



VEĽKONOČNÝ ŠPECIÁL

Prichystajte si bohatý, ale aj
zdravší a ľahší sviatočný stôl



NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

Veľká noc patrí medzi najvýznamnejšie kresťanské sviatky a je zároveň obdobím tradícií spojených s vítaním jari. Chlapci pletú korbáče a dievčatá farbia vajíčka, pečú baránkov, mazanec a ďalšie pochúťky, a tak popri Vianociam je Veľká noc ďalším „strašiakom“ pre väčšinu ľudí, ktorí redukujú svoju hmotnosť.

Prinášame vám preto niekoľko tipov na odľahčené veľkonočné jedlá. Nájdete v nich recept napr. na pečenú jahňaciu kotletu, špenátovú roládu, vaječnú omeletu s rukolou, paradajkový šalát, pečenú repu, odľahčenú nátierku z vaječ, ale aj recept na veľkonočného barančeka a mazanec.

Medzi tradičné veľkonočné suroviny patria jahňacie mäso, vajcia, syry a tvarohy, špenát a ďalšia zelenina.

- Červená repa má veľa výhod. Obsahuje nielen široké spektrum vitamínov C a skupiny B a minerálnych látok (napr. vápnik a horčík), ale aj betaín, ktorý ocenia predovšetkým športovci.
- Jahňacie mäso je výborným zdrojom živočíšnych bielkovín. V 100 g chudého jahňacieho mäsa nájdeme 27-30 g bielkovín.
- Kozí syr je zdrojom bielkovín a je ľahko stráviteľný.
- Paradajky sú doslova nabité vitamínmi a minerálnymi látkami. Obsahujú vitamín B1, B2, B6, C, E a provitamín A, z minerálnych látok vápnik, fosfor, železo, jód, meď a draslík.
- Špenát je zdrojom vitamínu A, C a predovšetkým kyseliny listovej, z minerálnych látok je bohatý na horčík. Špenát je tiež bohatý na vitamín K, ktorý je dôležitý nielen pre zdravie kostí.
- Tvaroh s jogurtom sú zdrojom bielkovín, ktoré slúžia napr. pre tvorbu svalovej hmoty.
- Vajcia patria k najkvalitnejším zdrojom bielkovín. Obsahujú množstvo minerálnych látok a vitamínov, napr. aj vitamín D.

VYSVETLIVKY

PL – polievková lyžica

ČL – čajová lyžička





VAJÍČKOVÁ NÁTIERKA

4 PORCIE • 15 MINÚT • LAHKÉ •
119 KCAL / 498 KJ NA PORCIU

bielkoviny 39 g | sacharidy 60 g | tuky 44 g | vláknina 3 g

- 100 g slepačích vajec (2 ks)
- 50 g cibule (1 ks)
- 100 g šalátovej uhorky (1/3 ks)
- 20 g slnečnicových semienok
- 160g Lučiny
- soľ (štipka)
- čierne korenie (štipka)
- petržlenová vňať alebo pažítka (1PL)



Uvarené vajcia olúpeme a nakrájame na kocky.

Na kocky nakrájame aj cibulku a šalátovú uhorku.

Slnečnicové semienka nasucho opražíme a necháme vychladnúť.

Všetky spomínané ingrediencie dobre premiešame s Lučinou a ochutíme soľou a korením.

Nátierku dozdobíme petržlenovou vňaťou alebo pažítkou a podávame najlepšie s kváskovým chlebom.

TIP Zúžitkujte vykoledované veľkonočné vajčička pri príprave tejto výbornej a rýchlej nátierky.



vhodné pre
diabetikov



vhodné pre
celu rodinu



vhodné pre
vegetariánov



nízky GI



PARADAJKOVÝ ŠALÁT S VAJCOM

1 PORCIA • 15 MINÚT • LAHKÉ •
213 KCAL / 892 KJ NA PORCIU

bielkoviny 11 g | sacharidy 25 g | tuky 6 g | vláknina 7 g

- 50 g slepačích vajec (1 ks)
- 200 g cherry alebo obyčajných paradajok
- 1 štipka soli
- 1 štipka čierneho korenia
- 20 g rukoly
- 25 g ražného knäckebotu (2 ks)



Vajce uvaríme natvrdo, olúpeme a nakrájame na menšie kúsky.

Paradajky umyjeme, osušíme a nakrájame.

Vajce a paradajky spoločne zmiešame, osolíme a okoreníme podľa chuti a ozdobíme rukolou.

Podávame s knäckebotmi.



Zužitkujte aj v tomto recepte vykoledované veľkonočné vajce a užite si ľahkú a veľmi rýchlu desiatu či olovrant.



vhodné pre
diabetikov



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



zdroj
vlákniny



nízky GI



ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA S TVAROHOVO-JOGURTOVOU NÁPLŇOU

10 PORCIÍ • 45 MINÚT • LAHKÉ •
127 KCAL / 530 KJ NA PORCIU

bielkoviny 9 g | sacharidy 5 g | tuky 8 g | vláknina 1 g



Roláda

- 200 g čerstvého listového špenátu
- 10 ml olivového oleja (1 PL)
- 200 g slepačích vajec (4 ks)
- 15 g celozrnnej špaldovej múky (3 PL)
- 1 ks kypriaceho prášku do pečiva
- 2 g soli (špička noža)

Roláda

Špenát sparíme na panvici na lyžici olivového oleja (rýchlo premiešame na horúcom oleji) a necháme vychladnúť.

Oddelíme žĺtky od bielkov a z bielkov pripravíme tuhý sneh.

V mise prešľaháme žĺtky, pridáme múku a prášok do pečiva, pridáme štipku soli a jemne zamiešame sneh z bielkov. Opatrne tiež vmiešame špenát.

Zmes nalejeme na plech na papier na pečenie a dáme piecť do vopred vyhriatej rúry na 200 °C na cca 10 minút. Vyberieme z rúry a teplú roládu zrolujeme a takto necháme vychladnúť.

Náplň

- 250 g mäkkého polotučného tvarohu
- 200 g bieleho jogurtu s 3,5 % tuku
- 50 g 30% syra Eidam
- 30 g kuracej šunky
- 15 g cesnaku (3 strúčiky)
- 50 g sušených paradajok

Po vychladnutí ju opatrne rozbalíme, potrieme plnkou a späť zrolujeme a dáme do chladničky vychladiť.

Náplň

Tvaroh a jogurt zmiešame v miske, pridáme nastrúhaný syr, nakrájanú šunku a prelisovaný cesnak. Môžeme tiež pridať sušené paradajky nakrájané na kúsky - pre chuť aj farebný efekt.

TIP

Dajte si túto roládu ako originálnu a chutnú desiatu. Namiesto špenátu môžete použiť čerstvú žihľavu.



vhodné pre
diabetikov



vhodné pre
celú rodinu



zdroj bielkovín



OMELETA S RUKOLOU, ŠPENÁTOM A SLNEČNICOVÝMI SEMIENKAMI

1 PORCIA • 15 MINÚT • LAHKÉ •
296 KCAL / 1 240 KJ NA PORCIU

bielkoviny 18 g | sacharidy 25 g | tuky 13 g | vláknina 7 g



- 50 g slepačích vajec (1 ks)
- 40 g bielkov zo slepačích vajec (z 2 vajec)
- 50 ml čerstvého polotučného mlieka
- 1 štipka soli
- 1 štipka čierneho korenia
- 30 g rukoly (1 hrst')
- 30 g baby špenátu (1 hrst')
- 10 g lúpaných slnečnicových semienok (1 PL)
- 5 g prepusteného masla (ghí) (1 ČL)
- 25g ražného knäckebotu (2 ks)

V mise rozšľaháme vidličkou vajcia, bielky a mlieko a vmiešame tiež sol' a korenie. Pridáme rukolu, špenát a slnečnicové semienka a ešte jemne premiešame.

Zmes vylejeme na rozpálenú panvicu potretú rozpusteným maslom (ghí) a z oboch strán opražíme. Podávame s ražnými knäckebotmi.

TIP

Vyskúšajte túto omeletu napríklad ako sviatočné raňajky alebo rýchlu večeru.



vhodné pre
diabetikov



vhodné pre
športovcov



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



zdroj bielkovín



zdroj
vlákniny



ZAPEČENÁ ČERVENÁ REPA S KOZÍM SYROM

2 PORCIE • 60+ MINÚT • L'AHKÉ •
310 KJ / 1 298 KJ NA PORCIU

bielkoviny 22 g | sacharidy 11 g | tuky 17 g | vláknina 2,5 g



- 200 g červenej repy (2 ks)
- 12 ml olivového oleja (2 PL)
- 12 ml sójovej omáčky (2 PL)
- hrst čerstvej bazalky
- 100 g kozieho syra
- 100 g slepačích vajec (2 ks)
- 1 štipka soli

Červenú repu uvaríme vo vode cca 50 minút, olúpeme a nakrájame na tenké kolieska. Na plech vyložený papierom na pečenie poukladáme kolieska repy, potrieme ich olivovým olejom zmiešaným so sójovou omáčkou, posypeme bazalkou a dáme piecť do rúry vyhriatej na 180 °C na cca 20 minút. Na posledných 5 minút pridáme na repu nadrobený kozí syr.

TIP Podávame samostatne alebo s vaječnou omeletou či miešanými vajčkami.



vhodné pre
športovcov



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



zdroj bielkovín



PEČENÁ JAHŇACIA KOTLETA S RYŽOU A ŠALÁTOM

4 PORCIE • 3,5 HODINY + 1 DEŇ
NA MARINOVANIE MÄSA • ĽAHKÉ •
803 KCAL / 3 361 KJ NA PORCIU

bielkoviny 39 g | sacharidy 60 g | tuky 44 g | vláknina 3 g



Jahnacie kotlety

- 600 g (bez kosti) jahňacích kotliet
- 1 PL tymianu
- malá vetvička jalovca (borievky)
- 2 ks bobkového listu
- 100 ml repkového oleja

- voda (250 ml / 1 pohár na marinádu, 2–4 poháre podľa potreby na dusenie)
- 1 ČL soli
- 1 mrkva
- 100g zeleru
- 1 petržlen
- 3 PL repusteného masla (ghí)

Šalát

- 160 fazule adzuki (v suchom stave)
- 1 stredne veľká červená cibuľa

Príloha

- 200g ryže natural (v suchom stave)

Deň vopred naložíme jahňacie kotlety.

Vo väčšej mise zmiešame tymián, jalovec, bobkový list, repkový olej a trochu vody a všetko dobre premiešame. Jahňacie kotlety umyjeme, osušime a osolíme. Naložíme ich do marinády a necháme v chladničke odležať do druhého dňa.

Druhý deň nakrájame mrkvu, zeler a petržlen na malé kocky a orestujeme všetko v hlbšom kastrole na prepustenom masle (ghí).

Pridáme mäso (už bez oleja), necháme ho zo všetkých strán „zatiahnuť“ a spoločne so zeleninou ďalej restujeme. Z marinády vyberieme iba korenie a pridáme ho do kastrola k mäsu a zelenine. Podležeme vodou a dusíme asi 2,5 hodiny, kým nie je mäso mäkké.

Šalát pripravíme z fazule adzuki a cibulky

Fazuľky adzuki dáme variť podľa návodu na obale. Potom ich zlejeme. Cibulku nasekáme najemno a premiešame s fazuľkami. Podľa chuti zľahka dosolíme a okoreníme.

Jahňacie kotlety podávame s malým kopčekom celozrnnej ryže, ktorú pripravíme podľa návodu na obale, a s fazuľovým šalátom.



Kotlety si naložíme už 1 deň vopred, aby mäso bolo ešte jemnejšie a vsiaklo do seba vône a chute korenia a tymianu.



vhodné pre diabetikov



vhodné pre celú rodinu



zdroj bielkovín



bez lepku



CHILLI CON CARNE Z JAHŇACIEHO MÄSA S RYŽOU

4 PORCIE • 45 MINÚT • LAHKÉ •
706 KCAL / 2 953 KJ NA PORCIU

bielkoviny 25 g | sacharidy 73 g | tuky 25 g | vláknina 12,5 g



- 50 g cibule (1 stredná cibuľa)
- 600 g zeleniny (paprika, cherry paradajky)
- 500 g mletého jahňacieho mäsa
- 3 PL prepusteného masla (ghí)
- 2g mletého chilli (½ ČL)
- 5g mletej sladkej papriky (1 ČL)
- 1 ČL soli
- 1 ČL čierneho korenia
- 200g sterilizovanej červenej fazule
- 300g ryže natural (v suchom stave)

Cibuľu nakrájame na kocky a orestujeme spolu so zeleninou a mletým mäsom v hlbšom kastróle na prepustenom masle (ghí). Zmes podusíme domäkka.

Pridáme chilli korenie, mletú papriku a podľa chuti soľ a korenie. Potom pridáme zliatu a prepláchnutú sterilizovanú fazuľu a všetko spolu prehrejeme.

Podávame s malým kopčekom celozrnnej ryže, ktorú pripravíme podľa návodu na obale.

Poznámka: Tento dusený korený pikantný pokrm z mletého jahňacieho mäsa spolu s červenými fazuľami je vyváženou kombináciou rastlinných a živočíšnych bielkovín a vďaka celozrnnej ryži je aj zdrojom vlákniny.

TIP Pripravte si tento pokrm napríklad ku sviatočnému obedu.



vhodné pre
diabetikov



vhodné pre
športovcov



zdroj bielkovín



zdroj
vlákniny



VEĽKONOČNÝ BARANČEK S ORIEŠKAMI

1 KUS (CCA 15 PORCIÍ) • 90 MINÚT • ĽAHKÉ •
382 KCAL / 1 600 KJ NA PORCIU

bielkoviny 6 g | sacharidy 19 g | tuky 7,5 g | vláknina 2,7 g

- 200 g slepačích vajec (4 ks)
- 100 g trstinového cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 9 PL kokosového oleja
- 9 PL horúcej vody
- 5 g citrónovej kôry (1 ČL)
- 230 g špaldovej múky celozrnnej
- 50 g kokosovej múky
- ¾ prášku do pečiva bez fosfátu
- 45 g vlašských orechov
- maslo na vymazanie formy
- 20 g špaldovej múky na vysypanie formy

Vyšľaháme 4 žĺtky s trstinovým a vanilkovým cukrom, postupne pridáme olej, vodu, citrónovú kôru, zmes múk s práškom do pečiva, pomleté orechy a opatrne vmiešame sneh z bielkov.

Formu (26 cm) vymastíme maslom, vysypeme múkou a vylejeme do nej cesto. Priklopíme a pečieme v rúre na 180 °C 45 minút.

Poznámka: Sladký veľkonočný baránok bol symbolom obľúbeného baranieho mäsa. Dodnes patrí k tradičným sladkým pokrmom.

TIP Vyskúšajte radšej tento zdravší variant, než ten, na ktorý ste zvyknutí. Bude vám tiež chutiť.



vhodné pre
celú rodinu



vhodné pre
vegetariánov



MAZANEC

1 PORCIA (1 CELÝ MAZANEC = 12 PORCIÍ) •
60 MIN + 60 MIN KYSNUTIE • LAHKÉ •
219 KCAL / 916 KJ NA 1 PORCIU

bielkoviny 5,6 g | sacharidy 27,4 g | tuky 9 g | vláknina 2,5 g



- 200 ml polotučného mlieka
- 10 g trstinového cukru (1 PL)
- 30 g droždia
- 30 ml čakankového sirupu (môžete nahradiť medom)
- 150 g špaldovej celozrnnej múky
- 50 g gaštanovej múky (môžete nahradiť napr. kokosovou, pohánkovou)
- 100 g ovsených vločiek
- štipka soli (podľa chuti)
- 34 g žĺtkov (cca z 2 ks slepačích vajec)
- 1 PL citrónovej kôry
- 60 g kokosového oleja (môžete nahradiť maslom)
- 100 g hrozienok
- 33 g bielkov na potretie (z 1 slepačieho vajca)
- 50g mandlí na posypanie (môžete nahradiť napr. vlašskými orechami)

Vo vlažnom mlieku rozmiešame trstinový cukor a nadrobíme doň droždie. Dobre zamiešame, prikryjeme a dáme na cca 15 minút odležať, aby vznikol kvások. Potom prilejeme sirup (med).

Vo väčšej mise zmiešame múky, jemne pomleté ovsené vločky a soľ.

Kvások zmiešame so zmesou múk, pridáme žĺtky, citrónovú kôru a vypracujeme cesto.

Po pár minútach miesenia pridáme do cesta kokosový olej (alebo zmäknuté maslo) a hrozienka a zapracujeme ich do cesta.

Finálne cesto prikryjeme utierkou a dáme na cca hodinu vykysnúť na teplé miesto.

Cesto preložíme na pomúčenú dosku a vypracujeme bochník, ktorý premiestnime na plech vyložený papierom na pečenie.

Nakoniec ho potrieme rozšľahaným bielkom a posypeme nasekanými mandľami.

Pečieme cca 40-45 minút pri 175 °C.

Poznámka: Pečenie mazanca pripadalo tradične na Bielu sobotu. Podľa toho, pre koho bol mazanec určený, sa líšilo jeho zloženie. Pre paholkov a slúžky sa robil mazanec z klasického kysnutého cesta, pre návštevy sa cesto obohacovalo o hrozienka a mandle.



vhodné pre celú rodinu



vhodné pre vegetariánov



zdroj vlákniny



NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOSŤ ZO SEBA