

VELIKONOČNÍ SPECIÁL

Přichystejte si bohatou,
ale i zdravější a lehčí
sváteční tabuli

NUTRIADAPT
WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

VYSVĚTLIVKY

PL – polévková lžíce

ČL – čajová lžička

Velikonoce patří mezi nejvýznamnější křesťanské svátky a jsou zároveň obdobím tradic spojených s vítáním jara. Kluci pletou pomlázky a holky barví vajíčka, pečou beránky, mazance a další pochoutky, a tak vedle Vánoc jsou Velikonoce dalším "strašákem" pro většinu lidí, kteří redukují svoji hmotnost.

Přinášíme vám proto několik tipů na odlehčená velikonoční jídla. Najdete v nich recept např. na pečenou jehněčí kotletu, špenátovou roládu, vaječnou omeletu s rukolou, rajčatový salát, pečenou řepu, odlehčenou pomazánku z vajec, ale i recept na velikonočního beránka a mazanec.

Mezi tradiční velikonoční suroviny patří jehněčí a kůzlečí, vejce, sýry a tvarohy, špenát a další zelenina.

- Červená řepa má mnoho výhod. Obsahuje od širokého spektra vitaminů (např. C a skupiny B) a minerálních látek (např. vápník a hořčík) vhodných pro všechny, až po obsah betainu, který ocení především sportovci.
- Jehněčí maso je výborným zdrojem živočišných bílkovin. Ve 100 g libového jehněčího masa najdeme asi 27–30 g bílkovin.
- Kozí sýr je zdrojem bílkovin a je lehce stravitelný.
- Rajčata jsou doslova nabitá vitaminy a minerálními látkami. Obsahují vitamin B_1, B_2, B_6, C, E a provitamin A, z minerálních látek vápník, fosfor, železo, jód, měď a draslík.
- Špenát je zdrojem vitaminu A, C a především kyseliny listové, z minerálních látek je bohatý na hořčík. Špenát je také bohatý na vitamin K, který je důležitý nejen pro zdraví kostí.
- Tvaroh s jogurtem jsou zdrojem bílkovin, které slouží např. pro tvorbu svalové hmoty.
- Vejce patří k nejkvalitnějším zdrojům bílkovin. Obsahují řadu minerálních látek a vitaminů, např. vitamin D.





VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA



4 PORCE • 15 MINUT • SNADNÉ • 119 KCAL / 498 KJ NA PORCI

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

- 100 g slepičích vajec (2 ks)
- 50 g cibule (1 ks)
- 100 g salátové okurky (⅓ ks)
- 20 g slunečnicových semínek
- 160 g Lučiny
- sůl (špetka)
- pepř (špetka)
- petrželka či pažitka (1 PL)

Uvařená vejce oloupeme a nakrájíme na kostičky.
Stejně nakrájíme cibulku a salátovou okurku.
Slunečnicová semínka nasucho opražíme a necháme vystydnout.
Všechny zmíněné ingredience dobře promícháme s Lučinou a ochutíme solí a pepřem.
Pomazánku dozdobíme petrželkou nebo pažitkou a podáváme nejlépe s kváskovým chlebem.

TIP Zužitkujte vykoledovaná velikonoční vejce při přípravě této výborné a rychlé pomazánky.

vhodné pro diabetiky

vhodné pro celou rodinu

vhodné pro vegetariány

nízký GI



RAJČATOVÝ SALÁT S VEJCI



1 PORCE • 15 MINUT • SNADNÉ • 212 KCAL / 892 KJ NA PORCI

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

- 50 g slepičích vajec (1 ks)
- 200 g cherry nebo obyčejných rajčat
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- 20 g rukoly
- 25 g žitného knäckebrotu (2 ks)

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme a nakrájíme na menší kousky.

Rajčata omyjeme, osušíme a nakrájíme.

Vejce a rajčata společně smícháme, osolíme a opepříme dle chuti a ozdobíme rukolou.

Podáváme s knäckebrotem.

TIP Zužitkujte i v tomto receptu vykoledovaná velikonoční vejce a užijte si lehkou a velmi rychlou dopolední či odpolední svačinu.

vhodné pro diabetiky

vhodné pro celou rodinu

vhodné pro vegetariány

zdroj vlákniny

nízký GI



ŠPENÁTOVÁ ROLÁDA S TVAROHOVO-JOGURTOVOU NÁPLNÍ



10 PORCÍ • 45 MINUT • SNADNÉ •
127 KCAL / 530 KJ NA PORCI

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

Roláda
- 200 g čerstvého listového špenátu
- 10 ml olivového oleje (1 PL)
- 200 g slepičích vajec (4 ks)
- 15 g celozrnné špaldové mouky (3 PL)
- 1 sáček kypřicího prášku do pečiva
- 2 g soli (špička nože)

Náplň
- 250 g měkkého polotučného tvarohu
- 200 g bílého jogurtu s 3,5 % tuku
- 50 g 30% sýru Eidam
- 30 g kuřecí šunky
- 15 g česneku (3 stroužky)
- 50 g sušených rajčat

Roláda
Špenát spaříme na pánvi na lžíci olivového oleje (rychle promícháme na horkém oleji) a necháme vychladnout.

Oddělíme žloutky od bílků a z bílků připravíme tuhý sníh.

V míse našleháme žloutky, přidáme mouku a prášek do pečiva, přidáme špetku soli a jemně zamícháme sníh z bílků. Opatrně také vmícháme špenát.

Směs nalijeme na plech na pečicí papír a dáme péct do předem vyhřáté trouby na 200 °C na cca 10 minut. Vyndáme z trouby a teplou roládu srolujeme a takto srolovanou necháme vychladnout.

Po vychladnutí ji jemně rozbalíme, potřeme náplní a zpět srolujeme a dáme do lednice vychladit.

Náplň
Tvaroh a jogurt smícháme v míse, přidáme nastrouhaný sýr, nakrájenou šunku a prolisovaný česnek. Můžeme také přidat sušená rajčata nakrájená na kousky – pro chuť i barevný efekt.

TIP Dejte si tuto roládu k originální a chutné dopolední svačině. Místo špenátu můžete použít čerstvé kopřivy.

vhodné pro diabetiky

vhodné pro celou rodinu

zdroj bílkovin



OMELETA S RUKOLOU, ŠPENÁTEM A SLUNEČNICOVÝMI SEMÍNKY



1 PORCE • 15 MINUT • SNADNÉ • 295 KCAL / 1240 KJ NA PORCI

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

- 50 g slepičích vajec (1 ks)
- 40 g bílků ze slepičích vajec (ze 2 vajec)
- 50 ml čerstvého polotučného mléka
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- 30 g rukoly (1 hrst)
- 30 g baby špenátu (1 hrst)
- 10 g loupaných slunečnicových semínek (1 PL)
- 5 g přepuštěného másla (ghí) (1 ČL)
- 25 g žitného knäckebrotu (2 ks)

V míse rozšleháme vidličkou vejce, bílky a mléko a vmícháme také sůl a pepř. Přidáme rukolu, špenát a slunečnicová semínka a ještě jemně promícháme.

Směs vlijeme na rozpálenou pánev potřenou přepuštěným máslem (ghí) a z obou stran osmažíme.

Podáváme s žitným knäckebrotem.

TIP Vyzkoušejte tuto omeletu třeba ke sváteční snídani nebo rychlé večeři.

vhodné pro diabetiky

vhodné pro sportovce

vhodné pro celou rodinu

vhodné pro vegetariány

zdroj bílkovin

zdroj vlákniny



ZAPEČENÉ ČERVENÁ ŘEPA S KOZÍM SÝREM



2 PORCE • 60+ MINUT • SNADNÉ • 2596 KJ / 1298 KJ NA PORCI

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

- 200 g červené řepy (2 ks)
- 12 ml olivového oleje (2 PL)
- 12 ml sójové omáčky (2 PL)
- hrst čerstvé bazalky
- 100 g kozího sýra
- 100 g slepičích vajec (2 ks)
- 1 špetka soli

Červenou řepu uvaříme ve vodě cca 50 minut, oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka.

Na plech vyložený pečicím papírem poklademe kolečka řepy, potřeme je olivovým olejem smíchaným se sójovou omáčkou, posypeme bazalkou a dáme péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 20 minut.

Na posledních 5 minut přidáme na řepu nadrobený kozí sýr.

Podáváme samostatně nebo s vaječnou omeletou či míchanými vejci.

TIP Velmi jednoduchý pokrm, který si můžete vychutnat k lehčímu obědu nebo večeři.

vhodné pro sportovce

vhodné pro celou rodinu

vhodné pro vegetariány

zdroj bílkovin



PEČENÁ JEHNĚČÍ KOTLETA S RÝŽÍ A SALÁTEM



4 PORCE • 3,5 HODINY + 1 DEN NA MARINOVÁNÍ MASA • SNADNÉ • 800 KCAL / 3361 KJ NA PORCI

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

Jehněčí kotlety
- 600 g (bez kosti) jehněčích kotlet
- 1 PL tymiánu
- malá větvička jalovce
- 2 ks bobkového listu
- 100 ml řepkového oleje
- voda (250 ml / 1 sklenička na marinádu, 2–4 skleničky dle potřeby na dušení)
- 1 ČL soli
- 1 mrkev
- 100 g celeru
- 1 petržel
- 3 PL přepuštěného másla (ghí)

Salát
- 160 g fazolí adzuki (v suchém stavu)
- 1 středně velká červená cibule

Příloha
- 200 g rýže natural (v suchém stavu)

Den předem naložíme jehněčí kotlety.
Ve větší míse smícháme tymián, jalovec, bobkový list, řepkový olej a trochu vody a vše dobře promícháme. Jehněčí kotletky omyjeme, osušíme a osolíme. Naložíme je do marinády a necháme v lednici odležet do druhého dne.

Druhý den nakrájíme mrkev, celer a petržel na malé kostičky a orestujeme vše v hlubším kastrolu na přepuštěném másle (ghí).

Přidáme maso (už bez oleje), necháme ho ze všech stran „zatáhnout“ a společně se zeleninou dále restujeme. Z marinády vyndáme pouze koření a přidáme ho do kastrolu k masu a zelenině. Podlijeme vodou a dusíme asi 2,5 hodiny, dokud není maso měkké.

Salát připravíme z fazolí adzuki a cibulky
Fazolky adzuki dáme vařit dle návodu na obale. Poté je slijeme. Cibulku nasekáme najemno a promícháme s fazolkami. Podle chuti lehce dosolíme a dopepříme.

Jehněčí kotletky podáváme s malým kopečkem celozrnné rýže, kterou připravíme dle návodu na obale, a s fazolovým salátem.

TIP Kotlety si naložíme už 1 den předem, aby maso bylo ještě jemnější a natáhlo do sebe vůně a chutě koření a tymiánu.

vhodné pro diabetiky | vhodné pro celou rodinu | zdroj bílkovin | bez lepku



CHILLI CON CARNE Z JEHNĚČÍHO S RÝŽÍ



4 PORCE • 45 MINUT • SNADNÉ •
703 KCAL / 2953 KJ NA PORCI

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

- 50 g cibule (1 střední cibule)
- 600 g zelenina (paprika, cherry rajčata)
- 500 g mletého jehněčího masa
- 3 PL přepuštěného másla (ghí)
- 2 g mletého chilli (½ ČL)
- 5 g mleté sladké papriky (1 ČL)
- 1 ČL soli
- 1 ČL pepře
- 200 g sterilovaných červených fazolí
- 300 g rýže natural (v suchém stavu)

Cibuli nakrájíme na kostičky a orestujeme spolu se zeleninou a mletým masem v hlubším kastrolu na přepuštěném másle (ghí). Směs podusíme doměkka.

Přidáme chilli koření, mletou papriku a dle chuti sůl a pepř. Poté přidáme slité a proprané sterilované červené fazole a vše spolu prohřejeme.

Podáváme s malým kopečkem celozrnné rýže, kterou připravíme dle návodu na obale.

Poznámka: Tento dušený kořeněný pikantní pokrm z mletého jehněčího masa spolu s červenými fazolemi je vyváženou kombinací rostlinných a živočišných bílkovin a díky celozrnné rýži je i zdrojem vlákniny.

TIP Připravte si tento pokrm třeba ke svátečnímu obědu.

vhodné pro diabetiky

vhodné pro sportovce

zdroj bílkovin

zdroj vlákniny



VELIKONOČNÍ BERÁNEK S OŘÍŠKY

1 KS (CCA 15 PORCÍ) • 90 MINUT • SNADNÉ • 381 KCAL / 1600 KJ NA PORCI

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

- 200 g slepičích vajec (4 ks)
- 100 g třtinového cukru
- 1 balíček vanilkového cukru
- 9 PL kokosového oleje
- 9 PL horké vody
- 5 g citrónové kůry (1 ČL)
- 230 g špaldové mouky celozrnné
- 50 g kokosové mouky
- ¾ prášku do pečiva bez fosfátu
- 45 g vlašských ořechů
- máslo na vymazání formy
- 20 g špaldové mouky na vysypání formy

Ušleháme 4 žloutky s třtinovým a vanilkovým cukrem, postupně přidáme olej, vodu, citrónovou kůru, mouku s práškem do pečiva, umleté ořechy a opatrně vmícháme z bílků ušlehaný sníh.

Formu (26 cm) vymažeme máslem, vysypeme moukou a vlijeme do ní těsto. Přiklopíme a pečeme v troubě na 180 °C 45 minut.

Poznámka: Sladký velikonoční beránek byl symbolem rozšířeného skopového masa, které bylo v době skončení velikonočního půstu dříve na české jídelní tabuli hojné. Dodnes patří k tradičním sladkým pokrmům.

TIP Vyzkoušejte raději tuto zdravější variantu, než tu, na kterou jste zvyklí. Bude vám také chutnat.

vhodné pro celou rodinu

vhodné pro vegetariány



MAZANEC



1 PORCE (1 CELÝ MAZANEC = 12 PORCÍ) • 60 MIN + 60 MIN KYNUTÍ • SNADNÉ • 916 KJ / 218 KCAL NA 1 PORCI

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

- 200 ml polotučného mléka
- 10 g třtinového cukru (1 PL)
- 30 g droždí
- 30 ml čekankového sirupu (lze nahradit medem)
- 150 g špaldové celozrnné mouky
- 50 g kaštanové mouky (lze nahradit např. kokosovou, pohankovou)
- 100 g ovesných vloček
- špetka soli (podle chuti)
- 34 g žloutků (ze 2 ks slepičích vajec)
- 1 PL citrónové kůry
- 60 g kokosového oleje (lze nahradit máslem)
- 100 g rozinek
- 33 g bílku na pomazání (z 1 slepičího vejce)
- 50 g mandlí na posypání (lze nahradit např. vlašskými ořechy)

Ve vlažném mléce rozmícháme třtinový cukr a nadrobíme do něj droždí. Dobře zamícháme, přikryjeme a dáme na cca 15 minut odležet, aby vznikl kvásek. Poté přilijeme sirup (med).

Ve větší míse smícháme mouky, jemně pomleté ovesné vločky a sůl.

Kvásek smícháme s moučnou směsí, přidáme žloutky, citrónovou kůru a vypracujeme těsto.

Po pár minutách hnětení přidáme do těsta kokosový olej (nebo změklé máslo) a rozinky a znovu zapracujeme do těsta.

Finální těsto přikryjeme utěrkou a dáme na cca hodinu vykynout na teplé místo.

Těsto přendáme na pomoučněný vál a vypracujeme bochánek, který přemístíme na plech vyložený pečicím papírem.

Nakonec jej potřeme rozšlehaným bílkem a posypeme nasekanými mandlemi.

Pečeme cca 40–45 minut při 175 °C.

Poznámka: Pečení mazance připadalo tradičně na Bílou sobotu. Podle toho, pro koho byl mazanec určen, se lišilo jeho složení. Pro čeledíny a služebné se dělal mazanec z klasického kynutého těsta, pro návštěvy se těsto obohacovalo o rozinky a mandle.

vhodné pro celou rodinu

vhodné pro vegetariány

zdroj vlákniny

NUTRIADAPT

WEIGHT MANAGEMENT CLINIC

RADOST ZE SEBE

www.nutriadapt.cz

© NUTRIADAPT - 2021-02-18