



FITSHAKER®

**(PERI)
MENOPAUZA?
V POHODE.**

MANUÁL - JEDÁLNIČEK - TRÉNING
(PRE TVOJU HORMONÁLNU ROVNOVÁHU)

MANUÁL

1. (Peri)menopauza – nové obdobie, nové JA

Porozumej zmenám, ktoré v tele prebiehajú, a nauč sa ich prijať s pokojom a silou.

- Telo sa mení, duša silnie
- Perimenopauza – ako ju spoznať a čo s ňou?
- Menopauza: Príznaky, riešenia a cesta k rovnováhe

2. Strava a doplnky výživy pre obdobie (peri)menopauzy

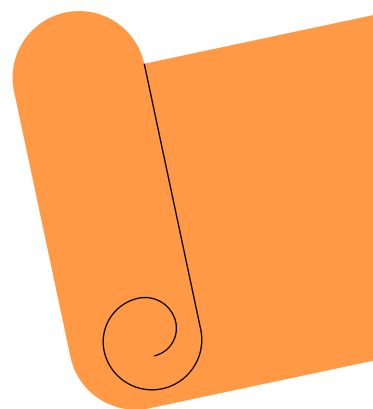
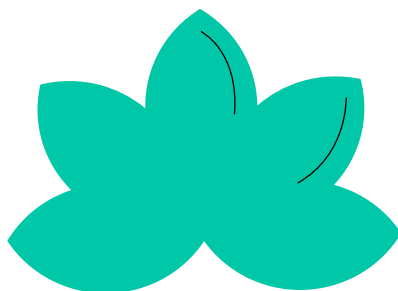
Výživa ako tvoj spojenec – čo jesť, aby si sa cítila vyrovnané, plná energie a v pohode.

- Čo potrebuje tvoje telo, keď sa mení
- Kľúčové živiny pre hormonálnu rovnováhu
- Doplnky, ktoré majú zmysel

3. Rovnováha tela a mysle

Keď sa spojí pohyb, dych a pokoj, telo získa späť svoju silu aj jemnosť.

- Prečo sa hýbať inak než predtým
- Spánok, stres a ženská energia
- Malé zmeny, ktoré majú veľký efekt



1. (Peri)menopauza – nové obdobie, nové JA

Telo sa mení, duša silnie

Každá z nás tým prechádza.

Niektoré to pocítíme skôr, iné neskôr – ale (peri)menopauza neminie ani jednu ženu. Nie je to koniec jednej etapy, ale začiatok novej. Etapy, v ktorej máme v sebe viac múdrosti, nadhľadu a sily než kedykoľvek predtým.

Možno doma vychovávame pubertiaka, možno sa staráme o malé deti, alebo sa už tešíme z prítomnosti vnúčata, ktoré nám pripomína, aký krásny je kolobeh života. Nech sme kdekoľvek na tejto ceste, naše telo nám len jemne šepká, že sa mení. U niektorej prídu návaly tepla, u inej zmeny nálad, menšia energia či kilá navyše. A vieš čo? Je to v poriadku. Telo sa mení, pretože prechádza ďalšou fázou svojej múdrosti. Hormóny sa ladia nanovo, rytmus sa spomaľuje, no sila ženy – tá neodchádza. Naopak, **rastie**.

V tejto príručke nájdeš všetko, čo ti pomôže toto obdobie nielen **rozpoznať a pochopiť**, ale aj **zvládnuť s pokojom a ľahkosťou**. Dozvieš sa, ako počúvať svoje telo, ako spomaliť, keď treba, ako jesť tak, aby ti výživa dodávala energiu, a ako sa hýbať s rešpektom k sebe.

Nejde o dokonalosť – ide o rovnováhu. Aby sme sa cítili dobre vo svojej koži, mali silu pre seba aj pre tých, ktorých milujeme. Aby sme boli pokojné, energické a láskavé ženy, mamy či babky – **bez stresu, s úsmevom a s istotou, že toto obdobie je krásne. :-)**



Perimenopauza – ako ju spoznať a čo s ňou?

Perimenopauza je obdobie, keď ešte menštruujeme, no cítime, že „niečo sa deje“.

Cyklus sa môže skracovať, predlžovať alebo byť nepravidelný. Niekedy cítime únavu, sme podráždenejšie, nespíme tak dobre ako predtým, objavajú sa návaly tepla či kolísanie nálad. To všetko je **prirodzené**. Ako krásne vysvetľuje **fertility špecialistka Mgr. Zuzana Kopáčiková** v rozhovore pre [Fitshaker podcast](#): „Perimenopauza je obdobie približne desať rokov pred menopauzou – telo ešte funguje, ale začína sa ladiť na novú etapu. Hormóny nestrácame postupne, ale skáču z vysokých hodnôt na nízke, a práve to cítime ako výkyvy nálad, únavu či nespavosť.“ Nazýva ju aj „**druhou pubertou**“ – pretože telo sa znovu učí balansovať. Raz je estrogén príliš vysoko, inokedy zasa nízko. A práve tieto skoky vnímajú ženy najviac. Nie je to chyba tela. Je to jeho spôsob, ako sa **pripravuje na novú etapu**.

Perimenopauza je vlastne **zrkadlom celého nášho doterajšieho života**.

To, ako sme sa o seba starali, ako sme jedli, spali, oddychovali či zvládali stres, sa teraz ukazuje v podobe menších či väčších výkyvov. Ak sme roky fungovali v tempe, bez oddychu, na káve a adrenalíne, telo si to pýta späť. Ale nikdy nie je neskoro zaradiť „brzdu“ a dať mu to, čo potrebuje: pokoj, výživu a starostlivosť.

Čo pomáha:

1. Strava ako základ hormonálnej rovnováhy

V tomto období je dôležité jesť pravidelne, aby bola stabilná hladina cukru v krvi. Telo potrebuje rytmus – ak dlhšie nejde, vníma to ako stres, čo zvyšuje kortizol a oslabuje progesterón – hormón pokoja. Zameraj sa na prirodzené jedlá, kvalitné tuky, rastlinné bielkoviny a dostatok vlákniny. Prerušované pôsty či extrémne diéty v tomto období skôr škodia, než pomáhajú.

2. Spomal', neprepínaj sa

Ak si doteraz necvičila, začni pomaly – chôdza, joga, ľahký silový tréning, tanec. Ak si bola aktívna, pokračuj, no dopraj si viac regenerácie, wellness, saunu, masáž. Telo už nepotrebuje výkon, potrebuje starostlivosť.

3. Staraj sa o lymfu a tekutiny

S vekom sa telo mení a má tendenciu zadržiavať vodu. Pomáha pitný režim, pohyb a lymfatická masáž – jemná, no veľmi účinná forma regenerácie.

4. Dopraj si rastlinné dni a pokojný spánok

Zvýš príjem rastlinnej stravy – pomáha znižovať cholesterol a udržiavať rovnováhu cukru v krvi. A nezabúdaj na spánok – nie je len oddych, je to hormonálna terapia zadarmo.

Dobrá správa

Aj keď máš pocit, že si svojmu telu doteraz veľa nedoprial(a) – nikdy nie je neskoro. Každý deň, keď sa o seba začneš starať vedomejšie, je pre tvoje telo **darčekom**. Čím skôr spomalíš, dopraješ si výživu, pohyb a pokoj, tým jemnejšie týmto obdobím prejdeš.

Perimenopauza je pozvanie – spomaliť, vypočuť sa a začať **žiť inak**. So sebaláskou a s rešpektom k telu, ktoré ťa verne nesie už desaťročia.

Menopauza:

Príznaky, riešenia a cesta k rovnováhe

Menopauza prichádza do života každej ženy – nie ako prekážka, ale ako pozvanie k zmene a väčšiemu pokoji. Je to **prirodzený prechod** – chvíľa, keď telo spomaľuje svoj reprodukčný rytmus a pripravuje sa na novú fázu života. Nie je to obdobie, ktorého sa treba báť. Je to čas, keď sa môžeme starať o seba inak – vedomejšie, jemnejšie, s väčším rešpektom k sebe.

Čo sa v tele deje

Menopauza nastáva, keď **vaječníky prestanú produkovať estrogén a progesterón** – hormóny, ktoré nás sprevádzali celé plodné roky. Ich pokles sa dotýka takmer všetkého – od energie, nálady, spánku až po pleť, kosti či metabolizmus. Preto má každá žena **svoje vlastné „menopauzálné“ tempo** – niektorá prejde zmenami takmer bez povšimnutia, iná ich cíti intenzívnejšie. Priemerný vek menopauzy je okolo **51 rokov**, no proces začína už pár rokov predtým – v perimenopauze.

Menopauzou nazývame moment, keď **12 mesiacov po sebe nepríde menštruácia**.

Najčastejšie príznaky menopauzy

- návaly tepla, potenie, kolísanie nálad
- zmeny spánku, únava, znížená energia
- priberanie, najmä v oblasti brucha
- suchosť pošvy, znížené libido
- zmeny pokožky, vlasov, nechtov
- zvýšené riziko osteoporózy a kardiovaskulárnych ochorení

Niektoré zmeny sú len jemné, iné citelnejšie – všetky sú však **prirodzenou súčasťou** hormonálnej premeny.

Ako toto obdobie zvládnuť pokojne?

Kľúčom je **pochopiť, že sa nedeje nič „zlé“** – telo sa len preladuje na nový rytmus. Menej estrogénu neznamena menej života, energie či krásy – len **iný druh ženskosti**. Pomáha, keď sa na seba pozeráme s láskavosťou a keď spomalíme. Keď si doprajeme výživu, od-
dych, pohyb, dostatok spánku a menej stresu. To všetko sú kamienky do mozaiky hormonálnej rovnováhy, **ktorým sa budeme detailnejšie venovať v ďalších kapitolách**.

Niektorým ženám môžu ulaviť aj prírodné alebo hormonálne formy podpory – je však dôležité vybrať ich s odborníkom a s rešpektom k vlastnému telu.

Menopauza je **nová kapitola**.

Telo sa možno mení, ale duša rastie.

Múdrost, nadhľad a vnútorný pokoj, ktoré prichádzajú s týmto obdobím, **sú darom** – prijmi ich s otvorenosťou a vďačnosťou.



2. Strava a doplnky výživy pre obdobie (peri)menopauzy

Čo potrebuje tvoje telo, keď sa mení

Tvoje telo prechádza zmenou — mení sa jeho rytmus, potreby aj spôsob, akým reaguje na svet okolo. To, čo mu kedysi stačilo, dnes už stačiť nemusí. Hormóny, ktoré kedysi fungovali v dokonalej harmónii, sa začínajú pomaly meniť a potrebujú tvoju vedomú podporu.

Strava sa v tomto období stáva tvojou najlepšou kamarátkou. Vie **upokojiť hormonálne výkyvy, dodať telu stabilitu, energiu** a pomôcť zvládať aj tie dni, keď sa necítiš „vo svojej koži“. Perimenopauza a menopauza sú si z pohľadu výživy veľmi podobné – rozdiel je len v tom, že kým počas perimenopauzy výživa pomáha **zjemňovať hormonálne výkyvy**, počas menopauzy pomáha udržiavať **rovnováhu, silu a vitalitu**. Kvalitná strava, dostatok bielkovín, zdravých tukov, fytoestrogénov, vitamínov a minerálov sú základom, na ktorom môžeš ďalej stavať. To, **ako sa stravuješ, ako odpočívaš a aký máš vzťah k svojmu telu**, priamo ovplyvňuje tvoje hormóny, náladu aj to, ako sa cítiš vo svojej koži.

Tvoje telo ti každý deň dáva signály, čo potrebuje – skús sa ich naučiť počúvať a dopriať mu, po čom naozaj túži: oddych, výživu, pohyb alebo len chvíľu ticha.

Kľúčové živiny pre hormonálnu rovnováhu

V období (peri)menopauzy sa v tele deje množstvo zmien. Telo sa mení zvnútra aj vonok, a práve **správna výživa** mu dokáže pomôcť prispôbiť sa týmto zmenám pokojnejšie. Niektoré dni môžu byť plné energie, iné zas únavné či kolísavé. To všetko je v poriadku – hormóny pracujú inak než predtým.

Dobrou správou je, že pomoc máme doslova na tanieri.

1. Bielkoviny – stavebný materiál aj stabilizátor hormónov

S vekom sa prirodzene znižuje množstvo svalovej hmoty, a preto telo potrebuje viac kvalitných bielkovín než predtým. Pomáhajú nielen udržiavať silu a vitalitu, ale sú aj základom pre tvorbu hormónov a enzýmov.

Zaraď denne zdroje ako:

ryby, vajíčka, hydina, strukoviny, tvaroh, grécky jogurt, tofu, tempeh či orešky. Telo ocení, ak máš v každom jedle aspoň malú porciu bielkovín, pretože pomáhajú stabilizovať hladinu cukru v krvi – čo znamená menej výkyvov nálad a viac energie počas dňa.

2. Zdravé tuky – výživa pre hormóny aj mozog

Tuky sú často neprávom obávané, no v tomto období sú obzvlášť nevyhnutné. Sú základným stavebným prvkom pre tvorbu pohlavných hormónov a majú veľký vplyv aj na náladu a sústredenie.

Uprednostni:

omega-3 mastné kyseliny (losos, makrela, ľanové a chia semienka, vlašské orechy) extra panenský olivový olej, avokádo, orechy a semienka

Tieto tuky pomáhajú tlmiť zápal v tele, podporujú mozgovú činnosť, srdce aj pokožku, ktorá v tomto období často stráca pružnosť.

3. Fytoestrogény – jemná rastlinná podpora

Ako ukazujú výskumy, mnohé prejavy menopauzy (návaly tepla, suchosť slizníc, kolísanie nálad) súvisia s poklesom estrogénu. Prírodnou odpoveďou môžu byť fytoestrogény – rastlinné látky, ktoré sa v tele správajú podobne ako ženské hormóny.

Nájdeš ich najmä v:

sóji a výrobkoch zo sóje (tofu, tempeh, sójové mlieko, jogurty)
ľanových semienkach, cíceri, šošovici, červenej ďateline

Zaujímavosťou je, že ženy z juhovýchodnej Ázie, kde je prirodzene vyšší príjem fytoestrogénov, udávajú **miernejší priebeh menopauzy** a nižší výskyt niektorých ochorení. Nemusíš jesť tofu každý deň – stačí, ak budeš tieto potraviny **prírodzene začleňovať** do jedálnička. Ak ich neoblubuješ, môžeš siahnuť aj po **kvalitných doplnkoch výživy**, ktoré obsahujú koncentrované formy fytoestrogénov (napríklad z červenej ďateliny alebo ľanového semienka).

4. Voda – tvoja nenahraditeľná súčasť výživy

S vekom sa mení aj schopnosť buniek zadržiavať vodu, preto je dôležité **piť dostatok tekutín**. Dehydratácia môže zhoršiť únavu, bolesti hlavy aj suchosť pokožky. Ideálne je mať pri sebe fľašu vody počas celého dňa – a piť skôr **priebežne** než naraz.

Menopauza a perimenopauza si pýtajú **jemnejší prístup k sebe**.

Nie je to o prísnych diétach, ale o vedomom jedení, ktoré vyživuje telo aj myseľ. Každé výživné jedlo, pohár vody či doplnok, ktorý si dopraješ s rešpektom k sebe, je malým krokom k tvojej hormonálnej rovnováhe.



Doplňky výživy, ktoré majú zmysel

Aj keď je strava základom zdravia, niekedy telo potrebuje trochu viac. Stres, málo spánku, vyššia záťaž či nedostatok slnka odčerpávajú zásoby vitamínov a minerálov rýchlejšie, než ich stíhame dopĺňať. Vtedy môžu byť doplnky výživy **praktickou oporou**, ktorá pomáha telu zvládať toto obdobie s väčšou ľahkosťou a energiou.

Kedy majú doplnky zmysel

- keď máš dlhodobú únavu, nespavosť, výkyvy nálad alebo časté bolesti hlavy
- keď máš jednostrannú stravu alebo menší apetít
- pri vyššom strese alebo športovej záťaži
- počas zimy, keď je menej slnka
- alebo keď ti lekár zistí nedostatok konkrétneho vitamínu či minerálu

Vitamíny a minerály – tichí spojenci rovnováhy

V období (peri)menopauzy si telo žiada živiny, ktoré pomáhajú vyrovnať hormonálne výkyvy a podporiť nervový systém.

Zameraj sa najmä na:

- **Magnézium** – pomáha proti únave, stresu a nespavosti.
- **Vitamíny skupiny B** – podporujú psychiku a metabolizmus.
- **Vitamín D3 + K2** – pre kosti, imunitu aj hormonálnu rovnováhu.
- **Zinok a selén** – pre pleť, vlasy, nechty aj imunitu.
- **Vápnik** – ako prevencia úbytku kostnej hmoty.

Tieto mikroživiny môžeš doplniť **stravou** (napr. celozrnné obilniny, orechy, listová zelenina, vajčka, ryby) alebo cielene prostredníctvom **doplnkov výživy**.



Každé telo je iné – preto, ak si nie si istá, môžeš si dať spraviť **vyšetrenie hladín vitamínov a minerálov v tele**. Na základe výsledkov sa dá presne určiť, čo tvoje telo potrebuje doplniť, aby fungovalo v rovnováhe a sile.

Ak chceš mať istotu, že siahneš po overenej kvalite, môžeš si pozrieť aj ponuku vitamínov a minerálov na našom e-shope: fitshaker.sk/eshop/produkty/vyziva-a-potraviny

3. Rovnováha tela a mysle

Prečo sa hýbať inak než predtým

S vekom sa naše telo prirodzene mení – a spolu s ním by sa mal meniť aj spôsob, **ako sa oň staráme**. Obdobie (peri)menopauzy prináša hormonálne výkyvy, pomalší metabolizmus a úbytok svalovej hmoty. To všetko však **nie je dôvod prestať sa hýbať** – práve naopak. Je to výzva začať sa hýbať **vedomejšie, jemnejšie a múdrejšie než kedykoľvek predtým**.

„Telo sa mení, ale schopnosť cítiť sa dobre v ňom nezmizne. Len potrebuješ zmeniť prístup.“

Kým v mladosti sme často cvičili pre výkon, postavu či energiu navyše, v tomto období je cieľom **udržať vitalitu, hormonálnu rovnováhu a radosť z pohybu**.

Čo sa v tele mení:

- **Ubúda svalová hmota** – preto je dôležité zaradiť aj silový tréning (napr. s vlastnou váhou, činkami či gumami).
- **Spomaľuje sa metabolizmus** – pohyb pomáha udržať spaľovanie aktívne a bráni ukladaniu tuku.
- **Znižuje sa pružnosť a rozsah pohybu** – preto by mal byť súčasťou každého dňa aj strečing alebo jóga.
- **Kosti potrebujú záťaž** – pravidelný pohyb je prevenciou osteoporózy.
- **Psychika potrebuje endorfíny** – pohyb pomáha tlmiť úzkosť, zlepšuje spánok a náladu.

Dôležité je začať – hoc aj pomaly

Ak si doteraz necvičila, začni **prechádzkou, jemnou jógou, pilatesom alebo tancom**. Ak si aktívna, uč sa **počúvať svoje telo** – niekedy potrebuje výzvu, inokedy oddych. Dôležité je, aby ťa pohyb **bavil** – len vtedy sa stane súčasťou tvojho života.

O konkrétnych typoch pohybu sa dozvieš viac **v časti Tréning** (v tejto príručke). Tam nájdeš aj tipy na konkrétne **cvičenia vo Fitshakeri**, ktoré pomáhajú ženám v období menopauzy cítiť sa silné, pružné a spokojné vo vlastnom tele.

Spánok, stres a ženská energia

Ak existuje trojica, ktorá rozhoduje o tom, ako sa cítime vo vlastnom tele, potom sú to **spánok, stres a energia**. Všetky tri sa navzájom ovplyvňujú – ak dlhodobo nespíme, sme podráždené, citlivejšie na stres a vyhasína v nás ženská iskra. Ak žijeme v neustálom strese, zhorší sa spánok, trávenie aj hormonálna rovnováha. A keď klesne naša energia, prestávame byť napojené samy na seba – na svoju ženskosť, intuíciu aj radosť.

Stres – tichý sabotér ženského zdravia

Lekárka **MUDr. Renáta Téglássy** [v podcaste pre Fitshaker](#) vysvetľuje, že stres je prirodzenou súčasťou života. Krátkodobý stres – napríklad pred skúškou alebo prezentáciou – nás dokáže motivovať a udržať v strehu. No problém nastáva vtedy, keď sa z neho stane **chronický spoločník**. Už **po troch dňoch** neustáleho stresu môžeme hovoriť o chronickom stave. Chronický stres sa pomaly usádza v našom tele:

- najprv ako zhoršená pamäť, únava, nespavosť či výbuchy podráždenia,
- neskôr ako bolesti hlavy, tráviace problémy či opakované infekcie,
- a napokon ako závažnejšie hormonálne a imunitné poruchy.

Telo totiž v reakcii na stres spúšťa **produkciu kortizolu a adrenalínu** – hormónov, ktoré nás majú chrániť v nebezpečenstve. No ak sú v tele prítomné dlhodobo, preťažujú nadobličky, pečeň aj imunitný systém. Zhoršuje sa črevná mikróflóra, premnožujú sa patogénne baktérie a kvasinky, vzniká tzv. **„priepustné črevo“** – a spolu s ním únava, úzkosť, kožné prejavy, priberanie či znížené libido.

Ako stres z tela dostať – holisticky a ženským spôsobom

MUDr. Téglassy upozorňuje: „Najprv treba **vypnúť žiarič**, ktorý stres spôsobuje, až potom riešiť následky.“ Preto prvým krokom je uvedomiť si príčinu – či ide o **existenčný stres** (práca, financie, tlak na výkon), alebo **emočný stres** (toxické vzťahy, neuzdravené vzorce, vnútorné napätie).

Pomáhajú tieto princípy:

- **Dýchanie 5–2–5** – nádych na 5, zadržanie na 2, výdych na 5 a slovo STOP. Tento krátky rituál zastaví „myšlienkový trysk“.
- **Pohyb cez telo** – stres sa nedá len „premyslieť“. Treba ho vypotiť – tancom, chôdzou, cvičením, joga flow.
- **Znižovanie cukru** – počas stresu máme chuť na sladké, no práve rýchle cukry podporujú zápal a oslabujú črevo.
- **Spánok ako regenerácia** – bez dostatočného spánku sa telo nedokáže zotaviť zo stresu.
- **Prírodná podpora** – esenciálne oleje (napr. levanduľa, medovka, mäta, harmanček) pôsobia upokojujúco a môžu byť bezpečnou alternatívou k liekom, ak ide o ľahké formy úzkosti.

Spánok – elixír hormonálnej rovnováhy

Ako hovorí **Tomáš Eichler** [v podcaste pre Fitshaker](#), spánok je produktívna aktivita. Nie je to luxus, ale **biologická potreba, bez ktorej telo kolabuje**. Po jednej prebdenej noci sa mení aktivita viac než 20 % našich génov – vo svaloch, v koži aj v tukovom tkanive. Dlhodobý nedostatok spánku sa prejavuje podobne ako cukrovka, depresia či starnutie organizmu o desiatky rokov.

Počas spánku sa:

- čistí mozog (od metabolických zvyškov),
- regeneruje pečeň,
- obnovuje hormonálnu produkciu (vrátane estrogénu a progesterónu),
- a vyrovnáva sa črevný a nervový systém.

Pre ženy to znamená, že **kvalitný spánok je základom hormonálnej rovnováhy, cyklu, plodnosti aj vitality**.

Ako si obnoviť spánkový rytmus a ženskú energiu

- **Pravidelnosť.**
Najzdravšie je vstávať v rovnakom čase – aj cez víkend. Tým sa synchronizujú biologické hodiny a hladiny kortizolu.
- **Svetlo a tma.**
Po západe slnka obmedz modré svetlo z obrazoviek, alebo použi oranžové okuliare. Ráno sa vystav prirodzenému svetlu – spustí to „štart dňa“ v mozgu.
- **Neprejedaj sa večer.**
Posledné väčšie jedlo si dopraj 2–3 hodiny pred spaním. Trávenie v noci spomaľuje spánkový hormón melatonín.
- **Znižuj výkonový režim.**
Po 20:00 už netlač na výkon. Spomaľ, daj si teplý kúpeľ, bylinkový čaj, dychové cvičenie alebo meditáciu.
- **Vnímaj glimpery- malé záblesky radosti.**
Počas dňa si všímaj záblesky radosti – drobné momenty pokoja, krásy a vďaky. Pomáhajú mozgu aktivovať parasympatikus – systém kludu a regenerácie.

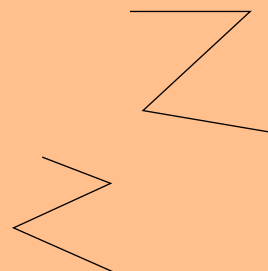
Prečo je to všetko o ženskej energii?

Ženská energia nie je len o jemnosti – je o cyklickosti, plynutí, dôvere a schopnosti načúvať.

Keď sme chronicky v strese, tlačíme na seba, ignorujeme potrebu odpočinku a „musíme“ byť stále produktívne, v tele sa aktivuje **mužský (výkonový) režim – sympatikus**. Telo produkuje kortizol namiesto estrogénu, mení sa tvar postavy, spomaľuje metabolizmus, vytráca sa chuť na intimitu i kreativita. Naopak – keď sa naučíme **spomaliť, oddychovať a cítiť**, vraciame sa k svojmu prirodzenému rytmu. A práve v ňom sa **spúšťa regenerácia**, hormonálna rovnováha a vnútorný pokoj.

Ako si to preniesť do života?

- Spi 7–9 hodín, najlepšie, ak chodíš spať aj vstávaš v rovnakom čase.
- Dopraj telu každý deň pohyb, ktorý ti prináša uvoľnenie, nie výkon.
- Večer zhasni obrazovky, rozsvieť sviečku.
- Dýchaj, spomaľ, dopraj si ticho a tmu.
- Pamätaj – regenerácia nie je strata času, ale návrat k sebe.



Malé zmeny, ktoré majú veľký efekt

Nie všetko musí byť veľké, aby to bolo dôležité.

Niekedy práve tie najmenšie zmeny – pár minút ticha, hlboký nádych, krátka prechádzka – dokážu spustiť obrovskú vnútornú premenu.

V období (peri)menopauzy sa telo učí nový rytmus. A my s ním. Každý malý krok, ktorý urobíš pre seba, je signálom, že si tu – prítomná, vedomá a ochotná rásť.

Skús zaradiť:

- **Ranné svetlo a pohyb.** Hneď po zobudení si dopraj pár minút denného svetla, otvor okno, ponatahuj sa. Pomáha to tvojmu cirkadiánnemu rytmu aj hormónom.
- **Výživné jedlo.** Začni tým, že si vedome dopraješ aspoň jedno výživné jedlo denne. Vyberaj ho s úmyslom dať svojmu telu kvalitu.
- **3 hlboké nádychy počas dňa.** Kedykoľvek cítiš tlak – zastav sa, nadýchni, vydýchni. Telo si to zapamätá.
- **Digitálny detox večer.** Aspoň hodinu pred spaním bez mobilu. Skús namiesto scrollovania teplý kúpeľ, knihu alebo denník vďačnosti.
- **Dotyk.** Objatie, masáž, lymfodrenáž, tanec, hladkanie domáceho miláčika – všetko, čo prebúdzá oxytocín, hormón spojenia a pokoja.
- **Smiech.** Aj ten je liečivý. Doslova mení chemizmus tela.

Rovnováha neprichádza z veľkých prevratov. Prichádza z drobných rozhodnutí, ktoré robíš každý deň – z toho, že si dopraješ prestávku, vodu, ticho, jedlo, spánok, objatie.

Tvoje telo ťa miluje – aj vtedy, keď sa mení. Stačí mu pomôcť malými krokmi, aby si znova cítila jeho silu, ľahkosť a ženskosť.

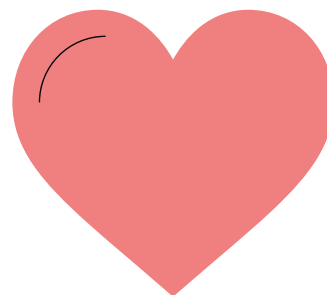
Z celého srdca ti prajeme, aby si toto obdobie prežila s pokojom, radosťou a sebaláskou. Nech je (peri)menopauza pre teba časom nového začiatku – vedomého, ženského a krásne tvojho.

Podakovanie

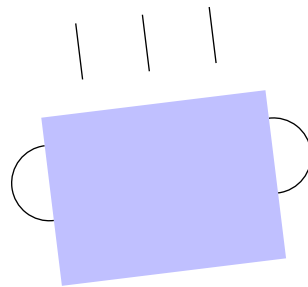
Tento manuál vznikol v spolupráci s odborníkmi a lekármi, ktorí sa dlhodobo venujú ženskému zdraviu, hormonálnej rovnováhe a celostnému prístupu k telu.

Ďakujeme **Renáte Téglássy, Zuzane Kopáčíkovej, Tomášovi Eichlerovi, Bei Loffayovej** a všetkým autorom, ktorí svoje poznanie a skúsenosti zdieľajú na [Fitshaker blogu](#) a v našich podcastoch.

S vďakou myslíme aj na všetky ženy, ktoré sa neboja rozprávať o sebe, učiť sa, rásť a deliť sa o svoju cestu – práve vďaka nim mohol tento manuál vzniknúť. A napokon aj na všetkých ďalších, ktorí prispeli svojím pohľadom, inšpiráciou a srdcom.



JEDÁLNIČEK



Milá žienka,

tento jedálniček sme pripravili s láskou – pre teba a tvoje telo, ktoré práve prechádza zmenou. V období (peri)menopauzy si tvoje telo zaslúži výživu, ktorá mu pomáha cítiť sa v rovnováhe, s pokojnou energiou, dobrou náladou a ľahkosťou.

Jedlá v tomto pláne sú navrhnuté tak, aby ti dodali stabilnú energiu počas dňa, dostatok bielkovín na podporu svalov a hormónov, a zároveň obsahovali potraviny, ktoré prirodzene podporujú ženské telo – napríklad kvalitné tuky, vlákninu, strukoviny, celozrnné obilniny, semienka a ryby.

Prakticky a jednoducho: Nemusíš variť každý deň. Niektoré jedlá sa v jedálničku úmyselne opakujú, aby si si mohla časť pripraviť dopredu a druhý deň si len dopriať oddych. Ak chceš, pokojne navar viac a nakrm aj svoju rodinku – recepty sú vyvážené, chutné a vhodné pre každého.

Jednotlivé dni môžeš ľubovoľne kombinovať, meniť alebo opakovať tie, ktoré ti najviac chutia.

Tento jedálniček nie je o prísnych pravidlách – je o vnútornej rovnováhe, o počúvaní tela a o radosť z jedla. Ide o vzorový jedálniček, ktorý slúži ako inšpirácia – môžeš si ho prispôbiť podľa svojich chutí, denného režimu aj potrieb.

Kalorická hodnota je nastavená univerzálne – nekladie dôraz na chudnutie, ale na výživu, energiu a hormonálnu rovnováhu..

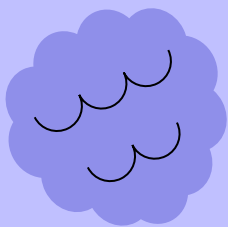
- Ak cítiš, že je toho pre teba priveľa, zmenši porcie.
- Ak máš naopak viac pohybu alebo väčší apetít, mierne si ich navýš.
- Najlepším ukazovateľom je tvoje telo – ono vie, čo potrebuje.

Nech ti tento jedálniček prinesie pohodu, energiu a pocit, že o seba s láskou a rešpektom staráš.

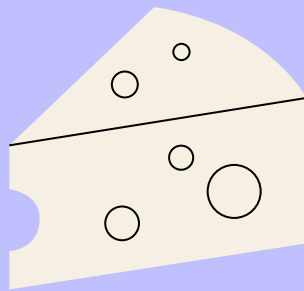
A nech je každý tanier pripomienkou, že aj cez výživu môžeš cítiť rovnováhu, ženskú silu a vnútorný pokoj.

Pozn.: Uvedené gramy v jedálničku sú v surovom stave a vzťahujú sa na jednu porciu.

Dôležité upozornenie: Tento výživový plán nemá liečebný charakter a nenahrádza lekársku starostlivosť ani konzultáciu s odborníkom. Slúži ako podpora zdravého životného štýlu a prevencie, nie ako liečba ochorení.



1. deň



raňajky

Raňajková ovsená kaša s jablkom, malinami a ľanovými semienkami

Ľanové semienka sú výnimočné tým, že obsahujú lignany – rastlinné fytoestrogény, ktoré v tele pôsobia podobne ako prirodzený estrogén, a preto môžu v období (peri)menopauzy pomáhať zmierňovať hormonálne výkyvy, návaly tepla, suchosť slizníc a zlepšovať celkovú hormonálnu rovnováhu i náladu.

obed

Kura na paprike tak trochu inak + cestoviny z červenej šošovice (70 g)

snack

Hummusová nátierka (50 g) + čerstvá mrkva/uhorka

večera

Strapačky s kyslou kapustou, cviklou a chrenom

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdete na našom blogu

15 min.



1. deň - raňajky



1 porcia



Raňajková ovsená kaša s jablkom, malinami a ľanovými semienkami

Potrebuje:

- 30 g ovsených vločiek
- 200 ml mlieka
- 1 lyžica nelúpaných ľanových semienok
- 1 stredne veľké jablko
- 1 lyžička mletej škorice
- 100 g malín (čerstvých alebo mrazených)

Ako budeme postupovať:

1. Do menšieho hrnca nalej mlieko, pridaj ovsené vločky a var ich na miernom ohni, kým nevznikne hustejšia kaša (trvá to asi 5-7 minút).
2. Potom do horúcej kaše vmiešaj ľanové semienka a nechaj ich pár minút napučať.
3. Jablko nastrúhaj najemno a primiešaj do kaše.
4. Nakoniec ju dochuť mletou škoricom a podľa chuti aj kvapkou medu alebo stévie.
5. Prelož do misky a dozdob malinami.

50 min.



1. deň - obed



6 porcií



Kura na paprike tak trochu inak

Potrebuje:

- 4 kuracie štvrte s kožou aj kosťou
- 2 cibule
- 3 PL údenej papriky
- 600 ml kuracieho vývaru
- 1 strúčik cesnaku
- 15 ml olivového oleja
- 15 g prepusteného masla
- 15 g múky
- 280 ml domácej kešu smotany 15% (vyrobí z 84g čistého kešu masla a 210 ml vody - spolu rozmixovať)
- 1/3 čl soli
- 1/4 čl čierneho mletého korenia

Ako budeme postupovať:

1. Vo väčšom hrnci si rozohrejeme olej, osolíme, okoreníme stehná a opečieme ich z oboch strán, aby chytli takú príjemne zlatú farbu.
2. Stehná vyberieme, stiahneme plameň (ja som zvolila z 9 stupňov tretí stupeň) a na tuku, ktorý stehná pustili si opečieme najemno nakrájanú cibuľu a cesnak, z ktorého je dobré vybrať stred.
3. K cibuli po chvíli pridáme údenú papriku, dobre premiešame a pridáme opäť mäso.
4. Všetko zalejeme kuracím vývarom, premiešame a zakryté pomaly varíme cca 40 - 45 minút.
5. Ku koncu varenia si vedľa v malom hrnčeku rozohrejeme prepustené maslo, ku ktorému primiešame múku a chvíľu spolu opečieme.
6. Hotové mäso vyberieme z omáčky a do omáčky dôkladne vmiešame vzniknutú zápražku, necháme prevrieť (aby omáčka primerane zhustla) a rozmixujeme do hladka. (Ak chcete fakt jemnú omáčku, môžete aj precediť cez sitko.)
7. Do omáčky ešte vmiešame smotanu, premiešame a pridáme natrhané mäso zo stehien.

Tip:

Odporúčam podávať s celozrnnými cestovinami. Z jednej štvrte si vieš uvariť vývar, ktorý použiješ do receptu a uvarené mäsko potom natrháš s ostatným do omáčky.

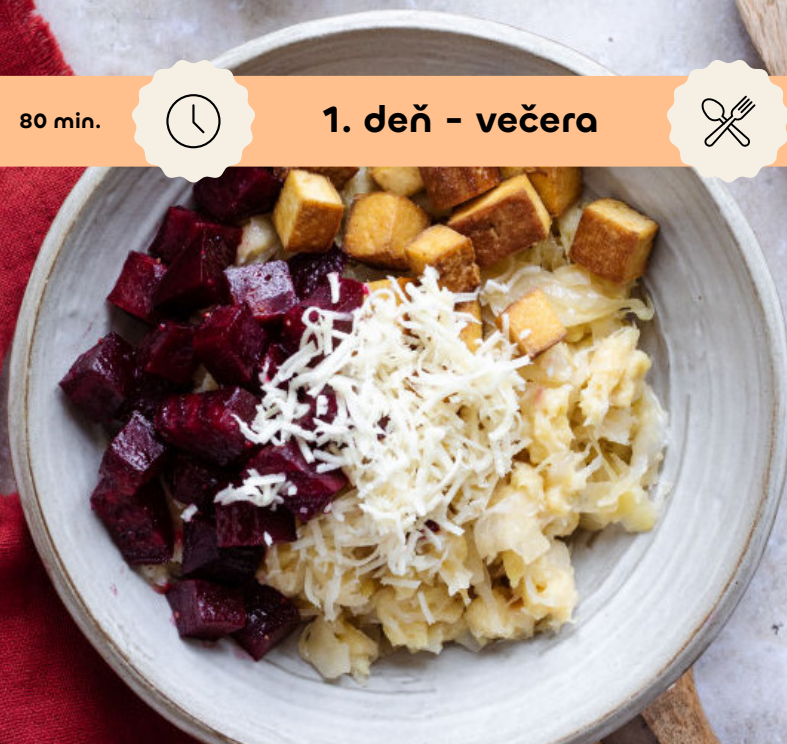
80 min.



1. deň - večera



2 porcie



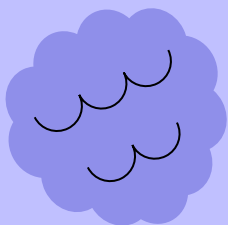
Strapačky s kapustou, cviklou a chrenom

Potrebuje:

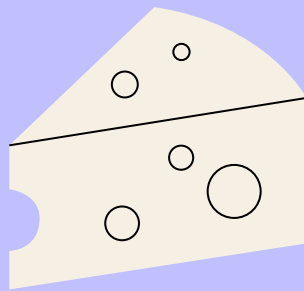
- 220–240 g ošúpaných zemiakov
- 1 vajce
- 60 g polohrubej múky
- 50 g celozrnej špaldovej múky
- 1 stredne veľká guľatá červená repa (cca 200 g)
- olej
- soľ
- 220 g kyslej kapusty
- 1 cibuľu
- 1 lyžičku trstinového cukru
- čerstvý chren
- 200 g údeného alebo marinovaného tofu

Ako budeme postupovať:

1. Cviklu nakrájame na kocky veľké asi 1–1,5 cm. Pokvapkáme ju olejom, osolíme, premiešame a rozložíme na plech vystlaný papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 180 °C asi 25 minút, aby bola „na skus“.
2. Kapustu mierne vyžmýkame, ale nie úplne – mala by si zachovať trochu vlastnej šťavy.
3. V hrnci rozohrejeme olej, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a restujeme dozlatista. Potom pridáme kapustu, cukor a trochu vody. Prikryté dusíme asi 5 minút.
4. Ošúpané zemiaky nastrúhame najemno. V mise ich párkrát rozmixujeme tyčovým mixérom – len zľahka, nie úplne dohľadka. Pridáme vajce, štipku soli a oba druhy múky. Dobré premiešame.
5. Cesto pretlačíme cez „haluškováč“ do vriacej osolenej vody a varíme 2–3 minúty. Potom scedíme a necháme odkvapkať.
6. Strapačky premiešame s kapustou.
7. Tofu nakrájame na kocky a na troche oleja ho opečieme zo všetkých strán dozlatista.
8. Podávame strapačky s kapustou, pečenou cviklou, tofu a čerstvo nastrúhaným chrenom.



2. deň



raňajky

Sardinková nátierka s vajíčkom a syrom + celozrnný kváskový chlieb (50 g) + čerstvá paprika

obed

Šošovicový šalát s quinoou

V období (peri)menopauzy, keď je dôležité uprednostňovať komplexné sacharidy podporujúce stabilnú hladinu cukru a hormónov, je quinoa skvelým zdrojom kvalitných sacharidov, bielkovín a minerálov.

snack

Čokoládové kocky s proteínom (2 ks) + skyr biely (130 g) + bobuľové ovocie čerstvé (50 g), príp. lyofilizované (10 g)

večera

Kura na paprike tak trochu inak + špaldové cestoviny (70 g)

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdete na našom blogu

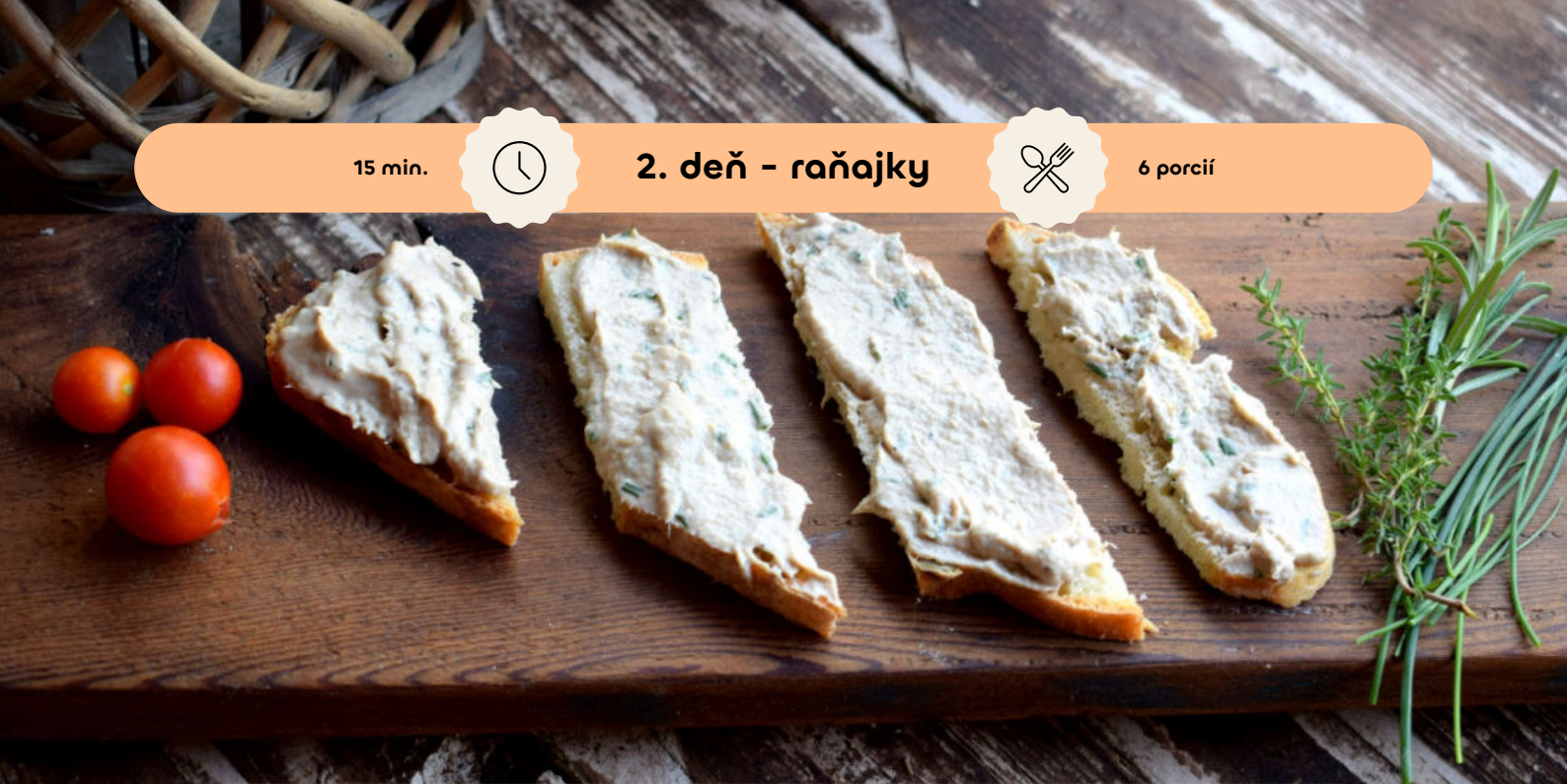
15 min.



2. deň - raňajky



6 porcií



Výborná sardinková nátierka s vajíčkom a skyrom

Potrebuje:

- 1 vajíčko
- 125 g sardiniiek
- 50 g kvalitného masla
- 80 g skyru Lučina
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- hrst pažítky

Ako budeme postupovať:

1. Vajíčko uvaríme natvrdo.
2. Necháme ho vychladnúť a spolu so sardinkami, zmäknutým maslom a skyrom vložíme do mixéra.
3. Dochutíme soľou a čiernym korením.
4. Všetko vymixujeme dohladka.
5. Pažítku nakrájame nadrobno a primiešame k nátierke.
6. Podávame na domácom chlebíku alebo pečive.

15 min.



2. deň - obed



1 porcia



Šošovicový šalát s quinoou do krabičky

Potrebuje:

- 150 g sterilizovanej šošovice (alebo uvarenej)
- 40 g suchej quinoj
- 100 g cukety (nakrájanej na malé kocky)
- 90 g cherry paradajok (nakrájaných na polky alebo štvrtky)
- 1 jarnú cibuľku (príp. červenú cibuľku či pažitku, vňaťku alebo bazalku)
- 10 ml olivového oleja
- 1 ČL limetkovej šťavy (5 ml)
- 1/2 ČL dijonskej horčice
- 5 ml javorového sirupu (voliteľné)
- 1/5 ČL bylinkovej soli
- na špičku ČL čierneho mletého korenia

Ako budeme postupovať:

1. Dáme si rozohriať panvicu.
2. Quinou si párkrát dôkladne prepláchneme a dáme variť do menšieho hrnca na stredný plameň.
3. Kým sa nám quinoa varí, tak na rozohriatej panvici si na časti olivového oleja (5 ml) opečieme pomaly cuketu (v prípade, že by sa začala prichytávať, môžeme postupne pokojne podliat cca 50ml vody) a ku koncu pridáme paradajky, nadrobno nakrájanú jarnú cibuľku, koreniny a ešte malú chvíľu orestujeme (nie príliš dlho a ideálne len 1-2 krát premiešať, aby sa nezačali paradajky rozpadáť).
4. Z limetkovej šťavy, dijonskej horčice, javorového sirupu (voliteľné) a zvyšného olivového oleja si vymiešame dressing.
5. V miske spolu zmiešame zeleninu, uvarenú quinou, šošovicu a zalejeme dressingom.

Tip:

Ak chceš viac bielkovín, môžeš do šalátu pridať:
z vegan zdrojov - 100g opečeného tofu (120kcal/12gB),
zo živočíšnych zdrojov - 100g cottage cheese (85kcal/11gB) či uvarené vajíčko (70kcal/6gB)
alebo 100g tuniaka vo vlastnej šťave (120kcal/23gB).

Pre letnú verziu šalátu je možné cuketu zameniť za šalátovú uhorku a paradajky nerestovať.



35 min.



2. deň - snack



12 ks

Božské čokoládové kocky s proteínom iba zo 4 ingrediencií

Potrebuje:

- 200 g jablkového pyré
- 90 g proteínového prášku (ja som použila vanilkový od Fitshakeru)
- 90 g kakaa
- 20 g medu (alebo podľa chuti)

Ako budeme postupovať:

1. Všetky ingrediencie miešame, kým sa nevytvorí husté cesto.
2. Malú formu vyložíme pergamenovým papierom a cesto rovnomerne preložíme.
3. Pečieme pri teplote 175 °C približne 30 minút.
4. Koláč môžeme podávať čistý, alebo si môžeme k nemu dať jogurt, posypať ho orechmi, orechovým maslom, alebo tiež dochutiť čerstvou mäťou.

50 min.



2. deň - večera



6 porcií



Kura na paprike tak trochu inak

Potrebuje:

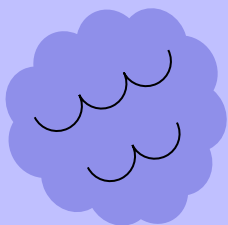
- 4 kuracie štvrte s kožou aj kosťou
- 2 cibule
- 3 PL údenej papriky
- 600 ml kuracieho vývaru
- 1 strúčik cesnaku
- 15 ml olivového oleja
- 15 g prepusteného masla
- 15 g múky
- 280 ml domácej kešu smotany 15% (vyrobíš z 84g čistého kešu masla a 210 ml vody - spolu rozmixovať)
- 1/3 čl soli
- 1/4 čl čierneho mletého korenia

Ako budeme postupovať:

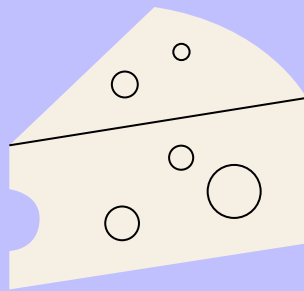
1. Vo väčšom hrnci si rozohrejeme olej, osolíme, okoreníme stehná a opečieme ich z oboch strán, aby chytli takú príjemne zlatú farbu.
2. Stehná vyberieme, stiahneme plameň (ja som zvolila z 9 stupňov tretí stupeň) a na tuku, ktorý stehná pustili si opečieme najemno nakrájanú cibuľu a cesnak, z ktorého je dobré vybrať stred.
3. K cibuli po chvíli pridáme údenú papriku, dobre premiešame a pridáme opäť mäso.
4. Všetko zalejeme kuracím vývarom, premiešame a zakryté pomaly varíme cca 40 - 45 minút.
5. Ku koncu varenia si vedľa v malom hrnčeku rozohrejeme prepustené maslo, ku ktorému primiešame múku a chvíľu spolu opečieme.
6. Hotové mäso vyberieme z omáčky a do omáčky dôkladne vmiešame vzniknutú zápražku, necháme prevrieť (aby omáčka primerane zhustla) a rozmixujeme do hladka. (Ak chcete fakt jemnú omáčku, môžete aj precediť cez sitko.)
7. Do omáčky ešte vmiešame smotanu, premiešame a pridáme natrhané mäso zo stehien.

Tip:

Odporúčam podávať s celozrnnými cestovinami. Z jednej štvrte si vieš uvariť vývar, ktorý použiješ do receptu a uvarené mäsko potom natrháš s ostatným do omáčky.



3. deň



raňajky

Sardinková nátierka s vajíčkom a syrom
+ pohánkový chlieb (50 g) + čerstvá zelenina

Sardinky sú v období (peri)menopauzy skvelou voľbou, pretože dodávajú omega-3 mastné kyseliny, vápnik, vitamín D a kvalitné bielkoviny, ktoré podporujú hormonálnu rovnováhu, zdravie kostí aj srdca.

obed

Poctivý hovädzí vývar s haluškami

snack

Čokoládové kocky s proteínom (2 ks) + acidko biele 1% (2 dcl)
+ jablko (1 ks) + mandle (10 g)

večera

Krémová fazuľa so sušenými paradajkami a špenátom
+ kváskový chlieb (50 g)

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdete na našom blogu

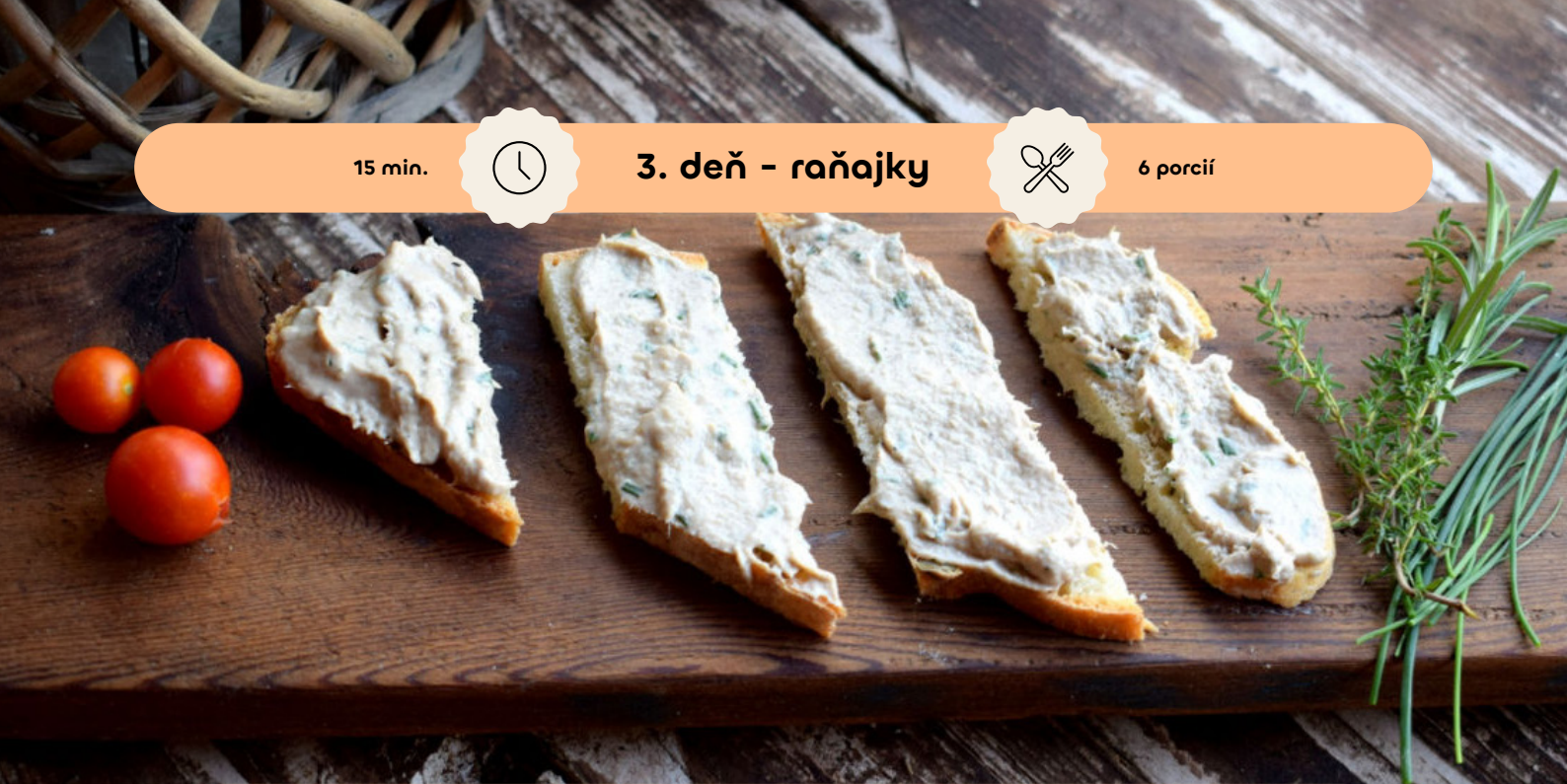
15 min.



3. deň - raňajky



6 porcií



Výborná sardinková nátierka s vajíčkom a skyrom

Potrebuje:

- 1 vajíčko
- 125 g sardínek
- 50 g kvalitného masla
- 80 g skyru Lučina
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- hrst pažítok

Ako budeme postupovať:

1. Vajíčko uvaríme natvrdo.
2. Necháme ho vychladnúť a spolu so sardínkami, zmäknutým maslom a skyrom vložíme do mixéra.
3. Dochutíme soľou a čiernym korením.
4. Všetko vymixujeme dohladka.
5. Pažítok nakrájame nadrobno a primiešame k nátierke.
6. Podávame na domácom chlebíku alebo pečive.

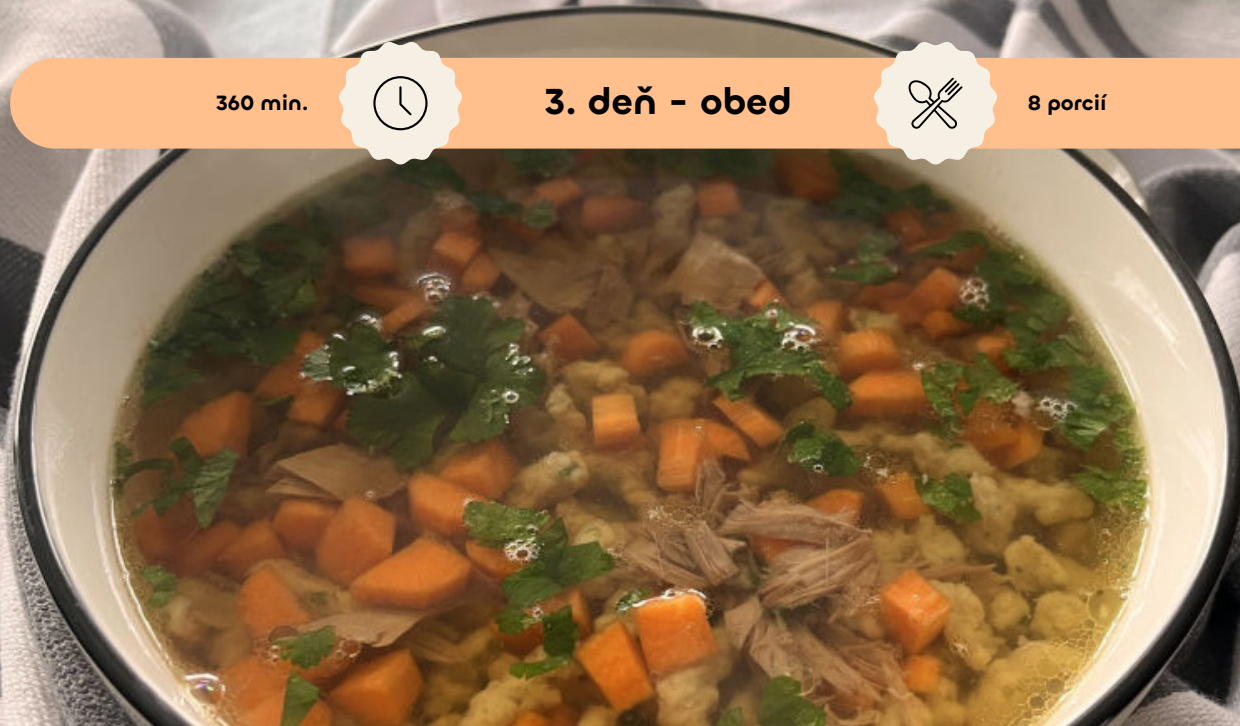
360 min.



3. deň - obed



8 porcií



Pochtivý hovädzí vývar s pečevnými haluškami

Potrebuje:

Na vývar:

- 500 g hovädzieho krku
- 2 kg morkových kostí
- 4 cibule
- 3 mrkvy
- 2 petržleny
- ½ zeleru
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 bobkové listy
- 5 guličiek čierneho korenia
- 3 guličky nového korenia
- 3 guličky borievok
- 1 lyžica oleja
- soľ
- voda

Na pečevné halušky:

- 100 g kuracej pečene
- 1 vajce
- 100 g múky zo semoliny
- 50 g kukuričnej strúhanky
- 30 g vody (prípadne viac podľa hustoty cesta)
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 malá cibuľa
- petržlenová vňať
- soľ a čierne korenie podľa chuti

Ako budeme postupovať:

1. Najprv si predhrejte rúru na 200 °C. Cibule prekroj na polovice (nelúpeme!) a vlož ich na plech spolu s koreňovou zeleninou. Peč ich približne 10–15 minút, kým krásne nezhnednú – práve takto získame bohatú farbu aj chuť vývaru.
2. Vo veľkom hrnci rozohrejte olej. Najskôr orestujte morkové kosti do zlatista a odlož ich bokom. Potom pridajte hovädzí krk, opeč z každej strany a tiež vyber. Do výpeku pridajte pečenú zeleninu, cesnak a nechajte krátko rozvoňať.
3. Do hrnca vráťte kosti, mäso, upečenú cibuľu a zeleninu. Pridajte korenie, bobkové listy, soľ a zalej studenou vodou. Prived' k varu, potom znížte teplotu a nechajte vývar „tiahnuť“ 4–6 hodín. Počas varenia nemiešajte a pravidelne zbierajte penu z povrchu, aby ostal čistý a krásne zlatistý.
4. Po dovarení nechajte vývar vychladnúť, najlepšie cez noc. Na druhý deň odstráňte stuhnutý tuk z povrchu a vývar preceďte cez sitko. Mäso môžete nakrájať na kúsky a pridať naspäť do vývaru.

Postup na prípravu halušiek:

5. Kuraciu pečeň rozmixujte spolu s cibuľou, cesnakom a petržlenovou vňaťou. Pridajte vajce, múku, strúhanku, vodu a dochuť soľou a korením. Cesto premiešajte, malo by mať polotuhú konzistenciu.
6. Pomocou haluškára alebo lyžičky vhadzujte malé kúsky cesta do vriacej osolenej vody. Keď halušky vyplávajú na povrch, sú hotové (cca po 3–4 minútach).
7. Do horúceho vývaru pridajte čerstvú, nadrobno nakrájanú zeleninu, a nechajte ju krátko povariť do zmäknutia. Podávajte s pečevnými haluškami alebo celozrnnými rezancami, kúskom hovädzieho mäsa a posypané čerstvou petržlenovou vňaťou.
8. Ak chcete vývar ešte bohatší, nechajte ho variť čo najdlhšie a na miernom plameni. Čím viac času mu dáte, tým viac sa ti odovdá chuť. Ideálne nedeľné varenie plné vône, pohody a tepla.



35 min.



3. deň - snack



12 ks

Božské čokoládové kocky s proteínom iba zo 4 ingrediencií

Potrebuje:

- 200 g jablkového pyré
- 90 g proteínového prášku (ja som použila vanilkový od Fitshakeru)
- 90 g kakaa
- 20 g medu (alebo podľa chuti)

Ako budeme postupovať:

1. Všetky ingrediencie miešame, kým sa nevytvorí husté cesto.
2. Malú formu vyložíme pergamenovým papierom a cesto rovnomerne preložíme.
3. Pečieme pri teplote 175 °C približne 30 minút.
4. Koláč môžeme podávať čistý, alebo si môžeme k nemu dať jogurt, posypať ho orechmi, orechovým maslom, alebo tiež dochutiť čerstvou mäťou.

15 min.



3. deň - večera



6 porcií

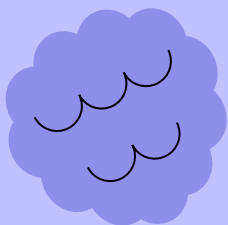
Blesková krémová fazuľa so sušenými paradajkami a špenátom

Potrebuje:

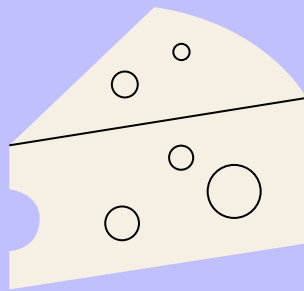
- 1 lyžicu oleja zo sušených paradajok
- 1 cibuľu
- 1 lyžičku soli
- ½ šálky nakrájaných sušených paradajok
- 1 lyžicu sušeného tymianu
- 1 lyžičku vločiek čili (nemusi)
- 200 ml smotany (bežnej alebo tvojej obľúbenej rastlinnej alternatívy)
- 1 plechovku veľkej bielej maslovej fazule
- ½ šálky jemne nastrúhaného parmezánu
- 2 šálky nasekaných listov špenátu (1 vaničku)
- čierne mleté korenie
- 1 lyžicu medu
- čerstvé bylinky na podávanie

Ako budeme postupovať:

1. Na panvici si zohrejeme olej zo sušených paradajok a potom pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a soľ. Za stáleho miešania opekáme asi 5 minút, kým nezmäkne a nezačne meniť farbu.
2. Pridáme sušené paradajky, tymian a vločky čili, premiešame, potom pridáme smotanu a znova premiešame.
3. Pridáme biele fazule, nastrúhaný parmezán, potom znova premiešame.
4. Fazuľu varíme 5 minút. Môžeme pridať trochu vody, ak je omáčka príliš hustá. Pridáme listy špenátu a potom všetko poriadne premiešame. Dusíme, kým špenát nestratí svoj objem. Pridáme čierne korenie, med a dosolíme, ak je to potrebné.
5. Podávame s čerstvými bylinkami, plackami, čerstvým pečivom, hriankami alebo len tak samotné.



4. deň



raňajky

Chrumkavý chlieb vo vajíčku s pikantným cottage syrom

obed

Poctivý hovädzí vývar (čistý) + Grilovaný pstruh
s celozrnným kuskusom a zeleninou

snack

Perníkovo-jablkový koláč (1 ks)

večera

Krémová fazuľa so sušenými paradajkami a špenátom

Fazuľa patrí medzi najvýživnejšie potraviny vôbec – je výborným zdrojom rastlinných bielkovín, vlákniny, železa, horčíka a vitamínov skupiny B, podporuje zdravé trávenie, stabilnú hladinu cukru v krvi a vďaka obsahu fytoestrogénov prispieva aj k hormonálnej rovnováhe.

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdete na našom blogu

15 min.



4. deň - raňajky



1 porcia



Chrumkavý chlieb vo vajíčku s pikantným cottage syrom

Potrebuje:

- 2 ks celozrnného chleba (cca 60 g, ja používam Slatinský)
- 2 ks vajec
- 30g eidamu (strúhaného)
- 100g cottage cheese chilli
- 5 ml olivového oleja
- 50 g paradajky
- hrst bazalky
- 1/5 čl bylinkovej soli
- štipka mletého čierneho korenia
- 1/4 čl sušeného cesnaku
- 1/4 čl mletej kurkumy
- 1 lyžicu medu
- čerstvé bylinky na podávanie

Ako budeme postupovať:

1. Na panvici rozohrej olivový olej.
2. Vajíčka rozšľahaj, pridaj soľ, sušený cesnak, kurkumu, čierne korenie a obaľ v zmesi oba chleby.
3. Chleby daj opieť na rozohriaty olej a na vrchnú stranu daj nastrúhaný eidam. Následne opeč chlebíky aj z druhej strany do chrumkava (syr jemne pridrž rukou pri prevracaní).
4. Servíruj syrovou časťou nadol a na každý krajec natri vrstvu chilli cottage syra.
5. Pridaj navrch čerstvé (príp. zľahka opečené na rozohriatej panvici po chlebíkoch) paradajky a nasekané lístky bazalky.

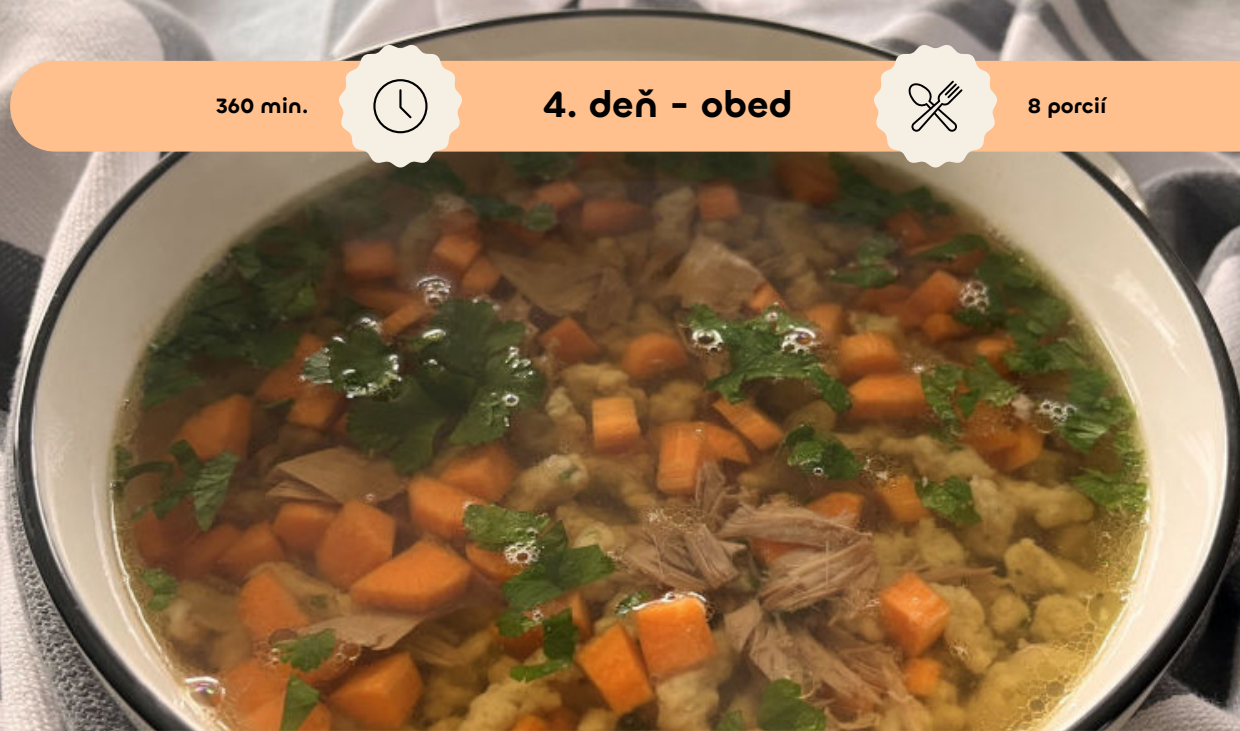
360 min.



4. deň - obed



8 porcií



Poctivý hovädzí vývar s pečevnými haluškami

Potrebuje:

Na vývar:

- 500 g hovädzieho krku
- 2 kg morkových kostí
- 4 cibule
- 3 mrkvy
- 2 petržleny
- ½ zeleru
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 bobkové listy
- 5 guličiek čierneho korenia
- 3 guličky nového korenia
- 3 guličky borievok
- 1 lyžica oleja
- soľ
- voda

Na pečevné halušky:

- 100 g kuracej pečene
- 1 vajce
- 100 g múky zo semoliny
- 50 g kukuričnej strúhanky
- 30 g vody (prípadne viac podľa hustoty cesta)
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 malá cibuľa
- petržlenová vňať
- soľ a čierne korenie podľa chuti

Ako budeme postupovať:

1. Najprv si predhrejte rúru na 200 °C. Cibule prekroj na polovice (nelúpeme!) a vlož ich na plech spolu s koreňovou zeleninou. Peč ich približne 10–15 minút, kým krásne nezhnednú – práve takto získame bohatú farbu aj chuť vývaru.
2. Vo veľkom hrnci rozohrejte olej. Najskôr orestujte morkové kosti do zlatista a odlož ich bokom. Potom pridajte hovädzí krk, opeč z každej strany a tiež vyber. Do výpeku pridajte pečenú zeleninu, cesnak a nechajte krátko rozvňať.
3. Do hrnca vráťte kosti, mäso, upečenú cibuľu a zeleninu. Pridajte korenie, bobkové listy, soľ a zalej studenou vodou. Prived' k varu, potom znížte teplotu a nechajte vývar „tiahnuť“ 4–6 hodín. Počas varenia nemiešajte a pravidelne zbierajte penu z povrchu, aby ostal čistý a krásne zlatistý.
4. Po dovarení nechajte vývar vychladnúť, najlepšie cez noc. Na druhý deň odstráňte stuhnutý tuk z povrchu a vývar preceďte cez sitko. Mäso môžete nakrájať na kúsky a pridať naspäť do vývaru.

Postup na prípravu halušiek:

5. Kuraciu pečeň rozmixujte spolu s cibuľou, cesnakom a petržlenovou vňaťou. Pridajte vajce, múku, strúhanku, vodu a dochuť soľou a korením. Cesto premiešajte, malo by mať polotuhú konzistenciu.
6. Pomocou haluškára alebo lyžičky vhadzujte malé kúsky cesta do vriacej osolenej vody. Keď halušky vyplávajú na povrch, sú hotové (cca po 3–4 minútach).
7. Do horúceho vývaru pridajte čerstvú, nadrobno nakrájanú zeleninu, a nechajte ju krátko povariť do zmäknutia. Podávajte s pečevnými haluškami alebo celozrnnými rezancami, kúskom hovädzieho mäsa a posypané čerstvou petržlenovou vňaťou.
8. Ak chcete vývar ešte bohatší, nechajte ho variť čo najdlhšie a na miernom plameni. Čím viac času mu dáte, tým viac sa ti odovdá chuť. Ideálne nedeľné varenie plné vône, pohody a tepla.

45 min.



4. deň - obed



2 porcie



Grilovaný pstruh s celozrnným kuskusom a zeleninou

Potrebuje:

- 2 čerstvé pstruhy
- soľ a čierne korenie podľa chuti
- 2 vetvičky rozmarínu
- 2 vetvičky ligurčeka (alebo petržlenová vňať, ak nemáš)
- štipka rasce
- plátky citróna
- olivový olej

Na celozrnný kuskus:

- 200 g celozrnného kuskusu
- soľ, korenie podľa chuti
- 1 menšia paprika
- 1 cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- 2 paradajky
- 1 lyžička medu

Ako budeme postupovať:

1. Pstruhov umyjeme, očistíme a osušíme papierovou utierkou. Potrieme ich olivovým olejom, osolíme, okoreníme a pridáme trochu rasce. Do vnútra vložíme vetvičky rozmarínu a ligurčeka, ktoré rybe dodajú krásnu vôňu a sviežosť.
2. Pstruhov môžeme pripraviť dvoma spôsobmi: - Na grilovacej panvici: opečieme z oboch strán dozlatista, približne 10 minút z každej strany. - V rúre: pečieme pri teplote 180–200 °C približne 20 minút, kým má koža zlatistý nádych a mäso sa ľahko oddeľuje od kostí. Podávame s plátkom citróna na dochutenie.
3. Kuskus nasypeme do misky, osolíme, okoreníme a zalejeme vriacou vodou (asi 1 cm nad jeho povrch). Prikryjeme a necháme 5–7 minút napučať.
4. Medzitým si na panvici rozohrejeme trochu olivového oleja. Pridáme nasekanú cibuľu, cesnak, papriku a paradajky nakrájané na malé kocky. Restujeme, kým zelenina zmäkne a mierne skaramelizuje. Nakoniec pridáme lyžičku medu, ktorá zjemní chuť a zvýrazní arómu.
5. Hotovú zeleninu vmiešame do napučaného kuskusu a podľa potreby dochutíme soľou či korením.

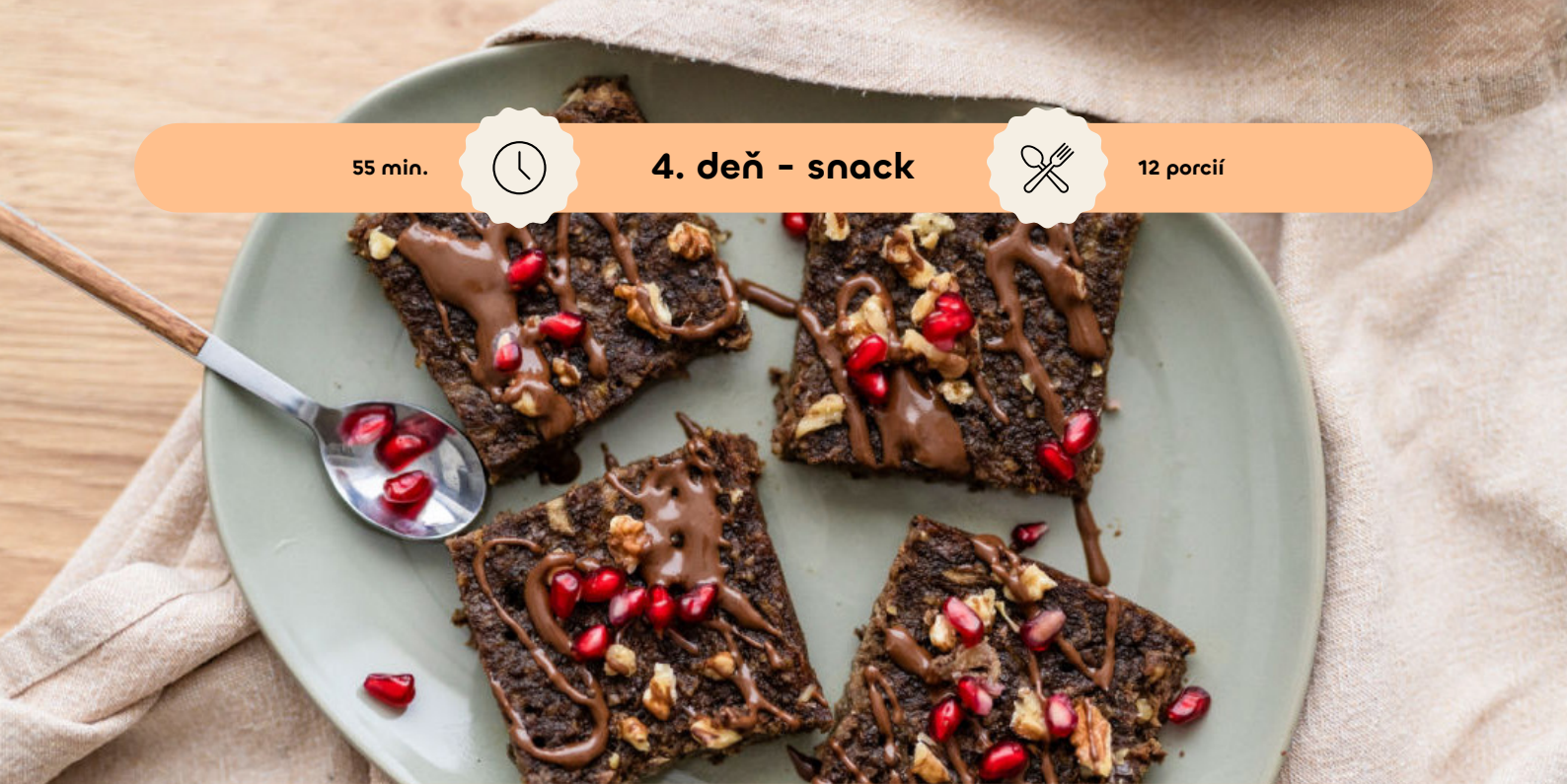
55 min.



4. deň - snack



12 porcií



Jesenný vegánsky perníkovo-jablkový koláč

Potrebuje:

- 2 banány
- 150 ml mandľového mlieka
- 3 lyžice kokosového oleja + na potretie plechu
- 1 lyžičku perníkoveho korenia
- 1 lyžičku mletej škorice
- 80 g tekvicovej múky
- 1 lyžičku kypriaceho prášku bez fosfátov
- 70 g pomletých ovsenných vločiek
- 50 g pomletých vlašských orechov
- 300 g jablík
- vlašské orechy na posypanie (ak chceme, cca 50 g)
- 1 lyžička medu

Ako budeme postupovať:

1. Banány rozmixujeme na kašu a primiešame k nim mandľové mlieko a kokosový olej. Všetko zmiešame.
2. Do mokrej zmesi primiešame zvyšné sypké suroviny a vymiešame cesto.
3. Jablká očistíme, nahrubo nastrúhame a jemne ich primiešame do cesta.
4. Plech o rozmere 25 x 25 cm potrieme kokosovým olejom alebo použijeme papier na pečenie a nalejeme naň rovnomerne cesto. Vrch koláča môžeme posypať aj kúskami vlašských orechov.
5. Koláč pečieme na 180 °C približne 35-40 minút. Treba ho nechať vychladnúť, po chvíľke ešte stuhne.

Tip:

Koláčik môžeme potrieť domácim džemom alebo poliat našou milovanou Fitnutkou. V tejto verzii dosť pripomína perník od babičky :-).

15 min.



4. deň - večera



6 porcií

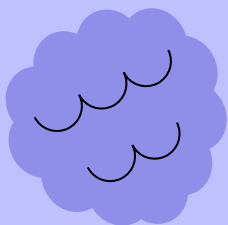
Blesková krémová fazuľa so sušenými paradajkami a špenátom

Potrebuje:

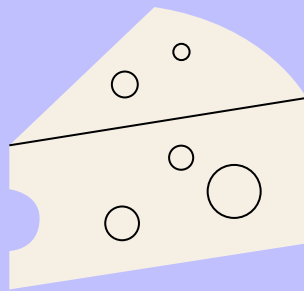
- 1 lyžicu oleja zo sušených paradajok
- 1 cibuľu
- 1 lyžičku soli
- ½ šálky nakrájaných sušených paradajok
- 1 lyžicu sušeného tymianu
- 1 lyžičku vložiek čili (nemusi)
- 200 ml smotany (bežnej alebo tvojej obľúbenej rastlinnej alternatívy)
- 1 plechovku veľkej bielej maslovej fazule
- ½ šálky jemne nastrúhaného parmezánu
- 2 šálky nasekaných listov špenátu (1 vaničku)
- čierne mleté korenie
- 1 lyžicu medu
- čerstvé bylinky na podávanie

Ako budeme postupovať:

1. Na panvici si zohrejeme olej zo sušených paradajok a potom pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a soľ. Za stáleho miešania opekáme asi 5 minút, kým nezmäkne a nezačne meniť farbu.
2. Pridáme sušené paradajky, tymian a vložky čili, premiešame, potom pridáme smotanu a znova premiešame.
3. Pridáme biele fazule, nastrúhaný parmezán, potom znova premiešame.
4. Fazuľu varíme 5 minút. Môžeme pridať trochu vody, ak je omáčka príliš hustá. Pridáme listy špenátu a potom všetko poriadne premiešame. Dusíme, kým špenát nestratí svoj objem. Pridáme čierne korenie, med a dosolíme, ak je to potrebné.
5. Podávame s čerstvými bylinkami, plackami, čerstvým pečivom, hriankami alebo len tak samotné.



5. deň



raňajky

Sladká pšenová kaša s ovocím

Pšeno je v období (peri)menopauzy skvelou voľbou – je ľahučké na trávenie, plné vitamínov skupiny B a horčíka, ktoré upokojujú nervový systém a pomáhajú udržať stabilnú energiu počas dňa.

obed

Pečené kuracie stehná s paprikami a rozmarínom + opekané zemiaky (150 g) + čerstvá zelenina

snack

Orechovo- tvarohový koláč s hruškami (1 ks) + acidko biele 1% (2 dcl)

večera

Batatová polievka s mrkvou, orechmi a semienkami + (strúhaný) syr Eidam 30% (30 g)

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdeš na našom blogu



20 min.



5. deň - raňajky



2 porcie

Jednoduchá sladká pšenovú kaša s ovocím na raňajky

Potrebuje:

- 60 g pšena
- 100 ml vody
- ½ šálky mrazeného ovocia lesná zmes
- ½ lyžičky škorice
- 1 lyžicu orechového masla (ja som použila Fitnutku lieskové oriešky a čokoláda)
- orechy a ovocie na dozdobenie

Ako budeme postupovať:

1. Najprv si pšeno prepláchneme vodou.
2. Do malého hrnca pridáme pšeno, zalejeme vodou, pridáme mrazené ovocie, škoricu a orechové maslo. Varíme, kým pšeno nie je uvarené.
3. Nakoniec všetko rozmixujeme ponorným mixérom na jemnú kašu.
4. Podávame s ovocím, orechmi poliate orechovým maslom.

70 min.



5. deň - obed



2 porcie



Pečené kuracie stehná s paprikami a rozmarínom

Potrebuje:

- 4 horné kuracie stehná
- soľ
- čierne korenie
- olej
- 3 papriky (rôzne farby)
- 2 strúčiky cesnaku
- pár vetvičiek rozmarínu

Ako budeme postupovať:

1. Kuracie stehná osolíme a okoreníme z každej strany.
2. Na panvici rozohrejeme asi 2 lyžice oleja a stehná opečieme kožou nadol približne 5 minút dozlatista.
3. Medzitým si papriky nakrájame na prúžky a uložíme ich do zapekacej misy. Pridáme najemno nasekaný cesnak, pokvapkáme olivovým olejom, osolíme a premiešame.
4. Opečené mäso položíme kožou nahor na papriky. Do misy prilejeme výpek z panvice a obložíme vetvičkami rozmarínu.
5. Pečieme pri teplote 200 °C približne 50 – 55 minút, kým nie je mäso krásne prepečené a povrch zlatistý.
6. Podávame s čerstvým chlebom, ktorý výborne nasiakne štavu. Vhodná je aj ryža, bulgur alebo iná príloha podľa chuti.

40 min.



5. deň - snack



8 ks

Orechovo-tvarohový koláč s hruškami

Potrebuje:

- 2 vajíčka
- 80 g trstinového cukru
- 150 g polotučného tvarohu
- 30 ml repkového oleja
- 80 g nahrubo nastrúhanej hrušky (približne ½ väčšej hrušky)
- 100 g celozrnnnej špaldovej múky
- 70 g mletých vlašských orechov
- 50 g jemných ovsených vločiek
- 1 lyžičku jedlej sódy
- ½ lyžičky mletej škorice
- ½ lyžičky perníkového korenia
- 10 g masla na vymastenie formy
- hrubá múka na vypypanie formy
- 250 g hrušky
- 30 ml citrónovej šťavy
- 1 lyžicu javorového sirupu
- 30 g nahrubo nasekaných orechov

Ako budeme postupovať:

1. V miske vyšľaháme vajíčka s cukrom do peny.
2. Pridáme tvaroh, olej a nastrúhanú hrušku, a všetko dobre premiešame, aby sa suroviny prepojili.
3. V druhej miske zmiešame špaldovú múku, mleté orechy, ovsené vločky, jedlú sódu, mletú škoricu a perníkové korenie.
4. Sypkú zmes postupne vmiešame do mokrej zmesi a dobre premiešame, aby vzniklo kompaktné cesto.
5. Koláčovú formu vymastíme maslom a vysypeme hrubou múkou alebo celozrnnou krupicou. Do formy nalejeme cesto a uhladíme vareškou.
6. Hrušku zbavíme jadrovníka, nakrájame na tenšie kliny a ozdobíme nimi povrch koláča.
7. V mištičke zmiešame citrónovú šťavu s javorovým sirupom a touto zmesou potrieme hrušky na koláči. Nakoniec posypeme nahrubo nasekanými orechmi.
8. Pečieme v predhriatej rúre na 170 °C približne 35 minút, kým koláč nezíska zlatistú farbu.

Tip:

Koláč podávajte ešte mierne teplý s kopčekom jogurtu alebo vanilkovej zmrzliny pre ešte lepší zážitok!

25 min.



5. deň - večera



4 porcie



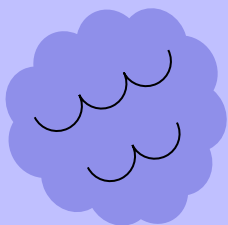
Najlepšia batatová polievka s mrkvou doplnená opečenými orechmi a semienkami

Potrebuje:

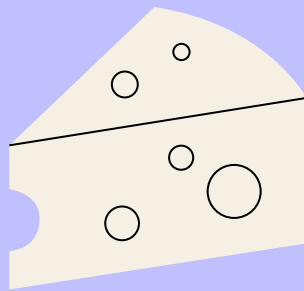
- trošku olivového oleja
- 1 cibuľu
- 3 strúčiky cesnaku
- 3 mrkvy
- 2 petržleny
- 1 batat
- 800 ml vývaru alebo vody
- 1 lyžičku bio vegety (pokiaľ nemáš vývar a použiješ vodu)
- morskú/himalájsku soľ
- čierne mleté korenie
- bazalku, rascu a kôpor
- 100 ml sladkej smotany
- 3 hrste orechov kešu
- 3 hrste tekvicových a slnečnicových semienok

Ako budeme postupovať:

1. Na panvici na oleji orestujeme na väčšie kúsky nakrájanú cibuľu, cesnak a postupne pridáme aj mrkvu a petržlen.
2. Po chvíli pridáme ešte nakrájaný batat, zalejeme vývarom a ochutíme koreninami. Ak chceš mať polievku hustejšiu, zalej ju len centimeter nad nakrájanú zeleninku, záleží totiž, akú veľkú mrkvu a batat použiješ.
3. Polievku varíme 15 – 20 minút podľa toho, ako nám zmäkne zeleninka. Keď je takmer hotová, pridáme do nej smotanu, povaríme 1-2 minúty a následne polievku vymixujeme ponorným mixérom.
4. Kým sa polievka varí, na panvici na troške olivového oleja opečieme orechy a semienka, ktoré budú ešte lahodnejšie.
5. Hotovú polievku v miske posypeme opečenými orechmi a podávame.



6. deň



raňajky

Šampiňónová nátierka s fazuľou + kváskový chlieb (70 g)

obed

Batátová polievka s mrkvou, orechmi a semienkami
+ Bielkovinové šúľance s tvarohom

snack

Grécky jogurt biely 0% (140 g) + ľanové semienka (10 g) + škorica (1 ČL) + bobuľové ovocie čerstvé (50 g), príp. lyofilizované (10 g)

večera

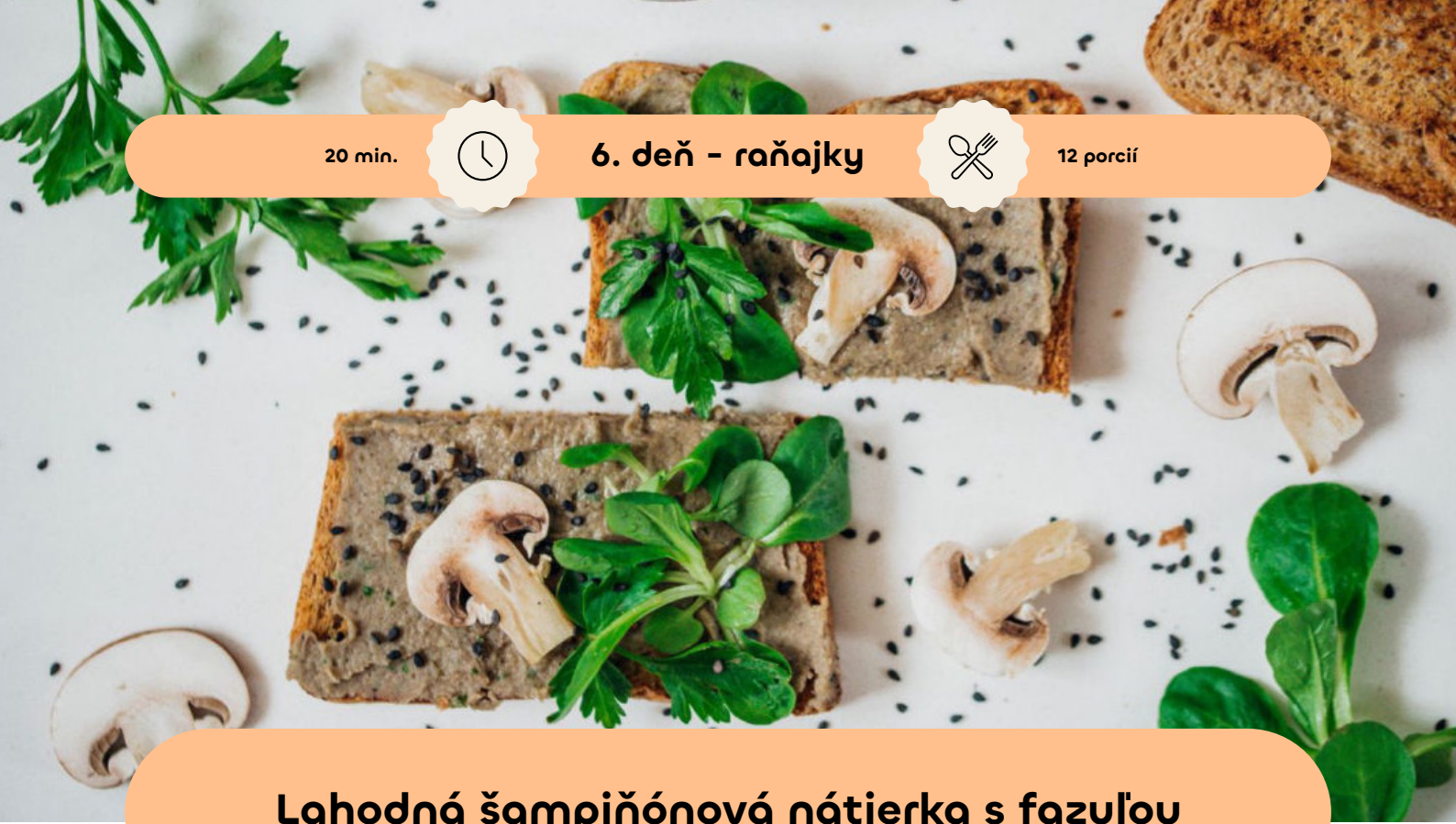
Zeleninový šalát s tempehom

Tempeh je prirodzený zdroj fytoestrogénov, ktoré jemne podporujú hormonálnu rovnováhu a môžu zmierniť typické prejavy (peri)menopauzy, ako sú návaly tepla, výkyvy nálad či zhoršený spánok.

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdete na našom blogu



20 min.



6. deň - raňajky



12 porcií

Lahodná šampiňónová nátierka s fazuľou

Potrebuje:

- 3 lyžice olivového oleja
- 1 cibuľu
- 400 g húb (ja som použila šampiňóny biele a hnedé)
- 1 konzervu bielej fazule
- hrst čerstvej petržlenovej vňate
- podľa chuti soľ, čierne korenie
- ½ čajovej lyžičky talianskeho korenia (korenie si môžete pokojne zvoliť podľa vlastnej chuti)

Ako budeme postupovať:

1. Zohrejeme olej v panvici, pridáme cibuľu nakrájanú na menšie kúsky a opekáme dozlata.
2. Pridáme nakrájané huby, korenie a opekáme 10 minút alebo kým sa tekutina neodparí.
3. Opečené huby rozmixujeme spolu s fazuľou a čerstvou petržlenovou vňatou dohladka.
4. Nakoniec ešte podľa potreby dochutíme a podávame s obľúbeným pečivom, zeleninou alebo syrom.

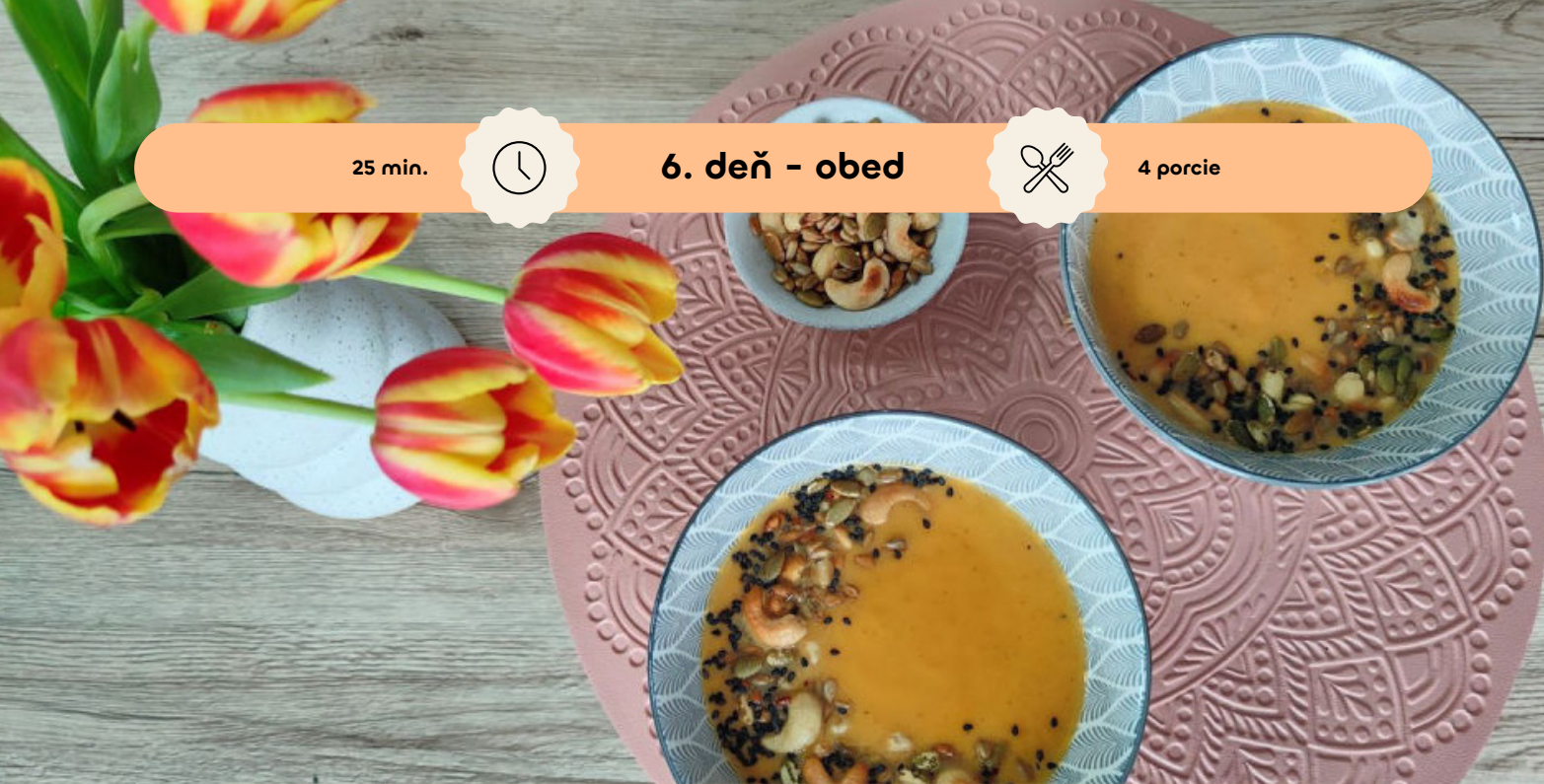
25 min.



6. deň - obed



4 porcie



Najlepšia batatová polievka s mrkvou doplnená opečenými orechmi a semienkami

Potrebuje:

- trošku olivového oleja
- 1 cibuľu
- 3 strúčiky cesnaku
- 3 mrkvy
- 2 petržleny
- 1 batat
- 800 ml vývaru alebo vody
- 1 lyžičku bio vegety (pokiaľ nemáš vývar a použiješ vodu)
- morskú/himalájsku soľ
- čierne mleté korenie
- bazalku, rascu a kôpor
- 100 ml sladkej smotany
- 3 hrste orechov kešu
- 3 hrste tekvicových a slnečnicových semienok

Ako budeme postupovať:

1. Na panvici na oleji orestujeme na väčšie kúsky nakrájanú cibuľu, cesnak a postupne pridáme aj mrkvu a petržlen.
2. Po chvíli pridáme ešte nakrájaný batat, zalejeme vývarom a ochutíme koreninami. Ak chceš mať polievku hustejšiu, zalej ju len centimeter nad nakrájanú zeleninku, záleží totiž, akú veľkú mrkvu a batat použiješ.
3. Polievku varíme 15 – 20 minút podľa toho, ako nám zmäkne zeleninka. Keď je takmer hotová, pridáme do nej smotanu, povaríme 1-2 minúty a následne polievku vymixujeme ponorným mixérom.
4. Kým sa polievka varí, na panvici na troške olivového oleja opečieme orechy a semienka, ktoré budú ešte lahodnejšie.
5. Hotovú polievku v miske posypeme opečenými orechmi a podávame.

30 min.



6. deň - obed



2 porcie

Bielkovinové šúľance s tvarohom

Potrebuje:

Na cesto:

- 250 g hrudkového tvarohu
- 80 g polohrubej múky
- 10 ml rastlinného oleja
- 1 balíček vanilkového cukru

Na podávanie:

- mletý mak alebo mleté orechy
- práškový cukor
- roztopené maslo

Ako budeme postupovať:

1. Tvaroh roztlačíme vidličkou a premiešame s vanilkovým cukrom, olejom a múkou.
2. Vytvoríme pevné cesto, z ktorého odkrajujeme malé kúsky a tvarujeme šúľance.
3. Šúľance varíme vo vriacej osolenej vode.
4. Keď vyplávajú na hladinu, povaríme ich ešte 1–2 minúty a scedíme.
5. Podávame posypané mletým makom alebo orechmi, práškovým cukrom a preliate roztopeným maslom.

15 min.



6. deň - večera



2 porcie



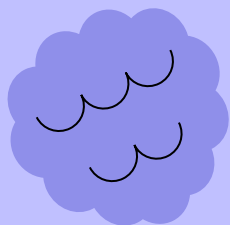
Svieži jarný šalát so zeleninou a tempehom

Potrebuje:

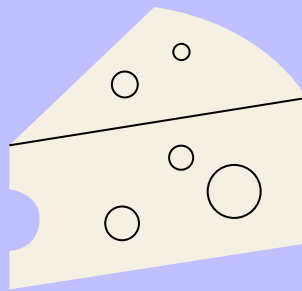
- 1 tempeh
- 3 lyžice konopného oleja (olivového) + pár kvapiek olivového na tempeh
- 4 strúčiky cesnaku
- 1 bielu alebo červenú čakanku (asi 150 g)
- ½ hlávkového šalátu (asi 250 g)
- 8 ks redkvičiek
- 1 mladú cibuľku
- 1 červenú cibuľu
- ½ - 1 granátové jablko (závisí od jeho veľkosti)
- 1 - 2 lyžice umeoctu (ak nemáš ume ocot, použi citrónovú šťavu a morskú/himalájsku soľ)
- štipku čili a bieleho korenia
- petržlenovú vňať
- pažitku
- klíčky podľa chuti (brokolicové, mungo, žerucha, šošovicové)

Ako budeme postupovať:

1. Tempeh pokrájame na kocky a len zľahka osmahneme na pár kvapkách olivového oleja a na pretlačenom cesnaku.
2. Čakanku pokrájame alebo môžeme nechať celé lístky. Nemusíme sa obávať jej horkastej chuti. Pri tejto kombinácii sa stratí. Môžeme si ju zrezať i ďalej od konca, kde sú jej najviac horké časti.
3. Pridáme natrhaný hlávkový šalát, pokrájanú redkvičku, mladú a červenú cibuľku a zrníčka granátového jablka.
4. Zálievku si pripravíme z oleja, pretlačeného cesnaku, ume octu, čili a bieleho korenia a nakrájaných bylín.
5. Zalejeme ňou šalát, zľahka premiešame a podávame posypané klíčkami, alebo na sucho opraženými sezamovými či tekvicovými semienkami.



7. deň



raňajky

Šampiňónová nátierka s fazuľou
+ celozrnný kváskový chléb

obed

Losos v krémovej paradajkovej omáčke
+ basmati ryža (60 g)

Losos je výnimočný zdroj omega-3 mastných kyselín, ktoré podporujú hormonálnu rovnováhu, znižujú zápal a pomáhajú ženám v (peri)menopauze cítiť sa stabilnejšie, pokojnejšie a energetickejšie.

snack

Jahodový smoothie cheesecake + mandle (10 g)

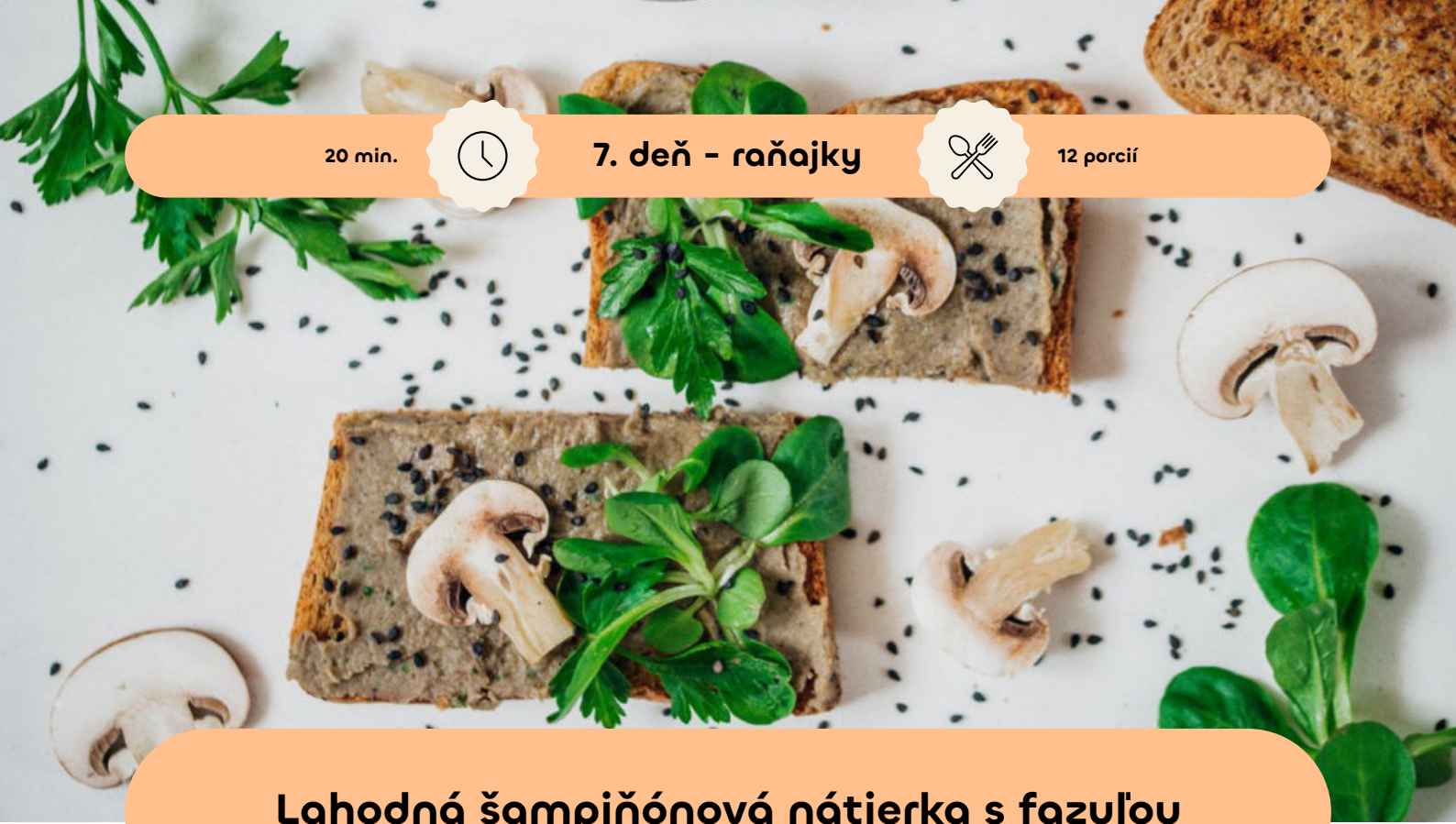
večera

Ezogelin čorba - Turecká polievka s bulgurom a šošovicou

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdeš na našom blogu



20 min.



7. deň - raňajky



12 porcií

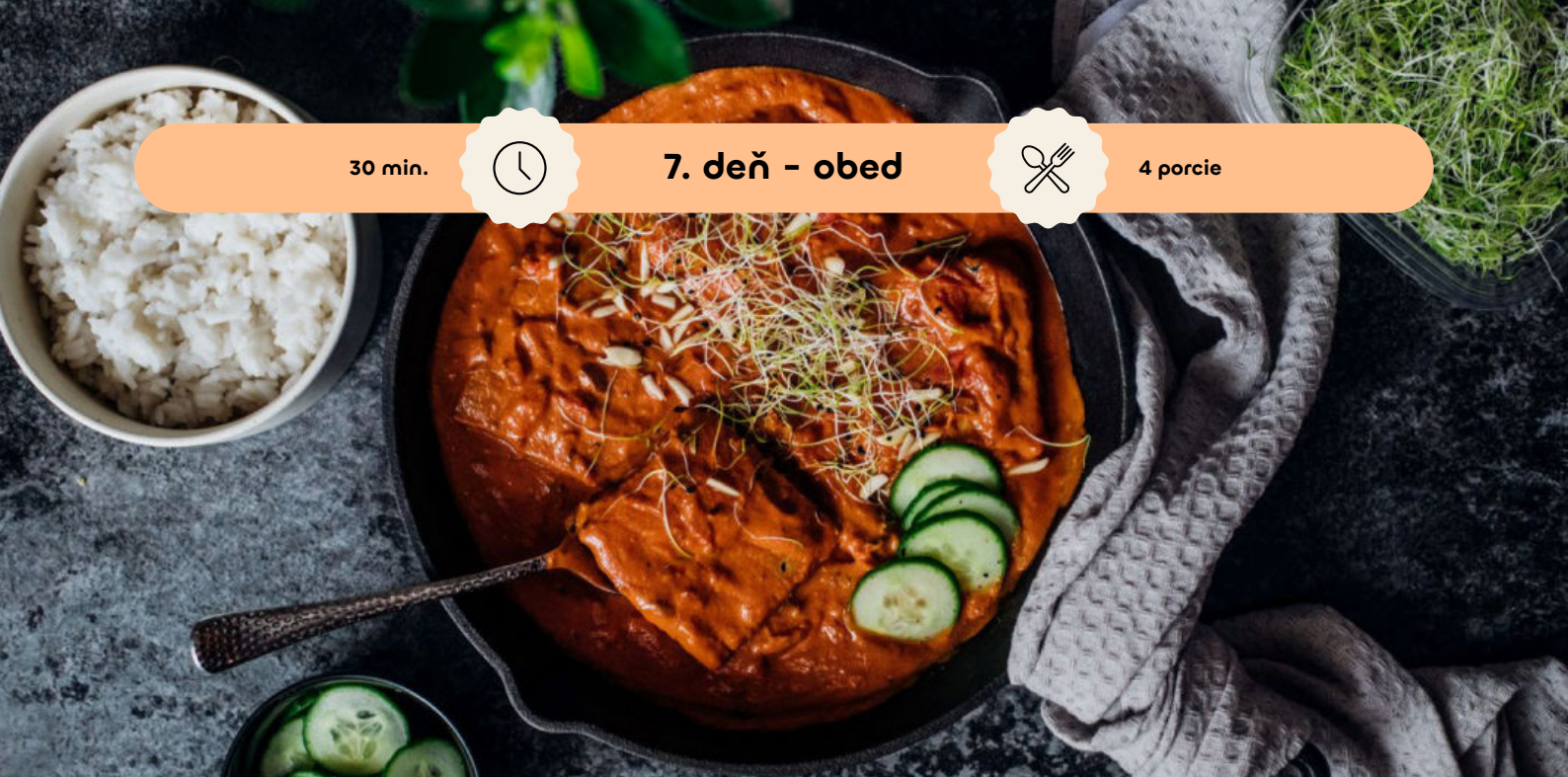
Lahodná šampiňónová nátierka s fazuľou

Potrebuje:

- 3 lyžice olivového oleja
- 1 cibuľu
- 400 g húb (ja som použila šampiňóny biele a hnedé)
- 1 konzervu bielej fazule
- hrst čerstvej petržlenovej vňate
- podľa chuti soľ, čierne korenie
- ½ čajovej lyžičky talianskeho korenia (korenie si môžete pokojne zvoliť podľa vlastnej chuti)

Ako budeme postupovať:

1. Zohrejeme olej v panvici, pridáme cibuľu nakrájanú na menšie kúsky a opekáme dozlata.
2. Pridáme nakrájané huby, korenie a opekáme 10 minút alebo kým sa tekutina neodparí.
3. Opečené huby rozmixujeme spolu s fazuľou a čerstvou petržlenovou vňatou dohladka.
4. Nakoniec ešte podľa potreby dochutíme a podávame s obľúbeným pečivom, zeleninou alebo syrom.



30 min.



7. deň - obed



4 porcie

Ľahký losos v krémovej paradajkovej omáčke

Potrebuje:

- 4 filety z lososa bez kože
- 1 lyžičku morskej/himalájskej soli
- 1 lyžičku sladkej červenej papriky
- 1 lyžicu olivového oleja
- 2 lyžice masla
- 1 cibuľu
- 1 lyžicu strúhaného zázvoru
- ½ lyžičky mletej rasce
- ½ lyžičky mletého koriandra
- ½ lyžičky kurkumy
- ½ lyžičky korenia karí
- ½ lyžičky kajenského korenia
- 50 ml zeleninového vývaru alebo vody
- 100 g paradajkového pretlaku
- 1 plechovku drvených paradajok
- 250 ml smotany na varenie
- čerstvé bylinky, klíčky na servírovanie

Ako budeme postupovať:

1. Filety z lososa osušíme papierovou utierkou a dochutíme soľou, korením a sladkou paprikou.
2. Zohrejeme olej a 1 lyžicu masla vo veľkej nepriľnavej panvici na stredne vysokej teplote. Pridáme filety z lososa a opekáme asi 3-4 minúty z každej strany. Vyberieme z panvice a odložíme nabok.
3. Znížime teplotu na nízky stupeň. Pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a zázvor. Dusíme domäkka 3 minúty. Primiešame rascu, koriander, kurkumu, korenie karí a kajenské korenie. Podlejeme zeleninovým vývarom, dusíme 1 minútu za stáleho miešania.
4. Pridáme paradajkový pretlak, miešame, kým sa zmes nespojí.
5. Pridáme drvené paradajky a nalejeme smotanu. Miešame, aby sa všetko spojilo, privedieme do varu.
6. Pridáme zvyšné maslo a dochutíme soľou podľa vlastnej chuti.
7. Lososa vložíme do omáčky. Dusíme 3 – 5 minút alebo kým nie je losos uvarený a omáčka mierne nezhrubne.
8. Servírujeme s čerstvými bylinkami, klíčkami, zeleninou a ryžou.

5 min.



7. deň - snack



1 porcia

Jahodový smoothie cheesecake

Potrebuje:

- čerstvé alebo mrazené jahody (podľa chuti a sezóny)
- ½ banánu (pre sladkosť)
- 150 g nízkotučného tvarohu
- 150 ml rastlinného nápoja (napr. mandľového, ovseného)
- 1 ČL konopných, chia alebo iných semienok
- 1 PL pohánkových vločiek
- pár kvapiek vanilkového extraktu

Ako budeme postupovať:

1. Všetky suroviny daj do mixéra.
2. Mixuj do hladkého krémového smoothie.
3. Môžeš ozdobiť jahodami alebo vločkami.

30 min.



7. deň - večera



4 porcie

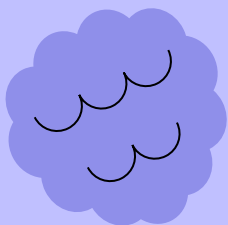
Ezogelin čorba – Turecká polievka s bulgurom a šošovicou

Potrebuje:

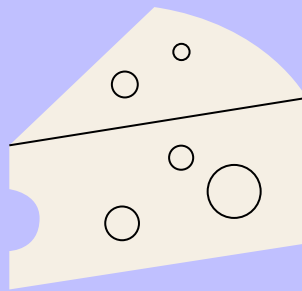
- 1 cibuľu
- 150 g bulguru
- 150 g červenej šošovice
- 4 lyžice olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 70 g rajčinového pretlaku
- 2 lyžičky sušenej mäty
- soľ podľa chuti
- 4 vetvičky čerstvej mäty
- 4 pita chleby

Ako budeme postupovať:

1. Cibuľu olúpeme a nakrájame nadrobno. Bulgur a červenú šošovicu prepláchneme pod tečúcou vodou a necháme dobre odkvapkať.
2. Na dvoch lyžiciach olivového oleja opražíme cibuľu, pridáme olúpaný a pretlačený cesnak a krátko orestujeme.
3. Primiešame rajčinový pretlak a sušenú mäťu, premiešame a necháme rozvoňať.
4. Pridáme bulgur a šošovicu, zalejeme 1 litrom vody, privedieme k varu a varíme približne 15 minút, kým všetky suroviny zmäknú.
5. Hotovú čorbu servíruj ozdobenú vetvičkami čerstvej mäty a podávaj s rozpečeným pita chlebom.



8. deň



raňajky

Skyr biely (130 g) + ľanové semienka (10 g) + vlašské orechy (10 g) + lyofilizované ovocie (10 g)

obed

Ezogelin čorba - Turecká polievka s bulgurom a šošovicou + celozrnný chlieb (70 g) + varené vajce (1 ks)

snack

Fit tvarohová bábovka

Tvaroh je výborným zdrojom kvalitných bielkovín, ako aj vápnika – dvojice, ktorá v období (peri) menopauzy podporuje svalovú silu, zdravé kosti aj dlhšiu sýtosť.

večera

Wrap s kuracími nugetami v mandliach

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdete na našom blogu

30 min.



8. deň - obed



4 porcie

Ezogelin čorba – Turecká polievka s bulgurom a šošovicou

Potrebuje:

- 1 cibuľu
- 150 g bulguru
- 150 g červenej šošovice
- 4 lyžice olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- 70 g rajčinového pretlaku
- 2 lyžičky sušenej mäty
- soľ podľa chuti
- 4 vetvičky čerstvej mäty
- 4 pita chleby

Ako budeme postupovať:

1. Cibuľu olúpeme a nakrájame nadrobno. Bulgur a červenú šošovicu prepláchneme pod tečúcou vodou a necháme dobre odkvapkať.
2. Na dvoch lyžiciach olivového oleja opražíme cibuľu, pridáme olúpaný a pretlačený cesnak a krátko orestujeme.
3. Primiešame rajčinový pretlak a sušenú mäťu, premiešame a necháme rozvoňať.
4. Pridáme bulgur a šošovicu, zalejeme 1 litrom vody, privedieme k varu a varíme približne 15 minút, kým všetky suroviny zmäknú.
5. Hotovú čorbu servíruj ozdobenú vetvičkami čerstvej mäty a podávaj s rozpečeným pita chlebom.

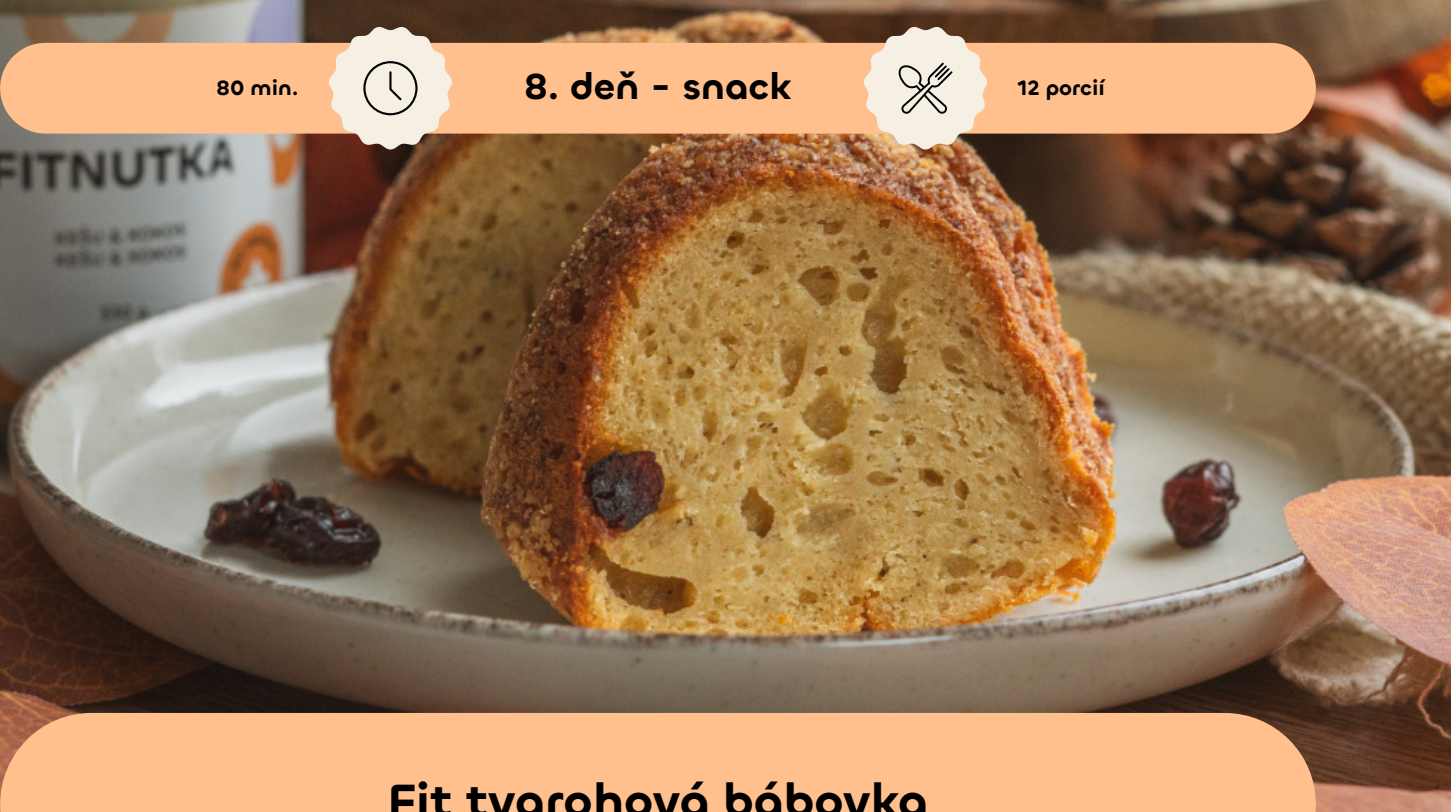
80 min.



8. deň - snack



12 porcií



Fit tvarohová bábovka

Potrebuje:

- 250g špaldovej hladkej múky
- 1 kypriaci prášok
- 250g odtučeného tvarohu
- 150g kokosového oleja
- 100ml mlieka
- 100g trstinového cukru
- 4 vajcia (oddelené)
- 1/2 lyžičky mletej vanilky
- štipka soli
- mleté orechy (na vysypanie formy)
- hrst sušených brusníc

Ako budeme postupovať:

1. Bielky so štipkou soli vyšľaháme do tuhého snehu.
2. Žĺtky vyšľaháme s cukrom do peny (cca 5 minút). Postupne pridáme tvaroh, kokosový olej, mlieko, vanilku a múku zmiešanú s kypriacim práškom. Jemne premiešame a nakoniec do cesta opatrne vmiešame sneh z bielkov.
3. Formu na bábovku vymastíme kokosovým olejom a vysypeme pomletými orechmi. Do formy nalejeme polovicu cesta, posypeme brusnicami a zalejeme zvyškom cesta.
4. Pečieme pri 170 °C približne 50 minút, kým špajdla zapichnutá do stredu nevyjde čistá.
5. Bábovku necháme 10 minút odpočívať vo forme, potom ju vyklopíme a necháme úplne vychladnúť.
6. Vychladnutú bábovku polejeme Fitnutkou a podávame.

30 min.



8. deň - večera



4 porcie

Wrap s kuracími nugetami v mandliach

Potrebuje:

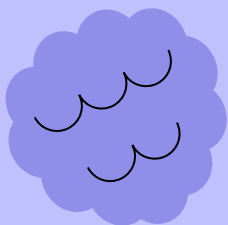
- 250 g kuracích prs
- olivový olej
- soľ
- čierne korenie
- hrst mandlí
- 4 menšie/2 veľké tortilly
- šalát
- uhorku
- papriku

Na dip:

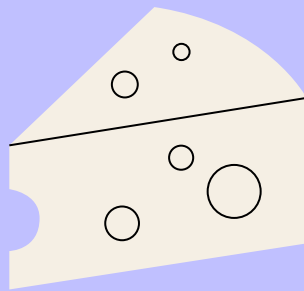
- 4 lyžice hustého bieleho jogurtu alebo kyslú smotanu
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžičku najemno nakrájaného oregana
- soľ

Ako budeme postupovať:

1. Kuracie mäso nakrájajte na pruhy hrubé asi 3 cm. Ľahko potrite olejom, osolte a okoreňte.
2. Mandle v robotovi nasekajte na malinké kúsky. Mäso v mandliach dookola obalte.
3. Kúsky mäsa preložte na plech vyložený papierom na pečenie. Vložte do rúry vyhriatej na 200 ° C v režime horúcovzduch a pečte 15 minút.
4. Pár listov šalátu nakrájajte na rezančky. Uhorku nakrájajte na plátky, papriku na prúžky.
5. V miske prešľahajte jogurt s prelisovaným cesnakom, oreganom a štipkou soli.
6. Tortillu potrite trochou dipu, obložte zeleninou a kúskami upečeného mäsa. Ihneď podávajte.



9. deň



raňajky

Shakshuka - vajíčka inšpirované izraelskou kuchyňou
+ celozrnná hrianka (40 g)

obed

Lahodné pšenoto s cícerom a balkánskym syrom

snack

Acidko biele 1% (2 dcl) + bobuľové ovocie čerstvé (50 g),
príp. lyofilizované (10 g)

večera

Makrela - filety (170 g) + pohánkový chlieb (50 g)
+ čerstvá zelenina

Makrela patrí k najhodnotnejším rybám pre obdobie (peri)menopauzy – jej vysoký obsah omega-3 mastných kyselín pomáha tlmiť zápal, podporuje hormonálnu rovnováhu aj celkovú psychickú pohodu.

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdeš na našom blogu

25 min.



9. deň - raňajky



3 porcie

Shakshuka – vajíčka na raňajky inšpirované izraelskou kuchyňou

Potrebuje:

- 2 lyžice olivového oleja
- 1 cibuľu
- 1 lyžičku sušeného talianskeho korenia, prípadne tymianu, bazalky, oregana...
- 1 plechovku krájaných paradajok
- 1 plechovku maslovej bielej fazule
- ½ lyžičky soli
- vločky čili (množstvo podľa chuti)
- 1 vaničku čerstvého špenátu
- 4 vajíčka

Ako budeme postupovať:

1. Vo väčšej panvici si zohrejeme olej a opečieme dozlata nadrobno nakrájanú cibuľu, potom pridáme bylinky.
2. Pridáme paradajky a fazuľu, soľ a čili. Dusíme 5 – 8 minút a potom pridáme špenát.
3. Keď špenát stratí svoj objem, urobíme si do fazule malé jamky a rozbijeme do nich vajíčka.
4. Jemne ich osolíme, prikryjeme pokrievkou a dusíme, kým nestuhnú bielky a žĺtky zostanú mäkké.
5. Podávame posypané bylinkami, s čerstvým pečivom, prípadne s hriankami.

15 min.



9. deň - obed



4 porcie



Lahodné pšenoto s cícerom a balkánskym syrom

Potrebuje:

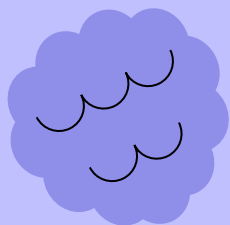
- 1 hrnček pšena (cca 150 ml – 180ml)
- 200 g predvareného cícera
- 10-12 ks cherry paradajok
- 200 g balkánskeho syra
- 150 g kvalitnej kuracej šunky (podiel mäsa 98 %)
- morskú/himalájsku soľ
- čierne mleté korenie

Ako budeme postupovať:

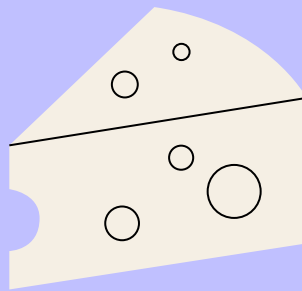
1. Pšeno umyjeme a vložíme do hrnca s dvojnásobkom vody.
2. Zároveň si na panvičku dáme opekať cícer nachrumkavo.
3. Kým sa pšeno a cícer pripravujú, nakrájame si paradajky na polovicu, balkánsky syr a kuraciu šunku na menšie kocky.
4. Do teplého uvareného pšena vmiešame syr, šunku a paradajky.
5. Na záver pridáme cícer a dochutíme soľou a korením.

Tip:

Môžeš si ho dochutiť čerstvou petržlenovou vňatkou.



10. deň



raňajky

Fit tvarohová bábovka (1 ks) + grécky jogurt biely 0% (140 g)
+ škorica (1 ČL) + mandle (15 g) + lyofilizované ovocie (10 g)

obed

Cottage pizza

snack

Jablko (1 ks) + syr Eidam 30% (30 g) + horká čokoláda 80% (20 g)

večera

Miso polievka s tofu a wakame

Miso polievka s tofu a wakame je malý hormonálny poklad — fermentované miso podporuje črevá a tým aj hormonálnu rovnováhu, tofu dodáva fytoestrogény a wakame dopĺňa jód pre zdravú štítnu žľazu.

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdeš na našom blogu

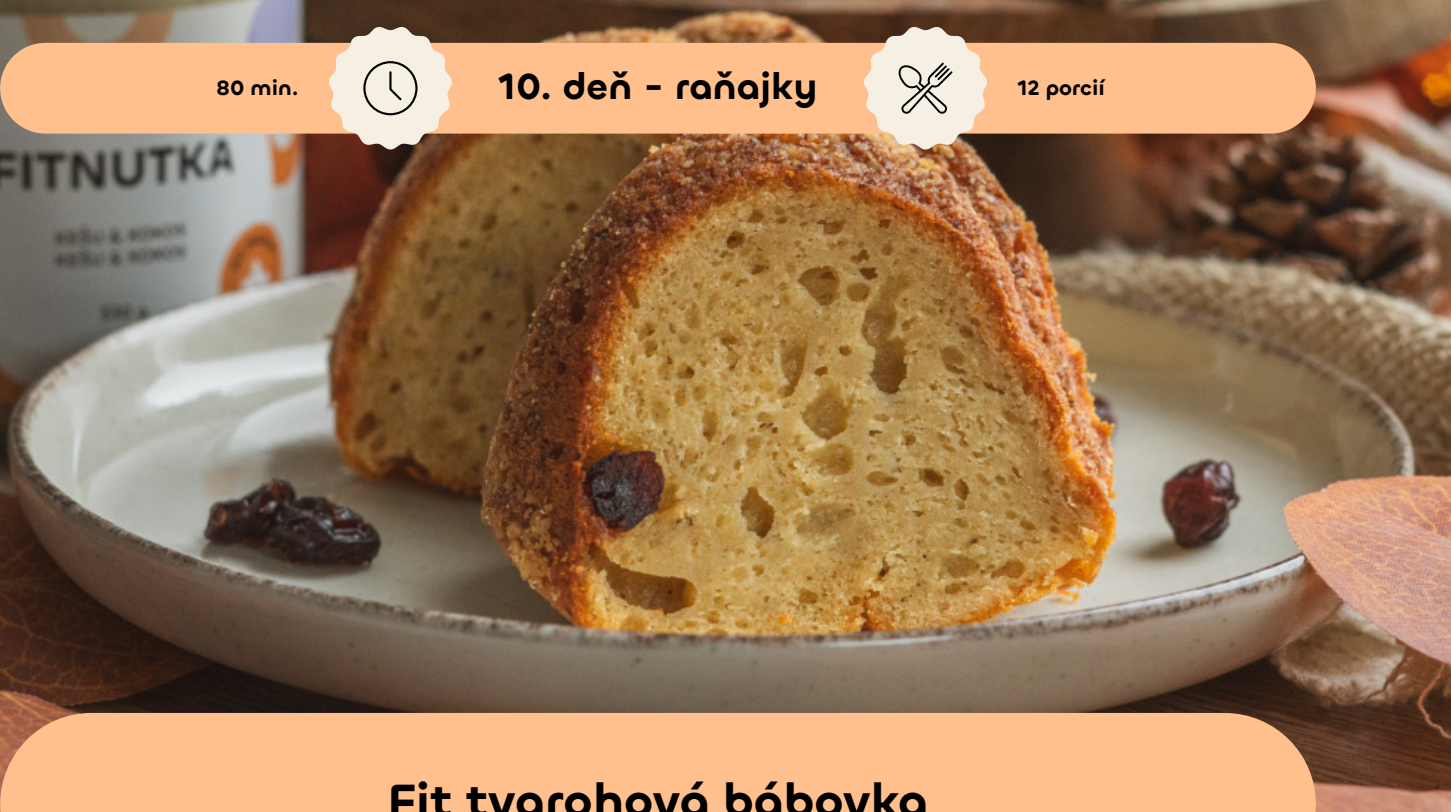
80 min.



10. deň - raňajky



12 porcií



Fit tvarohová bábovka

Potrebuje:

- 250g špaldovej hladkej múky
- 1 kypriaci prášok
- 250g odtučeného tvarohu
- 150g kokosového oleja
- 100ml mlieka
- 100g trstinového cukru
- 4 vajcia (oddelené)
- 1/2 lyžičky mletej vanilky
- štipka soli
- mleté orechy (na vysypanie formy)
- hrst sušených brusníc

Ako budeme postupovať:

1. Bielky so štipkou soli vyšľaháme do tuhého snehu.
2. Žĺtky vyšľaháme s cukrom do peny (cca 5 minút). Postupne pridáme tvaroh, kokosový olej, mlieko, vanilku a múku zmiešanú s kypriacim práškom. Jemne premiešame a nakoniec do cesta opatrne vmiešame sneh z bielkov.
3. Formu na bábovku vymastíme kokosovým olejom a vysypeme pomletými orechmi. Do formy nalejeme polovicu cesta, posypeme brusnicami a zalejeme zvyškom cesta.
4. Pečieme pri 170 °C približne 50 minút, kým špajdla zapichnutá do stredu nevyjde čistá.
5. Bábovku necháme 10 minút odpočívať vo forme, potom ju vyklopíme a necháme úplne vychladnúť.
6. Vychladnutú bábovku polejeme Fitnutkou a podávame.

30 min.



10. deň - obed



1 porcia

Cottage pizza

Potrebuje:

- 200 g cottage cheese (light)
- 1 vajce
- 60 g BIO hladkej pšeničnej múky (prípadne hladkej špaldovej)
- 35 g pasírovaných paradajok
- 30 g cherry paradajok
- 30 g šampiňónov
- 20 g zelených olív
- 40 g mozzareilly na pizzu (nie v náleve)
- 1 strúčik cesnaku (voliteľné)

Ako budeme postupovať:

1. Predhrej rúru na 200 °C.
2. V miske zmiešaj cottage cheese, vajce a múku.
3. Na plech vystlaný papierom na pečenie rozotri vzniknutú zmes do tvaru kruhu. Hrúbka cesta by mala byť maximálne 0,5 cm.
4. Peč v predhriatej rúre približne 10–12 minút.
5. Medzitým si nakrájaj cherry paradajky, šampiňóny a nastrúhaj mozzarellu.
6. Upečený základ potri pasírovanými paradajkami, poukladaj šampiňóny, olivy, paradajky a posyp mozzarellou.
7. Vlož späť do rúry a peč ďalších 12–15 minút, kým sa syr nerozpustí a pizza nezíska krásnu zlatistú farbu.

Tip:

Ak chceš mať cesto dokonale hladké bez hrudiek, môžeš cottage cheese rozmixovať tyčovým mixérom pred použitím.

Pre výraznejšiu chuť môžeš do pasírovaných paradajok pridať pretlačený cesnak, nasekanú bazalku, mleté čierne korenie alebo bylinkovú soľ.

15 min.



10. deň - večera



2 porcie



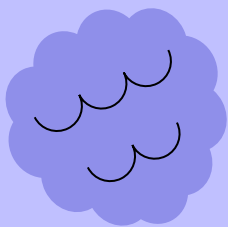
Miso polievka s tofu a wakame

Potrebuje:

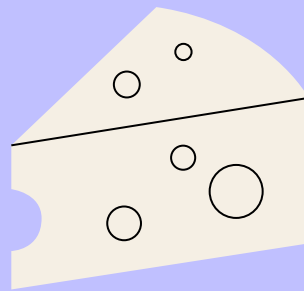
- voda – 600 ml
- miso pasta – 1,5 PL (cca 30 g)
- tofu natural – 100 g (nakrájané na kocky)
- sušené riasy wakame – 1 PL (asi 2 g, po namočení zväčšia objem)
- jarná cibuľka – 1 ks (nakrájaná na tenké kolieska), príp. pór
- mrkva – 1 ks
- tamari alebo sójová omáčka – 1 ČL
- sezamový olej (voliteľný) – ½ ČL na dochutenie

Ako budeme postupovať:

1. Riasy wakame namoč do vody na 5 minút, potom zlej a nechaj odkvapať.
2. V hrnci priveď vodu do varu, pridaj mrkvu nakrájanú na tenké prúžky a var kým mierne nezmäkne.
3. Zníž teplotu, pridaj tofu a wakame a nechaj prehriať (už nevar).
4. Odober si trochu horúceho vývaru do misky, rozmiešaj v ňom miso pastu a potom ju vlej späť do hrnca.
5. POZOR: miso sa nevarí, aby si zachovala probiotiká.
6. Dochuť tamari a sezamovým olejom, podávaj posypané jarnou cibuľkou.



11. deň



raňajky

Karfiolová nátierka z olomouckých syrečkov + celozrnný kváskový chlieb (70 g) + čerstvá zelenina

Olomoucké syrečky sú výnimočné tým, že majú minimum tuku a pritom veľa kvalitných bielkovín – v období (peri)menopauzy tak pomáhajú udržiavať svalovú hmotu aj metabolizmus bez zbytočnej záťaže.

obed

Miso polievka s tofu a wakame
Tuniakové guľky + batátová kaša
(150 g batatov, 1 ČL masla, 30 ml mlieka)

snack

Babybel mini protein (2 ks) + citrusové ovocie (1 ks)
+ vlašské orechy (15 g)

večera

Cestoviny z červenej šošovice (100 g) + vajce (1 ks)
+ bazalkové pesto (1 ČL)

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdeš na našom blogu

20 min.



11. deň - raňajky



350 gramov



Karfiolová nátierka z olomouckých syrčekom

Potrebuje:

- 150 g uvareného karfiolu
- 100 g olomouckých syrčekom
- morskú/himalájsku soľ
- čierne mleté korenie
- 100 g krémového syra (napr. Lučiny natur alebo ricotty)

Ako budeme postupovať:

1. Karfiol si uvaríme buď na pare, alebo vo vode. Po vychladnutí ho nakrájame na kúsky a dáme do misky.
2. Pridáme zvyšné suroviny a všetko tyčovým mixérom rozmixujeme na hladkú nátierku.

Tip:

Môžeme pridať aj sladkú mletú červenú papriku a na vrch chlebíka jarú cibuľku.

15 min.



11. deň - obed



2 porcie



Miso polievka s tofu a wakame

Potrebuje:

- voda – 600 ml
- miso pasta – 1,5 PL (cca 30 g)
- tofu natural – 100 g (nakrájané na kocky)
- sušené riasy wakame – 1 PL (asi 2 g, po namočení zväčšia objem)
- jarná cibulka – 1 ks (nakrájaná na tenké kolieska), príp. pór
- mrkva – 1 ks
- tamari alebo sójová omáčka – 1 ČL
- sezamový olej (voliteľný) – ½ ČL na dochutenie

Ako budeme postupovať:

1. Riasy wakame namoč do vody na 5 minút, potom zlej a nechaj odkvapkať.
2. V hrnci priveď vodu do varu, pridaj mrkvu nakrájanú na tenké prúžky a var kým mierne nezmäkne.
3. Zníž teplotu, pridaj tofu a wakame a nechaj prehriať (už nevar).
4. Odober si trochu horúceho vývaru do misky, rozmiešaj v ňom miso pastu a potom ju vlej späť do hrnca.
5. POZOR: miso sa nevarí, aby si zachovala probiotiká.
6. Dochuť tamari a sezamovým olejom, podávaj posypané jarnou cibulkou.

35 min.



11. deň - obed



15 guliek



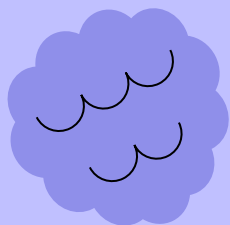
Šťavnaté tuniakové guľky so zeleninkou

Potrebuje:

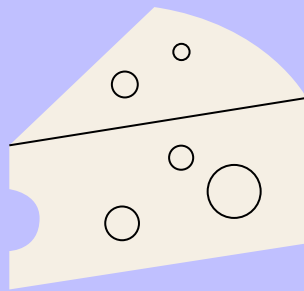
- 3x 180 g plechovky tuniaka (odporúčam kúsky, nie drveného)
- 1 cibuľu nakrájanú na kocky
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 lyžice bieleho jogurtu
- 1 ½ lyžičky morskej/himalájskej soli
- ½ lyžičky sladkej mletej červenej papriky
- 1 hrst nasekanej čerstvej petržlenovej vňate
- 1 vajíčko
- ¼ šálky špaldovej múky
- zeleninu podľa vlastného výberu, ja som použila hrst kukurice (nakrájanú papriku, olivy, hrášok...)

Ako budeme postupovať:

1. Rúru si predhrejeme na 220 °C.
2. Vyprázdňime plechovky tuniaka do veľkého sitka nad drezom a necháme ich odtiecť, kým si pripravíme nasledujúce ingrediencie.
3. Na panvici orestujeme cibuľu na olivovom oleji dozlata.
4. Kým sa cibuľa pečie, vo väčšej miske si zmiešame jogurt, soľ a korenie a premiešame, nakoniec pridáme nakrájanú vňať. Opäť pomiešame. Pridáme tuniaka, vajíčko, cibuľu a múku. Všetko spolu dobre premiešame. Ak by zmes nebola dostatočne hustá, pridáme ešte múku.
5. Plech si vystelieme papierom na pečenie a zo zmesi vytvarujeme menšie guľky. Pečieme 20 – 25 minút.
6. Podávame s obľúbenou prílohou, napríklad so šalátom, zeleninovými kašami, s cestovinami s omáčkou alebo ako občerstvenie s rôznymi dípami.



12. deň



raňajky

Karfiolová nátierka z olomouckých syrečkov
+ pohánkový chlieb (70 g) + čerstvá zelenina

obed

Tekvica pečená s mletým mäsom a horčicovo-syrovou omáčkou
+ kváskový celozrnný chlieb (50 g)

Tekvica je skvelá v období (peri)menopauzy – jej beta-karotén podporuje imunitu, zdravie pokožky a chráni ju pred predčasným starnutím. Vysoký obsah vlákniny zároveň pomáha stabilizovať energiu aj hormonálnu pohodu.

snack

Jablkovo-tvarohový koláč zo špaldovej múky

Rastlinný jogurt ovsený/kokosový (150 g) + ľanové semienka (10 g)
+ bobuľové ovocie čerstvé (50 g) príp. lyofilizované (10 g) + kakao
(1 ČL) + čakankový sirup (1 ČL)

večera

Strukovinová polievka so zeleninou
Karfiolové placky so syrom a cesnakom

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdeš na našom blogu

20 min.



12. deň - raňajky



350 gramov



Karfiolová nátierka z olomouckých syrčekom

Potrebuje:

- 150 g uvareného karfiolu
- 100 g olomouckých syrčekom
- morskú/himalájsku soľ
- čierne mleté korenie
- 100 g krémového syra (napr. Lučiny natur alebo ricotty)

Ako budeme postupovať:

1. Karfiol si uvaríme buď na pare, alebo vo vode. Po vychladnutí ho nakrájame na kúsky a dáme do misky.
2. Pridáme zvyšné suroviny a všetko tyčovým mixérom rozmixujeme na hladkú nátierku.

Tip:

Môžeme pridať aj sladkú mletú červenú papriku a na vrch chlebíka jarnú cibuľku.

60 min.



12. deň - obed



4 ks



Tekvica pečená s mletým mäsom a horčicovo-syrovou omáčkou

Potrebuje:

- 150 ml smotany na varenie
- 250 ml mlieka
- 2 strúčiky cesnaku
- 2 lyžice tymiánu
- 2 lyžice hrubozrnnej horčice
- soľ, čierne korenie
- ½ tekvice Hokkaido
- 2 červené cibule
- olivový olej
- 600 g mletého hovädzieho mäsa
- 150 g syra s výraznou chuťou

Ako budeme postupovať:

1. V hrnci začneme zahrievať smotanu s mliekom, roztlčeným cesnakom a polovicou tymianu. Necháme asi 10 minút pomaly prebublávať. Potom vmiešame horčicu a dochutíme soľou a korením.
2. Tekvicu rozrežeme, vydlabeme semienka a nakrájame na plátky hrubé 1–2 cm. Cibuľu nakrájame na mesiačiky a necháme zosklovatieť na olivovom oleji. Pridáme mleté mäso, zvyšný tymian, osolíme, okoreníme a spolu podusíme približne 20 minút.
3. Do zapekacej misy uložíme vrstvu mäsa s cibuľou, posypeme polovicou syra a zalejeme polovicou smotanovej omáčky. Na vrch nakladáme plátky tekvice, posypeme zvyškom syra a zalejeme zvyšnou omáčkou.
4. Zapekaciu misu vložíme do rúry vyhriatej na 200 °C a pečieme približne 30 minút. Potom zakryjeme alobalom, znížime teplotu na 170 °C a pečieme ešte 10–15 minút. Pred podávaním necháme odstáť 10 minút.

60 min.



12. deň - snack



12 porcií



Jablkovo-tvarohový koláč zo špaldovej múky

Potrebuje:

Na cesto:

- 125 g hladkú špaldovú múku
- 100 g celozrnnú špaldovú múku
- 75 g trstinový cukor
- 125 g maslo
- 1 vajce
- 1 lyžičku prášok do pečiva

Na tvarohovú plnku:

- 500 g tvaroh
- 1 vajce
- vanilkový cukor
- nastrúhanú citrónovú kôru z polovice citróna

Na jablkovú plnku:

- 4 jablká
- 1 vanilkový puding s proteínom
- 1,5 lyžičky škoricu

Ako budeme postupovať:

1. Zo všetkých surovín pripravíme cesto a necháme ho odležať v chladničke, kým si pripravíme plnky.
2. Jablká nastrúhame.
3. Tvarohovú aj jablkovú plnku zmiešame zvlášť v miske.
4. Cesto rozdelíme na dve polovice a každú rozvaľkáme.
5. Na plech vystlaný papierom na pečenie položíme prvú časť cesta.
6. Rozložíme jablkovú plnku a navrstvíme na ňu tvarohovú.
7. Prikryjeme druhou časťou cesta a popicháme vidličkou.
8. Pečieme vo vyhriatej rúre pri 180 °C približne 35 minút (podľa rúry).

60 min.



12. deň - večera



12 porcií

Strukovinová polievka so zeleninou

Potrebuje:

- 200 g suché strukoviny (mix 3 – 5 druhov)
- 1 cibuľu
- 2 lyžice oleja
- 1 stredne veľkú koreňovú petržlen
- 1 stredne veľkú mrkvu
- 2 stopky zeleru
- 3 strúčiky cesnaku
- ½ lyžičky mletej rasce
- 1 liter zeleninového vývaru
- 1 bobkový list
- soľ
- čierne korenie
- majoránku
- petržlenovú vňať na posypanie

Ako budeme postupovať:

1. Strukoviny namočíme cez noc do dostatočného množstva vody.
2. Cibuľu nakrájame nadrobno a na oleji ju opražíme dozlatista.
3. Petržlen, mrkvu a zeler nakrájame na malé kocky, pridáme k cibuli a restujeme asi 3 minúty.
4. Pridáme nasekaný alebo pretlačený cesnak a mletú rascu, premiešame a po pol minúte zalejeme vývarom.
5. Pridáme bobkový list, osolíme, okoreníme a varíme pod pokrievkou, kým strukoviny nezmäknú.
6. Z polievky odoberieme približne tretinu, rozmixujeme a vrátime späť – alebo ju len čiastočne rozmixujeme ponorným mixérom priamo v hrnci.
7. Na záver prstami rozmrvieme štipku majoránky, pridáme do polievky a premiešame.
8. Podávame posypané čerstvou petržlenovou vňaťou.

30 min.



12. deň - večera



3 porcie



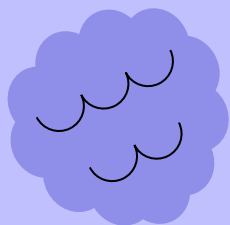
Karfiolové placky so syrom a cesnakom

Potrebuje:

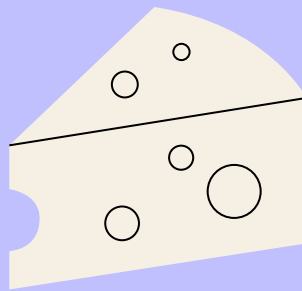
- 600 g nastrúhaný karfiol
- 3 vajíčka
- 100 g strúhanú mozzarellu
- čierne korenie
- soľ
- strúčiky cesnaku
- ligurček

Ako budeme postupovať:

1. Karfiol umyjeme a nastrúhame najemno.
2. Vo veľkej miske zmiešame karfiol, vajíčka, mozzarellu, rozpučený cesnak a koreniny podľa chuti.
3. Na panvicu pridáme maslo alebo olej v spreji a zo zmesi vytvárame placky.
4. Opekáme ich z oboch strán dozlatista.
5. Hotové placky preložíme na papierovú utierku, aby sme odsali prebytočný tuk.
6. Podávame podľa chuti, ideálne s jogurtovým dipom.



13. deň



raňajky

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

obed

Strukovinová polievka so zeleninou

snack

Vajce (1 ks) + morčacia šunka (30 g) + kváskový celozrnný chlieb (80 g) + čerstvá zelenina

večera

Cuketové halušky s bryndzou

Bryndza je pre ženy v (peri)menopauze veľmi hodnotná – obsahuje probiotiká, ktoré podporujú črevný mikrobióm, a ten výrazne ovplyvňuje hormonálnu rovnováhu, imunitu aj náladu. Navyše je prirodzene bohatá na vápnik a kvalitné bielkoviny, ktoré chránia kosti práve v období poklesu estrogénu.

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdete na našom blogu

10 min.



13. deň - raňajky



1 porcia



Tropická mango-kokosová protein bowl

Potrebuje:

- 150 g mrazeného manga
- 60 g mrazeného banánu
- 150 g gréckeho jogurtu 0%
- 30 g srvátkového proteínu (ideálne kokosový, môže byť aj vanilkový)
- 30 g hustého kokosového mlieka z plechovky
- Štipka soli

Ako budeme postupovať:

1. Do výkonného mixéra vlož všetky suroviny na základ – mrazené mango, banán, grécky jogurt, proteín, kokosové mlieko, štipku soli a trochu tekutiny (môže byť voda alebo rastlinné mlieko).
2. Mixuj do hladka. Konzistencia by mala byť hustá ako zmrzlina – používaj minimum tekutiny, ak chceš, aby ostala hustá a krémová. Ak chceš jemnejšiu a menej hustú konzistenciu, ako je napr. na fotke, daj pokojne tekutiny viac.
3. Naber vzniknutú mangovú zmes do zchladenej misky.
4. Navrch môžeš pridať rôzne ovocie, granolu, kokos alebo chia semienka.
5. Odporúčam podávať ihneď, ideálne studené.

Tip:

Proteín aj jogurt je možné nahradiť rastlinnou alternatívou pre vegánsku verziu bowlu.

Ak vzniknutú zmes dáme zmraziť do formičiek na nanuky, vznikne nám chutný, letný snack plný bielkovín.

30 min.



13. deň - obed



3 porcie



Karfiolové placky so syrom a cesnakom

Potrebuje:

- 600 g nastrúhaný karfiol
- 3 vajíčka
- 100 g strúhanú mozzarellu
- čierne korenie
- soľ
- strúčiky cesnaku
- ligurček

Ako budeme postupovať:

1. Karfiol umyjeme a nastrúhame najemno.
2. Vo veľkej miske zmiešame karfiol, vajíčka, mozzarellu, rozpučený cesnak a koreniны podľa chuti.
3. Na panvicu pridáme maslo alebo olej v spreji a zo zmesi vytvarujeme placky.
4. Opekáme ich z oboch strán dozlatista.
5. Hotové placky preložíme na papierovú utierku, aby sme odsali prebytočný tuk.
6. Podávame podľa chuti, ideálne s jogurtovým dipom.

25 min.



13. deň - večera



4 porcie



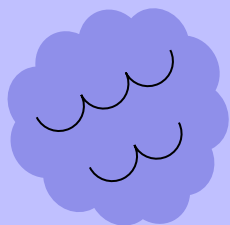
Cuketové halušky s bryndzou a chrumkavou slaninkou

Potrebuje:

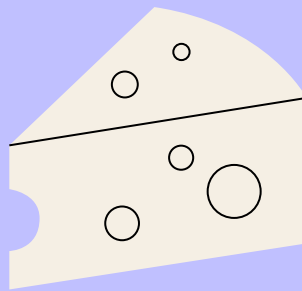
- 2 stredne veľké cukety
- 300 g hrubej múky
- 2 vajcia
- 150 ml mlieka
- 1 čajová lyžička soli
- 250 g bryndze
- 40 g údenej slaniny

Ako budeme postupovať:

1. Cukety nastrúhaj nahrubo, potom ich poriadne vyžmýkaj, aby sa odstránilo čo najviac vody.
2. V miske si zmiešaj vajcia, múku a soľ, pridaj vyžmýkanú cuketu a premiešaj. Postupne prilievaj mlieko a miešaj, kým nevznikne polotuhé cesto vhodné na halušky.
3. Vo väčšom hrnci priveď do varu osolenú vodu. Pomocou sitka na halušky alebo haluškovača pretláčaj cesto do vody. Halušky var, kým nevyplávajú na povrch, čo zvyčajne trvá 3–5 minút.
4. Medzitým si na suchej panvici osmaž na kocky nakrájanú slaninu do chrumkava.
5. Uvarené halušky sced' a ešte teplé premiešaj s bryndzou. Tá sa vďaka teplu krásne roztopí a obalí každý kúsok.
6. Na záver posyp halušky chrumkavou slaninkou a môžeš podávať.



14. deň



raňajky

Mäkké zapečené vajíčka s ricottou + pohánkový chlieb (50 g)
+ čerstvá zelenina

Ricotta je ľahký, nízkalokalný zdroj kvalitných bielkovín a vápnika, ktoré sú v (peri)menopauze kľúčové pre udržanie svalovej hmoty a pevnosti kostí. Je dobre stráviteľná a nezaťažuje trávenie, čo mnohé ženy v tomto období ocenia.

obed

Kuracie stehná s omáčkou à la sviečková + tarhoňa (50 g)

snack

Jablkovo-škoricová ovsená kaša

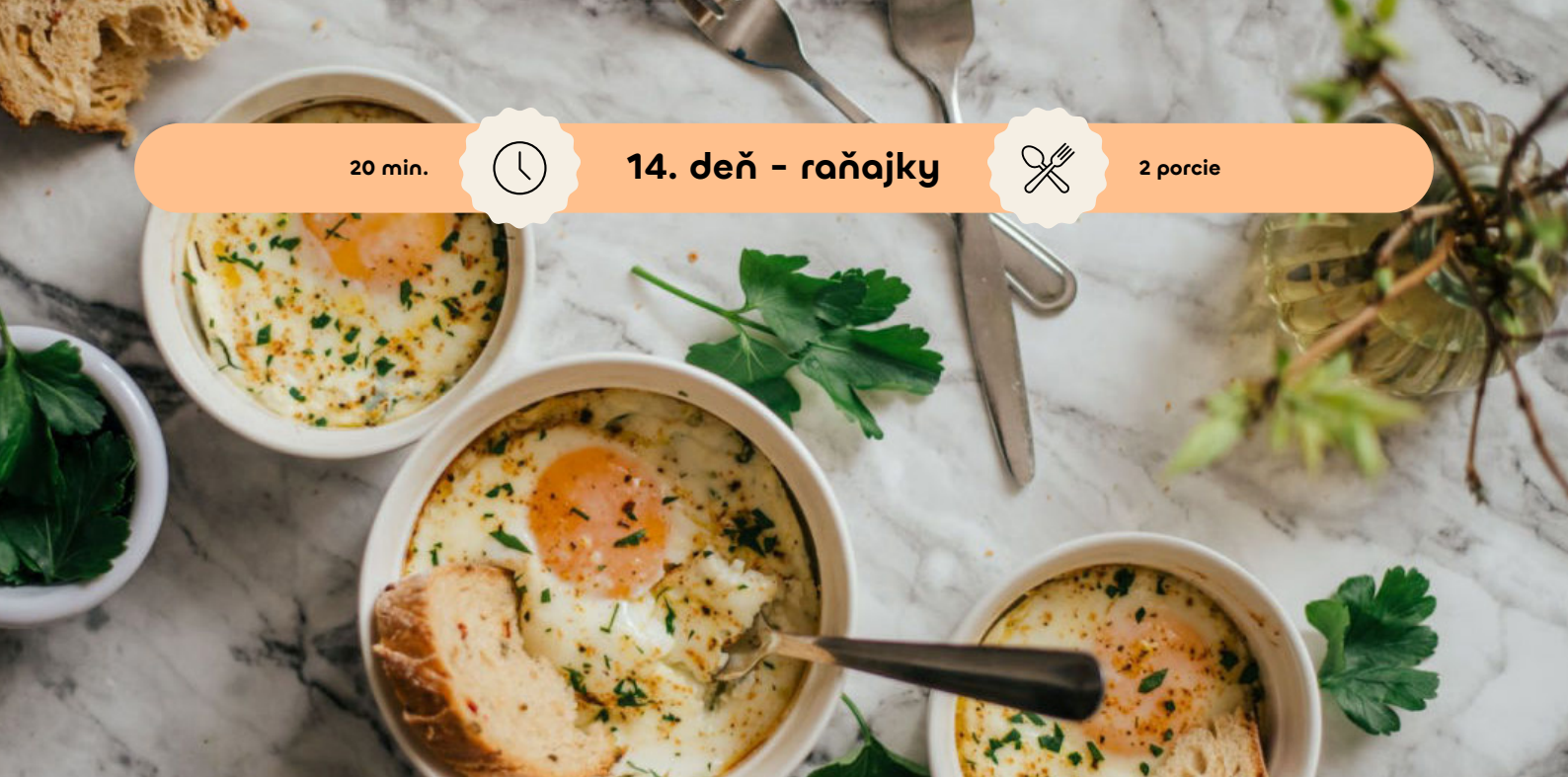
večera

Pôstna kapustnica

Výživové hodnoty za celý deň SPOLU:

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

Výživové hodnoty jednotlivých receptov nájdeš na našom blogu



20 min.



14. deň - raňajky



2 porcie

Mäkké zapečené vajíčka s ricottou

Potrebuje:

- 4 lyžice extra panenského olivového oleja
- 200 g syra ricotty
- 1-2 lyžice lístkov čerstvého tymianu/pažítky
- 1 lyžičku nasekanej petržlenovej vňate
- 1 hrst špenátu
- 4 vajíčka
- štipku morskej/himalájskej soli
- ¼ lyžičky mletého čierneho korenia
- ½ lyžičky vločiek červenej papriky (prípadne viac, ak to máte radi pikantné)

Ako budeme postupovať:

1. Predhrejeme si rúru na 175 °C.
2. Dve malé zapekacie misky zľahka namažeme olivovým olejom.
3. V strednej miske premiešame 2 lyžice extra panenského olivového oleja, ricottu, tymianové listy, petržlenovú vňať a nakrájaný špenát.
4. Zmes rovnomerne rozdelíme medzi dve misky.
5. Na vrch opatrne rozklepneme vajíčka.
6. Vrch vajíčok rovnomerne pokvapkáme olivovým olejom, posypeme troškou morskej soli, čierneho mletého korenia a vločkami červenej papriky.
7. Pečieme 12 – 15 minút alebo kým bielky nestuhnú, ale žĺtky sú stále mäkké.
8. Podávame ešte teplé s chrumkavým opečeným alebo čerstvým chlebom, so zeleninou alebo šalátom.

60 min.



14. deň - obed



3 porcie



Kuracie stehná s omáčkou à la sviečková

Potrebuje:

- 240 g mrkvy
- 250 g petržlenu
- 300 g kalerábu
- 150 g stonkového zeleru
- 1 bobkový list
- ½ lyžičky mletej kurkumy
- 1/5 lyžičky mletého čierneho korenia
- štipka mletého muškátového orieška
- 1 lyžičku bylinkovej soli
- ½ lyžičky mletej rasce
- 3 kuracie stehná s kosťou
- 10 ml olivového oleja

Ako budeme postupovať:

1. Kuracie stehná stiahneme z kože (kožu si odložíme) a pozdĺžne ich prerežeme až ku kosti.
2. Očistíme a nakrájame zeleninu na kocky.
3. Vo veľkom hrnci rozohrejeme olej a krátko na ňom orestujeme všetky koreniny. Pridáme kože a restujeme ich, kým nepustia tuk a vôňu.
4. Kože vyberieme a odložíme bokom. Do hrnca pridáme nakrájanú zeleninu a restujeme ju niekoľko minút.
5. Znížime plameň a pridáme kuracie stehná tak, aby sa jednou stranou opiekli na dne hrnca. Po pár minútach zalejeme vodou (cca 1 liter), aby bola zelenina zakrytá (stehná nemusia byť úplne ponorené).
6. Do hrnca pridáme opečené kože a bobkový list, zakryjeme a varíme 30 – 40 minút.
7. Po dovarení vyberieme bobkový list, kože a kuracie stehná. Zeleninu s vodou rozmixujeme na hladkú omáčku.
8. Mäso môžeme natrhať a primiešať do omáčky alebo ho natrhané ešte opieť na 2 – 3 ml olivového oleja na panvici dozlatista.

Tip:

Na zjemnenie omáčky je možné na záver varenia pridať trochu mandľovej smotany.

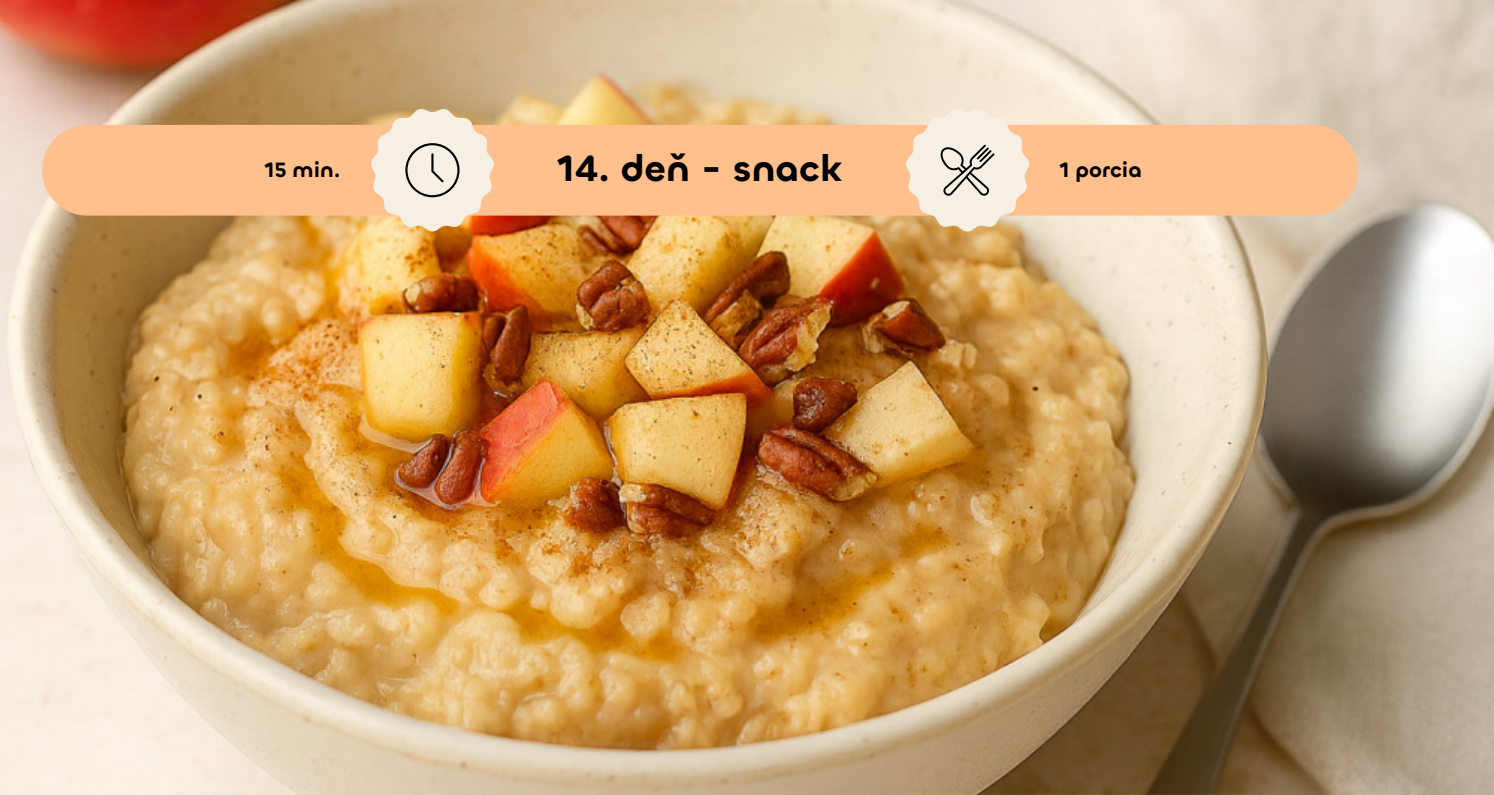
15 min.



14. deň - snack



1 porcia



Jablkovo-škoricová ovsená kaša

Potrebuje:

- 240 ml vody
- 45 g ovsených vločiek (jemné alebo stredné)
- štipku soli
- štipku mletej škorice
- štipku muškátového orieška
- 1 menšie sladké jablko (cca 110–120 g)
- 10 g medu alebo javorového sirupu
- 7–8 g pekanových orechov
- 15 g vanilkového proteínu

Ako budeme postupovať:

1. V menšom hrnci privedieme vodu do varu, pridáme vločky, štipku soli, škoricu a muškátový oriešok. Premiešame.
2. Jablko ošúpeme, nakrájame na kúsky a pridáme k vločkám. Varíme na miernom ohni 10–12 minút, občas premiešame.
3. Primiešame med alebo javorový sirup a nasekané pekany. Kašu odstavíme z ohňa, necháme krátko postáť.
4. Podávame teplú, môžeme dozdobiť extra orieškami alebo lyžičkou orechového masla.

120 min.



14. deň - večera



6 porcií

Pôstna kapustnica aj pre vegánov a vegetariánov

Potrebuje:

- 2 ks červenej cibule
- olej na restovanie
- 1 lyžicu červenej papriky
- 200 g údeného tofu
- 500 g kyslej kapusty (najlepšie domácej)
- 1500 ml vody
- 20 g sušených hřibov
- 180 g vegetariánskej klobásy
- 5 ks sušených sliviek
- 2 ks bobkového listu
- 2 zemiaky
- 1 lyžicu chilli pasty (voliteľné)
- soľ podľa chuti

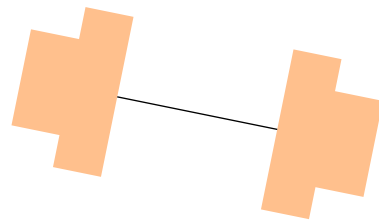
Ako budeme postupovať:

1. Cibulu ošúpeme, nakrájame nadrobno a orestujeme na oleji v hrnci.
2. Údené tofu nakrájame na kocky, pridáme k cibuli a chvíľu restujeme. Pridáme červenú papriku a premiešame. Dávame pozor, aby paprika neprihorela.
3. Do hrnca pridáme nakrájanú kyslú kapustu a zalejeme vodou.
4. Sušené hřiby prelejeme vriacou vodou a necháme odstáť. Potom vodu zlejeme a hřiby pridáme do hrnca.
5. Zemiaky ošúpeme, nakrájame na kocky a pridáme ku kapuste.
6. Kapustnicu dochutíme sušenými slivkami, bobkovým listom, chilli pastou a soľou.
7. Kapustnicu varíme na miernom ohni približne 1,5–2 hodiny.
8. Vegetariánsku klobásu nakrájame na kolieska a opečieme na panvici. Opečenú klobásu pridáme do uvarenej kapustnice a premiešame.
9. Kapustnicu podávame s čerstvým chlebom alebo pečivom.

Tip:

Ak ste vegán, kapustnicu môžete dochutiť vegánskou smotanou. Ak ste vegetarián, pridajte kyslú smotanu.

TRÉNING



Prečo je cvičenie v období (peri)menopauzy také dôležité?

S pribúdajúcimi rokmi sa mení nielen naše telo, ale aj jeho potreby. To, čo nám kedysi počas tréningu dodávalo energiu, dnes môže byť pre telo priveľká záťaž. A práve preto je dôležité hýbať sa inak: s väčším rešpektom, pozornosťou a pochopením.

Obdobie (peri)menopauzy prináša nové výzvy – hormonálne zmeny, pomalší metabolizmus, **či úbytok svalov**, preto je ešte dôležitejšie ako kedykoľvek predtým zaradiť do života silový tréning. Namiesto toho, aby sme úplne spomalili, je čas naučiť sa **pracovať so svojím telom múdrejšie**.

Tvoje telo sa mení, ale nie je slabšie, len potrebuješ objaviť nový spôsob, ako mu dopriať to, čo potrebuje. Cvičenie už nemusí byť o výkone, či dokonalom vzhľade. Dnes môže byť o vnútornej sile, rovnováhe a zdraví, ktoré ti pomôžu cítiť sa dobre vo vlastnom tele, aj vo vlastnom živote.

Benefity silového cvičenia v období (peri)menopauzy

Silový tréning v tomto období nie je len o formovaní postavy – je to investícia do zdravia, vitality a kvality života.

Podporuje hormonálnu rovnováhu

Pravidelné zapájanie svalov pomáha znižovať výkyvy estrogénu a kortizolu, čo prispieva k lepšej nálahe, spánku aj stabilnejšej energii.

Posilňuje kosti a predchádza osteoporóze

S vekom hustota kostí prirodzene klesá. Silové cvičenie stimuluje ich obnovu a pomáha predchádzať zlomeninám.

Zrýchľuje metabolizmus

Budovanie svalovej hmoty pomáha spaľovať viac kalórií aj v pokoji, čím sa bráni priberaniu, ktoré býva v tomto období bežné.

Zlepšuje zdravie srdca a krvného obehu

Silový tréning znižuje krvný tlak, zlepšuje cirkuláciu a posilňuje celé kardiovaskulárne zdravie.

Zvyšuje stabilitu, silu a sebavedomie

Pomáha cítiť sa istejšie vo svojom tele, zlepšuje držanie tela, rovnováhu aj celkové vnímanie ženskosti a vitality.

Aj u nás na **Fitshakeri** môžeš nájsť celú škálu tréningov, ktoré sú vhodné v období perimenopauzy a menopauzy. Ak sa ti nechce hľadať jednotlivé videá, tak si nastav rovno celý program **SILVER**, ktorý bol vytvorený s láskou a rešpektom k ženám v období (peri)menopauzy a je vedený úžasnou trénerkou Lenkou Velínskou, ktorá má dlhoročné skúsenosti s pohybovou prácou so ženami v každom veku.

Ak vyhľadávaš rôznorodosť a chceš trénerov striedať odporúčame ti tieto cvičenia:

1. [Posilňovačka na nohy, ako má byť | Fitshaker](#)
2. [Jemná sila: Posilnenie hornej časti tela s palicou | Fitshaker](#)
3. [Pevný stred tela a krásne krivky | Fitshaker](#)
4. [Posilňovacie cvičenie na celé telo | Fitshaker](#)
5. [Zvedom a posilni svoje panvové dno | Fitshaker](#)
6. [Spodná časť tela v akcii: Jednoduchý tréning pre začiatočníkov | Fitshaker](#)
7. [Chrbát v pohode, ruky v akcii: Lahký tréning pre každý deň | Fitshaker](#)
8. [Preciť bruško a prácu s bránicou | Fitshaker](#)
9. [Posilňovačka s použitím palice | Fitshaker](#)
10. [Dynamický pilates s Andrejkou! | Fitshaker](#)
11. [Uvoľníme a aktivujeme svaly panvového dna | Fitshaker](#)
12. [Chrbát a nohy ako základ rovnováhy | Fitshaker](#)
13. [Sila a uvoľnenie pre chrbticu a vrch tela | Fitshaker](#)
14. [Core cvičenie s overballom | Fitshaker](#)
15. [Kardio cvičko pre zlepšovanie kondície | Fitshaker](#)
16. [Joga na zvýšenie energie | Fitshaker](#)
17. [Objav svoju energiu pri joge s Andrejkou | Fitshaker](#)
18. [Hormonálna rovnováha a ženská energia | Fitshaker](#)
19. [Dynamické telo: Komplexný tréning bez pomôcok | Fitshaker](#)
20. [Celotelová prebúdzačka: prekrv, ponaťahuj a spevni kĺby aj svaly | Fitshaker](#)

