magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 10. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jídelníček na víkend? Tipy na rychlé vaření pro celou rodinu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jidelnicek-na-vikend-Tipy-na-rychle-vareni-pro-celou-rodinu__s10010x11205.html

Dobře a zdravě jíst znamená také přemýšlet o skladbě jídelníčku a podle toho nakupovat. Zkuste se inspirovat následujícími tipy na víkendové pokrmy, třeba některé z nich zařadíte do rodinného jídelníčku. Pomoci by vám měl i nákupní seznam a receptář.

Jídelníček na víkend

	snídaně	přesnídávka	oběd	svačina	večeře
Sobota	Žitný chléb se žervé, volským okem a zeleninou	Ovocný salát s ořechy	Rybí špíz s batátovými hranolky a jogurtovým dipem	Dezert z ricotty s borůvkami, ovesné sušenky	Řecký salát se sýrem Feta, dalamánek
Neděle	Snídaňové cereálie s vyšším obsahem vlákniny, jogurt, jablka, skořice	Malinovo-mandlový koktejl ze sójového mléka	Polévka zeleninová se zápražkou, vepřové plátky na zelenině, rýže basmati, okurkový salát	Ovocný koláč	Pohankové palačinky se špenátem

Tabulka porcí aneb co za den sníst?

Poznámka: **Velikost porce je orientační**, velmi např. záleží na věku dětí, úrovni fyzické aktivity celé rodiny a zdravotním stavu všech. Nižší počet porcí je určen pro menší děti a ženy o nižší fyzické aktivitě, vyšší číslo pro dospělé muže a dospívající chlapce nebo dospívající sportující dívky.

Recepty jsou uváděny pro standartní porce, pokud jste sportovci nebo máte děti „ve vývinu“, budete muset zřejmě zvětšit velikost, resp. počet porcí. Samozřejmě za předpokladu, že je hmotnost všech členů rodiny v normě.

Druh potraviny	Porce	Počet porcí
Obiloviny	1 plátek chleba (60 g) 1 kus pečiva 80–100 g vařených těstovin, rýže 200 g brambor 40–60 g cereálií 1 tortilla 2 plátky houskového knedlíku 3 plátky bramborového knedlíku Poznámka: + 20 g mouka na přípravu pokrmů	5–8
Co koupit ze skupiny obilovin?	1 kg žitný chléb, snídaňové cereálie s vysokým obsahem vlákniny a nízkým obsahem cukru, 1 kg batáty, kukuřičný škrob, hladká mouka, polohrubá mouka, krupice, pohanková mouka Cukry: javorový sirup, med, vanilkový cukr	
Zelenina	Čerstvá zelenina velikosti pěsti 100 g sterilované zeleniny 100 g vařené nebo dušené zeleniny 200 ml zeleninové šťávy	4–5
Co koupit ze skupiny zeleniny?	1,5 kg rajčat, 10 různobarevných paprik, 4 cibule, 2 okurky, 2 cukety, špenátový protlak, česnek, 1 kg mrkve, 1 kedluben, 1 květák, kapusta, hrášek Zelené natě: petrželová nať, pažitka, tymián	
Ovoce	1 střední kus (velikosti pěsti) Talířek drobného ovoce 200 ml džusu	2
Co koupit ze skupiny ovoce?	2 banány, 1 pomeranč, 3 větší jablka, 1 mandarinka, 1 kg švestky, 500 g malin (možno i mražené), 400 g borůvky (možno i mražené), 2 citróny, 100 g černých oliv	
Mléko a mléčné výrobky	250 mléka nebo zakysaného mléčného výrobku 150 g jogurtu 30 g tvrdého sýra 60 g sýra Cottage 45 g tvarohu	2–3
Co nakoupit ze skupiny mléka a mléčných výrobků?	200 g žervé, 200 g řecký jogurt, 1 kg jogurt bílý polotučný, 1 nízkotučný tvaroh, 400 g ricotta, 200 g Feta, 1 l mléko polotučné	
Maso, vejce a luštěniny	80 g masa (v syrovém stavu) 80–100 g ryb (v syrovém stavu) 50 g šunky 100 g vařených luštěnin 1 vejce	1–2
Co nakoupit ze skupiny masa, vajec a luštěnin?	400 g treska, 350 g vepřová kýta, 20 vajec, 1 l sójové mléko	
Tuky, oleje a ořechy	10 g tuku na mazání 10 g oleje na tepelnou přípravu pokrmů 20 g ořechů	2 2,5
Co nakoupit ze skupiny tuky, oleje a ořechy?	Řepkový olej, olivový olej, máslo, Hera, 100 g mandlí, 100 g směs ořechů	
Co ještě?	Prášek do pečiva, skořice, pepř, muškátový ořech	

Receptář

- **Žitný chléb se žervé, volským okem a zeleninou (4 porce)**

6-8 krajíců žitného chleba, 200 g žervé, 10 g řepkového oleje, 6 vajec, 300-500 g zeleniny. Chléb pomažeme žervé, navrch dáme volské oko připravené na řepkovém oleji, jako obloha zelenina

- **Ovocný salát s ořechy (4 porce)**

1 banán, 1 pomeranč, 1 jablko, 1 mandarinka, 80 g ořechů (směs mandel, vlašské ořechy, lískové ořechy, kešu ořechy), lžíce citrónové šťávy. Ovoce oloupeme, nakrájíme na kostičky a promícháme s citrónovou šťávou. Rozdělíme do mističek a posypeme nahrubo nasekanými ořechy.

- **Rybí špíz s batátovými hranolky a jogurtovým dipem (4 porce)**

400 g tresky tmavé, 4 lžičky citrónové šťávy, 2 červené papriky, 2 menší cukety, 350 g cherry rajčat, sůl, pepř, 4 lžíce olivového oleje, 2 lžičky nadrobno nasekaného tymiánu

Batátové hranolky – batáty 800 g, 4 lžíce olivového oleje, 2 lžičky červené papriky, 2 lžičky sušeného česneku, lžička soli

Dresink – 200 g řeckého jogurtu, 2 lžíce pažitky, 3 lžíce nadrobno nasekané červené papriky

Rybu nakrájíme na kostky, stejně tak omytou zeleninu, pouze rajčata necháme vcelku. Na špízové tyčky střídavě napichujeme rybí maso a zeleninu. V misce smícháme olej, sůl, pepř a nasekaný tymián. Směsí potřeme špízy a opečeme ze všech stran na pánvi.

Batáty oloupeme a nakrájíme na silnější hranolky. Smícháme olej, červenou papriku, česnek a sůl. Ve směsi promícháme batátové hranolky, rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme.

- **Dezert z ricotty s borůvkami, ovesné sušenky (4 porce)**

400 g Ricotta, 100 g tvaroh nízkotučný, 400 g borůvky, 40 g javorový sirup

Ricottu vyšleháme s tvarohem, javorovým sirupem a polovičním množstvím

borůvek. Směsí naplníme vhodné pohárky a navrch dosypeme zbývající borůvky. Podáváme s ovesnými sušenkami (2 sušenky na porci).

- **Řecký salát se sýrem Feta, dalamánek (4 porce)**

4 větší rajčata, 4 různě barevné papriky, 2 okurky, 20 černých oliv, 200 g sýra Feta, nasekaná petrželka, 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce citrónové šťávy

Zeleninu opereme, nakrájíme na kostičky a promícháme s olivovým olejem, citrónovou šťávou a nasekanou petrželkou natí. Posypeme nakrájenou Fetou. Podáváme s dalamánkem. Nebo s tortillou - Tortilla s rajčaty, fetou a bazalkou.

- **Jogurt s jablkem a skořicí (4 porce)**

Bílý jogurt (100-200 g na porci), 2 větší jablka, skořice, snídaňové cereálie s vyšším obsahem vlákniny (40-80 g na porci), lžička medu na porci. Jogurt rozdělíme do misek, přidáme cereálie, na kostičky nakrájená jablka a skořici. Pokapeme medem.

- **Malinovo-mandlový koktejl ze sójového mléka (4 porce)**

800 ml sójového mléka, 500 g malin, 100 g nahrubo nasekaných mandlí, 2 lžičky vanilkového cukru. Všechny suroviny vložíme do výkonného mixéru a důkladně promixujeme.

- **Zeleninová polévka se zápražkou (6 porcí)**

1 kedluben, ¼ květáku, 3 mrkve, hrst kapusty, 20 g másla, 30 g krupice, sůl, muškátový květ

Zeleninu očistíme. Kapustu nakrájíme nadrobno, mrkev na kolečka, kedlubnu na kostičky a květák rozebereme na růžičky. Do horké vody dáme vařit nakrájenou zeleninu, osolíme, přidáme špetku muškátového květu a vaříme 20 minut. Na másle lehce opražíme krupici a přidáme do polévky, a ještě chvilku povaříme.

- **Vepřové plátky na zelenině (4 porce)**

320 g vepřové kýty, 1 cibule, 100 g žluté papriky, 80 g mrkve, 100 g hrášku, 2 stroužky česneku, 20 g hladké mouky, sůl, pepř

Plátky masa lehce naklepeme a na pánvi zprudka orestujeme, osolíme a opepříme. Na oleji osmahneme očištěnou a jemně nakrájenou zeleninu a prolisovaný česnek, přidáme vodu a podusíme doměkka. Omáčku zaprášíme moukou a necháme ještě chvíli povařit. Maso vložíme do omáčky, a ještě krátce prohřejeme. Podáváme s rýží a okurkovým salátem.

- **Koláč jako kynutý**

3 vejce, 180 g Hera máslová, 150 g cukr, 350 g polohrubé mouky, prášek do pečiva, vanilkový cukr, 220 ml mléka, 1000 g ovoce (např. zahradní směs – maliny, jahody, rybíz, borůvky)

Heru rozpustíme. Prášek do pečiva prosejeme do mouky a promícháme. Menší a vyšší plech lehce vymažeme tukem a vysypeme hrubou moukou. Vejce vyšleháme s cukrem a vanilkovým cukrem do pěny. Postupně vmícháme

mouku, nakonec rozpuštěnou Heru a mléko. Těsto vlijeme na plech, rozetřeme a hustě posypeme ovocem. Pečeme zvolna v předem vyhřáté troubě.

- **Pohankové omelety se špenátem (4 porce)**

500 ml mléka, 3 vejce, 100 g polohrubé mouky, 100 g pohankové mouky, 400 g špenátového protlaku, 1 lžička kukuřičného škrobu, 3 stroužky česneku, sůl, řepkový olej na smažení

Mléko rozšleháme s 2 vejci a trochou soli, přidáváme mouky a vyšleháme hladké těsto. Špenátový protlak prohřejeme v hrnci, do trochy mléka zamícháme 1 vejce, kukuřičný škrob a prolisovaný česnek, vlijeme do protlaku, zamícháme a povaříme, dle chuti dosolíme. Z těsta na pánvi smažíme na malém množství oleje tenké palačinky, které plníme připraveným špenátem.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz