



Z FITKA DO KUCHYNE

1

alebo čo ješť (nielen) po cvičení a nepribrat'

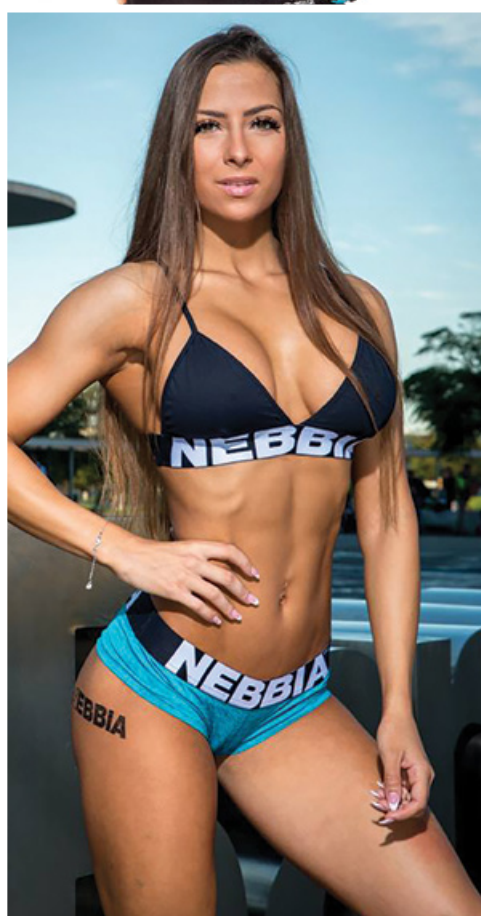


*Konečne
v knižnej podobe*

Vynikajúce recepty od
popredných slovenských
a českých fitness
tréneriek a inštruktoriek.



Ing. Lucia Švaral, Ing. Ivan Mach, CSc. a kolektív tréneriek







prináša

Z FITKA DO KUCHYNE 1

alebo

Čo jesť (nielen) po cvičení a nepribrať

**Vynikajúce recepty od popredných slovenských
a českých fitness tréneriek a inštruktoriek**

Napísala: **Ing. Lucia Švaral** (inštruktorka skupinových cvičení, trénerka, výživový poradca, spoluzakladateľka domáceho online fitka pre ženy Fitshaker.sk a autorka viacerých kníh a Fitness diára) **v spolupráci s Ing. Ivanom Machom, CSc.** (autor mnohých kníh o výžive, prekladov, odborných publikácií, skript a prednášok, odborný garant certifikovaných kurzov výživových poradcov Nutris a prezident Aliancie výživových poradcov ČR) **a s ďalšími 30-timi profesionálnymi inštruktorkami a fitness trénerkami zo Slovenskej a Českej republiky.**

© Fitshaker sro, 2016,
www.fitshaker.sk
www.cojestpocviceni.sk

ISBN 978-80-971788-7-1

Podakovanie

Ďakujem všetkým ľuďom, ktorým záleží na svojom zdraví a chcú nielen vyzerat' super, ale sa aj cítiť super. Môjmu manželovi Peťovi, ktorý každú moju víziu knihy premieňa na realitu. Taktiež celému Fitshaker tímu za veľkú pomoc pri tvorbe tejto knihy (Lucka Jurčová- ďakujem nielen za podporu). Poďakovanie patrí aj Ing. Ivanovi Machovi, CSc. za skvelé odborné texty v knihe. A obrovská vďaka patrí všetkým trénerkám, vďaka ktorým mohla táto knižka vzniknúť:

Adriane Špronglovej
Andrejke Peniakovej
Danielke Čavojec Česnekovej
Danke Hájkovej
Deniske Lipovskej
Dominike Multáňovej
Evke Dvoráčkovej
Gabi Švorcovej
Janke Dubčákovej Budayovej
Janke Earl
Janke Jánošíkovej
Kamile Pavlíčkovej
Katie de Chimp
Kike Belicovej
Ley Vršeckej
Lucke Tvrdoňovej
Magdaléne (Maggie) Kažimírovej
Mirke Matúšovej
Monike Ludasovej
Nelle Sullens
Nikol Chovancovej
Olinke Bartalskej
Renátke Szaboovej
Reni Siposovej
Saške Halmovej
Síme Cahlovej
Tímej Trajtelovej
Tine Zlatoš Turnerovej
Veronike Wisiorckovej
Vierke Gimeckej

Lucia Š.

OBSAH

Pár slov na úvod	11
Z čoho sa skladajú potraviny?	12
Cvičenie, strava a pitný režim	26
Vysvetlivky ku znakom v knihe	36
RECEPTY: Čo jesť (nielen) po cvičení od fitness tréneriek	37
Dominika Multáňová	
Fitness tiramisu	38
Orientálny quinoový šalát s lososom	40
Andrejka Peniaková	
Svieži fit puding	42
Brokolicová pšeno miska	44
Danka Čavojec Česneková	
Carrot Cake ovsená kaša s karamelizovanými vlašskými orechmi s karamelizovanými vlašskými orechmi	46
Lososové Teriyaki kapsičky	48
Gabi Švorcová	
Bataťový trhanec	50
Opekaná ryža	52
Janka Dubčáková Budayová	
Treska na masle s fitness tekvicovým prevapením	54
Bryndzový špenát s fazuľovými strukami - „JFK zelená sila“	56
Nikol Chovancová	
Výborná polievka z červenej šošovice	58
Zdravý cviklový šalát s tofu a jogurtom	60
Saška Halmová	
Šampiňóny plnené cottage cheesom a tekvicou	62
Zeleninový šalát s grapefruitom a syrom halloumi	64
Sima Cahlová	
Morčacie závitky so špenátom a kozím syrom	66
Ryba na tymiane s brokolicovým pyrém a celozrnnou bagetkou	68
Veronika Wišniaková	
Proteínový koláč s malinami	70
Šampiňónové karbonátky	72
Denisa Lipovská	
Kurací trhanec s ryžovými rezancami	74
Tuniakový šalát s kuskusom a feta syrom	76
Kamila Pavlíčková	
Snehové gule	78
Slaný zemiakový koláč s hovädzím mäsom	80
Lucka Tvrdoňová	
Celozrnná palacinka s údeným lososom a valeriánou	82
Rybíe filé na cuketovej perinke	84
Kuracie prsia prekladané mozzarellou a bazalkou	86
Maggie Kažimírová	
Ovocné proteínové muffiny	88
Kokosové proteínové muffiny s horkou čokoládou	90
Chrumkavé zelerové placky s avokádovým dipom	92
Mirka Matúšová	
Tvarohové lievance so sezónnym ovocím	94
Utopený karfiol vo vajičku	96

Reni Siposová	
Makovo – jablkové rezance	98
Plnené morčacie prsia s pyré a prosciutto chipsom	100
Vierka Gimecká	
Muffinky „Cuky Luky“	102
Zeleninová roláda s avokádom	104
Adriana Špronglová	
Proteínové palacinky s tvarohom a ovocím	106
Šalát z čiernej šošovice s hokkaidom a tofu syrom	108
Danka Hájková	
Smoothie so špenátom	110
Cuketové rezance	112
Katie de Chimp	
Jogurtovo – ovocný amarant	114
Šošovicový šalát s horčicovým dipom	116
Kika Belicová	
Mandľová paštéta	118
Nela Sullens	
Batatový sendvič s vajíčkom a oblohou	120
Kuracie mäsko so zeleninovou pohánkou a šalátom	122
Renáta Szaboová	
Mangový termix – mango lassi	124
Losos s tekvicovým pyré a opekanými zemiakmi	126
Tina Zlatoš Turnerová	
Ultra power smoothie	128
Dusené zelené oči so slaninou	130
Evka Dvoráčková	
Cestoviny linguine bolognese	132
Thajské kuracie rolky s arašidovým maslom	134
Betka a Janka Jánošíkové	
Riccotový chliebík s ľanovými semienkami	136
Rozosmiata panvica alebo quinoa s kukuricou a tofu	138
Moni Ludasová	
Batatová kaša	140
Cuketová tortička s lososovo-avokádovým krémom	142
Lea Vršecká	
Tekvicový proteínový koláčik	144
Kuracie prsia s vitamínovou bombou	146
Oľga Bartalská	
Brokolicová omeletka	148
Úžasné morčacie mäsko v marináde	150
Tímea Trajtelová	
Čokoládový mug cake s pyré z lesného ovocia	152
Kuracie plátky so šampiňónovou omáčkou a ryžou	154
Janka Earl	
Zapekané vajíčka	156
Nízkosacharidové lazane	158
Lucia Švaral	
Čokoládová kaša „overnight“	160
Cícerové fašírky s kari dresingom	162
Karfiolové karbonátky	164



PROTEÍNOVÉ PALACINKY S TVAROHOМ A OVOČÍМ str. 106



DUSENÉ ZELENÉ OČI SO SLANINOU str. 130



VÝBORNÁ POLIEVKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE str. 58

SLADKÉ

Čoko-pšeno guľky	167
Jablkovo-orieškové sušienky	168
Kokosové cookies	169
Nepečené „keksíky“ bez múky a cukru	170
Škorícové koláčiky	171
Makovo-ovocné muffiny	172
Perníkové guľky	173
Zapekaný ovseno-kokosový koláčik	174
Domáce müsli tyčinky	175
Zdravé sušienky len zo 4 ingrediencií	176
Rýchly a jednoduchý müsli snack	177
Orieškové bezlepkové PUSINKY	178

SLANÉ

Famózne vajíčka plnené domácou lučinou	179
Zelerovo-mrkvový šalát s kozím syrom	180
Cícerová nátierka s pohánkou a feniklom	181
Špaldové muffiny s medvedím cesnakom a mozzarellou	182
Zdravé batatové placky	183

REGISTER

UPOZORNENIE PRE ČÍTAJÚCICH A UŽÍVATEĽOV TEJTO KNIHY!

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná mechanickým, fotografickým, či elektronickým spôsobom. Nemôže byť šírená bez predchádzajúceho písomného súhlasu autora. Neoprávnené použitie tejto knihy môže byť trestne stíhané.

Autori tejto knihy sa snažili, aby kniha obsahovala, čo najaktuálnejšie informácie a najúčinnější rady. Každý človek je však jedinečný, a preto každý musí zvážiť, ktoré recepty, rady a tipy z tejto knihy aplikuje do života. V prípade pochybností sa poraďte so svojim lekárom.



RYBIE FILÉ NA CUKETOVEJ PERINKE str. 84



RÝCHLY A JEDNODUCHÝ MÜSLI SNACK str. 177



THAJSKÉ KURACIE ROLKY S ARAŠIDOVÝM MASLOM str. 134



Pár slov na úvod

Na všetko sa dá pozeráť cez dva rôzne typy okuliarov. Môžete sa na vec pozeráť svojimi negatívnymi okuliarmi – neviem to, nie som si istá, nedokážem to, veď každý hovorí niečo iné, ja nikdy neschudnem, celé je to pre mňa zložité... alebo si nasadíte pozitívne okuliare a začnete si **veriť, študovať, testovať, ísť si za svojím a pozeráť sa na to ako na jednoduchú vec**, ktorú nemôžete pokaziť, ak urobíte všetko, ako najlepšie viete.

Tak je to aj so stravovaním pred a po cvičení. Najskôr sa vám to môže zdať zložité, ak však dáte do svojho cvičenia celých 100 %, budete cvičiť pravidelne, budete cvičiť presne to, čo vás baví, budete **mať v tréningoch a v stravovaní systém**, výsledky sa rýchlo dostavia.

Aby ste neboli zmätení, čo ješť pred a po cvičení a aby ste si zabezpečili tú najlepšiu stravu pre rekonštrukciu buniek po cvičení, oslovili sme top odborníka a **špecialistu na stravovanie – Ing. Ivana Macha, CSc** z Českej republiky. Je prezidentom Aliancie výživových poradcov v ČR, autorom mnohých kníh, publikácií, článkov, skrípt, prednášok, lektorom rôznych kurzov a garantom certifikovaných kurzov výživových poradcov Nutris (prvej a najstaršej školy pre výživových poradcov, ktorú založil). Práve on vám v teoretickej časti vysvetlí, čo nielen ješť pred a po tréningu, ale aj čo piť.

Aby sme však neostali iba pri teórii, v knihe nájdete **recepty na jedlá vhodné po cvičení od profesionálnych tréneriek** zo Slovenskej a Českej republiky. Nájdete tu rôzne druhy jedál, vhodných po rôznych typoch tréningu. Pri všetkých sú vypočítané kalorické hodnoty, aby ste si mohli vybrať práve tie, ktoré vám najviac vyhovujú vzhľadom na váš tréning. Veľkosť porcie môžete prispôbiť vašej individualite.

V knihe nájdete **recepty na jedlá po rannom tréningu**, ale aj na jedlá po doobedňajšom tréningu (t. j. obedové) i **na jedlá po večernom tréningu**, vhodné na večer. Tieto recepty však nie sú vhodné iba ako jedlá po cvičení. Vďaka ich skvelému zloženiu a bohatému nutričnému zastúpeniu, môžu byť konzumované aj ako plnohodnotné jedlá mimo cvičenia.

Ak vám niektorá ingrediencia nevyhovuje, alebo ju doma nemáte, môžete ju zameniť za inú, podobnou zložením či štruktúrou (aby sa vám

recept podaril). Mysleli sme aj na vegetariánov, a preto sme často uviedli i vegetariánsku obmenu receptu. Rovnako, ak sa nestotožňujete so srvátkovými proteínmi (ingrediencia v niektorých receptoch), môžete ju zameniť za váš obľúbený proteín rastlinného pôvodu, v prípade potreby doplnený o zdravé sladidlo a pod.

Nezabúdajte, že pri zostavovaní jedálnička nie sú jediným určujúcim faktorom iba kalorické hodnoty, ale že ide o komplex vlastností jedla – **kvalitný výber ingrediencií** (bez pridaných aditív, sezónne a čo najviac lokálne potraviny), **glykemická nálož jedla, veľkosť porcie prispôsobená vašej individualite** (podľa množstva fyzickej záťaže, práce, veku a pod.), **spôsob prípravy** (Šetrný k jednotlivým potravinám a s pridaním svojej pozitívnej energie do jedla), **čas strávený jedením** (nejesť v zhone, rýchlo, za behu, ale dobre prežúvať, ješť v pokoji, neponáhľať sa).

Rovnako nie je dôležité pri cvičení iba to, čo jete, ale aj to, ako cvičíte, ako často, či vás to baví, koľko pohybu máte okrem tréningov, koľko stresu máte (organizmus vystresovaného človeka nepoužíva ako palivo tuky, tie si ukladá a stres tiež spôsobuje celý rad ochorení a oslabenie imunitného systému). Preto **byť v pohode a obmedziť stres na minimum** je pre náš organizmus i postavu kľúčové. Rovnako dôležitým faktorom je i čas na oddych, regeneráciu organizmu a kvalitný spánok.

Nezabúdajte, že rady v knihe sú všeobecné a nenahrádzajú individualizovaný jedálniček. Preto jedlá prispôbte vášmu metabolizmu, typu postavy, množstvu vydannej energie za deň, typu práce a tréningov, veku, váhe a ďalším dôležitým faktorom.

Pre ešte lepšie výsledky v dosahovaní svojich cieľov je skvelé si svoje tréningy či stravovací režim zapisovať. Na to sme pre vás vytvorili Fitness diár (v slovenskom i českom jazyku) plný motivácie a priestoru na zapisovanie. Vrelo odporúčame ako doplnok k tejto knihe a vašich cieľov za krajším a lepším JA.

Veľa skvelých chvíľ pri varení a cvičeníu zdar! :-)

S láskou Lucia Švaral


 bielkoviny

tuky

sacharidy

Z ČOHO SA SKLADAJÚ POTRAVINY?

Aby sme si vedeli zostaviť vhodný jedálniček a každodenne si vyberať správne potraviny, je nevyhnutné vedieť, z čoho sa daná potravina skladá.

Každý organizmus potrebuje pre svoju existenciu živiny. Tie môžeme rozdeliť na dve skupiny: **makroživiny** (hlavné živiny – makronutrienty) a **mikroživiny** (pomocné živiny – mikronutrienty).

Medzi makroživiny patria: **tuky, bielkoviny a sacharidy**.

Medzi mikroživiny patria: **vitamíny, minerálne látky, stopové prvky a ochranné látky**.

Vďaka makroživinám získava telo **dostatok energie** na zabezpečenie dôležitých životných funkcií. Mikroživiny síce nedodávajú telu energiu, no sú veľmi dôležité **pre fungovanie metabolizmu** (rast, tvorba energie a pod.). Aby organizmus fungoval správne, aby sme mali dostatok energie, pevné zdravie i krásnu postavu, je dôležité, aby sme zabezpečovali **dostatočný prísun oboch týchto živín**. Poďme sa na ne pozrieť bližšie.

MAKRONUTRIENTY

Tuky (lipidy)

Tuky sú považované za najenergetickejšiu živinu a najdôležitejšiu energetickú rezervu v našom organizme. Majú dvojnásobné množstvo energie ako cukry a bielkoviny. V organizme zabezpečujú množstvo dôležitých funkcií pre náš organizmus – udržiavajú zdravé bunky, orgány i mozog (60 % mozgu je tvoreného práve tukom). Sú súčasťou bunkových membrán, ochraňujú niektoré orgány (tak, že ich obalia tukom a chránia pred mechanickým poškodením), zúčastňujú sa na prenose nervových vzruchov (nervové tkanivo obsahuje 40-percentné zastúpenie tukov) a v neposlednom rade vytvárajú podkožný tuk, ktorý plní funkciu tepelnej izolácie. Vďaka tukom môžeme vstrebať vitamíny, ktoré nie sú rozpustné vo vode, iba v tukoch – vitamíny A, D, E a K. Taktiež majú tuky dobrú zasycujúcu schopnosť a pomáhajú nám udržať stabilnejšiu hladinu cukru v krvi. Tuky sa tiež starajú o pevné nechty, vlasy a zdravú pokožku.

AKÉ MNOŽSTVO TUKOV PRIJÍMAŤ?

Vhodný príjem tukov pre aktívneho človeka by mal byť **25 – 30 % denného energetického príjmu**. Toto rozpätie však závisí od množstva faktorov (vek, pohybová aktivita, práca...). Veľmi dôležitý je aj výber tukov.

Dlhodobé diéty s prísnyimi obmedzeniami príjmu tukov môžu byť pre nás veľmi nebezpečné, keďže tuky majú svoju významnú funkciu v tele. Napr. pri diéte s nízkym príjmom tukov sa nám nevstrebáva **vitamín E**, ktorý zabraňuje prestupu nebezpečných voľných radikálov cez bunkovú membránu, a tak **napomáha procesu svalovej regenerácie po tréningu**. Taktiež ohrozuje i náš hormonálny systém.

To isté však platí aj pre príjem tukov v nadbytočnej miere. Veľa energie prijatej v tukoch (rovnako ako v sacharidoch či bielkovinách) sa môže uložiť. Telo môže ukladať tuk takmer v neobmedzenom množstve a to v podobe **zásobného telesného tuku**. Ten spôsobuje nárast hmotnosti, postupne vedie k obezite, k vysokému cholesterolu a k ďalším zdravotným problémom.

Rôznymi fitness aktivitami však môžeme tuk spaľiť (premeniť ho na energiu). Pomer tukov a sacharidov, ktorý spaľujeme pri cvičení, však veľmi závisí od typu tréningu i dĺžky jeho trvania.

AKÉ DRUHY TUKOV POZNÁME?

Skutočne platí: nie je tuk ako tuk. Je dôležité nielen jeho množstvo, ale i správny výber. Tzv. „zdravé tuky“ sú nielen dobrou prevenciou proti rôznym ochoreniam, ale sú tiež ľahšie vstrebávané a využívané, na rozdiel od tých nezdravých. Dokonca **energia prijatá z tých správnych zdrojov tukov nám môže pomôcť zbaviť sa nežiaduceho telesného tuku** a podporiť psychické zdravie. Je potrebné si však aj pri nich strážiť prijaté množstvo, keďže sú energeticky bohaté. Ktoré sú teda zdravé a ktoré nie?

Aby telo mohlo tuk využiť, musí ho rozštiepiť. **Organizmus rozkladá tuk na masťné kyseliny (MK)**. Tuky môžeme rozdeliť podľa rôznych faktorov (napr. podľa pôvodu na rastlinné a živočíšne). Jedno z dôležitých delení je podľa typu masťných kyselín, ktoré obsahujú. **Delíme ich na:**



Nasýtené tuky – okrem tropických olejov pochádzajú všetky zo živočíšnych zdrojov. Patrí sem: bravčová, mangalicová a husacia masť, mliečny tuk – v mlieku, masle, syroch, smotane, jogurtoch, zmrzline a rôznych výrobkoch z mlieka, v sušienkach, palmový olej, kokosový olej.

Mononenasýtené tuky – pochádzajú z rastlinných zdrojov. Patrí tu: olivový olej, arašidový, repkový olej, orechy a avokádo.





Polynenasýtené tuky:

Omega-6 polynenasýtené tuky – slnečnicový olej, sezamový, kukuričný, orechy a semienka.

Omega-3 polynenasýtené tuky – ľanový olej, repkový, vlašské orechy, ryby (ako makrela, losos, tuniak, sardinky, sled).

Trans-tuky: mnohé rastlinné pokrmové tuky a margaríny, ktoré prešli procesom hydrogenácie a zmenili chemickú štruktúru. Výsledný tuk je zložený z transmastných kyselín, ktoré spôsobujú zvýšenie krvného cholesterolu i srdcové ochorenia. Z jedálnečky by mali byť vylúčené. Patria sem: *lacné margaríny, lacné pokrmové tuky* a výrobky z nich, ako napr. *trvanlivé pečivo, rôzne keksíky, sladkosti, hranolčeky a vyprážané produkty*.

AKÉ TUKY V STRAVE PRIJÍMAŤ?

Je dobré mať doma rôzne druhy živočišných i rastlinných druhov olejov a masť a pri používaní ich striedať. Je známe i **tretinové pravidlo** používania olejov a masť, a tým aj tretinové zastúpenie jednotlivých druhov mastných kyselín.

Jednu tretinu by mali tvoriť **nasýtené tuky** v našej domácnosti a to: maslo, ghee maslo, bravčová, mangalicová, husacia masť, kokosový olej či používanie domácej kvalitnej slaniny, mäsa a mäsových výrobkov a tiež mliečnych výrobkov z overených zdrojov.

Druhú tretinu by mali zastupovať **monone-nasýtené mastné kyseliny**, z ktorých hlavným zdrojom je olivový olej.

Tretiu tretinu v tvorbe energie zabezpečujú pre zdravie mimoriadne významné **polynenasýtené mastné kyseliny**. Nachádzajú sa najmä v rastlinných olejoch (tekvicový, konopný, ľanový, ostropestrecový a i.), orechoch, tuku rýb a morských živočíchov.

KTORÝM OLEJOM A TUKOM BY SME SA MALI VYHNÚŤ?

Určite **všetkým, ktoré obsahujú transmastné kyseliny**: lacným olejom v plastových nádobách,

stuženým tukom v podobe margarínov, rastlinným maslám. A tiež je potrebné si dať pozor na skryté tuky vo všetkých polotovaroch, keksíkoch, napolitánoch, sladkom a slanom pečive, čipsoch, konzervách, majonézach, tavených syroch, lístkovom cestu a i.

KTORÉ TUKY SÚ VHDNÉ NA TEPELNÚ ÚPRAVU A KTORÉ NIE?

Nie každý tuk sa hodí na varenie a pečenie. Pri nich sa tuky a oleje vystavujú rôznym teplotám a nie každý znesie vyššie teploty. **Tuky na studenú kuchyňu sa tepelne nemôžu využívať pretože majú nízky tepelný bod** – je to teplota, kedy sa tuk alebo olej začína spaľovať, znehodnocuje sa a stáva sa škodlivým. To znamená, keby sme ich tepelne zahrievali, vzniknú nám látky, ktoré zdraviu neprospievajú. Práve **tuky na tepelnú úpravu majú vyšší tepelný bod** a sú pre zdravie bezpečnejšie.

Olivový olej je výnimka, pretože sa môže používať aj na studenú a aj na teplú kuchyňu. Tento olej (aj extra panenský, t.j. extra virgin) **má vyšší tepelný bod (160 – 190 °C)** ako iné panenské za studena lisované oleje, preto sa môže využívať aj na tepelnú úpravu. Napr. na dusenie, rýchle osmaženie cibulky a následné pridanie zeleniny, ktorá pustí vodu a tepelný bod sa náhle zníži. Preto sa nemusíme obávať používať na tepelnú úpravu i tento olej. **Môžeme si však zakúpiť olivový olej virgin** (ktorý je z druhého lisovania). Tento druh olivového oleja má ešte vyšší tepelný bod (210 °C) ako olivový olej extra virgin a tak ho môžeme používať klásicky na tepelnú úpravu ako iné oleje a tuky vhodné pri tepelnej úprave.

Tuky vhodné na tepelnú úpravu:

olivový olej, maslo, ghee maslo, bravčová, mangalicová, husacia masť a kokosový olej.

Tuky na studenú kuchyňu:

olivový olej, ľanový, konopný, avokádový olej, tekvicový, sezamový, ostropestrecový olej a iné panenské oleje.



ESENCIÁLNE TUKY

Esenciálne tuky sú tie, **ktoré si náš organizmus nedokáže sám vytvoriť** (syntetizovať), a preto **musia byť prijímané stravou**. Sú nevyhnutné pre rast, stavbu bunkových membrán, zdravie nervov, ciev, pre pleť, ochraňujú a lubrikujú kĺby. Sú to: **omega-3** (kyselina alfa-linolénová (ALA), kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosaheptaenová (DHA)). Všetky tri omega-3 masťné kyseliny – ALA, EPA, DHA sú dôležité a nezameniteľné.

Do esenciálnych tukov patria i **omega-6** masťné kyseliny – kyselina linolová (LA).

Naša strava však obsahuje v prevahe práve omega-6 masťné kyseliny, ktoré majú pri nadmernom prijímaní stravou zápalové účinky, omega-3, naopak, protizápalové. Obidve masťné kyseliny sú pre nás veľmi dôležité, preto je v dnešnej dobe dôležité **zvýšiť príjem práve omega-3 masťnej kyseliny** a znížiť príjem omega-6. Ich pomer omega-3 ku omega-6 by mal byť 1:1, príp. 1:3.

Bolo dokázané, že ak je tento pomer v dysbalancii a omega-6 sú v značnej prevahe (v bežnej konzumácii moderného človeka sú omega-3 ku omega-6 u mnohých v pomere 1:25, príp. stravovania v rýchlych občerstveniach aj 1:50), dochádza k zmenám v metabolizme tukov. Mozog produkuje hormóny, ktoré dávajú signál držať si zásoby tukov. Zdá sa, že s vyššou **konzumáciou omega-3 tukov dochádza aj k lepšiemu spaľovaniu tukov**. Omega-3 tuky znižujú aj hladinu zlého cholesterolu, krvný tlak, sú dôležité pre sieťnicu oka, pre tehotné ženy, funkcie imunitného systému. Aj náš mozog je vytvorený z cca 60 % tukov, obzvlášť tukom omega-3. Preto je **veľmi prospešný pre správnu funkciu mozgu** i proti depresiám či stresu.

KDE ICH NÁJDEME?

Omega-6 i omega-3 masťnú kyselinu získame z rastlinných i živočíšnych zdrojov.

Omega-6 nájdeme skoro vo všetkých našich potravinách, pretože sa nachádza **vslniečnicovom oleji**, a tým pádom aj vo všetkých potravinách, kde sa tento olej používa, **vo vyprážaných jedlách, smažených na tomto oleji**. Tiež v kukuričnom, sójovom či v repkovom oleji, v stužených rastlinných tukoch, orechoch, semenkách, v spracovaných potravinách, slanom pečive a i. Dobrými predstaviteľmi omega-6 sú nepražené a nesolené orechy a semenka. Pozor však na to, aby sme ich neprijímali nadbytočne. Na deň by to nemalo byť spolu (orechy a semenka rôznych druhov) viac ako 50 g!



Omega-3 – tie kvalitnejšie – získame hlavne z tučných morských rýb – losos, makrela, tuniak, sled', pražma a tiež z morských plodov a z našich rýb, napr. pstruh (podstatne menej obsahu omega-3), ale i z rastlinných zdrojov ako **ľanový, konopný olej a semenka, vlašské orechy, sezamové semenka a i.** Rastlinné zdroje omega-3 však nie sú dostačujúce, pretože neobsahujú EPA ani DHA, ktoré obsahujú len živočíšne zdroje omega-3, ktoré sú pre nás čo sa týka výživy hodnotnejšie. Preto sa odporúča jesť ryby cca 2× do týždňa. Ak túto potrebu nepokryjeme, rozhodne je vhodné kúpiť si rybí olej, aby sme zvýšili príjem omega-3 v našej strave.



Hlavné zdroje tukov:

ŽIVOČÍŠNE ZDROJE					
Mäso a ryby, tuky a vajčka (tepelne spracované na prírodno)			Mliečne výrobky		
	Množstvo (g)	Tuky (g)		Množstvo (g)	Tuky (g)
slanina (sur.)	50	39,7	kozí syr	30	29,8
losos	100	12,4	grana padano	30	28
morčacie	100	8,2	ovčí syr	30	25,8
kapor	100	7,2	parmezán	30	25,7
kuracie	100	6,7	tvaroh plnotučný	100	25,2
hovädzie	100	6,5	bryndza	100	24,3
tuniak	100	6,3	feta syr	30	21,3
makrela	100	6,3	mozzarella	100	17,1
pstruh	100	5,8	ricotta	100	13,3
zajac	100	3,5	cottage cheese	150 (1 balenie)	6,3
ghee maslo	10	9,9	jogurt 3,5 %	125 (1 balenie)	4,8
maslo	10	8,1	acidko 3,5 %	2,5 dcl	4,8
bravčová masť	10	6,6			
vajčička (var.)	40 (1ks)	4,24			

RASTLINNÉ ZDROJE					
Oriešky a semenka			Obilniny a strukoviny (varené)		
	Množstvo (g)	Obsah tukov (g)		Množstvo (g)	Obsah tukov (g)
vlašské orechy	30	9,5	quinoa	100	1,9
lieskové orechy	30	9,1	cícer	100	1,8
snečnicové semenka	30	8,2	pšeno	100	1,2
konopné semenka	30	7,9	ryža celozrnná	100	0,9
tekvicové semenka	30	7,4	kuskus	100	0,9
mandle	30	6,8	pohánka	100	0,6
kešu orechy	30	6,6	šošovica	100	0,5
chia semenka	30	4,9	fazuľa	100	0,5
tanové semenka	30	4,7	hrach	100	0,4
			bulgur	100	0,2

Bielkoviny (proteíny)

Každý deň v našom tele dochádza k fascinujúcim procesom sebaobnovy. Všetky tieto procesy sú spojené s proteínmi, ktoré sú pre telo stavebnými živinami a slúžia na rekonštrukciu telesných tkanív. Proteíny sú prítomné v každej bunke nášho tela – v kostiach, svaloch, v šľachách, v orgánoch, v cievach, v krvných elementoch, v koži, vo vlasoch či v nechtoch. Tieto proteíny sa neustále obmieňajú.

Keď v strave prijímame bielkoviny, v priebehu trávenia sa vďaka enzýmom rozložia na aminokyseliny. Aminokyseliny vstupujú do buniek a ďalšie enzýmy ich znovu spoja do bielkovín, ktoré sú nevyhnutné pre regeneráciu a obnovu tkanív. Tieto procesy dokonalej obnovy prebiehajú každý moment, deň za dňom, neustále. Zo sacharidov či tukov telo dokáže vytvárať látky potrebné pre stavbu buniek. Ale len z bielkovín dokáže získať príjem proteínov pre obnovu a potrebných pre stavbu nových buniek. Proteín však plní aj veľa ďalších nevyhnutných funkcií v tele – tvorbu hormónov a enzýmov, pre tvorbu protilátok imunitného systému, transport živín do buniek, na prenos kyslíka, pomoc pri trávení a vstrebávaní stravy.

BIELKOVINY A CVIČENIE

Po tréningu sú práve proteíny **klúčovým faktorom na obnovu a stavbu svalových tkanív**. Keď posilňujeme, sval sa pred kontrakciou predĺži a dôjde v svalových vláknach k vzniku mikroskopických trhlín (spôsobujú svalovku deň po cvičení). Telo vtedy buduje svalové vlákna väčšie, silnejšie a odolnejšie voči takejto záťaži. Na tento proces môžeme dodať **stavebný materiál** zo stravy, a to predovšetkým prostredníctvom bielkovín.

Z tohto by sme mohli usúdiť, že čím viac bielkovín prijímame, tým budeme mať väčší prírastok svalovej hmoty. Ale nie je to úplne tak. Ak prijímame dvojnásobný príjem bielkovín, nezaistíme si dvojnásobne vyšší nárast svalovej hmoty. Práve naopak, vysoký príjem bielkovín sa môže uložiť do podkožného tuku. **Svalové bunky využijú len také množstvo živín, ktoré potrebujú na rast**. Silový tréning im pomáha lepšie zužitkovať množstvo bielkovín, ktoré je práve k dispozícii.

AKÉ MNOŽSTVO BIELKOVÍN PRIJÍMAŤ?

Touto otázkou sa zaoberali športovci už od dôb starovekého Grécka a vedci ju riešia už vyše sto rokov. Závery nie sú úplne jednoznačné a to z dôvodu rôznosti pohybových aktivít. Napr. pri vytrvalostných športoch tvoria bielkoviny aj zásobný zdroj energie, pri silových športoch slúžia hlavne na obnovu nových tkanív. Sku-

točná potreba proteínov závisí od množstva faktorov: od pohybovej aktivity, jej intenzity, frekvencií, trénovanosti, pohlavia, veku či celkového príjmu energie. Iné hodnoty platia pre nešportovcov ako pre športovcov. **Tu sú približné čísla na denný príjem bielkovín:**

Pre nešportovcov: cca 0,8 g na 1 kg hmotnosti (napr. pre ženu s hmotnosťou 55 kg – 44 g bielkovín denne).

Pre športovcov: cca 1 g – 2 g na kg hmotnosti.

Pre vegetariánov a tehotné ženy je táto potreba ešte o cca 10 % vyššia. Nesmieme zabúdať, že akýkoľvek typ stresu je spojený so zvýšeným metabolizmom bielkovín, a tým je potrebné dodávať nášmu organizmu viac kvalitných bielkovín.

Aj **nadbytok príjmu bielkovín** nie je pre telo zdravý. Mali by sme sa vyhýbať dlhodobému dodržiavaniu vysoko proteínových diét, ktoré drasticky obmedzujú príjem sacharidov či tukov, pretože bielkoviny, ktoré nie sú zabudované do svalovej hmoty, alebo nie sú premenené na energiu, sa môžu premeniť v našom organizme na kyselinu močovú, ktorá sa môže vyzrážať v podobe drobných kryštálikoch v našich kĺboch (dna). Nadmerné vylučovanie dusíkatých látok z nevyužitých bielkovín (aminokyseliny, močovina a i.) zaťažuje naše obličky.

Napriek tomu, že sú v našej strave bielkoviny veľmi dôležité a neodmysliteľné, je potrebné si strážiť ich príjem, množstvo i kvalitu a kombináciu s tukmi, sacharidmi a ostatnými zložkami našej stravy.

AKÉ BIELKOVINY PRIJÍMAŤ?

Mali by sme sa zaujímať aj o to, aký druh bielkovín a v akej kvalite prijímame. **Bielkoviny sa skladajú z aminokyselín** a kľúčové je, aby sme prijímali vyvážený pomer jednotlivých aminokyselín. Aminokyseliny si môžeme predstaviť aj ako stavebnú posádku, ktorá stavia dom. Každý člen tejto posádky plní svoju funkciu a ak jeden člen čaty vypadne, stavba nemôže byť dokončená. Podobne je to i s aminokyselinami, ktorých je dokopy 22. Niektoré z nich si vie telo vyrobiť (syntetizovať) samo – nazývajú sa **neesenciálne aminokyseliny**. Niektoré však vyrobiť nedokáže – nazývajú sa **esenciálne aminokyseliny** (je ich 8) a musia byť prijímané zvonka stravou. Zvyšné aminokyseliny sú **podmienečne esenciálne** – telo si ich síce môže vyrobiť, ale len za určitých podmienok (napr. rast, silná telesná záťaž) sa stávajú esenciálnymi a musia sa telu dodať.

Dôležité teda je, aby sme prijímali **dostatok esenciálnych aminokyselín**. Ak čo i len jedna esenciálna aminokyselina chýba, alebo je v nízkej koncentrácii, syntéza proteínov je zastavená. Môžeme tak urobiť buď príjmom kvalitných zdrojov potravín, alebo vhodnou kombináciou potravín.

Aminokyseliny

Esenciálne	Podmienečne esenciálne	Neesenciálne
Valín	Cysteín	Alanín
Leucín	Tyrozín	Serín
Izoleucín	Arginínprolín	Asparagín
Fenylalanín	Histidín	Kyselina asparágová
Metionín	Glycín	
Lyzín	Glutamín	
Tryptofán	Kyselina glutámová	
Treonín	Taurín	
	Prolín	

Potraviny, ktoré obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny, sa nazývajú **plnohodnotné** alebo komplexné. Naj-



deme ich v živočíšnych potravinách, napr. vo vajíčkach, v mliečnych výrobkoch, v mäse či

v rybách. Potraviny rastlinného pôvodu však neobsahujú komplexné proteíny a niektorá aminokyselina v nich buď chýba, alebo ich obsahuje veľmi málo. Nazývajú sa **skoro plnohodnotné**, napr. obilniny (nedostatkový lyzín), strukoviny (nedostatkový metionín) a **neplnohodnotné** – niektoré rastlinné bielkoviny (obsahujú veľmi málo esenciálnych aminokyselín lyzínu a tiež aj metionínu).



Ideálne je **kombinovať aj rastlinné aj živočíšne druhy bielkovín**. To najmä z dôvodu, že síce sú živočíšne bielkoviny komplexné, ale ich nadbytočný príjem môže predstavovať riziko zvýšenia výskytu srdcovo-cievnych ochorení, nádorových ochorení, vzniku cukrovky, autoimunitných ochorení, zvýšený nárast zápalov v našom tele i vyšší nárast obezity. Taktiež zaťaženie pečene a obličiek, zvýšenú produkciu cholesterolu a okrem iného aj príjem tukov. Bielkoviny živočíšneho pôvodu preto konzumujeme s rozumom, kombinujeme ich **s množstvom zeleniny** a obmieňame s rastlinnými zdrojmi bielkovín.

Ak sa stravujeme výhradne vegetariánskou stravou bez príjmu živočíšnych produktov, mali by sme zabezpečiť, aby sme vhodne skombinovali potraviny, mali pestrú stravu a prijali tak všetky esenciálne aminokyseliny (napr. ak chýba v našej strave lyzín, dochádza k herpesovým ochoreniam). Nemusíme ich však prijať v jednom jedle, môže ísť o **vhodnú kombináciu jedál v priebehu dňa**, napr. cereálie obsahujú limitné množstvo lyzínu, ale viac metionínu. Obilniny zase malé množstvo metionínu, ale väčšie množstvo lyzínu. Ich kombináciou dosiahneme príjem komplexného proteínu. Ak ste však vegetariánom, ktorý konzumuje vajíčka a mliečne produkty, nemusíte premýšľať o kombináciách potravín či mať obavy (obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny).

Hlavné zdroje bielkovín:

ŽIVOČÍŠNE ZDROJE					
Mäso a ryby (tepelne spracované na prírodno)			Mliečne výrobky		
	Množstvo (g)	Obsah bielkovín (g)		Množstvo (g)	Obsah bielkovín (g)
tuniak	100	29,9	parmezán	30	15,8
morčacie	100	29,3	grana padano	30	13
hovädzie	100	27,6	tvoroh plnotučný	100	22,5
makrela	100	26,9	ovčí syr	30	6,36
losos	100	25,4	bryndza	100	18,3
kuracie	100	23,3	mozzarella	100	18,1
pstruh	100	22,9	feta syr	30	4,26
kapor	100	22,9	cottage cheese	150 (1 balenie)	17,6
			riccotta	100	11
			jogurt 3,5 %	125 (1 balenie)	4,7
			acidko 3,5 %	2 dcl	8,7
			vajíčko (var.,)	40 g (1 ks)	5
			vaječný bielok (var.)	25 g (1 ks)	3,7

RASTLINNÉ ZDROJE					
Obilniny a strukoviny (var.)			Orechy a semenka		
	Množstvo (g)	Obsah bielkovín (g)		Množstvo (g)	Obsah bielkovín (g)
sója	100	16,6	konopné semenka	30	13
šošovica	100	8,8	ľanové semenka	30	11,9
cícer	100	7,8	mandle	30	8,7
fazuľa	100	7,7	slniečnicové	30	6,1
hrach	100	7,5	kešu orechy	30	5,9
quinoa	100	4,4	vlašské orechy	30	4,8
amarant	100	3,8	tekvicové semenka	30	4,6
pšeno	100	3,5	chia semenka	30	4,2
pohánka	100	3,4	arašidové maslo	15 (1 lyžica)	3,7
bulgur	100	3,1	chlorella	5	2,9
celozrnná ryža	100	2,6	mungo klíčky	10	2,3
ovsené vločky (sur.)	50	6,55			
zemiak	25 (1 ks)	0,3			
dusená zelenina	100	1,4			
tempeh	100	17,2			
tofu	100	12,3			

Zdroj: fithero.sk, kalorickatabulky.cz

Sacharidy

Sacharidy sú dôležitou súčasťou našej stravy, ktoré potrebujeme v prvom rade na tvorbu energie. V porovnaní s tukmi majú výhodu v tom, že sa na energiu premieňajú oveľa rýchlejšie, sú preto rýchlym zdrojom energie pre svaly. Aj keď sú často zatracované, majú veľký význam v procesoch látkovej premeny. Lahko stráviteľné sacharidy sú významným zdrojom výživy všetkých buniek nášho organizmu, ale najmä pečene, srdca, svalov a nervového systému. A nestráviteľné sacharidy – v podobe vlákniny, celulózy, pektínov a i., sú veľmi priaznivé na činnosť našej tráviacej sústavy, na mikroflóru a na vylučovanie nestrávených zvyškov a odpadových látok z nášho tela. Denný príjem vlákniny (nestráviteľných sacharidov) u dospelého človeka by mal byť cca 25 – 35 g, u detí do 3 rokov by množstvo vlákniny nemalo presiahnuť 10 g.

Sacharidy sa v priebehu trávenia štiepia na glukózu. Tá sa dostáva do krvi (známa tiež pod pojmom krvný cukor) a je nervovým systémom a mozgom využitá ako energia. Keď majú naše mozgové bunky nedostatok glukózy, môžeme sa cítiť unavene a roztrasene. Sacharidy však nie sú dôležité len na udržanie hladiny energie, ale taktiež pri spaľovaní tuku či tvorbe svalovej hmoty. Naše telo preferuje spaľovanie sacharidov pred spaľovaním tukov či bielkovín. Keďže sacharidy šetria bielkoviny, tie môžu byť využité pre svoje dôležité funkcie – stavbu a regeneráciu tkanív.

KOLKO SACHARIDOV PRIJÍMAŤ?

Závisí to opäť od mnohých faktorov – podľa toho, či chcete chudnúť, priberať, udržiavať si postavu, od vašej hmotnosti, práce a pod. Tu je približný vzorec pre výpočet.

Málo aktívni ľudia: cca 2 – 3 g na kg hmotnosti.

Ľudia s častou fyzickou aktivitou: cca 3 – 5 g na kg hmotnosti.

Kulturisti a vrcholový športovci: cca 5 – 9 g na kg hmotnosti.

Napriek tomu, že naše telo sa skladá prevažne z bielkovín a tukov, kým cukrov obsahuje veľmi málo, v strave by sa malo tukov a bielkovín vyskytovať menej ako cukrov. Je to preto, že bielkoviny potrebuje človek predovšetkým na tvorbu a obnovu telesných štruktúr, kým tuky a cukry využíva predovšetkým na tvorbu energie a pohyb. **Čím intenzívnejší máme pohyb, tým by mal byť väčší podiel živín**, z ktorých telo čerpá predovšetkým energiu. Ak máme sedavé zamestnanie a nešportujeme, príjem sacharidov by sme mali mať nižší.

Ak sa bojíte, že zo sacharidov budete priberať, vyberajte si tie správne druhy, kombinujte ich so zdravými tukmi či bielkovinami a sledujte i prijaté množstvo na jeden chod. Zo sacharidov sa najviac priberá ak: volíme nesprávne druhy (biele pečivo, cukor...), jeme ich veľa a príliš často, sme málo aktívni a sacharidy konzumujeme neuvážene kedykoľvek počas dňa. Naše telo je schopné vytvoriť iba určitú dávku zásoby sacharidov. Je to ako palivová nádrž. Ak sa do nej už zásoby nezmestia, pretečie. Ak sa však naplní nádrž so sacharidmi v podobe glykogénu, sacharidy telo v pečeni premení na tuk a

uloží ho do podkožného tuku a do ďalších miest na tele. Čím viac svalovej hmoty máme, tým viac glykogénu dokáže naše telo syntetizovať.

AKÝ DRUH SACHARIDOV SI VYBERAŤ?

Nie všetky sacharidy sú vhodné na spaľovanie tuku či tvorbu svalovej hmoty. Ak chceme prijať správne sacharidy, je dobré sa zamerať na čo najmenej spracované potraviny – **zeleň, ovocie, celozrnné výrobky či strukoviny**. Nevhodné sú spracované, a to biely cukor, kukuričný sirup, repkový cukor, biele pečivo, cestoviny, biela ryža, polotovary či alkohol. Sú ochudobnené o mnohé cenné látky a hlavne vlákninu, vďaka ktorej sa cítime dlhšie nasýtení a tak menej zjeme.

Najlepšie druhy sacharidov majú **vysoký obsah vlákniny**. Tá sa nachádza hlavne v potravinách rastlinného pôvodu a v čo najmenej upravovaných potravinách. Jedlá s vyšším obsahom vlákniny jeme dlhší čas a dokážu nás i lepšie nasýtiť a uspokojiť. Znižujú tiež hladinu inzulínu – hormónu, ktorý zvyšuje chuť na jedlo. Ak sa chceme v prípade zjedenia veľkého množstva vlákniny vyhnúť nafúknutému bruchu, riešením je jesť menšie porcie viackrát denne a jedlo dobre požuť.

Ak si chceme vybrať čo najlepšie druhy sacharidov, **mali by sme sa pozerať aj na výšku glykemického indexu, resp. glykemickú nálož**. Glykemický index je ukazovateľom toho, ako rýchlo sa dostane cukor do krvného obehu. Čím pomalšie, tým lepšie – a práve také vlastnosti majú potraviny s nízkym glykemickým indexom.

Hlavné zdroje sacharidov:

Obilniny, strukoviny (varené)			Zelenina		
	Množstvo (g)	Obsah sacharidov (g)		Množstvo (g)	Obsah sacharidov (g)
pšeno	100	23,7	batat (var.)	100	17,7
cícer	100	23,3	zemiak (var.)	100	15,6
ryža celozrnná	100	23,1	mrkva	100	7,3
šošovica	100	21,3	brokolica (var.)	100	5,7
quinoa	100	21,3	tekvica (var.)	100	4,9
fazuľa	100	20,8	kapusta biela	100	4,5
hrach	100	20,2	paradajky	100	4,1
pohánka	100	19,9	paprika	100	4,0
bulgur	100	18,6	karfiol (var.)	100	3,7
jačmenné krúčky	100	17,5	cuketa	100	3,5
celozrnný pšeničný chlieb	100	51,2	kaleráb	100	3,4
celozrnný ražný chlieb	100	48,6	špenát	100	3,1
ovsené vločky	100	66	uhorky	100	2,3
cestoviny biele (var.)	100	60,2			
cestoviny celozrnné (var.)	100	56,8			
ovsené vločky	100	66			

Ovocie			Orechy a semenka		
	Množstvo (g)	Obsah sacharidov (g)		Množstvo (g)	Obsah sacharidov (g)
banány	100	31,9	kešu	30	9,2
granátové jablko	100	18,7	pistácie	30	8,7
hrozno	100	18,1	chia semenka	30	8,4
čerešne sladké	100	16	ľanové semenka	30	8,3
mango	100	15	slnečnicové semenka	30	8,1
slivky	100	14,7	mandle	30	6,5
kivi	100	14,2	arašidy	30	6,3
jablká	100	13,8	vlašské orechy	30	4,4
hrušky	100	13,4	tekvicové semenka	30	3,7
ananás	100	13,1			
marhule	100	12,1			
pomaranče	100	11,2			
čučoriedky	100	11,5			
avokádo	100	8,5			
jahody	100	9,1			
melón červený	100	6,2			

MIKRONUTRIENTY

Mikronutrienty, resp. mikroživiny sú živiny, ktoré **prijímame v malých mikrodávkach**. Sú to esenciálne látky, ktoré si telo nedokáže vyrobiť samo, a preto ich musíme prijímať prostredníctvom stravy. Telo ich vstrebáva za prítomnosti makroživín, ktoré konzumujeme z jedla.

Minerálne látky

Aj nadbytok príjmu bielkovín nie je pre telo zdravý. Mali by sme sa vyhýbať dlhodobému dodržiavaniu vysoko proteínových diét, ktoré drasticky obmedzujú príjem sacharidov či tukov, pretože bielkoviny, ktoré nie sú zabudované do svalovej hmoty, alebo nie sú premenené na energiu, sa môžu premeniť v našom organizme na kyselinu močovú, ktorá sa môže vyzrážať v podobe drobných kryštálikoch v našich kĺboch (dna). Nadmerné vylučovanie dusíkatých látok z nevyužitých bielkovín (aminokyseliny, močovina a i.) zaťažuje naše obličky.

Zdrojom minerálnych látok je naša prirodzená a pestrá strava. Denný prísun minerálnych látok a stopových prvkov je dôležitý na správne fungovanie organizmu. Správnu prípravou stravy dokážeme uchovať v potravinách vyšší podiel týchto látok. Vedecky je dokázané, že minerálne látky, prijímané v ich prirodzenej forme zo stravy, majú podstatne vyšší výživový efekt a vstrebateľnosť ako minerálne látky, prijímané vo výživových doplnkoch.

Minerálne látky	Účinky	Zdroje	Denná dávka
železo	- viaže kyslík na červené krvinky, - prenos kyslíka z pľúc do celého tela, - zabezpečuje normálnu činnosť organizmu, - podieľa sa na tvorbe energie	mäso, mäsové výrobky, žĺtky, zelenina a ovocie, melasa, syry, kokos, strukoviny,	10 – 18 mg
zinok	- ovplyvňuje tvorbu hormónov a funkciu pohlavných orgánov, - podporuje tvorbu svalovej hmoty, - potrebný pre syntézu bielkovín.	obilniny, strukoviny, vajíčka, syry, tekvicové semenka.	15 – 10 µg
selén	- vylepšuje funkciu svalov, - znižuje opuchy kĺbov, - prevencia poškodenia chrupaviek, - chráni bunkové membrány pred vírusovými a bakteriálnymi infekciami.	obilniny, cesnak, cibuľa, paradajky, brokolica, celozrnné potraviny, morské plody, ryby a riasy	50 – 100 µg
chróm	- potrebný na aktiváciu inzulínu, - pri metabolizme bielkovín a tukov - podporuje činnosť svalov, správne využívanie tukov na tvorbu energie.	mäsové výrobky, syry, pívovarské kvasnice, červená repa, pšeničné klíčky, orechy, maslo, čerstvé ovocie	150 – 200 µg
vápnik	- súčasť kostí a zubov, - správna činnosť svalov a nervov, - zrážanlivosť krvi, - podporuje metabolizmus železa.	obilniny, strukoviny, mliečne výrobky, zelenina, mäsové vývary, tofu, tempeh, sója,	800 – 1200 mg

Minerálne látky	Účinky	Zdroje	Denná dávka
fosfor	• súčasť kostí a zubov, • dôležitý je pri svalovej kontrakcii a prenose vzruchov z mozgu, • je súčasťou DNA, RNA, • podieľa sa na správnom fungovaní kostrového a priečne pruhovaného svalstva.	obilniny, strukoviny, ryby, vajička, orechy, mliečne výrobky, červené mäso	800 – 1000 mg
horčík	• regulácia hladiny cukru v krvi, • zlepšuje psychický stav a chráni pred následkami stresu, • zlepšuje vstrebávanie vitamínu D,	najväčšie zastúpenie má horčík v rastlinných potravinách	300 – 400 mg
sodík	• udržiava osmotickú rovnováhu, • podporuje látkovú výmenu bielkovín, • pôsobí proti kŕčom vo svaloch, • ovplyvňuje v tele hospodárenie s vodou.	nachádza sa takmer vo všetkých potravinách	500 mg
draslík	• dôležitý pri trávení sacharidov, • pri prenose glykogénu, stimuluje vylučovanie inzulínu, • pri enzýmových reakciách a syntéze svalových bielkovín z aminokyselín v krvi, • zohráva dôležitú úlohu pri transfere vzruchov v nervoch a svaloch.	zelenina, ovocie, mliečne potraviny, mäsové potraviny, ryby, strukoviny, obilniny, orechy, sušené marhule.	2500 – 4000 mg
meď	• potrebná pre tvorbu krvného farbiva – hemoglobínu a bielych krviniek, • podporuje zrážanlivosť krvi.	orechy, semenka, mäso, strukoviny, vajička, avokádo, marhule, morské plody	2 – 5 mg

Zdroj: Š. Svačina, Klinická dietologie, D. Zachar, Živiny člověka, U. Gröber – Mikronutrienty



Vitamíny

Vitamíny sú látky veľmi dôležité pre rast organizmu, vývoj a správnu činnosť celého organizmu, pretože sa podieľajú na metabolizácii a využívaní hlavných živín (bielkovín, tukov a sacharidov). Väčšina z nich pôsobí ako koenzým a tiež plnia antioxidačné, detoxikačné, antibakteriálne funkcie a mnoho iných. Vitamíny nedodávajú telu žiadnu energiu, ale pomáhajú pri jej vytváraní, napr. vitamíny B asistujú pri tvorbe bunkovej energie a pomáhajú pri uvoľňovaní energie zo sacharidov.

Vitamíny sa delia podľa ich vzťahu k tukom a vode. Delíme ich na vitamíny rozpustné **v tukoch** a **vo vode**.

Vitamíny rozpustné v tukoch sú A, D, E, K, karotenoidy (lykopén a betakarotén). Aby sme ich mohli do organizmu vstrebávať, je potrebné ich prijímať v strave spolu s určitým množstvom tuku (oleja). Karotenoidy sa vyskytujú aj v rôznych zelených listoch (šalátoch), preto je dobré do šalátov používať kvalitné panenské oleje.

Nie sme odkázaní na ich dennodenný príjem, pretože náš organizmus si ich **vie uskladňovať v pečeni do zásoby**. Avšak pri ich vyššom užívaní ich telo nedokáže vylúčiť z organizmu a môže dôjsť k predávkovaniu.

Vitamíny rozpustné vo vode sú vitamíny skupiny B, vitamín P a C. Tieto vitamíny sa pohybujú po tele voľnejšie, keďže sú prenášané po tele vodou. Z tela sú však vylučované veľmi rýchlo, a preto musia byť do tela dodávané častejšie.

DOPŔŇANIE VITAMÍNOV DO TELA

Zásoby vitamínov v našom organizme nie sú veľké, preto ich musíme pravidelne dopĺňať v ich prirodzenom strave, v pestrej strave. Vitamíny môžeme získavať **nielen z rastlinných zdrojov, ale i zo živočíšnych**, napr. vitamín B12 (z fermentovaných potravín a z doplnkov výživy sa vstrebávajú len v obmedzenej forme). Pri nadbytku vitamínov (napr. ak to preženieme s doplnkami výživy) môže dôjsť k predávko-

vaniu – hypervitaminóze a naopak, pri nedostatku vitamínov, pri rôznych diétach a malom množstve príjmu potravy, môže dôjsť k avitaminóze. Obidva stavy sú pre náš organizmus nepriaznivé.

AKO ZABEZPEČIŤ DOSTATOK MINERÁLOV A VITAMÍNOV?

Rôzne typy potravín nám zabezpečia rôzne druhy vitamínov a minerálov. **Z pestrého jedálnička** teda môžeme prijať všetky potrebné mikroživiny. Musíme si však dávať pozor na to, že v súčasnosti už pôda nie je takej kvality ako v minulosti (hnojenie, nešetrné poľnohospodárstvo...), a preto i zelenina a ovocie z nej nedokážu vstrebávať toľko živín, ako môžu uvádzať tabuľkové hodnoty. Fajčenie a dym z cigariet ničí zásoby vápnika či vitamíny B a C. Pri pití alkoholu chodíme častejšie na toaletu, a tým sú minerály oveľa viac vyplavované. Rovnako aj pitie kávy alebo iných kofeínových nápojov spôsobuje vyššie vylučovanie vápnika i vitamínov (B, C) z tela. To isté platí pre cukor – podporuje straty vápnika a chrómu. Aj nešetrná príprava jedla môže zabezpečiť, že sa prísun mikroživín výrazne zníži. Nezabudnime, že **tvrdý tréning zvyšuje výživové potreby** a nedostatok vitamínov a minerálov môže zhoršiť náš športový výkon. Vyvážený a pestrý jedálniček zabezpečí, že prijmemo takmer všetky potrebné živiny, keďže **najlepšie vstrebávané sú práve zo stravy**.



Minerálne látky	Účinky	Zdroje	Denná dávka
Vitámín A	• chráni kožu a sliznice	betakarotén, rybí tuk, mrkva, žltok, maslo, mlieko, červená a žltá zelenina, ovocie	900 – 1000 µg
Vitámín D	• absorpcia a transport vápnika a fosforu • tvorba kostí	vyskytuje sa spolu s vitamínom a, ale tvorí sa s pôsobením UV žiarenia, rybí olej, rastlinné oleje	5 µg
Vitámín E	• Membránový antioxidant a najdôležitejší antioxidant tukov, chráni pred chorobami a starnutím	obilné klíčky, rastlinné oleje, vajcia, mliečne výrobky	12 – 16 mg
Vitámín K	• zrážanie krvi, kalcifikácia kostí	tvorí sa v hrubom čreve spolu s vitamínmi skupiny B, hlavne listová zelenina	1 µg na 1 kg telesnej hmotnosti
Koenzým Q10	• významný pri tvorbe energie, chráni nás pred voľnými radikálmi	losos, makrela, sardinky, hovädzie mäso, arašidy	30 mg 2× denne spolu s karnitínom
Betakarotén	• premieňa sa na vitamín a chráni našu kožu a sliznice	mrkva, marhuľa, zelená a iná farebná zelenina	5 – 20 mg komplex karotenoidov
Lykopén	• chráni tuky pred oxidáciou	paradajky, dyňa, červený melón	5 µg a viac
B1 (tiamín)	• nutný pre rast a zdravie nervov, zdravé srdce	celozrnné potraviny, strukoviny, kvasnice	1,5 – 2,0 mg
B2 (riboflavín)	• nutný pre tvorbu energie, rast a vývoj mozgu, zdravie kože, očí, plodu novorodenca	kvasnice, pečienka, mäso, mlieko, listová zelenina	1 – 2 mg
B6 (pyridoxín)	• pomáha pri tvorbe červených krviniek, je súčasťou veľkého množstva premien v tele, potrebný pri delení buniek a tvorbu aminokyselín, hormónov, pri nedostatku anémia	pšeničné klíčky, vlašské orechy, šošovica, ryby, brokolica	1,4 – 2 mg, resp. 15 – 20 µg na g bielkoviny v strave
B9 (kyselina listová)	• kľúčová pri tvorbe nukleových kyselín, delenie buniek, vznik červených krviniek, podporuje správnu mikrobiotu v črevách	listová zelenina, pšeničné výhonky, obilniny, strukoviny, pečien, pivo, vaské kvasnice, žltok	200 µg, pri anémii až 400 µg
B12 (kyanokobalamín)	• vitamín B6, folacín a B12 sú veľmi dôležité pre metabolizmus tukov, krvotvorbu, delenie buniek a tvorbu všetkých tkanív	ryby, vajcia, riasy, pečien (vnútornosti), mäsové produkty,	1 µg na 1 kg telesnej hmotnosti
Vitámín C	• antioxidant, podpora imunity, podporuje lepšiu absorpciu železa	čerstvé ovocie (najviac jahody, citrusy, čierne, červené ríbezle) a zelenina – hlavne zelené časti,	75 – 100 mg



CVIČENIE, STRAVA A PITNÝ REŽIM

Napísal: Ing. Ivan Mach, CSc.

ČO JESŤ A PIŤ PRED A PO TRÉNINGU, ABY BOL ČO NAJEFEKTÍVNEJŠÍ?

Pri silovom tréningu

Každý z vás vie, že bez dostatočného množstva bielkovín svalovú hmotu nevybudujete. Rovnako viete, že bez sacharidov ako dôležitého zdroja energie, cvičenie vo fitness stráca účinok. Pri stravovaní však ide vo fitness o oveľa viac, ako len o získanie „surovín“ na výstavbu a regeneráciu svalstva a rýchlych zdrojov energie. To, čo zjete pred a po tréningu a čo vypijete, má priamy vplyv na váš metabolizmus, športový výkon a dokonca aj náladu.

SACHARIDY A CVIČENIE

Najdôležitejšou pôsobiacou živinou sú sacharidy. Dodávajú telu potrebnú energiu a súčasne pôsobia na hladinu krvnej glukózy a inzulínu, ktorý podporuje anabolické činnosti (rast svalovej hmoty). Tie sú potrebné jednak na udržanie svalov, ale rovnako aj na „odkladanie“ krvného cukru – glukózy do tzv. glykogénových zásob, aby sa nehromadili v krvi. Rôzne druhy sacharidov ovplyvňujú metabolizmus rôzne, a preto **existuje určitý vzťah medzi typom tréningu a druhom sacharidov.**

Sacharidy pôsobia na metabolizmus aj tým, že **podporujú syntézu svalových bielkovín**, ktoré sa vo fitness snažíme budovať a udržiavať. Spôsob prijímania sacharidov je taktiež rozhodujúci pre metabolizmus tukov, a to najmä vtedy, keď chceme svaly vyrysovať, tzn., zbavujeme sa podkožného tuku. **Zloženie a dávkovanie sacharidov je dôležitým faktorom**, ktorý môže podporiť dosiahnutie vašich konkrétnych tréningových cieľov vo fitness.

Zo skúseností vieme, že sacharidy sa líšia obsahom živín a vlákniny. Niektoré sú prakticky bez tuku a obsahujú predovšetkým **nerozpustnú vlákninu**, ktorá nás iba prečistí. Také sú napríklad pekárenské výrobky z pšenice. Iné obsahujú trochu bielkovín, rozpustnú vlákninu, ktorá na seba v tráviacej sústave viaže vodu, a malé množstvo tuku, ako napr. ovsené vločky. Čo sa odohrá v našom tele, keď na týchto sacharidoch postavíme predtréningové jedlo a

po cca jednej hodine si dáme 1,5 hod. trvajúcu lekciiu **silovo-vytrvalostného cvičenia** (aeróbno-anaeróbneho zaťaženia s rôznou intenzitou)? A čo sa stane v prípade, keď jedlo pred tréningom vynecháme?

CUKOR A INZULÍN

Na začiatku cvičenia budeme mať vyšší obsah inzulínu a nižšiu hladinu glukózy v krvi než tí, ktorí sa nenajedli. **V priebehu záťaže nám poklesne nielen hladina glukózy v krvi, ale aj inzulínu** a to bez ohľadu na to, či sme niečo pred tréningom zjedli, alebo nejedli. Po cvičení sa hladina glukózy a inzulínu zase postupne vráti na pôvodné hodnoty. Hladina laktátu, t. j. kyseliny mliečnej (ako vedľajšieho produktu metabolizmu glukózy), sa počas cvičenia zvýši a potom pri oddychu klesne, a to opäť bez ohľadu na to, či sme pred cvičením jedli, alebo nejedli.

TUKY A CVIČENIE

Obsah mastných kyselín uvoľnených z tukov bude tesne pred cvičením nižší, pokiaľ sa pred tréningom najeme. V priebehu záťaže ich koncentrácia spočiatku narastie, potom začne v závislosti od zvyšujúcej sa intenzity výkonu klesať a pri odpočinku zase rastie. Ale tí, ktorí nemali žiadne predtréningové jedlo, budú mať v priemere hladinu uvoľnených mastných kyselín

po celú dobu vyššiu než tí, čo sa najedli. **Tuky sú teda primárnym zdrojom energie pre tých z vás, ktorí cvičíte nalačno** (napríklad ráno), zatiaľ čo u ostatných bude energia pochádzať predovšetkým zo sacharidov. Keď si však pred tréningom dáte ovsené vločky (s tukom a bielkovinami navyše), spálite o niečo viac tukov než sacharidov, než keby ste si dali pšeničné pečivo. Podobne je to s obsahom vetvených aminokyselín – keď si dáte ovsené vločky, budete ich mať v priebehu tréningu v krvi viac než po pšenici.

Vidíte, že určité **sacharidové predtréningové jedlá vám umožnia lepšie spaľovať tuky počas cvičenia** (ovsené vločky), dokonca viac než iné cereálne sacharidy (z pšenice), ktoré sa predovšetkým využijú na tvorbu zásoby glykogénu v svaloch. Hladinu BCAA, ktorú si telo nedokáže samo vytvoriť a ktorá je potrebná pri syntéze bielkovín, zvýšime cereálnym jedlom s vyšším obsahom bielkovín, ako sú práve ovsené vločky. Rozpustná vláknina v ovsených vločkách spomaľí nárast hladiny glukózy viac než nerozpustná vláknina z pečiva. Tuky a bielkoviny v strave spomalia nárast hladiny glukózy, pretože spomalia vyprázdňovanie obsahu žalúdka do tenkého čreva, čo vedie k spomaleniu spaľovania glukózy v krvi.

AKO TEDA NASTAVIŤ JEDLO PRED TRÉNINGOM?

Predtréningové jedlo prijaté 1,5 hod. pred cvičením, by malo byť nastavené na tzv. **komplexných sacharidoch** (napr. celozrnné cestoviny, celozrnná ryža, či iné celozrnné potraviny a strukoviny) **a na netučných zdrojoch bielkovín**. Bielkoviny ako rybie, morčacie a kuracie mäso spomalia nárast hladiny glukózy a nasýtia organizmus BCAA. Tieto potraviny by sa teda mali prijímať 1,5 hodiny pred cvičením, pretože sa vstrebávajú pomaly, a tým **zabezpečia vhodnú hladinu krvnej glukózy a BCAA počas tréningu**. Potraviny, ktoré nazývame nízkoglykemické (so zníženým glykemickým indexom GI), zmierňujú náhle a veľké výkyvy koncentrácie glukózy a inzulínu v krvi.

Pokiaľ by sme však pred cvičením zjedli potravinu s vyšším GI (napr. biele pečivo, koláč, biela ryža, špagety...), hladina glukózy sa náhle zvýši a prinúti pankreas k vyššej produkcii inzulínu, ktorý potom zraží hladinu glukózy v

krvi, aby sa v krvi nehromadila a krv príliš nehumstla. Vďaka explozívnejmu uvoľneniu inzulínu však môže hladina glukózy klesnúť dokonca až pod úroveň, na ktorej by sa zastavila, keby sme vôbec nejedli. **Tento stav tzv. hypoglykémie by nás pred tréningom určite oslabil**, výrazne znížil tréningový efekt a navyše by zablokoval spaľovanie telesného tuku.

Tí z vás, **ktorí cvičia predovšetkým vytrvalostne**, napr. beh na dlhšie trate, potrebujú prijímať rýchlo vstrebávateľné sacharidy i počas vlastného výkonu. Im nehrozí inzulínový „šok“ sprevádzaný nepríjemnou hypoglykémiou, pretože počas vytrvalostnej aktivity sa uvoľňujú látky zvané catecholamíny, ktoré hladinu inzulínu potláčajú.

**Pozn. Nie každému pred cvičením vyhovuje pocit plnšieho žalúdka. Dôležité je riadiť sa pocitmi, počas dňa si stravovanie dobre naplánovať a nejstť nasilu, pokiaľ nepocitujeme hlad. Z predtréningových jedál si môžete vybrať podľa rýchlosti nášho trávenia, a aj podľa intenzity tréningu. Experimentujte a riadte sa pocitmi.*

Niekoľko príkladov predtréningových jedál prijatých cca 1,5 hodiny pred tréningom:

Lahšie jedlá:

- **čerstvý syr s jablkom** (polovica šálky netučného syra cottage a jablko)
- **kokteil** (1 šálka srvátkového proteínu s vodou a 1 jablko/1 šálku čučoriedok/1 banán alebo 2 celozrnné ryžové chlebičky)
- **kokteil** (1 šálka nízkotučného gréckeho jogurtu, ¼ šálky ovsených vločiek natural)

Sýtejšie jedlá:

- **tuniový šalát s cicerom** (1 plechovka tuniaka, 1 nakrájaná paradajka, ½ olúpanej uhorky, 1 šálka uvareného cíceru, ¼ cibule nakrájanej na plátky, 1 lyžica olivového oleja, ¼ šálky rozdrobeného syra feta)
- **fajitas** (125 g sviečkovce, 1,5 celozrnné tortilly, 1 šálka nakrájaných paprík, ¼ šálky cibule, 1 šálka hlávkového šalátu, ½ avokáda)
- **losos s humusom** (230 g lososa, 2 šálky brokolice, 1/3 šálky humusu alebo ryže natural, či celozrnných cestovín)
- **kura s ryžou** (100 g grilovaného kuraťa, ½ šálky ryže, ½ šálky fazule, paradajková omáčka)

**Pozn. gramáže jedál sú len ukážkové a neplatia pre všetkých narovnať. Každý by mal veľkosť porcie prispôbiť svojej individualite.*

A ČO PO TRÉNINGU?

Hlavnou úlohou sacharidov je po cvičení obnoviť energetické, t. j. glykogénové zásoby vo svaloch a pečeni. Je dokázané, že **sacharidy prijaté bezprostredne po tréningu podporujú obnovu glykogénu**. Túto príležitosť, obmedzenú iba na uvedený časový úsek, je potrebné čo najrýchlejšie využiť. Preto by mali potréningové jedlá obsahovať **ľahko stráviteľné sacharidy**, t. j. sacharidy s vyšším GI, ako napríklad banány, zemiaky, bataty, ryža, hrozienka, 100% ovocné džúsy. K nim by sme ale mali **pridať bielkoviny**, aby sme zmiernili inzulínovú odozvu, ktorá by opäť „nahrávala“ ukladaniu tukov.

**Pozn. Jedlo po tréningu si vyberajte aj podľa toho, kedy idete spať, podľa vášho trávenia a intenzity tréningu. Ak viete, že večer alebo po tréningu je vaše trávenie pomalšie (pretože trávenie vyžaduje energiu, ktorú telo po ťažšom tréningu nemusí načerpať), je lepšie dodať vášmu telu živiny v tekutej (ľahšie stráviteľnej) forme.*

Niekoľko príkladov potréningových jedál:

Ľahšie jedlá:

- **Kokteil** (rôzne sacharidovo-proteínové nápoje s obsahom 15 – 20 g bielkovín s ovocím napr. bobuľovitým)
- **Kokteil** (1/2 lyžice srvátkového izolátu, 50 g ochutenej ryže alebo 100 g zemiakov s pažitkou)
- **Kokteil** (30 - 40 g srvátkového proteínu, ¾ l sacharidového športového nápoja)

Sýtejšie jedlá:

- **Steak so zemiakom** (150 g steaku zo sviečkovej, 1 pečený zemiak poliaty dvomi lyžicami kyslej smotany, 1 lyžica „masla“ so zníženým obsahom tuku, 1 lyžička čerstvo nasekanej pažitky, šalát s nízkotučnou zálievkou)
- **Losos s batatmi** (150 g lososa na masle, 100 g uvarených a dochutených batatov)



Pri rysovaní a spaľovaní tukov

Ak cvičíte aeróbne, aby ste spálili tuky, výhodné je predtréningové jedlo úplne vylúčiť. Preto je pre tento typ tréningu obvykle najvhodnejšia doba ráno pred raňajkami. Pokiaľ však cítite veľkú potrebu sa pred tréningom naraňajkovať, najvhodnejším ranným predtréningovým jedlom sú práve ovsené vločky. Obsahom bielkovín, rozpustnej vlákniny a tuku spomaľujú využitie sacharidov a podporujú spaľovanie tukov.

Pokiaľ ide o rysovanie svalov – ranné cvičenie má ešte jednu výhodu. Prirodzená hladina hormónu kortizolu, podporujúceho spaľovanie tukov, je v ranných hodinách najvyššia. Kortizol zvyšuje aktivitu enzýmu, zvaného lipáza, ktorý štepí tuky v bunkách na voľné mastné kyseliny.

DOPLNKY STRAVY

Srvátkový proteín

Srvátkový proteín charakterizuje v zásade jeho **výborná stráviteľnosť**. Keď ho skonzumujete, **veľmi rýchlo sa rozloží a odovzdá svoje bielkoviny svalovým tkanivám**. To je veľmi dôležitá vlastnosť v niektorých fázach dňa (prvé jedlo ráno, pred a po cvičení). V túto dobu je srvátkový proteín potrebnější než ostatné odporúčané jedlá (vajčka, kuracie prsia, steak a ryba), pretože tie trávime pomalšie a nie sú tak pohotovo spracované a využité. Môže byť vhodný ako prvé jedlo ráno (v nápoji s 20 g srvátkového proteínu), ďalej 1,5 hod. pred cvičením a 20 g do 1 hodiny po cvičení. Môžete si ho dopriať aj ako rýchlu desiatu medzi jednotlivými jedlami.

**Pozn. Proteínový nápoj je vhodný pre ľudí, ktorí berú tréningy skutočne vážne a majú určité ciele, čo sa týka formovania postavy. Pre ľudí, ktorí netrénujú pravidelne, nie je nevyhnutný, môže byť však dobrým doplnkom stravy. Nepovažujeme ho však za náhradu pestrého jedálnička. Počet porcií proteínového nápoja je individuálny – vzhľadom na ciele, pravidelnosť tréningov a zvýšené jedlá počas dňa.*

Kedy ho pripravovať? Môžete si ho pripraviť hneď ráno, keď sa zobudíte, potom 1,5 hodiny pred tréningom, do 1 hodiny po tréningu, aj pred spaním. Každý časový úsek vyžaduje špeciálne zloženie kokteilu, pokiaľ ide o bielkoviny a sacharidy. Začnite so základným srvátkovým proteínom – to je vaša proteínová istota, keď potrebujete nabrať svalovú hmotu a udržiavať si ju. **Základný kokteil** – 1 odmerka srvátkového proteínu, 1 šálka vody. Nutričné hodnoty: 85 kcal, 20 g bielkovín, 1 g sacharidov, 0 g tuku.

Fantázii sa medze nekladú, a tak si do srvátkového kokteilu môžete namixovať ovocie alebo naopak srvátkový prášok vmiešať do jogurtu či cottage syra. Na facebookovom profile, napr. Fit vaření nájdete celý rad receptov na proteínové tyčinky, bábovky, muffiny so srvátkou či kazeínom. Srvátka, kazeín alebo sója nie sú žiadne dogmy, a tak nepochybíte, keď v stále sa rozširujúcej ponuke kokteílů vyhľadáte tie, ktoré sú rastlinného pôvodu: **hráškový, hno-pný či ryžový**. Sú obvykle drahšie, ale aspoň máte istotu, že ponúknete telu ešte širšie spektrum aminokyselín. Hovoríme, že sa zvýši biologická hodnota vašej suplementácie, keď budete kombinovať rastlinné bielkovinové koncentráty so živočíšnymi. Pokiaľ budete strieďať živočíšne (mäso, vajcia, ryby) a rastlinné zdroje bielkovín (strukoviny, arašidové maslo), a to nielen v kokteiloch, ale aj v prirodzenej strave – určite neurobíte chybu.

Väčšina proteínových práškov je vyrobených tak, že sa môžu **miešať s vodou** a na chuť (ani vstrebateľnosti) to nespoznáte. Ak budete dodržiavať pravidlo, že **na kg aktívnej telesnej hmotnosti** (65 kg fitnesska má, povedzme, 10 kg tuku, jej aktívna telesná hmotnosť bude teda 55 kg) **možno denne prijať cca 1,5 g bielkovín** (tzn. $55 \times 1,5 = 78$ g). Na etiketách škatúl s práškami na mixovanie kokteílů vždy nájdete, koľko gramov bielkovín kokteil obsahuje (podľa počtu použitých odmeriek, t. j. porcií). K obsahu bielkovín v kokteiloch potom pripočítame bielkoviny v gramoch, ktoré ste prijali z mäsa, jogurtu alebo tuniaka za deň, a tak dostanete vašu celkovú dennú potrebu bielkovín (proteínov). Keď budete dodržiavať celkové denné dávky bielkovín do 100 g, určite nebudete mať žiadne zdravotné problémy, ako sú poruchy obličiek alebo tzv. dna.

Kazeín

Hoci tento proteín takisto ako srvátka pochádza z mlieka, kazeín sa od nej svojimi účinkami veľmi líši. Je pomaly stráviteľný a **zaistí dlhodobý prísun aminokyselín do svalov na niekoľko hodín**. To ho robí ideálnym proteínom v určitom časovom období, t. j. **pred spaním** alebo pokiaľ bude telo bez jedla dlhšie než sedem až osem hodín. Je možné užívať pred spaním 10 g kazeínu. Po cvičení môžete takisto užiť kombináciu 5 g kazeínu s 5 g srvátky.

ĎALŠIE DOPLNKY VÝŽIVY, VHODNÉ VO FITNESS

BCAA

Unikátna chemická štruktúra BCAA (tzv. vetvené aminokyseliny) poskytuje (nielen) žene výnimočné účinky, prínosné pre telo a svaly. BCAA pomáha predĺžiť dobu cvičenia, pretože sa spaľujú na energiu priamo v pracujúcej svalovej tkanine a znižujú pocit únavy v mozgu. BCAA sú teda **významným pomocníkom pri formovaní svalovej hmoty**, sú jej stavebným kameňom, rovnako ako stavebným nástrojom. BCAA ďalej zvyšujú produkciu rastového hormónu a znižujú hladinu katabolického kortizolu. Je možné užívať 2 – 4 g BCAA pred a po cvičení spolu s vašim kokteilom.

Kreatín

Základnou funkciou kreatínu je **dodávať svalom počas cvičenia energiu**. Pokiaľ si vezmete kreatín vo forme doplnku stravy, **zvýši vám vitalitu, výdrž a silu**. Táto aminozlúčenina taktiež dodá do svalových buniek vodu, ktorá spôsobí ich rozťahnutie, ktoré je kľúčové k stimulácii zväčšovania a rastu svalov. Je možné užívať 2 – 3 g kreatínu pred a po tréningu s vašim kokteilom (dávka závisí na tom, v akej forme ho užívate, držte sa údajov na etikete).

Kofeín

Výhodou kofeínu je jeho pôsobenie na koncentráciu a sústredenie. Počas cvičenia taktiež **zvýšuje svalovú silu a energiu vo svaloch** a pomáha rýchlejšie spaľovať tuk. Obzvlášť intenzívne kofeín funguje, pokiaľ ho prijmete z **extraktu zo zeleného čaju, ktorý podporuje uvoľňovanie tukov z tukových buniek**. Zložky zeleného čaju zvýšia hladinu metabolizmu, čo podporí spaľovanie uvoľneného tuku v ce-

lom krvnom obeh. Pokiaľ si vezmete obe látky (kofeín a extrakt zo zeleného čaju) naraz, spálite ešte viac tuku a znížite podiel tukových buniek v tele. Je možné užívať 200 – 400 miligramov kofeínu dvakrát až trikrát denne. Jednu dávku si môžete dať 30 – 60 minút pred cvičením.

Extrakt zo zeleného čaju EGCG

EGCG blokuje enzým, ktorý bežne rozkladá norepinefrín, teda hormonálny nervový prenášač súvisiaci s adrenalinom, ktorý zvyšuje metabolizmus a spaľovanie tukov. Tým sa v tele udržuje vyššia hladina norepinefrínu. Výťažok zo zeleného čaju tiež **podporuje zotavenie svalov a kĺbov po intenzívnej záťaži**. Je možné užívať asi 500 mg výťažku zo zeleného čaju štandardizovaného na obsah EGCG trikrát denne pred jedlom a jednu dávku je možné vziať 30 – 60 minút pred cvičením.

Rybí tuk

Pomáha proti zápalom, **zlepšuje regeneráciu svalov a kĺbov**. Podľa nových zistení tiež pomáha stimulovať gény, ktoré pomáhajú pri spaľovaní tukov a obmedzujú ich ukladanie do zásob. Je možné užívať 1,5 g rybieho tuku v kapsliach trikrát denne – na raňajky, obed a večer.

CLA (konjugovaná kyselina linolová)

Mnoho štúdií potvrdilo, že CLA **podporuje spaľovanie tukov**, a zároveň podporuje rast svalov a sily. Pracuje dvomi mechanizmami: redukuje tuk uložený v tukových bunkách a podporuje metabolizmus. Ukazuje tiež, že podporuje spaľovanie tukov počas spánku, čím šetrí svalové tkanivo. Je možné užívať asi 2 g CLA trikrát denne s raňajkami, obedom a večerou.

Vápnik

Každá žena vie, že dostatok vápnika je spojený so zdravím kostí. Bez priemerného množstva vápnika sa svaly nemôžu efektívne zmršťovať. Tieto nenárodné minerály môžu urýchľovať spaľovanie tukov, hlavne podkožný tuk uložený okolo pásu. Dôvodom je zrejme to, že vápnik **znižuje množstvo tuku vstrebaného črevami** a potláča tvorbu hormónu, zvaného kalcitriol, ktorý je zodpovedný za tvorbu tuku a bráni jeho spaľovaniu. Je možné užívať 500 – 600 mg vápnika dvakrát denne.



Vitamín C

Keď vás začne škriabať v krku, pravdepodobne si hneď nasadíte vitamín C. To je dobré, pretože tento vitamín **podporuje váš imunitný systém**. Vitamín C je silný antioxidant, ktorý sa podieľa na syntéze hormónov, aminokyselín, kolagénu a **ničí voľné radikály vytvorené pri cvičení i pôsobením stresových faktov**. Je možné užívať 500 mg dvakrát denne s jedlom.

Vitamín D

Všetky nové výskumy ukazujú bohaté prínosy vitamínu D pre zdravie, vrátane ochrany proti rakovine a podpory vstrebávania vápnika do kostí. Vitamín D **je takisto spájaný s väčšou silou svalov** – pracuje s receptorom vo svalových vláknach kvôli aktivácii génov, ktoré zvyšujú silu a rast svalov. Vitamín D navyše môže podporovať spaľovanie tukov, hlavne, keď sa užíva spoločne s vápnikom.

B-komplex

B-komplex má vplyv na telesnú aktivitu a chuť. Aktivita vitamínov skupiny B pomáha telu **lepšie využívať energiu zo živín, ktoré jete a pomáha dopraviť kyslík až do svalového tkaniva**. Keď sa niekedy cítite byť vyčerpaný a bez energie, je to možno spôsobené tým, že trpíte nedostatkom vitamínov skupiny B, čo je častým problémom športujúcich žien. Určité B vitamíny majú ďalšie výhody – napr. riboflavín môže pomôcť telu pri trávení a spracovaní proteínov, čím pomáha svalom rásť. Kyselina listová je nevyhnutná pre zdravie plodu a podporuje rozťahovanie ciev. Z kvalitného doplnku dodáte 100 mg väčšinou vitamínmi zo skupiny B, t. j. thiamínu (B1), riboflavínu (B2), niacínu (B3), panthotenátu (B5), pyridoxínu (B6), kobalamínu (B12), kyseliny listovej (B9) a biotínu (B7).

AKO VO FITNESS INDIVIDUÁLNE NASTAVIŤ PITNÝ REŽIM

VODA ZASTUPUJE V ĽUDSKOM TELE VEĽA DÔLEŽITÝCH FUNKCIÍ:

1. Voda ako stavebná látka – pretože sa nachádza v telesných bunkách, z ktorých sa tvoria tkanivá, **dáva telu tvar a štruktúru.**
2. Voda ako transportný prostriedok – **dodáva bunkám potrebné živiny z krvi a odvádza látky z buniek**, ktoré z tela odchádzajú pokožkou, močom a črevami.
3. Voda ako regulátor telesnej teploty – **chráni organizmus pred prehriatím**, pretože sa z povrchu tela odparuje vplyvom vyššej teploty ako pot.
4. Voda ako rozpúšťadlo – **v tráviacich štvákoch redukuje a rozpúšťa črevný obsah a lúhuje živiny** zo strávených potravín, ktoré sa vstrebávajú do tela.

Vaše **telo obsahuje v priemere 45 – 70 % vody**. Telo ženy obsahuje o cca 10 % menej vody ako telo muža. Dôvod je ten, že žena má v priemere viac tukovej hmoty ako muž. **Svalové tkanivo môže obsahovať až 90 % vody**, tukové tkanivo obsahuje priemerne len 20 % vody. Najviac vody nájdeme v bunkách, ďalej v krvi a v črevnom obsahu.

ČO JE TO DEHYDRATÁCIA?

Dehydratácia je stav, kedy nastáva nadmerný úbytok tekutín, a to hlavne mimobunkových. **Strata vody viac než 2 % telesnej hmotnosti je kritická.** Akútnymi príznakmi miernej dehydratácie sú bolesti hlavy, únava a malátnosť, pokles fyzickej a duševnej výkonnosti vrátane poklesu koncentrácie.

Mierny, ale dlhodobý nedostatok vody, ktorý v dennom zhone ani nezaregistrujeme, môže zapríčiniť aj vážne zdravotné ťažkosti. Okrem opakovanej bolesti hlavy alebo zápchy môže dochádzať k poruchám funkcie obličiek a vzniku obličkových a močových kameňov.

Dehydratáciou sa taktiež zvyšuje riziko vzniku infekcie močových ciest, zápalu slepého čreva, niektorých druhov rakoviny a kardiovaskulárnych chorôb.

O vodu prichádzame každý deň močom, potom, stolicou a pľúcami (vydychujeme vlhkosť). Naš odliv vody však ďalej zvyšujeme pitím alkoholu, piva, kávy, čaju, kofeínových limonád, popr. konzumáciou niektorých liekov.

Pocit smädu niekedy býva nedostatočný, preto je potrebné príjem tekutín strážiť. Pokiaľ chceme orientačne zistiť, či prijímame dostatočné množstvo tekutín, **stačí bežne sledovať, aké množstvo a sfarbenie moču z nášho tela odchádza.** Pokiaľ má moč tmavú farbu, je to jedna zo známk nedostatočného zásobovania tekutinami.

ČO A KEDY PIŤ?

Pre dopĺňanie tekutín sa ujal pojem **pitný režim**. Je to predovšetkým spôsob, ako pokryť každodenné straty tekutín v tele. Fitnesska vylúči denne v priemere asi 2,5 litrov vody, z toho 1,4 litra močom, cca 500 ml dýchaním, cca 600 ml pokožkou a stolicou. Na zachovanie zdravia **je nutné vždy udržiavať rovnováhu medzi príjmom a výdajom tekutín.** Približne 900 ml vody získame ako súčasť konzumovaných potravín.

Zvyšok, teda minimálne 1,5 litra, musíme denne vypiť.

Bez ohľadu na vek a zdravotný stav, **najvhodnejšie sú čisté vody** – z vodovodu alebo balené dočenské, pramenité a slabo mineralizované prírodné vody bez oxidu uhličitého. Tieto vody možno konzumovať bez obmedzenia množstva úmerne k potrebám trénujúceho organizmu ženy. **Minerálne vody majú byť len doplnkom pitného režimu**, ich konzumácia by nemala prekročiť 0,5 litra denne a druhy by sa mali strieďať (dôvodom je vyšší obsah minerálov). Tekutiny by sme mali dopĺňať skôr, ako pocítíme smäd.

Denný objem pitného režimu je vhodné rovnomerne rozložiť do celého dňa. **Piť sa má pomaly a po dúškoch.** Alkohol a káva odvodňujú, preto sa do pitného režimu nezapočítavajú a ich konzumácia má byť vždy doplnená pohárom vody.

AKÉ MNOŽSTVO PIŤ?

Organizmus vodu v procese látkovej výmeny neustále stráca a musí ju spätne dopĺňať. Pocit smädu je vyvolaný stimuláciou mozgových štruktúr pri vyššom zahutnení telesných tekutín. Priemerná cvičiaca žena by mala vypiť **2 – 3 litre tekutín**. Presné množstvo je však individuálne. Závisí od vlastností tela, podnebia, teploty a vlhkosti. Ďalej od stresu a faktorov súvisiacich so životných prostredím. Keď sme chorí a máme zvýšenú teplotu, potrebujeme oveľa viac piť. Cvičiaci ľudia by mali piť **pred, počas a po tréningovej aktivite**, pretože strácajú tekutiny tým, že sa silno potia.

NEVHODNÉ NÁPOJE

K nápojom, ktorým by sme sa mali vyhýbať alebo ich konzumovať len výnimočne, patria rôzne **limonády, kolové nápoje, ochutené minerálne vody, nektáre** atď. Dôvodom je cukor, ktorý zvyšuje pocit smädu, ďalej umelé sladidlá, ktoré zvyšujú chuť na jedlo alebo oxid uhličitý, ktorý spolu s rôznymi kyselinami (ochucovadlá) poškodzuje zubnú sklovinu a má i ďalšie nevýhody uvedené vyššie. Kofeín v kolových nápojoch je diuretikum, rovnako je návykovou látkou, ktorá vedie u detí k hyperaktivite.

PITNÝ REŽIM PRI CHUDNUTÍ

To, čo pijeme pri znižovaní váhy, je nemej dôležité než to, čo jeme.

- **pokiaľ je to možné, pite nápoje bez obsahu energie!** Džúsy (predovšetkým prisladzované), nápoje typu kola, tonik obsahujúci v 100 ml cca 200 kJ. Ak nahradíte denný príjem tekutín 2 litrami koly – energetický príjem stúpne o 3600 kJ. Vhodné nie sú ani ochutené minerálne vody, ktoré majú v 100 ml cca 80 kJ.
- **vysoký obsah sodíka v minerálnych vodách nie je vhodný!** Nadbytok sodíka totiž vedie k zadržovaniu vody v tele a telesná hmotnosť je týmto ovplyvnená. Z hľadiska dlhodobého príjmu dávajte prednosť tým minerálkam, ktoré majú obsah sodíka menej ako 20 mg/l (obsah minerálnych látok je uvádzaný na etiketách v mg na liter).

Veľmi vhodná je predovšetkým minerálna voda obohatená o niektoré minerály, predovšetkým horčík a draslík. Príjem musí byť o to vyšší, o čo náročnejšia je prípadne súbežne aplikovaná fyzická záťaž.

NA RÔZNE AKTIVITY PLATÍ INÝ PITNÝ REŽIM:

Pri výkonoch do jednej hodiny si zvyčajne vystačíme obyčajnou vodou (v miernom podnebí). **Pri dlhších výkonoch** pijeme 1 – 2 dcl každú polhodinu i častejšie ľahko osladený nápoj s obsahom draslíka a sodíka. **Pri vytrvalostnom výkone** (celodenné túry), kedy sa menej potíme, je dôležitejšie než zásobovanie vodou, prísun sacharidov. Preto môžeme podať nápoje s vyšším obsahom sacharidov a piť 150 – 200 ml každých 10 min. Pri veľkých stratách počas potenia je potrebné doplniť i minerály, inak stačí dopĺňať iba vodu a sacharidy.



VYSVETLIVKY K ZNAKOM V KNIHE

V knihe nájdete nielen chutné recepty, ale aj rôzne prepočty, ktoré sme k nim pripravili. Chceli sme vám uľahčiť prácu, a zároveň vás presvedčiť, že recepty sú naozaj nutrične vyvážené. Aké označenia receptov sme v knihe uviedli?

1. KALORICKÉ (NUTRIČNÉ) HODNOTY

V tejto tabuľke sa nachádzajú hodnoty ako tuky, sacharidy, bielkoviny a celkové množstvo kalórií uvedené v kcal aj v kJ. Táto kalorická hodnota hovorí o tom, **koľko energie sme prijali** pri konzumovaní jednej porcie či kusa. Ak sa snažíte o redukciu hmotnosti alebo o vyformovanie postavy, je vhodné si dané údaje sledovať a skonzumovaný príjem tukov, bielkovín či sacharidov kontrolovať. Ak je však vaším cieľom udržiavanie postavy, nepotrebujete redukovať váhu a máte pestrý jedálniček, založený na kvalitnej strave a primeranom množstve, nie je nevyhnutné prísne si sledovať kalorické hodnoty. Pri zdravom životnom štýle je totiž dôležité byť bez stresov a „v pohode“.

Nutričné hodnoty boli počítané cez software Fitlinie, kde boli pri zadávaní jednotlivých surovín použité aj informácie z potravinovej databanky SR. Nutričné hodnoty boli prerátané na 1 porciu alebo na 1 ks. Boli vypočítané z hlavných ingrediencií, nie z alternatívnych, ktoré sa nachádzajú v zátvorkách. Pri niektorých hodnotách nie sú uvádzané gramáže (napr. 1 vajíčko, 1 avokádo a pod.) a vtedy sa pri výpočtoch vychádzalo z priemerných váh surovín. **Vypočítané kalorické hodnoty sú orientačné**, pretože presný výpočet nie je úplne možné zabezpečiť.

2. VLÁKNINA

Ďalším údajom, nachádzajúcim sa v tabuľke pri kalorických hodnotách, je údaj o množstve vlákniny. Vláknina sa nachádza v kvalitných druhoch sacharidov rastlinného pôvodu (v ovocí, zelenine, v strukovinách, semenkách a v celozrnných výrobkoch). Je to nestráviteľná zložka potravy, ktorá len prechádza naším tráviacim traktom. Plní však veľmi dôležité funkcie. Spomaľuje pohyb natrávenej potravy, **zvyšuje peristaltiku čriev**, chráni pred zápalmi, vredmi, spomaľuje rýchlosť vstrebávania glukózy, a tým **udržiava hladinu cukru v krvi v rovnováhe**. Práve vďaka jej dôležitosti pre organizmus, je výhodné sledovať jej príjem. **Odporúčaná denná dávka** vlákniny celkovo je pre dospelého človeka cca 25 – 35 g denne. U detí do 3 rokov je to 10 g.

3. GLYKEMICKÁ NÁLOŽ

Údaj o glykemickej náloži takisto nájdete v tabuľke s kalorickými hodnotami. Glykemická nálož **vychádza z glykemickeho indexu**. Glykemický index (GI) je číselný údaj, ktorý vyjadruje, ako sacharidová potravinu zvyšuje hladinu cukru v krvi. Niektoré sacharidové jedlá zvyšujú hladinu cukru v krvi rýchlo (majú vysoký GI) a niektoré, naopak, pomalšie (majú nižší GI). Pre náš organizmus je dôležité mať stabilnú hladinu cukru v krvi bez rýchlych a veľkých výkyvov. GI je počítaný na 50 g sacharidovej potraviny, a preto ak chceme poznať lepší indikátor kvality potraviny vypočítaný na celú porciu, pracujeme s glykemickou náložou (GL). Glykemická nálož je založená na výpočte z celkového množstva sacharidov z porcie, nie obmedzených na 50 g. Teda **glykemická nálož je glykemický index, ale ešte vynásobený množstvom v nej obsahujúcich sacharidov**. Tuk, bielkoviny, vláknina, ovocie a zelenina glykemicкую nálož automaticky znižujú. Ak si jedlo rozdelíme do menších dávok, a tak znížime množstvo sacharidov zjednených naraz v jednej porcii, znížime i sacharidovú nálož. Rovnako ak si budeme vyberať potraviny s nízkym GI. Túto hodnotu glykemickej nálože by mali sledovať nielen diabetici, ale aj všetci, ktorým záleží na svojej postave a zdraví. Nie je to však jediný a určujúci indikátor zdravej potraviny.

Glykemická nálož a jej hodnoty

Nízka	0 – 10
Stredná	10 – 20
Vysoká	20 +

4. OZNAČENIE RECEPTOV

Pri každom recepte sa v hornej časti listu nachádza označenie receptu. Recepty sú zaradené v skupinách, napr. **bez lepku, bez laktózy, s vyšším podielom bielkovín** (nad 30 g), **RAW, s proteínom a nízkokalorické** (pod 200 kcal na 1 porciu). Tieto skupiny receptov sú označené hlavne pre tých, ktorí trpia intoleranciou na laktózu alebo mliečnu bielkovinu. Takisto pre tých, ktorí majú problémy s lepkom, ale aj pre tých, ktorí sa stravujú alternatívne.

Na konci knihy nájdete praktický register receptov a ingrediencií pre ľahšie vyhľadávanie receptov.

RECEPTY:

Čo jesť (nielen) po cvičení
od fitness tréneriek.





S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

FITNESS TIRAMISU

od Dominiky Multáňovej

Recept je super v tom, že ide vlastne o dva recepty v jednom, a každá časť sa dá využiť aj samostatne. Upečieme proteínové piškótky, a zároveň máme aj výborný krém. Piškóty, ako aj krém sú zdrojom sacharidov a bielkovín potrebných na regeneráciu po tréningu. Pokiaľ nepoužijeme všetky piškóty do tiramisu, uskladnené v nádobe vydržia aj niekoľko dní a môžeme ich vychutnávať ako malý snack. Ak sa nám nechce piecť, stačí, keď si po tréningu dáme iba samostatný krém a pomalé sacharidy môžeme doplniť pridaním napr. špaldových piškôt alebo ryžových burizónov.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na proteínové piškótky:

- 3 bielky
- 2 žĺtky
- 30 g vanilkového proteínu
- 50 g ovsenej múky (t. j. pomletých ovsených vločiek, príp. špaldovej múky)
- 1 lyžičku škoricu
- 1 lyžičku sódy bikarbóny
- kávu na namáčanie piškôt

Na tiramisu krém:

- 100 g tvarohu
- 100 g bieleho jogurtu
- 30 g proteínu, napr. príchuť tiramisu
- 2 dcl ryžového mlieka (príp. mandľového, kokosového)
- kakao na posypanie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

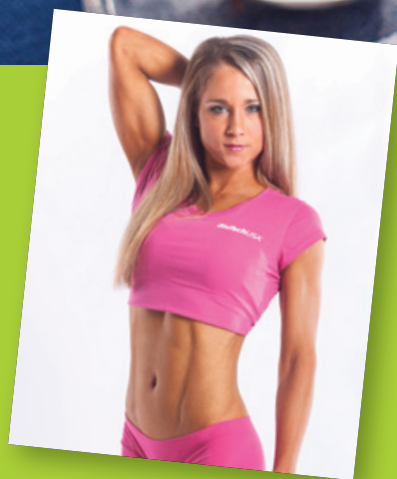
1. Bielky vymiešame na tuhý sneh.
2. Žĺtky vyšľaháme s proteínom (alebo s cukrom, ak nepoužijeme proteín) na jemnú kašu a pomaly vmiešame do bielkového snehu.
3. Pridáme múku zmiešanú so sódou, škoricu a ešte raz poriadne premiešame.
4. Hmotu nalejeme do zdobiaceho vrecúška a na plech vystlaný papierom na pečenie tvarujeme malé piškóty.
5. Pečieme ich v rúre vyhriatej na 180 °C asi 10 minút.
6. Kým sa piškóty pečú, všetky suroviny spolu zmiešame na krém.
7. Tiramisu servírujeme do vyššieho pohára alebo misky, pričom striedame vrstvu piškôt namočených v káve a krémovú plnku.
8. Nakoniec posypeme kakaom.

OBMENA RECEPTU:

Ak nemáte alebo nechcete použiť proteín, stačí krém a piškóty doslaďiť vašim obľúbeným sladidlom, príp. zahustiť trochou kokosovej múky.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

436,5	1845	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	16 g	39 g	36 g	3 g	2



Dominika Multáňová

Športu ako takému sa venujem od detstva, no našla som sa v športovej gymnastike, ktorej som sa súťažne venovala osem rokov. Keď som dosiahla svoj, takpovediac gymnastický strop, začala som sa naplno venovať fitness. Aj keď sa priznám, že začiatky, a hlavne výrazná zmena celej životosprávy a tréningového režimu, vôbec neboli jednoduché, dnes je pre mňa fitness (režim, strava, tréningy, varenie, myslenie, filozofia) neodmysliteľnou súčasťou môjho života. Navyše, súťaženie v tejto disciplíne si vyžaduje okrem prezentácie postavy aj voľnú zostavu s gymnastickými prvkami, čiže v gymnastike ako takej stále pokračujem. Viac o mne nájdete na facebooku (Dominika Multáňová- IFBB Fitness).



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

ORIENTÁLNY QUINOOVÝ ŠALÁT S LOSOSOM

od Dominiky Multáňovej

Šalát je ľahko stráviteľný, nutrične veľmi vyvážený, s výraznými orientálnymi chuťami. Quinoa je výborný zdroj všetkých ôsmich esenciálnych aminokyselín, ktoré sú nevyhnutné na potréninový regeneráciu a budovanie svalovej hmoty, no zároveň je aj kvalitným zdrojom sacharidov, ktoré sú hlavne po silovom tréningu veľmi dôležité. Aj keď väčšina z nás sa sacharidom, hlavne večer, už vyhýba, quinoa sa v uvedenej dávke, a najmä po silovom tréningu, nemusíte obávať. Navyše, šalátik je plný silných korenín ako zázvor, kajenské korenie, kurkuma a kari, ktoré sú známe ako prírodné spaľovače tuku, čiže porcia nám zlepši trávenie a zrýchli metabolizmus. Ja v tomto jedle veľmi obľubujem prídanie jablčného octu, ktorý pomáha na odkyslenie organizmu, ako aj stopkový zeler, ktorý je považovaný za veľmi zdravé diuretikum a super diétu potravinu, avšak ja ho v žiadnej podobe nemusím, no keď je zakomponovaný do tohto šalátu, musím povedať: „Mňam“.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 150 g lososa
- 1 plátok masla
- 1 lyžičku kari korenia
- 50 g quinoj
- 200 ml vývaru/vody (na uvarenie quinoj)
- 100 g cherry paradajok
- 150 g stopkového zeleru
- 2 lyžice jablčného octu
- 1 lyžičku sójovej omáčky Tamari
- 1 lyžičku kurkumy
- štipku kajenského korenia alebo čili
- ½ lyžičky strúhaného zázvoru
- hrst čerstvej bazalky
- himalájsku/morskú soľ

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Lososa osolíme, posypeme kari korením, položíme na plátok masla a vložíme ho do pekáča, ktorý sme vložili papierom na pečenie. Pečieme pri teplote 180 °C, cca 20 minút.
2. Quinou varíme vo vode alebo vo vývare 10 minút, odstavíme a pod zakrytou pokrievkou ju necháme ešte 30 minút dôjsť.
3. Cherry paradajky a zeler nakrájame na malé kocky, pridáme jablčný ocot, sójovú omáčku, kurkumu, kajenské korenie, zázvor, bazalku a na záver vmiešame vychladnutú quinoju.
4. Upečeného lososa položíme na šalát alebo si ho tiež môžeme nakrájať na malé kúsky.

OBMENA RECEPTU:

Quinoa je považovaná za super potravinu, ktorá obsahuje všetky potrebné aminokyseliny, a teda dokáže plnohodnotne nahradiť mäso. Preto po tréningu môžete pokojne siahnuť iba po šaláte bez lososa. Losos je však i zdrojom omega-3 mastných kyselín, ktoré namiesto lososa môžete doplniť pridaním hrsti vlašských orechov, alebo pokrúpaním polovice avokáda, čo tiež dodá šalátu výbornú chuť a významne zvýši jeho nutričnú hodnotu.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

630	2650	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	31 g	41 g	44 g	6 g	2





BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

SVIEŽI FIT PUDING

od Andrejky Peniakovej

Tento puding si môžete urobiť aj večer pred tréningom, preliať ho do sklenenej nádoby, napr. od detskej výživy a ráno už len vziať so sebou. Je výbornou obmenou mojich tradičných ranných kaší. Je osviežujúci a ľahký, ponúka v malom, ale rovnomernom pomere bielkoviny, sacharidy i tuky. Zároveň je zdrojom vitamínov a minerálov (draslík, fosfor, horčík), ktoré telo vďaka nim prijíma po rannom cvičení. Mäta a limetka naštartujú metabolizmus a celkovo nás osviežia a nabudí do nového dňa.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 zrelé avokádo
- 2 banány
- 200 g bieleho jogurtu
- pár lístkov mäty
- šťavu z 1 limetky či citróna
- 2 lyžičky chia semienok
- dobrovoľná ingrediencia:
bobotkové ovocie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Ošúpeme avokádo, s banánom ho dáme do mixéra a rozmixujeme.
2. Pridáme jogurt, chia, mäta, šťavu z limetky a opäť rozmixujeme.
3. Nalejeme do pohárov a môžeme si k tomu pridať aj bobuľovité ovocie.

OBMENA RECEPTU:

Recept sa dá, samozrejme, obmieňať a dopĺňať podľa chuti i ročného obdobia. Ak je chladnejšie obdobie, môžeme si pridať namiesto limetky a mäty, škoricu a mletý zázvor. Ak chceme viac budovať svalovú hmotu, pridáme proteínový prášok či tvaroh. Ak chceme puding bez mlieka (pre vegánov), skvelou verziou je pridať namiesto jogurtu 1,5 dcl kokosového mlieka. Pre čokomaniakov môžeme pridať kvalitné kakao či karob.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

580	2436	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	28 g	11 g	61 g	16 g	4



Andrejka Peniaková

Pôsobím v Bratislave ako inštruktorka cvičení Pilates, Mindfulness Yoga a BabyBalance. Milujem svoju prácu, vidím, že prináša ostatným úžitok: fit telo a spokojnejšiu myseľ. Keďže doma netrávim skoro žiadny čas, nemám čas na varenie a nemám v ňom ani veľkú záľubu (priznávam sa :-)). Pokiaľ však varím – je to len jednoduché rýchle jedlo, ktoré zároveň musí byť výživné. Po cvičení jem väčšinou v centrách, kde cvičím alebo v meste. Ráno sú to takmer vždy teplé výživné kaše, banán s raw proteínovou tyčinkou alebo fit pudíng. A večer si rada dám napríklad teplú hustú polievku s tmavým chlebíkom, ale obľubujem aj tvaroh, syr a všemožnú zeleninu. Viac info o mne nájdete na mojich stránkach: www.peniakova.com, FB: Andrea Peniaková – cvičenia v BA.



ČO JEŠŤ PO CVIČENÍ
(ak trénujem VEČER)



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

BROKOLICOVÁ PŠENO MISKA

od Andrejky Peniakovej

Pšeno je vynikajúca obilnina, ktorá neprekysľuje organizmus a je ľahko stráviteľná. Obsahuje dôležité minerály ako draslík, fosfor, železo či magnézium a zlepšuje trávenie. Pšeno je skvelé na pekné vlasy, nechty, pokožku i kĺby.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 100 g pšena (príp. quinoj)
- ½ malej brokolice
- 1 lyžičku olivového oleja
- 1 strúčik cesnaku
- ½ tofu (príp. tempeh)
- mleté čierne korenie
- kurkumu
- kari korenie
- 4 lyžice hrášku
- morskú/himalájsku soľ
- 1 lyžicu citrónovej šťavy
- ½ pohára vody
- 2 lyžice kešu orechov

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Pšeno uvaríme podľa návodu (môžeme uvariť aj viac a uskladniť v chladničke, napr. na raňajkovú kašu).
2. Brokolicu umyjeme a rozdelíme na menšie kúsky a nakrájame cesnak.
3. Na panvicu dáme olivový olej, pridáme cesnak, tofu, čierne korenie, kurkumu, kari a chvíľku opekáme.
4. Pridáme brokolicu, hrášok, pol pohára vody a necháme podusiť.
5. Keď je zelenina mäkká (môže byť aj chrumkavá, ako kto má rád), pridáme uvarené pšeno a premiešame.
6. Osolíme, pri servírovaní pridáme limetkovú šťavu a na vrch nasypeme jemne opečené kešu oriešky.

OBMENA RECEPTU:

Ak pridáme viac vody alebo vývaru, dosiahneme „rizotovú“ konzistenciu a vznikne nám tzv. „pšenoto“. Môžeme k nemu pridať i pár lyžíc kokosového mlieka a kulinárska špecialita je na svete!

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

445	1867	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	16 g	19 g	52 g	6 g	11





Čas/min.



Porcie

CARROT CAKE OVSENÁ KAŠA

S KARAMELIZOVANÝMI VLAŠSKÝMI ORECHMI

od Daniely Čavojec Česnekovej

Tento recept je môj obľúbený, lebo z obvyčajnej ovsenej kaše vykúzlil netradičnú gurmánsku špecialitu. Dokonale zahreje najmä počas jesenných a zimných rán. Aby kaša chutila ako povestný mrkvový koláč, určite nevynechajte zázvor. V prípade, že nemáte v obľube pikantné, alebo kašu pripravujete aj deťom, buďte s ním radšej opatrní. Otestujte menšie množstvo a postupne pridávajte. Párkrát sa mi stalo, že som ho tam „šupla“ odoka a kaša potom bola trochu ohnivá. Odporúčam konzumovať hneď, ako po cvičení pocítite prirodzený hlad. U mňa je to väčšinou 35 – 45 minút. Je to primeraná doba potrebná na rýchlu sprchu a samotnú prípravu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na kašu:

- 1/3 šálky ovsených vločiek (30 g)
- 1/2 šálky mandľového mlieka (príp. iného rastlinného)
- 1/2 šálky vody
- 1 najemno nastrúhanú mrkvu (100g)
- 100 g tvarohu
- 1 lyžicu hrozienok
- 1/2 lyžičky škorice
- štipku mletého zázvoru
- 1/4 lyžičky pomarančovej kôry (sušenej alebo čerstvej BIO)
- štipku muškátového orieška

Na karamelizované vlašské orechy:

- 2 lyžice rozdrvených vlašských orechov
- 1/2 lyžičky kokosového oleja
- 1/2 lyžičky medu
- 2 štipky mletej škorice

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Všetky ingrediencie potrebné na kašu (okrem tvarohu) dáme do hrnca a za občasného miešania varíme na miernom ohni cca 7 – 10 minút, až kým tekutina nevsiakne.
2. Kým sa vločky varia, na malú panvičku dáme kokosový olej, med, orechy a posypeme škoricou.
3. Opekáme cca 2 – 3 minútky, až kým sa na orechoch nevytvorí karamelová kôrka. Pozor, treba ich miešať, aby neprihoreli.
4. Hotovú kašu vylejeme do misky, položíme na ňu kopček tvarohu (môžeme pokvapkať medom alebo javorovým sirupom) a posypeme karamelizovanými orechmi.
5. Môžeme ozdobiť hrozienkami a troškou nastrúhanej mrkvy.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto tvarohu môžete použiť napríklad grécky jogurt alebo ricottu. Keď varím tento recept, orechov zvyčajne pripravím viac a odložím si ich na „horšie časy“, napríklad, keď dostanem chuť na niečo sladké, alebo ich použijem pri príprave cookies.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

620	2604	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	27 g	28 g	65 g	6 g	7



Danka Čavojevc Česneková

Zumba fitness sa venujem už 11 rokov a je mojou prácou a koníčkom zároveň. Vo svojej práci som našla ideálne spojenie tanca, fitness a pozitívnej energie. Zároveň som vďaka nej spoznala kopu úžasných ľudí na celom svete. Školím zumba inštruktorov v Čechách a na Slovensku a tento program som reprezentovala vo viac ako 20 krajinách. Pravidelné hodiny vediem v Bratislave (www.zumbaslovensko.sk). Baviť ma všetko okolo fitness, výživy a zdravého varenia. Zároveň som aj šťastnou maminou 2 detí, ktorá sa snaží sklbiť materstvo, prácu, cvičenie, varenie a zdravý životný štýl celej rodiny. Všetko sa dá, keď sa chce. Len treba hľadať spôsoby a nie výhovorky. :-)



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

LOSOSOVÉ TERIYAKI KAPSIČKY

od Daniely Čavojec Česnekovej

Zbožňujem ázijskú kuchyňu, ale veľa receptov obsahuje ingrediencie, ktoré bežne doma nenájdeme. Tento je však veľmi jednoduchý, rýchly, a zároveň spĺňa požiadavky na fitness večeru. Kapsičky odporúčam pripraviť už pred cvičením (marináda tak lepšie vsiakne do ingrediencií) a po príchode z fitka ich už treba len zapieť. Prípadne môžeme po ceste domov zavolať svojej polovičke, aby kapsičky hodila do rúry, a keď prideme domov, večera je na stole. :-)

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 brokolicu
- 2 kúsky lososa (300 g)
- 2 lyžice sójovej omáčky
Tamari
- 1 lyžicu medu
- 1 lyžicu olivového oleja
- 2 cm zázvoru
- 1 strúčik cesnaku

Na servírovanie:

- sezamové semienka (výborne vyzerá kombinácia bieleho a čierneho sezamu)
- jarnú cibuľku
- citrónovú šťavu
- uvarenú celozrnnú ryžu (200 g)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Lososa umyjeme a osušíme.
2. V miske pripravíme marinádu. Zmiešame sójovú omáčku, med, cesnak a zázvor (nakrájaný na „zápalky“) a do zmesi namočíme lososové filety.
3. Brokolicu umyjeme a nakrájame na malé ružičky.
4. Pripravíme si 2 kapsičky. Na každú kapsičku odmotáme asi 30 cm alobalu. Na alobal uložíme brokolicu, pridáme k nej lososa a polejeme zvyškom marinády spolu so zázvoro-vo-cesnakovými kúskami. Posypeme sezamom.
5. Kapsičky zatvoríme a pečieme vo vyhriatej rúre na 200 °C cca 20 minút.
6. Na záver pokvapkáme citrónovou šťavou a nasekanou jarnou cibuľkou. Podávame s celozrnnou ryžou.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto brokolice môžete použiť napríklad zelené fazuľové struky, príp. prikrájať mrkvové paličky, aby bolo jedlo farebnejšie. Vo vegetariánskej verzii by som si namiesto lososa vedela predstaviť aj tofu.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

794	3000	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	29 g	43 g	66 g	10 g	9





BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.

Čas/min.
Varenie batatov

Porcie

BATATOVÝ TRHANEC

od Gabi Švorcovej

Sladké zemiaky (bataty) by v našom jedálničku rozhodne nemali chýbať. Sú zdrojom sacharidov s nízkym GI a minerálov, ako je sodík a draslík, ktoré sú ideálne po tréningu. Jediným mínusom tohto jedla je dlhšia príprava batatov. Ale ak ich máme v chladničke už uvarené, plusom jedla je rýchlosť, jednoduchosť a variabilita. Ide o komplexné jedlo, ktoré svojím zložením doplní telu sacharidy a bielkoviny po náročnom tréningu. Odporúčam ho konzumovať do cca 45 minút od skončenia tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 menší batat (200 g)
- 1 vajičko
- 2 bielka
- 1 vanilkový struk
- 1 lyžičku škoricu
- štipku bio citrónovej kôry
- štipku morskej/himalájskej soli
- ½ lyžičky mletých ľanových semienok
- 25 g čučoriedok
- 1 lyžičku kokosového oleja
- 1 odmerku (30 g) proteínu

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

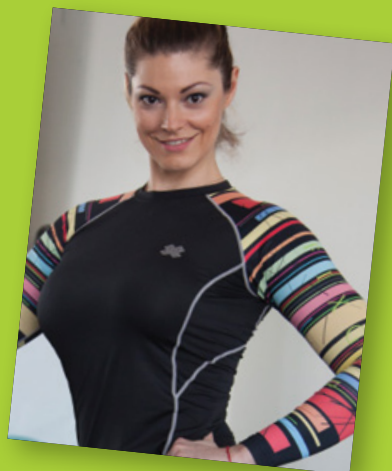
1. Bataty domäkka uvaríme v jemne osolenej vode. Pokojne ich uvarme viac, uskladníme ich v chladničke a neskôr sa môžu zísť na iné recepty alebo ako príloha k jedlu.
2. Vychladnutý batat ošúpeme a rozmixujeme ponorným mixérom spolu s vajičkom, bielkami, vanilkou, škoricou, citrónovou kôrou, štipkou soli a ľanovými semienkami na hladké cesto.
3. Panvicu potrieme troškou kokosového oleja, vylejeme cesto a pečieme z jednej strany do zlatohneda.
4. Po chvíľke opatrne cesto na panvici rozdelíme na menšie časti, ktoré otočíme, aby sa rovnomerne upiekli.
5. Upečené kúsky preložíme na tanier, dozdobíme ovocím a prelejeme vanilkovým proteínom zriedeným s troškou vody, prípadne rozdrobeným tvarohom.

OBMENA RECEPTU:

Tento trhanec vieme dochutiť ovocím podľa vlastnej fantázie. Proteínový prášok vieme nahradiť tvarohom, cottage cheesom, jogurtom či bielkami pre zvýšenie bielkovín v jedle. Variant „na slano“ môže byť rovnako chutný, fantázii sa medze nekladú. Z toho istého cesta si môžeme urobiť namiesto trhanca i lievance.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

522	2196	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	18 g	40 g	49 g	8 g	9



Gabi Švorcová

Už niekoľko rokov sa venujem fitness a zdravému životnému štýlu. Sama som pred rokmi prešla premenou z bacuľky na súťažiacu na pódii v kategórii Fitness Model. Teraz je mojou zábavou a prácou pohybové štúdio Briela fit v Bratislave, kde okrem kondičných tréningov mám i cvičenia SM SYSTEM (Spiral Stabilization), ktoré sú zamerané na správne držanie tela a s tým súvisiace problémy s chrbticou. Komplex týchto cvičení by mal byť základom pre každého, či už chudného človeka, alebo aktívneho športovca. Moje tréningy veľmi závisia od mojej práce, ale snažím sa cvičiť skôr v skorých ranných hodinách. Vstáva sa mi veľmi ťažko, ale keď sa rozbehnem, je to výborný pocit. Telo je zahriate, nabité energiou a endorfínmi. Pred rannými tréningami jedávam len minimum, vstávam o 5.30 a cvičiť začínam okolo 6.30. Zvyčajne hodím do seba pár kúskov hrozná a hydrolyzovaný proteín a idem cvičiť. Po tréningu si však doprajem „kráľovské raňajky“. Mojim odkazom pre všetkých, ktorí niečo chcú so svojím telom urobiť, je, aby sa nevzdávali a vytrvali. Odmena vo forme zdravého a krásneho tela bude veľká.



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELOKOVÍN

Čas/min.



Porcie

OPEKANÁ RYŽA

od Gabi Švorcovej

Rovnako ako po rannom, tak aj po večernom tréningu je potrebné doplniť si sacharidy a bielkoviny. Ryža je zdrojom komplexných sacharidov a vaječný bielok spolu so šunkou sú zdrojom bielkovín, ktoré telo potrebuje na regeneráciu svalov. Toto jedlo mám rada, pretože si suroviny volím podľa momentálnej nálady a chuti. Niekedy je to hrášok, inokedy hribiky, prípadne kapia.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 50 g surovej ryže Basmati, príp. jasmínovej
- ½ lyžičky kurkumy
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 malú cibuľu
- 50 g kvalitnej šunky
- 20 g hrášku
- mleté čierne korenie
- 1 vajíčko
- 3 bielka
- 1 lyžičku sójovej omáčky Tamari
- morskú/himalájsku soľ

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Ryžu uvaríme domäkka spolu s kurkumou.
2. Na panvicu dáme olivový olej, opražíme cibuľu a pridáme šunku, hrášok a čierne korenie.
3. Po chvíľke pridáme vajíčko a bielka, ktoré na panvici zmiešame so zvyšnými surovinami.
4. Pridáme uvarenú ryžu, zamiešame, ochutíme sójovou omáčkou a podľa chuti osolíme.
5. Podávame s obľúbeným zeleninovým šalátom.

OBMENA RECEPTU:

Jedlo je variabilné, napr. namiesto hrášku môžeme pridať cicer alebo papriku, cuketu, baklažán... Ideálne podľa aktuálnych zásob či sezóny. Počas chladnejších dní je vhodné pridať i štipku čili. Toto jedlo si tiež môžete urobiť aj bez mäsa, napr. s tofu alebo s tuniakom.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

525	2206	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	22 g	33 g	47 g	4 g	13





BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

TRESKA NA MASLE S FITNESS TEKVICOVÝM PREKVAPENÍM

od Janky Dubčákovej Budayovej

Jedlo je ľahké, jednoduché a veľmi chutné. V podstate sa k tomuto jedlu hodí akákoľvek ryba, nemusí to byť treska. Dôležitý je skôr zdroj ako samotný výber druhu ryby. Ryby obsahujú nízkokalorické mäso a dôležité minerálne látky, najmä jód, ktorý je nevyhnutný na dobrú činnosť štítnej žľazy. 100 g ryby dodá telu tretinu až polovicu potrebnej dennej dávky bielkovín. Regenerácia po tréningu bude zabezpečená. Energiu, vitamíny, aj vysoký obsah vlákniny doplní tekvica, nehovoriac o mineráloch ako draslík, meď, železo, horčík. Ideálne, ak jedlo konzumujeme hodinu po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na rybu:

- 500 g tmavej tresky (môžeme použiť aj inú rybu)
- ½ citróna
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- pár plátkov kvalitného masla
- 1 cibuľu

Na tekvicové prekvapenie:

- 1 stredne veľkú tekvicu na pečenie (napr. tekvicu hokkaido, mimo sezóny cuketu alebo baklažán)
- olivový olej (na potretie tekvice)
- morskú/himalájsku soľ
- 1 biely cottage cheese
- 100 g kozieho syra (príp. feta či balkánsky syr)
- 1 avokádo
- šťavu z ½ citróna
- 3 lyžičky pomletých ľanových semienok
- 3 lyžičky sezamových semienok (mix biele aj tmavé)
- 2 lyžičky konopnej vlákniny (prípadne jablčnej vlákniny alebo psyllium)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Kúsky ryby umyjeme, posolíme, okoreníme, pokvapkáme citrónom a položíme do masla vymastenej zapiekacej misky. Ak nemôžeme piecť na masle, jednoducho ho nahradíme oli-vovým olejom.

2. Na vrch ryby opäť poukladáme plátky masla.

3. Posypeme ju nadrobno nakrájanou cibuľkou a dáme do rúry zapiecť na 200 °C, cca na 30 minút. Zozačiatku pečieme prudko a dopekáme pozvoľna za častého podlievania, aby rybie mäso zostalo šťavnaté. Počas pečenia rybu obraciam.

4. Po upečení na rybu poukladáme plátky citróna a 2 minútky ešte dopekáme.

5. Kým sa ryba peče, môžeme sa pustiť do prípravy tekvice s prekvapením. Tekvicu si ošúpeme a nakrájame na plátky hrubé 0,5 – 1cm.

6. Poukladáme ich na plech vystretý papierom na pečenie, potrieme olivovým olejom, jemne posolíme a dáme do rúry piecť na 180 °C na cca 20 minút.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

513	2156	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	32 g	36 g	22 g	9 g	1



Janka Dubčáková Budayová

Som prezidentkou športového klubu Jana Fitness Konzept (ŠK JFK). Klub so sídlom a pôsobením v Malinove. Je základňou všetkých nadšencov športu a aktívneho voľného času, ktorým popri práci, rodine a iných povinnostiach maximálne záleží na upevňovaní zdravia, sily, kondície a v neposlednom rade zlepšovaní svojich športových schopností. Prioritou klubu je budovanie pevného zdravia posilňovaním, či už vlastnou váhou, alebo v posilňovni, zlepšenie kondície indoor a outdoor aktivitami, prevencia chorôb, ako aj pomoc pri rekonvalescencii alebo jednoducho pomoc pri začiatkoch v športovaní pre každého – od detí až po seniorov. Môžete nás sledovať na našej FB skupine (FITNESS Malinovo JFK & NordicWalking), alebo sa k nám rovno pridať. S mottom „ZDRAVIE – SILA – KRÁSA“ sa na vás budem tešiť.



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

BRYNDZOVÝ ŠPENÁT S FAZUĽOVÝMI STRUKAMI - „JFK ZELENÁ SILA“

od Janky Dubčákovej Budayovej

„JFK zelená sila“ je jedlo plné vitamínov, bielkovín, vlákniny, teda presne toho, čo po dobrom tréningu telo vyžaduje. Tradičná slovenská bryndza vyrobená z nepasterizovaného ovčieho mlieka je funkčná potrava s probiotickými účinkami. Jej mliečne baktérie regulujú imunitný systém, hladinu cholesterolu, majú antioxidačné účinky a navyše 100 g bryndze obsahuje obrovské množstvo CLA – konjugovanej kyseliny linolovej, ktorá napomáha chudnutiu. Špenát obsahuje vitamíny, minerály, železo, vitamín C, kyselinu listovú. Proteíny v špenáte zabraňujú vstrebávaniu cholesterolu a žlčových kyselín, taktiež reguluje hladinu tuku v krvi. Jeho pravidelná konzumácia pomáha pri znižovaní cholesterolu, je nápomocný aj pri problémoch so zrakom, mozgom a osteoporózou. Ideálne konzumovať hodinu po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 500 g špenátu (čerstvý, ale môže byť i mrazený)
- 1 cibuľu
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 lyžicu masla alebo ghee masla
- 200 g bryndze
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- 2 lyžice mix semienok (tekvicové, slnečnicové, drvené ľanové semienka)
- 200 g zelených fazuľových strukov
- pár kvapiek olivového oleja

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Na panvici roztopíme maslo alebo ghee maslo.
2. Opražíme cibuľku a cesnak, pridáme nasekaný špenát alebo rozmrazené špenátové pyré. 5 – 10 minút podusíme a odstavíme.
3. Pridáme bryndzu, dochutíme čiernym korením a himalájskou soľou.
4. Pri podávaní posypeme mixom semienok.
5. Zelené fazuľové struky nasucho opečieme na panvici a podávame k pyré jemne osolené a pokvapkané troškou olivového oleja.

OBMENA RECEPTU:

Nie je dôvod na obmenu, pretože všetky ingrediencie sú ciele vyberané. Ak však predsa, je možné skombinovať špenátovú bryndzu, naplniť ňou hrib (napr. šampiňón) a dať zapieť na 10 minút.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

548	2305	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	38 g	32 g	19 g	9 g	0





BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

VÝBORNÁ POLIEVKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

od Nikol Chovancovej

Červená šošovica je mojou obľúbenou strukovinou, pretože ju netreba vopred namáčať, dlho sa nevarí a chutí výborne. Zbožňujem túto polievku, pretože je veľmi rýchlo pripravená, zasýti a dodá potrebné bielkoviny, vitamíny, minerály (napr. železo) a vlákninu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g červenej šošovice
- 2 mrkvy
- 1 batat
- 1 lyžicu masla
- 1 cibuľu
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 l zeleninového vývaru alebo vody
- 1 lyžičku mletej rasce, príp. Mahá korenia
- červenú papriku, príp. štipku čili
- 2 bobkové listy
- morskú/himalájsku soľ
- petržlenovú vňať
- 4 lyžice bieleho jogurtu

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Očistíme mrkvu, batat a nakrájame ich na malé kúsky.
2. V hrnci dáme zahriať maslo, pridáme nakrájanú cibuľu, cesnak a popražíme.
3. Po chvíľke pridáme rascu, červenú papriku, nakrájanú mrkvu, batat a premytú šošovicu.
4. Minútku premiešame a zalejeme vývarom alebo vodou.
5. Pridáme bobkové listy a varíme cca 20 minút.
6. Odstavíme, dochutíme soľou, červenou paprikou.
7. Vyberieme bobkový list a rozmixujeme ponorným mixérom.
8. Navrch môžeme dať lyžicu bieleho jogurtu a petržlenovú vňať.

OBMENA RECEPTU:

V sychravých dňoch, keď telo potrebuje viac zahriať, môžeme pridať do druhého bodu v recepte i kúsok zázvoru nakrájaného na plátky. Taktiež môžeme mať z tejto polievky aj hlavné jedlo – stačí ubrať vývaru/vody a bude z toho hustá omáčka, ktorá sa hodí napr. k pšenu, ryži, quinoi a k opekanému tofu, príp. mäsku. Vegáni si namiesto lyžice bieleho jogurtu môžu pridať kokosové mlieko či smotanu.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

292	1230	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	6 g	14 g	18 g	8 g	6



Nikol Chovancová

Joge sa venujem už takmer 10 rokov. Okrem toho, že mi pomáha udržať si zdravé a pevné telo, je to cesta, ktorá ma každý deň posúva bližšie k sebe a k vyrovnanému životu. Joga nezačína, a ani nekončí cvičením na karimatke, ale učí nás byť vnímavým k svojmu telu a k sebe počas celého dňa. K tomu patrí aj zdravá strava, čistá a pokojná myseľ a vedomý dych. Je to vlastne cesta, ktorá nás učí mať rád samého seba, vážiť si svoje telo a byť vďačným za každý jeden nádech. Viac o mne a mojích hodinách nájdete na www.yogasnikol.sk



BEZ LEPKU

NÍZKO-
-KALORICKÝČas/min.
+ varenie
cvikly

Porcie

ZDRAVÝ CVIKLOVÝ ŠALÁT S TOFU A JOGURTOM

od Nikol Chovancovej

Mám rada tento šalát, pretože je veľmi chutný a rýchlo hotový. Suroviny naň zoženiete počas celého roka a väčšinou ich mám doma, aby som si ho mohla kedykoľvek pripraviť. Je veľmi ľahký, zdravý, ale aj zasýti po tréningu. Navyše, cvikla je považovaná za super potravinu, pretože dokáže zlepšiť športový výkon (najmä cviklová šťava), prietok krvi i znížiť krvný tlak. Obsahuje množstvo kyseliny listovej, mangánu a rôznych minerálov (horčík, fosfor, draslík..).

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 250 g uvarenej cvikly
- 4 sterilizované uhorky
- 1 balík údeného tofu
- 150 g hrášku
- 1 biely jogurt
- 2 lyžice olivového oleja
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- 2 lyžice semienok (tekvicových, slnečnicových...)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Ošúpeme a nakrájame cviklu, uhorky a tofu na kocky.
2. Tofu si opečieme na panvici na troške olivového oleja.
3. V mise zmiešame cviklu, uhorky, tofu, hrášok a pridáme olej, biely jogurt, čierne korenie a soľ.
4. Na záver všetko spolu premiešame a posypeme semienkami, ktoré si môžeme zľahka opiecť na suchej panvici.
5. Podávame buď teplý (v chladnejších dňoch), alebo i studený, cca 15 min. odležaný v chladničke (v teplejších dňoch).

OBMENA RECEPTU:

K šalátu sa výborne hodí aj uvarené vajčko. Taktiež ho môžete kombinovať aj s iným druhom syra, napr. s kozím či so syrom feta a s čerstvou uhorkou. Môžete pridať aj hrst lístkov čerstvého špenátu či rukoly.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

220	924	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	13 g	11 g	13 g	5 g	2





BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

ŠAMPIŇÓNY PLNENÉ COTTAGE CHEESOM A TEKVICOU

od Sašky Halmovej

Prečo šampiňóny? Sú nielen nízkokalorické, ale majú aj vysokú nutričnú hodnotu vitamínov (obsahujú napr. vzácny vitamín D) a minerálov (napr. vápnika). Pomáhajú pri liečbe niektorých alergií, podporujú imunitný systém a pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu. Toto jedlo tiež obsahuje ďalšie nutričné bomby, ako napr. tekvicu. Mimochodom, vedeli ste o tom, že hokkaido tekvicu nemusíte šúpať?

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g veľkých šampiňónov
- 1 cottage cheese
- 6 lístkov bazalky
- 1/2 tekvice (maslovej alebo hokkaida)
- 2 lyžičky olivového oleja
- 2 paradajky
- 2 strúčiky cesnaku
- štipku čili
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- petržlenovú vňaťku alebo pažítku

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Šampiňóny umyjeme a vykrojíme vnútro tak, aby sme ich mohli plniť.
2. V miske zmiešame cottage syr, bazalku, nakrájané vnútro šampiňónov, kúsok nadrobno nakrájanej sladkej tekvice alebo hokkaida a trochu olivového oleja.
3. Osolíme a okoreníme podľa chuti.
4. Vykrojené šampiňóny potrieme najemno olivovým olejom zmiešaným s roztlčeným cesnakom a čili, porozkladáme na plech a naplníme zmesou pripravenou v miske.
5. Navrch položíme pre chuť koliesko paradajky.
6. Tekvicu, ktorá nám zostala, nakrájame na kolieska (mesiačiky) hrubé približne 0,5 cm, a tiež ich najemno potrieme olivovým olejom zmiešaným s roztlčeným cesnakom.
7. Tekvicu rozložíme na plech ku šampiňónom a všetko spolu dáme piecť do rúry vyhriatej na 180 °C. Zapekáme približne 30 minút.
8. Podávame posypané nakrájanou čerstvou petržlenovou vňaťkou alebo pažítkou.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

528	2220	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	24 g	35 g	46 g	6 g	2



Saška Halmová

Tento rok (2016) som úspešne ukončila štúdium na Univerzite Konštantína Filozofa – odbor Šport a rekreácia a chtiac-nechtiac som už naozaj vstúpila do života dospelých. Tak ako doposiaľ, aj naďalej sa venujem osobnému trénovaniu, skupinovému tréningom TRX, funkčným skupinovým tréningom, zumb a a piloxingu. Okrem toho však trénujem na Športovom gymnáziu Nitra – športový aerobik, ktorému som sa dlhé roky aj ja súťažne venovala. Práca s deťmi ma neskutočne baví a dáva mi energiu. K mojim obľúbeným jedlám patrí množstvo vecí, čo sa však týka jedla pred tréningom, s tým mám troška problém kvôli môjmu tráveniu. Najradšej preto trénujem rozhodne nalačno alebo poprípade po ľahších raňajkách (ovsené vločky, ryžové chlebíky s arašidovým maslom a banánom). Všetci, ktorí by ste na mňa mali prípadné otázky, alebo vás len zaujímajú nejaké info o mne, nájdete ma na FB: Saška Halmová a na instagrame: @saxonyh.



BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

ZELENINOVÝ ŠALÁT S GRAPEFRUITOM A SYROM HALLOUMI

od Sašky Halmovej

Tento recept milujem najmä vďaka kombinácii zeleniny a ovocia – grapefruit je jedno z mála ovocí, ktoré môžeme konzumovať aj vo večerných hodinách. Halloumi syr som si obľúbila počas môjho dvojmesačného pobytu v Spojených arabských emirátoch. a odvtedy je súčasťou mojej stravy. Obsahuje veľké množstvo bielkovín a zdravých tukov. Keďže toto jedlo budeme konzumovať po poobednom/večernom tréningu, riadila by som sa skôr princípom nejest neskôr ako dve hodiny pred spaním, ako aké množstvo po cvičení zjesť. Záleží však na tom, či naša strava obsahuje aj doplnky výživy, alebo nie.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na šalát:

- 100 g baby špenátu
- ½ cibule
- 1 zrelé avokádo (cca 200 g)
- 1 grapefruit (príp. pomaranč)
- za hrst vlašských orechov
- 150 g halloumi syra
- 1 lyžicu olivového oleja

Na zálievku:

- 1 a 1/2 lyžice olivového oleja
- ½ lyžice horčice
- šťavu z 1 grapefruitu
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Baby špenát umyjeme a vložíme do misky.
2. Nakrájame cibuľu, avokádo, grapefruit, posekáme orechy a dáme k baby špenátu.
3. Pridáme zálievku, ktorú urobíme zmiešaním všetkých surovín, potrebných na zálievku.
4. Halloumi syr nakrájame na pásiky a sprudka opražíme na troche olivového oleja. Poukladáme na hotový šalát.

OBMENA RECEPTU:

Keďže syr halloumi má špecifickú chuť a nie každému preto musí vyhovieť, môžeme ho pokojne vymeniť za grilovaný encián, lososa alebo kuracie prsia.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

650	2733	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	48 g	22 g	32 g	8 g	1





BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

MORČACIE ZÁVITKY SO ŠPENÁTOM A KOZÍM SYROM

od Simi Cahlovej

Toto jedlo mám rada, pretože je rýchle, jednoduché a obsahuje všetky živiny, ktoré po tréningu potrebujem na regeneráciu a doplnenie energie. Morčacie mäso ako zástupca bielkovín, špenát, ktorý obsahuje množstvo vitamínov (A, B, C, E, K) a minerálov (draslík, vápnik) a zemiaky plné vlákniny. Toto jedlo odporúčam konzumovať hodinu po cvičení, keď telo po fyzickej aktivite vychladne a je pripravené prijať živiny.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na závitky:

- 2 kusy morčacích prs (príp. kuracích) (cca 150 g)
- 40 g kozieho syra
- 2 hrste špenátu
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie

Na zemiaky:

- 400 g zemiakov
- morskú/himalájsku soľ
- 1 lyžicu nasekanej petržlenovej vňate
- 2 lyžice kyslej smotany (voľiteľné)

+ šalát podľa chuti (napr. rukola, špenát, ľadový šalát a lyžička olivového oleja)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Morčacie prsia naklepeme, osolíme, okoreníme a preložíme kozím syrom.
2. Špenát opláchneme, rozložíme na morčacie prsia a zrolujeme. Závitky spevníme špáradlami.
3. Na plech vystlaný papierom na pečenie naukladáme závitky a pečieme v predhriatej rúre na 180° C cca 20 minút.
4. Kým sa závitky pečú, v osolenej vode domäkka uvaríme zemiaky.
5. Zemiaky podávame s petržlenovou vňaťou a lyžicou kyslej smotany.
6. Môžeme si pripraviť aj ľahký šalát z rukoly, špenátu a ľadového šalátu pokvapkaného olivovým olejom.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

445	1867	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	16 g	19 g	52 g	6 g	5



Sima Cahlová

Volám sa Simona Cahlová a milujem varenie a pečenie zdravého jedla, cvičenie a všetko, čo sa týka fitness. S cvičením som začala aktívne pred tromi rokmi, keď som potrebovala spevniť postavu po 30 zhodených kilách. Teraz mi robí radosť pomáhať dievčatám s podobným alebo úplne opačným problémom. Teším sa na vás na adrese www.stacipochopit.cz s množstvom článkov a sond do mojej kuchyne. Prípadne na instagrame @simonacahlova.

„Dievčatá, ak sa stále nemôžete rozhýbať, TERAZ sa rozhodnite a chodte do toho. TERAZ je ten správny čas. Buďte stále na svojej ceste, robte, čo vás baví a čo robí dobre vášmu telu. Vydržte a ono sa vám odvdáči :)”



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

RYBA NA TYMIANE S BROKOLICOVÝM PYRÉ A CELOZRNNOU BAGETKOU

od Simi Cahlovej

Tento recept mám rada, pretože je to skvelý zdroj tukov, vďaka ktorým je jeho chuť plná a lahodná. Tuky sú pre naše telo rovnako dôležité, takže sa ich vôbec nemusíme báť. Popoludní si toto potravinové jedlo môžeme dať hodinu po cvičení.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 filety z lososa, makrely, či tuniaka
- 1 lyžičku olivového oleja
- šťava z 1 citróna
- tymian
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- malú celozrnnú bagetku

Na brokolicové pyrė:

- 1 brokolicu
- 1 menšiu cibuľku
- 1 strúčik cesnaku
- 1 lyžicu olivového oleja
- korenie
- morskú/himalájsku soľ

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Rybu umyjeme, osušíme papierovou utierkou a z každej strany osolíme. Preložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme vo vyhriatej rúre na 180 °C cca 20 minút.
2. Cibuľu nakrájame najemno a dozlatista opražíme na olivovom oleji.
3. Brokolicu rozdelíme na ružičky a domäkka uvaríme v osolenej vode. Scedíme vodu, brokolicu rozmixujeme a pridáme cibuľku a roztláčený cesnak a ešte premixujeme. Dochutíme podľa potreby soľou a korením.
4. Pripravíme zálievku na rybu. Zmiešame olivový olej s citrónovou šťavou, pridáme tymian, soľ a korenie.
5. Hotové filety polejeme zálievkou a servírujeme s brokolicovým pyrė a polovicou opečenej celozrnnnej bagetky.

OBMENA RECEPTU:

V recepte môžeme použiť aj inú obľúbenú rybu alebo mäso. Môžeme si pripraviť i bezmäsitý variant, napríklad z tofu alebo tempehu, ktoré nakrájame na tenké pásky a na papieri na pečenie pečieme do chrumkava.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu s lososom:

415	1746	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	12 g	31 g	43 g	8 g	6





S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

PROTEÍNOVÝ KOLÁČ S MALINAMI

od Veroniky Wisiorkovej

Po tréningu, obzvlášť keď trénujem predpoludním, si rada doprajem niečo sladké. Takýto koláč si môžem pripraviť vopred a po tréningu zjesť. Ideálne do hodiny po tréningu. Komplexné sacharidy z ovsených vločiek v kombinácii s kvalitnou bielkovinou dodajú svalom všetko, čo po tréningu potrebujú a ešte si môžeme aj zamaškrtiť. To je dôvod, prečo tento recept obľubujem.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 80 g ovsených vločiek
- 15 g proteínu
- 3 bielka
- štipku prášku do pečiva bez fosfátov
- štipku škorice
- hrst malín (príp. iného ovocia)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Ovsené vločky rozmixujeme na múku.
2. Zmiešame s proteínom, bielkami, škoricou a práškom do pečiva.
3. Jemne vmiešame maliny.
4. Vylejeme na malú, papierom vystlanú zapekaciu formu a v predhriatej rúre do zlatista pečieme cca 15 min.
5. Nakrájame na kocky a môžeme ich posypať škoricou.

OBMENA RECEPTU:

Ak použijeme inú príchuť proteínu, resp. pridáme iné bobulové ovocie, vytvoríme iný druh koláča. Po tréningu by som však neodporúčala pridávať do koláča tuky (orechy, čokoládu), ktoré spomaľujú vstrebávanie živín.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

444	1868	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	6 g	33 g	62 g	9 g	11



Veronika Wisiorková

Fitness životný štýl sa stal mojim smerom. Šport mi všeobecne dáva útočisko, dobrý pocit i zdravé telo. Fitness je pre mňa zatiaľ skôr koníčkom, napriek tomu pôsobím ako osobná trénerka v projekte Online fitness i pre klientov – jednotlivcov. Už štvrtý rok odovzdávam svoje skúsenosti, vedomosti a zážitky prostredníctvom blogu Healthylifestyle (www.veronikawisiorkova.cz). Po desiatich rokoch tancovania v tanečnej skupine som prešla k železu do fitness centra a to zhruba pred štyrmi rokmi. Väčšinou chodím cvičiť večer po práci, preto najčastejšie večeriam kus mäsa so zeleninou a avokádom alebo orechmi. Najlepšie predtréningové jedlo musí byť ľahučké, najlepšie bez tukov a veľkého množstva sacharidov. Fragmenty z každého môjho dňa môžete nájsť na facebooku Veronika Wisiorková – Healthylifestyle, instagrame, snapchat @verunkaw, twitteri @verunkawi alebo blogu.



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie/ks

ŠAMPIŇÓNOVÉ KARBONÁTKY

od Veroniky Wisiorkovej

Napriek tomu, že si po tréningu rada doprajem mäso, občas zatúžim po zmene. Kvalitnou náhradou môžu byť práve tieto karbonátky, ktoré môžete dochutiť podľa vlastných preferencií. Večer už neprijímam sacharidy, vsádzam radšej na bielkoviny s troškou tukov. Ak ste však zvyknutí inak, doprajte si k plackám batatové pyré, ktoré placky výborne doplní.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 5 menších šampiňónov
- 1 cibuľu
- 1 balenie Šmakouna hliva ustricová (príp. 100 g neo-chuteného tofu)
- 1 strúčik cesnaku
- 1 vajce
- 1 bielok
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- ½ lyžičky kari korenia

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Šampiňóny nakrájame na drobné kocky a spolu s cibuľou opečieme na kvapke oleja na panvici.
2. Šmakouna hliva ustricová nastrúhame najemno a zmiešame s opečenými šampiňónmi, s pretlačeným cesnakom, koreninami a vajčkami.
3. Rukami tvoríme z cesta 4 placky, ktoré opekáme z oboch strán na nepriľnavej panvici.
4. Podávame so zeleninovým šalátom, príp. so zeleninovým pyré (napr. uvarená a rozmixovaná brokolica s korením) alebo zeleninovým šalátom.

OBMENA RECEPTU:

Tí, ktorí nemajú radi huby, môžu použiť aj inú príchuť Šmakouna a do placiek pridať akúkoľvek inú zeleninu.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

228	958	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	7 g	27 g	12 g	4 g	0





BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

KURACÍ TRHANEC S RYŽOVÝMI REZANCAMI

od Denisy Lipovskej

Ak sme ráno raňajkovali a tréning absolvujeme okolo 10 hodiny, je po tréningu ideálne zahnať rýchly hlad a doplniť živiny proteínovým nápojom. Potom si asi po hodine môžeme dopriať kvalitný obed plný bielkovín a rýchlo stráviteľných sacharidov. Na doplnenie energie je ryža ideálna, pretože sa veľmi dobre trávi (nie nadarmo sa pri rôznych zdravotných diétach ryža odporúča ako diétna a ľahká potravina).

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g upečených kuracích prs s kosťou a kožou (alebo zvyšok pečeného kurčaťa)
- 1 balík ryžových rezancov
- 1 hrst shitake hřibov (príp. hľivy)
- 2 hrste hrášku
- 2 mrkvy (narezané na tenké hranolčeky)
- 1 malú konzervu bambusových výhonkov
- 3 lyžice sójovej omáčky Tamari
- 1 lyžicu limetkovej šťavy
- 2 lyžice ryžového oleja (príp. kokosového)
- 1 – 2 cm čerstvého zázvoru
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 lyžičku čili
- 1 lyžičku trstinového cukru
- 1 lyžičku mletého koriandra
- hrst čerstvej koriandrovej vňať

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Ak nám ostalo pečené kura z nedeľného obeda, máme o starosť menej. Ak nie, kúpime u mäsiara kuracie prsia s kosťou a kožou a tie upečieme klasicky nasolené a podliate vodou v rúre vyhriatej na 180 °C dozlatista (tak, aby sa mäso oddeľovalo ľahko od kosti). Platí pravidlo, že radšej pečieme trochu viac ako menej. Mäso pečené pod kožou a na kosti tak rýchlo nevyschne a udrží si šťavnatosť. Mäso potom rozoberieme – naťháme ho na menšie kúsky a necháme zatiaľ v miske.

2. Do misky pripravíme rezance, ktoré jednoducho zalejeme vriacou vodou a necháme odstáť, aby nasali vodu a zmäkli. Rovnakým spôsobom pripravíme shitake hřiby, aby zmäkli. Ak máme mrazený hrášok, stačí ho preliať horúcou vodou a nechať postáť. V takýchto rýchlych jedlách by mali všetky zeleninové ingrediencie ostať polosurové.

3. Na rozpálenom ryžovom oleji (kokosovom) si vo veľkom woku rýchlo orestujeme plátky cesnaku a nadrobno nakrájaný zázvor, príp. si ho môžeme aj postrúhať.

4. Do tejto zmesi pridáme sójovú omáčku, trstinový cukor a koreniny, prihodíme mrkvu, hrach, bambusové výhonky a hřiby. Zľahka miešame, aby aj mrkva jemne zmäkla (avšak zelenina môže byť sčasti surová).

5. Pridáme ryžové cestoviny a dôkladne celú zmes premiešame. Ak sa nám žiada, môžeme zmes ešte dochutiť soľou a limetkovou šťavou. Na záver prihodíme hotové mäso a len vo woku prehrejeme.

6. Do odstaveného jedla primiešame čerstvú koriandrovú vňať.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

678	2851	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	6 g	28 g	124 g	6 g	15



Denisa Lipovská

Som majsterka Európy v bikiní fitness za rok 2014, mama malej Adelky a majiteľka dvoch psíkov. Milujem varenie a som závislá od tréningov vo fitku. Viac o mne nájdete na facebooku (Denisa Lipovská-IFBB Bikiní Fitness).



Čas/min.



Porcie

TUNIAKOVÝ ŠALÁT S KUSKUSOM A FETA SYROM

od Denisy Lipovskej

Po večernom silovom tréningu je potrebné doplniť okrem iného aj sacharidy. Už dávno neplatí, že po tréningu by sa nemalo jesť nič. Práve naopak, potréninové jedlo je veľmi dôležité na naštartovanie regeneračných mechanizmov v tele. Sacharidy po tréningu sú nevyhnutné pre tvorbu glykogénu, ktorý tvorí zásoby energie pre svaly, preto je vhodné pripraviť si navečer jedlo s obsahom dobre stráviteľných zdravých sacharidov, ako napr. ryža, celozrnná cestovina, pšeno, bulgur a iné celozrnné obilniny. Je však dôležité, aby bolo jedlo veľmi ľahké a rýchlo stráviteľné, aby nezaťažilo telo vo večerných hodinách pred spánkom. Ľahké jednoduché a rýchle šaláty sú skvelou voľbou. Nebojte sa experimentovať, skúšajte nové kombinácie, používajte čerstvé bylinky a rôzne druhy olejov.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 250 g celozrnného kuskusu
- 1 stredne veľkú uhorku
- 10 cherry paradajok
- 3 lyžice olivového oleja
- šťavu z ½ citróna
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- štipku kajenského korenia
- 1 malú konzervu kukurice
- 1 konzervu kvalitného tuniaka vo vlastnej šťave
- hrst čerstvej mäty
- 100 g feta syra

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Kuskus pripravíme podľa návodu v osolenej vode, príp. zalejeme vývarom a necháme odstáť, aby napučal.
2. Na drobné kúsky nakrájame čerstvú ošúpanú uhorku a cherry paradajky.
3. Zálievku si pripravíme tak, že do olivového oleja metličkou zapracujeme citrónovú šťavu, pridáme soľ, čierne korenie a štipku kajenského korenia.
4. Do hotového vychladnutého kuskusu pridáme zálievku, nakrájanú zeleninu, kukuricu a tuniaka. Všetko spolu premiešame a dochutíme čerstvou mäťou a navrch nasypeme kúsky feta syra.

OBMENA RECEPTU:

Pre bezlepkovú verziu môžeme kuskus nahradiť pšenom.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

422	1775	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	18 g	21 g	42 g	6 g	17





BEZ LEPKU



Čas/min.



Ks

SNEHOVÉ GULE

od Kamily Pavličkovej

Strúhaný kokos preventívne chráni pred mnohými civilizačnými chorobami, prispieva i k rýchlejšiemu úbytku telesnej hmotnosti a podporuje trávenie či vyprázdňovanie. Tiež má silné protizápalové účinky a normalizuje hladinu cukru v krvi.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 120 g strúhaného kokosu
- 1 banán
- 30 g (odmerka) proteínu (čokoládového, príp. iná príchuť)
- 3 lyžice arašidového masla
- ½ lyžičky škorice
- 2 lyžice kvalitného kakaa

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Všetko dohromady zmiešame a cesto poriadne spracujeme.
2. Vytvárame guľôčky vo veľkosti bonbónov Raffaello, a nakoniec ich obalíme v kokose.
3. Dáme do chladničky vychladnúť a podávame.

OBMENA RECEPTU:

Ak nemáme proteín, môžeme ho nahradiť napr. tvarohom.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 kus:

101	426	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	7 g	3 g	5 g	2 g	7



Foto: Milan Zarecky

Kamila Pavličková

Venujem sa kategórii Bikini fitness a pôsobím aj ako osobná trénerka a trénerka skupinových lekcí. Kvôli nedostatku času cvičím prevažne večer, aj keď mi viac vyhovuje doobedňajší tréning. Pred tréningom sa snažím jesť skôr bielkoviny a veľmi sa nenapchávať, po tréningu sa určite nebojím sacharidov. Nájdete ma na facebooku (Kamila Pavličková – Bikini Fitness), instagrame (kamila_pavlickova) či e-maile (kamilapavlickova.fitness@gmail.com).



BEZ LEPKU

NÍZKO-
-KALORICKÝ

Čas/min.



Porcie

SLANÝ ZEMIAKOVÝ KOLÁČ S HOVÄDZÍM MÄSOM

od Kamily Pavlíckovej

Bielkovina z hovädzieho mäsa je považovaná za najkvalitnejšiu, preto si myslím, že je ideálnym zdrojom bielkovín po tréningu, hlavne v popoludňajších a večerných hodinách. Sacharidy sú vo vyváženej forme rovnako dôležité, preto som zvolila zemiaky. Sú zdrojom veľkého množstva draslíka, znižujú vysoký cholesterol a zabezpečujú vitalitu pokožky, nechov i vlasov.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na náplň:

- 3 vajcia
- 1 strúčik cesnaku
- 1 cibuľu
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- 400 g mletého hovädzieho mäsa
- 50 g nastrúhaného syra na posypanie (s menším obsahom tuku)

Na cesto:

- 300 g varených zemiakov v šupke (príp. batatov)
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 vajíčka
- 1 lyžicu mlieka
- 2 lyžice tvarohu
- štipku morskej/himalájskej soli
- štipku mletého čierneho korenia
- štipku nastrúhaného muškátového orieška

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Varené zemiaky ošúpeme a nadrobno postrúhame, pridáme zvyšok ingrediencií a dôkladne premiešame.
2. Rúru rozohrejeme na 150 °C, formu vymažeme olivovým olejom a zemiakové cesto do nej pravidelne rozložíme.
3. Pripravíme náplň z mäsa, ktoré predtým opražíme päť minút na panvici.
4. Zmiešame so zvyšnými ingredienciami (vrátane syra) a uložíme na cesto.
5. Pečieme cca 40 minút v rúre vyhriatej na 150 °C.
6. Po dopečení posypeme postrúhaným syrom.
7. Podávať môžeme teplé, aj studené.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

240	1008	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	14 g	18 g	9 g	0,9 g	3





Čas/min.



Porcie

CELOZRNNÁ PALACINKA S ÚDENÝM LOSOSOM A VALERIÁNOU

od Lucky Tvrdoňovej

Tento recept mám rada, pretože obsahuje dôležité bielkoviny, sacharidy i zdravé tuky. Ide teda o vyváženú desiatu, ktorá zachutí každému. Red'kovka dokonca pomáha pri spaľovaní podkožného tuku a podporuje pevnosť kĺbového tkaniva. Ak si chceme udržiavať hmotnosť alebo schudnúť, odporúčam túto desiatu približne 60 minút po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 50 g celozrnej múky
- 110 ml vody
- 2 lyžice bieleho jogurtu
- 1 strúčik cesnaku
- 30 g údeného lososa
- hrst valeriány
- 2 red'kovky
- morskú/himalájsku soľ

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Celozrnnú múku zmiešame s vodou a necháme 15 minút odstáť.
2. Na nepriľnavej panvici upečieme 2 malé alebo 1 väčšiu palacinku.
3. Do bieleho jogurtu prelisujeme cesnak a ľahko osolíme.
4. Palacinku natrieme cesnakovým dresingom a preložíme valeriánou, nastrúhanou red'kovkou a kúskami údeného lososa.
5. Palacinku zrolujeme a podávame.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto valeriány môžeme použiť rukolu alebo špenát. Miesto bieleho jogurtu napríklad kyslú smotanu s nastrúhanou bio citrónovou kôrou. Ak by sme chceli vegetariánsku verziu, vynecháme lososa a použijeme napríklad sušené paradajky. Možností je veľa.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

294	1235	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	5 g	16 g	40 g	5 g	11



Lucka Tvrdoňová

Som výživový poradca a inštruktor skupinových lekcí. Tejto práci sa venujem už 6 rokov a veľmi ma naplňuje. Cvičím vždy podľa času a nálady. Kombinujem rôzne štýly cvičenia, ako fitness, tanec, beh, korčule, bicykel... Nezáleží na tom, či je to ráno, alebo večer. Záleží na tom, že cvičím. :) Keď mám tréning ráno, najradšej raňajkujem ovsenú kašu s ovocím alebo vaječnú omeletu. Večer pred tréningom si dám cottage syr so sušenými paradajkami a avokádom. Nájdete ma na stránke www.LTfitness.cz alebo na Facebooku Lucie Tvrdoňová či Hubneme trvale a zdravě, kde pridávam užitočné články a recepty.



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

RYBIE FILÉ NA CUKETOVEJ PERINKE

od Lucky Turdoňovej

Výhoda pri príprave rýb spočíva v tom, že je veľmi rýchla a jednoduchá. Ryby obsahujú omega-3 mastné kyseliny, ktoré potrebuje každý športovec (a nielen športovec). Odporúčam ako jedlo po cvičení vo večerných hodinách, pretože je to ľahká a pritom výživná večera.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 filety tresky (500 g)
- 1 cuketu
- 2 väčšie paradajky
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- provensalské korenie
- bazalku
- 2 jarné cibuľky
- 2 lyžičky olivového oleja
- 8 ks sušených paradajok

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Dno pekáča vyložíme papierom na pečenie, rozprestrieme naň na kolieska nakrájanú cuketu a paradajku. Ľahko osolíme a okoreníme.

2. Na zeleninu položíme porciu rybieho filé a okoreníme provensalským korením a bazalkou, ľahko osolíme.

3. Rybu preložíme sušenými paradajkami, pokvapkáme olivovým olejom, prikryjeme alobalom a dáme piecť.

4. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 20 minút. Po upečení posypeme jarnou cibuľkou.

OBMENA RECEPTU:

Na tento recept možno použiť akúkoľvek inú rybu.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

351	1475	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	9 g	46 g	19 g	5 g	0





BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELOKOVÍN

Čas/min.



Porcie

KURACIE PRSIA PREKLADANÉ MOZZARELLOU A BAZALKOU

od Lucky Turdoňovej

Kuracie mäso je veľmi obľúbenou potravinou každého športovca, ktorý chce schudnúť, alebo nabrať svalovú hmotu. Dá sa okoreniť rôznymi spôsobmi, podľa chuti každého jedinca. Tento recept odporúčam ako jedlo po cvičení vo večerných hodinách, pretože je diétnou dobrotou plnou bielkovín.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 300 g kuracích prs
- morskú/himalájsku soľ
- country korenie (prip. červenú papriku, oregano, rozmarín a čili)
- 2 lyžičky olivového oleja
- 2 paradajky
- 2 celé mozzarellы
- čerstvú bazalku

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Kuracie prsia narežeme na plátky, ale nedorežeme, vznikne nám tak akýsi hrebienok.
2. Okoreníme a pokvapkáme olivovým olejom.
3. Do zárezov vkladáme plátky paradajok, mozzarellы a lístok bazalky.
4. Pečieme dozlatista cca 25 minút v rúre vyhriatej na 170 °C.
5. Môžeme podávať s kuskusom, ryžou alebo zeleninovým šalátom.

OBMENA RECEPTU:

Do zárezov môžeme vkladať napríklad aj šunku a syr.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

595	2502	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	31 g	68 g	8 g	2 g	0





BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM



Čas/min.



Ks

OVOCNÉ PROTEÍNOVÉ MUFFINY

od Maggie Kažimírovej

Podobný recept ma naučila sesternica. Ja som si ho len upravila podľa svojich požiadaviek a chutí. Tieto muffiny sú nielen skvelou sladkou odmenou, ale pomôžu aj doplniť energiu po rannom intenzívnom tréningu a zasýtiť na dlhší čas. Keďže preferujem ranné tréningy prevádzať nalačno, v tom prípade považujem takto pripravené muffinky za skvelú alternatívu potréninového jedla.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 4 lyžice pohánkových vločiek
- ½ lyžičky kypriaceho prášku bez fosfátov
- 1 menší banán
- 1 jablko
- 2 vajička
- 1 lyžicu vopred namočených sušených hrozienok
- 1 lyžičku škorice
- 2 lyžice vanilkového/ banánového proteínu (môžeme vynechať)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Pohánkové vločky zomelieme na múku a zmiešame s práškom do pečiva.
2. Banán rozpučíme vidličkou, jablko ošúpeme, odstránime jadro, nastrúhame a prebytočnú vodu z neho zlejeme.
3. Pridáme vajička, hrozienka (nakrájané na menšie kúsky) a škoricu.
4. Všetky ingrediencie poriadne zmiešame na hustejšiu kašu, ale nemixujeme!
5. Naplníme košíčky asi 0,5 cm pod okraj.
6. Dáme piecť na 15, max. 20 minút do rúry vyhriatej na 180 °C.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 kus:

130	545	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	2 g	7 g	20 g	1 g	11



Maggie Kažimírová

Pravidelne cvičím od februára roku 2013, v rozmedzí rokov 2005 – 2013 som bola reprezentantkou SR v juniorskom bodyfitness a neskôr ženskom fitness model a bikini fitness. Som dvojnásobnou majsterkou Európy, absolútnou majsterkou Európy a vicemajsterkou sveta. Od leta 2005 som aj osobnou trénerkou vo fitness centre. Mojou cieľovou skupinou sú bežní ľudia, ktorí napriek dnešnej náročnej dobe, mnohým povinnostiam, ako pracovným, tak aj súkromným, sa snažia starať o svoje zdravie a venujú mu pozornosť. Snažím sa sprevádzať ich touto cestou, učiť ich, ako sa to dá jednoduchšie, efektívnejšie a s úsmevom na tvári. Viac informácií o mne nájdete napr. na mojom facebooku: Magdaléna Kažimírová – „MyFitstyle“.



BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM



Čas/min.



Ks

KOKOSOVÉ PROTEÍNOVÉ MUFFINY S HORKOU ČOKOLÁDOU

od *Maggie Kažimírovej*

Takmer originál vyššie spomenutého receptu od mojej sesternice. Základ je skoro totožný s predošlým receptom, ale zvyšok ingrediencií je prispôbený potrebám po večernom tréningu. Je viac zameraný na príjem energie z tukov, nielen cukrov. Dokáže spríjemniť večerný čas, ulahodiť maškrtnému jazyčku, doplniť bielkoviny a vydanú energiu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 lyžice pohánkových vločiek
- 2 vajička
- 1 banán
- 1 lyžicu kokosu
- 1 lyžičku škorice
- 2 lyžice nastrúhanej čokolády (najmenej 70 %)
- 1 lyžicu proteínu kokosového/ vanilkového/čokoládového (môžeme vynechať)
- ½ lyžičky kypriaceho prášku bez fosfátov

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Pohánkové vločky zomelieme na múku a zmiešame s práškom do pečiva.
2. Banán rozpučíme vidličkou a nastrúhame čokoládu.
3. Pridáme vajičko, kokos a škoricu.
4. Všetky ingrediencie poriadne zmiešame na hustejšiu kašu.
5. Silikónové muffinové formičky naplníme asi 0,5 cm pod okraj.
6. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 15, max. 20 minút.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 kus:

151	634	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	7 g	6 g	15 g	2 g	8





BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

(podľa veľkosti
zeleru)

CHROMKAVÉ ZELEROVÉ PLACKY S AVOKÁDOVÝM DIPOM

od Maggie Kažimírovej

Podobné zeleninové placky robím veľmi často. Prišlo mi to na um, keď som raz uvažovala, čo si zbalím na dlhšiu cestu. Odvtedy je to nielen moje cestovateľské maškrtenie, ale aj veľmi časté riešenie rýchleho jedla do práce, na výlety či chrumkanie pri telke. :-) Lhké jedlo postavené na kvalitných tukoch, zelenine a bielkovinách, je ideálne najmä na večernú konzumáciu či ako olovrant.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 malý zeler
- 2 vajíčka
- 2 lyžice tekvicovej alebo inej obľúbenej múky (ideálne z orechov alebo semien)
- 1 lyžičku sezamových semienok
- 1 lyžičku konopných semienok
- 2 lyžičky slnečnicových semienok
- 2 lyžice kokosového/sezamového oleja
- 1 zrelé avokádo
- 2 strúčiky cesnaku
- trochu citrónovej šťavy
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- mletú rascu podľa chuti

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Zeler očistíme, nastrúhame na tenkom strúhadle a vyžmýkame.
2. Zeler zmiešame s vajíčkami, múkou, semienkami a koreninami na jemnejšie, ale stále formovateľné cesto.
3. Rukami vyformujeme guľôčky s priemerom asi 3 cm a v rukách z nich tvoríme asi 0,5 cm tenké placky, ktoré priamo ukladáme na panvicu s rozpáleným olejom (vôbec nie je nutné, aby „plávali“, bežne používam asi 2 lyžice oleja na veľkú panvicu).
4. Pečieme na slabšom ohni zhruba 3 minútky z každej strany, kým nie sú placky pevné a jemne chrupkavé.
5. Avokádo vydlabeme, rozpučíme vidličkou a dochutíme cesnakom, citrónovou šťavou, soľou a prípadne korením podľa chuti.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

644	2707	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	44 g	23 g	31 g	15 g	7





BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELOKOVÍN

Čas/min.



Porcie/ks

TVAROHOVÉ LIEVANCE SO SEZÓNNYM OVOCÍM

od Mirky Matúšovej

Nerobí mi problém trénovať nalačno. Keď je mojou rannou aktivitou beh alebo HIIT intervalový tréning, teším sa na prvé jedlo dňa. A to sa snažím mať také, aby zasýtilo, bolo výživné a zároveň si zamaškrtím. Do jogurtovej polevy si nepridávam ani med. Konzumujem hodinu po cvičení.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Lievance:

- 1 vajíčko
- 1 banán
- 2 lyžice jemného tvarohu
- 3 lyžice pšenových vločiek (príp. iných)
- ½ lyžičky prášku do pečiva bez fosfátov
- mlieko na zriedenie cesta (napr. ovsené)
- 1 lyžičku kokosového oleja

Čokoládová poleva:

- 1 biely hustý jogurt (napr. grécky)
- 1 lyžičku škorice
- 1 lyžičku bio kaka
- ½ lyžičky medu
- sezónne ovocie podľa chuti (napr. 50 g lesnej zmesi)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Banán roztlačíme vidličkou a zmiešame s vajíčkom.
2. Postupne pridáme tvaroh, vločky, prášok do pečiva a zriedime troškou mlieka do konzistencie vhodnej na lievance.
3. Na panvici rozpálime kokosový olej.
4. Trpezlivo opekáme z oboch strán na malom ohni.
5. Polevu pripravíme zmiešaním všetkých ingrediencií.
6. Lievance prelejeme jogurtovou polevou a ozdobíme ľubovoľným sezónnym ovocím.

OBMENA RECEPTU:

Recept môžeme obmeniť iným druhom ovocia, príp. si lievance spraviť inak. Budeme potrebovať: 1 biely jogurt, 1 vajíčko od babyčky, štipku soli, 1 lyžicu kokosového/trstinového cukru, ½ lyžičky prášku do pečiva bez fosfátov a cca 10 dkg špaldovej múky. Všetko spolu vymiešame dohľadka a lievance opečieme na panvici.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

655	2752	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	16 g	34 g	87 g	4 g	10



Mirka Matúšová

Cvičím 15 rokov, s maličkou pauzou počas tehotenstva. Od začiatku som si zamierovala klasický aerobik, ktorý, žiaľ, postupne odchádza z našich fitcentier. Všetko sa vyvíja, prichádzajú nové trendy, nové programy i v aeróbných cvičeniach. A to je dobre! Treba sa posúvať ďalej, nestagnovať, hľadať a prekračovať svoje limity, makať na sebe. Kvôli svojej fyzickej i psychickej pohode. Vediem rôzne skupinové cvičenia. Kondično-posilňovacie hodiny Total body a mojou srdcovou záležitosťou je Dance. Tanečné hodiny aj v štýle latino si užívam v mojom rodnom meste Trenčín. A ďalšie mestá sú Šaľa a Galanta. Oblubujem a myslím, že i dievčatá si to so mnou užívajú, – Tabatu, HIIT tréningy, kruhové tréningy či deepWORK. V lete sa mi zapáčil ranný beh. Dobrá hudba v slúchadlách, sama so sebou... odporúčam! :-)) Nájdete ma na www.aerobiksmirkou.sk alebo na facebooku: Mirka Matúšová.



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

UTOPENÝ KARFIOL VO VAJÍČKU

od Mirky Matúšovej

Tento recept pripravujem bežne na obed. Keď nám zostane, pokojne si ho môžeme dopriať po cvičení na večeru. Je sýty, ľahko stráviteľný, chutný, zdravý a výživný. Karfiol má nulový cholesterol, obsahuje vitamín A, vápnik, vitamín D, kyselinu listovú. Bryndza je probiotická bomba a zlepšuje náš imunitný systém. Tento recept môžeme obohatiť o čerstvú zeleninu, napr. o paradajky.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 karfiol
- 5 vajíček
- 150 g kvalitnej ovčej bryndze
- 2 strúčiky cesnaku
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- čerstvé bylinky

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Karfiol napaříme, prípadne uvaríme v slanej vode do polomäčka.
2. Do zapekacej misky vložíme papier na pečenie.
3. Poukladáme kúsky karfiolu.
4. Rozšľaháme vajcia s himalájskou soľou, čiernym korením, roztláčeným cesnakom a vylejeme na karfiol.
5. Medzi prstami rozmrvíme bryndzu a posypeme navrch.
6. Ochutíme čerstvými alebo sušenými bylinkami. Krásne jedlo prevažajú a výborne chutia.
7. Pečieme cca 30 minút v rúre vyhriatej na 200 °C.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto karfiolu môžeme použiť brokolicu. Alebo pomiešame obe zeleniny. Bryndzu môžeme nahradiť slaným feta syrom. Taktiež môžeme pridať vopred pripravené kuracie kúsky a navrch postrúhať syr čedar.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

281	1181	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	17 g	20 g	10 g	3 g	0





BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

MAKOVO – JABLKOVÉ REZANCE

od Reni Siposovej

Po cvičení si rada pochutnám na dobrom jedle. Doobeda to je väčšinou sladké. Ak nechcem siahnuť po proteínovej tyčinke, ale po niečom kvalitnejšom, uvarím si tieto sladké rastlinné alebo ryžové špagety. Rastlinné špagety z konjaku majú vysoký obsah vlákniny, sú bez tuku a cukru, bez lepku a v 100 g je len 12 kcal. Mak je bohatý na zdravé tuky, má vysoký obsah vlákniny, obsahuje množstvo minerálov a vysoký obsah bielkovín. Konzumujem hodinu po cvičení.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g rastlinných špagiet z konjaku (Perfect Pasta) alebo ryžových rezancov
- 60 g mletého maku
- 2 jablká
- 1 lyžičku škorice
- 3 lyžice (30 g) pomletých vlašských orechov
- 1 lyžicu obľúbeného sladidla (cukor z kokosových kvetov, príp. med)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Ryžové rezance uvaríme podľa návodu. Ak použijeme nízkokalorické špagety z konjaku, tak tie nemusíme variť, iba ich prepláchneme.
2. Na panvicu dáme nastrúhané jablká so škorice a pár sekúnd ich podusíme.
3. K cestovinám pridáme jablká, pomletý mak, obľúbené sladidlo (napr. cukor z kokosových kvetov) a pomleté vlašské orechy.

OBMENA RECEPTU:

Okrem rastlinných cestovín z konjaku a ryžových cestovín už nájdete v obchodoch (nielen v bio ale i v supermarketoch) proteínové cestoviny, napr. z čiernej fazule. Pre zmenu môžete vyskúšať i tie. Namiesto maku môžete použiť aj tvaroh.

Kalorické hodnoty na 1 porciu s rezancami konjak- Perfect pasta:

395	1662	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na:
kcal	kJ	22 g	8 g	38 g	10 g	3

Kalorické hodnoty na 1 porciu s ryžovými rezancami:

739	3106	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	23 g	12 g	120 g	0,9 g	28



Rení Siposová

Som fitness trénerka skupinových cvčení a osobný tréner. Súťažím v kategórii Bikini Fitness do 163 cm – IFBB. 14 rokov som tancovala, neskôr začala precvičovať Zumbu, Piloxing. Viedem hodiny kruhového tréningu a osobných tréningov v posilňovni. Trénujem 6x v týždni silový tréning. Pred súťažou aj dvojťázovo. Najlepšie sa mi cvičí večer. 90 min. pred tréningom konzumujem jedlo, ktoré sa skladá z bielkovín a tukov. Nájdete ma na facebooku: Renata Siposová – IFBB BIKINI FITNESS.

Môj obľúbený citát:

„Prekážky vás nemôžu zastaviť. Problémy vás nemôžu zastaviť. A predovšetkým, iní ľudia vás nemôžu zastaviť. Len vy môžete zastaviť sami seba.“ JEFFREY GITOMER



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

PLNENÉ MORČACIE PRSIA S PYRÉ A PROSCIUITTO CHIPSOM

od Reni Siposovej

Toto jedlo je výživovo hodnotné, obsahuje potrebné bielkoviny, sacharidy a tuky, ktoré sú vhodné po tréningu. Navyše, brokolica obsahuje množstvo antioxidantov, podporuje tvorbu svalovej hmoty a udržiava silné srdce a cievy. Toto jedlo odporúčam hodinu po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 bataty
- 400 g brokolice
- 40 g syra Lučina
- 1 lyžicu ghee masla (príp. kvalitného masla)
- 300 g morčacích prs
- ½ lyžičky kurkumy
- mleté čierne korenie
- morskú/himalájsku soľ
- 4 plátky schwarzwaldskej šunky alebo prosciutta
- 1 lyžicu kokosového oleja

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Bataty ošúpeme, nakrájame a uvaríme. Keď sú hotové, necháme ich trochu vychladnúť, prepasírujeme ich, zmiešame spolu s maslom a osolíme podľa chuti. Môžeme ich však upiecť aj v rúre, pokvapkané olivovým olejom a posypané mletou ras-cou a troškou čili.
2. Brokolicu uvaríme, vidličkou roztlačíme a zmiešame spolu s Lučinou. Nakoniec podľa chuti ešte osolíme.
3. Morčacie prsia naporcujeme na tenké plátky, najemno naklepeme, ochutíme kurkumou, čiernym korením a soľou.
4. Na kuracie prsia dáme brokolicové pyrė, ktoré zvinieme do rolky, alebo preložíme napoly (pokiaľ sa mäso bude otvárať, prichytíme špáradlom) a opečieme z oboch strán na troške kokosového oleja.
5. Nakoniec na pár sekúnd na kokosovom oleji opečieme prosciutto a podávame spolu s batatmi a mäsom.

OBMENA RECEPTU:

Pokiaľ chcete mäsko spraviť menej kalorické, je možné Lučinu, ale aj prosciutto vynechať. Alebo vynechať zemiaky a podávať k mäsku zeleninový šalát.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

675	2837	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	27 g	50 g	57 g	12 g	4





BEZ LEPKU



Čas/min.



Ks

MUFFINKY „CUKY LUKY“

od Vierky Gimeckej

Veľmi rýchly recept, môžeme využiť aj iné druhy syra, alebo čo nám chladnička ponúka. Ak cvičím ráno a idem do práce, večer pripravím, zbalím a potom ľahko konzumujem – bez riadov a príboru. Keďže mám viac kusov, môžem ponúknuť aj kolegov, alebo ich môžem zjesť aj na olovrant. Odporúčam jesť vtedy, keď dostaneme na jedlo chuť – počúvaj svoje telo.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- ½ cukety (priemer ako dno muffinov)
- 100 g balkánskeho syra
- 1 červenú cibuľu
- 50 – 100 g kvalitnej šunky
- 4 vajička
- morskú/himalájsku soľ
- 2 strúčiky cesnaku
- mleté čierne korenie
- ½ lyžičky mletej rasce
- petržlenovú vňaťku

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Rúru rozohrejeme na 175 °C.
2. Košíčky pripravíme do formy a na dno každého uložíme 1 cm plátok cukety.
3. Z balkánskeho syra odkrojíme dvanásť kociek a zostávajúci syr nastrúhame.
4. Cibuľku nakrájame nadrobno a šunku na malé kúsky.
5. Vajička rozšľaháme so soľou, roztláčeným cesnakom, koreninami a vňaťkou.
6. Vmiešame nastrúhaný syr, cibuľku a šunku.
7. Hmotu rozdelíme na 12 muffinov a do stredu každej muffinky dáme kocku balkánskeho syra.
8. Pečieme cca 25 minút.

OBMENA RECEPTU:

Je možné vynechať šunku, alebo použiť aj prerastenú slaninku. Taktiež môžeme použiť aj iný druh syra.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 kus:

68	285	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	4 g	5 g	1 g	0,16 g	0



Vierka Gimecká

Pohyb je mojím celoživotným partnerom, ktorého nadovšetko milujem. Do stavu partnerského sme vstúpili 6.9.1969, kedy sme sa spolu narodili. Slúbili sme si, že budeme žiť spolu v dobrom i v zlom, na veky vekov amen. :-) Na základnej škole som sa venovala atletike, na strednej tancu a neskôr som bola učiteľkou tanca v detskom folklórnom súbore. Som Jumping Master Tréner pre Jumping Slovensko, Piloxing Elite inštruktorka, inštruktorka iných fitness programov a momentálne externou študentkou vysokej školy – odbor Učiteľstvo telesnej výchovy a trénerstvo. Školím nových Jumping inštruktorov v rámci Slovenska (www.jumpingslovensko.sk, FB Jumping SLOVENSKO). Vediem skupinovú lekciu v Trenčíne. Venujem sa postupne všetkým druhom športu, pretože VŠESTRANNOSŤ je podľa môjho názoru najdôležitejšia. Pretože potrebujem športové oblečenie všetkého druhu, mám i módnú športovú značku ViGi (www.vigi.sk FB ViGi Fashion a ViGi - Vierka Gimecká).



BEZ LEPKU



Čas/min.



Ks

ZELENINOVÁ ROLÁDA S AVOKÁDOM

od Vierky Gimeckej

Roláda je veľmi ľahká a rýchle jedlo. Spojenie ingrediencií, hlavne plnky, je pre mňa top. Túto trojkombináciu obľubujem aj na obyčajnom chlebe. Nie je toho veľa, nedá sa prejesť. Odporúčam jesť vtedy, keď dostaneme na jedlo chuť – počúvaj svoje telo.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na roládu:

- 4 stredne veľké zemiaky
- 1 mrkvu
- 1 strúčik cesnaku
- 2 vajička
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- 1 lyžičku kari korenia
- pažitku alebo petržlenovú vňaťku
- 1 lyžicu konopného proteínu (nemusí byť)

Na plnku:

- sušené paradajky v oleji
- 50 g tvrdého syra podľa chuti
- 1 väčšie avokádo
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- kvapku olivového oleja

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Rúru rozohrejeme na 200 °C.
2. Nastrúhame zemiaky, mrkvu a cesnak, osolíme a vytlačíme vodu.
3. Pridáme vajička, soľ, korenie, kari, pažitku alebo petržlenovú vňaťku, proteín a vymiešame cesto.
4. Na plech s papierom na pečenie rozložíme masu do tvaru obdĺžnika.
5. Pečieme 25 – 30 minút.
6. Počas pečenia cesta nastrúhame syr a nakrájame sušené paradajky.
7. Avokádo roztlačíme so soľou, korením a kvapkou olivového oleja.
8. Na horúce upečené cesto vysypeme syr a po dĺžke v strede rozložíme avokádo.
9. Po dĺžke bližšie k nám rozložíme paradajky.
10. Stočíme do rolády. Necháme vychladnúť, aby roláda držala tvar a nakrájame.

OBMENA RECEPTU:

Jedlo je vhodné pre vegetariánov a, samozrejme, ak na roztopený syr poukladáme šunku, môžeme dopriať viac pôžitku mäskožrútom.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 kus:

140	591	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	7 g	4 g	14 g	4 g	8





S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

PROTEÍNOVÉ PALACINKY S TVAROHOM A OVOCÍM

od Adriany Špronglovej

Raňajkami naštartujeme svoj deň, preto by nám mali dodať dostatok energie a navyše, mali by nám chutiť. Proteínové palacinky potešia vašu svalovú hmotu, ale aj chuťové poháriky. Ak máte radi sladké raňajky, dopoludnia po cvičení budú pre vás v kombinácii s tvarohom, ovocím a orieškami zaslúženou mňamkou, pre ktorú sa oplatí trochu sa spotiť.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 vajíčka
- 3 lyžice ovsenej múky (príp. špaldovej)
- 2 lyžice proteínu (30 g)
- 1 lyžicu mletých ľanových semienok
- štipku morskej/himalájskej soli
- 1dcl vody (príp. rastlinného mlieka)
- 1/2 lyžičky kokosového oleja na potretie panvice

Na náplň:

- 100 g jemného tvarohu
- 1 lyžičku javorového sirupu (príp. medu)
- 2 lyžice mandľových lupienkov
- ovocie (podľa chuti a sezóny, napr. 2 hrste čučoriedok)

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

428	1800	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	17 g	34 g	31 g	4 g	8

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Všetky ingrediencie vložíme do misky a rozmixujeme.
2. Vznikne vláčne cesto, ktoré naberačkou nalievame na panvicu, potretú kokosovým olejom. Opekáme z oboch strán.
3. Palacinky naplníme jemným tvarohom, polejeme troškou javorového sirupu, naukladáme ovocie od výmyslu sveta a posypeme mandľovými lupienkami.

OBMENA RECEPTU:

Pri tomto recepte sa môžete poriadne vyšantiť a dať voľný priebeh kreativitě. Verte mi, vždy budú iné. Raz použijete múku z ovsených vločiek, inokedy špaldovú, makovú, mandľovú... Rovnako je to aj s mliekom (ja používam vodu), je len na vás, ktoré si vyberiete. Na dochutenie môžete použiť aj grécky jogurt, arašidové maslo alebo dobrý domáci džem.



Adriana Špronglová

Teraz sa najviac venujem joge, ale milujem akýkoľvek pohyb a šport, ideálne, ak je spojený s prírodou a objavovaním nových miest. Jogu už nevnímam len ako cvičenie, ale je to pre mňa životná cesta, ktorá ma vedie presne tam, kam cítim, že má. Cvičím každé ráno, ale niekedy je to skôr natiahnutie sa, prebratie tela alebo len príjemné upokojenie mojej „bláznivej premotivovanej“ mysle :-). Pred cvičením si ráno dám väčšinou ovocie alebo trošku kaše, a keď mám cvičenie večer, nemám problém s natural orieškami alebo dve hodiny pred cvičením s ľahkým šalátom, jogurtom alebo ovocím. A viete čo... ani s dobrým koláčom s kávou. :-) Život ma práve pre tieto „vybočenia“ baví, lebo každý deň je iný a len ja sa rozhodujem, ako ho prežijem!



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

ŠALÁT Z ČIERNEJ ŠOŠOVICE S HOKKAIDOM A TOFU SYROM

od Adriany Špronglovej

Tento recept je rýchly, lebo čiernu šošovicu nemusíte vopred namáčať a dá sa kombinovať štýlom „čo chladnička dala“. Proteíny sú pre naše telo, najmä keď cvičíme, veľmi dôležité a práve strukoviny ich z rastlinnej stravy obsahujú najviac. Zasytia na dlhší čas a podieľajú sa na budovaní svalov. Čím viac svalovej hmoty máme, tým ide náš metabolizmus na vyššie obrátky a rýchlejšie spaľujeme tuky. Po cvičení si preto pokojne pre zmenu dajte aj takýto chutný „teplý šalát“, ktorý vás zahreje a naplno zasytí najmä na jeseň alebo v zime.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- polovicu tekvice hokkaido (cca 500 g)
- 250 g čiernej šošovice
- 2 lyžice olivového oleja
- rozmarín
- mleté čierne korenie
- 1 balenie tofu (podľa chuti)
- štipku kurkumy
- 2 zväzky čerstvej petržlenovej vňate
- 100 g rôznych semienok (tekvicové, slnečnicové, píniové oriešky)
- 1 lyžičku tekvicového oleja (príp. olivového)
- morskú/himalájsku soľ
- voliteľná ingrediencia: feta syr alebo bryndza

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Umytú nelúpanú tekvicu vydlabeme, vyberieme dužinu a nakrájame na tenké kúsky, ktoré rozložíme na plech vystlaný papierom na pečenie.
2. V miske rozmiešame 1 lyžicu olivového oleja so soľou, čiernym korením, rozmarínom a touto zmesou potrieme tekvicu, ktorú pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C domáčka asi 30 minút.
3. Šošovicu (nemusíme vopred namáčať) prepláchneme a varíme v neosolenej vode asi 20 minút.
4. Tofu nakrájame na kocky a na olivovom oleji osmažíme s kurkumou a čiernym korením.
5. Tofu pridáme k uvarenej šošovici a primiešame 2 zväzky na jemno nasekanej petržlenovej vňate.
6. Pri podávaní posypeme semienkami, jemne opraženými na suchej panvici a pokvapkáme tekvicovým olejom.
7. Ak máme chuť recept ešte doladiť, jemne posypeme bryndzou alebo syrom feta.

OBMENA RECEPTU:

Jedlo má množstvo variantov. „Mäsožravci“ si ho môžu vychutnať ako prílohu k mäsku, alebo ak sa vám nechce piecť tekvicu, pridajte akúkoľvek inú zeleninu. Ja mám k petržlenovej vňati rada nadrobno nakrájané paradajky (vtedy do receptu pridám aj trošku citrónovej šťavy). Vyskúšajte semienka zamieňať, hrať sa s koreninami, ktoré máte radi a užívajte si pocit zo zdravého a výborného jedla. Dobrú chuť!

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

532	2237	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	26 g	29 g	42 g	15 g	7





RAW



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

NÍZKO-
-KALORICKÝ

Čas/min.



Porcie

SMOOTHIE SO ŠPENÁTOM

od Danky Hájkovej

Mám rada všetky druhy smoothies, najmä vďaka ich bleskovej príprave. Navyše, tieto nápoje obsahujú všetko, čo moje telo potrebuje. Kivi vyniká obsahom vitamínu C, banány obsahom draslíka a špenát vápnikom a vitamínom A. Tekvicový olej podporuje chudnutie, rýchlosť metabolizmu a prečisťuje telo. Tento nápoj odporúčam piť hneď po cvičení.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 150 g baby špenátu
- 100 ml šťavy z pomaranča
- 1 ks banánu
- 1 ks kivi
- 1 lyžicu tekvicového oleja (príp. olivového)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Špenát umyjeme, banán a kivi olúpeme.
2. Z pomaranča vytlačíme šťavu.
3. Všetko vložíme do mixéra, pridáme tekvicový olej, šťavu z pomaranča a poriadne pomixujeme.
4. Potom už len stačí preliať do pohára a ak smoothie robíme aj pre svoju kamarátku, nezabudnime ho pekne ozdobiť.

OBMENA RECEPTU:

Potréninové smoothies si môžeme urobiť v podstate z čohokoľvek, čo máme radi. V tejto verzii je dobré zachovať špenát a tekvicový olej, ale banán pokojne zameňme napríklad za ananás a namiesto kivi môžeme použiť napríklad hroznové víno. S ovocím sa určite nebojme experimentovať.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

180	759	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	4 g	4 g	32 g	8 g	5



Danka Hájková

Som osobnou trénerkou fitness vo svojom vlastnom fitku v Kladne, a tiež online trénerkou. Hoci už od malička cvičím najrôznejšie druhy športov, ničomu sa nevenujem súťažne, pretože mojím heslom je: Cíť sa dobre. Zacvičím si čokoľvek, čo mi napadne. Raz idem na korčule, inokedy na -džiu-džicu či squash, potom sa pretiahnem na veľkej lopte či pri výrazovom tanci. Jeden deň lezenie na stene, ďalší deň 50-kilometrová túra... Oblubujem všetky druhy športu a je dobré ich striedať, aby telo nebolo zaťažované jednostranne. Nájdete ma na stránke www.dancahajkova.com, kde je celá moja tvorba a ak by ste si so mnou chceli zacvičiť, tak nech sa páči na www.dancavideo.com.



Čas/min.



Porcie



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

CUKETOVÉ REZANCE

od Danky Hájkovej

Tento recept mám veľmi rada, pretože patrí k „rýchlokvám“, je jednoduchý, pritom chutný a lacný. Cuketa je výbornou potravinou pri chudnutí, pretože obsahuje prevažne vodu. Takže zasýti, no neuškodí krásnej postavičke. Keď máme tréningový deň, cuketu pokojne skombinujeme s kuskusom, aby sme telu doplnili potrebné sacharidy a je jedno, či to bude večera o deviatej hodine večer, keď sa prirúčime z fitka. Keď príde deň, že sa nebudeme hýbať, kuskus vynecháme a máme super diétu večeru.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 lyžice celozrnného kuskusu (môže byť aj bez neho)
- 2 strúčiky cesnaku
- 100 g kvalitnej šunky od kosti
- 560 g čerstvej cukety
- 100 g hrášku
- 1 lyžičku olivového oleja
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- petržlenovú vňaťku

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Do kanvice dáme variť vodu. Kuskus nasypeme do misky či taniera, do ktorého budeme neskôr celú maškrtu nakladať a ľahko osolíme.

2. Keď sa voda dovarí, kuskus zalejeme tak, aby bol celý ponorený a prikryjeme pokrievkou.

3. Kým kuskus bubble, olúpeme cesnak a nakrájame ho na tenké plátky. Šunku nakrájame na kocky.

4. Cuketu umyjeme, škrabkou na zemiaky ju po celej dĺžke oškrabeme tak, aby vznikali dlhé a široké rezance. Cuketu takto oškrabeme až na jadierka, ktoré sa neskôr s celým stredom cukety vyhodí. Cuketové rezance osolíme, okoreníme, pokvapkáme olivovým olejom a rukami premiešame, aby sa korenie všade dostalo.

5. Panvicu, ideálne s nepriľnavým povrchom, rozpálime a nalejeme do nej kvapku oleja. Cesnak zľahka osmažíme, pridáme kocky šunky, hrášok a na záver pridáme cuketové rezance. Opekajme tak dlho, ako len chceme. Čím dlhšie, tým bude cuketa mäkkšia a pustí viac vody, takže sa celá porcia zmenší. Je to naozaj len na našich chuťových bunkách. Ja mám rada, keď cuketa trochu chrumká.

6. Keď bude cuketa hotová, presunieme rezance do misky s kuskusom, pokvapkáme olivovým olejom, premiešame a môžeme servírovať s petržlenovou vňaťkou.

OBMENA RECEPTU:

Do cuketových rezancov si môžeme dať čokoľvek, čo nám napadne. Ak nejeme šunku, pokojne môžete použiť morčacie mäso. Keď nejeme mäso, nahradíme ho „Šmakounem“ alebo tofu. Pokojne pridajme aj inú zeleninu a na záver ich posypme napríklad cottage syrom... fantázii sa medze nekladú.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

484	2035	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	11 g	36 g	57 g	15 g	2





BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

JOGURTOVO – OVOCNÝ AMARANT

od Katie de Chimp

Na tejto potréninovej desiatej milujem rýchlosť prípravy, variabilitu, jednoduché uskladnenie a prepravu. Navyše, tento jogurt si môžeme pripraviť už vopred, dokonca aj večer a uskladniť ho v chladničke. Ja som milovníkom sladkých raňajok, preto mi aj po tréningu vyhovuje konzumovať ovocie. Tento tip na skvelú a hlavne rýchlu desiatu, ktorá je navyše aj veľmi chutná, vrelo odporúčam.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g bieleho gazdovského jogurtu
- 180 g čerstvej hrušky (alebo ovocie podľa chuti)
- 40 g amarantových vločiek (príp. iných)
- 1/2 lyžičky kokosového cukru
- 1/2 lyžičky škorice

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Na panvici rozpustíme cukor a pridáme na kocky nakrájanú hrušku.
2. Krátko podusíme, môžeme pridať i pár lyžíc vody a roztlačíme na pyré.
3. Navrstvíme ovocie, biely jogurt, vločky alebo všetko spoločne zamiešame. Ochutíme škoriceou.

OBMENA RECEPTU:

Ďalšou výhodou je, že si môžeme podľa chuti meniť ovocie, jogurt za tvaroh alebo dokonca môžeme použiť aj cottage cheese.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

276	1161	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	11 g	6 g	36 g	4 g	7



Katie de Chimp

Som LifeStyle Coach, alebo inak povedané, som trénerkou zdravého životného štýlu, ktorá ťa naučí správne cvičiť, racionálne sa stravovať, a hlavne pozitívne myslieť. Niekoľko rokov som pôsobila vo Francúzsku, kde som sa vzdelávala, aj pracovala v oblasti fitness. Zistila som, že šport je univerzálny jazyk, ktorému rozumejú všetci ľudia na svete a vďaka športu dokáže byť človek nielen krásny a zdravý zvonka, ale aj zvnútra. Vytvorila som si svoj vlastný life-stylový program Relooking, vďaka ktorému klienti získajú nielen krásne a zdravé telo, ale aj sebadôveru. Na tento úspešný program som nadviazala a vytvorila WORKUP, program, ktorý prináša zdravý životný štýl do friem. Viac o mne na: www.katiesclub.sk, www.katiedechimp.sk, www.workup.sk.



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

ŠOŠOVICOVÝ ŠALÁT S HORČICOVÝM DIPOM

od Katie de Chimp

Šošovicový šalát obľubujem hlavne kvôli jeho jednoduchosti a rýchlej príprave. Takýto šalát je ideálnou proteínovou bombou po večernom tréningu. Navyše, okrem bielkovín telo zásobíme veľkou dávkou vlákniny, ktorá je dôležitá pri dobrom trávení. Navyše, červená šošovica je výborným zdrojom železa a pomáha pri znižovaní hladiny cholesterolu. Konzumovať odporúčam do 30 minút od skončenia tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 150 g červenej šošovice
- 8 cherry paradajok
- 1 menšiu cibuľku (môže byť i jarná)
- viazaničku petržlenovej vňate na dochutenie
- 2 lyžice dijonskej horčice
- šťavu z ½ limety či citróna
- 2 lyžice vínneho octu
- 3 lyžice olivového oleja
- morskú/himalájsku soľ

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Šošovicu uvaríme podľa návodu na obale, scedíme a necháme trochu vychladnúť.
2. Paradajky umyjeme a rozštvrtíme. Cibuľu ošúpeme a pokrájame na malé kocky. Petržlenovú vňať umyjeme, osušíme a na drobno potrháme.
3. Všetky tieto ingrediencie zmiešame so šošovicou.
4. V miske zmiešame horčicu, limetovú šťavu, vínny ocot, olej a štipku soli. Zálievku zľahka premiešame so šošovicovým šalátom.
5. V teplejších dňoch je výborný i vychladený.

OBMENA RECEPTU:

Ak nemáme červenú šošovicu, môžeme použiť aj inú. V tom prípade však nezabudnite na namáčanie. Pokiaľ máme radi mäsko, môžeme použiť steak z morčacieho mäsa, ktorý nakrájame na kocky a posypeme ním šalát.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

390	1638	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	12 g	22 g	51 g	2 g	8





RAW



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

Čas/min.
+ namáčanie

Porcie

MANDĽOVÁ PAŠTÉTA

od Kiky Belicovej

Aby sme z mandlí „vyťažili“ čo najviac živín, namočíme ich na niekoľko hodín (najlepšie cez noc) do vody. Budú sa nám nielen ľahšie mixovať, pretože budú mäkšie, ale namočením sa stávajú výživnejšie. Ak chceme menšiu námenu receptu, namiesto uhorky použijeme opečené krúžky cukety.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 šálku mandlí
- 2 hrste čerstvej bazalky
- 1 šálku nastrúhaného petržle-
nu (cca 200 g)
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 polievkovú lyžicu jablčného
octu
- šťavu z 1 citróna
- 1 lyžicu olivového oleja
- morskú/himalájsku soľ
- 1 – 2 uhorky
- cherry paradajky

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Mandle deň vopred namočíme, aby sa nám ľahšie mixovali.
2. Zlejeme vodu a rozmixujeme ponorným mixérom.
3. Pridáme zvyšné suroviny a opäť dobre rozmixujeme.
4. Jablčný ocot pridávame opatrne. Začneme s menším množstvom, ochutnáme, a ak je to potrebné, postupne pridávame viac, podľa chuti.
5. Uhorky nakrájame na 1 cm krúžky.
6. Na každý krúžok uhorky pridáme 1 lyžičku paštety a ozdobíme cherry paradajkami.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

300	1260	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	22 g	11 g	8 g	5 g	0



Kika Belicová

Som Zumba inštruktorka, fitness trénerka a trénerka intervalových tréningov Insanity. Momentálne som však na materskej dovolenke, vďaka ktorej som dostala možnosť iného smerovania. Dcéra Hana je mojim veľkým učiteľom na ceste prekonávania svojich doterajších hraníc, ktoré boli pred jej narodením, ako už teraz vidím, veľmi stiesnené. Začala som sa venovať okrem montessori vzdelávania aj myšlienke ľahšej škôlky, ktorej pointa má veľa spoločného so športom a zdravým životným štýlom. Upriamila som však pozornosť na deti, ktoré to všetko môžu zmeniť od základu. Na šport som nezanevrela, naopak, projekt joga s deťmi je už na ceste. :) Viac o mojej práci nájdete na Facebooku (Montessori mama v ZM).



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie/ks

BATATOVÝ SENDVIČ S VAJÍČKOM A OBLOHOU

od Nely Sullens

Jedlo je ideálne konzumovať po cvičení, lebo má v dobrom pomere zastúpené všetky nutričné hodnoty na okamžitú regeneráciu. Obsahuje dostatočné percento komplexných (dobrých) sacharidov, a hoci bataty sú naozaj sladké a obsahujú aj škrob, netreba sa ich báť. Práve naopak, vďaka nižšiemu glykemickému indexu v porovnaní s bielymi zemiakmi a vyšším podielom vlákniny a betakaroténu, sú vyslovene vhodné do fitness jedálneička a na redukcii hmotnosti. Sendviče sú taktiež bohaté na bielkoviny (vďaka vajíčkam), ktoré sú najmä po posilňovacom tréningu dôležité ako stavebné jednotky na obnovu a rast našich svalových buniek. Vajíčka sú jedným z najkomplexnejších potravín, čo sa týka nutričného vyváženia. Obsahujú okrem ideálnej zostavy bielkovín a aminokyselín aj veľmi hodnotnú výživu v žltku.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 menší batat
- 3 vajíčka
- morskú/himalájsku soľ
- sušené oregano
- mletú červenú papriku
- mletú rascu
- ¼ lyžičky kokosového oleja
- mleté čierne korenie

Na oblohu:

- 1 paradajku
- 2 šalátové listy
- 3 čerstvé bazalkové lístky
- pár kvapiek octu (vínneho alebo balzamického)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Zeleninu na oblohu umyjeme a osušíme.
2. Batat ošúpeme a umyjeme, pozdĺž nakrájame asi na 5 plátok, podľa veľkosti zemiaka. Snažíme sa, aby tri stredné plátky mali rovnakú hrúbku (asi 1 cm) a každý približne 50 – 60 g. Všetky plátky dáme do hrnca s vodou a po zovretí povaríme asi 4 – 5 minút. Mali by byť mäkké, ale nesmú sa rozpadáť (test vidličkou). Ihneď scedíme.
3. Medzitým v pohári rozmiešame vajíčka, pridáme soľ, oregano, červenú papriku, mletú rascu a dobre premiešame.
4. Na menšej panvici rovnomerne rozotrieme trošku kokosového oleja a vlejeme vajíčka, zakryjeme pokrievkou, pokým sa nám nesformuje pekná omeleta. Omeletu na tanieri rozkrojíme na 3 – 4 plátky.
5. Uvarené plátky zemiakov vložíme do teplej panvice. Jemne ich poprášime korením a chvíľku z každej strany opečieme do chrumkava.
6. Upečené zemiaky (3 stredné plátky, ostatné odložíme) položíme na tanier, na to rovnomerne poskladáme všetky plátky omelety.
7. Nakoniec ozdobíme šalátom, plátkami paradajky, bazalkou a polejeme zopár kvapkami vínneho alebo balzamického octu. Vzniknú nám 3 chutné sendviče.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

446	1875	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	23 g	23 g	35 g	6 g	4



Foto: Vladimír Hulík

Nela Sullens

Som koučom zdravého životného štýlu, a tiež mamou úžasnej aktívnej šesťročnej dcéry. Moje srdce od malička inklinovalo k pohybu, jedlu a tancu. V dospelosti sa tieto vášne odrazili vo fitness, zdravej výžive a Zumbe. Som držiteľkou domácich a medzinárodných certifikátov osobného trénera vo fitness a športovej výžive. Dlhoročné skúsenosti som získala z pôsobenia v medzinárodnom prostredí. Nadobudnuté poznatky som testovala v praxi na najvyššej úrovni ako súťažiaca, ale aj ako kouč prípravy na bikini fitness súťaže. V súčasnosti sa zameriavam na prácu so ženami, ktoré stratili svoju životnú iskru, cítia sa vyčerpané, unavené a často málo príťažlivé aj vďaka kilám navyše. Nájdete ma na Facebooku alebo na webe www.nelasullens.sk.

“Každý deň je dar. Je len na tebe, ako ho využiješ.”



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

KURACIE MÄSKO SO ZELENINOVOU POHÁNKOU A ŠALÁTOM

od Nely Sullens

Toto jedlo je komplexné v zastúpení všetkých živín, ľahko sa dá zabaliť, a ešte je aj chutné. Vďaka kokosovému oleju, ktorý používam na tepelnú prípravu už niekoľko rokov, je jedlo krásne šťavnaté. Olej sa navyše pri tepelnej úprave neprepáli. Kura môžeme nakrájať nadrobno a zamiešať do pohánky/quino a servírovať ako studený kurací šalát. Čerstvú zeleninu môžeme rovno primiešať alebo len pridať na tanier.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na zeleninovú pohánku:

- 1 cibuľu
- 80 g čerstvých šampiňónov
- 1 mrkvu
- 1 lyžičku kokosového oleja
- 80 g zeleného hrášku (môže byť aj mrazený)
- 180 g svetlej pohánky (príp. 80 g quino)
- 375 ml vody
- vegetu bez glutamanu
- ½ lyžičky mletej rasce
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- sušený majorán

Na kuracie mäso

- 2 lyžičky kokosového oleja
- 600 g kuracích pŕs
- 1 lyžičku morské soli
- 1 lyžičku mletého zázvoru
- 1 lyžičku kurkumy
- ½ lyžičky rozmarínu
- ½ lyžičky provensalského korenia
- 4 strúčiky cesnaku

Na šalát (na 4 porcie):

- 4 hrste čerstvých špenátových listov
- 4 hrste čerstvej rukoly
- 8 lístkov čerstvej bazalky
- 4 paradajky
- 80 g malých mozzarelliek
- 4 lyžičky vínneho octu (príp. balzamiko alebo ume ocot)
- 4 lyžičky tekvicového oleja (príp. olivového)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Cibuľku očistíme a nakrájame nadrobno. Šampiňóny umyjeme a nakrájame na plátky. Mrkvu očistíme a nakrájame na kolieska.

2. V hlbšej panvici zohrejeme kokosový olej a cibuľku orestujeme do sklovita.

3. Pridáme šampiňóny a 2 – 3 minúty miešame, kým hriby nepustia šťavu. Potom pridáme koreniny a ešte chvíľku miešame.

4. Nakoniec pridáme nakrájanú mrkvu a hrášok, pár minút premiešame, aby sa chute pekne spojili.

5. Do zmesi pridáme vodu a pohánku, a keď sa začne voda variť, teplotu znížime a necháme zakryté dusiť asi 15 min. Potom vypneme a zakryté necháme dôjsť asi 10 min.

6. Kuracie prsia umyjeme a pozdĺž prekrájame na tenké plátky. Mäsko nasolíme a pekne rovnomerne okoreníme z oboch strán mletým zázvorom, kurkumou, rozmarínom a provensalským korením.

7. Na grilovacej panvici s mriežkami rozotrieme a rozohrejeme kokosový olej. Naukladáme kuracie plátky a grilujeme asi 3 – 5 minút z jednej strany.

8. Tesne pred obrátením rovnomerne potrieme pretlačeným cesnakom. Grilujeme 3 – 5 minút aj z druhej strany, kým nám mäsko pekne nezchodne.

9. Teplota by mala byť dostatočne vysoká, aby sa štava hneď odparovala, inak sa začne mäsko dusiť a stvrdne (nesmie byť však ani príliš vysoká, aby sa mäso nepripálilo).

10. Medzitým si pripravíme čerstvý šalát. Zeleninu umyjeme, zmiešame v miske a podávame. Dressingom polejeme až tesne pred konzumáciou.



OBMENA RECEPTU:

Namiesto pohánky môžeme použiť moju obľúbenú quinou. Je to obilnina, komplexný sacharid a má väčšie zastúpenie bielkovín, napr. v porovnaní s hnedou ryžou. Ako náhrada mäsa sa v tomto recepte výborne hodí s tofu, tempeh alebo seitan.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

592	2490	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	18 g	59 g	45 g	9 g	4



BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELOKOVÍN

Čas/min.



Porcie

MANGOVÝ TERMIX – MANGO LASSI

od Renátky Szaboovej

Tento snack je rýchly chutný plnohodnotný, obsahuje všetky zložky stravy, je ľahký a dobije energiou po tréningu. Odporúčam konzumovať tak polhodinu, hodinu po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g bieleho gazdovského jogurtu
- 30 g (odmerka) proteínu (vanilkového alebo bez príchute)
- 1 ks manga
- 1 lyžičku chia semienok
- štipku kardamómu
- 1 lyžičku opražených mandlí

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Mango ošúpeme a nakrájame do mixéra.
2. Pridáme zvyšné ingrediencie (okrem mandlí) a zmixujeme dohľadka.
3. Navrch posypeme najemno nasekané, jemne opražené mandle.

OBMENA RECEPTU:

Pre vegánsku verziu môžeme namiesto jogurtu použiť kokosové mlieko. Chia semienka sa dajú vymeniť za ľanové alebo lyžicu arašidového masla. V termixe môžeme obmieňať i ovocie podľa sezónnosti.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

555	2335	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	27 g	34 g	41 g	5 g	4



Renátka Szaboová

Cvičeniu sa venujem od svojich 16-tich rokov. Najprv som pôsobila ako tanečníčka spoločenských tancov, neskôr a dodnes popri zamestnaní aj ako osobná trénerka vo fitness centre. Vyskúšala som aj súťaženie v kategórii bikini fitness. Cvičím ráno o šiestej hodine spolu s mojím partnerom. Kontaktovať ma môžete na mojom súkromnom profile na Facebooku a v prípade tréningov či otázok ohľadom stravovania som k dispozícii na email: szaboova.renatka@gmail.com.



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

LOSOS S TEKVICOVÝM PYRÉ A OPEKANÝMI ZEMIAKMI

od Renátky Szaboovej

Ryby mám veľmi rada, obzvlášť lososa. Spolu s tekvicou ide o super kombináciu, ľahkú večeru, ktorá stojí za prípravu. Tekvica je zdravá, výživná, málo kalorická a skvele sa hodí pre ľudí, ktorým záleží na svojej postave. Obsahuje minerálne látky, ako napr. železo, vápnik, horčík, a dokonca sa považuje aj za prírodné antidepresívum.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 400 g lososových filiet
- 400 g zemiakov
- korenie na zemiaky (tymian, bazalka, čierne mleté korenie, kajenské korenie a medvedí cesnak)
- lyžicu olivového oleja
- 1 plátok masla
- menšiu tekvicu hokkaido (cca 500 g)
- morskú/himalájsku soľ
- 1/2 lyžičky kurkumu
- mleté čierne korenie
- 1 strúčik cesnaku

Na jogurtový dip:

- 1 lyžicu citrónovej šťavy
- štipku citrónovej kôry
- 1 strúčik cesnaku
- 3 lyžice bieleho jogurtu
- 2 lyžice francúzskej horčice
- 1 lyžicu olivového oleja
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Rúru predhrejeme na 160 °C.
2. Lososa umyjeme a utrieme papierovými obrúskami.
3. Zemiaky dobre umyjeme a spolu so šupkou nakrájame na mesiačky. Dáme do misky, pridáme koreniny na zemiaky, olivový olej a poriadne premiešame.
4. Lososa položíme na plech vystlaný papierom na pečenie, jemne okoreníme čiernym korením, osolíme a položíme naň kúsok masla. Na ten istý plech dáme i zemiaky a vložíme ich spolu do rúry na cca 20 – 40 min. (podľa výkonnosti rúry).
5. Medzitým nakrájame (nemusíme šúpať) tekvicu a uvaríme domäkka.
6. Po uvarení ju rozmixujeme ručným mixérom, pridáme soľ, čierne korenie, kurkumu a podľa chuti môžeme pridať aj trochu cesnaku.
7. Na záver pripravíme jogurtový dip, ktorým polejeme lososa. Nastrúhame trošku kôry z citróna, pridáme jednu lyžicu citrónovej šťavy a pretlačený cesnak. Zmiešame spolu s jogurtom, horčicou a potom pomaly prilejeme olivový olej, až kým sa nám zmes nespojí. Nakoniec dochutíme soľou a korením.
8. Lososa servírujeme na tanier, podlejeme dipom a tanier obložíme hokkaido kašou a opečenými zemiakmi.

OBMENA RECEPTU:

Jedlo môžete obmieňať buď výberom ryby – vhodná je i haki ryba, filé z tuniaka či tresky. A namiesto tekvicového pyrre môžete zvoliť pečenú zeleninu, napr. cuketu, cherry paradajky, papriku a baklažán.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

767	3225	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	34 g	50 g	67 g	10 g	4





BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

ULTRA POWER SMOOTHIE

od Tíny Zlatoš Turnerovej

Neskutočná energia v jednej porcii a vďaka nízkemu glykemickému indexu žiadne príznaky „vlčej tmy“ ako po konzumácii bežného jedla. Užitočná energia, ktorá sa dá reálne využiť, bomba bohatá na vitamíny, minerály, proteíny. Presne to, čo naše telo potrebuje – nič navyše. Vždy po cvičení, keď mám doma všetky potrebné ingrediencie, sa teším na ten úžasný pocit osvieženia, prameniaceho z tohto smoothie. Nič sa nestane, ak nejakú z ingrediencií vynecháte, dôležité je však avokádo, proteín, kokos a špenát, príp. iná zelená listová zelenina. Čo sa týka časovania jedla – ak ste zástancom keto stravovania, nízkosacharidovej výživy – v tom prípade je potrebné na stimuláciu tukového metabolismu prvé jedlo po cvičení oddialiť a dať si ho zhruba 1 až 1,5 hodinu po cvičení. Ak ste zvyknutí na príjem sacharidov – jete často, niekoľkokrát za deň a neviete pracovať s „hladovými oknami“ – dajte si smoothie hneď, ako po cvičení pocítite hlad. Nikdy však nejedzte, pokiaľ hlad necítite a v žiadnom prípade nejedzte násilu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 ks avokáda (cca 200 g)
- 1dcl jablkovej šťavy
- 1dcl kokosového mlieka
- 1dcl filtrovanej vody
- cca 25 g čerstvého hnedého kokosu
- 1 odmerku proteínu (napr. Wellness proteín, príp. iný obľúbený so správnymi pomermi sacharidov)
- 1/2 žltozeleného (nezrelého) banánu
- hrst špenátových lístkov
- 1 lyžičku chia semienok

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. V jablkovej šťave rozmixujeme avokádo a pridáme kokosové mlieko.
2. Pridáme kúsky čerstvého kokosu, proteín a rozmixujeme.
3. Pridáme banán, vodu, špenát a rozmixujeme dohľadka.
4. Na záver pridáme chia semienka a poslednýkrát zmixujeme.

OBMENA RECEPTU:

Dá sa vynechať vždy jedna ingrediencia, ktorá sa v chladničke práve minula. :)

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

873	3670	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	58 g	31 g	51 g	19 g	2



Foto: Lukáš Kimlička

Tina Zlatoš Turnerová

Som odborníčkou na optimálnu výživu, životosprávu a funkčnú kondíciu. Taktiež som bývalou vrcholovou športovkyňou v atletike a v plážovom volejbale. Momentálne sa aktívne venujem svojej akadémii plážového volejbalu, koučujem zverencov v oblasti redukcie nadváhy a optimalizácie životného štýlu. Spolu so svojim manželom Vladom Zlatošom vytvárame služby a produkty v oblasti výživy a športu. Sme autormi niekoľkých kníh, publikácií, DVD a produktov výživy, v spolupráci so spoločnosťou Kompava. Viac info o mne nájdete na stránke: www.vladozlatos.com.

„Nikdy nevieš, aký si silný, pokiaľ sa neodrazíš od svojho dna...“



BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

DUSENÉ ZELENÉ OČI SO SLANINOU

od Tíny Zlatoš Turnerovej

Lahodné jedlo s delikátnou chuťou a vynikajúcou výživovou hodnotou. Ružičkový kel je považovaný za jednu zo superpotravín, ktoré sa oplatí zaradiť do jedálneho lístka. Má extrémne málo kalórií, je nadupaný minerálmi, vitamínmi a inými výživnými látkami, a zároveň pomáha pri detoxikácii. Zasýtenie týmto jedlom je vďaka tukom (slanine, olivovému oleju, syru) úplne plnohodnotné a vydrží niekoľko hodín aj napriek tomu, že má zeleninový základ. Toto jedlo si dávam najskôr hodinu po cvičení, kým stihnem prísť domov a pripraviť si ho. Okrem iného ide o obľúbené jedlo môjho supermanžela Vlada.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g ružičkového kelu
- 100 g brokolice
- 200 g slaniny
- 10 g parmezánu
- morskú/himalájsku soľ
- cca 6 ks kyslých uhoriek
- 50 g tvrdého syra
- 1 lyžicu olivového oleja
alebo 1 plátok masla

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Umytú zeleninu vložíme do zapekacej misy, poukladáme na ňu pokrúpanú slaninu, posypeme parmezánom a soľou.
2. Dáme zapieť do rúry vyhriatej na 200 °C asi na 30 minút.
3. Na záver navrch postrúhame tvrdý syr a necháme ho roztopiť.
4. Pri servírovaní ešte polejeme olivovým olejom alebo maslom a pridáme kyslé uhorky.

OBMENA RECEPTU:

Ak jedlo pripravíte bez slaninky, nebude až také chutné, ale dá sa. Pridajte viac obľúbeného syra, prípadne viac druhov syra.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

678	2849	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	57 g	25 g	14 g	5 g	0





Čas/min.



Porcie

CESTOVINY

LINGUINE BOLOGNESE

od Evky Dvoráčkovej

Tento recept mám rada pre jeho jednoduchosť, rýchlosť a dostupnosť surovín. Jeho plusom je rýchla príprava a ľahká stráviteľnosť. Je to ideálny obed po dopoludňajšom tréningu. Nemá veľa kalórií, má však dostatok bielkovín a sacharidov. Preto je vhodné aj po aeróbnom tréningu na doplnenie energie. Nezaťažuje žalúdok a ľahko sa trávi. Je nutrične vyvážené a chuť fantasticky. Opäť platí, že ideálne je najesť sa do hodiny po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g celozrnných linguine cestovín (príp. celozrnných špagiet)
- 250 g chudého mletého hovädzieho mäsa
- 2 lyžice olivového oleja
- 1 cibuľu
- 2 strúčiky cesnaku
- ½ mrkvy
- 1 lyžičku sušeného oregana
- 1 stredne veľkú cukinu
- 1 plechovku paradajok
- 3 lyžice paradajkovej pasty (príp. paradajkový pretlak)
- 4 lyžice strúhanej mozzarely

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

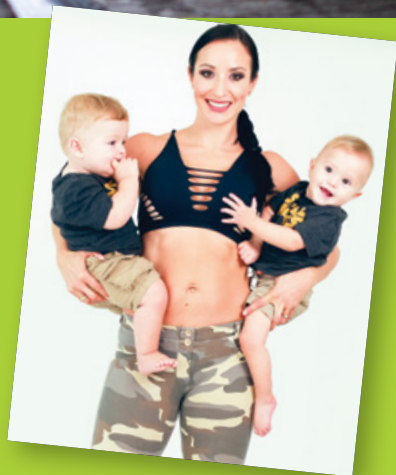
1. Uvaríme cestoviny podľa návodu al dente.
2. V panvici s nepriľnavým povrchom zohrejeme olej a na ňom osmažíme mäso.
3. Počas prípravy mäso dobre miešame, aby sa nezlepilo, ale aby sa pekne rozpadávalo (3 – 4 minúty).
4. Primiešame na kocky nakrájanú cibuľu, cesnak, na kocky nakrájanú mrkvu, oregano a za občasného miešania povaríme asi 2 minúty, kým zelenina nezačne mäknúť.
5. Pridáme cukinu (nasekanú na kocky) a varíme ďalšie asi 2 minúty, tiež do momentu, kedy začne mäknúť.
6. Pridáme nakrájané paradajky aj so šťavou, paradajkovú pastu a trošičku vody.
7. Necháme zovrieť a na miernom ohni varíme, kým nám šťava mierne nezhustne (12 – 15 minút, v závislosti od toho, koľko šťavy zelenina pustí).
8. Servírujeme s cestovinami a nastrúhanou mozzarellou.

OBMENA RECEPTU:

Je možné použiť iný typ cestovín – napríklad celozrnné špagety alebo penne. Viem si predstaviť aj zameniť hovädzie mäso za kuracie alebo morčacie. Rovnako by bolo možné pripraviť aj verziu bez mäsa. V takom prípade odporúčam použiť dvojnásobné množstvo zeleniny a trochu viac syra.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

412	1731	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	14 g	20 g	48 g	7 g	4



Evka Dvoráčková

Cvičeniu sa venujem od svojich 16 rokov a ako profesionálna trénerka pracujem od roku 2012. Momentálne som na materskej dovolenke s mojimi dvojčikami Adamkom a Dávidkom. V životnej fáze, v ktorej sa práve nachádzam – pri dvoch malých deťoch – cvičím, kedy sa mi podarí. Čas si však nájdem vždy, pretože je to pre mňa podstatné. Je to môj čas. Moja forma relaxu. Je to veľmi dôležitá súčasť starostlivosti o moje zdravie. Každá matka by tak mala rozmýšľať. Mali by sme spraviť všetko pre to, aby sme išli našim deťom príkladom a aby sme tu pre ne boli silné a zdravé čo najdlhšie. To je moja filozofia. Reč o tom, ako je to ťažké, neuznávam. Áno, je. Ale keď je vôľa, vždy je aj cesta. Na facebooku a instagrame ma nájdete pod menom: EVA DVORACKOVA FITNESS.



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

THAJSKÉ KURACIE ROLKY S ARAŠIDOVÝM MASLOM

od Evky Dvoráčkovej

Tento recept mám okrem jeho skvelej chuti veľmi rada pre jeho nenáročnú a veľmi rýchlu prípravu. Trvá to naozaj iba 5 minút. To oceňujem najmä teraz, ako mamička dvoch malých detí. Času navyš naozaj nie je. Jeho veľkým plusom je aj fakt, že sa dá pripraviť aj takpovediac „zo zvyškov“. Ak zostane trochu grilovaného kuriatka z nedeľného obeda. Jedlo je vhodné po cvičení pre jeho vysoký obsah bielkovín a primeraný obsah sacharidov a tukov. Ideálne je najesť sa do hodiny po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 celozrnné tortilly
- 2 lyžice arašidového masla
- 300 g vareného kuracieho mäsa
- ½ nahrubo nastrúhanej mrkvy
- 100 g čerstvého špenátu
- 1 lyžica nasekanej korian-drovej/petržlenovej vňate

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Na tortillu natrieme arašidové maslo.
2. Na to navrstvíme kuracie mäso nakrájané na kúsky, mrkvu, špenát a koriandrovú vňať.
3. Zložíme vonkajšie strany dnu, na stred a potom zrolujeme.

TIP:

Celozrnné tortilly si môžete pripraviť aj doma. Na 12 ks budeme potrebovať: 1 šálku hladkej celozrnnnej špaldovej múky, 1 šálku hladkej bielej špaldovej múky, 50 g mäkkého masla, ½ šálky vody, ½ lyžičky soli, ½ lyžičky vínneho kameňa (alebo prášku do pečiva bez fosfátov). **Ako na to?** Zo všetkých uvedených surovín vypracujeme hladké, pružné a poddajné cesto a necháme ho pri izbovej teplote asi 30 minút odpočívať. Potom ho na doske ešte raz premiesime a rozdelíme na 10 častí. Každú časť vyvalkáme na pomúčenej doske, potom na ňu položíme tanier s rovnakým priemerom ako panvica a pomocou noža vykrojíme tortillu. Zvyšok cesta odložíme a použijeme na záver zo všetkých zvyškov. Zo zvyškov nám vyjdú ešte cca 2 tortilly. Tortilly pečieme na suchej panvici z oboch strán, kým sa nám nezačnú vydúvať a tvoriť sa na nich hnedé škvrny. Tortilly, ktoré nespotrebujeme, môžeme zamraziť do zásoby. Pred podávaním si doma pripravenú tortillu zohrejeme na panvici.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

531	2232	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	14 g	56 g	43 g	9 g	4





BEZ LEPKU

NÍZKO-
-KALORICKÝ

Čas/min.



Ks

RICCOTOVÝ CHLEBÍK S ĽANOVÝMI SEMIENKAMI

od Betky a Janky Jánošíkových

Vylúčili ste chlieb zo svojho jedálnečka? Ale tá nadýchanosť, mäkkosť, čerstvosť a vôňa... Všetky tieto pocity si môžeme vykúziť opäť! Ako? Napečte si tento vynikajúci bezlepkový chlieb s obsahom bielkovín! Odporúčame konzumovať so zeleninou, príp. so zeleninovou nátierkou.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 4 vajička
- 250 g riccoty
- ¾ hrnčeka kukuričnej múky (príp. špaldovej)
- 1 lyžicu guarovej gumy (ak použijeme špaldovú múku, guarová guma nie je potrebná)
- 2 lyžice mletej rasce + trochu celej rasce na posypanie
- 5 lyžíc ľanových semienok
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- kokosový olej a múku na vymastenie a vysypanie plechu

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Rúru predhrejeme na 180 °C.
2. Plech vymažeme olejom a posypeme múkou.
3. Bielka vyšľaháme dotuha.
4. Žltka vymiešame s riccotou, ľanovými semienkami a koreninami.
5. Zmiešame múku s guarovou gumou.
6. Za stáleho miešania pridávame do žltkovej zmesi múkovú zmes.
7. Na koniec do zmesi zľahka primiešame vyšľahané bielka a vzniknuté cesto vylejeme na plech.
8. Nakoniec posypeme rascou a pečieme cca 40 minút.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto ľanových semienok môžeme použiť napr. mletý mak, lupienky mandlí alebo chia semienka. Takisto ho môžeme urobiť aj na sladko. Stačí pridať 2 – 3 lyžice trstinového cukru a máme na svete nadýchaný sladký chlebík.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 kus:

135	568	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	7 g	6 g	11 g	2 g	7



Bětka a Janka Jánošíkové

Už odjakživa sa u nás, v rodine Jánošíkovcov, pestoval vzťah k športu a pohybu. Najskôr sa to odzrkadlilo u staršej, Janky – rozhodla sa vyštudovať učiteľstvo telesnej výchovy a management športu. Svoje skúsenosti teraz s nadšením zdieľa v úlohe kondičnej trénerky (www.fitvcienie.sk). Počas roka usporadúva veľmi populárne fitvíkendy. Alžbetka za sesterskú opateru zasa napečie zdravé koláčiky. Teraz si jej kulinárske pokrmy pripravujú aj jej fanúšikovia, ktorí čerpajú inšpirácie z jej blogu (www.fit-way.sk). Nájdete tam nielen recepty, ale aj motivačné články či reportáže zo športových a bežeckých akcií. Na facebooku nás nájdete pod FIT WAY, Fitvcienie alebo Fit Life.



BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

ROZOSMIATA PANVICA ALEBO QUINOA S KUKURICOU A TOFU

od Betky a Janky Jánošíkových

Šalát s quinoou je naozaj skvelá voľba potravinového jedla, pretože do tela dostaneme vitamínovú bombu so slušnou dávkou bielkovín a ľahko stráviteľných sacharidov. Nezaťažíme trávenie a nebudeme po jedle odľukovať. Quinoa má vysoký obsah vlákniny, a tým pomáha udržať pocit sýtosti dlhšie. A čo je skvelé, obsahuje kvalitné bielkoviny so všetkými esenciálnymi aminokyselinami. Tiež obsahuje dôležité minerály ako horčík, draslík, zinok či železo. Rozhodne sa oplatí do nej investovať.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 250 g quinoy
- 4 lyžice olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 balenie tofu
- 2 hrste kukurice (príp. hrášok alebo cícer)
- 1 lyžičku kurkumu
- čierne mleté korenie
- 12 ks cherry paradajok (príp. sušených)
- petržlenovú vňať
- morskú/himalájsku soľ
- parmezán na posypanie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Quinou varíme 10 – 15 minút podobne ako ryžu, v pomere 1 hrnček quinoy a 2 hrnčeky vody, so štipkou soli.
2. Kým sa quinoa varí, na panvici na olivovom oleji orestujeme pretlačený cesnak, k nemu pridáme na kocky nakrájané tofu, kukuricu, kurkumu a čierne korenie. Všetko spoločne opekáme ešte 2 – 3 minúty.
3. Pripravenú zmes zmiešame s uvarenou quinoou, osolíme, posypeme postrúhaným parmezánom a najemno posekanou petržlenovou vňaťou. Nakoniec ozdobíme cherry paradajkami (buď čerstvými, alebo krátko opečenými na panvici).

OBMENA RECEPTU:

V teplých mesiacoch si môžeme pripraviť svieži quinoa šalát a to tak, že do uvarenej quinoy primiešame nakrájanú uhorku, čierne olivy, paradajky, natrhanej šalát, mozzarellu, kukuricu a dochutíme korením, soľou, citrónovou šťavou, olivovým olejom a octom (balzamiko alebo ume ocot). Bude osviežujúci, ideálny na teplé dni.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

396	1667	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	16 g	17 g	44 g	4 g	14





BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

BATATOVÁ KAŠA

od Moni Ludasovej

Chutné, výživovo prínosné a sladké jedlo, ktoré zasýti, ale aj poteší. Ideálne po vytrvalostnom tréningu. Konzistenciu kaše si môžeme prispôsobiť podľa seba, a to pridaním trošky vody. Mimochodom, vďaka batatu si týmto pokryjeme dennú dávku vitamínu A. Celkovo je kaša bohatá na správny zdroj sacharidov, tukov a bielkovín, ktoré sú po tréningu veľmi dôležité. Môžeme konzumovať ihneď po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 150 g batatov
- 1 plátok masla
- 1 biely smotanový jogurt
- 1 lyžicu kokosového oleja (príp. MCT oleja)
- 1 odmerku (35 g) proteínu (napr. 100 % Whey)
- na dochutenie 1 lyžičku goji (príp. orechov či semienok)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Bataty prepolíme na šírku, uložíme na plech a mierne popícháme vidličkou či nožom, aby sa pekne prepiekli aj zvnútra. Na bataty položíme plátok masla a sladké zemiaky máličko podlejeme vodou. Dáme zapieť do rúry vyhriatej na 180 °C do zmäknutia, cca 15 minút.

2. Upečené bataty vydlabeme zo šupky a rozmixujeme spolu s proteínom, olejom a so smotanovým jogurtom.

3. Vzniknutú kašu môžeme ochutiť škoricou, vopred namočeným goji, troškou drvených kešu natural, lúpanými mandľami či inými semenkami a orieškami.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

672	2826	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	42 g	35 g	39 g	6 g	6



Moni Ludasová

Som osobnou trénerkou, ktorá sa však nesnaží motivovať ženy len k zmene postavy, ale aj k zmene ich pohľadu na život. Snažím sa viesť ich nielen k väčším silovým a kondičným výkonom, ale aj k tomu, aby si v živote šli za svojimi cieľmi, plnili si sny, pracovali na svojom duševnom a vedomostnom rozvoji. Pôsobím v Bratislave ako silová a kondičná trénerka a DYNAMAX trénerka. Viediem individuálne tréningy, skupinové tréningy, trojmesačné programy premeny, online programy. Moju prácu môžete sledovať na www.samanadsebou.sk.

„Nezabúdaj, že nie je dôležité byť chudá a nemať pri tom žiadnu silu, energiu, kondičku a zdravie. Dôležité je byť silnou funkčnou zdravou ženou! Nezáleží na tom, koľko máš kil, záleží na tom, čo tú váhu tvorí! Tak na sebe zapracuj!“



BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELOKOVÍN

Čas/min.



Porcie

CUKETOVÁ TORTIČKA S LOSOSOVO-AVOKÁDOVÝM KRÉMOM

od Moni Ludasovej

Recept nie je natoľko časovo náročný, ako sa zdá. Kým sa na jednej panvici pečú placky, môžeme pripravovať „krém“. Ak vaše deti, priateľ či manžel nie sú fanúšikmi zdravej stravy a jedia najmä očami, týmto receptom ich rozhodne potešíte. V recepte nechýba vláknina, bielkoviny, ale ani zdravé tuky, ktoré sú pre naše telo veľmi dôležité. Navyše, v avokáde je množstvo draslíka (viac ako v banánoch), vitamínu K a kyseliny olejovej, ktorá má protizápalové účinky.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

Na „korpus“ tortičky:

- 1 stredne veľkú cukinu
- 1 vajíčko
- petržlenovú vňať podľa chuti
- proteín bez príchute (množstvo prispôsobíme konzistencii cesta, cca 30 g)
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- 1 lyžicu ghee masla

Na „krém“:

- 100 g údeného lososa
- 1 avokádo
- 1 lyžičku avokádového oleja (príp. olivového)
- šťavu z ½ citróna
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- pár lístkov čerstvej bazalky
- štipku čili

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Najskôr pripravíme „korpus“ tortičky. Cukinu postrúhame a vyžmýkame z nej šťavu.

2. Do cukiny zamiešame celé vajíčko, nadrobno nasekanú petržlenovú vňať a proteínový prášok (na zahustenie).

3. Ochutíme čiernym korením, soľou alebo inou koreninou, ktorú obľubujeme (napr. majoránkou a roztláčeným cesnakom).

4. Vytvoríme masu, z ktorej tvoríme malé placky a opatrne ich z oboch strán opražíme na panvici na troške ghee masla.

5. „Krém“ tortičky vyrobíme z údeného lososa, ktorého naťháme na maličké kúsky, zamiešame k nemu vydlabané zrelé avokádo, trocha avokádového oleja, šťavu z polovice citróna, čierne korenie, himalájsku soľ, zopár lístkov bazalky, príp. čili (ak máte radi). Vzniknutú masu rozmixujeme ponorným mixérom.

6. Medzi hotové cukinové placky – „korpusy“ natrieme lososovo-avokádový krém a podávame malú zdravú chutnú a výživnú dobrotu, ktorá navyše vyzerá veľmi lákavo a originálne. Ozdobíme mäťovým lístkom. Môžete podávať aj s hrstou cherry paradajok.

OBMENA RECEPTU:

Ak nemáte radi lososa, môžete ho nahradiť kvalitným tuniakom z konzervy. Avšak pozor, len tuniakom, ktorý bol vo vlastnej šťave či v olivovom oleji. Treba ho však pred zmiešaním do „krému“ vyžmýkať.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

709	2980	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	46 g	56 g	17 g	8 g	0





BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM



Čas/min.



Porcie

TEKVICOVÝ PROTEÍNOVÝ KOLÁČIK

od Ley Vršeckej

Tekvicový proteínový koláčik je výborným doobedňajším potrúningovým jedlom. Jeho príprava je jednoduchá a môžete si ho upiecť aj vopred. Najviac však chutí čerstvý. Koláčik vám po cvičení dodá potrebné bielkoviny i kvalitné tuky. Ak potrebujete sacharidy eliminovať, môžete ako sladidlo použiť práškovú stéviu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- ½ šálky tekvicového pyré
- 1 vajíčko
- 15 g proteínu (napr. vanilkového)
- 1 lyžička medu, príp. trstinového cukru
- ½ lyžičky škorice
- vanilkový struk
- 1 lyžica arašidového masla

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Tekvicové pyré pripravíme uvarením približne ¼ nakrájanej tekvice. Tekvicu olúpeme, vyberieme semienka, nakrájame na kúsky a dáme na cca 7 minút variť. Po uvarení (tekvica musí byť mäkká) kúsky tekvice dôkladne rozmixujeme.
2. Tekvicové pyré zmiešame s vajíčkom, proteínovým práškom, sladidlom a korením.
3. Zmes dáme do silikónových formičiek a pečieme v rúre vyhriatej na 170 °C 10 – 15 minút.
4. Medzitým rozohrejeme arašidové maslo a hotové koláčiky ním polejeme.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

396	1664	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	20 g	15 g	30 g	4 g	6



Lea Vršecká

Som vicemajsterkou ČR v bodyfitness, osobnou trénerkou a výživovou poradkyňou. Odbornou porotou som bola zvolená za Trénerku roka 2015 v Českej republike. Okrem svojej praxe sa venujem aj publikačnej a prednáškovej činnosti. Zacvičiť si so mnou môžete aj online na Fitshakeri. Viac o mne nájdete na mojich stránkach www.lea-vrsecka.cz alebo na FB Lea Vršecká. Ak máte akékoľvek otázky, alebo potrebujete s niečím poradiť, rada vám pomôžem.



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

KURACIE PRSIA S VITAMÍNOVOU BOMBOU

od Ley Vršeckej

Tento vitamínový šalát s kuracím plátkom je vhodným potréninovým jedlom na večer, keď už nechcete telo príliš zaťažovať trávením. Je plný vitamínov, minerálov a kvalitných bielkovín. Prekvapí vás jeho svieža a lahodná chuť. V prípade, že ste mali naozaj náročný tréning, nebojte sa pripraviť si k tomuto jedlu i trochu sacharidov, napr. v podobe divej ryže.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- ½ žltej, červenej a zelenej papriky
- 2 paradajky
- ½ cukety
- 2 mladé cibuľky
- ½ cibule
- 200 g kuracích prs
- mleté čierne korenie
- morskú/himalájsku soľ
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 strúčiky cesnaku
- 4 lyžice balzamik
- šťava z 1 pomaranča
- 1 lyžička horčice
- 1 lyžička trstinového cukru

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Očistené papriky nakrájame na rezance. Paradajky umyjeme a nakrájame na osminky. Cuketu olúpeme a nakrájame na malé kocky. Cibuľu nakrájame na prúžky a mladú cibuľku na kolieska.
2. Všetko zmiešame v šalátovej mise a dáme vychladiť do chladničky.
3. Medzitým pripravíme dresing a plátok mäsa.
4. Plátok mäsa opláchneme a ľahko naklepeme. Osolíme, okoreníme a na lyžici oleja osmažíme na panvici.
5. Na dresing pripravíme olúpaný a pretlačený cesnak. Polejeme ho lyžicou oleja, balzamikom a pomarančovou šťavou. Primiešame horčicu, osolíme, okoreníme a dochutíme cukrom.
6. Hotový vychladený šalát polejeme dresingom a podávame s plátkom grilovaných kuracích prs.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

355	1494	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	9 g	34 g	32 g	5 g	2





BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

BROKOLICOVÁ OMELETKA

od Olinky Bartalskej

Toto jedlo je nielen chutné, sýte, ale i veľmi výživné. Brokolica zlepšuje trávenie a podporuje tvorbu svalovej hmoty. Vajíčka sú nutrične bohaté vzhľadom na ich zastúpenie bielkovín, a dokonca i vitamínov. Sú skvelé aj pre zdravie mozgu a krajšiu pokožku. Navyše, zeleninku môžete obmieňať podľa chuti a sezóny.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 vajíčka
- 2 bielka
- 6 ružičiek brokolice
- 1 mrkvu
- pár lístkov bazalky (príp. petržlenovej vňatky)
- 1 strúčik cesnaku
- ½ cibule
- ½ lyžičky mletej rasce
- štipku kurkumy
- mleté čierne korenie
- 1 lyžička olivového oleja/
ghee masla

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Cibuľu nakrájame a orestujeme na panvici na olivovom oleji alebo ghee masle.
2. Pridáme ružičky brokolice pokrájané na menšie časti, mrkvu na malé kocky.
3. Ak je potrebné, zeleninu v panvici podlejeme vodou, aby sa nám udusila do mäkkka.
4. V miske rozmiešame vajíčka a bielka.
5. Osolíme, pridáme koreniny a roztlčený cesnak.
6. Keď sa voda zo zeleniny vyparí, zalejeme ju rozmiešanými vajíčkami a pod pokrievkou necháme ešte chvíľku podušiť.
7. Pred podávaním omeletu ozdobíme bazalkou a polejeme olivovým olejom podľa chuti.

OBMENA RECEPTU:

Po rannom tréningu občas dostanem chuť na niečo ovocné, vtedy volím mrazené alebo čerstvé ovocie – maliny, jahody, čučoriedky. Jednu šálku tohto ovocia zmixujem so 125 g tvarohu, k tomu škoricu a 1 dcl vody. Namiesto tvarohu môžeme použiť aj jednu odmerku proteínu. S čokoládovým proteínom sa táto zmes stáva aj sladkosťou po tréningu – a to bez výčítky.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

431	1811	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	26 g	25 g	21 g	6 g	1



Olga Bartalská

Aktívnemu cvičeniu sa venujem od malička, vždy som bola neposedným dieťaťom. Ako inštruktor skupinových cvičení pôsobím 15 rokov. Začínala som ako inštruktorka aerobiku. Postupne prichádzali nové formy cvičenia a vyskúšala som asi všetko. Najbližšie môjmu srdcu je Zumba Fitness a spolu s deepWORK, HIIT tréningom, PortDeBras sa jej venujem naplno. Pohľad na klientov, ako napredujú, zlepšujú sa, vládzu viac a viac, je na nezaplatenie. Každá jedna športová aktivita, ktorá sa robí od srdca a s láskou, je tou pravou, stačí si len vybrať. Viac o mojich hodinách nájdete na FB: Zumba OLGA.



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELEKOVÍN

Čas/min.



Porcie

ÚŽASNÉ MORČACIE MÄSKO V MARINÁDE

od Olinky Bartalskej

Po večernom tréningu si rada doprajem kúsok mäsa. Väčšinou si mäso vopred pripravím, aby som ho večer mala hneď urobené.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 300 g morčacích prs
- 1 grécky biely jogurt
- 2 lyžičky kremžskej horčice
- pár lístkov bazalky
- morskú/himalájsku soľ
- 400 g zeleniny podľa chuti (fazuľové struky, brokolicu...)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. V miske zmiešame jogurt, horčicu, bazalku, soľ a pripravíme marinádu.
2. Mäso nakrájame na pásiky a prelejeme marinádou, na dve hodinky a niekedy aj na noc (podľa toho, či toto jedlo chceme jesť na obed, alebo na večeru) odložíme do chladničky.
3. Na druhý deň alebo po pár hodinách mäso vyberieme. Uložíme na plech vystlaný papierom na pečenie a pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C cca 40 min.
4. Po upečení podávame s udusenou zeleninou podľa chuti.

OBMENA RECEPTU:

Mojím ďalším obľúbeným jedlom je kuracie mäso so špenátom. Kuracie prsia nakrájam na malé kúsky, zalejem olivovým olejom a pridám trochu morskej soli. Takto si mäso vopred pripravím a v chladničke ho mám nachystané aj niekoľko hodín. Večer po tréningu ešte nakrájam čerstvý špenát a pred prípravou ho v panvici zmiešam s kuracími kúskami. Podlejem trochou vody a nechám podusieť. Kto má rád cesnak, môže pridať strúčik cesnaku.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

340	1431	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	12 g	40 g	15 g	6 g	0





BEZ LEPKU



S PROTEÍNOM

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

ČOKOLÁDOVÝ MUG CAKE S PYRÉ Z LESNÉHO OVOCIA

od Tímy Trajtel'ovej

Tento recept je bohatý na bielkoviny a pritom priam dokonalý spôsob, ako začať svoj deň sladko bez výčítiek a zároveň sa odmeniť za dobre odcvičený tréning. Navyše, kvalitná horká čokoláda upokojuje nervový systém a podporuje funkcie mozgu. Odporúčam konzumovať cca 45 min. po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 60 g ovsených vločiek
- 2 bielka
- 30 g proteínu (čokoládového, príp. iného)
- 10 g kaka
- 50 ml kokosového mlieka (podľa konzistencie)
- 10 g horkej čokolády (72 % a viac)
- na ozdobenie: 70 g lesného ovocia a lyžičku roztopenej horkej čokolády

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Všetko okrem čokolády zmiešame v miske a miešame, dokým sa všetky ingrediencie nespoja.

2. Do hrnčeka dáme časť cesta, kocku čokolády a zvýšnú časť cesta.

3. Pečieme v mikrovlnke 1 – 2 minúty (podľa výkonnosti mikrovlnky). Ak nechceme použiť mikrovlnku, cesto dáme do väčšej formičky, vhodnej do rúry a pečieme v rúre cca 15 minút pri teplote 180 °C.

4. Po upečení koláčik vyklopíme a môžeme ozdobiť roztopenou čokoládou a preliať pyr z lesného ovocia (rozmixované lesné ovocie).

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

621	2610	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	22 g	43 g	57 g	5 g	7



Foto: Josef Adlt

Tímea Trajtelová

Som reprezentantkou Slovenskej republiky v Bikini fitness. Pôsobím ako osobná trénerka, a zároveň ako výživový špecialista. Športu sa venujem od malička, posilňovaniu a zdravému životnému štýlu som prepadla cca 5 rokov dozadu. Cvičím vždy, keď mám čas, okrem posilňovania si v priaznivom počasí chodím rada zakorčuľovať a nikdy nepoviem nie žiadnej športovej aktivite. Moje obľúbené predtréningové jedlo závisí od toho, v ktorú časť dňa idem trénovať, ale všeobecne milujem ovsené kaše s lesným ovocím a oreškami alebo kuracie prsia s ryžou na rôznych spôsoboch. Posledné jedlo zvyknem konzumovať cca 90 min. pred tréningom. Nájdete ma na facebookovej stránke Tímea Trajtelova – IFBB Bikini, na instagrame timeatrajtelova alebo na webovej stránke www.timeatrajtelova.com.



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIELKOVÍN

Čas/min.



Porcie

KURACIE PLÁTKY SO ŠAMPIŇÓNOVOU OMÁČKOU A RYŽOU

od Timey Trajtel'ovej

Recept mám rada preto, že v sebe obsahuje všetky potraviny, ktoré milujem. Kombinácia kuracích prs s ryžou a lahodnou omáčkou so šampiňónmi vždy dokáže maximálne uspokojiť moje rozmazané chuťové bunky. Odporúčam konzumovať cca 45 – 60 min. po tréningu.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g kuracích prs
- 120 g uvarenej ryže (napr. Basmati)
- 1 lyžicu olivového oleja
- 1 šalotku (príp. cibuľu)
- 2 strúčiky cesnaku
- 120 g šampiňónov
- 40 ml bieleho suchého vína
- 200 ml vývaru
- 100 ml kokosového mlieka
- 5 g bio kukuričného škrobu
- tymian
- mleté čierne korenie
- morskú/himalájsku soľ
- 80 g zeleninovej oblohy podľa chuti

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Na olivovom oleji speníme šalotku, pridáme cesnak, šampiňóny a dusíme 10 minút.
2. Potom pridáme víno a prudko zvýšime teplotu varenia.
3. Za stáleho miešania dusíme v otvorenej panvici aspoň tri minúty, alebo pokým sa neodparí polovica tekutiny.
4. Potom pridáme škrob spolu s vývarom a kokosové mlieko.
5. Nakoniec pridáme tymian a ešte dusíme cca 6 – 8 minút, kým omáčka nezhustne.
6. Omáčku podávame preliatu na kuracích plátkoch (kuracie prsia opečené na panvici) s ryžou a so zeleninovou oblohou.

OBMENA RECEPTU:

V recepte môžeme obmeniť mäso – kuracie, napr. za hovädzie alebo v prípade vegetariánov za tofu. Namiesto ryže môžeme takisto použiť ryžové rezance alebo naše obľúbené cestoviny.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

421	1769	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	14 g	34 g	28 g	4 g	4





BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

ZAPEKANÉ VAJÍČKA

od Janky Earl

Vajíčka sú skvelým jedlom a ja vždy hľadám nové spôsoby, ako ich pripraviť. Toto je výborný recept, plný bielkovín a vlákniny, ktorý vám dá dostatok energie na doobedie alebo poobedie, záleží na tom, kedy si jedlo dáte.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 cibuľu
- 3 strúčiky roztláčeneho cesnaku
- 1 lyžičku olivového oleja
- 1 konzervu paradajok (400 g)
- 1 lyžičku červenej papriky
- 1 lyžičku mletej rasce
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- oregano alebo bazalku podľa chuti
- 240 g uvarenej fazule
- 4 vajíčka
- 160 g mozzarely

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Rúru predhrejeme na 200 °C a pripravíme pekáč alebo nádobu na pečenie.
2. Na panvici rozohrejeme olej a pridáme nakrájanú cibuľu a cesnak, popražíme asi jednu minútu, potom pridáme nakrájané paradajky, papriku, rascu, soľ, korenie a oregano alebo bazalku.
3. Znížime teplotu a paradajkovú omáčku mierne varíme asi 5 minút, potom pridáme uvarenú fazuľu, zmiešame dohromady a varíme ďalšie 3 minúty.
4. Paradajkovo-fazuľovú zmes dáme do nádoby na pečenie a v zmesi urobíme 4 otvory. Rozbijeme vajíčka a každé umiestnime do jedného z otvorov.
5. Nastrúhame mozzarellu, posypeme po vrchu a ochutíme.
6. Dáme do rúry a pečieme 15 – 20 minút (kým nie sú vajíčka hotové).
7. Vyberieme z rúry a podávame (zvyšné môžeme odložiť na neskôr).

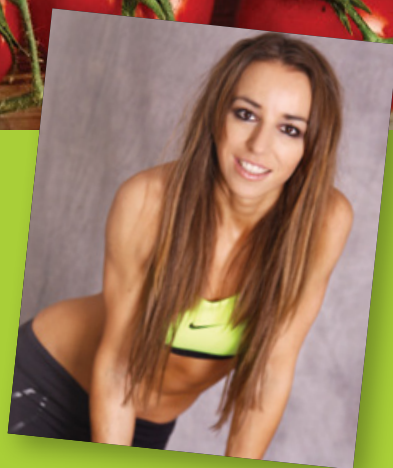
OBMENA RECEPTU:

Môžete si urobiť aj iné varianty:

1. **Špenát & šunka:** 2 vajíčka, 20 g baby špenátu, 75 g šunky s 95 % obsahom mäsa.
2. **Paradajka & bazalka:** 2 vajíčka, 70 g cherry paradajok, zväzok čerstvej bazalky.
3. **Údený losos & pažitka:** 2 vajíčka, 50 g údeného lososa, pažitku.
4. **Šampiňóny & tymian:** 2 vajíčka, 50 g bielych šampiňónov, tymian.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

337	1416	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	17 g	22 g	23 g	4 g	2



Janka Earl

Som osobným trénerom a odborníkom na výživu, certifikovaný prostredníctvom Health Sciences Academy vo Veľkej Británii. Svojím klientom pomáhám dosiahnuť ich ciele prostredníctvom zdravého životného štýlu, ktorý je udržateľný, lebo neverím na krátkodobé diéty a rýchle „opravy“. Mojim cieľom je pomôcť čo najväčšiemu počtu ľudí, ak by to bolo možné, aby lepšie pochopili fitness, a vďaka môjmu blogu aj výživu. www.janaearl.com.



BEZ LEPKU

S VYŠŠÍM
PODIELOM
BIEĽKOVÍN

Čas/min.



Porcie

NÍZKOSACHARIDOVÉ LAZANE

od Janky Earl

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 500 g mletého hovädzieho mäsa (chudé, menej ako 10 % tuku)
- 1 cibuľu (nakrájanú)
- 3 strúčiky cesnaku
- 1 plechovku nakrájaných paradajok
- 2 lyžice paradajkového pretlaku
- 1 lyžicu sušeného oregana
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- 500 g mäkkého tvarohu alebo cottage cheeseu
- 50 g nastrúhaného parmezánu
- 1 baklažán
- 2 lyžičky olivového oleja
- 1 mozzarellu
- čerstvú bazalku

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Na panvici rozohrejeme olej a upražíme cibuľku a cesnak.
2. Pridáme mleté mäso a varíme, kým nie je hnedé. Ak je potrebné, môžeme podliať troškou vody.
3. Pridáme paradajky, paradajkový pretlak, oregano, soľ a korenie podľa chuti.
4. Zamiešame a necháme variť asi 15 – 20 minút, pokiaľ zmes nezhustne. Odstavíme.
5. Tvaroh alebo cottage cheese a nastrúhaný parmezán zmiešame dokopy. Osolíme a okoreníme podľa chuti.
6. Nakrájame baklažán na tenké plátky. Uistíme sa, že sú plátky suché predtým, než ich použijeme (použijeme papierové utierky na odstránenie vlhkosti) a pripravíme nádobu na pečenie.
7. Polovicu mäsovej zmesi dáme do nádoby na pečenie a na to poukladáme plátky baklažánu.
8. Na baklažán natrieme polovicu tvarohovej zmesi a na ňu mäsovú zmes.
9. Na mäsovú zmes opäť poukladáme plátky baklažánu a na ne zase tvarohovú zmes.
10. Navrch nastrúhame mozzarellu a poprášime čiernym korením.
11. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme asi 25 – 30 minút, pokiaľ vrch nie je chrumkavý a zlatistej farby.
12. Pri podávaní môžeme posypať čerstvou bazalkou, prípadne nastrúhaným parmezánom.

OBMENA RECEPTU:

Miesto hovädzieho mäsa môžete použiť napr. morčacie, alebo ak nechcete použiť mäso, nastrúhajte si údené tofu alebo tempeh.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

404	1698	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	21 g	39 g	13 g	3 g	1





BEZ LAKTÓZY



S PROTEÍNOM

Čas/min.
+ namáčanie

Porcie

ČOKOLÁDOVÁ KAŠA „OVERNIGHT“

od Lucie Švaral

Nechať cez noc kašu odstáť má nielen praktické dôvody (ráno sú raňajky hotové), ale hlavne vložky sú takýmto fermentovaním počas noci lepšie stráviteľné a ešte zdravšie. Kaša bude vďaka rastlinnému mlieku, ktoré je prirodzene sladké, aj bez dosádzania chuťovo príjemná. Vrch môžeme posypať lúpanými konopnými semienkami, ktoré sú ideálne na budovanie svalovej hmoty.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 50 g ovsených (príp. pšenových) jemných vločiek
- 1 lyžičku karobu, príp. kaka
- (5 g)
- 1 lyžičku chia semienok (5 g)
- 15 g konopného proteínu (príp. iného)
- štipku mletého zázvoru
- štipku čili
- štipku škorice
- 2 dcl ovseného mlieka (príp. iného rastlinného)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Vložky dáme do sklenenej nádoby a pridáme všetky ingrediencie.
2. Zavrieme a dobre zamiešame.
3. Necháme cez noc postáť v chladničke a ráno buď hneď konzumujeme, alebo jemne ohrejeme.

OBMENA RECEPTU:

Overnight kašu môžeme pripraviť na množstvo spôsobov. Jedným z tých mojich obľúbených sú vložky so strúhaným jablkom, škoricou a makom. Nezabudnite pridať rastlinný proteín, mlieko, chia a ďalšia pochúťka je na svete.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

379	1595	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	9 g	16 g	49 g	6 g	6



Lucia Švaral

Odmalička zbožňujem tanec, a práve preto sa mu aj takmer celý život venujem. Či už v podobe moderných tancov, latino, alebo precvičovania Zumbby. Zumba bola štartovacím mostíkom k zdravej strave, k písaniu zdravých kuchárok, k vareniu a k iným fitness programom, ako napr. rôznym intervalovým a funkčným tréningom. Som spoluzakladateľkou online fitka www.fitshaker.sk, vďaka ktorému si môžete zacvičiť i z pohodlia svojho domova.



BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

CÍCEROVÉ FAŠÍRKY S KARI DRESSINGOM

od Lucie Švaral

Tento recept síce neobsahuje mäso, ale dokáže ho plnohodnotne nahradiť. Či už nutričným zložením, alebo chuťovým pôžitkom (najmä ak ho skombinujete s nejakou vašou obľúbenou obilninou, napr. ryžou). Cícer nezabudnite vopred namočiť (pre lepšiu stráviteľnosť). Obsahuje cenné minerály ako draslík, vápnik, fosfor, dobre zasýti a dokonca znižuje vysoký cholesterol. Ak vám i vopred namočený cícer spôsobuje nadúvanie, je vhodné uvarený cícer ošúpať. Odporúčam cícer uvariť vo väčšom množstve a dať ho zamraziť.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 300 g neuvareného cíceru
- 1 ks cukety (cca 200 g)
- 1 cibuľu
- 3 strúčiky cesnaku
- 2 vajcia
- ½ lyžičky čili korenia
- čierne mleté korenie
- morskú/himalájsku soľ
- 1 lyžicu citrónovej šťavy alebo ume octu
- 1 lyžicu nasekanej petržle-
novej vňate
- 2 lyžice špaldovej, príp.
ovsenej múky
- 1 lyžicu olivového, príp.
kokosového oleja

Na kari dressing:

- 1/2 bieleho jogurtu
- 1/2 lyžičky kari korenia
- morskú/himalájsku soľ

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Cícer dáme vopred namočiť (ideálne na 24 hod.). Prepláchneme ho a uvaríme domäkka.
2. Po uvarení vodu zlejeme a cícer rozmixujeme na kašu.
3. Cuketu a cibuľu nakrájame na maličké kocky a restujeme na lyžičke kokosového oleja.
4. Do misy dáme rozmixovaný cícer, restovanú cuketu s cibuľkou, pretlačený cesnak, vajíčka, čili korenie, soľ, citrónovú šťavu, petržlenovú vňať, zahustíme múkou a vytvárame fašírky.
5. Prikryté pokrievkou opekáme na oleji z oboch strán.
6. Podávame s kari dressingom, ktorý vyrobíme zmiešaním jogurtu, kari korenia a soli.

Výborne chutí i s indickou ryžou (ryža ochutená o rascu, kurkumu a škoricu, ktoré najskôr krátko nasucho opražíme na panvici a potom pridáme k ryži), so zemiakovým pyré či s pečenými zemiakmi/batatmi.

OBMENA RECEPTU:

Tento recept môžeme pripraviť i s fazuľou. Chuťovo bude iný, ale rovnako vynikajúci. Ak nemáme cuketu, môžeme ju vynechať.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

329	1384	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	9 g	16 g	44 g	12 g	6





BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie/ks

KARFIOLOVÉ KARBONÁTKY

od Lucie Švaral

Jednoduchý recept, ktorý nielen zasýti, ale navyše nezaťaž trávenie. S ohľadom na večerné trávenie môžeme recept upraviť tak, že vynecháme cesnak a údené tofu/tempeh nahradíme marinovaným, príp. obyčajným. Tempeh obsahuje veľa bielkovín a najmä všetky aminokyseliny, čiže je skvelou náhradou mäsa. Vďaka tomu, že je fermentovaný, je pre telo i ľahko stráviteľný. Ďalším benefitom je jeho rýchla príprava a množstvo vitamínov skupiny B.

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 malý karfiol
- ½ údeného tempehu, príp. tofu
- 1 cibuľu
- 1 strúčik cesnaku
- 3 vajíčka
- morskú/himalájsku soľ
- mleté čierne korenie
- 1 lyžičku majoránky
- 1 lyžičku mletej rasce, príp. Mahá korenia
- cca 3 lyžice ovsenej múky (mleté ovsené vločky)
- 1 lyžicu olivového, príp. kokosového oleja

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Karfiol uvaríme domäkka (na pare alebo v hrnci).
2. Uvarený karfiol popučíme vidličkou, alebo rozmixujeme.
3. Na malé kúsky nakrájanú cibuľku a tofu/tempeh opražíme a pridáme ku karfiolu.
4. Pridáme cesnak, vajíčka, soľ, koreniny a zmes zahustíme múkou.
5. Tvarujeme karbonátky a opekáme ich z každej strany do zlatista na panvici na olivovom, príp. kokosovom oleji. Pri opekaní je vhodné ich prikryť pokrievkou, aby sa prepiekli i zvnútra.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto karfiolu môžeme použiť i inú varenú zeleninu. A tí, čo viac holdujú mäsu, si môžu namiesto tempehu opražiť malé kúsky kvalitného kuracieho mäsa.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

395	1661	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	19 g	24 g	16 g	7 g	2



BONUSOVÉ RECEPTY:

Fit chuťovky
z kuchyne Fitshaker.sk





BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Ks

ČOKO-PŠENO GUĽKY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- ½ hrnčeka pšena
- 100 g horkej čokolády (s min. 70 % obsahom kakaa)
- ½ balíčka bio vanilkového cukru, príp. 2 lyžice kokosového cukru
- 4 lyžice kvalitného kakaa
- 1 lyžicu nastrúhanej bio citrónovej kôry
- ½ lyžice mletej škorice

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Pšeno najprv sparíme vriacou vodou, potom ho dáme do hrnca spolu s 250 – 300 ml vody. Za občasného premiešania necháme variť cca 20 minút.
2. Čokoládu s vanilkovým cukrom roztopíme vo vodnom kúpeli.
3. Pšeno necháme chvíľku vychladnúť a premiestnime ho do misky, kde ho zmiešame spolu s čokoládou, škoricou, nastrúhanou citrónovou kôrou.
4. Z pšena vytvárame malé guľôčky, ktoré obalíme v kakau, príp. v nasekaných lieskovcoch či mandľových plátkoch.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto roztopenej čokolády môžeme použiť napríklad aj rozpučený banán.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

95	399	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	4 g	2 g	12 g	0,66 g	24

Autor: Betka Jánošíková



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Ks

JABLKOVO-ORIEŠKOVÉ SUŠIENKY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 šálky mandlí (príp. vlašských orechov)
- 2 väčšie jablká
- 2 lyžičky kokosového oleja
- 2 lyžičky vanilky
- 1 lyžicu škoricu
- 3 vajíčka
- 1 šálku strúhaného kokosu
- štipku soli

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Rúru predhrejeme na 180 °C. Jablká nastrúhame a dáme do väčšej misky.
2. Do mixéra nasypeme mandle a nasekáme na jemné kúsky.
3. Pridáme kokosový olej, škoricu a vanilkový extrakt.
4. Mandľový zmes dáme do misky s jablkami a pridáme kokos, štipku soli a 3 vajíčka.
5. Všetko spolu dobre rozmiešame.
6. Na plech vystlatý papierom na pečenie ukladáme guľôčky, ktoré potom rukou stlačíme a vytvarujeme sušienky.
7. Vytvarované sušienky vložíme do rúry a pečieme asi 15 – 20 minút, pokým nebudú zo spodnej časti upečené do zlatista.
8. Vychladnuté môžeme podávať.

OBMENA RECEPTU:

Ak máte radi sladšie, pridajte pár lyžíc medu alebo hrozienok.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

92	387	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	7 g	3 g	3 g	1 g	2

Autor: Lucia Švaral



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Ks

KOKOSOVÉ COOKIES

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 110 g mletých ovsených vločiek
- 40 g strúhaného kokosu (najlepšie v BIO kvalite)
- 2 lyžice kokosového oleja
- 2 celé vajcia
- 3 lyžice medu (príp. podľa chuti)
- 1 lyžicu orechového masla (mandľové, kešu, arašidové) – ak nemáme, môžeme vynechať
- hrst nasekaných orechov (napr. mandle)
- hrst sušeného ovocia (použila som brusnice alebo hrozienka)
- kúsok čokolády na polevu (s vysokým percentom obsahu kaka)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Vločky zomelieme a spolu s kokosom nasypeme do misy.
2. Pridáme kokosový olej, vajcia, med, orechové maslo a nasekané orechy.
3. Všetko dobre zmiešame a na záver primiešame sušené ovocie, napr. hrozienka alebo brusnice.
4. Vytvarujeme guľôčky, ktoré jemne stlačíme a vzniknú nám sušienky.
5. Poukladáme na plech – uvedená dávka vystačí na jeden veľký plech. Pečieme v rúre vyhriatej na 150 °C asi 15 – 20 minút.
6. Necháme vychladnúť. Nad parou rozpustíme čokoládu a cookies ňou pokvapkáme, alebo do nej namočíme konce koláčikov. Najlepšie chutia s teplým kakaom. :-)

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

79	335	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	4 g	2 g	8 g	1 g	18



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Ks

NEPEČENÉ „KEKSÍKY“ BEZ MÚKY A CUKRU

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 200 g datlí, príp. sliviek (vopred namočených)
- ½ šálky kokosu
- ½ šálky jemných ovsených vločiek
- 3 lyžice kokosového oleja
- domáci džem alebo bobuľové ovocie (napr. maliny)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Datle rozmixujeme, kým nám nevznikne lepivá hmota.
2. Pridáme kokos a ovsené vločky. Dobre premiešame.
3. Vmiešame kokosový olej. Mala by nám vzniknúť hmota, ktorá bude držať pohromade. Ak nedrží, treba pridať kokosový olej alebo trošičku vody.
4. Cesto necháme pár minút odpočívať v chladničke.
5. Po vytiahnutí z neho tvarujeme malé placky s jamkou v strede.
6. Do jamky vložíme džem alebo napr. roztlčené maliny.
7. Necháme stuhnúť a je to.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

86	360	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	5 g	0,9 g	9 g	2 g	30

Autor: Romana Sadloňová



Čas/min.



Ks

ŠKORICOVÉ KOLÁČIKY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 šálky ovsených vločiek (príp. iných)
- ½ šálky trstinového cukru
- 1 hrnček hladkej špaldovej múky,
- ½ lyžičky morskej/himalájskej soli
- 1 lyžičku prášku do pečiva bez fosfátov
- 3 lyžičky škorice
- 50 g masla
- 200 – 250 ml acidka (alebo zakysanky, kefíru)
- 1 vajíčko
- 2 mrkvy
- 1 jablko
- + čo máme radi: hrozienka, kokos, mak, kúsky kvalitnej čokolády, rôzne druhy orieškov, goji, semienka...

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. V miske zmiešame múku, prášok do pečiva, ovsené vločky, škoricu a cukor.
2. Pridáme aj ostatné dobrovoľné ingrediencie, ktoré chceme do koláčikov použiť – napr. goji, pokrâjané sušené slivky, plátky kokosu a kúsky 90 % horkej čokolády.
3. Vymiešame roztopené a vychladnuté maslo s acidkom, vajíčkom a pridáme ešte postrúhanú mrkvu a jablko.
4. Nakoniec zmiešame všetko spolu, plech vyložíme papierom na pečenie a lyžičkou tvarujeme maličké kôpky.
5. Vložíme do rúry vyhriatej na 180 °C a pečieme 20 minút.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

95	399	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	3 g	3 g	14 g	2 g	15

Autor: Lucia Jurčová



Čas/min.



Ks

MAKOVO-OVOCNÉ MUFFINY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 100 g špaldovej celozrnnej múky
- 120 g masla
- 80 g mletého maku
- 4 lyžice medu
- 2 vajíčka
- čerstvé alebo mrazené černice (príp. iné bobulové ovocie)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Všetky suroviny (okrem ovocia) zmiešame dokopy.
2. Polovicu černíc pridáme úplne na koniec.
3. Zmes nalejeme do košíčkov a navrch poukladáme zvyšné černice.
4. Pečieme pri teplote 180 °C cca 25 minút.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

248	1044	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	16 g	5 g	19 g	3 g	14

Autor: Nela Juričová



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Ks

PERNÍKOVÉ GUĽKY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 50 g strúhaného kokosu + kokos na obalenie
- 100 g sušených sliviek (vopred namočených)
- 2 lyžice mandľového, príp. arašidového masla
- 1 lyžicu RAW nepraženého kakaa
- 1 lyžicu ľanových semienok
- 2 lyžice kokosového oleja
- 4 lyžice javorového sirupu
- 2 lyžičky perníkového korenia
- 3 lyžice vody

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Všetky ingrediencie zmiešame a potom zmixujeme v mixéri.
2. Cesto vložíme na 20 minút do mrazničky.
3. Vyberieme ho a tvarujeme guľôčky, ktoré obalíme v strúhanom kokose.
4. V chladničke nám vydržia viac ako týždeň.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

74	311	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	4 g	1 g	8 g	2 g	16

Autor: Dominika Pôcsová



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Ks

ZAPEKANÝ OVSENO-KOKOSOVÝ KOLÁČIK

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 4 bielka
- 3 lyžice trstinového, príp. kokosového cukru
- 3 lyžice ovsenej múky (príp. najemno pomletých ovsených vločiek)
- 2 lyžice kokosu
- ½ lyžičky škoric
- 3 lyžice sušených bio brusníc
- 1 lyžicu kokosu na posypanie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Bielka s cukrom vyšľaháme na tuhý sneh.
2. V miske zmiešame ovsenú múku, kokos, škoricu a zľahka primiešame do snehu. Nakoniec pridáme brusnice.
3. Hmotu vylejeme do menšej zapekacej misy vystlanej papierom na pečenie a ešte jemne posypeme kokosom.
4. Pečieme v rúre vyhriatej na 200 °C asi 15 minút.

OBMENA RECEPTU:

Namiesto brusníc môžeme použiť hrozienka, orešky, kúsky čokolády alebo čerstvé bobuľové ovocie.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

87	365	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	2 g	3 g	13 g	1 g	19

Autor: Livia Šulová



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY

Čas/min.
+ chladienie

Ks

DOMÁCE MÜSLI TYČINKY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 šálky (300 g) datlí (vopred namočených)
- 2 a ½ šálky orechov (napr. mandlí, vlašských, lieskových, kešu)
- ¾ šálky kakaa
- ½ šálky kokosu
- štipku morskej soli
- 2 – 3 lyžice vody
- 2 lyžice vanilkového extraktu

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Do mixéra vložíme datle a rozmixujeme ich.
2. Potom najemno rozmixujeme orechy.
3. Zmiešame datle, orechy, kakao, kokos, štipku soli, vodu a vanilkový extrakt. Mala by nám vzniknúť pevná hmota.
4. Plech vystelieme papierom na pečenie a položíme naň pripravené datľovo-orechové cesto. Pritlačíme, aby bolo cesto rovnomerne rozložené.
5. Dáme do chladničky približne na polhodinku a môžeme nakrájať tyčinky.
6. Na záver ich môžeme dozdobiť kvalitnou horkou čokoládou.

TIP:

Môžeme ich zabaliť a vziať so sebou, napr. do práce. Ak chceme pridať množstvo bielkovín, použijeme konopný proteín, príp. iný obľúbený druh.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

106	447	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	7 g	3 g	6 g	1 g	23



Čas/min.



Ks

ZDRAVÉ SUŠIENKY LEN ZO 4 INGREDIENCIÍ

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 120 g masla alebo 50 g kokosového oleja
- 30 g trstinového cukru alebo cukru z kokosových kvetov
- 1 lyžičku sódy bikarbóny
- 190 g celozrnnnej ražnej múky príp. špaldovej, ovsenej

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Všetky ingrediencie zmiešame a robíme malé guľky.
2. Guľky jemne obalíme v múke, aby sa nelepili, keď ich vidličkou roztlačíme. Takto nám vzniknú sušienky.
3. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 12 minút.
4. Po dopečení necháme vychladnúť, aby trochu spevneli.
5. A už nám zostáva len ponúknuť najbližším, či pochutnať si na nich so šálkou kvalitného čaju alebo kávy.

TIP:

Môžeme pridať čokoľvek, podľa chuti, napr. kokos alebo kakao.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

119	500	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	7 g	2 g	10 g	1 g	24

Autor: Patrícia Čelovská



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Ks

RÝCHLY A JEDNODUCHÝ MÜSLI SNACK

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 hrnčeky ovsených vločiek
- 2 banány
- 1 jablko
- ½ hrnčeka BIO sušených hrozienok
- ½ hrnčeka BIO sušených brusníc
- 1 hrst' kešu orieškov
- 1 hrst' mandľových lupienkov
- 1 vajíčko
- 1 lyžičku škoricu

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Banány popučíme vidličkou a zmiešame s vajíčkom.
2. Prisypeme zvyšok ingrediencií a poriadne zmiešame.
3. Vylejeme na plech (26 x 16 cm) a uhladíme lyžicou.
4. Pečieme v rúre vyhriatej na 180 °C asi 20 – 30 min.
5. Po vybratí necháme vychladnúť a neskôr narežeme na štvorčeky.

TIP:

Môžeme si ho vziať ako olovrant do práce, alebo zbaľiť deťom do školy – takto vieme, že budú jesť len to najlepšie. Do müsli snacku si môžeme pridať takmer čokoľvek, čo máme radi.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

93	391	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	3 g	3 g	13 g	1 g	12

Autor: Nela Juričová



BEZ LEPKU



Čas/min.



Ks

ORIEŠKOVÉ BEZLEPKOVÉ PUSINKY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 2 vajíčka
- 250 g nasekaných alebo mletých orechov (lieskocov alebo mandlí)
- 3 lyžice trstinového cukru (príp. cukru z kokosových kvetov)
- dobrovoľná ingrediencia: čokoláda s vysokým podielom kakaa (70 % a viac) nasekaná na malé kúsky alebo lyžicu kokosu, resp. sušené ovocie podľa chuti.

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Z bielkov vyšľaháme tuhý sneh.
2. Postupne a pomaly pridávame trstinový cukor alebo iné sladidlo podľa chuti.
3. Orechy zomelieme v mlynčeku na orechy. Kto má rád väčšie kúsky, môže skúsiť orešky nasekať nožom.
4. Sneh s orieškami a žĺtkami pomaly premiešame.
5. Lyžicou tvarujeme koláčiky a dávame ich na papier na pečenie, alebo robíme guľky tvarovaním v dlani. Príp. ak chceme môžeme si naplniť vrecúško a tvarovať „pusinky“.
6. Koláčiky s orechmi, kokosom, sušeným ovocím a čokoládou pečieme 20 minút pri teplote asi 150 °C a čisté, bez čokolády, pečieme 35 minút pri teplote asi 100 °C.

TIP:

Sneh bude tuhší, ak pridáme štipku soli. Cukor pridávame postupne, aby sa dobre rozpúšťal. Ak pridáme pár kvapiek citrónovej šťavy, sneh sa udrží dlhšie tuhý a lepšie sa s ním pracuje. Ak si čokoládu nedáme do koláčikov, môžeme ňou koláčiky i poliať.

Kalorické hodnoty na 1 ks bez dobrovoľných ingrediencií:

64	271	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	5 g	1 g	3 g	0,5 g	10

Autor: Danka Fráková



BEZ LEPKU

Lučina
Čas/dniVajíčka
Čas/min.

Porcie

FAMÓZNE VAJÍČKA PLNENÉ DOMÁCOU LUČINOU

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 300 g bieleho smotanového jogurtu
- 150 g kyslej smotany (ideálne 16 %)
- ½ lyžičky morskej soli
- 1 a ½ hrsti medvedieho cesnaku príp. mladé cibulky, či bazalky
- 4 vajcia (resp. podľa počtu osôb)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Do misy dáme jogurt, smotanu a soľ. Lyžičkou dobre zamiešame.

2. Pripravíme si čistú utierku a vyššiu nádobu. Okraje utierky upevníme okolo nádoby tak, aby nám vznikol „vak“ a doňho potom preložíme jogurtovo - smotanovú zmes. Keďže z tejto zmesi bude odtekať srvátka, mala by byť nádoba dostatočne veľká. Takto pripravenú budúcu lučinu vložíme do chladničky na asi 24 hodín.

3. Na druhý deň lučinu vyberieme a dáme do nádoby s nadrobno nasekaným medvedím cesnakom (alebo inými bylinkami či šalátom – rukolou, mladou cibuľkou, bazalkou, pažítkou a pod.).

4. Vajíčka uvaríme natvrdo, vyberieme žĺtky a naplníme lučinou (príp. žĺtky môžeme primiešať do lučiny, aby sme ich zužitkovali, alebo ich odložíme a využijeme inak).

5. Podávame s kvalitnou šunkou alebo kúskom mäsa, ryby a so zeleninou podľa chuti.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

233	979	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	19 g	10 g	4 g	0 g	0

Autor: Lucia Súkeníková



BEZ LEPKU



Čas/min.



Porcie

ZELEROVO-MRKVOVÝ ŠALÁT S KOZÍM SYROM

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 mrkvu
- 160 g zeleru
- 1 kyslejšie jablko
- šťavu z 1 citróna
- 100 g mäkkého kozieho syra
- 3 lyžice bieleho jogurtu
- morskú/himalájsku soľ
- čierne korenie
- lístky baby špenátu

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Zeler, mrkvu a jablko ošúpeme. Zeler a jablko nastrúhame na hrubom strúhadle. Ošúpanú mrkvu nastrúhame na jemnom strúhadle a pridáme k nastrúhaným surovinám.
2. V miske vymiešame mäkký kozí syr s jogurtom dohľadka tak, aby sme v ňom nemali hrudky.
3. Pridáme k zelenine, dochutíme soľou a čiernym korením a dobre spolu premiešame.
4. Podávame na domácom chlebe s nakrájaným špenátom alebo len s veľkou kopou obľúbenej zeleniny.

TIP:

Ak nemáme kozí syr v oblúbe, môžeme použiť felleda syr alebo feta syr.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

128	539	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	6 g	8 g	10 g	2 g	2

Autor: Júlia Rašlová



BEZ LEPKU



BEZ LAKTÓZY



Čas/min.



Porcie

CÍCEROVÁ NÁTIERKA S POHÁNKOU A FENIKLOM

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 250 g uvareného cíceru
- 100 g uvarenej pohánky
- 1 surový fenikel (ako obmenu môžeme použiť fenikel, podusený na cibulke a olivovom oleji)
- 3 strúčiky cesnaku
- ½ červenej cibule
- 1 ½ lyžičky šťavy z citróna
- 1 lyžičku Mahá korenia alebo mletej rasce s štipku koriandra
- 2 lyžice tahini (kúpime v bio obchode)
- 2 lyžice tekvicového oleja (olivového)
- morskú/himalájsku soľ
- 1 lyžičku senovky gréckej (môžeme vynechať)

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Najskôr zmixujeme uvarený cícer s pohánkou.
2. Ak sa nám horšie mixuje, lebo je zmes tuhá, pokojne si pridáme trošku vody.
3. Pridáme nadrobno pokrájaný surový fenikel, cibuľu, rozlačený cesnak a všetky ostatné ingrediencie a koreniny.
4. Všetko spolu dobre ešte raz zmixujeme.

TIP:

Podávať ju môžeme s rôznym pečivom, ale najlepšie s domácim kváskovým chlebíkom. Posypať ju môžeme semienkami podľa chuti, alebo tiež rôznymi druhmi klíčkov a zeleninovou prílohou.

Senovka grécka (pískavica) je skvelé korenie, a nielen pre dojčiacie maminy. Obsahuje diosgenín (fytohormón), ktorý priaznivo pôsobí na náš hormonálny systém. Ak máte problémy s menštruačným cyklom, alebo ste v období pred menopauzou, je dobré zaradiť do svojej stravy práve senovku grécku.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 porciu:

121	508	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož:
kcal	kJ	5 g	5 g	13 g	2 g	4



Čas/min.



Ks

ŠPALDOVÉ MUFFINY S MEDVEDÍM CESNAKOM A MOZZARELLOU

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 250 g polohrubej špaldovej múky
- 1 lyžičku kypriaceho prášku bez fosfátov
- 200 ml mlieka
- 100 ml olivového oleja
- 100 ml vody
- 50 g medvedieho cesnaku príp. iných bylín
- 1 vajčko
- 125 g (1 balenie) mozzarely
- morskú/himalájsku soľ
- slnečnicové semienka na posypanie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. V mise zmiešame špaldovú múku, kypriaci prášok, soľ, mlieko, olivový olej, vodu a vajčko.
2. Medvedí cesnak umyjeme, osušíme, nakrájame na rezančeky a primiešame k cestu.
3. Mozzarellu nakrájame na malé kocky a odložíme bokom.
4. Do formy nachystáme košíčky, ktoré potrieme troškou oleja (alebo použijeme silikónové košíčky) a polievkovou lyžicou ich plníme do polovice.
5. Do každého košíčka pridáme mozzarellu a opäť zalejeme lyžicou cesta.
6. Nakoniec muffiny posypeme slnečnicovými semienkami.
7. Takto pripravené muffiny vložíme do rúry vyhriatej na 200 °C a pečieme cca 35 minút.

OBMENA RECEPTU:

Ak máte radi sladšie, pridajte pár lyžíc medu alebo hrozienok.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

209	875	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	11 g	8 g	16 g	2 g	11

Autor: Júlia Rašlová



Čas/min.



Ks

ZDRAVÉ BATATOVÉ PLACKY

ČO BUDEME POTREBOVAŤ NA PRÍPRAVU?

- 1 kg batatov
- 100 g kvalitného tvrdého syra
- 2 vajička
- 3 strúčiky cesnaku
- 6 lyžíc jemných ovsených vločiek
- morskú/himalájsku soľ
- čerstvé oregano
- syr na posypanie (napr. Grana Padano, príp. parmezán)
- olivový olej
- papier na pečenie

AKO BUDEME POSTUPOVAŤ?

1. Bataty ošúpeme a nastrúhame najemno.
2. Pridáme nastrúhaný syr, vajcia, prelisovaný cesnak, ovsené vločky a dochutíme soľou a lístkami oregana. Všetko spolu dobre zmiešame.
3. Plech vystelieme papierom na pečenie, ktorý pokvapkáme olivovým olejom.
4. Z pripravenej zmesi robíme placky a ukladáme na plech.
5. Na jeden plech sa zmestí 12 placiek.
6. Takto pripravené placky vložíme do vyhriatej rúry na 200 °C a pečieme 25 minút.
7. Pred dopečením posypeme nastrúhaným syrom a dopekáme ešte 10 minút.
8. Keď sú placky upečené, vyberieme ich z rúry a necháme 10 minút vychladnúť.
9. Potom ich opatrne odlepíme od papiera a podávame.

TIP:

Placky sa na panvici pri pečení rozpadávajú, preto ich radšej pečme v rúre.

KALORICKÉ HODNOTY na 1 ks:

109	460	Tuky:	Bielkoviny:	Sacharidy:	Vláknina:	Glykemická nálož na 100 g:
kcal	kJ	3 g	5 g	16 g	2 g	11

Autor: Júlia Rašlová

REGISTER

S PROTEÍNOM



Fitness tiramisu	38
Batátový trhanec	50
Proteínový koláč s malinami	70
Ovocné proteínové muffiny	88
Kokosové proteínové muffiny s horkou čokoládou	90
Proteínové palacinky s tvarohom a ovocím	106
Mangový termix - mango lassi	124
Ultra power smoothie	128
Batátová kaša	140
Cuketová tortička s lososovo-avokádovým krémom	142
Tekvicový proteínový koláčik	144
Čokoládový mug cake s pyré z lesného ovocia	152
Čokoládová kaša „overnight“	160

S VYŠŠÍM OBSAHOV BIELKOVÍN



Fitness tiramisu	38
Lososové teriyaki kapsičky	48
Opekaná ryža	52
Treska na masle s fitness tekvicovým prevkapaním	54
Bryndzový špenát s fazuľovými strukami - „jfk zelená sila“	56
Šampiňóny plnené cottage cheesom a tekvicou	62
Ryba na tymiane s brokolicovým pyré a celozrnnou bagetkou	68
Proteínový koláč s malinami	70
Rybie file na cuketovej perinke	84
Kuracie prsia prekladané mozzarellou a bazalkou	86
Tvarohové lievance so sezónnym ovocím	94
Utopený karfiol vo vajíčku	96
Plnené morčacie prsia s pyré a prosciutto chipsom	100
Proteínové palacinky s tvarohom a ovocím	106
Cuketové rezance	112
Mangový termix - Mango lassi	124
Losos s tekvicovým pyré a opekanými zemiakmi	126
Ultra power smoothie	128
Thajské kuracie rolky s arašidovým maslom	134
Batátová kaša	140
Cuketová tortička s lososovo-avokádovým krémom	142
Kuracie prsia s vitamínovou bombou	146
Úžasné morčacie mäsko v marináde	150
Čokoládový mug cake s pyré z lesného ovocia	152
Kuracie plátky so šampiňónovou omáčkou a ryžou	154
Nízkosacharidové lazane	158

BEZ LEPKU



Orientálny quinoový šalát s lososom	40
Svieži fit puding	42
Brokolicová pšeno miska	44
Lososové teriyaki kapsičky	48
Batátový trhanec	50
Opekaná ryža	52
Treska na masle s fitness tekvicovým prevkapaním	54

Bryndzový špenát s fazuľovými strukami - „jfk zelená sila“	56
Výborná polievka z červenej šošovice	58
Zdravý cviklový šalát s tofu a jogurtom	60
Šampiňóny plnené Cottage cheesom a tekvicou	62
Morčacie závitky so špenátom a kozím syrom	66
Šampiňónové karbonátky	72
Kurací trhanec s ryžovými rezancami	74
Snehové gule	78
Slaný zemiakový koláč s hovädzím mäsom	80
Rybie file na cuketovej perinke	84
Kuracie prsia prekladané mozzarellou a bazalkou	86
Ovocné proteínové muffiny	88
Kokosové proteínové muffiny s horkou čokoládou	90
Chrumkavé zelerové placky s avokádovým dipom	92
Tvarohové lievance so sezónnym ovocím	94
Utopený karfiol vo vajíčku	96
Makovo - jablkové rezance	98
Plnené morčacie prsia s pyré a prosciutto chipsom	100
Muffinky „cuky luky“	102
Zeleninová roláda s avokádom	104
Šalát z čiernej šošovice s hokkaidom a tofu syrom	108
Smoothie so špenátom	110
Jogurtovo - ovocný amarant	114
Šošovicový šalát s horčicovým dipom	116
Mandľová paštéta	118
Batátový sendvič s vajíčkom a oblohou	120
Mangový termix - mango lassi	124
Losos s tekvicovým pyré a opekanými zemiakmi	126
Ultra power smoothie	128
Dusené zelené oči so slanineou	130
Riccotový chliebik s ľanovými semienkami	136
Rozosmiata panvica alebo quinoa s kukuricou a tofu	138
Batátová kaša	140
Cuketová tortička s lososovo - avokádovým krémom	142
Tekvicový proteínový koláčik	144
Kuracie prsia s vitamínovou bombou	146
Brokolicová omeletka	148
Úžasné morčacie mäsko v marináde	150
Čokoládový mug cake s pyré z lesného ovocia	152
Kuracie plátky so šampiňónovou omáčkou a ryžou	154
Zapekané vajíčka	156
Nízkosacharidové lazane	158
Cícerové fašičky s kari dressingom	162
Čoko-pšeno guľky	167
Jablkovo - orieškové sušienky	168
Perníkové guľky	173
Domáce müsli tyčinky	175
Famózne vajíčka plnené domácou lučinou s medvedím cesnakom	179
Famózny zelerovo-mrkvový šalát s kozím syrom	180
Cícerová nátierka s pohánkou a feniklom	181
Orieškové bezlepkové pusinky	178

BEZ LAKTÓZY

Brokolicová pšeno miska	44
Lososové teriyaki kapsičky	48
Batatový trhanec	50
Opekaná ryža	52
Ryba na tymiane s brokolicovým pyré a celozrnnou bagetkou	68
Šampiňónové karbonátky	72
Kurací trhanec s ryžovými rezancami	74
Rybíe filé na cuketovej perinke	84
Chrumkavé zelerové placky s avokádovým dipom	92
Makovo - jablkové rezance	98
Šalát z čiernej šošovice s hokkaidom a tofu syrom	108
Smoothie so špenátom	110
Cuketové rezance	112
Šošovicový šalát s horčicovým dipom	116
Mandľová paštéta	118
Batatový sendvič s vajíčkom a oblohou	120
Thajské kuracie rolky s arašidovým maslom	134
Kuracie prsia s vitamínovou bombou	146
Brokolicová omeletka	148
Kuracie plátky so šampiňónovou omáčkou a ryžou	154
Čokoládová kaša "overnight"	160
Karfiolové karbonátky	164
Čoko - pšeno guľky	167
Jablkovo - orieškové sušienky	168
Kokosové cookies	169
Nepečené „keksíky“ bez múky a cukru	170
Perníkové guľky	173
Zapekaný ovosno - kokosový koláčik	174
Rýchly a jednoduchý müsli snack alias zdravá maškrтка	177
Cícerová nátierka s pohánkou a feniklom	181

RAW

Smoothie so špenátom	110
Mandľová paštéta	118

NÍZKOKALORICKÉ

Zdravý cviklový šalát s tofu a jogurtom	60
Slaný zemiakový koláč s hovädzím mäsom	80
Smoothie so špenátom	110
Riccotový chliebík s ľanovými semienkami	136

S MÄSOM

Morčacie závitky so špenátom a kozím syrom	66
Kurací trhanec s ryžovými rezancami	74
Slaný zemiakový koláč s hovädzím mäsom	80
Kuracie prsia prekladané mozzarellou a bazalkou	86
Plnené morčacie prsia s pyré a prosciutto chipsom	100
Muffinky „cuky luky“	102
Kuracie mäsko so zeleninovou pohánkou a šalátom	122
Dusené zelené oči so slaninou	130
Cestoviny linguine bolognese	132
Thajské kuracie rolky s arašidovým maslom	134
Kuracie prsia s vitamínovou bombou	146
Úžasné morčacie mäsko v marináde	150
Kuracie plátky so šampiňónovou omáčkou a ryžou	154
Nízkosacharidové lazane	158

S RYBOU

Orientálny quinoový šalát s lososom	40
Lososové teriyaki kapsičky	48
Treska na masle s fitness tekvicovým prevkapaním	54
Tuníakový šalát s kuskusom a feta syrom	76
Ryba na tymiane s brokolicovým pyré a celozrnnou bagetkou	68
Celozrnná palacinka s údeným lososom a valerianou	82
Rybíe filé na cuketovej perinke	84
Losos s tekvicovým pyré a opekanými zemiakmi	126
Cuketová tortička s lososovo-avokádovým krémom	142

Použitá zdroje:

- H. Kasper, Výživa v medicíně a dietetika, 2016, 572 s.
 Š. Svačina, Klinická dietologie, 2008, 357 s.
 D. Zachar, Živiny člověka, 2011, 249 s.
 J. Keresteš a kol., Zdravie a výživa ľudí, 2011, 1037 s.
 U. Gröber, Mikronutrienty – Nastavenie metabolizmu – Prevencia – Liečba, 2009, 477 s.
 I. Mach, J. Borkovec, Výživa pro fitness a kulturistiku, 2013
 S. Kleiner, Fitness výživa, 2010

Poznámky (*Pozn.) k odborným textom doplnila Lucia Švaral



NAŠE ĎALŠIE KNIHY

Z FITKA DO KUCHYNE 2 *bestseller*

Alebo čo ješť počas celého dňa a nepribrať
www.fitnesskucharka.sk

Z FITKA DO KUCHYNE 3

Alebo ako si osladiť život a nepribrať
www.zdravedezerty.sk

Z FITKA DO KUCHYNE ŠPECIÁL

alebo ako sa dobre najesť a mať super postavu
www.zfitkadokuchyne.sk

FITNESS DIÁR 2017

Moja cesta za zdravším Ja
www.fitnessdiar.sk





ZDRAVÁ STRAVA + **KVALITNÝ TRÉNING**
= **VÝSLEDKY**



*Cvič doma podľa videí s TOP trénerkami!
Domáce online fitko www.fitshaker.sk.*

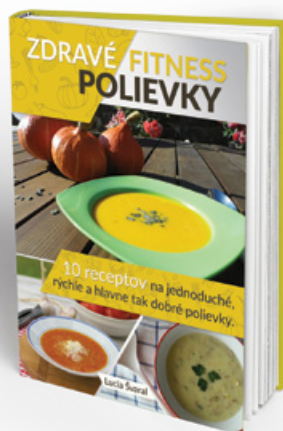
KU KNIHE ZÍSKAVAŠ 2 BONUSY *zadarmo!*



BONUS Č.1:

HRIEŠNE DOBRÉ A ZDRAVÉ SLADKOSTI (eBook)

Jednoduché, zdravé a hlavne vynikajúce! Sladké recepty bez použitia bieleho cukru, či múky a s pridaním nutrične výživných ingrediencií. Potešia nielen teba, ale aj rodinu, či blízkych! Vhodné ako zdravá desiata, či olovrant, ale aj na nedeľné posedenie s priateľmi.



BONUS Č.2:

ZDRAVÉ FITNESS POLIEVKY (eBook)

Fantastické recepty na výživné polievky, ktoré príjemne zahrejú a zasýtia. Sú bleskovo pripravené a nenáročné na prípravu. Krémové chute plné vitamínov a minerálnych látok vhodne na posilnenie imunity a pre štíhlu líniu. Ideálne na obed alebo aj ako ľahšia večera.

Bonusové eBooky nájdeš na: www.cojesticpocviceni.sk/bonusy

CHCETE DOKONALE POROZUMIEŤ TOMU, ČO JETE A POMÁHAŤ ĽUĎOM?

STAŇTE SA VÝŽIVOVÝM PORADCOM VĎAKA KURZOM NUTRIS

- porozumiete, ako ješť pre zvýšenie vašej vitality a potlačenia únavy
- získate informácie o vhodných potravinách pre deti a mládež
- naučíte sa zostavovať jedálničky podľa náročnosti dňa
- úspešní absolventi kurzu Nutris dostanú certifikát na získanie Živnostenského listu
- kurzy Nutris sú akreditované Alianciou výživových poradcov ČR

KOMPLEXNÝ PROGRAM VZDELÁVANIA VO VÝŽIVE:

I. Základné kurzy Poradca pre výživu

II. Rozširujúce vzdelávanie v oblastiach:

- A. Zostavovanie jedálnička a nutričných odporúčaní
- B. Športová výživa a poradenstvo
- C. Komplexný systém výživového poradenstva v praxi
- D. Vzdelávacie semináre

Nutris – keď zdravie je len jedno

Nutris – usporiadateľ kurzov o výžive

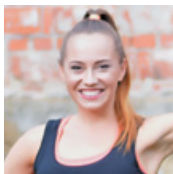
*Na Slovensku
i v Česku*



Viac informácií o kurzoch nájdete na www.nutris.net
„Kurzy Nutris vám otvárajú dvere výživy dokorán“

alebo čo jesť (nielen) po cvičení a nepribrat'

pre teba s láskou vytvorili:



Ing. Lucia Švaral

*Autorka myšlienky
a srdce knihy, foodstyling
vybraných receptov*



Ing. Ivan Mach CSc.

Odborné texty



Mgr. Peter Švaral

*Marketing, fotografie
vybraných receptov,
distribúcia*



Ing. Lucia Jurčová

*Fotografie a foodstyling
vybraných receptov,
tvorba odborného obsahu
a kontrola*



Mgr. Katarína Krutá

Marketing a kontrola



Mgr. Lenka Kubišová

*Grafické spracovanie
knihy*



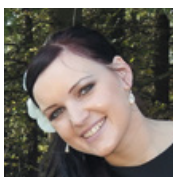
Mgr. Lucia Hausknechtová

*Foodstyling a fotografie
vybraných receptov,
grafická úprava fotografií*



Júlia Rašlová

*Výpočet kalorických
hodnôt receptov*



Mgr. Janka Teťáková

Jazykové korektúry

Recepty pripravili:

Adriana Špronglová, Andrejka Peniaková, Danka Čavojec Česneková, Danka Hájková, Denisa Lipovská, Dominika Multáňová, Evka Dvoráčková, Gabi Švorcová, Jana Dubčáková Budayová, Jana Earl, Janka a Betka Jánošíkové, Kamila Pavlíčková, Katie de Chimp, Kristína Belicová, Lea Vršecká, Lucia Tvrdoňová, Magdaléna Kažimírová, Mirka Matúšová, Monika Ludasová, Nela Sulens, Nikol Chovancová, Oľga Bartalská, Renáta Szaboová, Reni Sipošová, Saška Halmová, Simona Cahlová, Timea Trajteľová, Tína Zlatoš Turnerová, Veronika Wiśiorková a Vierka Gimecká.

Bonusové fit chuťovky pripravili redaktorky Fitshaker.sk: Betka Jánošíková, Lucia Súkeníková, Nelka Juričová, Dominika Pocssová, Lívia Šulová, Patrícia Čelovská, Júlia Rašlová, Lucia Švaral, Lucia Jurčová, Romana Sadloňová.

Všetky fotografie nám redaktorky a trénerky poslali samy a boli zverejnené s ich predchádzajúcim súhlasom.

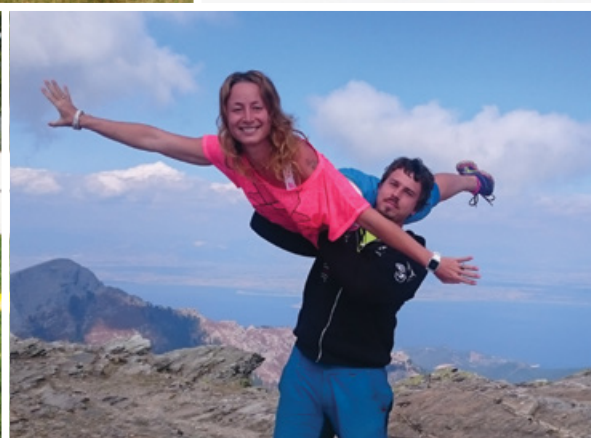
TLAČ: POLYGRAFICKÉ CENTRUM, www.polygrafcentrum.sk

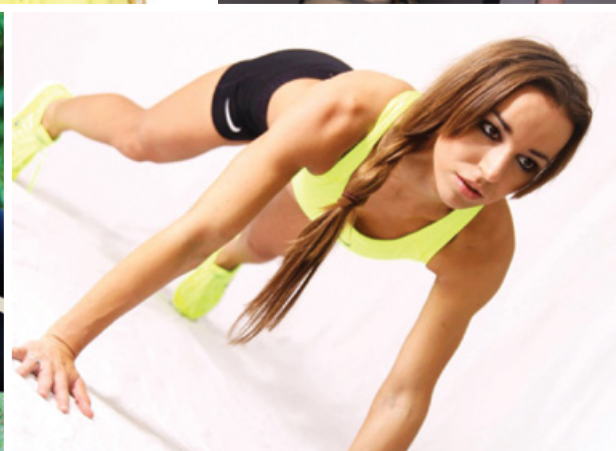
© Fitshaker s.r.o., 2016

www.fitshaker.sk

www.cojestpocviceni.sk

ISBN 978-80-971788-7-1





JESŤ, ČI NEJESŤ PO CVIČENÍ?

Mávaš aj ty podobnú dilemu?

Práve výber jedla po cvičení je pre tvoju postavu kľúčový! Ak si vyberieš zle – môže celé cvičenie vyjsť nazmar. Ak si dáš správne jedlo – podporíš regeneráciu svalov a jednoduchšie dosiahaš svoju vytúženú postavu.

Nevieš, aké jedlo by to malo byť? Práve z toho dôvodu sme pre teba napísali unikátnu fitness kuchárku „**Z fitka do kuchyne alebo čo jesť (nielen) po cvičení a nepribrať**“. Recepty napísalo 31 popredných inštruktoriek a fitness tréneriek zo Slovenskej a Českej republiky.

Komplexné
nutričné hodnoty
a praktické označenia
ku každému
receptu

80
výživných a chutných
receptov

Desiatky
receptov s vyšším
obsahom
bielkovín



Návod,
čo jesť pred
a po cvičení

Plus bonusy *zadarmo*:
2 KUCHÁRSKE E-KNIHY



Ing. Ivan Mach, CSc.
Prezident asociácie
výživových poradcov a autor
mnohých kníh, skript a
článkov o zdravej výžive

”

Receptury jídel zaujmou každého čtenáře, zejména pokud jde o jejich nápaditost, tvořivost, originalitu ingrediencí a postupů a vyváženost, za které by se nemuseli stydět ani profesionální šéfkuchaři, kdyby kromě chuti a atraktivního vzhledu jídel také „řešili“ jejich nutriční a zdravotní aspekty jako např. obsah tzv. prázdných kalorií z nadbytečného cukru a mouky, přidané soli nebo naopak v gastronomii mnohdy chybějících skutečně „zdravých“ tuků a vlákniny. Knihu, s jejíž autorským kolektivem jsem měl tentokrát čest spolupracovat, doporučuji za všechny výživové poradce nejen aktivním vyznavačům fitness, ale zejména jejich obdivovatelům. Ti se jim velmi brzy mohou přiblížit, když se budou řídit podobnými stravovacími návyky jako jejich vzory!

“

