Obsah

Úvod 4

Snídaně 5

Vejce s fazolemi a rajčaty 6

Granola prášek 7

Cottage lívance 8

Ovesná kaše s vejcem 9

Smoothie s granola práškem 10

Ovesné tyčinky 11

Obědy 12

Salát Nicoise 13

Kachní prso s ratatouille a bulgurem 14

Indická polévka z červené čočky 15

Losos s hořčicí, hráškem a špnátovými bramborami 16

Salát z kuskusu s pečeným květákem 17

Japonské pečené kuře, jasmínová rýže a coleslaw 18

Hovězí steak s hranolkami a žampiony 19

Drůbeží kebab s rýží, mangový salát 20

Salát s kroupami, šunkou a křenem 21

Těstoviny se středomořskou omáčkou s lilkem a sýrem cottage 22

Salát Caesar s kuřecím masem a pečivem 23

Asijské křupavé mleté hovězí, rýžové nudle se zeleninou 24

Salát z quinoy s kuřecím masem 25

Těstoviny s rajčatovou omáčkou, krevetami a parmezánem 26

Vepřová panenka, červené zelí, gnocchi 27

Candát s dýňo-bramborovou kaší 28

Celozrnné špagety s tuňákem a brokolicí 29

Pohankové soba nudle s tofu a zeleninou 30

Salát z quinoy s avokádem a sýrem cottage 31

Indické kuře s rýží a pečeným květákem 32

Tortilla s vepřovým masem a paprikovou omáčkou 33

Brazilská zeleninová směs s tofu, rýží a balkánským sýrem 34

Mexická masová směs v tortille 35

Pstruh, pečená zelenina a olivový dresink s bramborem 36

Kuřecí sandwich s avokádem 37

Svačinky 38

Chléb, cottage sýr s řepou, granátové jablko 39

Toast s tuňákovou pomazánkou 40

Toast s avokádovou pomazánkou 41

Lehká varianta hummusu 42

obrácený Celozrnný hruškový koláč 43

Tvarohová pomazánka s lučinou 44

Čočková pomazánka 45

Úvod

Tato kuchařka je určena pro klienty nutriční poradny Nutrim.cz.

Receptury jsou vytvořeny tak, aby šly uvařit dle rámcového jídelníčku. U samotných receptů tedy nejsou uvedeny gramáže.

Kuchařka je rozdělena na snídaně, svačiny a obědy, kdy obědy mohou být samozřejmě i večeře.

Všechna koření a dochucovadla (ocet, hořčice atp.) lze použít dle chuti.

Kuchařka vznikala ve spolupráci s Romanem Mikulicou, kuchařem Entrée Restaurant

Snídaně

[illegible]

[illegible]

VEJCE S FAZOLEMI A RAJČATY

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

[illegible]

GRANOLA PRÁŠEK

Ingredience

1. 1 kg [illegible] [illegible]
2. 200 g [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
3. 200 g [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
4. 200 g [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
5. 2 lžíce [illegible] [illegible]
6. 1 lžíce [illegible] [illegible]

1. Předehřejeme troubu na 180 °C
2. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] na plech a necháme 15 minut [illegible]
3. Po 15 minutách [illegible]
4. Do [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] a [illegible]
5. [illegible] [illegible] [illegible] na [illegible] [illegible]
6. [illegible] [illegible] [illegible] do [illegible] a [illegible] [illegible]
7. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
8. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] s [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] na [illegible]

O RECEPTU

Cottage [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] Cottage [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] a [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

COTTAGE LÍVANCE

Ingredience

- Mléko
- Cottage sýr
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible] Cottage

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Cottage [illegible] Cottage [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

OVESNÁ KAŠE S VEJCEM

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

[illegible]

[illegible]

SMOOTHIE S GRANOLA PRÁŠKEM

Ingredience

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

OVESNÉ TYČINKY

Ingredience

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible]
9. [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible]
9. [illegible]
10. [illegible]

★★★★☆

O RECEPTU

[illegible]

SALÁT NICOISE

Ingredience

1. [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

[illegible]

6. [illegible]
7. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

[illegible]

KACHNÍ PRSO S RATATOUILLE A BULGUREM

Ingredience

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]

[illegible]

[illegible]

5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

[illegible]

INDICKÁ POLÉVKA Z ČERVENÉ ČOČKY

Ingredience

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

LOSOS S HOŘČICÍ, HRÁŠKEM A ŠPNÁTOVÝMI BRAMBORAMI

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

SALÁT Z KUSKUSU S PEČENÝM KVĚTÁKEM

Ingredience

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. Předehřejeme troubu na 180°C.
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

JAPONSKÉ PEČENÉ KUŘE, JASMÍNOVÁ RÝŽE A COLESLAW

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]
8. [illegible]
9. [illegible]

[illegible]

[illegible]

HOVĚZÍ STEAK S HRANOLKAMI A ŽAMPIONY

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]

[illegible]

[illegible]

DRŮBEŽÍ KEBAB S RÝŽÍ, MANGOVÝ SALÁT

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. Uvaříme si rýži dle návodu.
3. [illegible]
4. [illegible]
5. Servírujeme.

[illegible]

[illegible]

SALÁT S KROUPAMI, ŠUNKOU A KŘENEM

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]

O RECEPTU

Sýr Cottage [illegible]

TĚSTOVINY SE STŘEDOMOŘSKOU OMÁČKOU S LILKEM A SÝREM COTTAGE

Ingredience

- Těstoviny
- Sýr Cottage
- Lilek
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

1. Předehřejeme troubu na 220°C.
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible] sýr Cottage.
8. [illegible]
9. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

SALÁT CAESAR S KUŘECÍM MASEM A PEČIVEM

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]

[illegible]

O RECEPTU

Hovězí maso obsahuje [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

ASIJSKÉ KŘUPAVÉ MLETÉ HOVĚZÍ, RÝŽOVÉ NUDLE SE ZELENINOU

Ingredience

- Mleté hovězí maso [illegible]
- [illegible]
- Česnek
- Zázvor
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- Rybí omáčka
- Sójová omáčka
- Limeta
- Rýžové nudle

1. Česnek a zázvor nakrájíme na proužky a přidáme do rozpálené pánve s trochou oleje. Smažíme asi 1 minutu.
2. Přidáme [illegible] a mleté hovězí, které pomocí vařečky rozdělíme na kousky.
3. Až bude maso [illegible], přidáme [illegible] [illegible] a promícháme. Přidáme [illegible] a [illegible] omáčku a [illegible] šťávu.
4. Předem uvařené rýžové nudle přidáme k masu a spolu s nakrájenou zeleninou [illegible]

- [illegible]
- [illegible]

5. [illegible]

O RECEPTU

Quinoa je málo používanou přílohou, a je to škoda. Obsahuje kvalitní bílkovinu spolu s řadou minerálních látek jako vápník, hořčík, železo a zinek.

SALÁT Z QUINOY S KUŘECÍM MASEM

Ingredience

1. Quinoa
2. [illegible]

1. Quinou si uvaříme podle návodu.
2. Kuřecí prsa opečeme nebo připravíme na [illegible]. Poté [illegible] na kousky.

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

3. [illegible]
4. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

TĚSTOVINY S RAJČATOVOU OMÁČKOU, KREVETAMI A PARMEZÁNEM

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]

[illegible]

[illegible]

VEPŘOVÁ PANENKA, ČERVENÉ ZELÍ, GNOCCHI

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

[illegible]

[illegible]

CANDÁT S DÝŇO-BRAMBOROVOU KAŠÍ

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

CELOZRNNÉ ŠPAGETY S TUŇÁKEM A BROKOLICÍ

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]

O RECEPTU

Soba nudle obsahují pohanku, která je velmi [illegible] [illegible]. Pohanka je zdrojem [illegible], [illegible] pro [illegible].

POHANKOVÉ SOBA NUDLE S TOFU A ZELENINOU

Ingredience

- Soba nudle
- Tofu
- Směs mražené zeleniny (fazolky, kukuřice, hrášek...)
- Zázvor
- Sezamové semínko

1. Do rozpálené pánve s trochou oleje vhodíme na plátky nakrájený zázvor a nakrájíme zeleninu.
2. Přidáme kostičky tofu a směs zeleniny a vše restujeme. Dochutíme solí nebo sójovou omáčkou.
3. Soba nudle připravíme podle návodu.
4. Vše smícháme a servírujeme posypané sezamem.

O RECEPTU

Avokádo je zdrojem zdravých tuků i vlákniny a [illegible].

SALÁT Z QUINOY S AVOKÁDEM A SÝREM COTTAGE

Ingredience

- Quinoa
- Avokádo
- Rajče
- Sýr Cottage
- Okurka
- Limetka

1. Quinoa uvaříme podle návodu.
2. Avokádo, rajče a okurku nakrájíme.
3. Smícháme s quinoou a šťávou z limetky.
4. Podáváme se sýrem cottage.

O RECEPTU

[illegible]

INDICKÉ KUŘE S RÝŽÍ A PEČENÝM KVĚTÁKEM

Ingredience

1. Kuřecí prsa
2. Květák
3. Jogurt
4. [illegible]
5. Rýže
6. Olivový olej
7. [illegible]

1. Předehřejeme troubu na 220 °C.
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible] 15–20 minut.
6. Mezitím si uvaříme rýži podle návodu.
7. Servírujeme spolu se salátem.

O RECEPTU

[illegible]

TORTILLA S VEPŘOVÝM MASEM A PAPRIKOVOU OMÁČKOU

Ingredience

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

6. [illegible]
7. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

BRAZILSKÁ ZELENINOVÁ SMĚS S TOFU, RÝŽÍ A BALKÁNSKÝM SÝREM

[illegible]

- Tofu
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

MEXICKÁ MASOVÁ SMĚS V TORTILLE

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]
6. [illegible]
7. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

PSTRUH, PEČENÁ ZELENINA A OLIVOVÝ DRESINK S BRAMBOREM

Ingredience

1. [illegible]
2. Brambory
3. Cuketa
4. Paprika
5. Olivy
6. Jarní cibulka
7. Chilli paprička
8. Olivový olej
9. [illegible]

1. Předehřejeme troubu na 180°C.
2. [illegible] brambory nakrájíme na kousky a předvaříme v osolené vodě asi 10 minut.
3. Cuketu nakrájíme na kolečka.
4. [illegible]
5. Pečeme cca 20–25 minut.
6. [illegible]
7. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

KUŘECÍ SANDWICH S AVOKÁDEM

Ingredience

- Kuřecí prsa
- Avokádo
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. Kuřecí prsa [illegible] na pánvi [illegible] na grilu. [illegible]
2. Avokádo [illegible] sůl a pepřem.
3. [illegible]

[illegible]

[illegible]

O RECEPTU

[illegible]

CHLÉB, COTTAGE SÝR S ŘEPOU, GRANÁTOVÉ JABLKO

Ingredience

- Cottage sýr
- Řepa [illegible]
- Granátové jablko
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. Řepu [illegible] a [illegible] se sýrem a [illegible].
2. Granátové jablko rozpůlíme a vyloupneme z něj zrníčka. [illegible]
3. Na krajíc chleba [illegible] pomazánku, posypeme granátovým jablkem a [illegible].

[illegible]

[illegible]

TOAST S TUŇÁKOVOU POMAZÁNKOU

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]

O RECEPTU

Cottage [illegible]

TOAST S AVOKÁDOVOU POMAZÁNKOU

Ingredience

- Avokádo
- Sýr Cottage
- Citron
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. Avokádo [illegible]
2. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

LEHKÁ VARIANTA HUMMUSU

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

1. [illegible]

O RECEPTU

[illegible]

OBRÁCENÝ CELOZRNNÝ HRUŠKOVÝ KOLÁČ

Ingredience

- [illegible]
- [illegible]
- 2 vejce
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]

[illegible]

[illegible]

O RECEPTU

[illegible]

TVAROHOVÁ POMAZÁNKA S LUČINOU

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

1. [illegible]
2. [illegible]

O RECEPTU

Čočková pomazánka je skvělým zdrojem vlákniny a vápníku. [illegible]

ČOČKOVÁ POMAZÁNKA

Ingredience

- uvařená čočka
- Cottage
- Avokádo
- Citronová šťáva

1. Čočku uvaříme do měkka (dle návodu na obalu).
2. Uvařenou čočku rozmačkáme.
3. Přidáme sýr Cottage a najemno nakrájené avokádo a citronovou šťávu.
4. Dochutíme solí a pepřem.