



VEGGIE INSPIRACE

Recepty na celý den a tipy, jak zařadit do jídelníčku více rostlinných potravin



Obsah

Zelená pro rostlinnou stravu.....	2
Co by nemělo v rostlinném jídelníčku chybět.....	3
Čím nahradit živočišné produkty.....	5
Snídaně dělá den.....	7
Recepty – snídaně	
Pohanková kaše se skořicí a ovocem.....	8
Jáhlová kaše s vanilkou a jablečným rozvarem.....	9
Žitný chléb s pomazánkou z bílých fazolí.....	10
Banánový tofu dezert s lyofilizovanými jahodami.....	11
Chléb s pomazánkou z pečených paprik a červených fazolí.....	12
Svačiny dodají energii.....	13
Recepty – svačiny	
Skládaná tortilla.....	14
Hráškový hummus s pita chlebem.....	15
Banánový chlebík s kakaem.....	16
Studentská směs s ovocem.....	17
Muffinky s kokosovou moukou.....	18
Oběd je grunt.....	19
Recepty – hlavní jídla	
Fazolová sekaná.....	20
Cizrnová omeleta se špenátem a houbami.....	21
Kapustový salát s melounem a tofu krutóny.....	22
Karbonátky z dýně a červené čočky.....	23
Smažená rýže se zeleninou a žampiony.....	24
Buddha bowl.....	25
Dezerty.....	26
Recepty – sladká tečka	
Fazolové brownies.....	27
Broskvový crumble s malinami.....	28
Čokoládové tartaletky.....	29
Tapiokový pudink s meruňkami.....	30
Mrkvovo-jablečné muffiny.....	31
Závěr – Víť, co jím a piju, o.p.s.....	32

Zelená pro rostlinnou stravu

Proč lidé volí rostlinnou stravu? Někteří hledají zdravější formu stravování, jiným leží na srdci osud hospodářských zvířat a u někomu převládají důvody ekologické, protože rostlinná strava životní prostředí zatěžuje méně. Současně to ale neznamená, že každý musí být hned veganem. V rostlinné stravě nejde o úplné vyřazení všech živočišných produktů, ale o jejich omezení. A opomenout nesmíme ani důležitý aspekt myšlenky „jíst zeleně“, kterým je původ potravin.

Výhody rostlinné stravy:

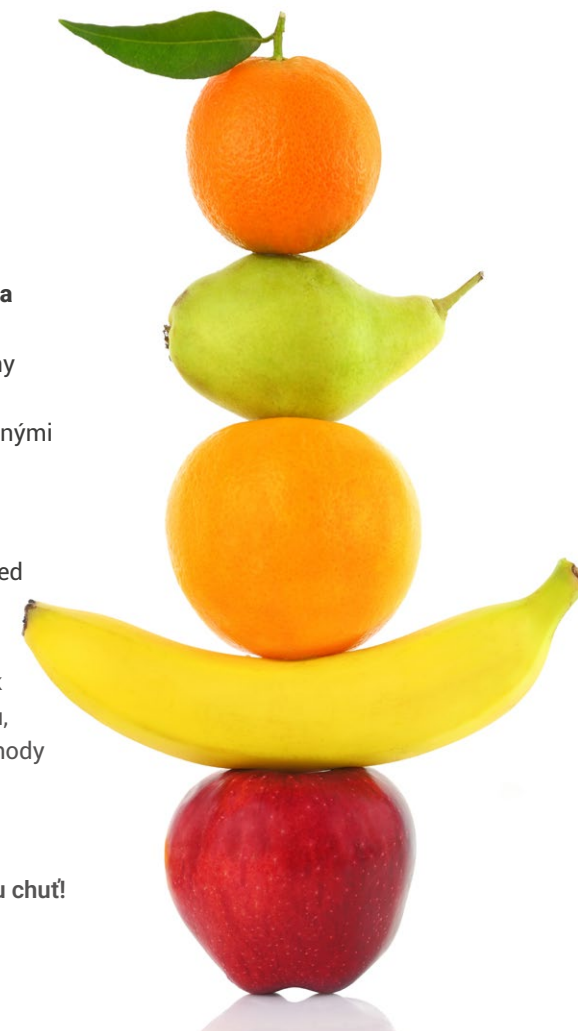
- Je bohatá na vitamíny a minerální látky
- Zvýšený příjem vlákniny
- Obsahuje kvalitní tuky
- Neobsahuje cholesterol
- Je zdrojem komplexních sacharidů

Rozhodli jste se i vy omezit konzumaci masa a živočišných výrobků a nevíte, jak na to?

- Do jídelníčku zařazujte více ovoce, zeleniny a ořechů
- Část živočišných bílkovin nahradte rostlinnými – naučte se pracovat s luštěninami
- Ze začátku si udělejte jeden rostlinný den v týdnu
- Dávejte přednost čerstvým potravinám před průmyslově zpracovanými

Jako inspiraci jsme pro vás připravili několik ukázkových snídaní, svačin, obědů a dezertů, abyste měli lepší představu, jak jednotlivé chody mohou vypadat a že to jde i bez živočišných produktů.

Dobrou chuť!



Co by nemělo v rostlinném jídelníčku chybět

Zelenina

Zelenina je základním pilířem rostlinné stravy. Měla by se objevit denně zhruba v 5 porcích. Zeleninu můžete jíst syrovou, tepelně upravenou, kvašenou, mraženou či sušenou. U čerstvé zeleniny je vhodné upřednostňovat druhy dle sezóny. Mimo sezónu může být dobrou volbou zelenina mražená, která se sklízí v nejvyšší fázi zralosti a zachovává si tak i nejvyšší obsah nutričně cenných látek. Konzumujte různé druhy zeleniny. Pestrost je důležitá především pro příjem vitamínů a minerálních látek, které se u jednotlivých druhů liší. Zdrojem potřebného vápníku může být např. kadeřávek, brokolice, růžičková kapusta, květák, pak choi, ředkvičky, kedlubny, zdrojem beta-karotenu (prekurzoru vitamínu A) pak mrkev, batáty či dýně.



Ovoce

Ovoce je zdrojem antioxidantů, vitamínů i vlákniny. Denně by se měla objevit v jídelníčku v podobě 2-3 porcí, nejlépe v čerstvé, případně mražené či sušené podobě. Mražené ovoce, sklizené v době nejvyšší zralosti si zachovává nejvíce cenných živin. U sušeného ovoce dávejte přednost lyofilizovanému, tedy mrazem sušenému ovoci, které je zpracováno nejšetrnější formou konzervace. Pro co nejvyšší příjem všech vitamínů dbejte na rozmanitost a konzumujte různé druhy ovoce.



Luštěniny

– cizrna, hrách, fazole (červené, černé, mungo, bílé, adzuki), čočka (černá, červená, zelená, žlutá), sójové produkty

Luštěniny jsou klíčovým zdrojem rostlinných bílkovin, bohaté jsou na sacharidy, vlákninu a některé vitamíny a minerální látky. Mají nízký glykemický index, tedy zasytí na delší dobu. Dopřát si je můžete v různých formách – hodí se do polévek, hlavních pokrmů, salátů, na přípravu pomazánek, dipů i do sladkých receptů. Nejste-li zvyklí konzumovat luštěniny pravidelně, zařazujte je do svého jídelníčku postupně, abyste se vyhnuli problémům s nadýmáním. Začněte tím, že si do každého jídla přidáte 1 lžičku vařených luštěnin a postupně budete množství navyšovat. Váš trávicí trakt si takto zvykne a problémy s nadýmáním vymizí. Nutričně hodnotné jsou i luštěninové mouky (hrachová, cizrnová, fazolová, čočková).

Ořechy a semínka

– ořechy (vlašské, lískové, para, kešu, pekanové), mandle, arašidy; semínka (lněná, chia, sezamová, dýňová, konopná, slunečnicová)



Ořechy a semena jsou zdrojem energie v podobě tuků, ale poskytují i cenné bílkoviny, vlákninu a řadu vitamínů a minerálních látek. Například mandle, para ořechy, sezam a mák dodávají vápník, vlašské ořechy hořčík a vitamín B6, chia a lněná semínka omega-3 mastné kyseliny, dýňová semínka zinek, konopné semínko bílkoviny atd. Některé ořechy a semínka jsou zvláště užitečné pro rostlinné vaření – kešu oříšky využijete na přípravu krémových omáček, mletá lněná či chia semínka zase poslouží jako náhrada vajec při pečení. Výhodné je do jídelníčku zařazovat i ořechová másla, která si můžete připravit sami doma, nebo vybírat ze široké nabídky výrobců.



Obiloviny

– rýže, těstoviny (bezvaječné, celozrnné),
ovesné vločky, jáhly, pohanka, bulgur, quinoa, kroupy



Obiloviny a výrobky z nich slouží obecně jako zdroj komplexních sacharidů, ale poskytují i vitaminy (zejména skupiny B), minerální látky (např. hořčík, fosfor, vápník, železo), vlákninu a antioxidanty. Množství vitaminů a minerálních látek se mění v závislosti na druhu obiloviny a jejím zpracování, proto je vhodné zařazovat různé druhy. Bez obilovin a výrobků z nich by bylo složité dosáhnout denního doporučeného příjmu vlákniny, který by měl dle současných výživových doporučení činit minimálně 30 g.

Rostlinné oleje

Rostlinné oleje jsou zdroji zdravých tuků. Na omega-3 nenasycené mastné kyseliny je bohatý především olej lněný, sezamový, z vlašských ořechů. Řepkový olej má pak nejvhodnější složení mastných kyselin z pohledu výživových doporučení (přibližně 8 % nasyčených, okolo 10 % omega-3 a 20 % omega-6 mastných kyselin).



Mořské řasy

Mořské řasy jsou především zdrojem jódu (nejvyšší obsah mají řasy druhu Kombu - Kelp, méně Wakame, Nori) a řady vitaminů a minerálních látek, bílkovin, antioxidantně působících látek a vlákniny. Řasy by měly být konzumovány pravidelně v přiměřeném množství (například do polévek, salátů, dušených pokrmů, smoothie).





Čím nahradit živočišné produkty

Maso

Tofu – jedná se o sójový sýr či tvaroh, který se vyrábí srážením sójového mléka. Je chuťově neutrální, lehce stravitelné. Obsahuje velké množství bílkovin a nenasycených mastných kyselin, rovněž i vlákniny. Co v něm nenajdeme jsou nasycené mastné kyseliny a cholesterol, sacharidů jen málo. Je bohaté na vápník, sodík, draslík, fosfor a vitamíny řady B i vitamín E. Kromě přírodní neochucené varianty dnes seženete i tofu uzené, či různě ochucené – bylinkové, marinované atd.

Tempeh – vzniká fermentací celých sójových bobů, které jsou po uvaření naloženy do ušlechtilé plísně. Díky bakteriím mléčného kvašení je tempeh dobře stravitelný. Je skvělým zdrojem bílkovin a vitamínu skupiny B, mimo jiné i cenného vitamínu B12. V tempehu najdeme i lecitin, vitamín E, vápník a hořčičk. Tempeh zakoupíte jak natural, tak ochucený (uzený, smažený, marinovaný).

Seitan – vyrábí se z pšeničného lepku a vody. Pro vysoký obsah lepku není vhodný pro celiaky. Naopak je vhodnou variantou pro ty, kdo jsou alergičtí na sóju, z níž se velká část rostlinných alternativ mléka vyrábí. Seitan má vysoký obsah bílkovin a minerálů, zato nízký obsah sacharidů a tuku.

Sójové maso – jedná se o dehydratovaný texturovaný sójový protein. Obsahuje až 50 % bílkovin a naopak velmi málo tuku. Nízká je také jeho kalorická hodnota. Neobsahuje lepek, zato má velký podíl vlákniny. Z vitamínů jsou zastoupeny ty z řady B, dále A, E a z minerálních látek vápník, fosfor a železo. Setkat se můžete s variantou plátků, kostek či granulátu. Pro alergiky na sóju je vhodnou alternativou hrachový protein.



Mléko

Alternativy k mléku najdete pod označením rostlinné nápoje. Rostlinné nápoje neobsahují cholesterol, mají nižší množství nasycených tuků a řada z nich je dobrým zdrojem vlákniny a některých vitamínů a minerálních látek. Na druhou stranu jsou tyto nápoje ve většině případů chudé na bílkoviny. Obsahují také více sacharidů než mléko kravské. Výrobci nápoje často obohacují i o další pro lidský organizmus hodnotné látky, čímž se nutriční profil těchto potravin vylepšuje. Vyrábí se z obilovin, luštěnin, ořechů či semínek. Vybírat tak můžete ze široké nabídky – k nejoblíbenějším nápojům patří mandlový, sójový, rýžový, ovesný či kokosový. Pokud patříte k milovníkům „mléčné“ kávy, běžně dnes koupíte i rostlinný nápoj ve variantě „barista“, který se dá našlehat podobně jako klasické mléko.



Jogurty

Alternativy k jogurtům nesou většinou označení rostlinné dezerty. Nejčastěji se vyrábí z rýže, kokosu, mandlí či sóji. U některých najdete ve složení i veganské/jogurtové kultury, díky nimž prochází výrobky fermentací a přibližují se tak klasickým jogurtům. Volit můžete z neochucených variant, které lze využít všude tam, kde se hodí bílý jogurt, nebo sáhnout po ochucených verzích ke snídani či svačině.



Vejsce

Jako pojídlo nahradí 1 vejce:

- Jablečné pyré – 80 ml
- Banán – ½ rozmačkaného
- Lněná semínka – 1 lžičce mletých s 4 lžicemi vody, odstáté 10 minut
- Chia semínka – 1 lžičce rozmixovaných s 5 lžicemi vody, odstáté 15 minut
- Škrob – 2 lžičce smíchané se 2 lžicemi vody
- Hedvábné „silken“ tofu – 60 g
- Brambora – 2-3 lžičce nastrouhané
- Cizrnová nebo sójová mouka – 1-2 lžičce smíchané se 2 lžicemi vody



Chuťově:

- Lahůdkové droždí nebo černá vulkanická sůl

Sýry

Rostlinné alternativy sýrů jsou dnes již běžně k dispozici v různých druzích (mozzarella, gouda, eidam, parmezán atd.) i formách – plátky, bloček, strouhané. Nejčastěji se vyrábí z rostlinných tuků, škrobů, ořechů a různých aditiv (ochucovačů). Obvykle mají velmi nízký obsah bílkovin, ale vyšší obsah tuků a soli. V některých případech je výrobci obohacují o některé vitamíny a minerální látky.



Máslo, sádlo

Mléčné tuky bez problémů nahradí rostlinné oleje a margaríny.



Med

Med můžete zaměnit za rostlinné sirupy – ovocné (datlový), obilné (rýžový, kukuřičný, pšeničný atd.), čekankový, javorový.



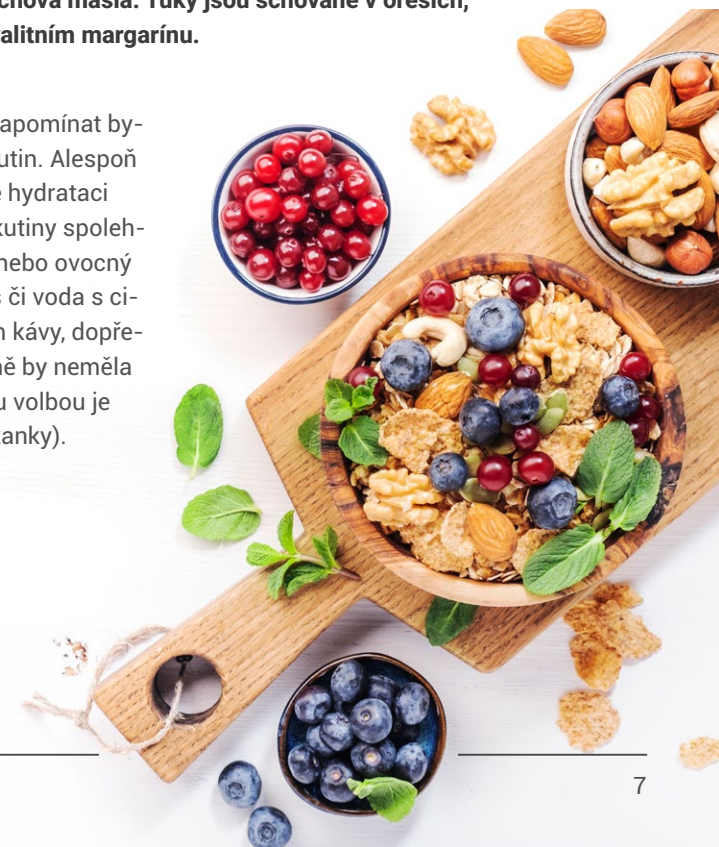


Snídaně dělá den

Snídaně by měla tvořit 20–25 % doporučeného denního příjmu. Je to první jídlo po nočním „půstu“, kterým bychom měli nastartovat metabolismus a dodat tělu živiny a energii na celé dopoledne, abychom správně odstartovali náš den plný aktivit a práce – fyzické i psychické, a aby nás během dopoledne netrápil hlad a nepřepadaly chutě na sladké a nezdravé pamlsky. Za vyváženou a sytou snídaní se vám tělo a mozek odvděčí optimálním výkonem.

- Den můžeme odstartovat sladkým, ale i slaným pokrmem – různé typy snídaní můžeme střídát, aby byl náš jídelníček pestrý.
- Ve správně složené snídaní by měly být zastoupeny všechny hlavní zdroje živin – polysacharidy, ideálně i s vyšším obsahem vlákniny, zdravé tuky a bílkoviny doplněné o zeleninu nebo menší porci ovoce. Sacharidy najdeme v celozrnném pečivu, müsli, obilných vločkách. Bílkoviny dodají luštěninové pomazánky, tofu, ořechová másla. Tuky jsou schované v ořechích, nejrůznějších semínkách, kvalitním margarínu.

Snídaně ale není jen o jídle – zapomínat bychom neměli ani na příjem tekutin. Alespoň 250–300 ml nápoje napomůže hydrataci organismu po dlouhé noci. Tekutiny spolehlivě doplní slabý černý, zelený nebo ovocný čaj, vodou ředěný ovocný džus či voda s citronem. Patříte-li k milovníkům kávy, dopřejte si ji klidně i po ránu, nicméně by neměla být jediným nápojem. Vhodnou volbou je i náhrada kávy (z obilnin či čekanky).





TIP

Pohanková kaše je výborná i naslano, třeba s kyselým zelím a uzeným tofem.

Pohanková kaše se skořicí a ovocem

Náročnost: snadné

Příprava: 20 minut

Ingredience (1 porce)

40 g pohanky
250 ml sójového nápoje
30 ml vody
2 g skořice
10 g lněných semínek
20 g čekankového sirupu
50 g bobulovitého ovoce

Postup: Pohanku propláchneme vroucí vodou, vsypeme do rostlinného mléka s vodou a vaříme do změknutí. Do hotové kaše vmícháme skořici a na talíři osladíme sirupem, posypeme lněnými semínky a ozdobíme bobulovitým ovocem dle chuti.

Zajímavosti

Pohanka obsahuje rutin, což je látka ze skupiny antioxidantů, důležitá pro zdraví cév, kterým vrací pružnost. Účinek rutinu znásobuje vitamín C, proto je skvělým doplňkem kaše bobulovité ovoce, jako například borůvky, jahody či maliny. Pohanka je také bohatá na vlákninu, bílkoviny a celou řadu vitamínů a minerálních látek. Za zmínku stojí vitamíny ze skupiny B - riboflavin, niacin a kyselina listová, z minerálních látek se jedná o hořčík, železo, mangan a draslík.

Lněná semínka obsahují vícenenasycené mastné kyseliny, především omega 3, ale také omega 6, které jsou důležité pro vývoj mozku, imunitní systém a pro zdraví srdce a cév. Vedle toho jsou skvělým zdrojem vlákniny.

Sojové mléko má z rostlinných mlék nejvyšší obsah bílkovin a zastoupení aminokyselin blízké kravskému mléku, je všestranně využitelné. Podobně jako ostatní rostlinná mléka neobsahuje cholesterol. Je zdrojem draslíku a fytoestrogenů, kterou jsou přírodní zejména ženám v době menopauzy, jelikož jsou podobné ženským hormonům estrogenům.

Nutriční hodnoty 1 porce = 412 g

Energie	394 kcal / 1 649 kJ
Tuky	14,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,4 g
Sacharidy	49 g
z toho cukry	9,1 g
Vláknina	3,6 g
Bílkoviny	14,7 g
Sůl	0,3 g



Jáhlová kaše s vanilkou a jablečným rozvarem

Náročnost: snadné

Příprava: 40 minut

Ingredience (1 porce)
250 ml ovesného mléka
50 g jahel
10 g čekankového sirupu
½ vanilkového lusku
150 g jablek
10 g vlašských ořechů

Postup: Oloupaná jablka nakrájíme na kostičky a na pánvi dusíme do poloměkka, přimícháme skořici. Do ovesného mléka přidáme zrníčka z poloviny vanilkového lusku a čekankový sirup. Jáhly spaříme horkou vodou, abychom se zbavili hořkosti, necháme okapat a přendáme do hrnce s ochuceným mlékem. Přivedeme k varu a na mírném plameni za občasného míchání vaříme do konzistence kaše. Hotovou kaši na talíři přelijeme jablečným rozvarem a posypeme nahrubo nasekanými vlaškými ořechy.

Zajímavosti

Jáhly jsou ceněny jak pro své nutriční vlastnosti, tak pro jemnou chuť i dobrou stravitelnost. Jsou přirozeně bezlepkové, což ocení zejména osoby s celiakií nebo alergií na lepek. Jáhly jsou bohatým zdrojem draslíku, fosforu, hořčíku, železa, mědi a zinku, z vitamínů v nich najdeme především vitamíny skupiny B. Ve skladbě tuků převládají vícenenasycené mastné kyseliny. Obsah vlákniny je srovnatelný například s pohankou.

Jablka obsahují kromě vitamínu C a betakarotenu i hodně vlákniny, především té rozpustné, která pomáhá čistit záhyby tlustého střeva a je skvělou potravou pro prospěšné střevní bakterie. Navíc přispívá i k déletrvajícimu zasycení.

Vlašské ořechy můžeme nazvat českou super potravinou. Platí za významný zdroj vitamínu E, který vyniká antioxidačními účinky. Najdeme v nich také vitamíny skupiny B, z minerálních látek pak hořčík, fosfor či draslík. Cenné jsou pro vysoký obsah nenasycených i vícenenasycených mastných kyselin, zastoupené jsou v nich jak omega 6, tak i omega 3 mastné kyseliny, které pomáhají ke snížení hladiny cholesterolu.

Nutriční hodnoty 1 porce = 470 g

Energie	369kcal / 1 544 kJ
Tuky	8,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1 g
Sacharidy	59,6 g
z toho cukry	30,4 g
Vláknina	13,9 g
Bílkoviny	6 g
Sůl	0,3g

TIP

Jablka můžete v receptu nahradit hruškami, vlašské ořechy pak jinými druhy ořechů, jako například lískovými, nebo mandlemi.

Foto: Pavla Vomastková



Žitný chléb s pomazánkou z bílých fazolí

Náročnost: snadné

Příprava: 15 minut

Ingredience (4 porce)
320 g žitného kváskového chleba
240 g bílých máslových fazolí sterilovaných
90 g tofu natural
10 g plnotučné hořčice
10 g lahůdkového droždí
12 g česneku
3 g soli
30 g pažitky

Postup: Fazole scedíme, důkladně propláchneme studenou vodou a necháme okapat. Vložíme do vyšší nádoby, přidáme nadrobené tofu, hořčici, česnek, lahůdkové droždí, sůl a vše tyčovým mixérem rozmixujeme dohladka. Pomazánku namažeme na chleba a ozdobíme nasekanou pažitkou.

Zajímavosti

Bílé fazole jsou výborným zdrojem mnoha minerálních látek, příkladem je vápník, draslík, selen, zinek, měď i mangan. Z vitaminů se jedná hlavně o vitaminy B skupiny, z nichž vyčnívá především kyselina listová. Ve fazolích najdeme také cholin, látku nutnou pro činnost mozku a podporu paměti. Fazole jsou vhodnou náhradou masa díky vysokému obsahu bílkovin.

Tofu je potravina vyráběná srážením sójového mléka. Je chuťově neutrální, lehce stravitelné. Obsahuje velké množství proteinů a nenasycených mastných kyselin, zato málo sacharidů a žádný cholesterol. Je bohaté na vápník, sodík, draslík, fosfor a vitaminy řady B a vitamín E.

Lahůdkové droždí se také někdy nazývá nutričním droždím, protože je bohaté na základní živiny. Dodá tělu energii, bílkoviny, aminokyseliny, důležité vitaminy skupiny B, vitaminy A, C a E, z minerálních látek zejména chrom, zinek, selen, mangan či fosfor. Skvěle se hodí k dochucení pomazánek, salátů, těstovin či polévek.

Nutriční hodnoty 1 porce = 176 g

Energie	4247 kcal / 1 034 kJ
Tuky	3,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Sacharidy	38 g
z toho cukry	1,6 g
Vláknina	2,9 g
Bílkoviny	13,3 g
Sůl	1,2 g



Banánový tofu dezert s lyofilizovanými jahodami

Náročnost: snadné

Příprava: 15 minut

Ingredience (2 porce)
2 středně zralé banány
250 g silken tofu
20 g čekankového sirupu
1 lžička citronové šťávy
2 g mleté vanilky
15 g lyofilizovaných jahod

Postup: Všechny ingredience vložíme do vyšší nádoby a společně důkladně rozmixujeme ponorným mixérem na hladký krém. Rozdělíme do 2 misek a povrch posypeme kousky lyofilizovaných jahod.

Zajímavosti

Banány obsahují především sacharidy, jsou tak ideální na rychlé doplnění energie. Jsou bohaté na draslík, ale najdeme v nich také železo, beta-karoten, menší množství vitamínu C a vitamín E.

Čekankový sirup je zdravou alternativou cukru. Jeho základ tvoří inulin, tedy vláknina s mnoha prospěšnými účinky. Čekankový sirup má nízkou kalorickou hodnotu a zároveň má přirozeně sladkou chuť.

Lyofilizované ovoce neboli mrazem sušené ovoce je nejšetrnějším způsobem konzervované ovoce. Při lyofilizaci dochází k nejmenšímu znehodnocení vitamínů. S výjimkou vitamínu C je množství vitamínů v dávce 12 až 15 g srovnatelné s menší porcí čerstvého ovoce. Navíc se jedná o způsob, u kterého zůstávají zachovány tvar, struktura, barva, chuť i aroma ovoce. Ovoce se nedoslazuje ani nesíří.

TIP

Lyofilizované ovoce můžeme nahradit vačkovým, případně lze na ochucení použít i kostičku nasekané hořké čokolády na porci.

Nutriční hodnoty 1 porce = 235 g

Energie	357 kcal / 1 494 kJ
Tuky	4,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,7 g
Sacharidy	29,8 g
z toho cukry	23,4 g
Vláknina	10 g
Bílkoviny	8,8 g
Sůl	0 g



Chléb s pomazánku z pečených paprik a červených fazolí

Náročnost: snadné

Příprava: 45 minut

Ingredience (4 porce)

320 g žitného kváskového chleba

400 g čerstvé červené papriky

240 g červených fazolí sterilovaných

10 g česneku

20 g olivového oleje

2 g soli

2 g pepře

5 g uzené červené sladké papriky

1 lžíce citronové šťávy

Postup: Papriky omyjeme a osušíme. Dáme na plech vyložený pečicím papírem do předehřáté trouby na 200 °C na cca 20 minut, dokud jsou ze všech stran opečené, slupka by měla být načernalá. Ihned je zabalíme do igelitového sáčku a necháme chvíli zapařit. Ještě zatepla oloupeme slupku a zbavíme stopky a semínek. Takto opracované pečené papriky dáme do mixéru a společně s ostatními ingrediencemi rozmixujeme dohladka a můžeme namazat na chleba.

Zajímavosti

Červená paprika je výborným zdrojem vitamínu C, který si zachovává i po tepelné úpravě. Dále obsahuje vitamín A, který je důležitý pro náš zrak. Z minerálních látek v ní najdeme draslík, hořčík, vápník, železo, zinek a jód. Papriky posilují naši obranyschopnost a díky vysokému obsahu vlákniny podporují trávení.

Uzená paprika je kořením tmavě červené barvy a kouřového aroma. Získává se sušením a pomalým uzením sladké papriky. Ve studené kuchyni si skvěle rozumí s česnekem.

Vlašské ořechy patří mezi nejstarší potraviny vůbec a jsou doslova nabitě cennými látkami. Kromě vícenenasycených mastných kyselin obsahují bílkoviny, vitamíny B skupiny, mangan, fosfor, draslík, měď a zinek.

TIP

Tato pomazánku bude chutnat lépe vychlazená a odležená přes noc v lednici.

Nutriční hodnoty 1 porce = 252 g

Energie	301 kcal / 1 260 kJ
Tuky	6,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,9 g
Sacharidy	48,6 g
z toho cukry	8,4 g
Vláknina	8,8 g
Bílkoviny	9,7 g
Sůl	0,8 g



Svačiny dodají energii

Pravidelné a správně zvolené svačiny nám dodají energii, sníží únavu, podpoří naši výkonnost a zvýší koncentraci. Pomohou nám doplnit všechny potřebné živiny mezi hlavními jídly - snídaní a obědem, nebo obědem a večeří. Zamezí prudkému kolísání hladiny krevního cukru a sníží tak riziko přejídání a toho, že nás bude mezi jídly „honit mlsná“.

- **Dopolední svačina by měla představovat 5-10 % celkového denního energetického příjmu. Jestliže ale vstáváte později a interval mezi snídaní a obědem je přibližně tříhodinový, svačit není nutné.**
- **Odpolední svačina by měla být o něco vydatnější a měla by tvořit 10–15 % z celkového energetického příjmu.**

Potraviny na svačiny si nakupte klidně na celý týden dopředu. Nezapomínejte na různé druhy ovoce a zeleniny, které by měly být součástí každé svačiny. Alternativou je zeleninovo-ovocné smoothie. V šuplíku mějte vždy v zásobě nepražené a nesolené ořechy a ořechová másla, sušené nesířené ovoce (dobrou volbou je lyofilizované), nedosla-zované müsli tyčinky, proteinové tyčinky a obilné kaše. V chladničce zase rostlinné alternativy mléčných výrobků - veganské „jogurty“ a dezerty.

TIP pro vás

K svačině vyzkoušejte veganský rýžový dezert Riso Vegan na bázi kokosového mléka. Vybírat můžete ze dvou ovocných příchutí – šťavnaté Maliny či exotického Manga s markajou, nebo sáhnout po oblíbené Vanilce a Čokoládě.





Skládaná tortilla

Náročnost: velmi snadné

Příprava: 15 minut

Ingredience (2 porce)
2 ks pšeničné tortilly
40 g veganské majonézy
100 g rajčat
60 g sterilovaných červených fazolí
60 g rostlinné alternativy sýru (typu gouda nebo cheddar)

Postup: Tortilly rozložíme a každou naříz-neme od kraje ke středu. Tortillu si pomy-slně rozdělíme na čtvrtiny a začneme plnit. Začneme s první čtvrtinu (vlevo od řezu) a pokračujeme ve směru hodinových ručiček. První čtvrtinu pomažeme veganskou majo-nézou, na druhou dáme rozmáčkнутé fazole, na třetí drobně pokrájená rajčata a na čtvrtou plátek veganského sýru. Tortillu poskládá-me tak, že postupně překládáme čtvrtiny na sebe, začínáme od veganské majonézy. Výsledkem je wrap ve tvaru trojúhelníku. Takto naplníme a poskládáme obě tortilly. Oba wrapy krátce zapečeme v kontaktním grilu nebo sendvičovači.

Zajímavosti

Fazole jsou nejen zdrojem bílkovin, ale i komplexních sacharidů a vlákniny, jež je velice důležitá pro zdravou střevní mikrobiotu. Navíc v nich najdeme i celou řadu mikronutrientů, jako je draslík, hořčík, železo, měď, selen, zinek a vitamíny (zejména skupiny B).

Veganská majonéza je rostlinnou variantou klasické majonézy, neobsahuje ale žádná vejce ani jakékoli jiné suroviny živočišného původu.

TIP

Náplň můžete libovolně obměňovat. Místo majonézy použijte rajčatovou omáčku nebo rozmačkané avokádo, fazole nahradte jiným zdrojem bílkovin, například tofu.

Nutriční hodnoty 1 porce = 192 g

Energie	464 kcal / 11 942 kJ
Tuky	26 g
z toho nasycené mastné kyseliny	8,5 g
Sacharidy	47 g
z toho cukry	3,6 g
Vláknina	4,5 g
Bílkoviny	9 g
Sůl	2,9 g

Foto: Pavla Vomastková



Hraškový hummus s pita chlebem

Náročnost: snadné

Příprava: 15 minut

Ingredience (6 porcí)
250 g mraženého hrášku
200 g sterilované cizrny
30 g tahini pasty
6 g česneku
20 g citrónové šťávy
5 g čerstvé máty
10 g olivového oleje
2 g mletého pepře
2 g soli
300 g pita chleba

Postup: Hrášek povaříme minutu ve vroucí vodě a pak ihned propláchneme studenou vodou. Necháme vychladnout a dáme do mixéru. Přidáme propláchnutou a okapanou cizrnu, česnek, tahini pastu, citrónovou šťávu, čerstvou mátu a rozmixujeme tyčovým mixérem na požadovanou konzistenci. Na závěr dochutíme olejem, solí a pepřem. Podáváme s pita chlebem.

Zajímavosti

Hrášek je bohatým zdrojem vlákniny, vitamínu C, kyseliny listové, antioxidantů a některých minerálních látek, jako je hořčík, vápník a železo. Obsahuje také poměrně velký podíl hodnotných bílkovin. Konzumace hrášku napomáhá snižování cholesterolu, lehce snižuje krevní tlak, podporuje činnost slinivky břišní a slouží i jako prevence osteoporózy. Posiluje vlasy, kosti, svaly, nervy i samotné srdce.

Tahini pasta se vyrábí našleháním sezamových semínek. Sezam je vynikajícím zdrojem esenciálních mastných kyselin, vlákniny, vitamínů skupiny B, vápníku, hořčíku, zinku a selenu. Tahini pasta je nedílnou součástí tradičního hummusu, ale má i další široké využití. Skvěle se hodí do pomazánek (např. lilkové), jako součást dipů (dobře si rozumí třeba s avokádem), dresinků na saláty, ale použít ji můžete i jako základ do marinády.

Nutriční hodnoty 1 porce = 138 g

Energie	259 kcal / 1 084 kJ
Tuky	6 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,1 g
Sacharidy	30,2 g
z toho cukry	0,6 g
Vláknina	5,7 g
Bílkoviny	9,7 g
Sůl	1,3 g



Banánový chlebík s kakaem

Náročnost: snadné

Příprava: 75 minut

Ingredience (10 porcí)

240 g banánu

40 g čekankového sirupu

2 vejce

200 ml mandlového mléka

250 g celozrnné špaldové mouky

100 g jemných ovesných vloček

12 g kypřicího prášku do pečiva

30 g kakaa

40 g nasekaných mandlí

Postup: Dva zralé banány rozmačkáme vidličkou. Přidáme asi dvě lžičce čekankového sirupu, dvě vejce a mandlové mléko a promícháme. Samostatně si smícháme suché ingredience – celozrnnou mouku, jemné ovesné vločky, jeden sáček prášku do pečiva, kakao a nasekané mandle. Suchou směs smícháme s tekutou a umícháme hladké těsto. Těsto vlijeme do chlebičkové formy vyložené pečicím papírem, vložíme do trouby předehřáté na 200 stupňů a pečeme asi hodinu.

Zajímavosti

Mandlové mléko obsahuje nejvíce tuků, ale také sacharidy, bílkovin však poměrně málo. Je lehce stravitelné, má přirozeně sladkou chuť, hodí se proto především do pokrmů připravovaných nasladko. **Mandle** samotné jsou koncentrované zdraví. Jsou výborným zdrojem bílkovin, ve 100 gramech mandlí jich je až 21 gramů, a vlákniny – té mají 12 gramů ve 100 gramech. Jsou bohaté na vitamin E, jenž se pyšní silným antioxidačním účinkem, a také vitamíny skupiny B.

Kakao je jedním z nejbohatších zdrojů přírodních antioxidantů, tedy látek, které ochraňují buňky v těle a neutralizují škodlivé volné radikály. Kakaový prášek obsahuje velké množství hořčíku, draslíku a železa a přítomné flavonoidy mají pozitivní vliv na náš mozek. Zanedbatelné není ani množství vlákniny..

TIP

Banánový chlebík podávejte s neochuceným rostlinným jogurtem.

Nutriční hodnoty 1 porce = 101 g

Energie	106 kcal / 444 kJ
Tuky	2,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5 g
Sacharidy	16 g
z toho cukry	2,5 g
Vláknina	3,7 g
Bílkoviny	4,3 g
Sůl	0,2 g



Studentská směs

Náročnost: velmi snadné

Příprava: 10 minut

Ingredience (1 porce)
10 g sušených brusinek
10 g hrozinek
10 g sušených banánů
10 g mandlí
10 g vlašských ořechů
10 g kešu ořechů
200 g jahody

Postup: Ořechy, semena a sušené ovoce smícháme dohromady, dáme do malé misky nebo krabičky. K tomu na talířek omyté jahody.

Zajímavosti

Kešu ořechy jsou plody ledvinovníku západního a ve skutečnosti se jedná o semena, která vyrůstají v dolní části kešu jablka. Kešu ořechy obsahují oproti jiným ořechům méně tuků, v jejichž složení převládají mononenasyčené mastné kyseliny. Jsou bohaté i na vitaminy a minerální látky, významný je především obsah hořčíku, fosforu, mědi a zinku.

Jahody obsahují velké množství vitamínu C a antioxidačně působících látek. Pokud si dáme 150 g jahod, „splníme“ denní doporučenou dávku pro dospělé (100 mg). Obsahují také vitamín A, E, K, draslík a mangan. Díky svým schopnostem neutralizovat účinky volných radikálů jsou jahody efektivním prostředkem v prevenci arteriosklerózy. Snižují i překrvění žil v portálním systému (žíly odvádějící krev z vnitřnosti), jsou užitečné při hemoroidech a chorobách jater, jako chronická hepatitida a cirhóza.

TIP

Směs ořechů, sušeného ovoce, semen a ovoce je rychlou a zdraví prospěšnou svačinkou. Studentskou směs si můžete nachystat i ve větším množství a mít ji v práci v šuplíku. Pak jen stačí přidat kousek ovoce.

Nutriční hodnoty 1 porce = 260 g

Energie	358 kcal / 1 498 kJ
Tuky	17 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,9 g
Sacharidy	40,2 g
z toho cukry	28,2 g
Vláknina	6,7 g
Bílkoviny	8,1 g
Sůl	0 g



Muffinky s kokosovou moukou

Náročnost: snadné

Příprava: 40 minut

Ingredience

(38 kusů / 1 muffin = 38 g)

250 g polohrubé mouky

120 g kokosové mouky

120 g cukru

6 g prášek do pečiva

10 g jedlá soda

2 vejce

300 ml mandlové mléko

170 ml řepkový olej

220 g drobné ovoce (maliny, rybíz červený, rybíz černý, borůvky)

Postup: Nejprve vyšleháme vejce s cukrem, přidáme olej, pak přisypeme mouku, kokosovou mouku, prášek do pečiva a jedlou sodu. Nakonec postupně nalijeme mandlové mléko a vymícháme hladké těsto. Do těsta pak zlehka vmícháme ovoce. Těstem do 2/3 plníme silikonové formy na košíčky a pečeme v předem vyhřáté troubě na 165 °C přibližně 20 minut.

Zajímavosti

Kokosová mouka se vyznačuje se nízkým obsahem sacharidů (20 g/100 g v porovnání se 63 g sacharidů například u celozrnné mouky), vysokým obsahem bílkovin a vlákniny. Nevýhodou je vyšší obsah nasycených mastných kyselin, což však ve výsledné receptuře vyvažuje použití řepkového oleje a mandlového mléka.

Drobné červené druhy ovoce jsou doslova nabité antioxidačně působícími látkami, jsou bohaté především na vitamin C, přičemž přeborníkem je černý rybíz. Ve 100 g černého rybízu je obsaženo 87–219 mg vitaminu C, čemuž odpovídá 108–270 % DDD (denní doporučená dávka), v některých odrůdách najdeme dokonce 350–450 mg vitaminu C! Z vitaminů se v drobných plodech ve významnějším množství nachází vitaminy B skupiny, vitamin K, beta-karoten, jahody jsou jedním z nejbohatších zdrojů kyseliny listové. Z minerálních látek najdeme železo, vápník, draslík, fosfor, zinek, měď a mangan.

Nutriční hodnoty 1 porce = 395 g

Energie	422 kcal / 1 766 kJ
Tuky	15,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,4 g
Sacharidy	55 g
z toho cukry	23,7 g
Vláknina	6,3 g
Bílkoviny	14,7 g
Sůl	0,4 g

Oběd je grunt

Oběd je energeticky nejvydatnějším jídlem během dne a měl by tvořit 30-35 % celkového denního příjmu. Proto je třeba dbát na to, abychom do něj začlenili všechny živiny (sacharidy, tuky a bílkoviny) ve správném poměru.

- **Oběd by měl být tvořený lehce stravitelnými bílkovinami, větší porcí zeleniny, menší porcí komplexních sacharidů a malým množstvím zdravého tuku. Komplexní jídlo vám pomůže předejít hladu a únavě po obědě.**
- **Upřednostňujte teplý oběd – nezhltnete ho narychlo, ale donutí vás udělat si pauzu a najíst se vědomě.**
- **Volte přiměřenou velikost porcí. Příliš malá porce (např. lehký salátek) vás dostatečně nezasytí a způsobí chuť na sladké či tendenci k přejídání večer. Naopak příliš velká porce zase zvyšuje pravděpodobnost ospalosti po jídle.**

Máte tendenci vynechávat v rámci obědového menu přílohy? V konečném důsledku by to mohla být chyba. Jedná se o zdroj sacharidů, tedy energie, která by vám při odpoledním pracovním výkonu mohla chybět. Ani při dietě tak nevynechávejte přílohy úplně, ale část nahraďte zeleninou.

Ideální obědový talíř:

- luštěniny či výrobky z nich
- čerstvá nebo dušená zelenina
- celozrnná rýže, těstoviny, brambory





Foto: Daniela Lilling

Fazolová sekaná

Náročnost: snadné

Příprava: 90 minut

Ingredience (6 porcí)

2110 g cibule

120 g mrkve

15 g olivového oleje

500 g fazolí adzuki

50 g vlašských ořechů hrubě mletých

50 g cizrnové mouky

15 g petrželové natě

15 g lahůdkového droždí

2 g mleté červené papriky

2 g mletého kmínu

5 g sušené majoránky

5 g soli

1 g pepře

Postup: Uvařené a vychladlé fazole pomeleme nebo umixujeme nahrubo. Na olivovém oleji osmahneme cibuli a česnek dozlatova, poté přidáme do fazolí. Přidáme také mrkev nastrouhanou nahrubo, petrželku, cizrnovou mouku, vlašské ořechy, lahůdkové droždí i veškeré koření a sůl. Pořádně promícháme a přemístíme na formy na chlebiček vyložené pečicím papírem. Povrch uhladíme. Pečeme přibližně 45 minut v troubě vyhřáté na 180 °C, po upečení necháme sekanou alespoň půl hodiny chladnout ve formě. Poté opatrně vykloupíme a nakrájíme.

Zajímavosti

Adzuki, stejně jako většina jiných fazolových odrůd, se pyšní vysokým obsahem vlákniny, což je jeden z klíčových elementů pro zdravé trávení. Vláknina stimuluje peristaltiku střev – podporuje pohyb jídla trávicím traktem. Funguje však nejen jako mechanický „kartáč“ čistící naše střevo, ale i jako tzv. prebiotikum, tedy potrava pro zdravé bakterie, které obývají trávicí trakt. Dostatečný příjem vlákniny je tedy zásadní nejen v prevenci běžných trávicích obtíží, ale i vážných onemocnění, jako je rakovina tlustého střeva.

Nutriční hodnoty 1 porce = 150 g

Energie	418 kcal / 1 749 kJ
Tuky	9,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1 g
Sacharidy	59,5 g
z toho cukry	3,2 g
Vláknina	14,1 g
Bílkoviny	23,4 g
Sůl	0,8 g



Foto: Daniela Lilling

Cizrnová omeleta se špenátem a houbami

Náročnost: snadné

Příprava: 30 minut

Ingredience (2 porce)

Na omelety:

- 140 g cizrnové mouky
- 250 ml vody
- 125 ml sójového mléka
- 4 g lněných semínek
- 10 g jablečného octa
- 5 g lahůdkového droždí
- 2 g černé soli
- 2 g sušeného česneku
- 2 g oregana
- 2 g jedlé sody

Na náplň:

- 250 g čerstvých hub (žampiony, hlíva,...)
- 12 ml olivového oleje
- 110 g šalotky
- 250 g čerstvého špenátu
- 2 g soli
- 1 g pepře
- 10 g citrónové šťávy

Zajímavosti

Cizrnová mouka je výbornou bezlepkovou alternativou k mouce pšeničné. Má navíc velmi dobrou pojíci schopnost, používá se tedy často do veganských receptů tam, kde je tradičně potřeba více vajec. Je vhodná i jako přídatek v malém množství k obohacení jídel o nutriční hodnoty nebo jemnou oříškovou chuť.

Postup: Ve větší míse smícháme cizrnovou mouku se všemi ostatními suchými ingrediencemi na omelety. Pomocí metličky zašleháme do syplých ingrediencí vodu i sójové mléko tak, aby nevznikly hrudky. Těsto necháme 5 minut odležet. Na pánvi s nepřilnavým povrchem upečeme postupně 2 omelety z obou stran.

Pro přípravu náplně rozežřejeme na pánvi olivový olej, zpěníme na něm šalotky nakrájené nadrobno, přidáme očištěné a nakrájené houby i prolisované stroužky česneku. Osolíme, opepříme a krátce orestujeme. Stáhneme plamen a přidáme špenát. Jen krátce podusíme, dochutíme citrónovou šťávou a směsí naplníme omelety.

Nutriční hodnoty 1 porce = 595 g

Energie	4500 kcal / 2 093 kJ
Tuky	14,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2 g
Sacharidy	66 g
z toho cukry	10 g
Vláknina	16,4 g
Bílkoviny	28 g
Sůl	3,2 g



Foto: Pavla Vomastková

Kapustový salát s melounem a tofu krutóny

Náročnosť: snadné

Příprava: 30 minut

Ingredience (2 porce)

400 g hlávkové kapusty

200 g dmBio uzeného tofu

15 g dmBio řepkového oleje

30 g dmBio vlašských ořechů

100 g vodního melounu bez pecek

Na zálivku:

45 g řepkového oleje

20 g hrubozrnné hořčice

15 g dmBio medu

šťáva z ½ limetky

1 g soli

Postup: Kapustu důkladně omyjeme a nakrájíme na proužky. Vložíme je do hrnce s vroucí osolenou vodou a 1–2 minuty povaříme. Ihned zchladíme ve studené vodě a necháme okapat. Kapusta díky tomu zůstane krásně zelená a křupavá.

Vlašské ořechy nasekáme nahrubo a opečeme nasucho na pánvi. Tofu osušíme a nakrájíme na malé kostičky (cca 1x1 cm). Na pánvi rozehřejeme lžici oleje a osmahneme na něm tofu dokřupava.

Na zálivku si smícháme všechny suroviny a vymícháme do hladké emulze. Ve velké míse promícháme kapustu s vlašskými ořechy a melounem, přimícháme zálivku. Navrch nasypeme opečené tofu a podáváme.

Zajímavosti

Kapusta podporuje duševní vitalitu a schopnost soustředit se, díky vysokému obsahu vlákniny reguluje činnost střev, zbavuje střeva odpadních látek a působí preventivně proti zácpě. Kromě toho pomáhá snižovat cholesterol, posilovat imunitní systém, chránit náš zrak, zlepšovat náladu, pozitivně působí i na pružnost kůže a lesk vlasů. To všechno mají na svědomí látky, které kapusta obsahuje – vitamín C, vitamín K, vitamíny skupiny B, lutein, betakaroten, draslík, vápník, hořčík.

Nutriční hodnoty 1 porce = 415 g

Energie	595 kcal / 2 490 kJ
Tuky	49,2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4,7 g
Sacharidy	17,4 g
z toho cukry	12,1 g
Vláknina	11,2 g
Bílkoviny	21,7g
Sůl	1,0 g



TIP

Ke karbanátkům se skvěle hodí dip ze sójového bílého jogurtu smíchaného s utřeným stroužkem česneku a nasekanou pažitkou či koprem.

Foto: Pavla Vomastková

Karbanátky z dýně a červené čočky

Náročnost: snadné

Příprava: 45 minut

Ingredience (4 porce)
200 g červené čočky
200 g dýně hokkaido
100 g cibule
1 vejce
30 g čočkové mouky
6 g česneku
4 g soli
50 g řepkového oleje

Postup: Červenou čočku uvaříme dle návodu. Přecedíme a necháme dobře odkapat a vychladnout. Cibuli nakrájíme nadrobno. Dýni oloupeme, zbavíme semínek a dužinu nastrouháme nahrubo. Na lžici oleje orestujeme a necháme zeskvout cibuli, poté přidáme nastrouhanou dýni a krátce opečeme. Necháme vychladnout. Čočku promícháme s dýní, přidáme vejce, utřený česnek, sůl a čočkovou mouku (množství dle potřeby, abychom dosáhli kompaktní hmoty). Na pánvi rozežřejeme olej. Ze směsi tvarujeme karbanátky, které opékáme po obou stranách dozlatova.

Zajímavosti

Dýně obsahuje vysoký podíl vody a není příliš bohatá na energii. Skrývá pochopitelně určitý podíl sacharidů, ale její konzumaci získáme mnohem víc. Je bohatá na vlákninu, z vitamínů nabízí nejvíce betakaroten (provitamin A), z minerálních látek dominuje draslík.

Červená čočka se pyšní vysokým obsahem minerálů, vitamínů a hlavně bílkovin. Obsahuje spoustu železa, selenu, fosforu, zinku a vitamínu B6. Díky schopnosti rovnoměrného uvolňování glukózy do krve je vhodná pro diabetiky. Červená čočka velmi rychle zasytí, proto je dobrým doplňkem nejen dietní stravy. Vysoký podíl vlákniny zároveň působí proti zácpě. Tato luštěnina je dokonce vhodná i pro kojící matky i děti, neboť oproti ostatním luštěninám je zbavená slupky, a tím pádem nenadýmá.

Nutriční hodnoty 1 porce = 307 g

Energie	363 kcal / 1 519 kJ
Tuky	17 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2,1 g
Sacharidy	32,5 g
z toho cukry	4,6 g
Vláknina	6,7 g
Bílkoviny	19,2 g
Sůl	1,1 g



Foto: Pavla Vomastková

Smažená rýže se zeleninou a žampiony

Náročnost: snadné

Příprava: 30 minut

Ingredience (2 porce)

250 g rýže uvařená den předem

50 ml řepkového oleje

2 vejce

60 g červené cibule

1 stroužek česneku

150 g mrkve

20 g jarní cibulky

50 g žampionů

150 g hráškových lusků

20 g sójové omáčky

20 g rybí omáčky

5 g čerstvého koriandru

5 g limetkové šťávy

Postup: Na pánvi v rozehrátém oleji osmahneme doměčka nadrobno nakrájenou cibuli. Přidáme prolisovaný česnek a také krátce osmahneme. Vejce si rozkvedláme, vlijeme do pánve a usmažíme. Do pánve vsypeme vařenou rýži a restujeme několik minut, až rýže zesklaví. K rýži přidáme na plátky nakrájené žampiony, na slabé nůžky nakrájenou mrkev a hráškové lusky. Opékáme přibližně 3 minuty. Zalijeme sójovou a rybí omáčkou a necháme všechnu tekutinu odpařit. Pánev stáhneme z ohně, přidáme na kolečka nakrájenou jarní cibulku a promícháme. Servírujeme posypané pokrájeným čerstvým koriandrem a ochucené limetkovou šťávou.

Zajímavosti

Rýže v tomto receptu může být jak bílá (ideálně jasmínovou nebo basmati), tak hnědá (natural). Ta má oproti té bílé vyšší podíl vlákniny, obsahuje i více vitamínů skupiny B a E a minerálních látek, zejména draslíku, hořčíku, železa či vápníku, je velmi lehce stravitelná. Je vhodnou potravinou pro osoby s intolerancí lepku.

TIP

Tento recept je ideální možností, jak zpracovat zbylou rýži od oběda. Pokud zbytky nemáte, doporučujeme si rýži uvařit den předem a uchovat v lednici.

Nutriční hodnoty 1 porce = 415 g

Energie	500 kcal / 2 093 kJ
Tuky	30,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4 g
Sacharidy	41,5 g
z toho cukry	8,6 g
Vláknina	5,9 g
Bílkoviny	15,9 g
Sůl	2,9 g



TIP

Skvělým doplňkem Buddha bowl bývá i falafel a hummus.

Foto: Daniela Lilling

Buddha bowl

Náročnost: snadné

Příprava: 60 minut

Ingredience (3 porce)

- 400 g květáku
- 15 g olivového oleje
- 3 g kurkumy
- 170 g quinoy
- 2 g římského kmínu
- 6 g miso pasty
- 6 g javorového sirupu
- 10 g citronové šťávy
- 150 g sterilované cizrny
- 2 g sezamového oleje
- 20 g loupaných konopných semínek
- 2 g uzené sladké papriky
- 8 g soli
- 100 g avokáda
- 120 g mrkve
- 240 g čerstvé červené papriky
- 20 g mungo klíčků
- 60 g kimči

Zajímavosti

Buddha bowl neboli mísu hojnosti lze libovolně poskládat ze sezónní zeleniny, obilovin a luštěnin. Tato kombinatorika přitom vychází ze základních zásad makrobiotiky: v jídle nesmí chybět obilovina, bílkovina, teplá zelenina a kondiment (mořská řasa nebo zelenina upravená v chuti, která jinak v jídle chybí – pikantní nebo nakyslá). Všechny složky by měly být vyvážené a posilovat všechny orgány v těle.

Postup: Omytý, na růžičky rozebraný květák promícháme s olivovým olejem, kurkumou a lžičkou soli. Rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem a pečeme 15-20 minut při 190 °C dozlatova.

Quinou připravíme podle návodu. V mističce prošleháme citronovou šťávu, miso pastu, javorový sirup a římský kmín. Tímto dresinkem zalijeme ještě teplou quinou a dobře promícháme.

V pánvi rozehrřejeme lžičku sezamového oleje a přidáme cizrnu. Mícháme a opékáme do mírného zezlátnutí. Stáhneme plamen, zasypeme uzenou paprikou a konopným semínkem, dochutíme ½ lžičkou soli a promícháme.

Papriku nakrájíme a mrkev nastrouháme na proužky. Avokádo rozdělíme na čtvrtiny a zakápneme citronovou šťávou.

Do misek rozdělíme ochucenou quinou, cizrnu, opečený květák, zeleninu a mungo klíčky. Do každé misky přidáme také lžičku kimči.

Nutriční hodnoty 1 porce = 445 g

Energie	492 kcal / 2 059 kJ
Tuky	16 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2 g
Sacharidy	67,3 g
z toho cukry	12 g
Vláknina	14,9 g
Bílkoviny	20 g
Sůl	3,1 g



Pro občasně mlsání

Chuť na sladké přepadne čas od času téměř každého. A ani rostlinné mlsání nemusí být vůbec žádná věda a uspokojit naši chuť na sladké určitě dovede stejně dobře jako jiné varianty. Sladký dezert může být součástí snídaně, anebo nahradit dopolední či odpolední svačinku. Pokud ho zvolíte jako „tečku“ po obědě, rozhodně by se nemělo jednat o těžkou kalorickou bombu.

- **Nejjednodušší a nejzdravější možností je sáhnout po hrstce (15–20 g) kvalitních, nepražených a nesolených ořechů (kešu, para, vlašské, mandle) či lyofilizovaném (tj. mrazem sušeném) ovoci.**
- **Připravit si můžete jednoduché ovocné smoothie – použijete 60 g libovolného ovoce na 200 ml rostlinného nápoje.**
- **Dáváte-li přednost hustší konzistenci, připravte si pudink z chia semínek či tapiokových perel.**
- **Pečený moučník doplněný fermentovaným rostlinným jogurtem a kouskem ovoce může být skvělou svačinou.**

Mějte na paměti, že když už se rozhodnete mlsat, zaměřte se na to, co si dopřejete a dejte si to bez výčitek. Většina receptů se dá připravit ve zdravější variantě a platí to i pro pečení. Cukr omezte nebo nahraďte jinými sladidly, případně ovocem (banány, jablka), které moučník přirozeně osladí. Experimentujte s moukami – vyzkoušejte celozrnné varianty, ořechové mouky atd. Používejte kvalitní rostlinné oleje, které obsahují zdravé tuky. Je přece zbytečné, abyste se poté, co sníte kousek moučníku, cítili provinile.





Foto: Pavla Vomastková

Fazolové brownies

Náročnost: snadné

Příprava: 45 minut

Ingredience (15 porcí)

1 plechovka červených fazolí

80 g ovesných vloček

150 g nastrouhaného zralého jablka

2 vejce

100 ml ovesného mléka

100 ml řepkového oleje

5 g prášku do pečiva

30 g kakaa

80 g strouhané 70% hořké čokolády

50 g strouhaného kokosu

2 g skořice

špetka muškátového oříšku

Postup: Všechny ingredience dáme do mixéru a na nejvyšší otáčky umixujeme hladké těsto. Vlijeme ho do formy vyložené pečicím papírem a vložíme do vyhřáté trouby na 180 °C. Pečeme přibližně 30-40 minut.

Zajímavosti

Luštěniny, tedy i červené fazole jsou dobrým zdrojem vlákniny, komplexních sacharidů s nízkým glykemickým indexem a bílkovin rostlinného původu, díky čemuž dobře zasytí. Luštěniny se vyznačují obsahem vitaminů skupiny B, významně je zastoupena kyselina listová. Z minerálních látek stojí za zmínku fosfor, hořčík, draslík, zinek, mangan i železo s vápníkem.

Ovesné mléko obsahuje v porovnání s ostatními ořechovými mléky více kvalitních bílkovin a také vlákniny. Jedná se o rozpustnou vlákninu betaglukan, důležitou pro imunitní systém, zdravé srdce a hladinu krevního cukru. V ovesném mléku najdeme i vitamíny skupiny B a často se do něj přidávají vitamíny A a D, vápník a železo (navíc k tomu, které je přirozeně obsaženo v ovsu).

Nutriční hodnoty 1 porce = 74 g

Energie	166 kcal / 695 kJ
Tuky	12,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	4,3 g
Sacharidy	9,1 g
z toho cukry	3,1 g
Vláknina	2,7 g
Bílkoviny	4 g
Sůl	0,4 g



Foto: Daniela Lilling

Broskvový crumble s malinami

Náročnost: snadné

Příprava: 35 minut

Ingredience (16 porcí)
800 g broskví
120 g malin
8 g pudinkového prášku s příchutí vanilky
120 g jemných ovesných vloček
70 g kokosového cukru
10 g mandlových plátků
40 g rostlinného tuku na pečení
špetka skořice
špetka mleté vanilky
160 g kokosového jogurtu k podávání

Postup: Broskve rozpůlíme, zbavíme pecek a rozložíme řeznou stranou nahoru do formy vyložené pečicím papírem. Vyskládané broskve zaprášíme vanilkovým pudinkem. Smícháme všechny ingredience na posypku - ovesné vločky, kokosový cukr, mandle i koření. Důkladně promícháme s rostlinným tukem tak, aby nám vznikla drobenka. Broskve zasy-peme drobenkou a pečeme v troubě vyhřáté na 180 °C do zezlátnutí povrchu přibližně 15–20 minut. Podáváme ještě teplé ozdo-bené čerstvými malinami a lžící kokosového jogurtu.

Zajímavosti

Ovesné vločky jsou zdrojem komplexních sacharidů, pyšní se nadprůměrným obsahem thiaminu (vitamínu B) i dalších vitamínů skupiny B. Za zmínku stojí i minerální látky, jako je hořčík, fosfor, vápník či železo. A v neposlední řadě nám slouží jako dokonalý zdroj rozpustné vlákniny s převahou beta-glukanů, které jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému.

Nutriční hodnoty 1 porce = 73 g

Energie	96 kcal / 402 kJ
Tuky	3,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,6 g
Sacharidy	14,9 g
z toho cukry	8,5 g
Vláknina	1,9 g
Bílkoviny	1,7 g
Sůl	0,01 g

TIP

Pokud crumble doplníte o celou porci rostlinné alternativy jogurtu, doplníte bílkoviny a z dezertu se rázem stane i plnohodnotná snídaně.



Foto: Pavla Vomastková

Čokoládové tartaletky

Náročnost: snadné

Příprava: 95 minut

Ingredience (8 porcí)

- 50 g jemně mletých ovesných vloček
- 60 g veganského čokoládového proteinu
- 1 lžíce arašídového másla
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 20 g jemně mletých vlašských ořechů
- 2 lžíce čekankového sirupu
- 3 lžíce rostlinného tuku
- 1 lžička solamylu
- Na náplň:** Müller Vegan pudink čokoládový
- Na ozdobení:** 50 g borůvek

Zajímavosti

Ovesné vločky jsou zdrojem komplexních sacharidů, pyšní se nadprůměrným obsahem thiaminu (vitamínu B) i dalších vitamínů skupiny B. Za zmínku stojí i minerální látky, jako je hořčík, fosfor, vápník či železo. A v neposlední řadě nám slouží jako dokonalý zdroj rozpustné vlákniny s převahou beta-glukanů, které jsou důležité pro správnou funkci imunitního systému.

TIP

Müller Vegan čokoládový pudink

je skutečně krémové potěšení s plnou chutí. Veganský pudink na kokosové bázi si můžete vychutnat jako svačinku i dezert samostatně, nebo ho použít pro přípravu oblíbených dezertů do skleničky, náplně apod., když potřebujete mít rychle hotovo. K dostání je také ve vanilkové příchuti.

Postup: Suché ingredience si dokonale promícháme. Přidáme arašídové máslo, olej a čekankový sirup a rukama hněteme těsto.

Když je těsto krásně kompaktní, dáme ho alespoň na 1 hodinu odležet do lednice. Středně velké formičky na tartaletky si vymažeme rostlinným tukem a těsto do nich důkladně vmáčkneme, aby dokonale zaplnilo celou formičku. Pečeme v troubě předehřáté na 160 °C cca 20 minut. Plníme veganským čokoládovým pudinkem od Müllera, zdobíme borůvkami. Po naplnění je ideální nechat tartaletky odpočinout v lednici.

Nutriční hodnoty 1 porce = 75 g

Energie	161 kcal / 674 kJ
Tuky	8,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	3,8 g
Sacharidy	13 g
z toho cukry	5,5 g
Vláknina	3,3 g
Bílkoviny	7,5 g
Sůl	0,2 g



TIP

Ovocnou složku můžete libovolně obměňovat s přihlédnutím k aktuálnímu období a s ním spojeným sezónním ovocem.

Tapiokový pudink s meruňkami

Náročnost: snadné

Příprava: 30 minut

Ingredience (6 porcí)
60 g tapiokových perel
200 ml vody
200 ml kokosovo-rýžového nápoje
10 ks meruňek
12 g třtinového cukru
25 g sekaných mandlí

Zajímavosti

Tapioka je škrob získaný z kořene rostliny manioka. Je takřka bez alergenu, neobsahuje lepek ani žádné tuky a je lehce stravitelná. Tapiokový škrob má neutrální chuť. Díky tomu najde uplatnění jak ve slané, tak ve sladké kuchyni.

Meruňky jsou výživově vhodné pro svůj obsah vitamínu C, provitaminu A – betakarotenu, který se nám hodí zejména v letní sezoně pro ochranu pokožky před slunečním zářením, ale je potřebný i pro náš zrak, ale také vitamínu E. Z minerálních látek jsou meruňky bohatým zdrojem draslíku, najdeme v něm ale i železo, vápník a navíc další bioaktivní látky s antioxidantními účinky z řad karotenoidů a flavonoidů – lykopen, lutein a kvercetin.

Postup: Tapiokové perly namočíme přes noc do studené vody, následující den je propláchneme vodou a scedíme. Smícháme je s rostlinným mlékem, přidáme 1/3 lžice cukru a vaříme na mírném ohni cca 15-20 minut – až začne obsah houstnout a perly zprůhlední. Mezitím si meruňky rozpůlíme, zbavíme pecky a nakrájíme na malé kousky. Vrstvu krájených meruňek poklademe na dno mističky nebo sklenice z varného skla, jsou-li meruňky méně zralé, můžeme drobně posypat cukrem. Následně přidáme vrstvu pudinku z mléka a tapiokových perel. Na vrstvu pudinku pak přidáme další vrstvu ovoce a opět vrstvu pudinku. Povrch posypeme sekanými mandlemi, necháme chvíli zchladnout, a poté dáme vychladit alespoň na 2 hodiny do chladničky.

Nutriční hodnoty 1 porce = 140 g

Energie	102 kcal / 427 kJ
Tuky	2,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,5g
Sacharidy	18,6 g
z toho cukry	8,4 g
Vláknina	1,7 g
Bílkoviny	1,8 g
Sůl	0,1 g



Foto: Daniela Lilling

Mrkvovo-jablečné muffiny

Náročnost: snadné

Příprava: 35 minut

Ingredience (12 porcí)
150 g ovesné mouky
40 g ovesných vloček
80 g mrkve
80 g mandlového mléka
60 g čekankového sirupu
80 g jablečného pyré
60 ml vody
4 g kypřicího prášku
4 g jedlé sody
30 ml řepkového oleje
20 g vlašských ořechů
3 g skořice
3 g mleté vanilky
2 g muškátového oříšku
2 g mletého zázvoru
2 g soli

Zajímavosti

Mrkev má tu skvělou vlastnost, že těsto je díky ní pěkně vláčné a obsažený beta-karoten ho navíc zbarví krásně do oranžova. Mrkev toho ale umí daleko více. Obsahuje potřebné vitamíny (B, C, D) a minerální látky, jako je vápník, zinek či železo. A vynechat nesmíme ani vlákninu.

Mandlové mléko má přirozeně nasládlou chuť, proto se skvěle hodí do dezertů a moučníků. Pokud je neslazené, obsahuje méně kalorií než mléko kravské i jiné rostlinné alternativy mléka. Velmi nízký je i obsah sacharidů a tuků.

Postup: Troubu předehřejeme na 180 °C a formu na muffiny vyložíme papírovými košíčky. Ve dvou mísách promícháme zvlášť suché a mokré ingredience, poté obě směsi spojíme a důkladně promícháme. Úplně nakonec vmícháme najemno nastrouhanou mrkev. Těsto rozdělíme do formiček na muffiny a pečeme asi 20 minut.

Nutriční hodnoty 1 porce = 52 g

Energie	110 kcal / 460 kJ
Tuky	4,9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,6 g
Sacharidy	6,4 g
z toho cukry	2,3 g
Vláknina	5,5 g
Bílkoviny	2,8 g
Sůl	0,5 g



Vím, co jím a piju, o.p.s.

Obecně prospěšná společnost „Vím co jím a piju“ vznikla v České republice v roce 2010 s cílem podporovat zdravý životní styl, zlepšit stravovací návyky dětí i dospělých, pomoci s výběrem vhodných potravin, zvýšit zájem lidí o své zdraví a podpořit pravidelný pohyb.

Ve spolupráci s odborníky v oblasti výživy, technologie potravin, duševního zdraví i pohybu připravuje odborné články na webové stránky www.vimcojim.cz, certifikované recepty odpovídající kritériím programu, vzorové jídelníčky, testování potravin i edukační kampaně.

Projekt Vím, co jím znáte i díky logu označujícímu výrobky, které svým složením odpovídají kritériím nutričně vyvážených potravin a jsou proto vhodnou součástí pestrého a vyváženého jídelníčku.

Na webových stránkách www.vimcojim.cz najdete každý den novou inspiraci na vaší cestě za zdravějším „já“. Protože i malé změny v životním stylu mohou mít velký vliv na vaše zdraví.

Společnost Vím, co jím je také hrdým partnerem mobilní aplikace Aktivně a zdravě, díky níž může být změna životního stylu jednodušší a hlavně trvalá.

