

# Mužové statní a dámy rozsochaté

vzhůru do plavek s nebezpečně výtečnými  
recepty na zdravé snídani a večere



# Obsah

## Snídaně

- ☺ Krémová míchaná vejce s bylinkami
- ☺ Ovesná kaše s jablkem
- ☺ Jogurtový pohár s lesním ovocem a chia semínky
- ☺ Celozrnné lívance s banánem a tvarohem
- ☺ Avokádový toast s vejcem a klíčky
- ☺ Osvěžující smoothie bowl s kakaem a ořechy

## Večeře

- ☺ Lehké kuřecí stir-fry se zeleninou
- ☺ Pečený losos s bylinkami
- ☺ Quinoa salát s pečenou dýní, fetou a rukolou
- ☺ Zeleninové curry s kokosovým mlékem a rýží
- ☺ Cizrnový falafel s jogurtovým dipem a salátem
- ☺ Tuňáková omeleta se sýrem a cibulkou

Udávané hodnoty sacharidů jsou orientační – u porcí s ovocem, ovesnými vločkami nebo pečivem sacharidy významně rostou. Například běžná ovesná kaše s jablky má cca 50 g sacharidů.

**Snídaně** | Sacharidy: ~2–3 g (nízké)

# Krémová míchaná vejce s bylinkami

Míchaná vajíčka zná každý. Ale ta krémová, jemná a dokonale nadýchaná? To už je trochu jiná úroveň. Se špetkou péče a kvalitních surovin vykouzlíte lahodnou snídani, která zasytí, ale nezatíží. A protože některá období umí zmenšit oblečení (nebo přinejmenším knoflíky na kalhotách), přicházíme s dávkou inspirace, jak se chutně a bez výčitek vrátit zpět do lehčího režimu s kartou eStravenka.

## Co budete potřebovat?

- 4 vejce
- 2 lžíce krémového smetanového sýra
- kousek másla
- sůl a pepř
- čerstvé bylinky, například pažitku, petrželku nebo kopr

## Jak krémová vajíčka připravit?

Na pánvi si na mírném ohni rozpustíte máslo. V misce si mezitím rozšlehejte vejce se špetkou soli. Vlijte je na pánev a za stálého míchání je nechte pomalu zhoustnout – klidně si dejte na čas. Těsně před dokončením přidejte smetanový sýr, který jim dodá tu správnou nadýchanost. Na závěr posypte nasekanými bylinkami.

Podávejte s kváskovým chlebem, čerstvou zeleninou nebo klidně jen tak, jako rychlou a krásně voňavou snídani.



## Náš tip

### Jak vzniká ta správná „krémovost“?

Tajemství není v počtu vajec, ale v jejich přípravě. Krémová vajíčka se připravují pomalu, s trpělivostí a za nízké teploty. Klíčovou roli hraje také smetanový sýr – díky němu mají jemnou texturu, která se doslova rozplývá na jazyku. A když přidáte ještě čerstvé bylinky? Rázem máte na stole snídani, která se vyrovná té z oblíbené kavárny.

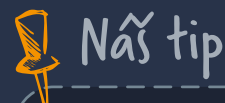


**Snídaně** | Sacharidy: ~50–68 g (podle receptu/porce)

# Ovesná kaše s jablkem

Za oknem nový den, v hrnku horký čaj nebo káva a na stole miska teplé kaše, která voní po skořici a rozvařených jablkách. Zní to skoro jako podzimní pohádka? Zní a přitom ji zvládnete vykouzlit kdykoliv v roce během pár minut s eStravenkou. Ideální zdravá snídaně co na chvíli zastaví čas.

Jemná konzistence ovesné kaše krásně ladí s dušeným jablkem, které ji přirozeně osladí. Skořice zase dodá hřejivou chuť a vlašské ořechy přidají příjemné křupnutí na závěr.



## Náš tip

### Vylad'te kaši k dokonalosti

Pokud si chcete dopřát něco extra, přidejte lžičku bílého jogurtu nebo třeba hrst rozinek. Ořechy můžete také předem krátce nasucho opéct na pánvi. Jejich chuť bude výraznější a kaši dodají krásné aroma i křupnutí. Hlídáte si množství bílkovin? Vmíchejte po dovaření do kaše lžici skyru nebo tvarohu.

A pokud jsou vaše rána spíše hektičtější, připravte si kaši už večer jako „overnight oats“. Studená verze s těmi samými ingrediencemi je skvělá i do krabičky – na cestách nebo během rušného dne v práci jako když najdete.

### Co budete potřebovat? (na 1 porci)

- 60 g ovesných vloček
- 250 ml mléka nebo rostlinného nápoje
- 1 jablko
- špetku skořice
- hrst vlašských ořechů
- dle chuti: lžičku medu nebo javorového sirupu

### Jak na to?

V hrnci smíchejte vločky s mlékem a přiveďte k varu. Vařte na mírném ohni asi 5–7 minut, dokud kaše krásně nezhoustne. Mezitím si na pánvi nebo v kastrůlku poduste na kousky nakrájené jablko s trochou vody a špetkou skořice, dokud nezměkne. Kaši přelijte do misky, přidejte podušená jablka, posypte nasekanými vlašskými ořechy a zakápněte medem nebo jiným oblíbeným sladidlem dle chuti.



**Snídaně** | Sacharidy: ~25–35 g (ovoce + jogurt + semínka; orientační)

# Jogurtový pohár s lesním ovocem a chia semínky

Abyste s dodržováním novoročního předsevzetí neskončili jako „ledňáček“, pomůže vám se zdravým stravováním tento rychlý jogurtový pohár. Skvěle vypadá, ještě lépe chutná a díky pár kvalitním surovinám, které snadno nakoupíte s eStravenkou, vám dodá energii hned po probuzení.

Spojení jemného bílého jogurtu nebo skyru s kyselkavým lesním ovocem, chia semínky a trochou medu tvoří harmonické spojení plné chuti i živin. Skvěle poslouží jako rychlá snídaně, svačina i „něco malého“ na odpolední poradu.



## Náš tip

### **Ráno bez starostí**

Chcete jogurtový pohár jako snídani s sebou? Připravte si ho večer do uzavíratelné sklenice, dejte přes noc do lednice a ráno jen popadněte po cestě do práce. Díky skyru nebo jogurtu dodáte tělu tolik potřebné bílkoviny, chia semínka vás zase zasytí a ovoce doplní vitamíny, které zkrátka přijdou vhod.

### **Co budete potřebovat?**

- bílý jogurt nebo skyr
- hrst mraženého lesního ovoce
- 1 lžičku chia semínek
- med podle chuti
- ořechy, granolu nebo kokos na dozdobení

### **Příprava této snídaně nemůže být jednodušší!**

Do sklenice nebo misky navrstvěte bílý jogurt, přidejte vrstvu rozmraženého (nebo i lehce ohřátého) lesního ovoce, posypte chia semínky a zakápněte trochou medu. Nechte pár minut odstát, aby chia semínka změkla. Pokud chcete, přidejte navrch ještě pár oříšků, granolu nebo plátky kokosu.



**Snídaně** | Sacharidy: ~30–45 g (především z mouky a banánu)

# Celozrnné lívance s banánem a tvarohem

Snažíte se zhubnout do plavek, ale honí vás mlsná? Vyzkoušejte celozrnné lívance! Díky celozrnné mouce, tvarohu a čerstvému ovoci si je vychutnáte i tehdy, kdy chcete snídat chytře. Sladká tečka, která zasytí na celé dopoledne a potěší i chuťové buňky. S kartou eStravenka si navíc můžete užít tuto lahůdku bez obav o finance.



## Náš tip

### Jde to i vegansky

Pro veganskou variantu použijte rostlinné mléko a nahraďte vejce chia „vajíčkem“ (1 lžičce chia semínek + 3 lžičce vody). A pokud si se začátkem nového roku hlídáte kalorie, zkuste lívance péct nasucho v nepřilnavé pánvi.

## Co budete potřebovat na přípravu?

- 1 zralý banán
- 1 vejce
- cca 80–100 g celozrnné mouky
- špetku prášku do pečiva
- mléko podle potřeby (klidně rostlinné)
- nízkotučný tvaroh
- borůvky, čerstvé nebo mražené
- olej nebo máslo na smažení

## Jak celozrnné lívance připravit?

Banán rozmačkejte vidličkou, přidejte vejce, mouku, prášek do pečiva a trochu mléka, aby vzniklo hustší těsto. Na pánvi rozehřejte olej nebo máslo a lívance opékejte z obou stran dozlatova. Mezitím si připravte náplň – tvaroh promíchejte s trochou mléka nebo jogurtu, aby měl krémovější konzistenci.

Hotové lívance podávejte s tvarohem, kolečky banánu a hrstí borůvek. Nakonec zakápněte trochou medu nebo jiného oblíbeného sladidla.



**Snídaně** | Sacharidy: ~20–30 g (celozrnný toast)

# Avokádový toast s vejcem a klíčky

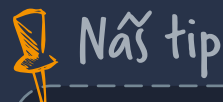
Někdy stačí jen pár surovin, trocha péče a na talíři máte rázem snídani, která potěší oko, žaludek i kalorické tabulky. Avokádo, vejce natvrdo a křupavé klíčky tvoří ideální trojici pro rána, kdy si chcete pochutnat na výborné a zároveň zdravé snídani. A s kartou eStravenka můžete snadno a pohodlně nakoupit všechny ingredience na tuto delikatesu.

## Základ výborného toastu

- 🍳 1 zralé avokádo
- 🍳 1 vejce
- 🍳 plátek kvalitního žitného chleba
- 🍳 hrst čerstvých klíčků, např. ředkvičkové, vaječné nebo mungo
- 🍳 citronová šťáva
- 🍳 sůl a pepř
- 🍳 olivový olej, volitelně

## Postup krok za krokem

Vejce uvařte natvrdo, tedy přibližně 8–9 minut od doby varu. Mezitím rozmačkejte avokádo vidličkou, dochuťte špetkou soli, pepře a pár kapkami citronové šťávy, aby nezhnědlo. Plátek chleba opečte dozlatova na suché pánvi nebo v toustovači. Na chléb rozetřete avokádovou směs, přidejte plátky vejce a navrch dejte klíčky. Pro extra šmrnc můžete zakápnout pár kapkami olivového oleje.



### Jak toast ještě vylepšit

Chcete snídani s ještě vyšším obsahem bílkovin? Přidejte navrch lžici cottage sýra nebo sáhněte po vejci připraveném jinak – třeba po tom pošírovaném. A pokud si toast chystáte do práce, doporučujeme uchovat avokádo zvlášť a rozetřít až těsně před podáváním.



**Snídaně** | Sacharidy: ~30–40 g (ovoce + případně ovesné vločky)

# Osvěžující smoothie bowl s kakaem a ořechy

Na pohled připomíná dezert, ale ve skutečnosti je plná vlákniny, zdravých tuků a energie, která vás podrží po celé dopoledne. Navíc ji zvládnete připravit za pár minut a klidně pokaždé trochu jinak. Stačí mít po ruce banán, kakao a rostlinný nápoj, a nezapomeňte, že všechno můžete zakoupit snadno s kartou **eStravenka**.



## Náš tip

### Obměny podle chuti nebo ročního období

Místo banánu zkuste mango nebo mražené lesní ovoce, kakao můžete vyměnit za lžičku skořice nebo karobu. A pokud chcete přidat bílkoviny, zamíchejte lžící sýru nebo proteinového prášku.

### Co přidat do mixéru?

- 1 mražený banán
- 1/2 šálku rostlinného mléka, např. mandlového
- 1 lžice kvalitního holandského kakaa
- volitelně lžice arašidového nebo mandlového másla

### Čím smoothie bowl ozdobit?

- nasekané ořechy, např. vlašské nebo lískové
- chia semínka, lněná semínka nebo slunečnicová
- kokosové chipsy
- plátky čerstvého banánu nebo jiného ovoce

### Příprava zabere pár minut

Banán, kakao a mléko rozmixujte dohledka. Pokud chcete hustší konzistenci, přidejte méně tekutiny nebo více banánu. Smoothie přelijte do misky a dozdobte vším, co máte rádi – ať nejen skvěle chutná, ale je i neodolatelné na pohled.



**Večeře** | Sacharidy: ~8–15 g (pouze zelenina + maso)

# Lehké kuřecí stir-fry se zeleninou

Nemáte po dlouhém dni chuť trávit večer u plotny? Vsaďte na stir-fry! Stačí pár minut na pánvi, šťavnaté kuřecí maso, barevná zelenina a kapka sójové omáčky a máte hotovo dřív, než řeknete „večeře“. Rychlé, výživné a tak dobré jídlo, že se k němu budete rádi vracet. Na stir-fry je kouzelné to, že se přizpůsobí vám – vezmete, co je po ruce, a během chvilky vykouzlíte jídlo, které zasytí a přitom nezatíží.

## Co se bude hodit do pánve?

- 2 kuřecí prsa nakrájená na tenké nudličky
- 1 červená paprika
- 1 brokolice
- 1 cuketa
- 1 mrkev
- 1 cibule
- 2 lžíce sójové omáčky, ideálně se sníženým obsahem soli
- lžíce sezamového oleje nebo jiného oleje na smažení
- špetka česneku, zázvoru nebo chilli podle chuti

## Rychlé, jednoduché, návykové

Na rozpálenou pánev hodte kousky kuřecího masa a nechte je zezlátnout. Pak přidejte zeleninu – stačí pár minut restování a v kuchyni to začne vonět jako v bistru v centru Bangkoku. Na závěr přilijte sójovou omáčku, lehce promíchejte a... hotovo. Jednodušší už to být nemůže.



## Náš tip

### Stir-fry nezná pravidel

Tohle jídlo si říká o experimenty. Vyměňte kuřecí za tofu, tempeh nebo krevety. Přidejte brokolici, žampiony nebo klidně zbytky zeleniny z lednice. Jako přílohu zkuste rýži, rýžové nudle nebo si dejte stir-fry jen tak – bez výčitek a s radostí.



**Večeře** | Sacharidy: ~0–5 g (bez přílohy)

# Pečený losos s bylinkami

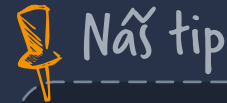
Po dni plném povinností si zasloužíte něco, co vás postaví na nohy. A právě to tohle jídlo umí – šťavnatý losos s bylinkovým přelivem, barevná zelenina z trouby a jednoduchá příprava, kterou zvládnete levou zadní. Tato zdravá večeře podpoří vaše novoroční předsevzetí a s kartou eStravenka si ji můžete dopřát bez výčitek.

## Co budete potřebovat?

- 2 porce filetů z lososa
- 1 cuketu
- 1 červenou papriku
- 1 menší červenou cibuli
- hrst cherry rajčátek
- olivový olej
- sůl a pepř
- šťávu z půlky citronu
- čerstvé bylinky, např. tymián, rozmarýn nebo petržel

## Přípravu zvládnou i začátečníci

Troubu předehřejte na 200 °C. Zeleninu nakrájejte na větší kousky, rozložte na plech, zakápněte olivovým olejem, osolte, opepřete a dejte na 10 minut do trouby. Mezitím si nachystejte lososa – potřete ho olejem, osolte, opepřete, přidejte pár kapek citronu a posypte oblíbenými bylinkami. Pak ho jen přidejte k zelenině a pečte dalších 12–15 minut, dokud nebude krásně propečený na povrchu a šťavnatý uvnitř.



## Jak si lososa ještě víc vychutnat

Skvěle chutná třeba s bramborami nebo krajícem kváskového chleba. A pokud máte chuť na něco lehčího, úplně stačí samotná pečená zelenina – jednoduchá, ale dokonale sladěná kombinace.



**Večeře** | Sacharidy: ~30–40 g (quinoa je sacharid)

# Quinoa salát s pečenou dýní, fetou a rukolou

Tahle mísa plná chutí vám ukáže, že zdravé jídlo nemusí být nudné. Sladká pečená dýně, oříšková quinoa, pikantní rukola a slaná feta tvoří kombinaci, která vás potěší nejen na talíři, ale i na duši. Ať už si salát vychutnáte doma, nebo si ho vezmete s sebou do práce na oběd, bude to trefa do černého.



## Náš tip

### Ještě o kousek lepší

Máte doma dýňová semínka? Orestujte je nasucho na pánvi a přidejte k salátu. Dodají mu parádní křupnutí a další porci chuti.

### Co budete potřebovat?

- 1 menší dýni hokkaidó
- 100 g quinoy
- 100 g sýru feta
- hrst rukoly
- olivový olej
- sůl a pepř
- šťávu z citronu nebo balzamikový ocet

### Postup, který zvládnete levou zadní

Dýni nakrájejte na měsíčky nebo kostky, pokapejte olivovým olejem, osolte, opepřete a šup s ní na plech. V troubě ji nechte péct při 200 °C zhruba 25 minut – měla by být měkká a na okrajích krásně zlatavá. Mezitím si v klidu uvařte quinou podle návodu (obvykle v poměru 1 díl quinoy na 2 díly vody, vařte asi 15 minut).

Hotovou quinou promíchejte s rukolou, přidejte teplou dýni, rozdrobenou fetu a celé to zakápněte citronem nebo balzamikovým octem a trochou olivového oleje. Podávejte ještě teplé, nebo si salát schovejte do krabíčky na později. I vychlazený chutná skvěle.



**Večeře** | Sacharidy: ~45–60 g (hlavně z rýže)

# Zeleninové curry s kokosovým mlékem a rýží

Zní domácí curry jako výzva? Kdepak, stačí vám eStravenka, pár surovin, trocha času u sporáku a během chvilky máte na stole hřejivou večeři, která pohladí žaludek i smysly.



Náš tip

## Obměna podle chuti?

### Ano, prosím!

Přidejte cizrnu, kousky tofu nebo čerstvý koriandr. A pokud milujete ostřejší tóny, zkuste špetku chilli – dodá curry ten správný říz.

## Co se bude hodit do pánve?

- 🍴 1 konzerva kokosového mléka
- 🍴 1 menší cuketa
- 🍴 1 červená paprika
- 🍴 1 mrkev
- 🍴 1 hrnek mraženého hrášku
- 🍴 1 lžička kari koření nebo směsi garam masala
- 🍴 1 stroužek česneku
- 🍴 kousek čerstvého zázvoru, nebo špetka sušeného
- 🍴 olivový olej nebo ghí
- 🍴 sůl, pepř
- 🍴 rýže basmati k podávání

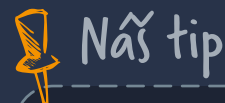
## Jak na domácí curry? Je to snazší, než si myslíte

Na hlubší pánvi nebo v hrnci rozpalte trochu oleje či ghí, přidejte nasekaný česnek a zázvor a nechte krátce provonět. Pak přisypte nakrájenou zeleninu, zasypte kari kořením a pár minut restujte, aby se chutě krásně propojily. Přilijte kokosové mléko, přidejte hrášek a nechte na mírném ohni probublávat 15–20 minut, dokud zelenina nezměkne a omáčka nezhoustne. Mezitím si připravte rýži basmati. A pak už jen servírujte.



**Večeře** | Sacharidy: ~25–35 g (cizrna)

# Cizrnový falafel s jogurtovým dipem a salátem



Náš tip

**Chcete jídlu dodat další texturu?**

Přidejte do salátu pražená semínka nebo zabalte celý pokrm do pita chleba.

## Co budete potřebovat?

### Na falafel:

- 1 plechovka cizrny, nebo 200 g vařené
- 1 menší cibule
- 2 stroužky česneku
- hrst petrželky nebo koriandru
- 1 lžička římského kmínu
- 2 lžíce hladké mouky nebo strouhanky
- sůl a pepř
- olej na pečení nebo smažení

### Na jogurtový dip:

- bílý jogurt
- citronová šťáva
- česnek jemně strouhaný
- sůl, pepř

### Na salát:

- směs listové zeleniny: rukola, polníček nebo ledový salát
- cherry rajčata
- okurka
- olivový olej a citron na dochucení

## Postup krok za krokem

Cizrnu slijte a rozmixujte s cibulí, česnekem, bylinkami a kořením do hrubší pasty. Vmíchejte mouku, dochuťte a vytvarujte kuličky nebo placičky. Pečte v troubě na 200 °C asi 20 minut (případně osmažte na pánvi). Mezitím si připravte dip smícháním všech ingrediencí. Salát nakrájejte a promíchejte s jednoduchou zálivkou. Servírujte vše společně – vše spolu krásně ladí barevně i chuťově.



**Večeře** | Sacharidy: ~2–5 g (nízké, pokud bez chleba)

# Tuňáková omeleta se sýrem a cibulkou

Rychlá, teplá a zdravá večeře nemusí být žádná věda. Stačí vám pár surovin, které máte běžně v lednici – vejčka, tuňák a sýr – a je raz dva hotovo. Tahle omeleta voní jako pizza a chutná stejně dobře, dopřát si ji můžete bez výčitek i díky vaší oblíbené kartě eStravenka.

Spojení tuňáka, rozpečeného sýra a opečené cibulky připomíná oblíbenou pizzu, jen v lehčí a rychlejší verzi.



## Náš tip

### Je libo obměnu?

Pokud máte rádi výraznější chuť, přidejte do směsi trochu hořčice nebo kapary. A místo pánve můžete omeletu zkusit i zapéct v troubě – jako malý slaný koláč.

### Jaké suroviny budete potřebovat?

- 2 vejce
- 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě (cca 120 g)
- 1 menší cibule
- 25 g strouhaného sýra, např. mozzarella
- oregano
- olej na smažení
- volitelně rajčátka nebo lžice drcených rajčat
- zelenina na salát jako příloha

### Postup krok za krokem

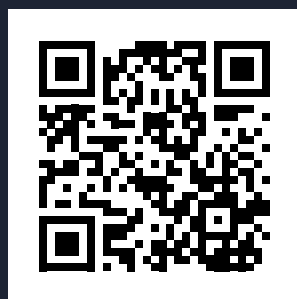
Cibuli nakrájejte nadrobno a osmahněte na pánvi dozlatova. Mezitím v misce vyšlehejte vejce a vmíchejte do nich tuňáka. Směs nalijte na cibulku a rovnoměrně rozetřete. Přiklopte a nechte pár minut zatáhnout. Poté odkryjte, posypte sýrem a oreganem a ještě krátce dopékejte, dokud se sýr neroztaví. Podávejte se zeleninovým salátem nebo čerstvými rajčaty.



# Chcete se na něco zeptat nebo poradit s benefity?

Napište nám nebo zavolejte

Ozvěte se  
nám ↪



[www.eStravenka.cz](http://www.eStravenka.cz)