



90- denní
ROZLIŠOVACÍ
DIETA

Breda Hrobat
Mojca Poljanšek

CHUTNÁ JÍDLA NA 90 DNÍ

90-DENNÍ



ROZLIŠOVACÍ DIETA

Cílem 90-denní rozlišovací diety je nejen ztráta kilogramu, které máte navíc, ale i změna metabolismu v organismu. Jen změna metabolismu je zárukou, že si svoji váhu, které jste dosáhli v průběhu tři měsíců, také udržíte. Když budete postupovat podle plánu, můžete zhubnout o 18 až 25 kilogramů. A 10 už je pěkné číslo, vaše snaha se vám vypjala.

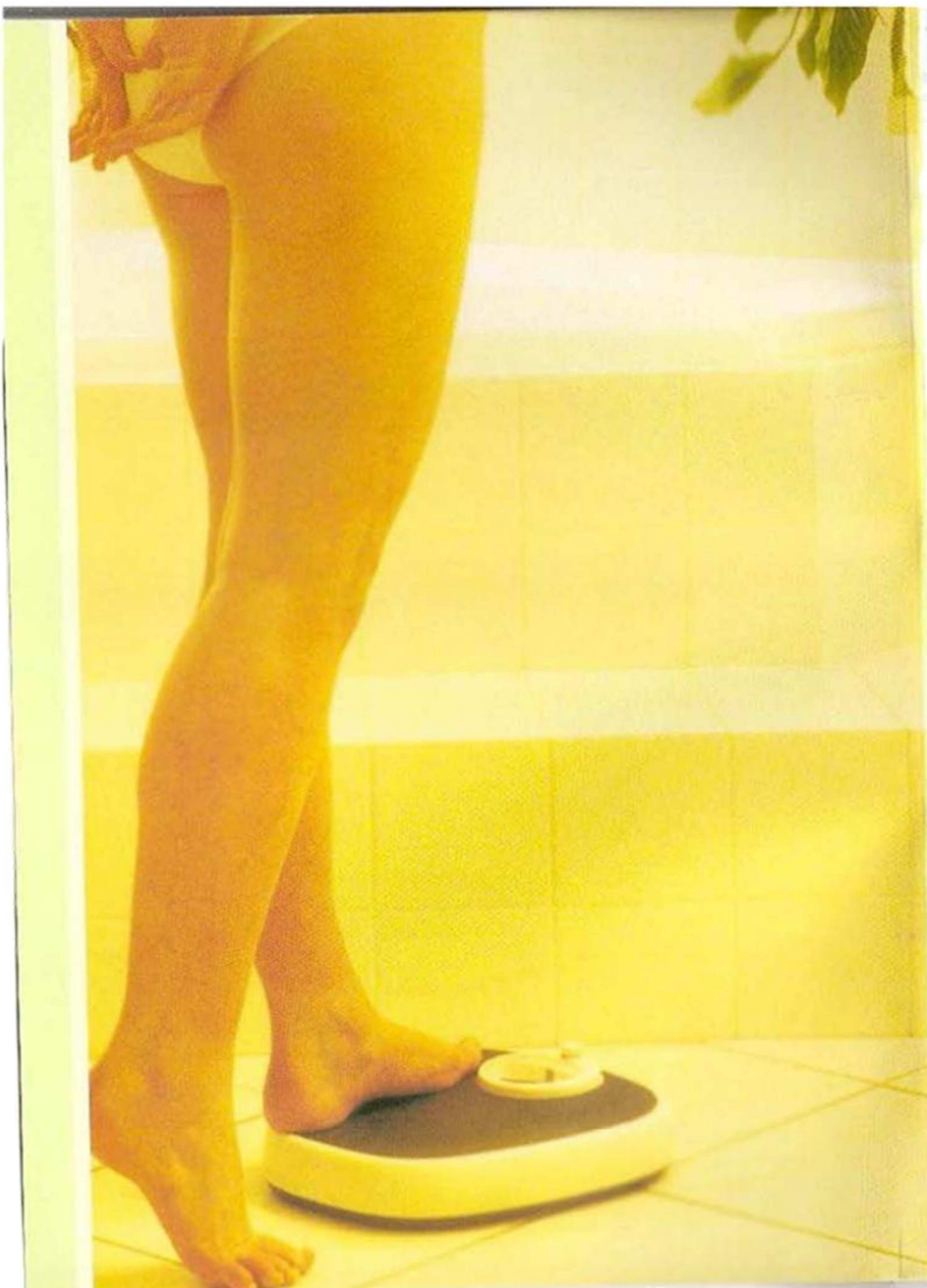
Mytologie úspěšného hubnutí je založena na:
přesném časovém rozvrhu stravování
správné kombinaci potravin
dostatečném množství vypitých tekutin
pravidelné tělesné aktivitě
pozitivním myšlení

Kniha je sestavená tak, že není třeba přemýšlet o tom, co budete další den jíst. Není nutné, abyste se přesně drželi předepsaného jídelního lístku. Důležitější je jen to, abyste během každého dietního dne jedli potraviny, jež jsou v ten den dovoleny, a abyste si je sami připravili podle této knihy. Princip stravování v rámci 90-denní rozlišovací diety je vhodný pro všechny, i pro ty, kteří mají dlouhou pracovní dobu, nebo pro ty, kteří vaří pro celou rodinu. Jídelní lístky jsou jednoduché, sestavené z běžně dostupných potravin. Některá jídla si můžete připravit dopředu na více dní a uložit je v mrazničce. Můžete si dopředu připravit jídla, která máte rádi (samozřejmě pod podmínkou, že dodržíte přesný časový rozvrh stravování, ale kombinaci potravin nesmíte měnit. Zkuste 10 s 90-denní rozlišovací dietou. Budete nadšeni z výsledků. Každý ztracený kilogram je cestou k tomu, abyste se cítili zdravěji a lépe.

ISBN: 80-969465-5-2



9 788096 946556



ZÍTRA ZAČNU !

To je věta, kterou si všichni, více či méně obdařeni kilogramy, často říkáme.

Dobře víme, že nás přebytečné kilogramy zatěžují, a rádi bychom se jich navždy zbavili.

Světová zdravotnická organizace tvrdí, že otylost patří mezi nejrozšířenější onemocnění moderní doby, způsobené mnoha faktory, a vyžaduje léčbu všude na světě.

I když se o otylosti mluví především jako o estetickém nedostatku, ve skutečnosti velice vážně ohrožuje naše zdraví a heslo „šlístost je pro 1 zdraví“ opravdu platí.

Někteří pokládají otylost za sociální onemocnění, které je příznakem časy.

Pravda je však taková, že i lidé s vyššími příjmy rádi sáhnou po bílém vlebu silně

na mazaném máslem a obloženém šunkou, salámem nebo jinými dobrotami. Před otylostí je pak nezachrán ani nabitá peněženka, díky níž si mohou koupit i kvalitní a drahé potraviny.

Mnozí lidé se už snažili pochopit, jak jejich organismus funguje a co potřebuje. Začali přehodnocovat své stravovací návyky a tomu přizpůsobili svou tělesnou aktivitu. A zjistili, že mezi mnoha nabízenými dietami v 110 druhu je pro ně nejlepší alternativou právě 90-denní rozlišovací dieta, a to především z toho důvodu, že se při ní nehladoví. Úspěchy těch, kteří mají dietu za sebou, mluví za všechno a jsou záviděníhodné. K vydání knížky nás na jedné straně inspirovalo velké nadšení z diety, na straně druhé nás motivoval nedostatek nápadů na přípravu jídel, ze kterých by se dal sestavit jídelní lístek. Mnoho lidí totiž dříve i přes první pozitivní výsledky v podobě úbytku na váze vzdalo a nedokončilo jenom proto, že jim chyběly vhodné recepty a konkrétní návody, jak obohatit své každodenní stravování. Zkrátka je přestalo bavit jíst pořád to samé. Nabízí se tedy otázka: Jak zpestřit jídelníček, vydržet 90 dní a zhubnout tak, abyste si dosaženou váhu udrželi?

Základním principem diety je dělení stravy v přesné určené množství dnech a rozlišování jednotlivých druhů potravin. Úspěch závisí jenom na vás samotných. Knížku máte před sebou, pozorně ji přečtěte a ujistěte se, zda jste připraveni si říci: Zítra začnu a vydržím až do konce!



DŘÍV, NEŽ ZAČNETE

- ➔ Rozhodli jste se pro 90-denní rozlišovací dietu sami a na vlastní odpovědnost! Máte-li jakýkoli zdravotní problém, dříve než s dietou začnete, poraďte se se svým lékařem.
- ➔ Vytvřete ve svém předsevzetí. Rozvrh stravování přesně dodržujte. Dbejte na správný výběr a kombinaci potravin. Jídla můžete připravovat i jinak, než je předepsané, lze si je různě přizpůsobit, ale jen v rámci toho, co je dovolené. Zapamatujte si: Čím méně zkonzumujete, tím více zhubnete.

PEČUJTE O SEBE

- ➔ Najděte si novou zálibu, věnujte se tomu, co vás baví, realizujte se! Buďte tělesně aktivní – choďte pěšky po schodech, na procházky, běhejte, skákejte, hrajte míčové hry, jezděte na kolečkových bruslích, plavte, prostě sportujte. Dopřejte si také duševní oddech a pohodu – meditujte, cvičte jógu, čtěte, vzdělávejte se. Hodně si povdejte se svými blízkými a své problémy řešte průběžně.
- ➔ Zvažte se, změřte si obvod pasu, boků a stehen. Dnes a pokaždé, když budete mít tzv. vodní den. Těšte se z každíčkého pokroku, i sebemenšího. Zapamatujte si, že každý den začínáte sklenicí vody, kterou můžete ochutit lžičkou medu a ovocného octa. Do večera vypijte nejméně 2 litry tekutin. Jezte pomalu a s požitkem.

DŮLEŽITÉ

- ➔ Určete si svůj přibližný index tělesné hmotnosti (ITH), kterého byste chtěli dosáhnout, ale zůstaňte v realitě, nepřehánějte.
- ➔ Úvodní rady si pro jistotu přečtěte několikrát.

USPOŘADÁNÍ KNIHY

- ➔ Pořadí dnů je zvyčasně různými barvami: zelená barva označuje bílkovinový den, oranžová barva označuje škrobový den, žlutá barva značí uhlohydrátový den (UH), červená barva značí den vitaminů, modrá vodní den.
- ➔ Stránky jsou očíslovány tak, jak jdou dny za sebou. Vyhovuje-li vám to, můžete si vpisovat i data.
- ➔ Uhlohydráty jsou označené jako UH.
- ➔ „NECHUTNÁ VÁM“ je rubrika, která vám nabízí ještě jeden možnost pro případ, že vám navrhané jídlo nechutná. Pokud byste měli vlastní...

90-DENNÍ ROZLIŠOVACÍ DIETA

Cílem 90-denní rozlišovací diety je nejenom ztratit kilogramy, které máte navíc, ale především změnit metabolismus organismu. Jedině to vám zaručí, že si svou sníženou hmotnost také udržíte. Proto po skončení diety ještě 90 dní snižte jenom ovoce, ostatní jídla v průběhu dne konzumujte dle vlastního výběru, ale snažte se pokračovat ve vyvážené stravě. Mějte na paměti pravidla, která jste si osvojili: Nezapomínejte na správnou kombinaci potravin – nikdy nekombinujte bílkoviny (maso) a uhlohydráty (těstá) a dodržujte přesné stanovené časy konzumace. Jestliže během následujících tří měsíců zhubnete ještě 3 kg, váš metabolismus se změnil. V případě, že dietu přerušíte dřív, váš metabolismus se nezmění. Když jste se už rozhodli, vytvřete. Výsledek se dostaví. Vydržíte-li 3 měsíce (což vůbec není těžké, protože nejste hladoví) a budete-li postupovat podle svého plánu, můžete zhubnout 18 až 25 kilogramů. A to je už pěkné číslo.

Důležité je stanovit si, o kolik kilogramů si přejete zhubnout. Pokud chcete zhubnout víc, konzumujte stravu jenom dušenou nebo vařenou, vynechte chléb, snižte porce ovoce u snídaně. Pokud však budete chtít, aby byla jídla chutnější, pestřejší a občas dokonce i smažená, musíte počítat s tím, že úbytek kilogramů bude menší. To, kolik kilogramů shodíte, závisí na množství a způsobu přípravy jídla. Čím méně sníte, tím více zhubnete. Pokud jste se rozhodli, že shodíte jen pár kilogramů, také dobře. Pozor: Přesný rozvrh stravování a správnou kombinaci potravin nesmíte měnit. V nejhorším případě smíte zkonzumovat o trochu víc.

MYTOLOGIE ÚSPĚŠNÉHO HUBNUTÍ

V devadesáti dietních dnech se střídají čtyři různé dny, podle toho, které potraviny v daný den kombinujete. Dietní cyklus pokaždé začíná bílkovinovým dnem, následuje škrobový den, pak den uhlohydrátů (UH) a nakonec po vitamínovém (ovocném) dni se zase opakuje den bílkovinový. Každý 29. den je vodní den – to pak pijete pouze vodu a nic jiného. Pořadí dni diety je v knižce barevně označeno, pokud chcete, dopisujte si i data. Pořadí dni nesmíte měnit. Na poslední stránce najdete přehled jídel pro jednotlivé dny.

Jezte třikrát denně. Máte-li dopoledne velký hlad, dopřejte si k svačině jeden kus ovoce. Pokud nemáte ve své pracovní době možnost poobědvat, místo oběda zkonzumujte jeden kus ovoce anebo vypijte sklenici ovocného či zeleninového stoprocentního džusu. I když je džus jenom tekutina, počítá se jako jedno normální jídlo.

Dieta je sestavena tak, aby pro vás nebyl problém najíst se i v restauraci. Objednejte si přesně to, co v ten den můžete jíst, a trvejte na své objednávce; vždycky se najde něco vhodného. Objednejte si například maso a salát, brambory a salát, těstoviny s rajskou omáčkou, klidně i pizzu (ale jenom s rajskou omáčkou a bez sýra) anebo ovocný pořár bez šlehačky. Stejně se chovejte například na výjezdech, posezeních či oslavách.



BUĎTE PRAKTIČTÍ

Knížka je sestavená tak, abyste nemuseli přemýšlet, co budete jíst další den. Neul přitom nutně, abyste dodržovali jídla, která vám knížka předepisuje. Důležité je v průběhu dne vybrat jenom ty potraviny, které jsou dovoleny, a podle knížky si z nich připravit jídlo. Pokud jsou jednoduché, sestavené z potravin, které dostanete v každém obchodě. Zjednodušte si vaření a některá jídla si připravte tak, abyste si je mohli uložit v mrazáku i na několik dní.

Jestliže vaříte pro celou rodinu, už při čtení doporučeného jediného listku zjistíte, že strava je vhodná i pro ostatní její členy. Přidáte jim některé suroviny (např. koření), upravíte postup a oběd nebo večeře jsou hotovy. Není to žádný problém. Různé přílohy a přílohy jsou ale jenom pro něj! To, že vy držíte dietu, je vaše rozhodnutí, slíbili jste si to, a proto se snažte svůj slib dodržet. Buďte sami sobě nejlepším přítelem.

Dieta je bohatá na ovoce. Kupujte si různorodé ovoce první jakosti. Už i v našich obchodech najdete velký výběr nevhodných druhů ovoce a zeleniny, dopřejte si i takové, které ještě neznáte.

- IV
- Můžete sáhnout i po méně slazeném kompotu, kupte si menší konzervu a šťávu smíchejte s vodou.
 - Pokud máte odšťavovač, ještě lépe, čerstvě připravený džus je piný slunce. Nemáte-li rádi ovoce, zkuste ho zkombinovat s čerstvou zeleninou. Anebo si namíchejte ovocno-zeleninový džus.

POSTAREJTE SE O TĚLO

Pokud máte nějaké vážnější zdravotní problémy, dřív, než začnete s dietou, poraďte se s lékařem. V průběhu diety si nechte změřit tlak a zkontrolovat krevní obraz. Nezkoušejte nic, co by vám mohlo víc ublížit, než prospět! Zdraví je na prvním místě a jste za něj zodpovědní. Ať kilogramy ubývají raději pod dohledem lékaře.

Strategií hubnutí a následného udržení tělesné hmotnosti je menší příjem kalorií spojený se zvýšenou fyzickou aktivitou. K dietě patří i pohyb, jakýkoliv, ale musí být pravidelný. Ideální by bylo najít si pro sportování spojence. Pohyb je velmi důležitý pro udržení pružnosti a pohyblivosti těla. Pravidelným pohybem si vybudujete a zpevníte svalovou hmotu. Spalování tuků v organismu bude maximální a vaše tělo bude nepřetržitě čerpat a zpracovávat energii, dokonce i během spánku. Uklízení prachu, luxování či práce na zahradě jsou božské činnosti, vaše tělo však potřebuje jiný druh pohybu. Dopřejte mu ho, i když máte velkou nadváhu. Malými kůčičky se dopracujete k úspěšnému výsledku, a to je přece váš cíl.

TRVALOST ÚSPĚCHU

Pokud jste některý den v rámci diety „zhrěšili“, nevádí, pokračujte dnem, který je na řadě. Ztráta každého kilogramu vás nevědomky přinutí k tomu, abyste pokračovali v dietě podle návodu v této knize. S každým ztraceným kilogramem se stáváte zdravější a cítíte se lépe. Tentokrát vyhrajte pro změnu vy! Život je na vaší straně.

Zapamatujte si, že trvalý užitek a dobrý pocit z diety budete mít jen v případě, že si dosaženou hmotnost udržíte. Pro dietu jste se rozhodli proto, abyste ztratili přebytečné kilogramy a zlepšili si fyzické i psychické zdraví. Toho dosáhnete jenom tehdy, když od základů změníte své návyky. Vyvážená strava a dostatek pohybu – a jste plni energie, vždy v dobré náladě, a tudíž i přitažlivější. Je třeba si jen dát nové cíle. Nechte si poradit a sami zjistíte, že vyznávat toto životní krédo se vyplácí.

Ještě následujících 90 dní po ukončení diety konzumujte k snídani jenom ovoce, u oběda a večeře dodržujte čas stravování a správnou kombinaci potravin. Jestliže během oněch dalších devadesáti dní ještě shodíte 3 kg, došlo ke změně metabolismu. Snažte se, aby se rovnoměrná strava a tělesný pohyb staly vašim novým životním stylem. Dietu můžete opakovat nejdříve za 90 dní po jejím ukončení.

VAŘENÍ

K vaření použijte kvalitní olej (1 čajová lžička na vaření, 1 čajová lžička na salát), různá koření a bylinky. Nebojte se neznámých chutí. Používejte co nejméně soli, jídlo solte až těsně před podáváním.

Dieta obsahuje hodně druhů zeleniny: listovou, kořenovou, košťálovou, luštěniny a obilniny. Připravte si ji podle chuti. Při nákupu vybírejte kvalitní zeleninu, kupujte ji vždy čerstvou, nikdy nenakupujte do zásoby. Také konzervovaná a mražená zelenina bývá kvalitní. Občas kupte zeleninu, kterou neznáte. Nechte se překvapit novou chutí.

KONZUMACE JIDLA

Během bílkovinného dne by přestávka mezi obědem a večeří měla trvat alespoň 4 hodiny. Po osmé hodině večerní už nic nejzte. Pokud jste obědvali pozdě a zdá se vám, že jste sytí, snězte k večeři jenom něco malého (méně než poloviční porci oběda). U ostatních dvou dní (tedy škrobového a uhlohydrátového) dodržujte mezi obědem a večeří 3-hodinovou pauzu.



Každý první (bilkovinový) a druhý (škrobový) den je povoleno k obědu jít i chléb, samozřejmě celozrnný, pouze však jeden krajíc. Výběr je velký, vyzkoušejte, ale pouze jeden krajíc.

V den, kdy jsou na programu uhlohydráty, snězte k večeři jeden kousek dortu či koláče a jednu tabulku čokolády na vaření, přičemž čokoláda je povinná. I sladké pečivo je nutné občas jíst. Můžete se je upéct i sami. Jestliže nemáte čas, nechtíte se na to, případně se bojíte, že se neovládnete a spořádáte půl pekáče (možná i celý), běžte raději do první cukrárny a kupte si jeden zákusek. Pokud vám nechutná sladké, snězte k večeři zbytek od oběda. Čokoláda je však povinná ale jenom 1 bulka – 1 kousek (což je přibližně 10 g) z 100 g čokolády na vaření.

Ve dni vitaminovém jezte vícrát denně s minimálně dvouhodinovými přestávkami mezi jednotlivými jídly. V úvodních dnech či týdnech diety sníte ovoce určitě víc, protože budete mít hlad, ale jenom do té doby, než organismus přivykne novému způsobu stravování. Později už hlad pociťovat nebudete. Ovoce je zákon. Vybírejte ho podle své fantazie a chuti.

Povoleno je i sušené ovoce. Napočítejte si 8 kousků, což by vám mělo stačit. Sušené ovoce výborně chutná namočené – krásně nabobtná. Potom ho můžete pomalu žvýkat a vychutnávat.

VI Pokud ovoce předtím dobře umyjete, můžete pak vodu, v níž bylo namočené, vypít. Během vitamínových dní konzumujte i ořšky a různá semena. Kupte si stogramový sáček a rozdělte ho na 4 části. Rostlinný olej obsažený v ořších a semenech jsou sice výživné, ale ve velkém množství škodlivé. Solené a pražené ořšky jsou zakázané. Pokud vám ořšky či semínka nechutnají, zaměňte je za čerstvé nebo sušené ovoce.

Co se týče masa, můžete ho střídát podle chuti a potřeby, přednost však dávejte masu netučnému, především rybám, drůbeží a výrobkům z nich. Nemáte rádi maso nebo jste vegetariáni? I pro vás je tu mnoho možností, využijte jich.

Při výběru potravin sáhněte raději po těch, které obsahují minimum tuku; pokud už tuk obsahují, měl by být co nejkvalitnější. Kvalita je primárním kritériem při výběru potravin. I tady platí oblíbené pravidlo, že „méně je někdy více“. Čtěte pozorně informace na obalech výrobků, kde se dozvíte, kolik skrytých tuků, cukrů a soli výrobek obsahuje. Tyto látky jsou škodlivé, i když dietu nedržíte. Při nákupu buďte důslední a kupujte opravdu jenom to, co potřebujete. Peníze se vám budou hodit na nové oblečení.

TEKUTINY

Vypijte nejméně 2 litry vody denně, raději i více. Pijte také neskazené džusy z ovoce a zeleniny. Pozor: džus se počítá jako jedno jídlo!

Káva je povolena, ale pouze bez cukru. Zkuste také žitnou kávu.

Alkohol blokuje v organismu proces hubnutí, a proto je jeho pití během diety zakázáno!



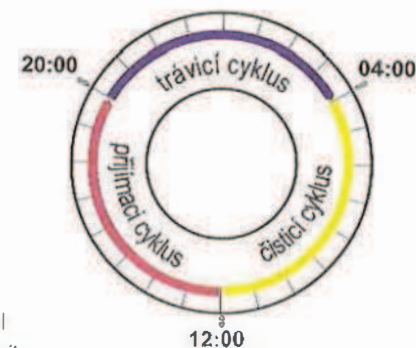
STRAVOVACÍ CYKLY

Průzkumy dokázaly, že metabolismus v lidském organismu se realizuje ve třech cyklech.

➤ Čistící cyklus probíhá od čtvrté hodiny ranní do dvanácté hodiny polední. V tomto čase nejzte, nebo jezte jenom minimálně (hlavně ovoce). Pijte hodně vody, čaje a nízkokalorických nápojů (v čase diety je třeba k snídani konzumovat jenom ovoce).

➤ Druhý, takzvaný přijímací cyklus, trvá od dvanácté hodiny v poledne do dvacáté hodiny večer. Je to čas, který slouží k přijímání potravy. U jídla není důležité, jaké množství sníte, důležité je dodržet správnou kombinaci jídel a přestávku mezi nimi. V den, kdy jíte maso a zeleninu, musí mezi jídly uplynout nejméně čtyři hodiny. Když je v pořadí škrobový nebo uhlohydrátový den, můžete sníst další jídlo už po třech hodinách. První tři dny jezte třikrát denně (snídani, oběd, večeři). Pokud budete mít dopoledne hlad, dopřejte si svačinu - 1 kus ovoce nebo ovocný džus s co možná nejnižším obsahem cukru. Každý čtvrtý (ovocný) den už můžete jíst vícrát za den. Už víte, že jako jídlo se počítá už jeden kus ovoce či jedna sklenice ovocného nebo zeleninového džusu.

➤ Třetí cyklus se nazývá trávicí a trvá od dvacáté hodiny večer do čtvrté hodiny ráno. Po dvacáté hodině večer už nejzte!



VII

OVOCE K SNÍDANI

Snídaně jsou po celých 90 dní stejné: ovoce (2 jablka, hrušky, pomeranče nebo šálek drobných plodů). Ovoce kombinujte podle své chuti a fantazie, pokud vás trápí problémy s trávením, raději nemíchejte různé druhy. Můžete konzumovat všechny druhy čerstvého a sušeného ovoce, ořšky i semena, ale také ovocno-zeleninové džusy. Ovocné džusy ať jsou bez cukru, nejvhodnější je limonáda, což je pouze voda s citrónovou šťávou.

Vybírejte si ovoce, jež je v době diety aktuální, a jidelniček si zpestřete dosud nepoznaným exotickým ovocem. Objevujte nové chutě!

Pokud máte odšťavovač, využijte jej.



BÍLKOVINOVÝ DEN

OBĚD: Vařené nebo dušené libové drůbeží maso bez kůže (může být i libový hovězí, vepřové, králíčí, anebo také ryby, mořské plody, ale i tofu). Místo masa můžete sníst dvě vejce, sýr nebo nízkotučný tvaroh, a to ve stejném množství jako maso. Mléčné výrobky se řadí k bílkovinám a lze je jíst jedině v tento den. Jako přílohu si připravte hodně zeleninového salátu a jiné zeleniny, kterou můžete podusit nebo opéct, tak, aby zůstala křupavá. K tomu ještě krajíc celozrnného chleba a 3 dl čistého zeleninového vývaru – můžete jej připravit i z kostky. Vývar vypijte hned po jídle. Nekombinujte různé druhy bílkovin (maso s mléčnými výrobky, maso s vejci, vejce s mléčnými výrobky).

VEČEŘE: Snězte stejné jídlo jako k obědu, ale bez vývaru. Pokud jste měli k obědu maso, musíte ho sníst i k večeři. To platí také pro ostatní potraviny. Nezapomeňte, že porce jídla musí být menší než k obědu a bez chleba.

VITAMÍNOVÝ DEN

V tento den konzumujte jenom ovoce, kombinujte je podle chuti. Během dne můžete jíst buď různé druhy ovoce, nebo jen jeden druh po celý den – jak vám vyhovuje. Ovoce je možné jíst čerstvé i sušené, dát si můžete i oříšky a semena. Nejzdravější je ovoce čerstvé a neoloupané. Dovoleny jsou i kompoty, vařené ovocné kaše, ovocné polévky, pečené ovoce. Můžete ochucovat i umělým sladidlem. Když vám ovoce nechutná, střídejte ho s čerstvou zeleninou.

VODNÍ DEN

Jedenkrát měsíčně musíte zařadit vodní den, a to každý 29. den diety. Vodní den následuje za vitamínovým (ovocným) dnem, po vodním dni pak pokračujete opět bílkovinným dnem. Během vodního dne pijte jenom vodu.

Voda je zastoupena i ve všech ostatních dnech diety!

ŠKROBOVÝ DEN

OBĚD: Můžete jíst fazole, hrách, sóju, čočku, cizmu, rýži i brambory – vše musí být vařené nebo dušené, nejde úplně bez tuku. Zajděte jedním krajícem celozrnného chleba. Dále pak můžete konzumovat různé druhy zeleninových salátů a kaší. Během škrobového dne mějte vřdycky po ruce vývar ze zeleniny nebo ze zeleninové kostky.

VEČEŘE: To samé jako k obědu, ale v menším množství a bez chleba. Zapamatujte si: K obědu můžete sníst všeho plný talíř, k večeři ať je toho jenom polovina!

UHLOHYDRÁTOVÝ DEN

OBĚD: Můžete sníst uvařené těstoviny s různými zeleninovými omáčkami, ochucenými kořením a bylinkami, anebo pizzu s rajskou omáčkou a s žampiony nebo zeleninou. Bude vám chutnat také slané pečivo, například pečlivky, slané koláče velikosti pizzy z kynutého i nekynutého těsta, případně i palačinky – samozřejmě bez vajec a mléka. Do jídelníčku tohoto dne patří také polévka, ječmen, proso a jiné obilniny.

VEČEŘE: 1 kousek dortu nebo 3 ks menších koláčků nebo 3 kopečky zmrzliny a povinně 1 labuška čokolády na vaření. Mňam! Pokud nejste na sladké, sáhněte po slanečném pečivu anebo snězte kus pizzy.

UŽ JENOM ZAČÍT

Vypočítejte si svůj ITH (index tělesné hmotnosti), a to tak, že svoji váhu v kilogramech vydělíte výškou v metrech na druhou. Zjistíte, kolik kilogramů potřebujete shodit, a váš cíl bude konkrétnější. (Zkratka ITH odpovídá známé zkratce BMI, z angl. body mass index.)

DATUM: _____

$$ITH = \frac{\text{tělesná váha (v kg)}}{\text{tělesná výška (v m)}^2}$$

TĚLESNÁ HMOTNOST: _____

OBVOD PASU: _____

- do 18,5: nízká tělesná váha
- 18,5-25: normální váha
- 25-30: mírná obezita
- 30-40: obezita
- nad 40: otloukl

OBVOD BOKŮ: _____

OBVOD HRUDNÍKU: _____

OBVOD NADLOKTÍ: _____

NYNĚJŠÍ ITH: _____

OBVOD STEHNA: _____

CÍLOVÝ ITH: _____

Na následujících stránkách vás čekají recepty na každý dietní den. Tak dobrou chuť a mnoho úspěchů!

DEN I



BÍLKOVINY

DEN II



ŠKROBY

SNÍDANÉ – OVOCE

2 pomeranče nebo 2 kiwi (nebo jiné ovoce)

SNÍDANÉ – OVOCE

3 meruňky nebo na kolečka nakrájený banán nebo ...

OBĚD

Kuřecí prsa a zeleninový salát

Suroviny:

- 1 větší kuřecí prsa bez kůže
- zelenina do polévky
- 1 větší lilek
- 1 čerstvá mrkev nebo 1 PL kočupu
- ½ ČL oregana a rozmarýnu
- 1 citroněk česneku
- nasekaná petrželová nať
- 1 PL olivového oleje
- sůl, pepř
- čerstvá zelenina na zeleninový salát

Postup: Olivový olej smíchejte s oreganem, rozmarýnem a prolisovaným česnekem. Neoloupaný lilek nakrájejte na silnější plátky, potřete olejem a opečte z obou stran. Takto opečené fezy obložte nakrájeným rajčetem nebo potřete kečupem, pak potřete česnekem a posypte nasekanou petrželovou natí. Kuřecí prsa vařte ve vodě s polévkovou zeleninou. Uvařené maso oddělte od kosti a narychlo ho opečte na pánvi, kde jste opékali lilek.

Připravte si čerstvý salát a snězte ho s 1 krajcem chleba.

Po obědě vypijte ještě 3 dl čirého vývaru, ve kterém jste vařili kuřecí maso.

OBĚD

Sagodinská polévka

Suroviny:

- 400 g kysaného zeli
- 3 brambory
- 1 ČL oleje
- 1 menší cibule
- 1 stroužek česneku
- 1 PL sladké mleté papriky
- 1 PL rajského protlaku
- trochu kmínu, bobkový list
- sůl, pár kuliček pepře
- 7 dl zeleninového vývaru

Postup: Ve dnech, kdy jsou na programu škroby, mějte vždycky po ruce vývar ze zeleniny nebo ze zeleninové kostky.

Nadrobno nakrájenou cibuli osmažte na oleji, přidejte lisovaný česnek, 1 PL rajského protlaku, mletou papriku, kmín, bobkový list a celý pepř. Zalijte zeleninovým vývarem. Uveďte do varu, pak přidejte na kostky nakrájené brambory a nakonec kysané zeli. Podle chuti osolte.

Snězte s krajcem celozrnného chleba.

➔ Polévku můžete uvařit také ze sladkého zeli, v tom případě přidejte trochu octa.

VEČEŘE

To samé jako k obědu, ale jenom poloviční porci, bez vývaru a chleba.

VEČEŘE

To samé jako k obědu, ale jenom poloviční porci.

UŽITEČNÉ VĚDĚTI

Libové maso, především drůbež, by mělo být trvalou součástí naší stravy, protože je nejenom zdravé, ale i výživné. Obsahuje železo, které náš organismus lehce absorbuje. Z masa vždy odstraňte kůži a masné části. Vyhradte si pánev, ve které budete připravovat maso s minimálním množstvím tuku. Je to trvalá investice do vašeho zdraví.

NECHUTNÁ VAM?

Zkuste rýži se sójou a zeleninou. Uvařte 100 g rýže. Do poloviny rýže přimíchejte 1 PL vařené sóji, 1 nakrájené rajče, půlku nasekané cibule, 1 stroužek lisovaného česneku, 2 PL konzervované kukuřice, 1 ČL tymiánu a čubricu (směs balkánského koření, základ tvoří satirejka). Zvlášť smíchejte 1 ČL rajského protlaku s polovinou šálku vývaru. Do ohnivzdorné naolejované mísy položte vrstvu uvařené rýže, pak rýži smíchanou se sójou a kukuřicí a zalijte protlakem s vývarem. Pečte 30 minut na 175 °C.

KOTÁNYI

Johann Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 161 01
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com



SNÍDANĚ – OVOCE

1 střípavec hroznového vína nebo 2 hurmi kaki nebo ...

OBĚD

Pizza s rajskou omáčkou

Suroviny:

- 250 g mouky
- (půl porce bílé hladké, půl tmavé)
- 15 g kvasnic
- půl čl. cukru
- špetka soli
- vlažná voda
- 4 PL rajského protlaku
- 1 čl olivového oleje
- kečup podle chuti,
- česnek, kečup na
- plátek, oregano

Postup: Do vlažné vody přidejte cukr a kvasnice. Jakmile kvasnice nabobtnají, přidejte je k mleté osolené mouce a vypracujte těsto. Těsto nechte půl hodiny odpočívat a pak ho zlehka rozválejte. Potřete ho směsí rajského protlaku a olivového oleje. Podle chuti přidejte do protlaku koření. Pečte v troubě na 250 °C 15 minut.

☛ Těsto na pizzu můžete i koupit.

☛ Miso rajského protlaku můžete použít čerstvá rajčata.

Dokudte-li mít ještě hlad, připravte si salát z čerstvé zeleniny.

SNÍDANĚ

1 mango nebo šálek čerstvých jahod ...

SVAČINA

Sklenice ovocného nebo zeleninového džusu.

OBĚD

Zapékané ovoce

Postup: Do zapékací misky položte na měsíčky rozdělený oloupaný pomeranč, na kolečka nakrájený banán, 2 kiwi, 2 vypeckované ryngle a šálek malin. Vše přelijte šťávou z jednoho pomeranče a promíchejte. Mísu přikryjte alobalem a při teplotě 190 °C pečte v troubě 7 minut. Můžete použít i jiné ovoce – podle své chuti a fantazie.

4

SVAČINA

6 jader vlašských ořechů, šálek čaje.

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kopečky zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření (1 tabulka je přibližně 10 g kousek z 100 g čokolády).

VEČEŘE

Rozmačkaný banán posypaný ořechy.

NECHUTNÁ VÁM?

Těsto na pizzu můžete potřít jemným olivovým olejem a obložit čerstvými rajčaty nebo čerstvými nakrájenými žampiony a posypat oreganem.

NECHUTNÁ VÁM?

Možná vám zachutná pamísek, který připravíte z 10 kusů sušených meruněk, 10 mletých mandlí, 1 PL ovocného džusu nebo sirupu. Všechny suroviny nahrubo pomelte na kaši. Hmotu rozetřete po papíře na pečení ve vrstvě silné asi 1 cm a nakrájejte na různé tvary. Zamlsajte si u čaje.



SNÍDANÉ – OVOCE

2 jablka nebo 8 datli ..

SNÍDANÉ – OVOCE

Suché fíky (8 ks), které jste namočili večer do 3 dl vody. Nejdříve vypijte vodu, pak pomalu snězte fíky.

OBĚD

Filé z lososa se zeleninovým salátem

Suroviny:

- 2 filé z lososa
- šťáva z 1 citrónu
- 1 malý květák
- ½ menší hlávky bílého zeli
- ½ menší hlávky červeného zeli
- 1 pórek
- sůl, pepř
- 1 PL olivového oleje
- 1 ČL suchého rozmarýnu

Postup: Rybí filé nařežte na proužky a namočte do citrónové šťávy. Připravte si zeleninový salát. Květák rozeberete na růžičky a trochu povaříte. Zbytek zeleniny nadrobno pokrájete, promíchejte, osolte, opepřete, přidejte olivový olej a citrónovou šťávu. Nakrájené rybí filé narychlo opečte v teflonové pánvi a ozdobte jím zeleninový salát. Snězte s kusem chleba.

Nakonec pomalu vypijte 3 dl čirého vývaru.

➔ Lososa můžete nahradit jinou rybou nebo libovým drůbežím masem.

5

OBĚD

Dušená rýže se zeleninou

Suroviny:

- 120 g rýže
- 6 dl zeleninového vývaru
- sůl a sušená kořenící směs podle chuti
- 1 menší cibule
- 2 stroužky lisovaného česneku
- 1 středně velká mrkev
- 1 čerstvá paprika
- 1 ČL oteje
- podle chuti hrášek nebo žampióny
- zelenina na salát

Postup: Na oleji osmahnete nadrobno nakrájenou cibuli, mrkev, paprku a lisovaný česnek, přidáte rýži, zalijete vývarem a uvedete do varu. Pak přidáte hrášek nebo žampióny a na mírném ohni dusíte téměř doměkka. Na deset minut polom necháte ještě pod pokličkou „dojit“.

Sníte s hlávkovým salátem a kusem chleba.

➔ Rýži můžete také uvařit zvlášť a dušenou zeleninu přimíchat až pak.

Hlávkový salát připravíte z hlávky salátu, cibule, póruku, 1 ČL oleje, octa a soli.

6

VEČEŘE

Poloviční porce od oběda, samozřejmě bez vývaru a chleba.

➔ K zítřejší snídani si nezapomeňte namočit fíky!

VEČEŘE

Zbytek rýže, kterou jste ušetřili od oběda, a čerstvě připravený salát.

NECHUTNÁ VÁM?

V tom případě si připravte zeleninový salát s nakrájeným dietním salámem nebo šunkou (200 g k obědu, 100 g k večeři).

NECHUTNÁ VÁM?

Dušené kysané zeli je vynikající lahůdkou. Na 1 ČL oleje osmahněte nadrobno nakrájenou cibuli, přidejte 500 g kysaného zeli a duste asi 30 minut. Občas promíchejte, podle potřeby zalijte vývarem a nakonec osolte. Jezte s vařenými bramborami (2 k obědu, 1 k večeři). Ještě jednodušší je zapéct zeli v troubě.

SNIDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 2 kiwi ...

OBĚD

Indická chlebové placky

Suroviny:

- 200 g celozrnné mouky
- 1,5 dl vlažné vody
- špetka soli
- koření podle chuti (například směs provensálského koření, česnek, petrželová nať, čatni)
- 1 ČL olivového oleje
- rajčatová omáčka nebo kečup

Postup: Ve větší mise smíchejte mouku a sůl a pomalu přidávejte vodu, olej a koření. Těsto pokropte trochou vody a nechte ho stát nejméně půl hodiny, přikryté mokrou utěrkou. Z odstátého těsta vylvarujte 6 stejných kuliček. Kuličky rovnoměrně rozválejte na kulaté placky. Seřeste z placke zbylou mouku a opečte je z obou stran na rozpálené pánvi. Výbomě jsou upečené v elektrické troubě nebo na grilu. Můžete je potřít rajčatovou omáčkou nebo kečupem. Snězte je teplé.

Čatni – ovoce naložené v octu a koření, neobyčejně pálivé, v Indii se používá běžně, asi jako u nás hořčice.

7

SNIDANĚ

3 dl neslazeného kompotu podle vlastního výběru (koupeného, nebo z domácích zásob).

SVAČINA

1 hurmi kaki.

OBĚD

Dort ze sušeného ovoce

Postup: Švestky, hrozinky a fíky namočíte předem do vody, nejlépe přes noc. Z namočeného ovoce slijete vodu (můžete ji vypít) a ovoce umelete na hladkou hmotu. Přidáte mleté ořechy a kokosovou moučku. Vypracujete těsto, ze kterého vyformujete dort nebo klasické kuličky.

8

VEČERE

1 kus dortu nebo 3 menší kousky cukroví a 1 tabulka čokolády na vaření.

☛ Na zítřejší oběd si namočte sušené ovoce. Budete potřebovat sušené švestky, rozinky a fíky.

SVAČINA

1 mandl a šálek čaje.

NECHUTNÁ VÁM?

Tak zkuste pohanku s houbami. Na 1 ČL oleje osmahněte cibulku a 2 hrsti obilných hub. Podlijte vývarem a chvíli duste. Před koncem dušení přidejte lisovaný česnek a posekanou petrželovou nať. Uvařte 80 g pohanky a všechno spolu promíchejte. Nakonec podle chuti osolte a okořeňte.

VEČERE

1 velká žlutá hruška.

NECHUTNÁ VÁM?

Uvařte si kompot z tvrdých, ale zralých hurmi kaki. K nakrájeným hurmi kaki přidejte ještě nakrájené jablko a kdouli, citrónovou šťávu a 1 ČL rumu. Do vychladlého kompotu můžete přidat ještě hrst hrozinek a umělé sladidlo.

KOTÁNYI

Johann Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 16000
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com





SNÍDANÉ – OVOCE

Polovina čerstvého ananasu nebo 1 menší konzerva ananasového kompotu ...

SNÍDANÉ – OVOCE

1 velké jablko a středně velkou mrkev mixujte v mixéru s trochou minerálky a kapkou oleje, než se vytvoří pěna. Tento lahodný nápoj pak pomalu vypijte.

OBĚD

Krůtí řízek s rajčatovým salátem

- Suroviny:
- 2 krůtí řízky
 - 1 stroužek česneku
 - nasekaná petrželová nať
 - rajčata
 - 1 ČL oleje
 - 1 ČL octa
 - podle chuti sůl a pepř
 - 1,5 dl vody
 - suroviny na salát

Postup: Krůtí maso opečete na lžičce rozpáleného oleje. Přidáte lisovaný česnek, lžičku octa, sůl, pepř a dusíte asi 15 minut, dokud maso nezměkne. Průběžně podléváte vodou, než se voda vypaří. Nakonec řízky posypete petrželovou natí.

Připravte si rajčatový salát: Na kolečka nakrájená rajčata vložte do měkčí misky a zalijete zálivkou z octa, vody, zeleninového koření a oleje. Pokud máte chuť, přidejte nadrobno nakrájenou cibuli.

K obědu si přidejte také kus celozrnného chleba.

Nakonec vypijte 3 dl čírého vývaru.

OBĚD

Květáková polévka

- Suroviny:
- 1 menší květák
 - 3 brambory
 - 1 menší cibule
 - 1 ČL oleje
 - 1 PL nasekané petrželové nať
 - 1 hlut rýže
 - 1 l vody nebo zeleninového vývaru
 - sůl, pepř
 - muškátový oříšek
 - drůbeží kmín

Postup: Do hrnce s vařící osolenou vodou vložte květák a na kostky pokrájené brambory. Vařte 10 minut. Na oleji osmažte cibuli, přidejte kmín a rýži, vlijete do polévky a vaříte ještě 10 minut. Polévku vylepšíte muškátovým oříškem, pepřem, petrželovou natí a podle chuti dosolíte.

Snězte s chlebem.

VEČEŘE

1 krůtí řízek a čerstvě připravený zeleninový salát.

VEČEŘE

Menší porce květákové polévky.

NECHUTNÁ VAM?

Připravte si zapékanou zeleninu s tofu. Potřebujete 500 g různé zeleniny: brokolici, květák, růžičkovou kapustu, mrkev. Zeleninu spařte ve vařící osolené vodě (v sílku) a vodu pak slijete. Zeleninu vložte do ohnivzdorné misky a posypete 120 g nastrouhaného tofu. Pečete v troubě přibližně 15 minut při teplotě 200 °C. Nakonec posypete nasekanou petrželovou natí, pažitkou a oreganem. K obědu snězte s krajícem chleba, k večeři si připravte čerstvé jídlo jen z poloviny tofu a bez chleba.

NECHUTNÁ VAM?

6 hrnčůk uvařte ve slupce a oloupejte. 400 g brokolice rozdělíte na růžičky, tlustý stoněk na větší kousky a vše duste doměkka. Uvařenou brokolici dochutíte kořením dle libosti. Na 1 ČL másla osmažte mandle a posypte jimi brokolici. Snězte s bramborami a zeleninovým salátem. K obědu můžete ještě chleba, k večeři smíte jen poloviční porci a bez chleba.



Milant Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 160 00
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com



SNÍDANĚ – OVOCE

1 banán nebo šálek borůvek ...

SNÍDANĚ

V mixéru rozmixujte 1 velkou hrušku, šťávu z půlky citronu, 2 dl vody a špetku mleté skořice. Ozdobte lístky máty a podle chuti doslaďte sladidlem.

OBĚD

Špagety s rajčatovou omáčkou

Suroviny:

- 120 g špaget
- 1 menší cibule
- 2 velká rajčata (mohou být i z konzervy)
- 1 PL červené sladké papriky
- sůl, pepř
- 1 ČL olivového oleje
- špetka oregana
- můžete dochutit bazalkou

Postup: Nasekanou cibuli prudce osmahnete na oleji, přídáte oloupaná a nakrájená rajčata. Pak přidáte mletou červenou papriku, oregano, sůl, pepř. Tak akorát – Italové používají výraz *al dente* – uvařené špagety přelijete připravenou omáčkou.

SVAČINA

1 sklenice rybízového džusu.

OBĚD

Ovoce na způsob ražničí

Postup: Na dřevěné špejtle střídavě napichujte nakrájené ovoce: 150 g jahod, 2 kiwi, 1 banán a 1 broskev. Mezi ovoce vkládejte lístky meduňky. Všechno pokapejte citrónovou šťávou a přelijte teplou šťávou z pomeranče.

11

12

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kopečky oblíbené zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření.

SVAČINA

6 ks sušených jablek nebo jiného sušeného ovoce a sklenice rybízového džusu.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si lasaně, použít můžete i široké nudle. Uvařte 120 g lasaní nebo širokých nudlí. slijte vodu a nechte těstoviny zchladnout. Mezitím nakrájejte 4 rajčata a nastrouhejte větší mrkev. Ohnivzdornou mísu vymažte máslem. Na každou vrstvu lasaní nebo nudlí položte rajčata, strouhanou mrkev a posypte bazalkou. Poslední vrstvou ať jsou lasaně nebo nudle. Vše pak přelijte zbylou šťávou z rajčat, kterou jste smíchali s vodou. Pečte asi 30 minut při teplotě 190 °C.

VEČEŘE

V mixéru rozmixujte 1 banán, přidejte borůvky, jahody nebo jiné drobné ovoce. Dejte na chvíli ochladit a potom už můžete pomalu jíst.

NECHUTNÁ VÁM?

Tak si nastrouhejte 3 jablka a 1 mrkev. Přidejte několik kapek olivového oleje, šťávu z 1 pomeranče a podle chuti sladidlo.

→ Mrkev můžete nahradit červenou řepou, pomeranč citrónem.



SNÍDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 2 hurmi káki ...

SNÍDANĚ – OVOCE

1 střápec hroznového vína nebo 2 pomeranče ...

OBĚD

Řecký salát

Suroviny:

- 4 rajčata
- 1 okurka
- 1 cibule
- 1 zelená paprika
- 5 oliv
- pár listů hlávkového salátu
- 200 g sýru feta
- 1 dl nízkotučného bílého jogurtu
- 1 ČL olivového oleje
- trochu oregana a rozmarýnu
- sůl, pepř

Postup: Papriku, cibuli, okurku a rajčata nakrájíte na kolečka, sýr na kostky. Vše dobře promícháte. Salátovou mísu vyložíte listy hlávkového salátu, vysypete připravenou zeleninu se sýrem, přimícháte olivy, posypete oreganem a podle potřeby osolíte a opepříte. Salát necháte 10 minut odstát a pak přelijete jogurtovým dresingem. Dressing připravíte následovně: Jogurt smícháte s olivovým olejem a rozmarýnem, případně s jinými bylinkami. Salát snězte s celozrnným chlebem.

Nakonec vypijte ještě 3 dl čirého vývaru, který si můžete připravit i z kostky.

13

OBĚD

Bramborová musaka s čočkou

Suroviny:

- 6 brambor
- 3 rajčata – mohou být i z konzervy
- 1 jogurtový ketíček čočky
- 1 větší mrkev
- 1 dl zeleninového vývaru
- sůl, pepř ~~ale~~ vlastní chuti
- 1 PL nasekané petrželové natě
- 1 ČL olivového oleje
- suroviny na salát

Postup: Brambory uvařte ve slupce, oloupete a nakrájíte na kolečka. Mezitím uvařte čočku skoro doměkka, přidáte bobkový list. Do menší ohnivzdorné mísy střídavě pokládáte vrstvu brambor, čočky, strouhanou mrkev a na plátky nakrájená rajčata, tak, aby poslední vrstvou byly brambory. Zalijete teplým vývarem a pečete v troubě asi 30 minut při teplotě 200 °C.

K musace chutná hlávkový salát, pokud chcete, i kousek chleba.

⇒ Čočku můžete nahradit fazolemi.

14

VEČEŘE

Menší porce řeckého salátu, kterou jste si odložili od oběda.

VEČEŘE

Menší porce musaky od oběda bez chleba a čerstvě připravený hlávkový salát.

NECHUTNÁ VAM?

Namísto sýru feta použijte sýr mozzarella. Mozzarella je cenově dostupná, osvěžující a výživná, obsahuje vápník a fosfor. Kromě toho výborně chutná.

NECHUTNÁ VAM?

Připravte si dušenou kapustu s bramborem. Potřebujete: 1 menší hlávkovou kapustu, 1 cibuli, 6 menších brambor, 1 ČL mleté papriky, 1 ČL oleje, 2 stroužky lisovaného česneku, špetku mletého kmínu a majoránky. Cibuli osmahnete na oleji, přidáte na kostky nakrájené brambory, nadrobno nakrájenou kapustu, zalijete vodou a vaříte doměkka. Před dokončením přidáte červenou papriku, kmín, majoránku a lisovaný česnek. Podle chuti osolte a opepříte.

KOTÁNYI

Johann Kotányi, spol. s r.o., Klášalská 123, Praha 6, 160 00
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com



SNÍDANĚ – OVOCE

8 datlí nebo 2 jablka ...

OBĚD

Kminová placička

Suroviny:

- 400 g hladké mouky
- alespoň 3 dl perlivé minerální vody
- 1 prášek do pečiva
- 1 ČL soli
- trochu celého kmínu na posypání
- 1 PL oleje

Postup: Mouku smícháte s práškem do pečiva, solí a pomalu přiléváte minerálku. Vypracujete měkké těsto tak, aby se ještě trochu lepilo na ruku. Pekáč vymažete olejem, těsto na pekáči rozláhnete, vlažnou rukou ještě urovnáte. Nakonec je posypete kmínem. Pečete v troubě při teplotě 220 °C tak dlouho, dokud se placka neupeče. Placku nekrájete, ale trhejte – bude chutnější. Snězte jen polovinu, druhou polovinu si uložte do mrazáku na příště.

15

SNÍDANĚ

1 větší střípcec hroznového vína nebo šálek malin ...

→ Ráno si můžete připravit posilující a očišťující nápoj: do 2 dl vody dejte 1 ČL medu a 2 ČL jablečného octa.

SVAČINA

1 sklenice ovocného džusu nebo limonády (voda s citrónovou šťávou).

OBĚD

Pečená jablka

Postup: Ze 6 celých jablek odstraňte jádřinec. Pekáč, ve kterém budete jablka péct, vystelte papírem na pečení. Jablka naplňte méně sladkým džemem a pečte 15 minut při teplotě 180 °C. Během pečení zalévejte jablka pomerančovou šťávou ochucenou kořením jako na štrúdl. K obědu snězte jablka čtyři, k večeři dvě.

16

VEČERE

1 kus dortu nebo stejné množství drobného pečiva (např. vanilkových rohičků) a 1 tabulka čokolády na vaření.

SVAČINA

1 PL slunečnicových semínek a šálek čaje.

NECHUTNÁ VÁM?

Uvařte si 120 g těstovin z celozrnné mouky a přelijte je omáčkou, kterou připravíte tak, že v mixéru rozmixujete velkou kytíčku čerstvé bazalky, hrst piniových oříšků (můžete nahradit mandlemi), 1 stroužek lisovaného česneku, 1 PL olivového oleje a sůl. Nebo zkuste koupit hotovou omáčku v obchodě, ale musí být zeleninová.

VEČERE

Dvě pečená jablka.

→ Ksnídání si namočte sušené ovoce.

NECHUTNÁ VÁM?

Což takhle ovocný salát na listech zeleného hlávkového salátu? Dno menší mísy vyložte 5 listy hlávkového salátu. Na kostky nakrájené jablko a hrušku a oloupaný, na měsíčky rozdělený grep položte na listy salátu a posypte kuličkami hroznového vína nebo sušenými rozinkami.



SNÍDANĚ – OVOCE

8 uvařených nebo přes noc namočených sušených meruněk. Vodu vypijte!

SNÍDANĚ – OVOCE

3 mandarinky nebo 2 broskve ...

OBĚD

Salát z hovězího masa

Suroviny:

- 400 g libového hovězího masa
- zelenina do polévky
- 1 cibule
- 1 paprika
- 1 rajče
- 1 kytička petrželové natě
- 1 ČL dýňového oleje
- sůl, pepř, ocet

Postup: Z hovězího masa uvaříte vývar. Pokud je jenom pro vás, rozdělíte si vývar do menších nádob a zamrazíte v mrazáku.

Budete jej potřebovat ve dnech, kdy jsou na programu bílkoviny. Uvařené hovězí maso nařežete na tenčí plátky. Zeleninu očistíte a také nařežete na plátky. Všechny suroviny vložte do jedné mísy, osolíte, opepříte a dobře promícháte. Zalijete zálivkou z oleje, octa a nasekané petrželové natě. Necháte odstát nejméně půl hodiny, aby se všechny suroviny dobře propojily.

Snězte s krajícem chleba a nakonec vypijte 3 dl čistého vývaru.

17

OBĚD

Fazolové lusky s bramborem

Suroviny:

- 300 g fazolových lusků
- 2 brambory
- 1 středně velká cibule
- 1 ČL oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 ČL sladké mleté papriky
- svazeček čerstvého kopru
- sůl a pepř podle chuti
- 1 PL posekané petrželové natě
- 4 dl vody

Postup: Na oleji zpěníte cibuli, přidáte mletou červenou papriku, přilijete 4 dt teplé vody a uvedete do varu. Pak přidáte fazolové lusky a vaříte doměkka. Nakonec přidáte kopr a lisovaný česnek. Ochutíte octem nebo citrónovou šťávou.

Brambory očistíte, nakrájíte na kostky, uvaříte a pořávkáte s fazolovými lusky.

Pokud máte pocit, že ještě budete mít hlad, připravte si zeleninový salát. K obědu můžete sníst i kousek chleba.

18

VEČERE

Menší porce salátu.

VEČERE

Menší porce fazolových lusků s bramborem.

UŽITEČNÉ VĚDET!

Kupujte chléb z celozrnné mouky, který obsahuje různá semena. Takový chléb je opravdovým bohatstvím přírody. Celozrnný chléb je nejenom chutný, ale také bohatý na vitamíny, minerály a vlákninu, které náš organismus potřebuje. Při správném skladování vydrží čerstvý několik dní. Druh celozrnného chleba občas změňte, na trhu je jich dostatek. Když koupíte čerstvý chléb a víte, že ho nesnete hned, naporcujte jej, vložte do mikrotenového sáčku a dejte do mrazáku. Když jej budete potřebovat, vyndejte jej z mrazáku pár hodin před konzumací. Takto máte čerstvý chléb vždycky po ruce.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si dušené hlávkové zeli. 500 g hlávkového zeli nakrájíte na široké nudle. Na 1 ČL oleje usmažte 1 ČL krystalového cukru na žlutý karamel. Do karamelu přidejte nadrobno posekanou cibuli a znovu trochu osmažte. Pak přidejte nakrájené zeli, dobře promíchejte, zalijte trochou vody a zakryté duste. Když je zeli měkké, přidejte rajský protlak, mletý kmín a ještě chvíli vařte. Snězte s vařenými bramborami (2 k obědu, 1 k večeři).

SNÍDANĚ – OVOCE

Šálek jahod nebo 2 hurmi kaki ...

OBĚD

Piněná rajčata

Suroviny:

- 3 velká masitá rajčata
- 1 šálek ovesných vloček
- podle chuti sůl a pepř
- 1 ČL nasekané petrželové natě
- 1 ČL bazalky
- šťáva z poloviny citrónu

Postup: Ovesné vločky namočte na 15 minut do vody, ale pak z nich vodu vymačkáte. Rajska jablka umyjete, opatrně vyjmete jejich středy, které pak promícháte s ovesnými vločkami, podle chuti přidáte sůl, pepř, posekanou petrželovou natě, nadrobno posekanou bazalku a pokapete citrónovou šťávou. Směsi naplníte rajčata a přikryte je odřezanými kousky rajčat jako pokličkou. Na 1 hodinu vložte do lednice, aby se všechny suroviny spolu propojily, anebo je vložte do ohnivzdorné misky a pečete v troubě při teplotě 180°C asi 15 minut.

19

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kopečky oblíbené zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Sněžte pizzu s omáčkou z rajčat, kterou si připravíte následujícím způsobem: V mixéru umixujte 4 rajčata, 1 PL olivového oleje, 1 cibuli, 2 stroužky česneku, trochu pepře, trochu čerstvé bazalky a 1 ČL nasekané petrželové natě. Směs vařte na mírném ohni asi 10 minut. Podle chuti přidejte sůl.

SNÍDANĚ

1 větší střápec hroznového vína nebo šálek matín ...

SVAČINA

Sklenice ovocného džusu.

OBĚD

Zapékané banány s jahodami

Postup: 2 banány oloupejte a podélně překrojte. Všechny 4 kusy pokapejte citrónovou šťávou a prudce osmahněte na tžící másla. Obložte rozmačkanými jahodami nebo jiným drobným ovocem.

20

SVAČINA

1 PL dýňových semen a šálek čaje.

VEČEŘE

1 velké zralé nařezané mango, špetka chilli, ½ ČL nastrouhaného zázvoru, 2 ČL nasekaných málových lístků, pár zrnek soli, 2 dcl minerální vody, podle chuti přidejte i sladidlo. Všechno rozmixujte v mixéru a pomalu vypijte.

NECHUTNÁ VÁM?

1 mango a 1 papáju nakrájejte na plátky. Z každého ovoce jeden plátek odložte, ostatní nakrájejte na kousky. Odložené plátky uvařte se šťávou z jednoho citrónu a sladidlem. Vzniklou směs rozmixujte a ozdobte celými plátky manga a papáji.



SNÍDANĚ – OVOCE

3 dl méně sladkého kompotu z mchaného ovoce.

OBĚD

Drůbeží ražniči se salátem

Suroviny:

- 3 kuřecí nebo drůbeží ražniči
- 1 dl vody
- mladá cuketa na salát
- 1 ČL oleje
- trochu octa
- 1 cibule
- sůl a pepř podle chuti

Postup: 3 kuřecí nebo drůbeží ražniči vložte na rozpálenou teflonovou pánev, ve které jste rozeřáli 1-2 kapky oleje, a ražniči opečte z obou stran na prudkém ohni. Pak je zalijte asi 1 dl horké vody a duste pod pokličkou 10-15 minut. 300 g cukety nakrájejte na tenké plátky a s trochou vody vařte 5 minut. Návěv do salátu připravte z 1 ČL oleje, trochy octa, soli a pepře podle chuti. Návěv do salátu ohřejte, dejte do něj změkhnout nadrobno nasekanou cibuli a zalijte jím uvařené cukety.

Ražniči snězte se salátem a s krajícem chleba.

⇒ Cuketu můžete nahradit jinou sezónní zeleninou nebo kouspenou paprikovou pomazánkou – ajvarem.

Nezapomeňte vypít masový vývar.

21

VEČEŘE

1 čerstvě připravené ražniči s ajvarem nebo se salátem bez chleba.

UŽITEČNÉ VĚDET!

Pro tuky platí to, co i pro ostatní věci v životě – když to s nimi přeháníme, škodí, v přiměřeném množství jsou ale lidskému organismu užitečné. Význam tuků ve stravě je velký – tuky obsahují životně důležité mastné kyseliny, podporují vstřebávání v tucích rozpustných vitamínů (A, D, E a K). Tuky se dělí na viditelné a skryté. Viditelné vždy odstraňte, skryté tuky se naučte rozeznávat při nákupu potravin na jejich obalech a etiketách.

SNÍDANĚ – OVOCE

1 papája anebo osvěžující nápoj z papáji.

Papáju nakrájejte a odstraňte semena. Pak ji vložte do mixéru, přilijte šťávu z jednoho citrónu, 1 ČL medu a umixujte. Nápoj si pomalu vychutnejte.

OBĚD

Plněné papriky

Suroviny:

- 4 středně velké papriky
- 3 brambory
- 1 cibule
- 1 PL nasekané petrželové natě
- 1 PL nasekané pažitky
- 1 PL rajčatového protlaku
- sůl a pepř podle chuti
- 1 ČL olivového oleje
- 2 dl zeleninového vývaru
- 1 ČL sušené kořenici směsi
- sezónní zelenina na salát
- 4 dl vody

Postup: Papriku očistíte a umyjete. Oloupete brambory, nakrájíte je na kostky a uvaříte. Z uvařených brambor připravíte kaši, přidáte na oleji zpěněnou cibulku, petrželku, pažitku, rajčatový protlak a pepř. Dobře kaši promícháte a naplníte jí papriky. Papriky vložíte do menšího kastrolu, přidáte sušenou kořenici směs a zalijete vývarem. Vaříte tak dlouho, než paprika změkne (přibližně 25 minut).

K paprice plněné bramborami se chuťově velice hodí sezónní zeleninový salát. K obědu snězte krajíc chleba.

⇒ Papriku můžete naplnit vařenou rýží a zeleninou anebo vařenými bramborami s čockou.

22

VEČEŘE

1 plněná paprika, která zbyla od oběda, a čerstvě připravený salát.

NECHUTNÁ VAM?

Uvařte si čockovou polévku. Potřebujete 150 g čocky, kterou přes noc namočíte v 7 dl vody. Cibuli, mrkev a pórek nakrájíte a osmahnete na 1 ČL oleje a nakonec přidáte 1 PL rajčatového protlaku. Vše vložte do vody, v níž byla namočená čocka, a vaříte 30 minut. Asi 15 minut před koncem přidáte na kostky nakrájené brambory, koření do polévky, 2 stroužky lisovaného česneku a nasekanou petrželovou natě. Podle chuti přidáte sůl a pepř. Snězte s kouskem chleba, část jídla si odložte k večeři.

SNÍDANĚ – OVOCE

1 mango nebo 1 střepec hroznového vína ...

SNÍDANĚ

Připravte si kompot ze sušených švestek (8 kusů), které jste si večer namočili v 3 dl vody.

Ráno vodu ze švestek slijte do malého kastrolu, uveďte do varu a opět přidejte již namočené švestky.

Vodu i švestky zkonzumujte teplé.

OBĚD

Kukuřičná kaše s paprikou (polenta)

Suroviny:

- 80 g kukuřičné kaše
- sůl
- 1 ČL červené mleté papriky
- 1 PL oleje
- 3 černé olivy

Postup: Kukuřičnou kaši uvaříte podle návodu na obalu.

(Pokud jste dosud vařili kaši v mléce, uvařte ji nyní ve vodě, bude hustší.) Do teplého oleje přidejte 1 ČL mleté červené papriky, ale nádobu ihned odstavíte, aby se paprika nespálila.

Paprikou polijte kukuřičnou kaši, bude chutnější. Pokud máte rádi černé olivy, můžete jimi ozdobit hotové jídlo, které je součástí moderní středomořské kuchyně.

SVAČINA

Sklenice ovocného džusu nebo 1 pomeranč.

OBĚD

Plněná pečená jablka

Postup: 6 jablek umyjte, osušte, překrojte na půlky a odstraňte jádřinec. Oloupejte 2 pomeranče (stáhněte také bílou slupku) a měsíčky pomerančů nakrájejte opatrně na kostky tak, aby z nich nevytekla šťáva. K pomerančům přidejte 50 g posekaných pistácií a 1 PL posekaných mandlí. Napiňte vydlabané jamky v půlkách jablek a pečte asi 25 minut při teplotě 180 °C. 1 dl vody smíchejte s pomerančovou šťávou a přidejte 1 ČL koření na štrůdl. Vodu se šťávou a kořením ochřejte a polijte jí pečená jablka. Snězte teplé.

23

24

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kousky menšího pečiva a 1 tabulka čokolády na vaření.

☛ Namočte si suché ovoce na snídani.

SVAČINA

8 kusů oblíbeného sušeného ovoce a šálek čaje.

VEČEŘE

2 pečená jablka s pomerančovou náplní, chutná výborně i studená.

NECHUTNÁ VAM?

Kukuřičnou kaši zalijte žampionovou nebo rajskou omáčkou, případně ji vylepšete smaženými kolečky cibule. Opravdu si pochutnáte! Kukuřičnou kaši můžete připravit i jako pizzu. Hustší kaši rozetřete na vymaštěný pekáč, potřete 1 ČL oleje a obložíte kolečky cibule. Pečete v troubě 15 minut při teplotě 200 °C.

NECHUTNÁ VAM?

Bude vám chutnat čerstvý ovocný salát z čerstvého ananasu, 1 hurmi kaki a šálku čerstvých jahod? Ananas a hurmi kaki nakrájejte na kostky, přidejte nakrájené jahody a promíchejte. Ovocný salát necháte chvíli odstát, můžete ho zalit svým oblíbeným džusem nebo také posypat iněnými či sezamovými semínky.



SNÍDANĚ – OVOCE

Polovina středně velkého žlutého melounu nebo 4 velké čerstvé švestky ...

SNÍDANĚ – OVOCE

1 papája nebo 2 kiwi ...

OBĚD

Dušené rybí filé na zelenině

Suroviny:

- 3 ks rybího filé
- 3 větší zelené papriky
- 3 ks středně velkých rajčat
- 1 ČL oleje
- sůl a pepř podle chuti
- 1 stroužek lisovaného česneku
- koření, např. špetka bazalky

Postup: Na rozpálenou teflonovou pánev nalijte kapku oleje a prudce opečte osolené a okořeněné filé z obou stran. Pak k opečenému filé přidejte na kolečka nakrájenou papriku, nakrájená rajčata a duste pod pokličkou asi 15 minut. Nakonec přidejte lisovaný česnek a bazalku. Pokud stále pociťujete hlad, dejte si třeba ještě hlávkový salát.

Snězte s krajcem chleba.

K obědu snězte 2 rybí filé a nakonec vypijte masový vývar.

OBĚD

Bramborový guláš

Suroviny:

- 4 brambory
- 1 ČL oleje
- 1 čerstvá paprika
- 1 menší cibule
- 1 ČL červené mleté papriky
- drcený kmín
- 2 stroužky lisovaného česneku
- sůl a pepř podle chuti
- bobkový list, majoránka
- nasekaná petrželová nať
- nakládané kyselé okurky

Postup: Na oleji osmahněte cibuli a na nudle nakrájenou papriku. Přidejte na kostky nakrájené brambory, mletou sladkou papriku, bobkový list. Podlijte teplou vodou tak, aby byly brambory přikryté. Během vaření už vodu nedoléváte, jenom občas promíchejte. Vařte přibližně ½ hodiny. Ke konci přidejte lisovaný česnek, pepř, majoránku a nasekanou petrželovou nať.

Snězte s krajcem chleba a kyselými okurkami.

25

26

VEČEŘE

1 rybí filé se zeleninou, která vám zůstala od oběda, bez chleba a bez vývaru.

VEČEŘE

Menší porce bramborového guláše a 1 větší kyselá okurka.

NECHŮTNÁ VÁM?

Zkuste zeleninový salát se šunkou nebo s párkem. Salát připravte z 1 hlávky salátu, 1 nastrohané mrkve, 1 PL nastrohaného celeru, 1 malé, na kolečka nakrájené okurky a z jednoho na kostky nařezaného jablka. Všechnu zeleninu dobře promíchejte a ochuťte. Salát můžete obohatit rozmačkaným avokádem ochuceným citrónovou šťávou a ½ ČL hořčice. Maso můžete nahradit tofu obyčejným anebo uzeným.

NECHŮTNÁ VÁM?

Třeba vám zachutná sytá pórková polévka. Potřebujete: 2 párky, 4 brambory, 1 ČL oleje, 1 cibuli, 2 stroužky česneku, 1 PL rajského protlaku nebo 1 větší rajče, 7 dl zeleninového vývaru, podle chuti sůl, pepř, tymián, petrželovou nať. Všechnu zeleninu očistíte a nakrájíte. Na oleji osmahněte cibuli, pórek, nakrájené rajče (nebo přidejte protlak). Chvilku smažte, pak zalijte zeleninovým vývarem a vařte ještě přibližně 10 minut. Nakonec přidejte lisovaný česnek, tymián a petrželovou nať. K obědu snězte s krajcem chleba, k večeři si dejte menší porci, bez chleba.

Johann Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 160 00
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com



SNIDANĚ -- OVOCE

2 jablka nebo 1 šápek hroznového vína ...

OBĚD

Grahamové nudle s rajskou omáčkou

Suroviny:

- 120 g grahamových nudlí
- 1 konzerva loupaných rajčat
- 1 ČL olivového oleje
- 1 dl vody
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř, bazalka podle chuti

Postup: Lisovaný česnek spolu s konzervou rajčat osmahnete na 1 ČL olivového oleje. Zalijete teplou vodou a na mírném ohni vaříte přibližně 5 minut. Omáčku ještě rozmixujete, přidáte sůl, pepř, bazalku a vaříte už asi jenom 1 minutu. Nudle uvaříte ve slané vodě a přelijete omáčkou. Necháte chvíli odstát, aby se omáčka do nudlí dobře vsákla.

27

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kopečky oblíbené zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření.

UŽITEČNÉ VĚDETI

Uvařit těstoviny tak, aby byly akorát („al dente“), není vůbec jednoduché. Termín *al dente* pochází z itaštiny a označuje těstoviny uvařené doměkka, ale přitom ještě stále mírně tuhé. Těstoviny nikdy neuvaříte úplně doměkka. Pokud je zaléváte omáčkou, nescedte z nich všechnu vodu, ale nechte v nich přibližně jednu naběračku vody, ve které jste je vařili, pak přilijte omáčku a nechte ještě pár minut v otevřeném kastrolu, aby se těstoviny dobře napily omáčky a tím i „došly“. Takto uvařené těstoviny jsou velice chutné.

SNIDANĚ

2 jablka nebo 1 šálek borůvek ...

SVAČINA

2 mandarinky.

OBĚD

Ovoce v citrónové šťávě

Postup: 5 ks nektarinek (nebo meruněk či broskví) umyjte a nakrájejte na řezy. Nakrájené ovoce pokapejte citrónovou nebo pomerančovou šťávou a podle chuti přidejte sladidlo. Svařte 5 dl vody s líbečkem, celou skořicí a vanilkou. Takto připravenou šťávou ovoce zalijte. Snězte teplé.

28

SVAČINA

6 vlašských ořechů a šálek čaje.

VEČEŘE

Menší porce ovoce v citrónové šťávě, které vám zbylo od oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Když vám míchání různých druhů ovoce nevyhovuje, vyberte si jenom jeden druh. Zalijte jej citrónovou nebo pomerančovou šťávou a oslaďte 1 PL sušených hroznů. Případně můžete celý den jíst jenom jablka.

BĚHEM VODNÍHO DNE PIJTE JENOM VODU!

Voda je nejlepším nápojem – obsahuje všechny minerály, které tělo ztrácí pocením. Denně bychom měli vypít nejméně 2 litry tekutin. Vodu lze obohatit čerstvou citronovou šťávou nebo lžičkou jablčného či jiného ovocného octa. Pijte-li pouze tehdy, když pocítujete žízeň, je to málo. Naplňte si ráno dvoulitrovou pet láhev od minerálky a celou ji během dne vypijte. Máte tak lepší kontrolu nad množstvím vypité vody. Během vodního dne pijte opravdu jenom vodu. I když tekutinami jsou i čaje, čirý vývar nebo ovocné a zeleninové šťávy, tady se už počítají za jídlo.

- ➔ Během vodního dne pijte jenom vodu.
- ➔ Každý den vypijte nejméně 2 l vody.
- ➔ Nalačno vypijte sklenici vlažné vody.

29

NÁPADY NA AKTIVITY

Dnešní den je pro vás těžkou zkouškou. Po celý den můžete pít jenom vodu. Pozitivní účinky dnešního dne však budou dlouhodobé. Aby vás náhodou nezlákalo jídlo, zkuste se nějak zabavit a odpoutat od něj pozornost:

- ➔ Vydejte se na delší procházku.
- ➔ Běžte do divadla.
- ➔ Navštivte nějakou výstavu.
- ➔ Zajděte si do kina.
- ➔ Popovídejte si s přáteli.
- ➔ Meditujte.
- ➔ Co takhle sauna nebo plovárna?
- ➔ Vyjeďte si na kratší či delší výlet na kole.
- ➔ Věnujte se své rodině.
- ➔ Čtěte nebo studujte.

ZVAŽTE SE A ZMĚŘTE SE

V obchodech s oblečením nebo v bulicích si vyzkoušejte svou původní velikost a pokuste se odhadnout, o kolik se vaše velikost už zmenšila. Doma se zvažte a změřte si obvod pasu, boků a stehen. Porovnejte s původními mírami a radujte se ze svého úspěchu. Pochlubte se rodině a přátelům a pokračujte v načatém díle!

DATUM: _____

ITH: _____

TĚLESNÁ HMOTNOST: _____

OBVOD HRUDNÍKU: _____

OBVOD PASU: _____

OBVOD NADLOKTÍ: _____

OBVOD BOKŮ: _____

OBVOD STEHNA: _____

29

ZDOKUMENTUJTE SVUJ ÚSPĚCH!

Proč nezajít k fotografovi?

Napište si, jaké změny jste pozorovali na sobě a v sobě.



SNIDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo šálek malin ...

SNIDANĚ – OVOCE

2 kiwi nebo 1 grep ...

OBĚD

Kuřecí stehna s dýní

Suroviny:

- 2 kuřecí nebo krůtí stehna bez kůže
- 3 cibule
- 1 větší dýně
- 1 čerstvá paprika
- sůl, pepř
- 1 ČL oleje
- 1 PL sladké červené papriky
- 2 stroužky česneku
- 3 dl masového vývaru
- suroviny na čerstvý salát

Postup: Cibuli a dýni nakrájíte na větší kousky. V teflonové pánvi na rozpáleném oleji opečete drůbeží stehna a pak je vyjmete a odložíte na talíř. Na pánev se zbytky oleje a šťávy dáte cibuli, dýni, na nudle pokrájenou papriku, mletou papriku, sůl a pepř. Přilijete vývar a všechno dohromady podusíte. Nakonec přidejte lisovaný česnek. Stehna položíte na dušenou zeleninu a zapečete asi půl hodiny v troubě při teplotě 200 °C.

K tomuto pokrmu se výborně hodí hlávkový salát. Nezapomeňte na krajíc chleba.

Vypijte ještě 3 dl čistého vývaru, který si můžete připravit z kostky.

- 2 kuřecí stehna můžete zaměnit za 3 poloviny stehen (tj. spodních částí stehna).

OBĚD

Porkové rizoto

Suroviny:

- 120 g rýže
- 1 středně velký pórek
- 1 PL nasekané petrželové natě
- sůl, pepř podle chuti
- 1 PL oleje
- 2 PL hrášku
- suroviny na zeleninový salát

Postup: Pórek nakrájíte na tenká kolečka a osmažíte na oleji. Přidáte suchou rýži a smažíte dohromady s pórkem, než rýže zesklouatí. Osolíte a zalijete dvojnásobným množstvím vařící vody. Dobře promícháte a odkryté dusíte tak, aby byla rýže téměř měkká. Nakonec přidáte hrášek, pepř a posypete petrželovou natí. K obědu snězte dvě třetiny rýže s kusem chleba a rajčatovým salátem.

••• Třetinu rýže můžete nahradit čočkou, pórek přiměřeným množstvím brokolice.

Rajčatový salát: 4 rajčata nakrájíte na silnější kolečka, vložíte je do salátové misky a posypete na tenké plátky pokrájenou cibulí. Zalijete nálevem z 1 ČL olivového oleje, octa, petrželové natě, špetky pepře a oregana.

30

VEČEŘE

Polovina stehna s dýní a čerstvě připravený hlávkový salát.

VEČEŘE

Zbytek porkového rizota a rajčatový salát.

NECHUTNÁ VAM?

Kuřecí stehna můžete zaměnit za tofu. Tofu dodává organismu rostlinné bílkoviny, které neobsahují cholesterol, má nízký obsah tuku a dá se připravit jednoduše a chutně. Neobsahuje mléčné bílkoviny, a proto je vhodný i pro alergiky. Obsahem vápníku se vyrovná mléčným výrobkům, ale na rozdíl od nich obsahuje i značné množství železa. V Číně a v Japonsku znají tofu už několik stovek let; patří k základním složkám jejich stravy. Tato skutečnost má nesporně velmi pozitivní vliv i na prodloužení jejich aktivního věku. Z tofu se dají připravit všechna ta jídla, která běžně připravujete z masa a mléka: řízky, saláty, pomazánky, ale i majonézy, jogurty, sladké koktejly, dokonce i zmrzlina. Výborně chutná tofu s bylinkami.

NECHUTNÁ VAM?

Chutné je i bramborové pyré s kysaným zelím. Očistíte a uvaříte brambory (2 k obědu, 1 k večeři), rozmačkáte je na pyré a přidejte kousek másla. Teplé bramborové pyré posypete 500 g nakrájeného kysaného zelí. Opravdu si pochutnáte. Pokud nepoužijete celé množství zelí, udělejte si z něj salát. K obědu snězte s krajícem chleba, k večeři bez chleba.

31

SNÍDANĚ – OVOCE

2 pomeranče nebo 2 jablka ...

OBĚD

Vodní lívance

Suroviny:

- 120 g celozrnné mouky
- 1/2 l vody
- špetka soli
- 1 cibule
- 1 PL oleje
- 1 PL estragonu

Postup: Smíchejte mouku, vodu a sůl tak, aby bylo těsto přiměřeně husté a aby je bylo možné lít přes sítko na lívance. Lijte je do většího množství osolené vroucí vody, do které jste přidali i pár kapek oleje. Během vaření lívance víckrát promíchejte. Uvařené je sceďte a přelijte studenou vodou. Chuť lívanců můžete vylepšit orestovanými kolečky cibule nebo nasekaným estragonem, který jste ochutili 1 PL citrónové šťávou.

SNÍDANĚ

8 sušených fíků zalijte 3 dl vody a nechte je namočené přes noc. Potom vodu slijte, nanovo ji převařte a zalijte jí fíky. Snězte leplé.

SVAČINA

1 kiwi nebo 1 sklenice ovocného džusu.

OBĚD

Jablka plněná ořechy

Postup: 6 větších jablek oloupete a odstraníte jádřince. Dejte pozor, aby spodní část jablek zůstala celá. 2 PL mletých ořechů promíchejte s 1 PL hrozinek. Směsí naplníte jablka a nechte je péct v troubě při teplotě 180 °C asi 15 minut. Čtyři jablka snězte k obědu a dvě k večeři. Výborně chutnají teplá.

SVAČINA

Hrst oblíbeného sušeného ovoce (např. sušená jablka nebo hrušky) a šálek čaje.

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kusy drobného pečiva, např. „medvědí tlapy“, a 1 tabulka čokolády na vaření.

⇒ Namočte si fíky k snídani.

ZAMLSEJTE SI!

Medvědí tlapy

Suroviny:

- 200 g rostlinného tuku
- 100 g práškového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1 vejce
- 300 g hrubé mouky
- 50 g mletých vlašských nebo lískových ořechů
- rozdrčené 4 hřebíčky
- špetka skořice

Postup: Všechny suroviny utřete na hladké těsto, přidáte mleté ořechy a mouku (podle chuti můžete do těsta přidat i kakao). Těstem plňte formičky na pečeni a pečete při 200 °C asi 15 minut. Upečené vykloupejte z formiček a vychladnuté uskladněte v uzavřené nádobě. Budete mít chutné pečivo na více dní. Tlapy vydrží i měsíc, ale nesnězte víc než tři najednou.

VEČEŘE

2 plněná jablka, mohou být i studená

NECHUTNÁ VAM?

Výborná je fíková kaše s hrozinkami a jablkem. Namočte přes noc v 2 dl vody 8 sušených fíků a hrst sušených hrozinek. Na mírném ohni vařte asi 10 minut. Mezitím nakrájejte na plátky 1 sladkokyselé jablko a pokapejte je citrónovou šťávou. Přidejte je k vařící směsi a vařte ještě 5 minut.



SNÍDANÉ – OVOCE

1 banán nebo 3 mandarinky ...

OBĚD

Vařené hovězí maso se salátem

Suroviny:

- 400 g libového hovězího masa s kostí
- zelenina do polévky
- sůl a pepř
- suroviny na salát

Postup: Nejdříve si připravíte hovězí vývar. Uvařené hovězí maso rozdělíte na dvě porce: jednu k obědu a druhou (o polovinu menší) k večeři. Připravíte si zelný salát: čerstvé zelí nakrájíte a osolíte, aby změklo, a zalijete nálevem z 1 ČL oleje, octa, drceného kmínu a pepře.

K obědu snězte s krajícem chleba.

Nakonec vypijte ještě 3 dl čirého vývaru a nezapomeňte si uložit zbytek vývaru v mrazáku. Použijete jej při dalším bílkovinovém dít.

34

SNÍDANÉ – OVOCE

2 hrušky nebo 2 naschi (japonská hruška) ...

OBĚD

Bramborové pyré s mrkví a se salátem

Suroviny:

- 8 brambor
- 2 větší mrkve
- sůl a pepř
- 1 ČL másla
- suroviny na salát

Postup: Brambory očistíte a uvaříte. Zvlášť uvaříte mrkev a vývar z mrkve odložíte. Uvařené brambory a mrkev rozmačkáte na pyré, osolíte a opepříte podle chuti, přidáte máslo. Ochutíte ještě vývarem z mrkve.

Salát si připravíte z hlávky zeleného salátu, přimícháte k němu 1 PL sterilované kukuřice z konzervy.

Snězte s krajícem chleba.

35

VEČEŘE

Polovina porce z oběda, bez vývaru a bez chleba.

VEČEŘE

Čerstvě připravené bramborové pyré s mrkví ze 3 brambor a 1 mrkve, zeleninový salát.

NECHUTNÁ VÁM?

Z vařeného hovězího masa si můžete připravit také chutný masový salát, samozřejmě k obědu i k večeři. Do salátu kromě cibule nakrájíte i okurku, papriku a rajče. Zalijete nálevem z 1 ČL oleje, octa, soli a pepře. Salát skvěle ochutíte také 1 PL kaparů. Snězte s 1 krajícem celozrnného chleba. Pozor, k večeři již bez chleba a o polovinu menší porci.

NECHUTNÁ VÁM?

500 g čínského zeli smíchejte s 1 nasekanou cibulí, 1 PL nasekaných ořechů a 1 menší konzervou bílých fazolí. Zvlášť smíchejte 1 ČL oleje, ocet a 1 PL hořčice. Vzniklou směs přidejte k čínskému zeli a vše dobře promíchejte. Salát snězte s krajícem celozrnného chleba. Menší porci salátu si schovejte na večeři.

SNÍDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 3 mandarinky ...

OBĚD

Špenátové nudle s česnekem

Suroviny:

- 120 g špenátových nudlí
- 3 stroužky česneku
- 1 ČL oleje
- 1 PL rajského protlaku
- 1 ČL nasekané petrželové natě
- podle chuti trochu muškátového oříšku
- špetka oregana

Postup: Lisovaný česnek prudce osmažte na rozpáleném oleji. Přidáte rajský protlak, 2 PL vody a chvilku podusíte. Ochutíte nastrohaným muškátovým oříškem. Omáčku nalijete na uvařené nudle a posype je petrželovou natí a špeikou oregana.

36

VEČERĚ

1 kus dortu nebo 1 kus štrúdlu a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Veslané vodě uvaříte podle návodu na obalu 80 g kuskusu. Můžete ho dochutit dvěma nadrobně nakrájenými rajčaty a čerstvou bazalkou.

SNÍDANĚ

2 nektarinky nebo 2 broskve ...

SVAČINA

1 sklenice ovocného džusu.

OBĚD

Plněný žlutý meloun

Postup: Žlutý meloun rozkrojte napůl a vyberte semena. Lžící vydlabejte polovinu melounu a naplňte ji jahodami, malinami, kuličkami hroznového vína nebo jiným drobným ovocem. Dužinu potom položte nahoru a pokapejte citrónovou šťávou. Ozdobte lístky máty.

37

SVAČINA

8 mandlí a šálek čaje.

VEČERĚ

Naplňte drobným ovocem druhou polovinu melounu. (Drobné ovoce může být i mražené).

NECHUTNÁ VÁM?

Čas od času zkuste také vařenou ovocnou kaši. Rozmačkané ovoce králce povařte společně se sladidlem, přidejte trochu skořice a citrónovou šťávu. Jezte teplé.



Johann Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 16000
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com





SNÍDANĚ – OVOCE

Polovina ananasu nebo šálek jahod ...

OBĚD

Rybí filé na česneku

Suroviny:

- 3 kousky rybího filé
- 1 PL olivového oleje
- 1 PL nasekané petrželové natě
- 2 stroužky česneku
- podle chuti sůl
- 1 dl vody
- suroviny na rajčatový salát

Postup: Na pánev položte 3 kousky filé, zalijete je směsí vody a oleje a až pak postavte pánev na sporák. Rybí filé dusíte tak dlouho, až se voda odpaří, potom ho opečete z obou stran, posypete petrželovou natí a přidáte lisovaný česnek. Podle chuti přidáte sůl.

Rybí filé snězte s rajčatovým salátem a kusem celozrného chleba, můžete si je naservírovat také s mangoldem nebo špenátem. Vypijte ještě 3 dl čirého vývaru.

Salát si připravíte z rajčete, papriky, cibule, česneku, bazalky, soli, pepře, ½ PL oleje a octa podle chuti. Můžete jej posypat ještě opraženými sezamovými semínky.

⇒ Rybí filé můžete nahradit jiným druhem nemastných ryb nebo i kuřecím masem. Výbornou náhražkou je také pečené tofu.

38

VEČERE

Čerstvě připravené rybí filé a zeleninový salát.

⇒ Namočte si sušené ovoce k zilřejší snidani.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si kuřecí paprikáš. Na 1 ČL oleje osmažte 2 nakrájené cibule, přidáte na větší kousky nakrájená kuřecí prsa bez kůže a za stálého míchání orestujete na prudkém ohni. Přidáte lisovaný česnek, 1 ČL slané červené papriky, na špičku nože špetku ostré červené papriky nebo malou feferonku, bobkový list, majoránku. Zalijete vývarem nebo vařící vodou a dusíte tak dlouho, až maso změkne. K paprikáši snězte kus celozrného chleba a oblíbený zeleninový salát. K večeři samozřejmě jenom poloviční porci a bez chleba.

⇒ Kuřecí prsa můžete nahradit kuřecími stehny.

SNÍDANĚ – OVOCE

8 sušených meruněk, které jste si namočili večer. Vodu z meruněk vypijte a meruňky pomalu snězte.

OBĚD

Polévka s ječmennými kroupami (ričet)

Suroviny:

- 100 g ječmenných krup
- 1 pórek
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 PL nastrouhaného celeru
- celerová a petrželová nať
- 1 mrkev
- 2 PL fazole z konzervy
- sůl a pepř podle chuti
- špetka čubrici
- bobkový list
- 1 ČL oleje
- 1 l zeleninového vývaru
- 1 PL nasekané petrželové natě

Postup: Všechnu zeleninu očistíte, umyjete, nakrájíte nebo nastrouháte a osmažíte na rozpáleném oleji. Přidáte dopředu namočené ječmenné kroupy a také chvíli osmažíte. Potom vše zalijete zeleninovým vývarem nebo horkou vodou. Postupně přidáte všechny suroviny a vaříte doměkka. Podle potřeby ještě podlijete horkou vodou nebo vývarem. Před dokončením přidáte fazole z konzervy, lisovaný česnek, sůl, pepř a dobře promícháte. Tuto sytlu polévku snězte s kusem chleba.

39

VEČERE

Talíř polévky, která zbyla od oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si salát z ječmenných krup a ze zeleniny. Ječmenné krupky si připravte zvlášť a nechte je vychladnout. Salát ochutíte podle své chuti a přidejte nasekanou petrželovou nať, čubricu, nasekanou cibuli, česnek, můžete přidat i papriku, okurku a rajče. Salát si můžete stejně tak připravit ze 150 g uvařeného rýže. K obědu snězte krajíc chleba, večeře je bez chleba.

SNÍDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 2 hrušky ...

OBĚD

Palačinky plněné žampiony

Suroviny:

- 1 jogurtový kelímek hladké bílé mouky
- 1 jogurtový kelímek celozrnné mouky
- 1 jogurtový kelímek nakrájených žampionů
- 2 jogurtové kelímky syčené minerálky
- 1 PL nasekané petrželové natě
- 1 ČL nasekané pažitky
- 2 stroužky lisovaného česneku
- na špičku nože prášku do pečiva
- trochu soli
- 1 ČL olivového oleje
- 1 menší cibule
- 1 ČL sušené kořenící směsi

Postup: Z hladké a celozrnné mouky, minerální vody a prášku do pečiva vyválíte těsto na palačinky a necháte je asi hodinu odstát. Palačinky smažíte na malém množství oleje v teflonové pánvi. Mezitím si připravíte žampionovou náplň do palačinek. Na kapce oleje osmažíte malou cibuli, přidáte nadrobno nakrájené žampiony, orestujete, zalijete trochou vývaru a chvilku podusíte. Nakonec přidáte k žampionům sušenou kořenící směs, pažitku, petrželovou nať a lisovaný česnek. Podle chuti osolíte a opepříte. Naplníte palačinky, které ještě můžete ochutit rajskou omáčkou nebo kečupem. Snězte je teplé.

SNÍDANĚ

1 větší banán nakrájený na kolečka nebo 2 jablka ...

SVAČINA

1 pomeranč nebo 1 sklenice ovocného džusu.

OBĚD

Vařená jablečná kaše (čežana)

Postup: Jablka umyjete, odstraníte jádřince a nakrájíte na tenké plátky. Vaříte v malém množství vody. Aby jablka byla voňavá, přidáte k nim trochu citrónové kůry, kousek vanilky a 2-3 hřebíčky. Můžete přidat i umělé sladidlo a 1 PL kokosové moučky.

SVAČINA

15 ks nesolených a nepražených arašídů a 1 sklenice ovocného džusu.

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kusy pečiva, například „müsi dobrotá“, a 1 tabulka čokolády na vaření.

VEČEŘE

4 čerstvé půlky meruněk posypete hrozkami a pokapete citrónovou šťávou. Čerstvé meruňky můžete nahradit méně sladkým meruňkovým kompotem.

SMĚSNĚTE SI

Müsi dobrotá

Suroviny:

- 4 vejce
- 80 g hnědého cukru
- 40 g celozrnné pšeničné mouky
- 100 g oblíbeného müsli
- 200 g ovoce (může být i sušené)

Postup: Vaječné bílky oddělte od žloutků. Ušleháte žloutky s cukrem do pěny a pomalu je přidáváte k tuhému sněhu z bílků. Pomalu přidáváte také mouku a müsli. Vzniklou hmotu rovnoměrně rozetřete do vymaštěné ohnivzdorné nádoby. Nahoru ještě rozložíte připravené ovoce a pečete při teplotě 180 °C asi 20 minut. Vychladlou müsli dobrotu nakrájíte na kousky a už si můžete pochutnávat. Část dobroty zabalte do potravinové fólie a uskladněte v mrazáku, zamlsáte si i přlště. Najednou snězte jenom 3 kusy.

NECHUTNÁ VAM?

Pochutnejte si na plněném žlutém melounu s ovocem. Z melounu vyberete semínka a lžící také dužinu. 1 broskev a 1 nektarinku nakrájíte na kostky a přidáte hrst vypeckovaných třešní a hrst kuliček hroznového vína. Ovoce promícháte a zalijete šťávou z 1 pomeranče a necháte odstát, aby se všechny chutě propojily. Přimícháte ještě vydlabanou dužinu. Podle chuti dodejte i sladidlo.



SNÍDANĚ – OVOCE

1 papája nebo 2 kiwi ...

OBĚD

Tofu na katalánský způsob

Suroviny:

- 1 tofu (cca 200 g)
- 1 ČL olivového oleje
- 1 cibule
- menší hlávka bílého zelí
- 1 větší pórek
- 6 žampionů
- trochu grilovacího koření
- 1 ČL drčeného kmínu
- špetka zázvoru
- sójová omáčka
- sůl a pepř podle chuti
- solamyl na zahuštění

Postup: Tofu nakrájíte na kostky a promícháte ho s grilovacím kořením. Na teflonovou pánev dáte 1 ČL olivového oleje, necháte jej rozehřát a opečete na něm na kostky nakrájené tofu. Když je tofu opečené, vyndáte je na talíř, aby úplně nevychladlo. Pak na pánvi, na tom stejném oleji, orestujete nakrájenou cibulku, nařezané bílé zelí, pórek a nakrájené žampiony. Když jsou houby a zelenina hotové, přidáte k nim opečené tofu. Dochutíte soli, zázvorem a sójovou omáčkou. Ve vlažné vodě rozmícháte 1 PL solamylu a přilijete do hotového jídla. Necháte přejít varem a odstavíte.

K obědu snězte krajíc celozrnného chleba. Nakonec vypijte 3 dl čirého vývaru.

VEČEŘE

Menší porce tofu, která zbyla od oběda, ale bez chleba a vývaru.

NECHUTNÁ VAM?

Máte více možností vybrat si chutné jídlo. Pokud vám tolu nechutná, můžete si připravit kuřecí prsa nebo rybi filé. Anebo zkuste tofu na jiný způsob. Ať si už vymyslíte cokoliv, jistě vám přijde vhod okurkový salát, který připravíte z 1 čerstvé okurky, 1 stroužku česneku, 1 malé, na tenké plátky nakrájené cibule, 2 PL nasekaného čerstvého kopru a petrželové natě. Zálivku připravíte z 1 ČL oleje, octa, soli a mletého pepře.



SNÍDANĚ – OVOCE

3 dl méně sladkého míchaného kompotu, který si připravíte buď čerstvý, anebo využijete domácí zásoby.

OBĚD

Zapekané fazole s cibulí

Suroviny:

- 500 g velkých bílých fazolí z konzervy
- 500 g cibule
- 1 PL oleje
- 1 ČL mleté sladké červené papriky
- podle chuti trochu červené ostré papriky
- sůl, pepř, čubrica, bobkový list
- 3 dl teplé vody
- na kolečka nakrájená čerstvá paprika
- nakládaná červená řepa (podle chuti)

Postup: Fazole z konzervy opláchnete pod studenou vodou.

Na kolečka nakrájenou cibuli prudce osmažte na oleji. Zbytkem oleje vymastíte ohnivzdornou mísu. Na dno mísy položíte vrstvu fazolí, na ni vrstvíte kolečka opražené cibule. Každou vrstvu zarovnáte lžící, osolíte, opepříte, posypete mletou červenou paprikou, přidáte bobkový list a čubricu. Takto střídáte vrstvy, navrchu ať je vrstva fazolí, kterou můžete obložit nakrájenou čerstvou paprikou. Nakonec zalijete teplou vodou a pečete v troubě při teplotě 200 °C přibližně 30 minut. Při pečení už fazole nepodléváte ani nemícháte. Hotové jídlo necháte ještě 10 až 15 minut odstát, aby dostatečně vpiho tekutinu.

Tato vynikající makedonská specialita je výborná teplá, ale i studená. Výtečně k ní chutná nakládaná červená řepa. Nezapomeňte na kus celozrnného chleba.

VEČEŘE

Pečených fazolí bude dost i k večeři, ale bez chleba.

NECHUTNÁ VAM?

Uvařte si chutnou zeleninovou polévku. Potřebujete: 2 pórký, 3 mrkve, 1 kořen petržele i s natí, 1 menší cibuli, 1 stroužek česneku, 1 bobkový list, párzrněk celého koření, 1 l vody. Na mírném ohni vaříte asi 15 minut, zeleninu prolisujete a do polévky přidáte 1 kávový šálek uvařené rýže. Podle potřeby přidáte sůl a pepř, posypete nasekanou petrželovou natí. Polévka vás s kouskem chleba zasytí a ještě vám zbyde i k večeři.

SNÍDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 2 kousky červeného melounu ...

OBĚD

Zapečené rajčatové makarony

Suroviny:

- 120 g makaronů
- 1 menší cibule
- 1 ČL olivového oleje
- 1 rajský protlak
- tymián
- 2 bobkové listy
- 2 PL kečupu
- 1 ČL cukru
- sůl
- máslo na vymaštění ohnivzdorné mísy

Postup: Na 1 ČL olivového oleje osmahnete nasekanou cibulku, přidáte k ní rajčatový protlak, tymián, 2 bobkové listy a vše povaříte na mírném ohni asi 10 minut. Nakonec omáčku dochutíte solí, pepřem a cukrem. Z omáčky vyndáte bobkové listy a smícháte ji s makaróny. Dáte vše do vymaštěné mísy z jenského skla a zapékáte v troubě při teplotě 200 °C asi 20 minut.

SNÍDANĚ

1 červený grep nebo šálek malin ...

SVAČINA

1 sklenice zeleninového džusu.

OBĚD

Hruška s rozmačkaným banánem

Postup: Hrušku umyjte a nakrájejte na kousky. Do trošky vody přidejte 2 hřebíčky a hrušku v ní povařte. Kaši, která vznikne z hrušky, smíchejte s rozmačkaným banánem a posypte nasekanými mandlemi.

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kopečky oblíbené zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Jestli vám opravdu nechutná, zhrňte a běžte na pizzu!

SVAČINA

1 PL slunečnicových semínek a sklenice ovocného džusu.

VEČEŘE

Ovoce podle vlastního výběru.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si studenou ovocnou polévku. V mixéru rozmixujte 150 g jahod a podle potřeby přidejte sladidlo. Mezitím nakrájejte na kousky 1 kiwi a několik jahod. Do hlubokého talíře položte nakrájené ovoce a zaijte studenou umixovanou jahodovou polévkou. Dobrou chuť!

SNÍDANĚ – OVOCE

2 pomeranče nebo 2 broskve ...

OBĚD

Pizza s rajčaty a cibulí

Suroviny:

- těsto na pizzu
- 2 čerstvá rajčata
- rajská omáčka
- koření na pizzu
- oregano
- cibule

Postup: Pizzu připravíte podle návodu na obalu. Těsto potřete kapkou olivového oleje a rajskou omáčkou, do které jste přimíchali koření na pizzu a oregano. Pizzu obložíte nakrájenou cibulí a rajčaty a pečete ve vyhřáté troubě při teplotě 200 °C 20 minut. Před dopečením můžete přidat černé olivy.

SNÍDANĚ

5 dl kompotu z oblíbeného ovoce si můžete připravit už večer. Můžete jej dosladit sladidlem nebo hrozkami. K snídani sřízete jenom 3 dl kompotu.

SVAČINA

1 velká hruška.

OBĚD

Nepéčené fíkové kuličky

Postup: 8 suchých fíků pomelte, přidejte 1 nakrájený pomeranč, 1 PL mletých vlašských nebo lískových ořechů. Z hmoty formujte menší kuličky, které obalujte v kokosové moučce.

SVAČINA

1 hrst sušených jablek a šátek čaje.

VEČEŘE

1 kus dortu (například ořechového) a 1 tabulka čokolády na vaření

↳ Připravte si kompot k snídani.

SMÍLSNĚTE SI!

Ořechový dort

Suroviny:

- 8 vajec
- 200 g práškového cukru
- 250 g mletých ořechů
- 3 PL strouhanky
- 1 vanilkový cukr
- Náplň: méně sladký džem, šťáva z jednoho pomeranče

Postup: Oddělte žloutky od bílků. Žloutky vyšlehejte s práškovým cukrem do pěny. Z bílků vyšlehejte luhý sníh. Strouhanku, vanilkový cukr a ořechy smíchejte, pomalu je přidávejte do vyšlehaných žloutků a nakonec přimíchejte ještě tuhý sníh z bílků. Dortovou formu vystelte papírem na pečení, těsto vylíjte na papír a pečte na 200 °C přibližně 20 minut. Vychladlý dort rozřízněte na 3 pláty, pokropte pomerančovou šťávou a natřete méně sladkým džemem. Snězte jenom 1 kus ořechového dortu!

VEČEŘE

2 dl kompotu zbylého od snídane.

NECHUTNÁ VÁM?

Vyrobte si z kompotu ovocnou kaši. Můžete použít i méně sladký kompot z konzervy. Vodu z kompotu slijte, ovoce rozmačkejte a ochuťte citrónovou šťávou se sladidlem. Kaši rozřeďte trochou kompotové šťávy.



SNÍDANĚ – OVOCE

3 mandarinky nebo 1 banán ...

OBĚD

Vojská oka se špenátem

- Suroviny:**
- 500 g čerstvého nebo mraženého špenátu
 - 3 stroužky lisovaného česneku
 - sůl, pepř
 - 1 ČL sušené zeleninové směsi podle chuti
 - nastrohaný muškátový oříšek
 - 1,5 dl vody
 - 3 vejce

Postup: Čerstvý špenát nakrájíte a zalijete 2 dl vody. Přidáte sůl, 1 ČL polévkové zeleniny a vaříte na mírném ohni 10 až 15 minut. Nakonec, když je špenát hustý, přidáte ještě muškátový oříšek, pepř a lisovaný česnek.

K špenátu si dopřejte 2 volská oka, která usmažíte na teflonové pánvi bez tuku, a 1 krajíc celozrnného chleba. Po obědě vypijte 3 dl vývaru.

➔ Místo špenátu si stejným způsobem připravte mangold. Vejce můžete nahradit párkem, kusem libového masa, případně tofu (pak ale i k večeři). K špenátu výborně chutná i nizkoúčinný tvaroh.

50

VEČEŘE

Špenát s 1 volským okem bez chleba.

NECHUTNÁ VÁM?

Pokud vás dnes čeká náročný den a nebudete mít čas na přípravu oběda, můžete si koupit hotovou pomazánku z tofu. Z nabídky si můžete vybrat pikantní i méně pikantní, podle toho, jaká chuť vám vyhovuje. Dopřejte si 100 g pomazánky k obědu a 100 g k večeři. Vychutnejte si k ní i krajíc celozrnného chleba a čerstvý zeleninový salát. K večeři chléb i vývar vynechejte.



SNÍDANĚ – OVOCE

2 kiwi nebo 2 pomeranče ...

OBĚD

Smažené brambory s cibulí

- Suroviny:**
- 6 brambor
 - 1 menší cibule
 - 1 PL oleje
 - nasekaná petrželová nat'
 - sůl a pepř podle chuti
 - hlávkový salát

Postup: Uvařené brambory oloupete a nakrájíte na tenčí plátky. V teflonové pánvi na oleji osmažete na kolečka nakrájenou cibulí. Když je osmažená dozlatova, přidáte brambory, osolíte a ještě chvíli smažíte. Nakonec posypete nasekanou petrželovou natí. K bramborám se hodí hlávkový salát.

51

VEČEŘE

Menší porce smažených brambor od oběda a čerstvě připravený hlávkový salát.

NECHUTNÁ VÁM?

Pokud máte rádi houby, připravte si je. Na 1 ČL oleje orestujte nakrájenou cibulí, přidejte 3 hrsti nakrájených žampionů (nebo jiných hub), 2 stroužky lisovaného česneku a zalijte trochou teplé vody. Chvilku poduste a když se voda odpaří, posypte větším množstvím petrželové natě. Snězte s kusem chleba. Jako přílohu doporučujeme bramborové pyré (ze 4 brambor k obědu a ze 2 k večeři). K večeři snězte poloviční porci bez chleba.

SNÍDANĚ – OVOCE

Smíchejte 1 strouhané jablko, 1 strouhanou mrkev, šťávu z půlky citronu a několik kapek oleje. Snězte pomalu a vychutnávejte si osvěžující snídani.

OBĚD

Široké nudle s omezenou strouhankou

Suroviny:

- 120 g těstovin
- 2 PL strouhanky
- 1 PL másla
- kapary podle chuti

Postup: Těstoviny uvaříte a scedíte vodu. Strouhanku opražíte na másle, potom ji dobře promícháte s uvařenými těstovinami. Těstoviny přikryjete a necháte pár minut odstát. Podle chuti přidáte nasekané kapary.

52

VEČERĚ

1 kus dortu nebo 3 kusy pečiva (např. oříškové rolády) a 1 tabulka čokolády na vaření.

SMLSNĚTE SI:

Oříškové roláda

Suroviny:

- 5 vajec
- 5 vrchovatých PL lískových oříšků
- 2 zarovnané PL krystalového cukru
- 1 vanilkový cukr
- 3 PL dietního džemu nebo marmelády
- papír na pečení

Postup: Celé vejce, cukr a vanilkový cukr mixujte v mixéru tak dlouho, dokud směs nezhoustne (asi 10 minut). Přidejte pomleté lískové oříšky a ještě chvíli míchejte při nejnižší rychlosti. Těsto vylijte na pekáč, který jste vystlali papírem na pečení. Pečte v troubě při teplotě 180 °C přibližně 10 minut. Upečenou roládu nechte v pekáči vychladnout, potom ji oddělte od papíru, natřete dietní marmeládou a srolujte. I když bude těžké odolat, pro vás jsou jenom 3 kousky!

SNÍDANĚ

Sklenice ovocného džusu nebo 2 jablka ...

SVAČINA

Sklenice šťávy z červené řepy.

OBĚD

Míchaný ovocný salát

Postup: 5 větších švestek rozkrojte na půlky a vypeckujte. Na kostky nakrájejte polovinu melounu a dvě kolečka ananasu z kompotu a umyjte šálek zralých jahod. Vše dejte do mísy, dobře promíchejte a posypte nasekanými mandlemi.

53

SVAČINA

Hrst sušených jablek a sklenice šťávy z červené řepy.

VEČERĚ

2 broskve nakrájejte na malé kousky a v mixéru umixujte na kaši. Přidejte čerstvou šťávu z 1 pomeranče a podle potřeby dolijte minerální vodou. Hned vypijte.

NECHUTNÁ VÁM?

8 kusů vypeckovaných švestek vařte doměkka v 2 dl vody s 2 hřebíčky a sladidlem, kouskem celé skořice, šťávou z 1 citronu a s nastrouhanou citrónovou kůrou tak dlouho, až se švestky rozvaří. Snězte teplé.



SNÍDANĚ – OVOCE

3 dl méně sladkého kompotu z míchaného ovoce.

OBĚD

Rybí filé s vařeným fenýklem

Suroviny:

- 3 kousky rybitro filé
- 1 ČL oleje
- 1 dl vody
- 1 větší kořen fenýklu
- 2 stroužky česneku
- šťáva z 1 citronu
- 1 kytička petrželové natě
- 1 větvička rozmarýnu (lze nahradit suchým)
- 2 rajčata
- suroviny na salát

Postup: Na teflonové pánvi na rozpáleném oleji opečete rybí filé z obou stran. Když je hotové, vyjmete je a odložíte na talíř. Na pánvi pak podusíte oloupaná rajčata a větvičku rozmarýnu. Když rajčata zhoustnou, položte na ně 2 ks opečeného filé a na něj pak rozložte uvařený fenýkl, který nakrájíte a povaříte ve slané vodě 10 minut. Zvlášť smícháte lisovaný česnek, nasekanou petrželovou natí a citronovou šťávu. Touto směsí přelijete rybí filé.

K obědu snězte 2 kousky filé se sezónním salátem (anebo s olivami) a s krajcem chleba.

Nakonec vypijte ještě 3 dl čistého vývaru.

- ➔ Rybu můžete upéct i v alobalu. Očištěnou rybu osolte, opepřete, vložte do ní stroužek česneku a větvičku rozmarýnu. Potom ji obalte do alobalu a pečte v předehřáté troubě při 210 °C přibližně 30 minut.

VEČEŘE

1 opečené filé. Přílohou bude uvařený fenýkl.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si vaječnou omeletu se zeleninou. Nadrobno nakrájejte 200 g oblíbené zeleniny. Dobře rozšlehejte 2 vejce, přimíchejte k nim zeleninu a smažte na rozpáleném oleji. Omeletu dochuťte solí, pepřem a posypte nasekanou petrželovou natí. Snězte k ní krajíc chleba. Když máte ještě hlad, připravte si zeleninový salát. K večeři si připravte omeletu z 1 vejce a salát ze 100 g zeleniny.



SNÍDANĚ – OVOCE

Polovina středně velkého žlutého melounu nebo 3 meruňky ...

OBĚD

Sojová musaka s cuketou

Suroviny:

- 200 g sojových vloček
- 3 mladé tykvičky (cukety)
- 1 cibule
- 1 PL oleje
- 200 g žampionů
- 1 stroužek česneku
- 1 PL nasekané petrželové natě
- podle chuti sůl, pepř
- hlávkový salát

Postup: Sojové vločky namočte na 15 minut do vlažné vody a nakonec je scedíte. Na oleji osmažte nasekanou cibuli, žampiony, přidejte sůl, pepř a sojové vločky. Vše dobře promíchejte. Tykvičky nakrájíte na kolečka. Do ohnivzdorné mísy ukládáte vrstvy tykviček a sojové hmoty tak, aby poslední vrstvou byly tykve, na které položíte zbylé sojové vločky. Navrchu je potřete lisovaným česnekem a posypete petrželovou natí. Nakonec přidejte tolik vody, aby byla hmota v misce zcela zalitá. Pečete v troubě na 180 °C, dokud se voda neodpaří. Jídlo i přesto zůstane šťavnaté.

K jídlu podávejte hlávkový salát. Snězte s krajcem černého chleba.

VEČEŘE

Menší porce jídla, kterou jste si ušetřili od oběda, a salát.

NECHUTNÁ VÁM?

Uvařte si brokolice rizoto. Na 1 ČL oleje zpěníte cibuli. Přidejte k ní nadrobno nakrájený silný stonk brokolice a chvíli podusíte. Potom přidejte oddělené růžičky brokolice a společně dusíte téměř doměkka. Přidejte špetku čubrici a mleté červené papriky, sůl a pepř podle chuti a 2 stroužky lisovaného česneku. Nakonec posypete posekanou petrželovou natí. Přimíchejte hotovou dušenou rýži, kterou jste připravili na 1 ČL oleje. Podáváte s okurkovým salátem, který ochutíte nasekaným koprem.

SNÍDANĚ – OVOCE

2 hurni kaki nebo 1 banán ...

OBĚD

Šnečky v sleskokysalé omáčce

Suroviny:

- 120 g těstovin – šnečků
- 4 rajčata
- 1 menší cibule
- 1 ČL olivového oleje
- 1 PL vinného octa
- 1 ČL cukru
- sůl, pepř, trochu bazalky

Postup: Oloupaná rajčata podusíte na osmaženém cibulce, prolisujte je anebo umixujte v mixéru na hladkou hmotu. Dochutíte solí, pepřem a postupně přidáváte ostatní přísady. Těto omáčky budete mít dost i na dvakrát. Odložte si ji do malé nádoby a uschováte v lednici.

Uvařené těstoviny přelijete dostatečným množstvím omáčky tak, aby se dobře napily.

56

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kopečky oblíbené zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření.

UŽITEČNÉ VĚDETI

Určitě jste si všimli, že pokaždé, když jsou na programu uhlohydráty, jsou přítomna i rajčata. Rajčata obsahují vitamíny A a C, které pečují o to, aby vaše tělesné buňky zůstaly co nejdéle mladé a vitální. Rajčata obsahují i hodně minerálních látek, především draslík a fosfor a také významný stopový prvek likopen. Ten je jedním z nejlepších antioxidantů, který dobře snáží i vaření. Rajčata zásobují vaše tělo vodou a mají mírný diuretický účinek. Dopřejte si proto co nejvíce výrobků z rajčat, třeba i z konzervy. Při nákupu však buďte pozorní a přečtěte si složení na obalu výrobku, které vám řekne více o obsahu soli či jiných zdraví škodlivých látek. Rajče miluje společnost bazalky a oregana.

SNÍDANĚ

1 sklenice mrkvové šťávy.

SVAČINA

1 jablko.

OBĚD

Dušená jablka s malinovým pyrém

Postup: 3 jablka oloupejte, očistěte a nakrájejte na silné plátky. Vložte je na pánev, přidejte 6 lžic vody, šťávu z 1 citrónu, trochu citrónové kůry a podle chuti pár hřebíčků, kousek celé vanilky a skořice. Vše duste na mírném ohni, než jsou jablka téměř měkká. Potom je vyjměte na talíř, aby vychladla. Připravte si 200 g malin nebo jiného drobného ovoce, umyjte ho, vložte do mixéru a rozmixujte na pyrém. Polijte jím dušená jablka a podle chuti přidejte sladidlo.

57

SVAČINA

1 PL dýňových semínek a sklenice mrkvové šťávy.

VEČEŘE

V mixéru umixujte 1 brokev a 1 banán. Přidejte tolik vody, aby šťáva nebyla hustá. Podle chuti oslaďte a ozdobte plátkem čerstvého ovoce.

NECHUTNÁ VAM?

Uvařte si kompot z 1 šálku černého rybízu, 2 čerstvých švestek, 1 hrušky a 3 dl vody, do které jste přidali 1 kousek celé skořice a trochu citrónové kůry. Kompot chutná teplý i studený.

BĚHEM VODNÍHO DNE PIJTE JENOM VODU!

Voda je nejlepším nápojem — obsahuje všechny minerály, které tělo ztrácí pocením. Denně bychom měli vypít nejméně 2 litry tekutin. Vodu lze obohatit čerstvou citrónovou šťávou nebo lžičkou jablečného či jiného ovocného octa. Pijete-li pouze tehdy, když pocítujete žízeň, je to málo. Naplňte si ráno dvoulitrovou pet láhev od minerálky a cetou ji během dne vypijte. Máte tak lepší kontrolu nad množstvím vypité vody. Během vodního dne pijte opravdu jenom vodu. I když tekutinami jsou i čaje, čirý vývar nebo ovocné a zeleninové šťávy, tady se už počítají za jídlo.

- ⇒ Během vodního dne pijte jenom vodu
- ⇒ Každý den vypijte nejméně 2 l vody.
- ⇒ Nalačno vypijte sklenici vlažné vody.

58

NÁPADY NA AKTIVITY

Dnešní den je pro vás těžkou zkouškou. Po celý den můžete pít jenom vodu. Pozitivní účinky dnešního dne však budou dlouhodobé. Aby vás náhodou nezlákalo jídlo, zkuste se nějak zabavit a odpoutat od něj pozornost:

- ⇒ Vydejte se na delší procházku.
- ⇒ Běžte do divadla.
- ⇒ Navštivte nějakou výstavu.
- ⇒ Zajděte si do kina.
- ⇒ Popovídejte si s přáteli.
- ⇒ Meditujte.
- ⇒ Co takhle sauna nebo plovárna?
- ⇒ Vyjeďte si na kratší či delší výlet na kole.
- ⇒ Věnujte se své rodině.
- ⇒ Čtěte nebo studujte.

ZVAŽTE SE A ZMĚŘTE SE

V obchodech s oblečením nebo v buticích si vyzkoušejte svou původní velikost a pokuste se odhadnout, o kolik se vaše velikost už zmenšila. Doma se zvažte a změřte si obvod pasu, boků a stehen. Porovnejte s původními mírami a radujte se ze svého úspěchu. Pochlubte se rodině a přátelům a pokračujte v načatém díle!

DATUM: _____ ITH: _____

TĚLESNÁ HMOTNOST: _____ OBVOD HRUDNÍKU: _____

OBVOD PASU: _____ OBVOD NADLOKTÍ: _____

OBVOD BOKŮ: _____ OBVOD STEHNA: _____

58

ZDOKUMENTUJTE SVŮJ ÚSPĚCH!

Proč nezajít k fotografovi?

Napište si, jaké změny jste pozorovali na sobě a v sobě.



SNÍDANĚ – OVOCE

1 šálek jahod nebo 3 fíky ...

OBĚD

Krůtí řízek s mangoldem a mrkvi

Suroviny:

- 2 krůtí řízky
- 3 mrkve
- 2 stroužky česneku
- 500 g mangoldu
- podle chuti sůl a pepř
- 1 ČL olivového oleje
- 1 ČL citrónové šťávy
- suroviny na salát
- 1 dl horké vody

Postup: Krůtí řízky osolíte, opepříte a polžete olivovým olejem. Tlusté stonky mangoldu nakrájíte na malé kousky, zbytek na silnější nudle a mrkev na kolečka. Na teřonové pánvi prudce opečete krůtí řízky z obou stran. Potom je zalijete trochou vody a dusíte doměkka. Hotové řízky zakryjete pokličkou. Mangold vložte do jiné nádoby, nejdříve jenom stonky, k nim přidáte mrkev a trochu osolíte. Podle potřeby přilijete ještě trochu vody. Ke konci přidáte zbývající nakrájený mangold, pepř a lisovaný česnek. Dusíte krátce, ne déle než 10 minut, aby se uchovalo co nejvíc vitamínů.

Před podáváním můžete ochutit citrónovou šťávou. Servírujte s krajíčkem chleba a s hlávkovým salátem, na který jste naslouchali mrkev. Když neseženete mangold, nahraďte jej špenátem.

59

VEČEŘE

1 krůtí řízek a čerstvě připravený hlávkový salát.

NECHUTNÁ VÁM?

Možná vám zachutná lečo s vejci. Připravte si ho velmi jednoduše: na 1 ČL oleje osmažte cibuli, přidáte 2 papriky nakrájené na nudle a nakonec 2 rajčata nakrájená na kostky. Do hotového jídla přidáte 2 rozmíchaná vejce a 2 stroužky lisovaného česneku (není nezbytné). Dosolíte a dokořeníte dle chuti. Na závěr jídlo posypete nasekanou petrželovou natí. Jezte s krajíčkem chleba. K večeři si dejte jenom poloviční porci a bez chleba.

☞ Pokud máte rádi nízkotučný tvaroh, dopřejte si jej v tento den.

SNÍDANĚ – OVOCE

1 mango nebo polovina žlutého melounu ...

OBĚD

Bramborový salát s cibulí

Suroviny:

- 8 brambor
- 2 PL dýňového oleje
- 1 cibule
- sůl, pepř
- jablečný ocet, voda
- 2 PL nasekané pažitky
- 100 g čínskéhozeli

Postup: Brambory (5 k obědu, 3 k večeři) uvaříte ve slupce, vychladlé oloupete a nakrájíte na kolečka. V menším hrnku ohřejete trochu vody, přidáte sůl, pepř, olej, ocet, pažitku a nadrobno nakrájenou cibuli. Touto marinádou zalijete uvažené brambory a posypete je nakrouhaným čínským zellm. Hotový bramborový salát necháte odstát, aby se suroviny chuťově propojily. Snězte jej s krajíčkem černého chleba.

60

VEČEŘE

Menší část bramborového salátu od oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Brambory můžete nahradit fazolemi nebo cizrnou. Cizrna je velice výživná a mezi luštěninami jí patří přední místo. Připravte si z cizrny výživnou polévku: 150 g cizrny, namočené přes noc, vaříte spolu s 1 cibulí a bobkovým listem asi 40 minut. Polovinu uvažené cizrny prolisujete a vrátíte ji zpět do polévky. Na 1 ČL oleje osmažte nakrájenou zeleninu (mrkev, papriku, pórek), přidáte k ní lisovaný česnek a 1 ČL rajského protlaku. Podle potřeby zalijete trochou vody a podusíte ještě 5 minut. Přimícháte ji k polévce a podle chuti přidáte sůl a pepř. Plný hluboký talíř polévky snězte k obědu s krajíčkem chleba, k večeři jenom poloviční porci bez chleba.

SNÍDANĚ – OVOCE

1 nektarinku rozmačkejte vidličkou na kaši, přidejte 2 PL jahod nebo jiného drobného ovoce (může být i mražené nebo z kompotu).

OBĚD

Pikantní placička s bylinkami

Suroviny:

- 400 g celozrnné mouky
- 1 prášek do pečiva
- 3 stroužky česneku
- 1 ČL rozmarýnu
- 1 ČL bazalky
- 1 PL nasekané pažitky
- 1 PL nasekané petrželové natě
- 1 ČL soli
- 1 PL olivového oleje
- 3-4 dl perlivé minerální vody

Postup: Do mouky přidáte všechno koření, lisovaný česnek, sůl a prášek do pečiva. Vše dobře promícháte a přidáte minerální vodu, abyste mohli vypracovat hladké těsto. Hotové těsto rozložíte na vymašlený pekáč a navrchu ho polijete zbytkem oleje. Troubu rozehřejte na 220 °C. Placičku pečete přibližně 30 minut, až je upečená dozlatova. Pak ji trochu navlhčíte a přikryjete kuchyňskou utěrkou. Placičku nekrájejte nožem, ale trhejte ji, tak je chutnější. Snězte však jenom polovinu. Zbytek si odložte do mrazáku, pochutnáte si jindy.

61

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kousky drobného pečiva a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Uvařte si 120 g těstovin s některou z omáček, které máte odložené v mrazáku.

SNÍDANĚ

2 jablka nebo šálek borůvek ...

SVAČINA

1 sklenice džusu z červených hroznů.

OBĚD

Barevný koktejl

Postup: Polovinu žlutého melounu oloupete, odstraníte semena, nakrájíte na kousky a vložíte do skleněné mísy. Přidáte 1 hrst vypeckovaných lještní, 1 hrst jahod (obojí může být i mražené nebo z kompotu). Osladíte, dobře promícháte a ozdobíte několika lístky máty.

62

SVAČINA

1 hrst sušených jablek a 1 sklenice džusu z červených hroznů.

VEČEŘE

Ovoce, které zůstalo od oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Celý den pijte jenom ovocné a zeleninové džusy. Vaše tělo vám bude vděčné! Pokud se opravdu neobejdete bez kávy, uvařte si ji. Jste-li zvyklí pít kávu s mlékem, tak nahraďte mléko sójovým nápojem, jenž je mnohem zdravější!



SNÍDANĚ – OVOCE

3 mandarinky nebo 2 broskve ...

OBĚD

Gulášová polévka

Suroviny:

- 400 g hovězího masa
- 1 velká cibule
- 1 čerstvá paprika
- 3 stroužky česneku
- 1 PL oleje
- 1 ČL mleté červené papriky podle chuti sůl, pepř
- 8 dl vody
- majoránka, tymián, mletý kmín
- 1 ČL jablečného octa
- 1 PL nasekané petrželové natě
- suroviny na zeleninový salát

Postup: Na rozpáleném oleji orestujete cibuli, papriku, přidáte nakrájené maso a dobře je osmažíte. Zalijete horkou vodou a přidáte všechno koření vyjma česneku, pepře a petrželové natě – ty přidáte až nakonec. Vaříte doměkka a ozdobíte nasekanou petrželovou natí.

Kromě krajíce chleba si dopřejte i kyselou okurku, papriku anebo zeleninový salát. Na konci oběda vypijte 3 dl čistého vývaru.

☛ Hovězí maso můžete nahradit třemi kuřečlemi stehny.

63

VEČERĚ

Talíř polévky, která zůstala od oběda, a kyselá okurka, paprika nebo čerstvě připravený salát.

NECHUTNÁ VAM?

Připravte si mísu hlávkového salátu s konzervou tuňáka. Trochu oleje odlijte a zbytek přimíchejte do salátu. Nezapomeňte přidat lisovaný česnek, salát můžete zpestřit také kyselou okurkou. Spolu s krajícem celozrnného chleba je to výborná pochoutka. K večeři snězte to samé, ale jenom poloviční porci a bez chleba.



SNÍDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 4 větší švestky ...

OBĚD

Pikantní rýže

Suroviny:

- 120 g dlouhozrnné rýže
- 1 PL olivového oleje
- 2 stroužky česneku
- 1 cibule
- 1 ČL sladké červené papriky
- 1/2 kávové lžičky ostré mleté papriky
- 1 malá konzerva loupáných rajčat
- podle chuti sůl a pepř
- podle chuti trochu tabaska
- 6 dl vody
- suroviny na salát
- menší mrkev

Postup: Na oleji osmažíte cibuli a přidáte konzervu rajčat, sladkou a ostrou papriku. Všechno zalijete teplou vodou a trochu podusíte. Ochutíte sůl, pepřem a tabaskem. Potom přidáte rýži a dusíte ji na mírném ohni téměř doměkka. Nakonec hotovou rýži přikryjete pokličkou a necháte 10 minut odstát. Váš oběd ať zpestří krajíc chleba a hlávkový salát, na který nastrouháte menší mrkev.

☛ Rýži můžete i uvařit.

64

VEČERĚ

Porce pikantní rýže, která zbyla od oběda, a čerstvě připravený salát.

NECHUTNÁ VAM?

Připravte si zeleninové ragú z 300 g sezónní zeleniny. Spolu s 1 cibulí ji nakrájejte nadrobno a osmažte na 1 ČL oleje. Přilijte trochu horké vody a zeleninu krátce poduste. Osolte a opepřete. Koření přidejte podle vlastních chutí. Zvlášť si uvařte 100 g rýže. Zeleninové ragú podávejte spolu s vařenou rýží. K obědu s krajícem chleba, k večeři jenom poloviční porci a bez chleba.

SNÍDANĚ – OVOCE

2 pomeranče nebo šálek jahod ...

OBĚD

Píčky s bylinkovou marinádou

Suroviny:

- 120g těstovin
- 1 ČL nasekané petrželové natě
- 1 ČL nasekané pažitky
- 1 ČL řepičky
- 1 ČL olivového oleje
- špetka soli

Postup: Těstoviny uvaříte ve slané vodě s 1 ČL oleje. Polom vodu scedíte a těstoviny přelijete bylinkovou marinádou, kterou si připravíte z nasekaných bylinek, soli a olivového oleje.

65

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 kousky skořicového pečiva a 1 šálka čokolády na vaření.

SMLSNĚTE SI!

Skořicová cukrová

Suroviny:

- 8 vajec
- 100 g hnědého cukru
- 300 g celozrnné mouky
- 1 vanilkový cukr
- nastrohaná kůra z jednoho citrónu
- 1 balíček skořice
- 1 kávová lžička strouhaného zázvoru
- podle chuti: 200 g sušených hrozinek, nasekaných ořechů, sušených švestek, meruněk...

Postup: Cukr s vejci vyšleháte do pěny. Do mouky přimícháte vanilkový cukr, nastrohanou citrónovou kůru, skořici a zázvor. Tuto směs pomalu přidáváte do směsi z vajec a cukru. Vařečkou potom ještě přimícháte ostatní suroviny. Vzniklou směs rozetřete na plech, který jste vystlali papírem na pečení. Pečete přibližně 30 minut při 200 °C. Vychladlé nakrájete na čtverce. Pečivo vám vydrží dlouho čerstvé. Snězte jenom 3 kousky!

SNÍDANĚ

2 broskve nebo 1 mango ...

SVAČINA

1 sklenice ovocného džusu.

OBĚD

Pestrý ovocný salát

Postup: K nakrájenému banánu přidejte na kousky nařezaný grep, na měsíčky rozdělenou mandarinku (anebo ½ malé konzervy mandarinkového kompotu). Vše dobře promíchejte a zalijte šťávou z jednoho pomeranče. Ovocný salát můžete posypat nasekanými mandlemi.

66

SVAČINA

12 nesolených a nepražených arašidů a šálek čaje.

VEČEŘE

2 dl méně sladkého kompotu z jakéhokoliv ovoce.

NECHUTNÁ VAM?

Zkuste si připravit pečené banány. Dva banány oloupejte a potřete je 1 PL roztaveného másla. Opečte je na teflonové pánvi a nakonec je obalte v mleté skořici.



SNIDANĚ – OVOCE

2 pomeranče nebo 2 kiwi ...

OBĚD

Vařené kuře se zeleninovým salátem

Suroviny:

- 1 menší kuře (asi 800 g)
- polévková zelenina
- ½ cibule
- 1 stroužek česneku
- sůl, 2 kuličky celého pepře
- 1 l vody
- suroviny na hlávkový salát

Postup: Kuře omyjete a nakrájíte na větší kusy. Do vody dáte sušenou kořenici směs se solí a pepřem. Když začne voda vřít, přidáte maso a na mírném ohni vaříte přibližně 40 minut. Potom uvařené kuře z polévky vyjmete. Chcete-li, můžete je narychlo opéct v teflonové pánvi, bez tuku. Část masa si necháte k večeři.

K masu si připravte salát z čínské zeli a snězte jej s krajcem chleba. Menší hlávkou čínské zeli nakrájíte na tenké nudle, přidáte 1 stroužek lisovaného česneku a 2 PL nasekané petrželové natě. Ochutíte 1 ČL oleje, octem, solí a pepřem.

Po obědě vypijte ještě 3 dl čistého vývaru.

67

VEČEŘE

Kuřecí maso, které vám zbylo z oběda, a čerstvý hlávkový salát.

NECHUTNÁ VÁM?

Udělejte si zeleninový salát z různých druhů zeleného salátu. Do salátu nakrájejte natvrdo uvařené vejce (2 k obědu, 1 k večeři) anebo sýr (100 g k obědu, 50 g k večeři), případně dietní drůbeží párky (2 nožičky k obědu, jednu k večeři).



SNIDANĚ – OVOCE

4 meruňky nebo 8 datlí ...

OBĚD

Míchaná dušená zelenina s prosem

Suroviny:

- 100 g prosa
- 1 paprika
- 1 rajče
- 1 PL posekané cibule
- 1 menší lilek
- 1 PL olivového oleje
- špetka bazalky
- špetka rozmarýny
- podle chuti sůl, pepř
- 1 ČL hořčice
- suroviny na salát

Postup: Dříve namočené proso uvaříte ve slané vodě. Lilek, papriku a cibuli nakrájíte na kostky a osmažíte na oleji. Přidáte nakrájené rajče, koření a hořčici. Dusíte přibližně 5 minut. Do hotové zeleniny přimícháte uvařené proso.

K jídlu snězte krajec chleba a menší misku zeleninového salátu.

68

VEČEŘE

Menší porce dušené míchané zeleniny s prosem a několika listy hlávkového salátu.

NECHUTNÁ VÁM?

Máte raději hráček? 500 g hrachu osmažte na 1 ČL rozpáleného oleje. Přilijte tolik vývaru, aby jím byl hrách zalitý. Během dušení ho promíchejte. Když změkne, přidejte sůl, pepř a posypte ho nasekanou petrželovou natí. Hrách v omáčce můžete zahustit 2 syrovými nastrouhanými bramborami. Pokud máte pocit, že budete ještě mít hlad, připravte si i salát. Snězte s krajcem chleba. Nezapomeňte si odložit trochu jídla i na večeři.

Johann Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 160 00
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com



SNIDANĚ – OVOCE

2 hrušky nebo 4 větší čerstvé švestky ...

OBĚD

Pizza s lilkovou omáčkou

Suroviny:

- 250 g hladké mouky
- 15 g čerstvých kvasnic
- špetka soli
- 1 PL olivového oleje
- vlažná voda
- 5 PL lilkové omáčky
- oregano

Suroviny na přípravu omáčky:

- 2 lilky
- 1 menší cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 větší rajčata
- šťáva z 1 citrónu
- pár lístků máty
- 1 malý svazček petrželové natě
- podle chuti sůl a pepř
- 1 PL olivového oleje

Postup: Lilkovou omáčku si připravte tak, abyste ji měli na třikrát. Uložte ji do malých nádobek a zavřené uschovejte v mrazáku. Lilky oloupejte a nakrájejte na plátky silné asi 1,5 cm. Plátky jenom minimálně polijete olivovým olejem a opečte z obou stran na rozpálené teflonové pánvi. Potom vychládlé lilky pokapejte citrónovou šťávou. V té samé pánvi osmažte nadrobno nasekanou cibuli a přidejte nakrájená rajčata. Všechny suroviny promíchejte v mixéru na hustou kaši a přidejte ještě sůl, pepř, nasekané bylinky a zbytek olivového oleje. Všechno ještě jednou krátce povařte

Z osolené mouky, kvasnic, 1 PL olivového oleje a vlažné vody vypracujte hladké těsto. Nechte ho uležet asi ½ hodiny. Potom ho rozválejte, potřete ho kapkou oleje a připravenou lilkovou omáčkou. Pečte přibližně 20 minut při teplotě 200 °C.

⇒ Těsto na pizzu si můžete koupit i hotové.

⇒ Můžete použít i hotovou rajskou omáčku se zeleninou.

VEČEŘE

1 kus dortu anebo 3 kopečky zmrzliny, kterou máte rádi, a 1 tabulka čokolády na vaření.

SNIDANĚ

8 datli nebo 1 papája ...

SVAČINA

1 sklenice džusu z černého rybizu.

OBĚD

Exotický salát

Postup: Avokádo nařežte na kousky, přidejte na kolečka nakrájený banán a polijete citrónovou šťávou. Přidejte rozpuštěné mēslčky pomeranče a nadrobno nakrájené kiwi. Všechny suroviny spolu promíchejte.

SVAČINA

1 vrchovatá PL slunečnicových semen a šálek čaje.

VEČEŘE

1 pomeranč.

⇒ Nachystejte si kompot k zitřejší snídani.

NECHUTNÁ VÁM?

Upečte si ovoce na papíru na pečení. Potřebujete: 1 banán, 1 menší mango, 1 kiwi, trochu citrónové šťávy a podle chuti sladidlo. Oloupaný banán překrojíte po délce a pokropíte citrónovou šťávou, aby neztrávnul. Kiwi a mango oloupete a nakrájíte na kostky. Do nádoby, kterou jste vystlali papírem na pečení, položte obě půlky banánu a na ně rozložte ještě ostatní ovoce. Pečete v troubě přibližně 10 minut při teplotě 220 °C. Snězte teplé.



SNÍDANĚ – OVOCE

Uvařte si 3 dl méně sladkého jablečného kompotu, který můžete ochutit špetkou mleté skořice a citrónovou šťávou.

OBĚD

Hustá masová polévka

- Suroviny:
- 3 kuřecí stehna
 - 1 menší cibule
 - 1 ČL oleje
 - 1 kedlubna
 - 1 větší mrkev
 - 1 kořen petržele
 - 1 PL hrášku
 - podle chuti sůl a pepř
 - špetka tymiánu
 - špetka mleté červené papriky
 - podle chuti rajský protlak

Postup: Na 1 ČL oleje osmažte menší cibuli a do rozpáleného oleje přidejte na kousky nakrájená kuřecí stehna, která za stálého míchání dobře opečete. Potom je zalijete 0,7 l horké vody, přidejte nakrájenou kedlubnu, mrkev, petržel, červenou papriku a rajský protlak. Nakonec přidejte hrách, tymián, sůl a koření podle chuti. Uvařte doměkka.

Snězte s krajcem chleba. Pokud vás oběd nezasytlí, připravte si čerstvý zeleninový salát.

71

VEČEŘE

Menší lalíř husté masové polévky, která vám zbyla od oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si plody moře (dostanete je v obchodě také pod názvem „mořské ovoce“). Je to bílkovinná bomba, proto to s množstvím nepřehánějte. Na oleji osmažte nadrobno nasekanou cibuli, zalijte 2 dl vývaru a uveďte do varu. Pak přidejte plody moře, 3 stroužky lisovaného česneku, poloviční množství nasekané petrželové natě a nasekanou pažitku. Přikryté duste na mírném ohni přibližně 10 minut. Potom nádobu odkryjte a nechte vodu zcela odpařit. Úsalíně na závěr přidejte k jídlu zbytek petrželové natě a pažitky a můžete dochutit také špetkou oregana. K jídlu si připravte zeleninový salát z rajčat a okurek, posypte jej nasekaným čerstvým koprem a dochuťte octem. Výborně vám bude chutnat s krajcem chleba. Nakonec vypijte ještě 3 dl vývaru, který si můžete připravit z kostky.

SNÍDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 2 plátky melounu ...

OBĚD

Bramborová polévka

- Suroviny:
- 6 brambor
 - 1 cibule
 - 2 stroužky česneku
 - 1 PL rajského protlaku
 - 1 ČL sladké červené papriky
 - polévková zelenina
 - špetka tymiánu
 - 3 kuličky pepře
 - 1 PL nasekané petrželové natě
 - 1 PL nasekané pažitky
 - suroviny na salát

Postup: Do hrnce vložte očištěné a na kostky nakrájené brambory. Přidejte nakrájenou cibuli, mletou papriku, celý pepř, rajský protlak a nakrájenou polévkovou zeleninu. Dolijete vodou tak, aby jí byly zalité všechny suroviny. Vařte, dokud brambory nezměkknou. Nakonec přidejte lisovaný česnek, pažitku a posypete petrželovou natí.

Nezapomeňte na krajec chleba. Můžete si dopřát také sezónní zeleninový salát.

72

VEČEŘE

Bramborová polévka, která vám zbyla z oběda.

☛ Připravte si kompot k zítřejší snídani.

NECHUTNÁ VÁM?

Během škrobových dní si alespoň dvakrát uvařte „Zázračnou polévku“. K její přípravě potřebujete: 3 celé cibule, 1 velkou čerstvou papriku, polovinu celeru, polovinu hlávky čerstvého zelí, 3 mrkve, 1 stroužek česneku, polovinu konzervy loupáných rajčat, podle chuti sůl a pepř. Všechny suroviny očistíte, umyjete, nakrájíte a vložte do hrnce. Přilijete litr vody a vařte pomalu na mírném ohni asi 1 hodinu. Polévka získá lepší chuť, když do ní přidejte kostku vývaru. S krajcem černého chleba vás spolehlivěasytí.



Johanni Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 160 00
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com



SNÍDANĚ – OVOCE

3 dl kompotu z oblíbeného ovoce si uvařte už večer. Přidejte k němu kousek celé vanilky, skořice a umělého sladidla. K snídani si kompot jenom trochu přihřejte.

OBĚD

Zapekané špagety s houbami

Suroviny:

- 120 g špaget
- 1 cibule
- 2 větší rajčata
- hrst nakrájených hub
- tymián
- podle chuti sůl a pepř

Postup: Cibuli a rajčata nakrájíte na tenká kolečka, šťávu z rajčat si dáte stranou. Špagety uvaříte ve slané vodě, do které jste přidali kapku oleje. Když jsou špagety už téměř hotové, slijete z nich vodu a dáte je do vymaštěné ohnivzdorné misky. Na těstoviny pokládáte na kolečka nakrájená rajčata, houby a cibul. Nakonec přelijete rajčatovou šťávou a posypete tymiánem, případně bylinkami, podle vlastní fantazie. Špagety pečete v troubě přibližně 15 minut při teplotě 200 °C.

73

VEČEŘE

1 kousek dortu anebo 3 kusy drobného pečiva a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Chutná je i houbová polévka s uvařenou pohankou. Do 6 dl vody dejte špetku mletého kmínu, majoránky, 2 hrsti jakýchkoliv hub, kořen petržele a vařte přibližně 25 minut. Mezitím si uvařte 80 g pohanky. Dobře scezenou ji přimíchejte k houbové polévce.

SNÍDANĚ

V mixéru smíchejte 1 menší banán a 1 pomeranč. Pomeranč můžete nahradit jakýmkoli džusem, který máte po ruce. Banánovou pěnu vlijte do vyšší sklenice a ozdobte ji kolečkem banánu.

SVAČINA

2 meruňky.

OBĚD

Hrušky s medem

Postup: 3 velké žluté hrušky nakrájíte na tenká kolečka. Vložte je do menšího množství vody a přidejte pár hřebíčků a trochu vanilkového cukru. Několik minut povařte. Když voda vychladne, přimíchejte do ní ještě 1 PL medu a na špetku nože mleté skořice. Zlehka promíchejte, aby se med dobře roztavil, a posypte nasekanými vlašskými nebo lískovými ořechy.

74

SVAČINA

Hrst sušeného ovoce a 1 sklenice džusu z černého rybízu.

VEČEŘE

Z 1 jablka, 1 hrušky, 1 PL sušených hroznů a 3 dl vody si uvařte kompot, ovoce ale neloupejte.

NECHUTNÁ VÁM?

Zkuste si uvařit kompot z angreštu, červeného rybízu a malin. Šálek každého druhu ovoce rozmačkáte vidličkou a dolijete tolik vody, aby ji byla ovocná kaše překrylá, a uvedete do varu. Ovoce prolisujete přes sítko, hustý džus mírně osladíte a přidáte k němu čerstvé bobulovité ovoce. Chutná teplé, ale i studené.



SNIDANĚ – OVOCE

Polovina středně velkého melounu nebo 2 nektarinky ...

OBĚD

Pečená kuřecí stehna se salátem

Suroviny:

- 2 kuřecí stehna bez kůže
- podle chuti sůl a pepř
- 1 ČL mleté sladké papriky
- 1 PL oleje
- 5 dl vody

Suroviny na míchaný salát
(zelenina může být i mražená):

- 200 g růžičkové kapusty
- 200 g květáku
- 200 g brokolice
- 1 PL olivového oleje
- 1 PL nasekané petrželové natě
- podle chuti sůl a pepř
- ocet

Postup: Z oleje, soli, pepře a sladké červené papriky si připravíte marinádu na maso. Toupolžete kuřecí stehna, která položíte na rozpálenou teflonovou pánev a zalijete horkou vodou. Přikryté dusíte přibližně 15 minut. Potom pánev odkryjete a vodu necháte odpařit. Polom ještě stehna z každé strany dobře zapečete.

Snězte se zeleninovým salátem. Kapustu, květák a brokolici uvařte ve slané vodě tak, aby se nerozvařily. Nechte je vychladnout a zalijte je nálevem z oleje, octa, soli a pepře. Nakonec posypte nasekanou petrželovou natí.

Oběd vám bude chutnat s krajcem celozrnného chleba.

Nakonec pomalu vypijte 3 dl čistého masového vývaru.

VEČEŘE

1 pečené kuřecí stehno a menší talíř salátu, který vám zbyl od oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Nechutná vám maso? K zeleninovému salátu si dopřejte k obědu 100 g tvrdého sýra a krajíc celozrnného chleba. K večeři snězte k salátu jenom 50 g tvrdého sýra. K salátu se také hodí nízkotučný tvaroh s různými bylinkami nebo s červenou paprikou.



SNIDANĚ – OVOCE

2 jablka nebo 2 plátky červeného melounu ...

OBĚD

Dušená rýže s mandlemi

Suroviny:

- 120 g dlouhozrnné rýže
- 1 PL na nudle nakrájených mandlí
- 1 menší čerstvá červená paprika
- 2 PL hrášku
- 1 PL olivového oleje
- 1 PL nasekané petrželové natě
- 1 PL nasekané pažitky
- podle chuti sůl a pepř
- 1 zeleninová kostka na přípravu vývaru

Suroviny na míchaný salát:

- 1 menší hlávková ledová salátka
- 6 černých oliv
- 1 nastrouhaná mrkev
- 1 PL čerstvě nasekaných bylinek
- 1 ČL dýňového oleje
- podle chuti sůl, pepř, jablečný ocet

Postup: Na 1 ČL oleje osmažte suchou rýži tak, aby zesklotala. K rýži přidejte nakrájenou papriku, hrášek a ještě chvíli podusíte. Zalijete vařícím zeleninovým vývarem, který jste připravili z kostky, a podle potřeby dolijete vodou tak, aby byl poměr mezi rýží a vodou 1:3. Rýži vařte odkrytou za občasného míchání na mírném ohni téměř doměkka. Přidejte nakrájené mandle, nasekanou petrželovou natě a pažitku. Nakonec rýži ještě na 10 minut přikryjete a necháte ji odstát.

Připravte si ještě míchaný zeleninový salát. Všechny uvedené suroviny na salát nakrájíte, promícháte a zalijete marinádou z nasekaných bylinek, nakrájených oliv, soli, pepře, jablečného octa a dýňového oleje. Snězte s krajcem celozrnného chleba.

VEČEŘE

Menší porce rýže, která vám zbyla z oběda, a čerstvě připravený zeleninový salát.

• Nezapomeňte si namočit sušené ovoce k snídani.

NECHUTNÁ VÁM?

Uvařte 120 g rýže a připravte si ji jako salát. K rýži přidejte na nudle nakrájenou 1 papriku, na kostky nakrájená 2 rajčata, nadrobno nasekanou 1 cibuli, 3 PL hrášku a nasekejte 1 kytičku petrželové natě. Přidejte 1 ČL olivového oleje, trochu octa, soli a pepře podle chuti. (Můžete přidat i 2 stroužky lisovaného česneku.)

SNÍDANĚ – OVOCE

8 fiků namočených přes noc v 3 dl vody ráno pomalu snězte a nakonec vypijte i vodu, ve které byly fiky namočené.

OBĚD

Makarony a chřest

- Suroviny:**
- 120 g makaronů
 - 150 g zeleného chřestu
 - 1 ČL cukru
 - sůl
 - 1 kytička bazalky
 - 1 kytička petrželové natě
 - 2 stroužky česneku
 - šťáva z 1 citrónu
 - 1 PL sójové omáčky
 - 1 PL olivového oleje

Postup: Chřest očistíte, nakrájíte na menší kousky a uvaříte ve slané vodě, do které jste přidali 1 ČL cukru. Vaříte nejméně 5 minut. Když je chřest uvařený doměkka, vodu slijete. Přidáte nasekané bylinky, lisovaný česnek, olivový olej, citrónovou šťávu a sójovou omáčku. Hotovou marinádu necháte chvíli odstát, aby se chutě propojily. Marinádou pak přelijete makarony a k nim přidáte uvařený chřest.

VEČEŘE

1 kousek dortu nebo 1 kus jablečného štrudlu a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si makarony s omáčkou z rajčat, hub a různých bylinek.

SNÍDANĚ

Umixujte si frapé z 1 šálku drobného ovoce (anebo z 1 menšího banánu) a trochy minerální vody.

SVAČINA

2 mandarinky.

OBĚD

Ovocný salát s rybízovou omáčkou

Postup: Očištěné a nakrájené ovoce – 1 větší šálek jahod, 1 větší banán, kuličky z 1 střípce hroznového vína, 1 pomeranč, 1 kiwi aj. vložte do dvou misek (jedna je větší, druhá menší). Připravte si rybízovou omáčku z 1 šálku červeného rybízu a trošky vody, do které můžete přidat sladidlo. Když nemáte červený rybíz, můžete použít 1 PL rybízového nebo jakéhokoliv méně sladkého džemu. Rybízovou omáčkou přelijete ovoce v obou miskách.

Větší misku máte k obědu, menší k večeři.

78

SVAČINA

1 PL dýňových jader a šálek čaje.

VEČEŘE

Ovocný salát, který jste si připravili do menší misky, posypte 1 PL sušených hrozinek.

NECHUTNÁ VÁM?

1 šálek červeného rybízu a malin protisujte přes sítko. Všechno, co zůstane v sítku, uveďte do varu s minimálním množstvím vody a ještě jednou protisujte. Do šťávy, která vznikne, přidejte šťávu z 1 citrónu, 1 PL méně sladkého džemu a několik čerstvých malin. Podle chuti můžete přidat sladidlo.



SNÍDANÉ – OVOCE

1 šálek třešni nebo 2 mandarinky ...

OBĚD

Zeleninový salát s tuňákem

Suroviny:

- 1 hlávka ledového salátu
- 1 menší hlávka čínské zeli
- 1 PL nasekané řepičky
- 1 konzerva tuňáka nebo sardinek
- trochu soli, pepře
- ocet, olej (může být z tuňáka)
- 1 svazek červených ředkviček

Postup: Salát umyjete, rozeberete na listy a nakrájíte tak, aby se daly nabírat na vidličku. Menší hlávku čínské zeli nakrájíte na nudle. Všechnu zeleninu vložte do větší salátové misky, přidáte řepičku, promícháte a zalijete marinádou, kterou jste připravili z oleje, octa, soli a pepře. Na salát položte tuňáka nebo sardinky z konzervy. (Nejjepší je tuňák v olivovém oleji.) Ozdobte červenými ředkvičkami.

Snězte s krajcem celozrnného chleba.

Po obědě vypijte ještě 3 dl čistého vývaru.

79

VEČEŘE

Ze stejných surovin si můžete připravit čerstvý zeleninový salát s tuňákem. Ale pozor, tuňáka si odložte z oběda. Porce by měla být o polovinu menší.

NECHUTNÁ VÁM?

Rybi konzervu můžete nahradit nízkotučným tvarohem, tofu, natvrdo uvařenými vejci (dvě k obědu, jedno k večeři), případně dietním drůbežím salámem (200 g k obědu a 100 g k večeři). Nezapomeňte na zeleninový salát, krajíc chleba a 3 dl vývaru. K večeři již bez chleba a bez vývaru.



SNÍDANÉ – OVOCE

1 šálek jahod nebo 1 banán ...

OBĚD

Krémová zeleninová polévka

Suroviny:

- 300 g čerstvé nebo mražené zeleniny do polévky (mrkev, petržel, fazolové lusky, brokolice, pórek, hrášek, tykev, rajče, květák...)
- 3 brambory
- 1 cibule
- 7 dl zeleninového vývaru
- 1 PL oleje
- 2 stroužky česneku
- podle chuti sůl a pepř
- 2 PL nasekané petrželové naté
- trochu bazalky

Postup: Na oleji osmažnete nasekanou cibuli, přidáte nakrájenou zeleninu a na kostky nakrájené brambory. Zalijete zeleninovým vývarem a vaříte přibližně 20 minut, než se vše uvaří doměkka. Nakonec přidáte lisovaný česnek. Polévku mixujete v mixéru a podle chuti osolíte, opepříte a posypete nasekanou petrželovou natí.

Krémovou polévku snězte s krajcem černého chleba.

80

VEČEŘE

Talíř krémové zeleninové polévky, která vám zbyla z oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Udělejte si zeleninový salát a servírujte jej na salátových liscích, kterými vyložíte dno misky. Na přípravu salátu potřebujete: 1 hlávku měkkého hlávkového salátu, 1 konzervu sladké kukuřice, na kostky nakrájené 1 rajče, na kostky nakrájenou 1 zelenou papriku a 1 menší nasekanou cibuli. Zvlášť namočte marinádu: 1 ČL oleje, jablečný ocet podle chuti, 1 ČL hořčice, 1 malá kytička kopru. Všechny suroviny dobře promíchejte, zalijte připravenou marinádou a servírujte v salátové misce, na listech. Snězte s krajcem celozrnného chleba. Nezapomeňte si odložit menší porci salátu k večeři.

SNÍDANĚ – OVOCE

2 broskve nebo šálek malin ...

OBĚD

Kalínka s pikantní marinádou

Suroviny:

- 120 g těstovin
- 1 PL olivového oleje
- podle chuti sůl a pepř
- 1 PL nasekané bazalky
- 1 kávová lžička chilli

Postup: Těstoviny uvaříte v osolené vodě s několika kapkami oleje, vodu slížete a těstoviny přelijete marinádou, kterou si připravíte ze zbytku oleje, pepře, nasekané bazalky a chilli koření. Těstoviny můžete posypat nasekanou petrželovou natí.

81

VEČEŘE

1 kousek dortu nebo 3 porce jakékoli zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření.

UZITEČNÉ VĚDET!

Olivový olej lisovaný za studena obsahuje velké množství mono-nenasycených mastných kyselin, proto nezvyšuje cholesterol v krvi. Zvyšuje však „dobrý cholesterol“ HDL, jenž chrání před mnohými civilizačními onemocněními. Olivový olej má mnoho vynikajících účinků, např. zvyšuje možnost vstřebávání vitamínů, které jsou vázané na tuky. Používejte málo tuků, když už je musíte použít, ať jsou to vždy jenom kvalitní oleje. Pokud se budete řídit tímto pravidlem, váš organismus se vám odvděčí.

SNÍDANĚ

1 menší žlutý meloun oloupejte, zbavte semínek a nakrájejte na plátky. 2 plátky nechte celé a schovejte je na odpolední svačinu, ostatní nakrájejte na kousky a promíchejte se šálkem méně sladké marmelády.

SVAČINA

1 sklenice džusu z červených hroznů.

OBĚD

Salátová schůzka s vitamíny

Suroviny:

- 1 malá hlávka ledového salátu
- ½ čerstvé zelené papriky
- ½ čerstvé červené papriky
- 2 rajčata
- 1 kyselejší jablko
- 2 meruňky
- 1 pomeranč
- šťáva z 1 citrónu
- 1 ČL nasekané petrželové natě
- podle chuti sladidlo
- podle chuti pepř

Postup: Ledový salát nakrájíte na delší nudle, obě půlky paprik na proužky, rajčata na čtvrtky. Jablko nakrájíte na tenké plátky, přidáte rozpůlené měsíčky pomeranče a čtvrtky meruňek a všechno dohromady dobře promícháte. Zalijete nálevem, který připravíte z citrónové šťávy, sladidla, soli a pepře. Posypete petrželovou natí a ozdobíte čtvrtkami rajčat.

82

SVAČINA

2 plátky žlutého melounu, které zbyly od snídaně.

VEČEŘE

Pokud jste ušetřili k večeři zeleninovo-ovocný salát, snězte jej, když ne, výjimečně snězte 1 hrst sušených jablek a vypijte šálek čaje.

NECHUTNÁ VAM?

Pro změnu si připravte osvěžující nápoj, který můžete pít celý den. Nápoj obsahuje hodně účinných ovocných enzymů a vitamínu C. Oloupaný ananas nastrouhejte a zalijte čerstvě vymačkanou šťávou z 1 pomeranče, 1 citrónu a 1 grapefruitu. Dobře promíchejte a ovoce prolisujte přes sítko. K získané ovocné šťávě přidejte nejméně 1 dl minerální vody. Podle chuti můžete přidat sladidlo.



SNÍDANĚ – OVOCE

1 šálek třešni nebo 2 broskve ...

OBĚD

Řecký den s tofu

Suroviny:

- 300 g tofu
- 1 PL olivového oleje
- 2-3 stroužky česneku
- 2 menší salátové okurky
- 1 středně velká cibule
- šťáva z poloviny citrónu
- 1 hlávkový salát
- 1 svazček kopru
- sůl a pepř podle chuti

Postup: Tofu i okurku nakrájejte na tenké nudličky či plátky (anebo nastrouhejte nahrubo na struhadle). Cibuli nakrájejte na kostičky. Všechno dejte do salátové misky, opatrně promíchejte a zalijte marinádou. Připravte si ji z olivového oleje, prolisovaného česneku, citrónové šťávy, kopru, soli a pepře. Dobře promíchanou marinádu nalijte do připravené směsi a a celou směs opět opatrně promíchejte. Jídlo servírujte na salátových listech, můžete ho posypat i vlašskými ořechy.

Snězte s krajícem celozrnného chleba a po jídle vypijte 3 dl čistého vývaru.

83

VEČEŘE

Snězte zbytek jídla, které zůstalo od oběda.

NECHUTNÁ VÁM?

Upečte si dokřupava menší kuřálko. Znamenitě chutná se salátem a krajícem chleba, ale nezapomeňte, že třetina musí zůstat k večeři. Když vám nechutná maso, sáhněte po jiných potravinách bohatých na bílkoviny, jakými jsou tofu, vejce, netučný tvaroh, ryby aj.



SNÍDANĚ – OVOCE

3 mandarinky nebo 2 jablka ...

OBĚD

Za pekánek fazole s lílkem

Suroviny:

- 500 g bílých fazolí (mohou být z konzervy)
- 2 cibule
- 1 lílek
- 2 čerstvé papriky
- 2 rajčata
- 1 feferonka (podle chuti)
- 1 ČL oleje
- pepř, čubrica
- 2-3 bobkové listy
- 3 dl zeleninového vývaru

Postup: Na 1 ČL oleje osmahnete nasekanou cibuli, na proužky nakrájenou papriku a na kostky nakrájená rajčata. Podle chuti můžete přidat také feferonku a dochutit pepřem a čubricou. K této směsi přimícháte fazole. Lílek oloupete, nakrájíte na plátky a opečete z obou stran na teflonové pánvi. Do ohnivzdorné misky pokládáte střídavě vrstvy fazolí a opečeného lílku. Zalijete vývarem a odkryté pečete v troubě při teplotě 200 °C přibližně 30 minut.

Podávejte s krajícem chleba a s menší miskou hlávkového salátu.

84

VEČEŘE

Poloviční porce zapékaných fazolí.

NECHUTNÁ VÁM?

Máte raději brambory než fazole? V tom případě si připravte pečené brambory. 6 očištěných brambor nakrájejte na půlky. Rozpůlené je dobře posypte celým kmínem a majoránkou a osolte. Pekáč vystelte papírem na pečení. Brambory rozložte tak, aby byly obrácené rozřízlou stranou nahoru, a můžete je péct. Chutnají výborně se zeleninovým salátem a krajícem chleba. Pozor, 4 půlky si nechte k večeři!

Johann Kotányi, spol. s r.o., Kladenská 123, Praha 6, 160 00
www.kotanyi.cz, info.cz@kotanyi.com



SNÍDANÉ – OVOCE

1 šálek borůvek nebo 2 broskve ...

OBĚD

Celozrné těstoviny s rajskou omáčkou

- Suroviny:
- 120 g celozrných těstovin
 - 1 menší konzerva loupáných rajčat
 - 1 stroužek česneku
 - 1 menší cibule
 - podle chuti sůl, pepř
 - 1 PL čerstvé nasekané bazalky
 - 1 PL nasekané petrželové natě

Postup: Rajskou omáčku si připravíte v menší nádobě. Nakrájenou cibuli osmažíte dozlatova, přidáte loupaná rajčata, lisovaný česnek a na mírném ohni vaříte přibližně 5 minut. Před koncem přidáte nasekanou bazalku a petrželovou natě. Těstoviny uvaříte, zalijete je omáčkou a necháte pár minut odstát.

85

VEČERÉ

Kousek dortu nebo 3 menší kousky oblíbeného pečiva a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Když jste se těstovin už přejedli, uvařte si 120 g kukuřičné kaše. Kaši uvaříte ve vodě a hotovou zalijete 1 PL roztaveného másla. Anebo – co takhle zhrěšit a jít na pizzu?

SNÍDANÉ

2 nektarinky nebo šálek jahod ...

SVAČINA

1 sklenice čerstvé citronády (voda s citrónovou šťávou).

OBĚD

Teplý ovocný salát

Postup: Vypeckujete 2 broskve, 2 nektarinky, 2 velké (anebo 4 malé) čerstvé švestky a nakrájíte je na tenčí plátky. Do teflonové pánve dáte trochu mleté skořice, vanilkový cukr, kousek celé vanilky a nakrájené ovoce. Za stálého míchání (dřevěnou vařečkou) dusíte přibližně 5 minut. Nakonec salát posypete nasekanými praženými mandlemi. Tuto pochoutku snězte teplou.

86

SVAČINA

8 mandlí a šálek čaje.

VEČERÉ

1 červený grapefruit.

NECHUTNÁ VÁM?

Výborně chutná a dobře vychlazený kompot. 3 jablka oloupete, nakrájíte je na čtvrtky, odstraníte jádřinec. 3 vypeckované a rozpůlené meruňky a 3 švestky přidáte k jablkům a vaříte přibližně 5 minut ve vodě, kterou jste ochutnali 1 ČL kořenu na jablečný štěněl.

POVEDLO SE VÁM TO!

Ještě následujících 90 dní po dietě konzumujte k snídani jenom ovoce, u oběda a večeře dodržujte čas stravování a správnou kombinaci potravin. Pokud během těch 90 dní ztratíte ještě 3 kg, nastala změna metabolismu. Ať se vyvážená strava a tělesný pohyb stane vašim novým životním stylem!

BĚHEM VODNÍHO DNE PIJTE JENOM VODU!

Voda je nejlepším nápojem – obsahuje všechny minerály, které tělo ztrácí pocením. Denně bychom měli vypít nejméně 2 litry tekutin. Vodu lze obohatit čerstvou citrónovou šťávou nebo lžičkou jablčného či jiného ovocného octa. Pijete-li pouze tehdy, když pocítíte žízeň, je to málo. Naplňte si ráno dvoulitrovou pet láhev od minerálky a celou ji během dne vypijte. Máte tak lepší kontrolu nad množstvím vypité vody. Během vodního dne pijte opravdu jenom vodu. I když tekutinami jsou i čaje, čirý vývar nebo ovocné a zeleninové šťávy, tady se už počítají za jídlo.

87

- ➔ Během vodního dne pijte jenom vodu.
- ➔ Každý den vypijte nejméně 2 l vody.
- ➔ Nalačno vypijte sklenici vlažné vody.

NÁPADY NA AKTIVITY

Dnešní den je pro vás těžkou zkouškou. Po celý den můžete pít jenom vodu. Pozitivní účinky dnešního dne však budou dlouhodobé. Aby vás náhodou nezlákalo jídlo, zkuste se nějak zabavit a odpoutat od něj pozornost:

- ➔ Vydejte se na delší procházku.
- ➔ Běžte do divadla.
- ➔ Navštivte nějakou výstavu.
- ➔ Zajděte si do kina.
- ➔ Popovídejte si s přáteli.
- ➔ Meditujte.
- ➔ Co takhle sauna nebo plovárna?
- ➔ Vyjeďte si na kratší či delší výlet na kole.
- ➔ Věnujte se své rodině.
- ➔ Čtete nebo studujete.

ZVAŽTE SE A ZMĚŘTE SE

V obchodech s oblečením nebo v buticích si vyzkoušejte svou původní velikost a pokuste se odhadnout, o kolik se vaše velikost už zmenšila. Doma se zvažte a změřte si obvod pasu, boků a stehen. Porovnejte s původními mírami a radujte se ze svého úspěchu. Pochlubte se rodině a přátelům a pokračujte v načatém díle!

DATUM: _____ ITH: _____

TĚLESNÁ HMOTNOST: _____ OBVOD HRUDNÍKU: _____

OBVOD PASU: _____ OBVOD NADLOKTÍ: _____

OBVOD BOKŮ: _____ OBVOD STEHNA: _____

87

ZDOKUMENTUJTE SVŮJ ÚSPĚCH!

Proč nezajít k fotografovi?

Napište si, jaké změny jste pozorovali na sobě a v sobě.



SNÍDANĚ – OVOCE

Šálek čerstvých jahod nebo polovina čerstvého ananasu ...

OBĚD

Pečený pstruh se zeleninovým salátem

Suroviny:

- 2 očištění pstruzi
- sůl a bílý pepř
- 1 citrón
- 1 stéblo bazalky
- 1 ČL olivového oleje

Suroviny na salát:

- 2 rajčata
- 1 salátová okurka
- 1 menší cibule
- 1 kytička kopru
- podle chuti sůl a pepř
- 1 ČL olivového oleje
- jablečný ocet
- salátové koření

Postup: Dovnitř 1 očištěného pstruha vložte stéblo bazalky a tenký plátek citrónu. Potřete olivovým olejem, opepřte a osolte. Teflonovou pánev rozpálíte a pstruha opékáte z každé strany 3 minuty. Když je pstruh upečený, pokapete jej citrónovou šťávou.

Očištěnou a umytou zeleninu nakrájíte do salátové mísy. Kopr nasekáte nadrobno, promícháte jej s olivovým olejem, jablečným octem, solí a pepřem. Nálevem přelijete zeleninu a necháte ji na chvíli odstát, aby se chutě navzájem propojily.

Pstruha snězte s krajícem chleba a s osvěžujícím salátem.

Nakonec vypijte ještě 3 dl čistého vývaru

88

VEČEŘE

Upečte si čerstvého pstruha a připravte si čerstvý salát ze stejných surovin jako k obědu, ale jenom poloviční porci.

NECHŮTNÁ VÁM?

Pokud nemáte rádi ryby, opečte si 2 kuřecí stehna (1 k obědu, 1 k večeři). Chuťnají v každém ročním období a s každým sezónním salátem. K obědu snězte s krajícem chleba a nakonec vypijte masový vývar. K večeři vývar i chléb vynecháte.



SNÍDANĚ – OVOCE

1 banán nebo 2 hrušky ...

OBĚD

Vařené brambory s mangoldem

Suroviny:

- 6 brambor
- 1 hlava mangoldu (přibližně 500 g)
- 1 PL olivového oleje
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 1,5 dl vody

Postup: Brambory očistíte, nakrájíte na čtvrtky a uvaříte. Na 1 PL oleje osmažíte nasekanou cibuli a na menší kousky nasekané silnější části mangoldu. Zalijete 1,5 dl teplé vody a dusíte alespoň 5 minut. Potom přidáte na silnější nudle nasekanou druhou, listovou část mangoldu, a dusíte ještě asi 10 minut. Nakonec dochutíte lisovaným česnekem. Mangold přidáte k uvařeným bramborám a promícháte. Pokud jste nesehnali mangold, nahradte jej špenátem.

Snězte s krajícem chleba.

89

VEČEŘE

Menší porce jídla, která vám zbyla od oběda.

NECHŮTNÁ VÁM?

Připravíte si zapékanou zeleninu: 3 uvařené brambory, maiou cuketu a 2 rajčata nakrájíte na plátky. Jednotlivé vrstvy pokládáte do ohnivzdorné misky spolu s růžičkami brokolice a nakrájenou mrkví. Všechno zalijete marinádou. Připravte ji z lisovaného stroužku česneku, špetky rozmarýnu, soli, pepře, 1 PL sezamových semínek, 1 ČL olivového oleje a trošky vody. Pečete přibližně 25 minut v troubě rozehřáté na 180 °C. K obědu snězte s krajícem chleba, k večeři bez chleba, a jenom poloviční porci.

SNÍDANĚ – OVOCE

Šálek malin nebo 2 hurmi kakaí ...

OBĚD

Papriky piněné ovesnými vločkami

Suroviny:

- 2 středně velké papriky
- 1 zralé rajče
- 1 šálek ovesných vloček
- podle chuti sůl a pepř
- 1 ČL nasekané petrželové natě
- 1 PL bazalky
- 1 ČL čubrici
- šťáva z ½ citronu
- 0,5 l vody
- 1 zeleninová kostka
- 1 PL rajského protlaku
- 2 bobkové listy
- umělé sladidlo, sůl

Postup: Ovesné vločky spaříte vařící vodou a necháte je odslát přibližně 10-15 minut. Potom z nich vymačkáte vodu. Papriky očistíte tak, aby zůstaly celé. Rajče nakrájíte nadrobno a spolu se šťávou přidáte k ovesným vločkám, přimícháte nasekané bylinky, pokapete citrónovou šťávou, dosolíte a dokořeníte. Touto směsí naplníte obě papriky a dáte je vařit do připravené rajské omáčky přibližně na 30 minut.

Příprava rajské omáčky: Z 0,5 l vody a zeleninové kostky připravíte vývar, do kterého přidáte 1 PL rajského protlaku, podle chuti umělé sladidlo, 2 bobkové listy a trochu soli.

VEČEŘE

1 kus dortu nebo 3 porce oblíbené zmrzliny a 1 tabulka čokolády na vaření.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si pizzu s lilkovou omáčkou, kterou máte v mrazáku.

SNÍDANĚ

1 šálek jahod nebo 2 jablka ...

SVAČINA

1 sklenice šťávy z červené řepy, kterou rozředíte trochou minerální vody.

OBĚD

Ovoce ve čtunu

Postup: Menší žlutý meloun přeriznete napolovic. Z jedné poloviny vyberete dužinu a nakrájíte ji na menší kousky. Smícháte ji s trochou bobulovitého ovoce, s banánem nakrájeným na kolečka a s hrstí sušených hrozinek. Všechno dobře promícháte a vložíte zpět do melounu. Necháte chvíli uležet v lednici.

SVAČINA

8 liskových oříšků a šálek čaje.

VEČEŘE

2 řezy žlutého melounu.

NECHUTNÁ VÁM?

Připravte si osvěžující ovocný salát: Očištěnou papáju nakrájíte na kostky, banán na kolečka, pomeranč rozeberte na měsíčky. Rozložte na dno menší salátové misky tak, že dospodu vložíte měsíčky pomeranče, na ně kolečka banánu a nakonec kostky papáji. Polijte citrónovou šťávou a ochuťte sladidlem.

- | | |
|---|---|
| 1 ■ Kuřecí prsa a zeleninový salát | 46 ■ Vepřová žebírka v cibulové omáčce |
| 2 ■ Segedínská polévka | 47 ■ Pikantní rýže s bylinkami |
| 3 ■ Pizza s rajskou omáčkou | 48 ■ Pizza s rajčaty a cibulí |
| 4 ■ Zapékané ovoce | 49 ■ Nepečené fíkové kuličky |
| 5 ■ Filé z lososa se zeleninovým salátem | 50 ■ Volská oka se špenátem |
| 6 ■ Dušená rýže se zeleninou | 51 ■ Smažené brambory s cibulí |
| 7 ■ Inuitické chlebové placky | 52 ■ Široké nudle s osmaženou strouhankou |
| 8 ■ Dort ze sušeného ovoce | 53 ■ Míchaný ovocný salát |
| 9 ■ Krůtí řízek s rajčatovým salátem | 54 ■ Rybí filé s vařeným fenýklem |
| 10 ■ Květáková polévka | 55 ■ Sójová musaka s cuketou |
| 11 ■ Špagety s rajčatovou omáčkou | 56 ■ Šnečci v sladkokyselém omáčce |
| 12 ■ Ovoce na způsob ražniči | 57 ■ Dušená jablka s malinovým pyré |
| 13 ■ Řecký salát | 58 ■ Krůtí řízek s mangoldem a mrkví |
| 14 ■ Bramborová musaka s čočkou | 60 ■ Bramborový salát s cibulí |
| 15 ■ Kminová placička | 61 ■ Pikantní placička s bylinkami |
| 16 ■ Pečená jablka | 62 ■ Barevný koktejl |
| 17 ■ Salát z hovězího masa | 63 ■ Gulášová polévka |
| 18 ■ Fazolové lusky s bramborem | 64 ■ Pikantní rýže |
| 19 ■ Plněná rajčata | 65 ■ Fličky s bylinkovou marinádou |
| 20 ■ Zapékané banány s jahodami | 66 ■ Pestří ovocný salát |
| 21 ■ Dřůbeží ražniči se salátem | 67 ■ Vařené kuře se zeleninovým salátem |
| 22 ■ Plněné papriky | 68 ■ Míchaná dušená zelenina s prosem |
| 23 ■ Kukuřičná kaše s paprikou | 69 ■ Pizza s lilkovou omáčkou |
| 24 ■ Plněná pečená jablka | 70 ■ Exotický salát |
| 25 ■ Dušené rybí filé na zelenině | 71 ■ Hustá masová polévka |
| 26 ■ Bramborový guláš | 72 ■ Bramborová polévka |
| 27 ■ Grahamové nudle s rajskou omáčkou | 73 ■ Zapékané špagety s houbami |
| 28 ■ Ovoce v citrónové šťávě | 29 ■ Hrušky s medem |
| 30 ■ Kuřecí stehna s dýní | 75 ■ Pečená kuřecí stehna se salátem |
| 31 ■ Pórkové rizoto | 76 ■ Dušená rýže s mandlemi |
| 32 ■ Vodní ltvance | 77 ■ Makarony s chřestem |
| 33 ■ Jablka plněná ořechy | 78 ■ Ovocný salát s rybízovou omáčkou |
| 34 ■ Vařené hovězí maso se salátem | 79 ■ Zeleninový salát s tuňákem |
| 35 ■ Bramborové pyré s mrkví a se salátem | 80 ■ Krémová zeleninová polévka |
| 36 ■ Špenátové nudle s česnekem | 81 ■ Kolinka s pikantní marinádou |
| 37 ■ Plněný žlutý meloun | 82 ■ Salátová schůzka s vitamíny |
| 38 ■ Rybí filé na česneku | 83 ■ Řecký den s tofu |
| 39 ■ Polévka s ječmennými kroupami | 84 ■ Zapékané fazole s lilkem |
| 40 ■ Palačinky plněné žampiony | 85 ■ Celozrné těstoviny s rajskou omáčkou |
| 41 ■ Vařená jablečná kaše | 86 ■ Teplý ovocný salát |
| 42 ■ Tofu na katalánský způsob | 87 ■ Pečený pstruh se zeleninovým salátem |
| 43 ■ Zapékané fazole s cibulí | 89 ■ Vařené brambory s mangoldem |
| 44 ■ Zapékané rajčatové makarony | 90 ■ Papriky plněné ovesnými vločkami |
| 45 ■ Hruška s rozmačkaným banánem | 91 ■ Ovoce ve čturu |

90-denní rozlišovací dieta

DALŠÍCH 90 DNÍ

Breda Hrobat
Mojca Poljanšek

Při 90-denní rozlišovací dietě jste ztratili pěkných pár přebytečných kilogramů. Vynasnažte se, abyste si dosaženou hmotnost také udrželi. Při tom vám bude pomáhat druhý díl knihy Dalších 90 dní.

