VEGETARIÁNSKA KUCHÁRKA

Pripravte si výborné
jedlá plné bielkovín
aj bez mäsa

NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

Vegetariánstvo je obľúbený spôsob stravovania, ktorý sa vyznačuje vynechaním konzumácie mäsa a rýb.

Niektoré podtypy či prísnejšie formy vegetariánstva obmedzujú aj vajcia, mliečne výrobky alebo med.

Niektoré zase naopak povoľujú konzumáciu rýb. Každopádne platí, že skladba tohto spôsobu stravovania je prevažne rastlinného pôvodu.

Vegetariánske stravovanie môže byť zdraviu prospešné, je ale dôležité nepodceňovať skladbu takého jedálnička, a to predovšetkým z hľadiska zloženia bielkovín.

Bielkoviny sú tvorené aminokyselinami, z ktorých niektoré sú esenciálne, teda telo si ich nevie samo vyrobiť, a je nutné prijímať ich v strave. Rôzne potraviny majú rôzne zastúpenie aminokyselín, z ktorých tá esenciálna aminokyselina, ktorej je relatívne najmenej (zohľadňuje sa jej množstvo v potravine k dennej potrebe), je limitná a tým je celkové aminokyselinové skóre takej potraviny znížené a nemôže byť považovaná za potravinu obsahujúcu plnohodnotné bielkoviny. Napriek tomu je možné aj z rastlinnej stravy zostaviť pokrm, ktorý bude obsahovať komplexné spektrum aminokyselín, a to kombináciou rôznych potravín v rozdielnom zastúpení aminokyselín v bielkovine.

Ako plnohodnotné potraviny z hľadiska zloženia aminokyselín možno považovať mliečne výrobky. Ďalej ako veľmi vhodný zdroj plnohodnotných bielkovín môžu slúžiť vajcia.

K dosiahnutiu komplexného spektra aminokyselín v čisto rastlinnej strave je dobré kombinovať obilniny, ktoré sú často chudobné na lyzín, so strukovinami, ktoré majú lyzínu dostatok, ale naopak majú obvykle ako limitnú aminokyselinu metionín alebo tryptofán. Tie sa zasa vyskytujú v dostatočnom množstve v obilninách, a tak kombináciou týchto dvoch typov potravín môže byť pokrm z hľadiska aminokyselinového skóre komplexný.

Pri časovej vyťaženosti možno namiesto strukovín použiť napríklad arašidy, ktoré majú rovnako väčšie množstvo lyzínu. To sa dá využiť napríklad v ázijskej kuchyni k príprave chutných zeleninových zmesí s ryžou a arašidmi.

AKO PRACOVAŤ S KUCHÁRKOU

Kuchárka obsahuje niekoľko receptov na raňajky, obedy, večere, desiate a olovranty, ktoré si môžete nakombinovať nielen podľa chuti, ale aj podľa toho, ktoré potraviny sú pre vás vhodné. Získate tak návod na to, ako si pripraviť vyvážené a chutné vegetariánske jedlá.

VYSVETLIVKY

PL – polievková lyžica

ČL – čajová lyžička

RAŇAJKY

MIEŠANÉ VAJCIA NA CIBUĽKE SO SYROM, CHLEBOM A ZELENINOU

1 PORCIA • 10 MINÚT • ĽAHKÉ • 384 KCAL / 1606 KJ NA PORCIU

bielkoviny 23 g | sacharidy 31 g | tuky 18 g | vláknina 7 g

- 110 g slepačích vajec (2 ks veľkosti M)
- soľ
- čierne korenie
- 5 ml tuku (1 ČL)
  - repkový olej
  - prepustené maslo (ghí)
- 15 g cibule
  - šalotka
  - žltá cibuľa
- 20 g syra
  - 30% Eidam
  - parenica
- 150 g zeleniny (môžete kombinovať)
  - reďkovky
  - šalátová uhorka
  - cherry paradajky
  - paprika
- 50 g chleba (1 plátok)
  - ražný
  - celozrnný
  - kváskový

Do misy rozklepneme vajcia, osolíme, okoreníme a prešľaháme. Na panvicu dáme tuk a necháme rozpáliť na strednom stupni.

Medzitým si nadrobno nakrájame cibuľu. Opražíme ju na panvici dozlatista. Potom k cibuli pridáme vaječnú zmes, znížime plameň a pomaly miešame. Tesne pred koncom do zmesi primiešame syr natrhaný na menšie kúsky.

Miešané vajcia podávame so zeleninou a plátkom chleba.

TIP Pri neznášanlivosti lepku stačí použiť iný druh pečiva, napríklad z pohánkovej, kukuričnej alebo ryžovej múky.

Poznámka: Bezlepkové pečivo je lepšie kupovať čerstvé v pekárni alebo si ho piecť doma. V obchodoch síce kúpite trvanlivé bezlepkové pečivo, ale často je plné konzervantov a emulgátorov, čo pre telo nie je najlepšia voľba. V mnohých prípadoch tiež obsahuje deproteinovanú pšeničnú múku, ktorá môže ľudom alergickým priamo na pšenicu (nielen na jej zložku lepok) značne ublížiť.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre deti | vhodné pre športovcov | zdroj bielkovín | zdroj vlákniny

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

VLOČKOVÁ KAŠA S KYSLOU SMOTANOU

1 PORCIA • 10 MINÚT • ĽAHKÉ

395 KCAL / 1654 KJ NA PORCIU

bielkoviny 9,2 g | sacharidy 14,9 g | tuky 5,3 g | vláknina 2,9 g

- 50 g vločiek (môžete nakombinovať)
  - ovsené
  - pšeničné
  - ražné
  - pohánkové
  - quinoové
- 200 ml mlieka alebo rastlinného nápoja
  - polotučné kravské mlieko
  - sójový nápoj
  - mandľový nápoj
  - ryžový nápoj
- 40 g 12% kyslej smotany (2 PL)
- 50 g ovocia (hrsť)
  - maliny
  - čučoriedky
  - jahody
- 10 g orechov (1 PL)
  - lieskovce
  - makadamové
  - vlašské
  - mandle

Do malého hrnca vsypeme vločky, nalejeme mlieko alebo rastlinný nápoj a dáme variť. Pri prvých bublinkách plameň stiahneme a za stáleho miešania varíme do požadovanej konzistencie.

Kašu preložíme do misy, ozdobíme kyslou smotanou, umytým ovocím, posekanými orechmi a podávame.

Poznámka: Ovocie, aj to drobné, je dôležité pred použitím umývať. Ak sa pestuje konvenčným spôsobom, tak sa na jeho povrchu môžu vyskytovať stopy postrekov. Pokiaľ je v BIO kvalite, môže byť pokryté zvyškami hliny, opadaných listov, mikroorganizmov a ich toxínov.

vhodné pre vegetariánov

zdroj vlákniny

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

KVÁSKOVÝ CHLIEB SO SYROVO-BYLINKOVOU NÁTIERKOU

1 PORCIA • 5 MINÚT • ĽAHKÉ
392 KCAL / 1638 KJ NA PORCIU

bielkoviny 19 g | sacharidy 42 g | tuky 15 g | vláknina 5 g

- 10 g byliniek (hrsť)
  - pažítka
  - bazalka
  - koriander
- 100 g polotučného tvarohu
- 30 g syra
  - Lučina
  - žervé
  - ricotta
- čierne korenie
- 70 g kváskového chleba (1 väčší plátok)
- 100 g zeleniny (môžete nakombinovať)
  - paradajka
  - paprika
  - reďkovky

Najskôr si nasekáme bylinky nadrobno. V mise potom zmiešame tvaroh, syr, bylinky a podľa chuti korenie.

Nátierku natrieme na chlieb a podávame so zeleninou.

Poznámka: Kváskový chlieb je pre telo veľmi prospešný vďaka spôsobu jeho výroby. Základom je totiž kvások, ktorý obsahuje zdraviu prospešné mikroorganizmy. Tie okrem pozitívneho vplyvu na trávenie tiež produkujú aktívne látky, ktoré chlieb pomáhajú prirodzene konzervovať. Preto kváskový chlieb vydrží dlhšie čerstvý ako chlieb upečený z klasického droždia.

vhodné pre vegetariánov

vhodné pre deti

zdroj bielkovín

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

CHIA PUDING S OVOCÍM

1 PORCIA • 5 MINÚT + CHLADENIE CEZ NOC • ĽAHKÉ • 403 KCAL / 1 688 KJ NA PORCIU

bielkoviny 14 g | sacharidy 43 g | tuky 16 g | vláknina 16 g

- 100 g banánu (1 menší ks)
- 40 g chia semienok (3 PL)
- 120 ml mlieka alebo rastlinného nápoja
  - polotučné kravské mlieko
  - kokosový nápoj
  - mandľový nápoj
  - ryžový nápoj
- 40 g mliečneho výrobku (2 PL)
  - polotučný tvaroh
  - skyr
- 50 g ovocie na ozdobu (môžete nakombinovať)
  - jahody
  - maliny
  - hrozno
  - broskyňa
  - mango

V mise roztlačíme vidličkou polovicu banánu a druhú si schováme v chladničke na druhý deň. Pridáme chia semienka, mlieko alebo rastlinný nápoj a tvaroh alebo skyr a dobre premiešame. Misu prikryjeme a necháme cez noc v chladničke.

Druhý deň puding ozdobíme druhou polovicou banánu a nakrájaným ovocím a podávame.

Poznámka: Chia semienka patria medzi nové potraviny a medzi takzvané „superfoods = superpotraviny“. Ich prednosťou je vyvážený pomer živín, veľké zastúpenie vlákniny a tým aj skvelá schopnosť zasýtiť. Po namočení napučiavajú a fungujú aj ako spojivo. Navyše sa bežne používajú vo veľkom množstve diét a výživových smeroch.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre športovcov | zdroj vlákniny | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

OBEDY

BROKOLICOVÁ PANVICA SO ŠAMPIŇÓNMI A ARAŠIDMI, RYŽA

4 PORCIE • 40 MINÚT • ĽAHKÉ • 472 KCAL / 1973 KJ NA PORCIU

bielkoviny 17 g | sacharidy 62 g | tuky 17 g | vláknina 10 g

- 400 g ružičiek z brokolice (z 1 ks brokolice)
- 300 g zeleniny (môžete nakombinovať)
  - mrazené zelené fazuľové lusky
  - mrkva
  - paprika
  - pak choi (čínska kapusta)
  - cuketa
- 120 g šampiňónov (6 ks)
- 35 g cibule (1 malý ks)
- 30 ml oleja (3 PL)
  - olivový
  - repkový
  - sezamový
- 20 ml sójovej omáčky (4 ČL)
- 20 ml šťavy z citrusu (½ ks)
  - limetka
  - citrón
- 5 g zázvoru (cca 1cm kúsok)
- 80 g lúpaných nepražených nesolených arašidov
- 240 g ryže
  - jazmínová
  - basmati
  - natural

Ružičky brokolice dáme do vriacej vody na 3 minúty povariť. Potom ich scedíme a dáme na chvíľu bokom. Zeleninu nakrájame na tenké kúsky, šampiňóny na plátky a cibuľu na mesiačiky.

V hlbokej panvici rozpálime olej, vložíme cibuľu, tvrdšiu zeleninu a brokolicu a za stáleho miešania restujeme 2 minúty. Potom zľahka znížime plameň, pridáme mäkšiu zeleninu a šampiňóny a za občasného miešania zmes varíme 5 minút.

Medzičasom si jednoducho pripravíme omáčku zmiešaním sójovej omáčky, citrusovej šťavy a nadrobno nakrájaného zázvoru.

Keď je zmes hotová, zvýšime teplotu, pridáme arašidy a omáčku, rýchlo premiešame a stiahneme z platne.

Ryžu uvaríme podľa návodu na obale.

Zmes z panvice a ryžu rozdelíme na 4 porcie a podávame.

Poznámka: Brokolica patrí podľa rebríčkov medzi najzdravšie potraviny na svete. Obsahuje vysoké množstvo vlákniny, výborne zasýti a pritom má nízku energetickú hodnotu na jednotku hmotnosti. Práve vďaka vysokému obsahu vlákniny a tiež antioxidantov sa o brokolici často hovorí v súvislosti s prevenciou vzniku rakoviny hrubého čreva.

vhodné pre vegetariánov

zdroj vlákniny

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

TEKVICOVÉ CURRY S QUINOOU

2 PORCIE • 40 MINÚT • ĽAHKÉ • 455 KCAL / 1905 KJ NA PORCIU

bielkoviny 19 g | sacharidy 63 g | tuky 14 g | vláknina 14 g

- 400g strukovín v konzerve (1 plechovka)
  - cícer
  - biela fazuľa
  - šošovica
- 500 g tekvice hokaido (1 malý ks)
- 10 ml tuku (1 PL)
  - repkový olej
  - olivový olej
  - prepustené maslo (ghí)
- korenie (môžete nakombinovať podľa chuti)
  - 1 g škorice (½ ČL)
  - štipka mletej rasce
  - 1 bobkový list
- 30 g cibule
  - žltá cibuľa
  - šalotka
  - jarná cibuľka
- 5 g cesnaku (1 strúčik)
- 2 g kurkumy (1 ČL)
- soľ
- 1 g mletej papriky (½ ČL)
- 5 g chilli papričiek (1 ks)
- čierne korenie
- 100 g quinoy

Strukoviny prepláchneme vodou a necháme odkvapkať.

Tekvicu umyjeme, rozkrojíme napoly, vydlabeme a nakrájame na kocky o hrane zhruba 1,5 cm. Tekvica hokaido sa nemusí lúpať.

V hrnci rozpálime tuk a necháme na ňom 1 minútu rozvoňať koreniny okrem kurkumy a papriky.

Pridáme na kocky nakrájanú cibuľu, plochou noža prepučený cesnak, kurkumu a zľahka osolíme.

Občas premiešame a po zosklovatení cibule vyberieme cesnak a pridáme tekvicu, poprípade mletú papriku a chilli papričku. Ľahko podlejeme vodou, aby bola tekvica do polovice ponorená, priklopíme pokrievkou a necháme 10 minút dusiť.

Quinou uvaríme podľa návodu na obale.

K tekvici pridáme strukovinu a necháme dusiť ďalších 5 minút. Curry po dovarení necháme 10 minút vychladnúť a potom ho zhruba z jednej tretiny rozmixujeme tyčovým mixérom. Takto sa vytvorí omáčka, ktorú podľa potreby dochutíme soľou a korením.

Curry podávame s uvarenou quinoou.

Poznámka: Quinoa je bezlepková obilnina známa ako mrlík čílsky. Kúpite ju vo viacerých variantoch. Okrem klasickej bielej existuje napríklad aj čierna alebo červená quinoa. Jej hlavnou prednosťou je vyšší obsah bielkovín, ako u obdobných potravín, a tiež veľmi dobrá schopnosť zasýtiť.

vhodné pre vegetariánov | zdroj bielkovín | zdroj vlákniny | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

CELOZRNNÝ ŠALÁT S KORIANDROM A GRANÁTOVÝM JABLKOM

2 PORCIE • 30 MINÚT • ĽAHKÉ • 495 KCAL / 2 072 KJ NA PORCIU

bielkoviny 23 g | sacharidy 55 g | tuky 18 g | vláknina 9 g

- 120 g celozrnných obilnín
  - kuskus
  - bulgur
  - ryža
- 250 g zeleniny (môžete kombinovať)
  - baklažán
  - cuketa
- alternatíva mäsa
  - 200 g tofu natural (1 balenie)
  - 190 g údeného tempehu (1 balenie)
  - 200 g robi (1 balenie)
- soľ
- 10 ml oleja na tepelnú úpravu (1 PL)
  - repkový
  - olivový
- 130 g granátového jablka (1 ks)
- čierne korenie
- 20 ml šťavy z citrusu (½ ks)
  - citrón
  - limetka
  - menší pomaranč
  - 10 ml oleja k dochuteniu (1 PL) extra panenský olivový
  - tekvicový
  - ľanový
- 10 g čerstvého koriandra (hrsť)

Obilninu uvaríme podľa návodu na obale.

Zeleninu a mäsovú alternatívu nakrájame na kocky, osolíme a necháme 10 minút odstáť. Uvoľnenú tekutinu vylejeme, poprípade vysušíme napr. papierovou utierkou, a zmes opečieme na oleji na panvici, kým nebude všetko mäkké a zlatisté.

Granátové jablko opatrne vylúpeme.

Vychladnutú obilninu ochutíme ešte korením, citrusovou šťavou, olejom a nasekaným koriandrom.

Nakoniec primiešame granátové jablko a zmes zeleniny a mäsovej alternatívy a podávame.

TIP Toto jedlo je vhodné ako obed so sebou do krabičky. Možno ho jesť teplé aj studené. Ak nemáme radi koriander, použite inú čerstvú bylinku (napr. petržlen).

vhodné pre vegetariánov | zdroj bielkovín | zdroj vlákniny

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

PALACINKY S KRÉMOVÝM ŠPENÁTOM

1 PORCIA • 30 MINÚT • ĽAHKÉ
479 KCAL / 2 006 KJ NA PORCIU

bielkoviny 22 g | sacharidy 53 g | tuky 19 g | vláknina 10 g

- 50 g múky (môžete aj kombinovať)
  - špaldová celozrnná
  - pohánková
  - ovsená
  - ryžová
- 90 ml mlieka alebo rastlinného nápoja
  - polotučné kravské mlieko
  - mandľový nápoj
  - sójový nápoj
  - ovsený nápoj
- 50 g slepačích vajec
- soľ
- 10 ml tuku (2 ČL)
  - repkový olej
  - prepustené maslo (ghí)
  - kokosový olej
- 75 g čerstvého baby špenátu
- 50 g čerstvého syra
  - ricotta
  - Lučina
  - čerstvý kozí syr
- čierne korenie
- 100 g zeleniny k servírovaniu
  - rukola
  - cherry paradajky
  - paprika
  - reďkovky

Zmiešaním múky, mlieka alebo rastlinného nápoja, vajca a štipky soli pripravíme riedke cesto, ktoré necháme chvíľku oddýchnuť pri izbovej teplote.

Medzitým na panvici na lyžičke tuku orestujeme špenát, kým výrazne nezmenší svoj objem a nezmäkne. Potom panvicu odstavíme z platne, pridáme syr, priklopíme pokrievkou a necháme ho pomaly rozpustiť. Vzniknutú zmes osolíme a okoreníme.

Na čistej panvici rozpálime druhú lyžičku tuku a z cesta vytvoríme celkom 3 palacinky. Tie naplníme špenátovou zmesou a podávame so zeleninou.

Poznámka: Špenát je potravina s veľmi nízkou energetickou hodnotou a s vysokým obsahom minerálnych látok a antioxidantov. Typická je jeho zelená farba, kedy napríklad pri príprave smoothie stačí len pár lístkov, aby sfarbili pohár nápoja.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre deti | vhodné pre športovcov | zdroj bielkovín | zdroj vlákniny

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

VEČERA

ZELENINOVÝ ŠALÁT S TOFU REZŇAMI

2 PORCIE • 30 MINÚT • ĽAHKÉ • 403 KCAL / 1 686 KJ NA PORCIU

bielkoviny 31 g | sacharidy 30 g | tuky 18 g | vláknina 6 g

- 30 g nesladených kukuričných lupienkov
- 40 g tvrdého syra
  - parmezán
  - pecorino
  - gran moravia
  - čedar
- 55 g slepačích vajec (1 ks veľkosti M)
- 200 g tofu natural (1 balenie)
- soľ
- 100 g šalátu (môžete kombinovať)
  - poľníček
  - rukola
  - rímsky šalát
  - ľadový šalát
- hlávkový šalát
- 300 g zeleniny (môžete kombinovať)
  - paradajky
  - mrkva
  - kaleráb
- 100 g bieleho polotučného jogurtu
  - z kravského mlieka
  - zo sójového nápoja
- 5 g horčice (1 ČL)
- 10 g čerstvých byliniek (hrsť)
  - bazalka
  - pažítka
  - tymian
  - koriander
- čierne korenie

Najskôr si rozohrejeme rúru na 180 °C.

Kukuričné lupienky uzavrieme do vrecka, pomocou valčeka rozdrvíme, nasypeme do misy a pridáme k nim časť jemne nastrúhaného syra.

Do druhej misy rozklepneme vajcia a prešľaháme.

Tofu rozkrojíme pozdĺžne na dve polovice a každú z nich ešte rozrežeme priečne na ďalšie dve polovice. Osolíme, obalíme vo vajíčku a nakoniec v lupienkoch so syrom. Obalené kúsky preložíme na plech vyložený papierom na pečenie a dáme piecť do rúry vyhriatej na 180 °C na 15 minút.

Medzitým si pripravíme šalát tak, že na dva taniere rozprestrieme šalátové listy a poukladáme nadrobno nakrájanú zeleninu. Dresing pripravíme zmiešaním jogurtu s horčicou, nadrobno nasekanými bylinkami a podľa chuti soľou a korením.

Upečené rezne dáme na šalát, pridáme dresing, ozdobíme zvyšným nastrúhaným syrom a podávame.

TIP Zeleninové šaláty sú ideálnou voľbou na večeru. Dajú sa jesť doma alebo aj zabaliť so sebou do krabičky. Vďaka silnému zastúpeniu zeleniny obsahujú veľa vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Dobré je pridať aj zdroj kvalitných bielkovín a ak je šalát konzumovaný ako obed, tak je vhodné zvýšiť aj množstvo komplexných sacharidov.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre športovcov | zdroj bielkovín | zdroj vlákniny | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

ZELENINA ZAPEČENÁ SO SÓJOVOU ZMESOU

2 PORCIE • 45 MINÚT • ĽAHKÉ • 389 KCAL / 1628 KJ NA PORCIU

bielkoviny 32 g | sacharidy 38 g | tuky 12 g | vláknina 10 g

- 80 g sójového granulátu
- 500 ml zeleninového vývaru
- 300 g zeleniny k naplneniu
  - 1 stredná cuketa
  - 1 baklažán
  - 2 papriky
- 100 g zeleniny do náplne (môžete kombinovať)
  - karotka
  - stopkový zeler
  - petržlen koreň
  - zeler (bulva)
- 25 g cibule
  - šalotka
  - žltá cibuľa
  - jarná cibuľka
- 5 g cesnaku (1 strúčik)
- 20 ml olivového oleja (2 PL)
- 150 g paradajok
- 1 g sušenej bazalky (½ ČL)
- soľ
- čierne korenie
- syr na zapečenie
  - 40 g parmezánu
  - 60 g Eidamu
  - 60 g mozzarelly
- Príloha
  - 180 g zemiakov (1 väčší ks)
  - 60 g celozrnného kuskusu
  - 60 g ryže natural

Rúru predhrejeme na 180 °C.

Sójový granulát nasypeme do horúceho vývaru a necháme nasať tekutinu cca 10 minút.

Medzitým si zeleninu, ktorú plánujeme naplniť, pozdĺžne rozkrojíme na dve polovice a pomocou lyžice vydlabeme jej stred, ktorý dáme bokom.

Zeleninu do náplne a cibuľu nakrájame na kocky alebo nahrubo nastrúhame a cesnak plochou noža rozpučíme.

V panvici rozpálime olivový olej a opečieme na ňom za občasného miešania cibuľu spolu s cesnakom a zeleninou do náplne dozlatista. Pridáme paradajky, nakrájaný stred plnenej zeleniny, bazalku, soľ, korenie a necháme 5 minút pod pokrievkou dusiť. Potom pridáme scedený a vyžmýkaný granulát a dusíme ďalších 5 minút.

Zmesou naplníme zeleninu, vršok posypeme nahrubo nastrúhaným syrom a dáme na 15 minút zapiecť do vopred vyhriatej rúry.

V priebehu zapekania si pripravíme prílohu a podávame spoločne.

Poznámka: Sója je lacný a významný rastlinný zdroj bielkovín, ale kvôli obsahu antinutričných látok, fytoestrogénov a goitrogénov sa ju neodporúča konzumovať príliš často a dávať prednosť skôr jej fermentovanej podobe. Sójových náhrad mäsa a mliečnych výrobkov je veľa, je ale lepšie zaraďovať okrem sóje aj iné rastlinné alternatívy živočíšnych produktov. Nie je nutné sa jej ale vyhýbať.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre športovcov | vhodné pre diabetikov | nízky GI | zdroj bielkovin | zdroj vlákniny | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

ZELENINOVÝ KRÉM S CÍCEROVÝMI A TOFU KRUTÓNMI

4 PORCIE • 30 MINÚT • ĽAHKÉ • 346 KCAL / 1448 KJ NA PORCIU

bielkoviny 19 g | sacharidy 39 g | tuky 12 g | vláknina 18 g

- 20 ml tuku (2 PL)
  - repkový olej
  - olivový olej
  - prepustené maslo (ghí)
- 50 g cibule
  - šalotka
  - žltá cibuľa
  - 600 g zeleniny (nakombinovať podľa chuti nadrobno nakrájanú cibuľu)
  - pór
  - mrkva
  - petržlen
  - cuketa
- 120 g zemiakov (1 stredný ks)
  - klasický zemiak
  - batát
- 4 g kurkumy (2 ČL)
- 3 bobkové listy
- soľ
- čierne korenie
- 400 g cícera z konzervy (1 plechovka)
- 200 g tofu natural (1 balenie)
- 10 g čerstvých byliniek (hrsť)
  - petržlenová vňať
  - ligurček
  - koriander
- 200 ml ml mlieka alebo rastlinného nápoja
  - polotučné kravské mlieko
  - sójový nápoj
  - ovsený nápoj
- 20 ml šťavy z citróna (½ ks)

Rozohrejeme si rúru na 180 °C.

V hrnci rozpálime lyžicu tuku, na ktorom orestujeme cibuľu a pór nakrájané na kolieska. Medzitým si nakrájame zemiak a koreňovú zeleninu na kocky cca 2 × 2 cm a pridáme k póru a cibuli. Nakoniec nakrájame na kocky aj mäkšiu zeleninu a pridáme do zmesi.

Keď už je zelenina ľahko opečená, pridáme lyžičku kurkumy, bobkový list, soľ a korenie, zalejeme horúcou vodou, aby všetky kúsky boli ponorené, a necháme variť približne 20 minút, kým nie je všetka zelenina mäkká.

Počas varenia zeleniny zmiešame v mise prepláchnutý a osušený cícer s tofu nakrájaným na 1 cm kocky, druhú lyžicu tuku a druhú lyžičku kurkumy. Zmes vysypeme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme dozlatista vo vopred vyhriatej rúre.

Po uvarení zeleniny necháme obsah hrnca ľahko vychladnúť, pridáme bylinky a rozmixujeme tyčovým mixérom. Primiešame mlieko alebo rastlinný nápoj s citrónovou šťavou, premiešame a podľa potreby dochutíme. Polievku podávame posypanú cícerovými a tofu krutónmi.

Poznámka: Korenie kurkuma, alebo tiež indický šafran, je vlastne usušený a rozomletý podzemok kurkumovníka dlhého. Typickou a na prvý pohľad viditeľnou vlastnosťou kurkumy je žltá farba. Je známa ako súčasť karí korenia alebo sa s ňou môžeme stretnúť v dnešnej dobe už v populárnom nápoji „Golden milk“ čiže zlaté mlieko. Kurkuma je čím ďalej tým viac obľúbenejšia predovšetkým vďaka svojim protizápalovým vlastnostiam. Patrí tiež medzi prírodné antibiotiká s protibakteriálnym aj protivírusovým účinkom. Všeobecne prispieva k podpore imunity a pôsobí preventívne proti rôznym ochoreniam.

vhodné pre vegetariánov | nízky GI | zdroj bielkovín | zdroj vlákniny

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

ZELENINOVÉ PLACKY A ZEMIAKOVO-ZELEROVÁ KAŠA

2 PORCIE • 30 MINÚT • ĽAHKÉ • 399 KCAL / 1677 KJ NA PORCIU

bielkoviny 21 g | sacharidy 40 g | tuky 18 g | vláknina 7 g

- 60 g zemiakov (1 menší ks)
- 250 g zeleru (½ bulvy)
- soľ
- 250 g zeleniny
  - cuketa
  - karfiol
  - brokolice
  - mrazená zeleninová zmes s hráškom
- 100 g tofu natural
- 25 g cibule
  - šalotka
  - žltá cibuľa
  - jarná cibuľka
- 110 g slepačích vajec (2 ks veľkosti M)
- čierne korenie
- 1 g majoránky (½ ČL)
- 40 g múky (4 PL)
  - pohánková
  - špaldová celozrnná
  - ryžová
- 10 ml tuku (1 PL)
  - repkový olej
  - kokosový olej
  - olivový olej
  - prepustené maslo (ghí)
- 100 ml mlieka alebo rastlinného nápoja
  - polotučné kravské mlieko
  - ovsený nápoj
  - sójový nápoj
- 5 g masla (1 ČL)
- 10 g čerstvej petržlenovej vňate (hrsť)

Na platňu dáme vo väčšom hrnci variť vodou. Zemiaky so zelerom očistíme a nakrájame na kocky, ktoré potom vložíme do vriacej osolenej vody a necháme variť cca 15 minút do zmäknutia.

Zeleninu na placky si musíme upraviť na malé kúsky. Cuketu nastrúhame najemno, inú zeleninu rozmixujeme v mixéri. Zeleninu zľahka osolíme a necháme chvíľku odležať.

Medzitým nahrubo nastrúhame aj tofu a cibuľku nakrájame na kocky. V mise rozšľaháme vidličkou vajcia s trochou soli a korenia a majoránkou. Potom k vaječnej zmesi pridáme múku a dobre prešľaháme.

Zo zeleniny vytlačíme prebytočnú tekutinu a spolu s tofu a šalotkou tiež pridáme k vaječnej zmesi. Všetko dobre premiešame, aby sa všetko spojilo v cestíčko. V prípade, že je cesto príliš husté, prilejeme trochu vody. Ak sa zdá byť príliš riedke, tak pridáme trochu múky.

Z cesta potom tvoríme placky a opekáme na rozohriatom tuku na panvici približne 2 minúty z každej strany.

Uvarené zemiaky so zelerom zlejeme, pridáme mlieko alebo rastlinný nápoj a maslo, vrátime na platňu a necháme ešte chvíľku zahriať. Potom zmes nahrubo roztlačíme a potom vyšľaháme robotom alebo metlou na kašu.

Na tanieri ozdobíme kašu nasekanou petržlenovou vňaťou a podávame s plackami.

TIP Rovnako ako môžeme vyskúšať rôzne variácie placiek, tak môžeme vyskúšať aj ďalšie kombinácie kaše. Namiesto zeleru možno použiť aj koreňový petržlen, tekvicu alebo brokolicu.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre deti | vhodné pre športovcov | zdroj bielkovín | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

DESIATE/OLOVRANTY

CHLIEB S NÁTIERKOU Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE

4 PORCIE • 30 MINÚT • ĽAHKÉ
219 KCAL / 916 KJ NA PORCIU

bielkoviny 9 g | sacharidy 38 g | tuky 3 g | vláknina 6 g

- 80 g červenej šošovice
- soľ
- 20 g g jarnej cibuľky (1 ks)
- 10 ml ml tuku (1 PL)
  - repkový
  - kokosový
  - olivový
  - prepustené maslo (ghí)
- 100 g zeleniny do nátierky
  - zeler
  - mrkva
  - petržlen
- 10 ml citrónovej šťavy (1 PL)
- čierne korenie
- 200 g chleba (4 plátky)
  - ražný
  - celozrnný
  - pohánkový

Červenú šošovicu prepláchneme a dáme variť v osolenej vode približne 15 minút do zmäknutia.

Bielu časť jarnej cibuľky nakrájame na kolieska a orestujeme na panvici na tuku.

Pridáme najemno nastrúhanú zeleninu a opekáme do zmäknutia.

Zmes dobre premiešame so šošovicou a ochutíme citrónovou šťavou, soľou a korením.

Na plátky chleba natrieme nátierku, ozdobíme zelenou časťou jarnej cibuľky nakrájanou na tenké kolieska a podávame.

TIP Červená šošovica je jediná strukovina, ktorá sa nemusí dopredu namáčať. Nemá tak pevnú šupku a je tiež lepšie stráviteľná. Uvarená je behom chvíľky a hodí sa ideálne na prípravu pokrmov so sebou do škatuliek, šalátov alebo práve do nátierok. Výborná je tiež zeleninová polievka s červenou šošovicou a paradajkami.

vhodné pre vegetariánov

vhodné pre deti

zdroj vlákniny

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

MANGOVO-JOGURTOVÝ KOKTEJL

2 PORCIE • 5 MINÚT • ĽAHKÉ
167 KCAL / 698 KJ NA PORCIU

bielkoviny 7 g | sacharidy 24 g | tuky 5 g | vláknina 2 g

- 250 g zrelého manga (1 ks)
- 150 g polotučného bieleho jogurtu
  - z kravského mlieka
  - sójový
  - mandľový
- 200 ml mlieka alebo rastlinného nápoja
  - polotučné kravské mlieko
  - mandľový nápoj
  - kokosový nápoj
  - ryžový nápoj

Mango zbavíme šupky a spolu s jogurtom a mliekom alebo rastlinným nápojom dáme do mixéra, rozmixujeme dohladka, nalejeme do pohárov a podávame.

Poznámka: Mango je druh exotického ovocia typický predovšetkým pre Áziu a Austráliu. V týchto krajinách sa pestuje veľa odrôd a každá chutí trochu inak. Najväčšie plody môžu vážiť aj cez kilogram. Mango je výborným zdrojom vitamínov A, C a beta-karoténu.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre deti | vhodné pre športovcov | nízky GI | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

OVOCIE SO ŠKORICOVÝM DIPOM

1 PORCIA • 5 MINÚT • ĽAHKÉ
167 KCAL / 698 KJ NA PORCIU

bielkoviny 6 g | sacharidy 24 g | tuky 2 g | vláknina 4 g

- 50 g bieleho mliečneho výrobku (môžete kombinovať)
  - tvaroh
  - skyr
  - ricotta
  - grécky jogurt
- 8 g sladidla (1 ČL, nie je nutné)
  - med
  - čakankové sladidlo
- šipka škorice
- 150 g ovocie
  - jablko
  - hruška
  - slivka

Mliečny výrobok vymiešame s medom a škoricou a podávame k ovociu nakrájanému na mesiačiky.

Poznámka: Škorica je korenie, ktoré evokuje sladkú chuť, a tak sa hodí použiť aj v prípadoch, že máte chuť na sladké a sladiť nechcete alebo nemôžete. Pozitívne ovplyvňuje trávenie a je tiež prírodným antibiotikom.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre deti | vhodné pre športovcov | vhodné pre diabetikov | nízky GI | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

ZLATÉ MLIEKO

1 PORCIA • 5 MINÚT • ĽAHKÉ
155 KCAL / 648 KJ NA PORCIU

bielkoviny 7 g | sacharidy 18 g | tuky 6 g | vláknina 0 g

- 200 ml mlieka alebo rastlinného nápoja
  - polotučné kravské mlieko
  - mandľový nápoj
  - kokosový nápoj
  - sójový nápoj
- 2 g kurkumy (1 ČL)
- 1 g škorice (½ ČL)
- štipka čierneho korenia
- na ochutenie (štipka)
  - vanilka
  - chilli
- 5 ml tuku (1 ČL)
  - kokosový olej
  - prepustené maslo (ghí)
- 8 g sladidla (1 ČL, nie je nutné)
  - med
  - čakankové sladidlo

Mlieko alebo rastlinný nápoj spolu s korením a tukom rozohrejeme v hrnci, aby sa zmes ohriala a všetko sa spojilo. Nalejeme do hrnčeka, pridáme podľa chuti sladidlo a podávame.

TIP

Tento populárny nápoj je výborný predovšetkým v jesenných a zimných mesiacoch, keďže kurkuma a škorica pôsobia preventívne proti vzniku mnohých ochorení. Navyše zahreje. Kokosový olej dodá lahodnú chuť.

vhodné pre vegetariánov | vhodné pre športovcov | vhodné pre diabetikov | nízky GI | bez lepku

Uvedené energetické hodnoty sú orientačné. Presná hodnota záleží na výbere ingrediencií.

NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOSŤ ZO SEBA

www.nutriadapt.sk

© NUTRIADAPT – 2021-09-07