v mandlích

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1580 kcal, 6636 kJ, T: 62 g, B: 83 g, S: 158 g, V: 29 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

30 min.



8. den - oběd



4 porce

Ezogelin čorba – Turecká polévka s bulgurem a čočkou

Potřebujeme:

- 1 cibuli
- 150 g bulguru
- 150 g červené čočky
- 4 lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku
- 70 g rajčatového protlaku
- 2 lžičky sušené máty
- sůl podle chuti
- 4 větvičky čerstvé máty
- 4 pita chleby

Jak budeme postupovat:

1. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Bulgur a červenou čočku propláchneme pod tekoucí vodou a necháme dobře okapat.
2. Na dvou lžících olivového oleje osmahneme cibuli, přidáme oloupaný a prolisovaný česnek a krátce orestujeme.
3. Přimícháme rajčatový protlak a sušenou mátu, promícháme a necháme rozvonět.
4. Přidáme bulgur a čočku, zalijeme 1 litrem vody, přivedeme k varu a vaříme přibližně 15 minut, dokud všechny suroviny nezměknou.
5. Hotovou polévku servíruj ozdobenou větvičkami čerstvé máty a podávej s rozpečeným pita chlebem.

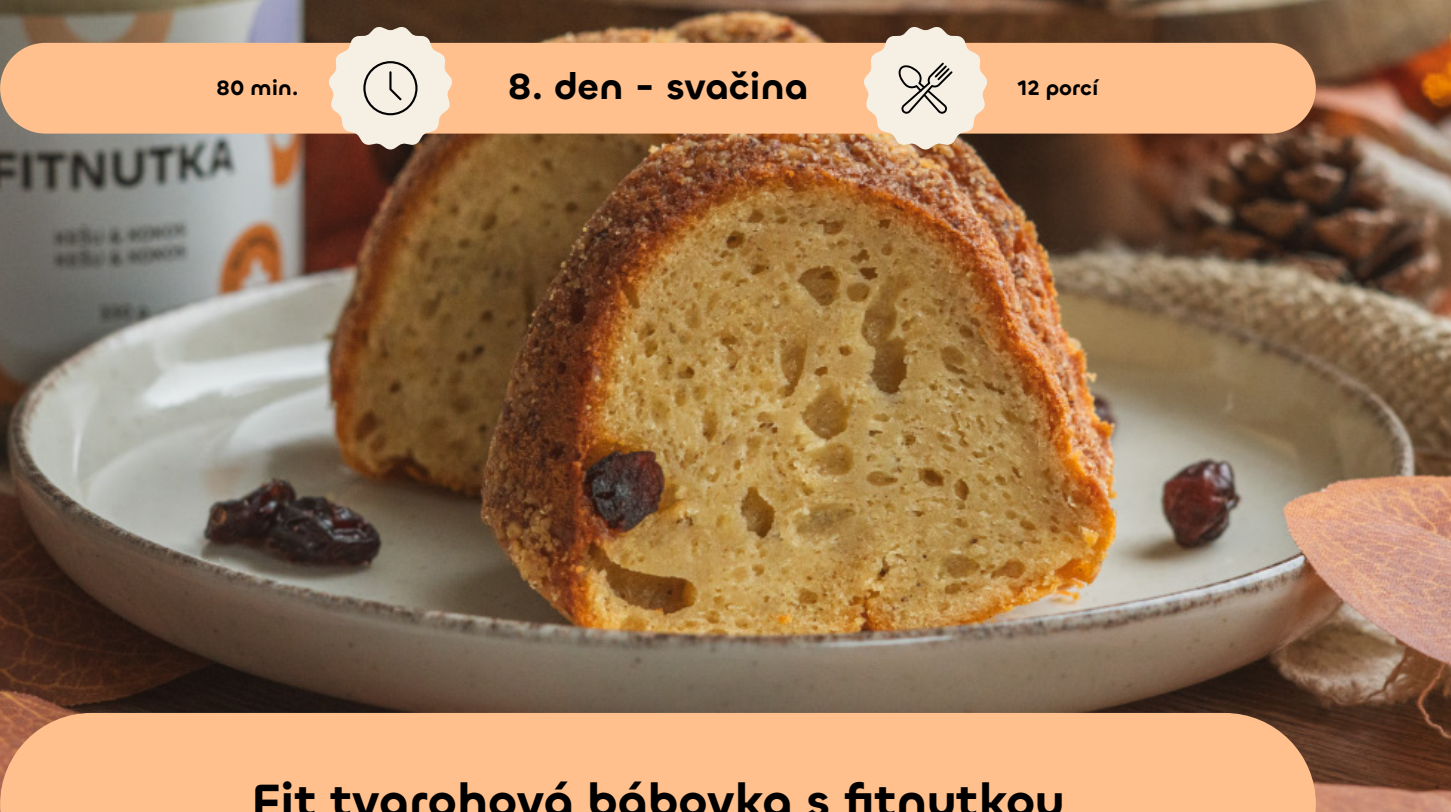
80 min.



8. den - svačina



12 porcí



Fit tvarohová bábovka s fitnutkou

Potřebujeme:

- 250 g špaldové hladké mouky
- 1 kypřicí prášek
- 250 g odtučněného tvarohu
- 150 g kokosového oleje
- 100 ml mléka
- 100 g třtinového cukru
- 4 vejce (odděleně)
- 1/2 lžičky mleté vanilky
- špetka soli
- mleté ořechy (na vysypání formy)
- hrst sušených brusinek

Jak budeme postupovat:

1. Bílky se špetkou soli vyšleháme do tuhého sněhu.
2. Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny (cca 5 minut). Postupně přidáme tvaroh, kokosový olej, mléko, vanilku a mouku smíchanou s kypřicím práškem. Jemně promícháme a nakonec do těsta opatrně vmícháme sníh z bílků.
3. Formu na bábovku vymažeme kokosovým olejem a vysypeme mletými ořechy. Do formy nalijeme polovinu těsta, posypeme brusinkami a zalijeme zbytkem těsta.
4. Pečeme při 170 °C přibližně 50 minut, dokud špejle zapíchnutá do středu nevyjde čistá.
5. Bábovku necháme 10 minut odpočívat ve formě, potom ji vyklopíme a necháme úplně vychladnout.
6. Vychladlou bábovku polijeme Fitnutkou a podáváme.

30 min.



8. den - večeře



4 porce

Wrap s kuřecími nugety v mandlích

Potřebujeme:

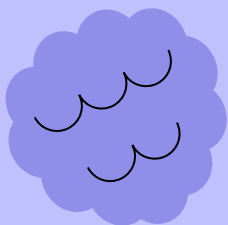
- 250 g kuřecích prsou
- olivový olej
- sůl
- pepř
- hrst mandlí
- 4 menší/2 velké tortilly
- salát
- okurku
- papriku

Na dip:

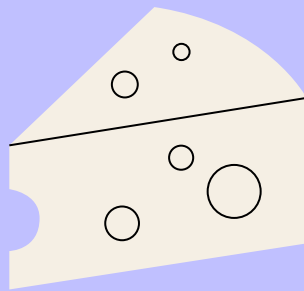
- 4 lžíce hustého bílého jogurtu nebo zakysanou smetanu
- 1 stroužek česneku
- 1 lžičku najemno nakrájeného oregana
- sůl

Jak budeme postupovat:

1. Kuřecí maso nakrájejte na pruhy silné asi 3 cm. Lehce potřete olejem, osolte a opepřete.
2. Mandle v robotu nasekejte na malinké kousky. Maso v mandlích kolem dokola obalte.
3. Kousky masa přendejte na plech vyložený pečicím papírem. Vložte do trouby vyhřáté na 200 °C v režimu horkovzduch a pečte 15 minut.
4. Pár listů salátu nakrájejte na nudličky. Okurku nakrájejte na plátky, papriku na proužky.
5. V misce prošlehejte jogurt s prolisovaným česnekem, oreganem a špetkou soli.
6. Tortillu potřete trochou dipu, obložte zeleninou a kousky upečeného masa. Ihned podávejte.



9. den



snídaně

Shakshuka – vajíčka, inspirovaná izraelskou kuchyní
+ celozrnný toast (40 g)

oběd

Lahodné jáhly s cizrnou a balkánským sýrem

svačina

Acidofilní mléko bílé 1 % (2 dcl) + čerstvé bobulové ovoce (50 g),
příp. lyofilizované (10 g)

večeře

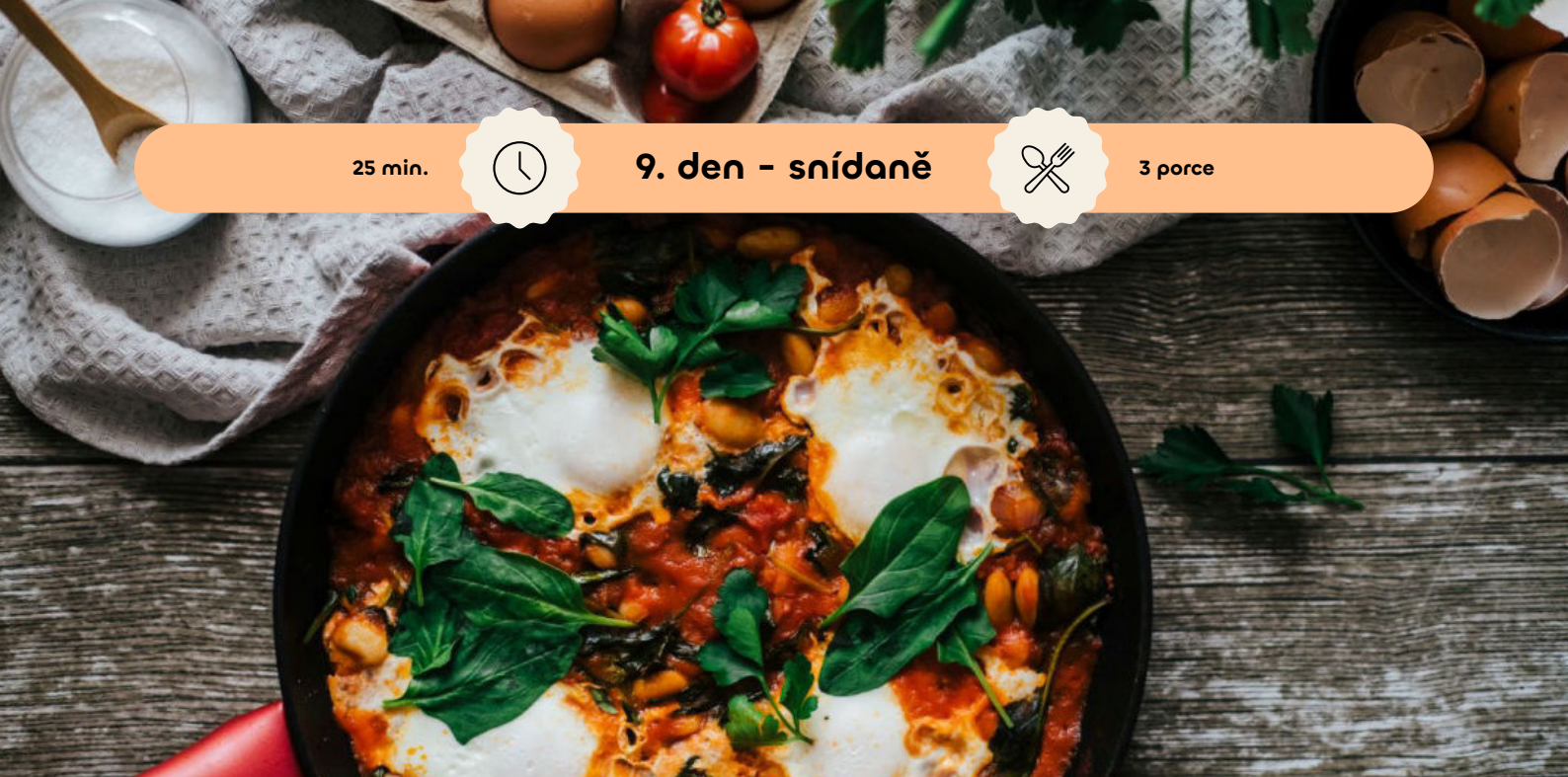
Makrela- filety (170 g) + pohankový chléb (50 g)
+ čerstvá zelenina

Makrela patří k nejhodnotnějším rybám pro období (peri)menopauzy – její vysoký obsah omega-3 mastných kyselin pomáhá tlumit zánět, podporuje hormonální rovnováhu i celkovou psychickou pohodu.

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1620 kcal, 6804 kJ, T: 72 g, B: 104 g, S: 138 g, V: 32 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu



25 min.



9. den - snídaně



3 porce

Shakshuka – vajíčka k snídani, inspirovaná izraelskou kuchyní

Potřebujeme:

- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibuli
- 1 lžičku sušeného italského koření, případně tymiánu, bazalky, oregana...
- 1 plechovku krájených rajčat
- 1 plechovku máslové bílé fazole
- ½ lžičky soli
- vločky čili (množství podle chuti)
- 1 vaničku čerstvého špenátu

Jak budeme postupovat:

1. Ve větší pánvi rozehejeme olivový olej a dozlatova osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, potom přidáme bylinky.
2. Přidáme rajčata a fazoli, sůl a čili. Dusíme 5–8 minut a potom přidáme špenát.
3. Když špenát ztratí svůj objem, uděláme do fazole malé jamky a rozbijeme do nich vajíčka.
4. Jemně je osolíme, přikryjeme pokličkou a dusíme, dokud neztuhnou bílky a žloutky nezůstanou měkké.
5. Podáváme posypané bylinkami, s čerstvým pečivem, případně s topinkami.

15 min.



9. den - oběd



4 porce



Lahodné jáhly s cizrnou a balkánským sýrem

Potřebujeme:

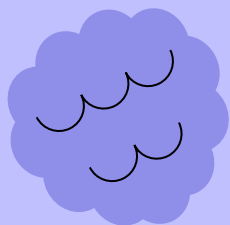
- 1 hrnek jáhel (cca 150–180 ml)
- 200 g předvařené cizrny
- 10–12 ks cherry rajčat
- 200 g balkánského sýra
- 150 g kvalitní kuřecí šunky (obsah masa 98 %)
- mořská/himalájská sůl
- mletý černý pepř

Jak budeme postupovat:

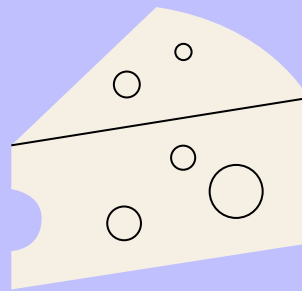
1. Jáhly opláchneme a vložíme do hrnce s dvojnásobným množstvím vody.
2. Zároveň na pánvi opečeme cizrnu dokřupava.
3. Zatímco se jáhly a cizrna připravují, nakrájíme rajčata na poloviny, balkánský sýr a kuřecí šunku na menší kostičky.
4. Do teplých uvařených jáhel vmícháme sýr, šunku a rajčata.
5. Na závěr přidáme cizrnu a dochutíme solí a pepřem.

Tip:

Můžeš si pokrm dochutit čerstvou petrželovou natí.



10. den



snídaně

Fit tvarohová bábovka + řecký jogurt bílý 0 % (140 g) + skořice (1 ČL) + mandle (15 g) + lyofilizované ovoce (10 g)

oběd

Cottage pizza

svačina

Jablko (1 ks) + sýr Eidam 30 % (30 g) + hořká čokoláda 80 % (20 g)

večeře

Miso polévka s tofu a wakame

Miso polévka s tofu a wakame je malý hormonální poklad — fermentované miso podporuje střeva a tím i hormonální rovnováhu, tofu dodává fytoestrogeny a wakame doplňuje jód pro zdravou štítnou žlázu.

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1540 kcal, 6468 kJ, T: 70 g, B: 88 g, S: 128 g, V: 23 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

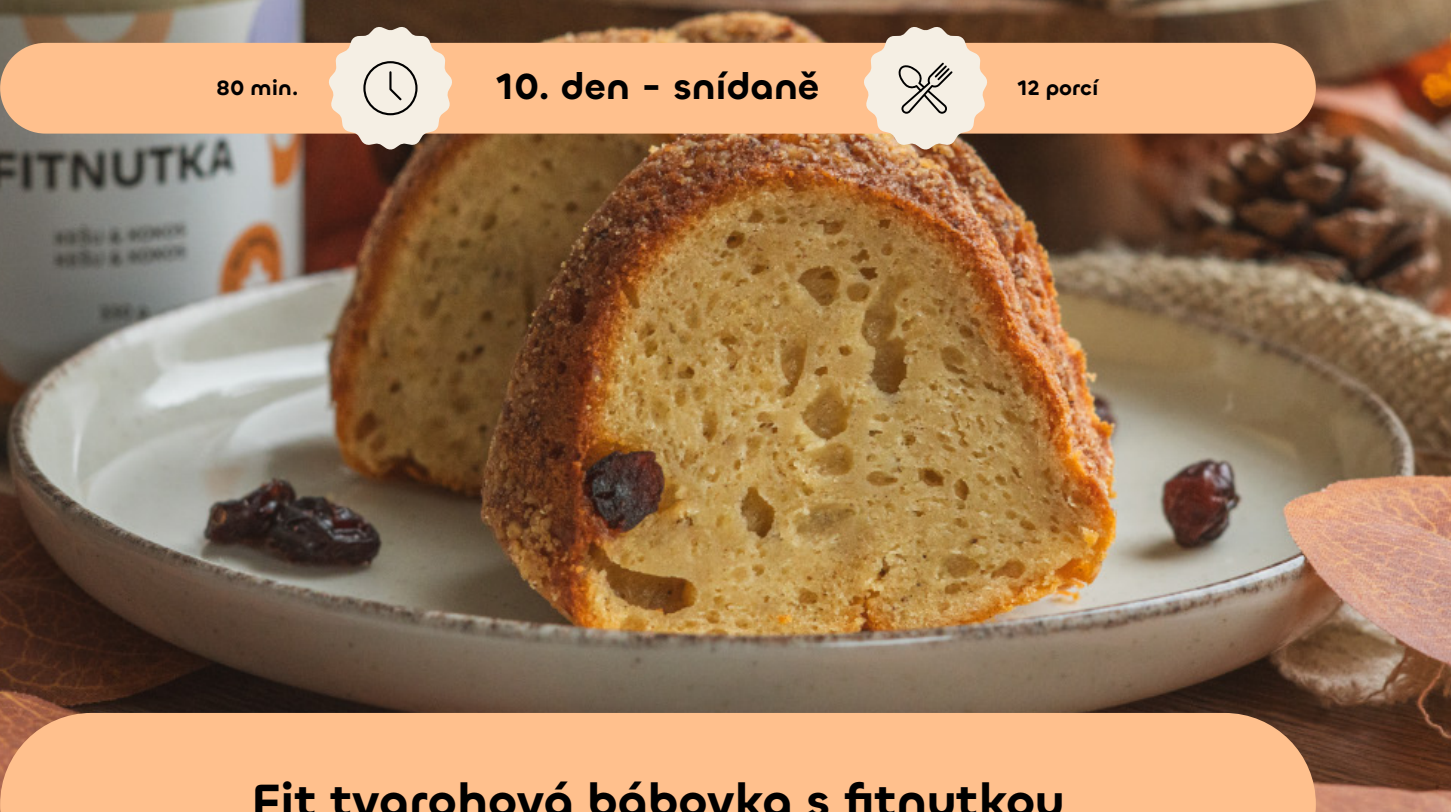
80 min.



10. den - snídaně



12 porcí



Fit tvarohová bábovka s fitnutkou

Potřebujeme:

- 250 g špaldové hladké mouky
- 1 kypřicí prášek
- 250 g odtučněného tvarohu
- 150 g kokosového oleje
- 100 ml mléka
- 100 g třtinového cukru
- 4 vejce (odděleně)
- 1/2 lžičky mleté vanilky
- špetka soli
- mleté ořechy (na vysypání formy)
- hrst sušených brusinek

Jak budeme postupovat:

1. Bílky se špetkou soli vyšleháme do tuhého sněhu.
2. Žloutky vyšleháme s cukrem do pěny (cca 5 minut). Postupně přidáme tvaroh, kokosový olej, mléko, vanilku a mouku smíchanou s kypřicím práškem. Jemně promícháme a nakonec do těsta opatrně vmícháme sníh z bílků.
3. Formu na bábovku vymažeme kokosovým olejem a vysypeme mletými ořechy. Do formy nalijeme polovinu těsta, posypeme brusinkami a zalijeme zbytkem těsta.
4. Pečeme při 170 °C přibližně 50 minut, dokud špejle zapíchnutá do středu nevyjde čistá.
5. Bábovku necháme 10 minut odpočívat ve formě, potom ji vyklopíme a necháme úplně vychladnout.
6. Vychladlou bábovku polijeme Fitnutkou a podáváme.

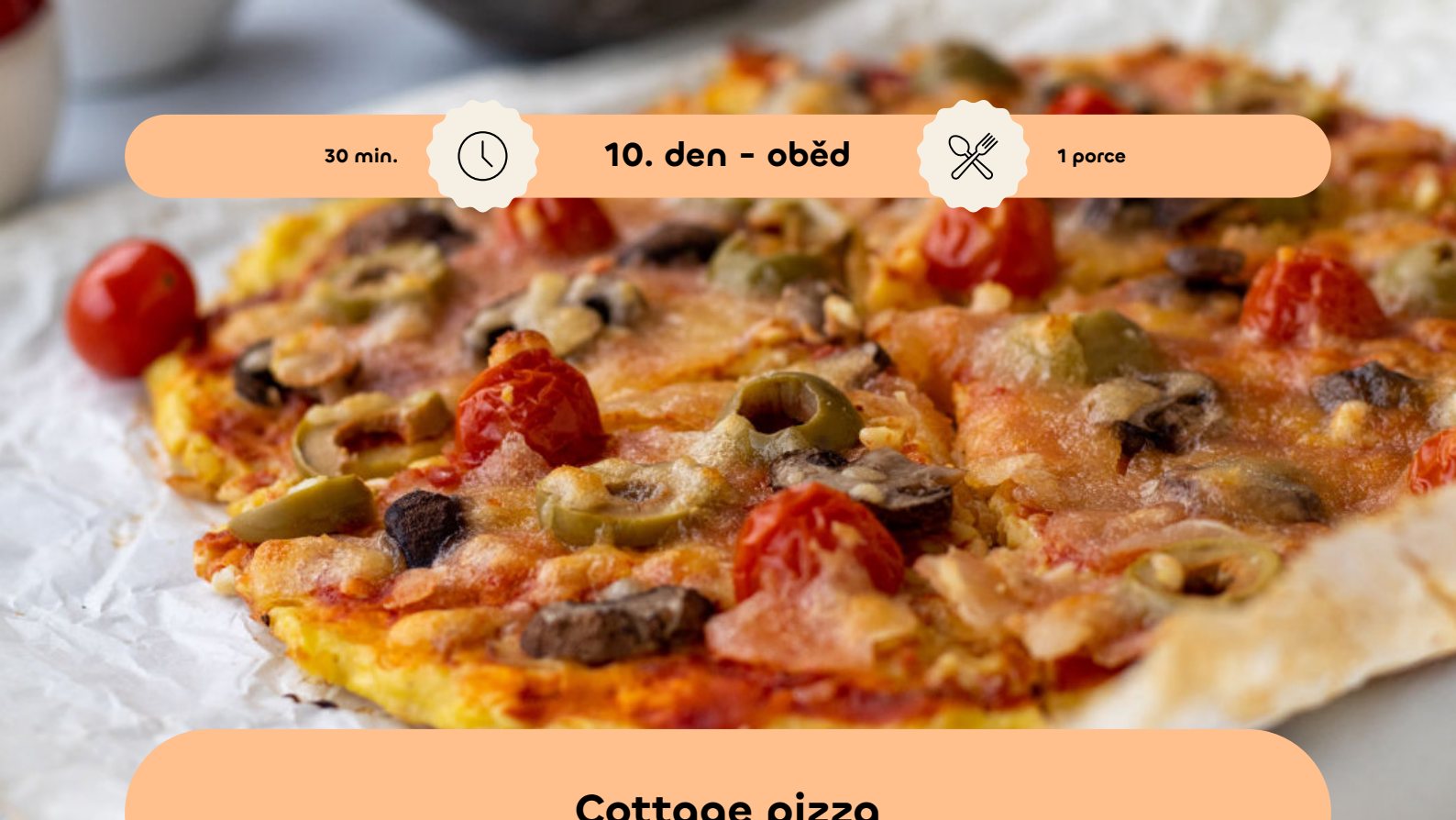
30 min.



10. den - oběd



1 porce



Cottage pizza

Potřebujeme:

- 200 g cottage cheese
- 1 vejce
- 60 g BIO hladké pšeničné mouky (případně hladké špaldové)
- 35 g pasírovaných rajčat
- 30 g cherry rajčat
- 30 g žampionů
- 20 g zelených oliv
- 40 g mozzareilly na pizzu (ne v nálevu)
- 1 stroužek česneku (volitelné)

Jak budeme postupovat:

1. Předehřej troubu na 200 °C.
2. V míse smíchej cottage cheese, vejce a mouku.
3. Na plech vyložený pečicím papírem rozetři vzniklou směs do tvaru kruhu. Tloušťka těsta by měla být maximálně 0,5 cm.
4. Peč v předehřáté troubě přibližně 10–12 minut.
5. Mezitím si nakrájej cherry rajčata, žampiony a nastrouhej mozzarellu.
6. Upečený základ potřeme pasírovanými rajčaty, poklademe žampiony, olivy, rajčata a posypeme mozzarellou.
7. Vlož zpět do trouby a peč dalších 12–15 minut, dokud se sýr nerozpustí a pizza nezíská krásnou zlatavou barvu.

Tip:

Pokud chceš mít těsto dokonale hladké bez hrudek, můžeš cottage cheese před použitím rozmixovat tyčovým mixérem.

Pro výraznější chuť můžeš do pasírovaných rajčat přidat prolisovaný česnek, nasekanou bazalku, mleté černé koření nebo bylinkovou sůl.

15 min.



10. den - večere



2 porce



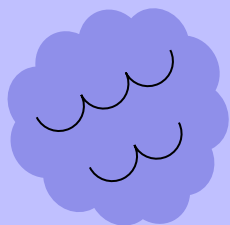
Miso polévka s tofu a wakame

Potřebujeme:

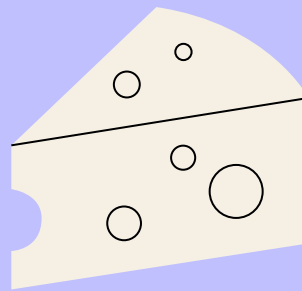
- 600 ml vody
- 1,5 PL (asi 30 g) miso pasty
- 100 g tofu natural (nakrájené na kostky)
- 1 PL sušených řas wakame (cca 2 g – po namočení zvětší objem)
- 1 jarní cibulka (nakrájená na kolečka) nebo pórek
- 1 mrkev
- 1 ČL tamari nebo sójové omáčky
- ½ ČL sezamového oleje (volitelně)

Jak budeme postupovat:

1. Řasy wakame namoč na 5 minut do vody, pak slij a nech okapat.
2. V hrnci přiveď vodu k varu, přidej mrkev nakrájenou na tenké plátky a vař do poloměkka.
3. Zmírní teplotu, přidej tofu a wakame a nech prohřát (ale nevař).
4. Do misky si odeber trochu horkého vývaru, rozmíchej v něm miso pastu a vlij zpět do hrnce.
5. POZOR: miso se nevaří, aby zůstala zachována probiotika.
6. Dochut' tamari a sezamovým olejem, podávej posypané jarní cibulkou.



11. den



snídaně

Květáková pomazánka z olomouckých syrečků + celozrnný kváskový chléb (70 g) + čerstvá zelenina

Olomoucké tvarůžky jsou výjimečné tím, že mají minimum tuku a přitom hodně kvalitních bílkovin – v období (peri)menopauzy tak pomáhají udržovat svalovou hmotu i metabolismus bez zbytečné zátěže.

oběd

Miso polévka s tofu a wakame
Tuňákové kuličky + batátová kaše (150 g batátů,
1 ČL másla, 30 ml mléka)

svačina

Babybel Mini Protein (2 ks) + citrusové ovoce (1 ks)
+ vlašské ořechy (15 g)

večeře

Těstoviny z červené čočky (100 g) + vejce (1 ks)
+ bazalkové pesto (1 ČL)

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1600 kcal, 6720 kJ, T: 57 g, B: 108 g, S: 149 g, V: 26 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

20 min.



11. den - snídane



350 gramov



Květáková pomazánka z olomouckých syrečků

Potřebujeme:

- 150 g uvařeného kvěťáku
- 100 g olomouckých syrečků
- mořskou/himalájskou sůl
- mletý černý pepř
- 100 g smetanového sýru (např. Lučiny natur nebo ricotta)

Jak budeme postupovat:

1. Květák uvaříme buď v páře, nebo ve vodě. Po vychladnutí ho nakrájíme na kousky a dáme do misky.
2. Přidáme zbývající suroviny a vše rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka.

Tip:

Můžeme přidat také mletou sladkou červenou papriku a na vrch chleba jarní cibulku.

15 min.



11. den - oběd



2 porce



Miso polévka s tofu a wakame

Potřebujeme:

- 600 ml vody
- 1,5 PL (asi 30 g) miso pasty
- 100 g tofu natural (nakrájené na kostky)
- 1 PL sušených řas wakame (cca 2 g – po namočení zvětší objem)
- 1 jarní cibulka (nakrájená na kolečka) nebo pórek
- 1 mrkev
- 1 ČL tamari nebo sójové omáčky
- ½ ČL sezamového oleje (volitelně)

Jak budeme postupovat:

1. Řasy wakame namoč na 5 minut do vody, pak slij a nech okapat.
2. V hrnci přiveď vodu k varu, přidej mrkev nakrájenou na tenké plátky a vař do poloměkka.
3. Zmírní teplotu, přidej tofu a wakame a nech prohřát (ale nevař).
4. Do misky si odeber trochu horkého vývaru, rozmíchej v něm miso pastu a vlij zpět do hrnce.
5. POZOR: miso se nevaří, aby zůstala zachována probiotika.
6. Dochut' tamari a sezamovým olejem, podávej posypané jarní cibulkou.

35 min.



11. den - oběd



15 guliek

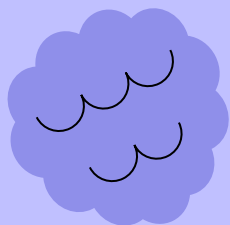
Štavnaté tuňákové kuličky se zeleninkou

Potřebujeme:

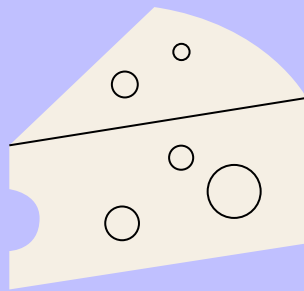
- 3x 180g plechovky tuňáka (doporučuju kousky, ne drceného)
- 1 cibuli nakrájenou na kostky
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 lžíce bílého jogurtu
- 1½ lžičky mořské/himalájské soli
- ½ lžičky mleté sladké červené papriky
- 1 hrst nasekané čerstvé petrželové natě
- 1 vajíčko
- ¼ hrnku špaldové mouky
- zeleninu podle vlastního výběru, já jsem použila hrst kukuřice (nakrájenou papriku, olivy, hrášek...)

Jak budeme postupovat:

1. Troubu předehřejeme na 220 °C.
2. Vyprázdníme plechovky tuňáka do velkého cedníku nad dřezem a necháme je odtéct, zatímco si připravíme následující ingredience.
3. Na pánvi na olivovém oleji orestujeme cibuli dozlatova.
4. Zatímco se cibulka restuje, ve větší misce si smícháme jogurt, sůl a koření a promícháme, nakonec přidáme nakrájenou nat. Znovu promícháme. Přidáme tuňáka, vajíčko, cibuli a mouku. Všechno spolu dobře promícháme. Kdyby směs nebyla dostatečně hustá, přidáme ještě mouku.
5. Plech vysteleme papírem na pečení a ze směsi vytvarujeme menší kuličky. Pečeme 20–25 minut.
6. Podáváme s oblíbenou přílohou, například se salátem, zeleninovými kašemi, těstovinami s omáčkou nebo jako občerstvení s různými dipy.



12. den



snídaně

Květáková pomazánka z olomouckých syrečků
+ pohankový chléb (70 g) + čerstvá zelenina

oběd

Dýně pečená s mletým masem a hořčično-sýrovou omáčkou
+ kváskový celozrnný chléb (50 g)

Dýně je skvělá v období (peri)menopauzy – její betakaroten podporuje imunitu, zdraví pokožky a chrání ji před předčasným stárnutím. Vysoký obsah vlákniny zároveň pomáhá stabilizovat energii i hormonální pohodu.

svačina

Jablečno-tvarohový koláč ze špaldové mouky

Rostlinný jogurt ovesný/kokosový (150 g) + lněná semínka (10 g)
+ čerstvé bobulové ovoce (50 g) / případně lyofilizované (10 g)
+ kakao (1 ČL) + čekankový sirup (1 ČL)

večeře

Luštěninová polévka se zeleninou
Květákové placičky se sýrem a česnekem

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1680 kcal, 7056 kJ, T: 67 g, B: 98 g, S: 142 g, V: 30 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

20 min.



12. den - snídane



350 gramov



Květáková pomazánka z olomouckých syrečků

Potřebujeme:

- 150 g uvařeného kvěťáku
- 100 g olomouckých syrečků
- mořskou/himalájskou sůl
- mletý černý pepř
- 100 g smetanového sýru (např. Lučiny natur nebo ricotta)

Jak budeme postupovat:

1. Květák uvaříme buď v páře, nebo ve vodě. Po vychladnutí ho nakrájíme na kousky a dáme do misky.
2. Přidáme zbývající suroviny a vše rozmixujeme tyčovým mixérem dohladka.

Tip:

Můžeme přidat také mletou sladkou červenou papriku a na vrch chleba jarní cibulku.

60 min.



12. den - oběd



4 ks



Dýně pečená s mletým masem a hořčično-sýrovou omáčkou

Potřebujeme:

- 150 ml smetany na vaření
- 250 ml mléka
- 2 stroužky česneku
- 2 lžíce tymiánu
- 2 lžíce hrubozrnné hořčice
- sůl, černý pepř
- ½ dýně Hokkaido
- 2 červené cibule
- olivový olej
- 600 g mletého hovězího masa
- 150 g sýra s výraznou chutí

Jak budeme postupovat:

1. V hrnci začneme zahřívát smetanu s mlékem, prolisovaným česnekem a polovinou tymiánu. Necháme asi 10 minut pomalu probublávat. Poté vmícháme hořčici a dochutíme solí a pepřem.
2. Dýni rozkrojíme, vydlabeme semínka a nakrájíme na plátky silné 1–2 cm. Cibuli nakrájíme na měsíčky a necháme zesklivatět na olivovém oleji. Přidáme mleté maso, zbytek tymiánu, osolíme, opepříme a společně dusíme přibližně 20 minut.
3. Do zapékací mísy vložíme vrstvu masa s cibulí, posypeme polovinou sýra a zalijeme polovinou smetanové omáčky. Navrch rozložíme plátky dýně, posypeme zbytkem sýra a zalijeme zbylou omáčkou.
4. Zapékací mísu vložíme do trouby předehřáté na 200 °C a pečeme asi 30 minut. Poté přikryjeme alobalem, snížíme teplotu na 170 °C a pečeme dalších 10–15 minut. Před podáváním necháme 10 minut odpočívat.

60 min.



12. den - svačina



12 porcí



Jablečno-tvarohový koláč ze špaldové mouky

Potřebujeme:

Na těsto:

- 125 g hladkou špaldovou mouku
- 100 g celozrnnou špaldovou mouku
- 75 g třtinový cukr
- 125 g máslo
- 1 vejce
- 1 lžičku prášek do pečiva

Na tvarohovou náplň:

- 500 g tvaroh
- 1 vejce
- vanilkový cukr
- nastrohanou citronovou kůru z poloviny citronu

Na jablečnou náplň:

- 4 jablka
- 1 vanilkový pudink s proteiny
- 1,5 lžičky skořici

Jak budeme postupovat:

1. Ze všech surovin připravíme těsto a necháme ho odležet v lednici, zatímco si připravíme náplně.
2. Jablka nastroháme.
3. Tvarohovou i jablečnou náplň smícháme zvlášť v misce.
4. Těsto rozdělíme na dvě poloviny a každou vyválíme.
5. Na plech vyložený pečicím papírem položíme první část těsta.
6. Rozložíme jablečnou náplň a navrstvíme na ni tvarohovou.
7. Přikryjeme druhou částí těsta a propícháme vidličkou.
8. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C přibližně 35 minut (podle trouby).



60 min.



12. den - večeře



12 porcí

Luštěninová polévka se zeleninou

Potřebujeme:

- 200 g suchých luštěnin (mix 3 – 5 druhů)
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 1 středně velká kořenová petržel
- 1 středně velká mrkev
- 2 řapíky celeru
- 3 stroužky česneku
- ½ lžičky mletého kmínu
- 1 litr zeleninového vývaru
- 1 bobkový list
- sůl
- pepř
- majoránku
- petrželka na posypání

Jak budeme postupovat:

1. Luštěniny nechte přes noc namočené v dostatečném množství vody.
2. Cibuli nakrájejte nadrobno. V hrnci rozehejte olej a cibuli nechte zesklivatět. Petržel, mrkev a celer nakrájejte na malé kostičky. Přidejte k cibuli a opékejte další 3 minuty.
3. Petržlen, mrkvu a zeler nakrájame na malé kocky, přidáme k cibuli a restujeme asi 3 minuty.
4. Česnek nasekejte najemno nebo prolisujte, přidejte k zelenině spolu s kmínem a míchejte asi půl minuty. Zalijte vývarem. Do polévky přidejte bobkový list, osolte, opepřete a pod poklicí vařte, dokud luštěniny nezměknou.
5. Z polévky odeberte asi 1/3 a rozmixujte ponorným mixérem a vraťte zpět nebo polévku trochu promixujte přímo v hrnci.
6. Do polévky mezi prsty promněte větší špetku majoránky a promíchejte.
7. Na talíři posypejte nakrájenou petrželkou.

30 min.



12. den - večeře



3 porce



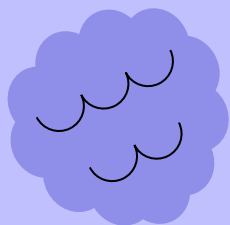
Květákové placičky se sýrem a česnekem

Potřebujeme:

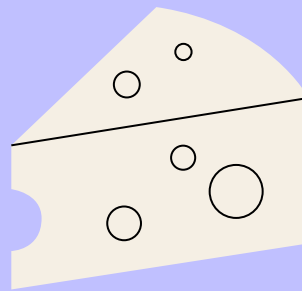
- 600 g nastrohaného květáku
- 3 vejce
- 100 g strouhané mozzarely
- černý pepř
- sůl
- stroužky česneku
- líbeček

Jak budeme postupovat:

1. Květák omyjeme a nastroháme najemno.
2. Ve velké míse smícháme květák, vejce, mozzarellu, rozetřený česnek a koření podle chuti.
3. Na pánev přidáme máslo nebo olej ve spreji a ze směsi vytvarujeme placičky.
4. Opékáme je z obou stran dozlatova.
5. Hotové placičky přendáme na papírovou utěrku, abychom odsáli přebytečný tuk.
6. Podáváme podle chuti, ideálně s jogurtovým dipem.



13. den



snídaně

Mango-kokosová protein bowl + lanové semienka (10 g)
+ chia semienka (10 g)

oběd

Luštěninová polévka se zeleninou

svačina

Vejce (1 ks) + krůtí šunka (30 g) + kváskový celozrnný chléb (80 g)
+ čerstvá zelenina

večeře

Cuketové halušky s brynzou a křupavou slaninkou

Bryndza je pro ženy v (peri)menopauze velmi hodnotná – obsahuje probiotika, která podporují střevní mikrobiom, a ten výrazně ovlivňuje hormonální rovnováhu, imunitu i náladu. Navíc je přirozeně bohatá na vápník a kvalitní bílkoviny, které chrání kosti právě v období poklesu estrogenu.

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1620 kcal, 6804 kJ, T: 55 g, B: 110 g, S: 175 g, V: 30 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

10 min.



13. den - snídane



1 porce



Tropická mango-kokosová protein bowl

Potřebujeme:

- 150 g mraženého manga
- 60 g mraženého banánu
- 150 g řeckého jogurtu 0%
- 30 g syrovátkového proteinu (ideálně kokosového, může být i vanilkový)
- 30 g hustého kokosového mléka z plechovky
- Špetka soli

Jak budeme postupovat:

1. Do výkonného mixéru vlož všechny suroviny na základ – mražené mango, banán, řecký jogurt, protein, kokosové mléko, špetku soli a trochu tekutiny (může být voda nebo rostlinné mléko).
2. Mixuj do hladka. Konzistence by měla být hustá jako zmrzlina – použij minimum tekutiny, pokud chceš, aby zůstala hustá a krémová. Pokud chceš jemnější a méně hustou konzistenci, jako je například na fotce, klidně přidej více tekutiny.
3. Naber vzniklou mangovou směs do vychlazené misky.
4. Navrch můžeš přidat různé ovoce, granolu, kokos nebo chia semínka.
5. Doporučuji podávat ihned, ideálně studené.

Tip:

Protein i jogurt lze nahradit rostlinnou alternativou pro veganskou verzi bowl.

Pokud vzniklou směs dáme zmrazit do formiček na nanuky, vznikne nám chutná letní svačina plná bílkovin.

60 min.



13. den - oběd



5 porcí

Luštěninová polévka se zeleninou

Potřebujeme:

- 200 g suchých luštěnin (mix 3 – 5 druhů)
- 1 cibule
- 2 lžíce oleje
- 1 středně velká kořenová petržel
- 1 středně velká mrkev
- 2 řapíky celeru
- 3 stroužky česneku
- ½ lžičky mletého kmínu
- 1 litr zeleninového vývaru
- 1 bobkový list
- sůl
- pepř
- majoránku
- petrželka na posypání

Jak budeme postupovat:

1. Luštěniny nechte přes noc namočené v dostatečném množství vody.
2. Cibuli nakrájejte nadrobno. V hrnci rozehejte olej a cibuli nechte zesklivatět. Petržel, mrkev a celer nakrájejte na malé kostičky. Přidejte k cibuli a opékejte další 3 minuty.
3. Petržlen, mrkvu a zeler nakrájame na malé kocky, přidáme k cibuli a restujeme asi 3 minuty.
4. Česnek nasekejte najemno nebo prolisujte, přidejte k zelenině spolu s kmínem a míchejte asi půl minuty. Zalijte vývarem. Do polévky přidejte bobkový list, osolte, opepřete a pod poklicí vařte, dokud luštěniny nezměknou.
5. Z polévky odeberte asi 1/3 a rozmixujte ponorným mixérem a vraťte zpět nebo polévku trochu promixujte přímo v hrnci.
6. Do polévky mezi prsty promněte větší špetku majoránky a promíchejte.
7. Na talíři posypejte nakrájenou petrželkou.

25 min.



13. den - večeře



4 porce



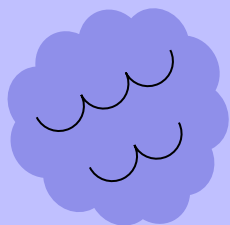
Cuketové halušky s brynzou a křupavou slaninkou

Potřebujeme:

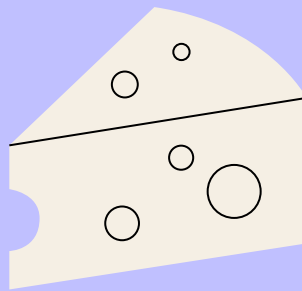
- 2 středně velké cukety
- 300 g hrubé mouky
- 2 vejce
- 150 ml mléka
- 1 čajová lžička soli
- 250 g brynzý
- 40 g uzené slaniny

Jak budeme postupovat:

1. Cukety nastrouhej nahrubo, pak je pořádně vymačkej, abys odstranila co nejvíce vody.
2. V míse smíchej vejce, mouku a sůl, přidej vymačkanou cuketu a promíchej. Postupně přilévej mléko a míchej, dokud nevznikne polotuhé těsto vhodné na halušky.
3. Ve větším hrnci přiveď k varu osolenou vodu. Pomocí síta na halušky nebo haluškovače protlač těsto do vody. Halušky vař, dokud nevyplavou na povrch, což obvykle trvá 3–5 minut.
4. Mezitím na suché pánvi osmaž na kostičky nakrájenou slaninu dokřupava.
5. Uvařené halušky sceď a ještě teplé promíchej s brynzou. Ta se díky teplu krásně rozpustí a obalí každý kousek.
6. Na závěr posyp halušky křupavou slaninou a můžeš podávat.



14. den



snídaně

**Měkká zapečená vajíčka s ricottou + pohankový chléb (50 g)
+ čerstvá zelenina**

Ricotta je lehký, nízkotučný zdroj kvalitních bílkovin a vápníku, které jsou v období (peri)menopauzy klíčové pro udržení svalové hmoty a pevnosti kostí. Je dobře stravitelná a nezatěžuje trávení, což mnoho žen v tomto období ocení.

oběd

Kuřecí stehna s omáčkou à la svíčková + tarhoňa (50 g)

svačina

Jablečno-skořicová ovesná kaše

večeře

Postní zelňačka

Výživové hodnoty za celý den CELKEM:

Kcal: 1760 kcal, 7392 kJ, T: 72 g, B: 102 g, S: 150 g, V: 29 g

Výživové hodnoty jednotlivých receptů najdeš na našem blogu

20 min.



14. den - snídaně



2 porce

Měkká zapečená vajíčka s ricottou

Potřebujeme:

- 4 lžíce extra panenského olivového oleje
- 200 g ricotty
- 1–2 lžíce lístků čerstvého tymiánu/pažitky
- 1 lžičku nasekané petrželové natě
- 1 hrst špenátu
- 4 vejce
- špetku mořské/himalájské soli
- ¼ lžičky mletého černého pepře
- ½ lžičky vloček červené papriky (případně víc, pokud máte rádi pikantní)

Jak budeme postupovat:

1. Troubu předehřejeme na 175 °C.
2. Dvě malé zapékačské misky zlehka vymažeme olivovým olejem.
3. Ve střední misce promícháme 2 lžíce extra panenského olivového oleje, ricottu, tymiánové listy, petrželovou nat a nakrájený špenát.
4. Směs rovnoměrně rozdělíme do dvou misek.
5. Na vrch opatrně rozklepneme vajíčka.
6. Vršek vajíček rovnoměrně pokapeme olivovým olejem, posypeme troškou mořské soli, mletého černého pepře a vločkami červené papriky.
7. Pečeme 12–15 minut nebo dokud bílky neztuhnou, ale žloutky budou stále měkké.
8. Podáváme ještě teplé s křupavým opečeným nebo čerstvým chlebem, zeleninou nebo salátem.

60 min.



14. den - oběd



3 porce



Kuřecí stehna s omáčkou à la svíčková

Potřebujeme:

- 240 g mrkve
- 250 g petržele
- 300 g kedlubny
- 150 g řapíkatého celeru
- 1 bobkový list
- ½ lžičky mleté kurkumy
- 1/5 lžičky mletého černého pepře
- špetka mletého muškátového oříšku
- 1 lžičku bylinkové soli
- ½ lžičky mletého kmínu
- 3 kuřecí stehna s kostí
- 10 ml olivového oleje

Jak budeme postupovat:

1. Kuřecí stehna stáhneme z kůže (kůži si odložíme) a podélně je nařizneme až ke kosti.
2. Očistíme a nakrájíme zeleninu na kostičky.
3. Ve velkém hrnci rozejdeme olej a krátce na něm orestujeme všechna koření. Přidáme kůži a restujeme ji, dokud neuvolní tuk a vůni.
4. Kůži vyjmeme a odložíme stranou. Do hrnce přidáme nakrájenou zeleninu a několik minut restujeme.
5. Zmírníme plamen a přidáme kuřecí stehna, aby se jednou stranou opekla na dně hrnce. Po pár minutách zalijeme vodou (cca 1 litr), aby byla zelenina zakrytá (stehna nemusí být zcela ponořena).
6. Do hrnce přidáme opečenou kůži a bobkový list, přiklopíme a vaříme 30–40 minut.
7. Po dovaření vyjmeme bobkový list, kůži a kuřecí stehna. Zeleninu s vývarem rozmixujeme na hladkou omáčku.
8. Maso můžeme natrhat a přimíchat do omáčky nebo ho natrhané ještě opéct na 2–3 ml olivového oleje na pánvi dozlatova.

Tip:

Na zjemnění omáčky je možné na závěr vaření přidat trochu mandlové smetany.

15 min.



14. den - svačina



1 porce



Jablečno-skořicová ovesná kaše

Potřebujeme:

- 240 ml vody
- 45 g ovesných vloček (jemných nebo středních)
- špetka soli
- špetka mleté skořice
- špetka muškátového oříšku
- 1 menší sladké jablko (cca 110–120 g)
- 10 g medu nebo javorového sirupu
- 7–8 g pekanových ořechů
- 15 g vanilkového proteinu

Jak budeme postupovat:

1. V menším hrnci přivedeme vodu k varu, přidáme vločky, špetku soli, skořici a muškátový oříšek. Promícháme.
2. Jablko oloupeme, nakrájíme na kousky a přidáme k vločkám. Vaříme na mírném ohni 10–12 minut, občas promícháme.
3. Přimícháme med nebo javorový sirup a nasekané pekany. Kaši odstavíme z ohně a necháme krátce odstát.
4. Podáváme teplou, můžeme dozdobit extra ořechy nebo lžičkou ořechového másla.



120 min.



14. den - večere



6 porcí

Postní zelňačka i pro vegany a vegetariány

Potřebujeme:

- 2 ks červené cibule
- olej na restování
- 1 lžíce sladké papriky
- 200 g uzeného tofu
- 500 g kysaného zelí (nejlépe domácího)
- 1500 ml vody
- 20 g sušených hub
- 180 g vegetariánské klobásy
- 5 ks sušených švestek
- 2 ks bobkového listu
- 2 brambory
- 1 lžíce chilli pasty (volitelné)
- sůl podle chuti

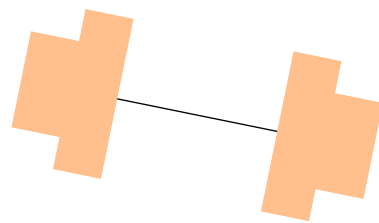
Jak budeme postupovat:

1. Cibuli oloupeme, nakrájíme nadrobno a orestujeme na oleji v hrnci.
2. Uzené tofu nakrájíme na kostičky, přidáme k cibuli a chvíli restujeme. Přidáme sladkou papriku a promícháme. Dáváme pozor, aby paprika nepřipálila.
3. Do hrnce přidáme nakrájené kysané zelí a zalijeme vodou.
4. Sušené houby přelijeme vroucí vodou a necháme odstát. Poté vodu slijeme a houby přidáme do hrnce.
5. Brambory oloupeme, nakrájíme na kostičky a přidáme k zelí.
6. Zelňačku dochutíme sušenými švestkami, bobkovým listem, chilli pastou a solí.
7. Zelňačku vaříme na mírném ohni přibližně 1,5–2 hodiny.
8. Vegetariánskou klobásu nakrájíme na kolečka a opečeme na pánvi. Opečenou klobásu přidáme do hotové zelňačky a promícháme.
9. Zelňačku podáváme s čerstvým chlebem nebo pečivem.

Tip:

Pokud jste vegan, zelňačku můžete dochutit veganskou smetanou. Pokud jste vegetarián, přidejte zakysanou smetanu.

TRÉNINK



Proč je cvičení v období (peri)menopauzy tak důležité?

S přibývajícími roky se mění nejen naše tělo, ale i jeho potřeby. To, co nám dříve při tréninku dodávalo energii, může být dnes pro tělo přílišnou zátěží. Právě proto je důležité hýbat se jinak – s větším respektem, pozorností a pochopením.

Období (peri)menopauzy přináší nové výzvy – hormonální změny, pomalejší metabolismus **či úbytek svalů**, a proto je ještě důležitější než kdy dříve zařadit do života silový trénink. Místo toho, abychom úplně zpomalily, je čas naučit se **pracovat se svým tělem chytřeji**.

Tvoje tělo se mění, ale není slabší – jen potřebuješ objevit nový způsob, jak mu dopřát to, co potřebuje. Cvičení už nemusí být o výkonu či dokonalém vzhledu. Dnes může být o vnitřní síle, rovnováze a zdraví, které ti pomohou cítit se dobře ve vlastním těle i životě.

Benefity silového cvičení v období (peri)menopauzy

Silový trénink v tomto období není jen o formování postavy – je to investice do zdraví, vitality a kvality života.

Podporuje hormonální rovnováhu

Pravidelné zapojování svalů pomáhá snižovat výkyvy estrogenu a kortizolu, což přispívá k lepší náladě, spánku i stabilnější energii.

Posiluje kosti a předchází osteoporóze

S věkem hustota kostí přirozeně klesá. Silové cvičení stimuluje jejich obnovu a pomáhá předcházet zlomeninám.

Zrychluje metabolismus

Budování svalové hmoty pomáhá spalovat více kalorií i v klidu, čímž se brání přibírání, které bývá v tomto období běžné.

Zlepšuje zdraví srdce a krevního oběhu

Silový trénink snižuje krevní tlak, zlepšuje cirkulaci a posiluje celkové kardiovaskulární zdraví.

Zvyšuje stabilitu, sílu a sebevědomí

Pomáhá cítit se jistěji ve svém těle, zlepšuje držení těla, rovnováhu i celkové vnímání ženskosti a vitality.

Také u nás na **Fitshakeru** najdeš širokou škálu tréninků, které jsou vhodné v období perimenopauzy a menopauzy. Pokud se ti nechce hledat jednotlivá videa, nastav si rovnou celý program **SILVER**, který byl vytvořen s láskou a respektem k ženám v období (peri)menopauzy. Program vede úžasná trenérka **Lenka Velínská**, která má dlouholeté zkušenosti s pohybovou prací se ženami v každém věku.

Pokud vyhledáváš pestrost a chceš trenéry střídat, doporučujeme ti tato cvičení:

1. [Posilovačka na nohy, jak má být | Fitshaker](#)
2. [Jemná síla: Posílení horní části těla s holí | Fitshaker](#)
3. [Pevný střed těla a krásné křivky | Fitshaker](#)
4. [Posilovací cvičení na celé tělo | Fitshaker](#)
5. [Zvědom a posil své pánevní dno | Fitshaker](#)
6. [Spodní část těla v akci: Jednoduchý trénink pro začátečníky | Fitshaker](#)
7. [Žáda v pohodě, ruce v akci: Lehký trénink na každý den | Fitshaker](#)
8. [Prociť břicho a práci s bránicí | Fitshaker](#)
9. [Posilovačka s použitím tyče | Fitshaker](#)
10. [Dynamický pilates s Andrejkou! | Fitshaker](#)
11. [Uvolníme a aktivujeme svaly pánevního dna | Fitshaker](#)
12. [Žáda a nohy jako základ rovnováhy | Fitshaker](#)
13. [Síla a uvolnění pro páteř a vršek těla | Fitshaker](#)
14. [Core cvičení s overballem | Fitshaker](#)
15. [Kardio cvičko na zlepšování kondice | Fitshaker](#)
16. [Jóga na zvýšení energie | Fitshaker](#)
17. [Objev svoji energii při józe s Andrejkou | Fitshaker](#)
18. [Hormonální rovnováha a ženská energie | Fitshaker](#)
19. [Dynamické tělo: Komplexní trénink bez pomůcek | Fitshaker](#)
20. [Celotělová rozcvička: prokrv, protáhni a posilni klouby i svaly | Fitshaker](#)

