

RECEPTY

pre vašu inšpiráciu

RESET
YOUR BODY


metabolic balance

Obsah

- 3 Metabolic Balance® – idea
- 4 Metabolic Balance® – princíp
- 6 8 pravidiel
- Recepty pre Prísnu – úpravnú fázu (2. fáza)
- 7 Mäso a hydina
- 14 Ryby a morské plody
- 20 Syry a mliečne výrobky
- 30 Strukoviny
- 38 Vajcia
- 44 Huby
- 48 Tofu
- 52 Výhonky
- 58 Orechy a semená
- 62 Recepty pre odľahčenú – úpravnú fázu (3. fáza)
- 64 Recepty od 4. fázy – zdravé sladkosti



Vysvetlivky pojmov

Blanšírovanie je veľmi známa technika varenia, ktorú možno používať i vy bez toho, aby ste o tom vedeli. Rozumieme ním prudké zaliate pokrmu vriacou vodou pred ďalším použitím. Potravinu po sparení presunieme okamžite do studenej vody s kockami ľadu. Po krátkom čase vyberieme a necháme odkvapkať.

Pošírovanie je jednou zo známych a obľúbených kuchárskych techník, ktorú si bohužiaľ ľudia často mýlia s obyčajným varením vo vode. Ide avšak o tepelnú úpravu potraviny v tekutine pod bodom varu (80 až 95°C). Tekutinou býva najčastejšie rôznymi ingredienciami ochutená voda alebo zeleninový vývar.

Metabolic Balance® – idea

Metabolic Balance® vznikol na základe pozorovaní vedúcich k poznaniu, že výživa má enormný vplyv na riadenie telesných procesov a na samotné fyzické a psychické zdravie. Potraviny a stravovacie návyky, ktoré sú dnes ponímané ako „normálne“ nie sú pre každého v neobmedzenom množstve vhodné. Energetická regulácia organizmu sa môže narušiť vedúc k nadváhe a ochoreniam.



Metabolic Balance® zasahuje práve v tomto „bode“ s presvedčením: *Ak pôjdeme po príčine a obnovíme rovnováhu a samoreguláciu organizmu, zmiznú aj symptómy a následky nerovnováhy, ktorými sú nadváha, alergie, ochorenia podmienené výživou...*

Metabolic Balance® je holistický koncept, založený na vytvorení individuálneho stravovacieho (diétného) plánu za sprievodu intenzívnej a individuálnej starostlivosti.

Metabolic Balance® je skvelá príležitosť pre rastúci počet ľudí, ktorí už vo svojej výžive majú určité obmedzenia, ale aj pre všetkých, ktorí kladú dôraz na prevenciu a svoje zdravie.

Takýto zrozumiteľný a štruktúrou jednoduchý diétny plán obsahuje:

- ktoré potraviny sú pre konzumáciu vhodné a ktorým sa radšej vyhnúť
- v akom množstve by sa mali tieto potraviny konzumovať
- ako správne tieto potraviny kombinovať
- kedy a ako sa tieto potraviny konzumovať
- ako sa v 4 fázach dopracovať k novému „pocitu“ zo života

Každý plán je skutočne jedinečný originál. Základom pre jeho vytvorenie sú:

- krvné hodnoty (36 parametrov)
- údaje obvodov tela a antropometrické údaje
- individuálne údaje klienta

Metabolic Balance® zohľadní aj náročné požiadavky klienta, ako sú:

- alergie
- ochorenia
- individuálne chute a averzie



Metabolic Balance® – princíp



Rozsiahly úvodný pohovor
a stanovenie anamnézy

Osobná anamnéza



Hmotnosť



Miery



Medikamenty



Analýza krvi



Databáza potravín
s podrobnými údajmi a
ich vplyv na organizmus

3 jedlá denne



5 hodín pauza



5 hodín pauza



Plán výživy zahrnutý
do štyroch fáz



1 jablko denne

Úspešne a zdravo

Zvlášť dôležité je obdobie Prísnej – úpravnej fázy, kedy platí 8 pravidiel. V ďalšom priebehu programu sa odporúčenia uvoľňujú, pribúdajú ďalšie potraviny, čím sa výrazne rozšíria možnosti. Vďaka zmene výživy na prirodzené a dostupné potraviny sa zostria aj zmysly a zmena stravovacích návykov prebieha akoby zvnútra. Regulačné systémy chuti a odporu znova napovedajú, čo organizmus potrebuje a čo mu robí dobre.



8 pravidiel



1. pravidlo

Jedzte len tri jedlá denne.



2. pravidlo

Po každom jedle urobte minimálne päť hodinovú pauzu.



3. pravidlo

Samotné jedlo by nemalo trvať dlhšie ako 60 minút.



4. pravidlo

Každé jedlo začnite jedným až dvomi sústami bielkoviny.



5. pravidlo

Počas jedla jedzte len jeden druh bielkoviny, avšak ku každému z troch jedál iný druh.



6. pravidlo

Podľa možnosti po 21. hodine už nejedzte.



7. pravidlo

Počas dňa vypite pre vás vypočítané množstvo vody.



8. pravidlo

Jedno jablko denne je povinné. Ovocie jedzte k jedlu ako dezert.

Recepty

pre 2. fázu programu Metabolic Balance®

Počas 2. fázy sa váš metabolizmus adaptuje na nový, optimálny spôsob výživy zohľadňujúci požiadavky vášho organizmu. Počas prvých 14 dní 2. fázy platia prísne pravidlá.

Ak v 2. fáze chcete zotrvať dlhšie, po 14. dňoch doplňte svoju výživu o tuky. Výber tukov konzultuje so svojim poradcom.





MÄSO A HYDINA

Špíz z jahňaciny s rozmarínom

Ingrediencie

1 porcia jahňacieho mäsa (chrbát) / 2 vetvičky rozmarínu / 2 strúčiky cesnaku / 1 porcia zeleniny (baklažán, cuketa, červená cibuľa, paradajka) / soľ / čierne korenie / provensalské korenie

Postup

1. Ihličie z rozmarínu oberieme, len 4-5 posledných ponecháme. Odstránené ihličie posekáme nadrobno.
2. Olúpeme cesnak a pokrájame nadrobno. Mäso umyjeme v studenej vode, osušíme, odblaníme a tučné odstránime. Nakrájame na väčšie kúsky a pridáme soľ, cesnak, čierne korenie, rozmarín a provensalské korenie.
3. Baklažán, cuketu a cibuľu očistíme, umyjeme a nakrájame na väčšie kúsky. Zeleninu a mäso striedavo napichujeme na drevené špajle (špíz).
4. Predhrejeme rúru na pečenie na 150 stupňov (teplovzdušnú na 130 stupňov a plynová na stupeň 1.)
5. Špízy najskôr opečieme na panvici bez tuku, posypeme rozmarínom a dáme piecť do rúry na 15 minút. Rozmarínovými vetvičkami ozdobíme jedlo na záver pri servírovaní.





MÄSO A HYDINA

Zeleninová panvica s mletým hovädzím mäsom



Ingrediencie

1 porcia mletého hovädzieho mäsa / 1 porcia zeleniny (cuketa, paprika, rajčina, nasekaná cibuľa) / 1 porcia papaye / soľ / čierne mleté korenie / rasca / bio jablčný ocot / pažitka

Postup

1. Cuketu, papriku a rajčinu umyjeme, očistíme a nakrájame na malé kúsky.
2. Papáyu olúpeme, semená odstránime a dužinu pokrájame na kocky.
3. Panvicu zohrejeme a mäso opečieme bez tuku. Pridáme soľ, čierne korenie a rascu.
4. K mäsu pridáme cibuľu a krátko opečieme. Ďalej pridáme cuketu, papriku a rajčinu a zmes spolu povaríme cca 10 minút.
5. Primiešame papáyu a necháme postáť ešte 3 minúty. Nakoniec zmes pokvapkáme octom a posypeme čerstvo nasekanou pažitkou.





MÄSO A HYDINA

Bravčová fileta s tekvicovo-jablčnou omáčkou a poľným šalátom

Ingrediencie

1 porcia bravčovej filety / soľ / čierne korenie / 1 porcia zeleniny (hokkaido tekvica, pokrájaná cibuľa, poľníček) / zeleninový vývar / kari korenie / 1 jablko / čierny sezam

Postup

1. Mäso umyjeme, osušíme, osolíme a okoreníme. Panvicu zohrejme bez tuku, mäso opečieme cca 4 minúty z oboch strán a temperujeme v rúre pri 100 stupňoch.
2. Tekvicu umyjeme a nakrájame nadrobno. V hrnci udušíme cibuľu. Tekvicu podlejeme vývarom, pridáme kari korenie a soľ. Povaríme cca 50 minút.
3. Jablko ošúpeme, zbavíme jadriek, nakrájame a pridáme k tekvici. Ku mäkkej tekvici pridáme šťavu z výpeku. Celý obsah mixujeme na omáčku, ktorú dochutíme podľa chuti.
4. Poľný šalát (poľníček alebo valeriána) umyjeme, v centrifúge osušíme, servírujeme na tanier. Na šalát priložíme mäso a tekvicovo-jablčnú omáčku. Na záver posypeme sezamom.





MÄSO A HYDINA

Pikantný šalát s hovädzím mäsom

Ingrediencie

1 porcia hovädzieho mäsa (bok) / 1 porcia zeleniny (čínska kapusta, červená paprika, paradajka, nakrájaná cibuľa) / 1 porcia papáje / soľ / čierne korenie / koriander / petržlenová vňať / ½ čili papričky / čerstvý zázvor / bio jablčný ocot

Postup

1. Čínsku kapustu umyjeme, očistíme, jeden list odložíme bokom a ostatok pokrájame. Papriku očistíme a pokrájame na pásiky a paradajku na kocky.
2. Papaju olúpeme, vykôstkujeme a nakrájame na kocky.
3. Mäso osolíme a okoreníme. Na rozohriatej panvici bez tuku opečieme mäso z oboch strán 3-5 minút. Odložíme do rúry vyhriatej na 100 stupňov a temperujeme.
4. Bylinky umyjeme, trochu petržlenovej vňate odložíme bokom a ostatok nasekáme najemno. Čili papričku očistíme a pokrájame. Zázvor očistíme a krájame najemno alebo nastrúhame.
5. Výpek zmiešame s octom, pridáme čili, zázvor, soľ a čierne mleté korenie. Zeleninu, papaju a bylinky vmiešame do marinády. Mäso pokrájame na veľmi tenké pásiky a pridáme k mase. Servírujeme na liste čínskej kapusty a ozdobíme petržlenovou vňaťou.





MÄSO A HYDINA

Šalát s morčacími prsiami, cviklou a šampiňónmi

Ingrediencie

1 porcia údených morčacích prs / 1 porcia zeleniny (cvikla, stopkový zeler, šampiňóny) / ligurček / 50 ml zeleninového vývaru / 1 pl bio jablčného octu / horčica (bez cukru) / čierne korenie

Postup

1. Cviklu (červená repa) očistíme, umyjeme a varíme v celku asi 20 minút.
2. Stopkový zeler očistíme, umyjeme a nakrájame natenko. Šampiňóny očistíme a nakrájame na plátky.
3. Ligurček nasekáme nadrobno. Zeleninový vývar, ocot a horčicu vymiešame, osolíme, okoreníme a primiešame aj ligurček.
4. Do mäčka uvarenú cviklu vyberieme a nakrájame na kúsky. Vymiešame so zelerom, šampiňónmi a premiešame s pripraveným koreninovým „dressingom“.
5. Morčacie prsia nakrájame na tenké plátky a poukladáme na šalát.





MÄSO A HYDINA

Chrumkavé morčacie prsia

Ingrediencie

1 porcia morčacích prs / soľ / čierne korenie / 1 porcia ražného knäckebratu / ligurček / petržlenová vňať / 1 strúčik cesnaku / kari

Postup

1. Morčacie prsia umyjeme v studenej tečúcej vode, osušíme, osolíme a okoreníme.
2. Mäso opečieme na rozohriatej panvici bez tuku z každej strany cca 3 minúty. V rúre na pečenie necháme temperovať pri 100 stupňoch.
3. Knäckebrat rozdrvíme. Bylinky umyjeme, osušíme a na jemno nasekáme. Cesnak očistíme a roztlačíme. Všetko zmiešame, osolíme, dochutíme čiernym mletým korením a kari. Touto zmesou potrieme mäso.
4. Rúru zohrejme na 200 stupňov (teplovzdušnú na 180 a plynovú na stupeň 3-4) a mäso pečieme 6-8 minút.

Tip

Listový šalát podávame ako prílohu. Chrumkavý obal sa hodí aj na kuracie prsia, jahňacie mäso alebo aj rybu.





MÄSO A HYDINA

Dusené kuracie prsia s feniklom a citrónom



Ingrediencie

1 porcia kuracích prs / 1 porcia zeleniny (mrkva, fenikel, jarná cibuľka) / 1 citrón / soľ / čierne korenie / ¼ pl feniklových semienok / nové a čierne korenie / 75 ml zeleninového vývaru / čerstvý nasekaný kôpor

Postup

1. Zeleninu umyjeme, očistíme a krájame na tenké pásiky alebo kolieska. Citrón opláchneme horúcou vodou, osušíme a krájame na tenké kolieska.
2. Kuracie prsia umyjeme v tečúcej studenej vode, osušíme, osolíme a okoreníme. Panvicu zohrejeme a bez oleja, mäso opečieme z oboch strán cca 2 minúty. Mäso z panvice vyberieme.
3. Zeleninu s feniklom, s korením a citrónom za stále miešania opečieme vo výpeku asi 2 minúty.
4. Rúru predhrejeme na 175 stupňov (plynovú na stupeň 2 a teplovzdušnú na 150 stupňov). Zeleninu dáme do ohňovzdornej nádoby, na zeleninu položíme mäso a podlejeme vývarom.
5. Formu prikryjeme, ak nemáme vrchnák,lobalom a v rúre dusíme asi 20 minút. Pred servírovaním posypeme kôprom.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Losos v kelovom župane

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (kel, nasekaná cibuľa) / 1 porcia lososa / soľ / čierne korenie / 1 pomaranč / 100 ml zeleninového vývaru / nasekaný čerstvý kôpor

Postup

1. Z kelu oddelíme dva veľké listy, umyjeme, stred z kelových listov odstránime a v slanej vode blašírujeme. Opláchneme ľadovou vodou a necháme odkvapkať. Ostatok (okrem koreňa) nakrájame na jemné pásiky.
2. Lososa umyjeme v studenej vode, osušíme, osolíme a okoreníme.
3. Pomaranč umyjeme a očistíme tak aby bola odstránená aj biela vnútorná šupka. Dužinu nakrájame na mesiačky.
4. Rybie filety položíme na kelové listy a na ne poukladáme ešte pomaranč a všetko spolu zavinieme do listov.
5. Zohrejeme panvicu bez oleja. Cibuľu podusíme s troškou vývaru. Ostatok kelu pridáme k cibuľi, okoreníme soľou a korením.
6. Rúru predhrejeme na 175 stupňov. Kel vložíme do ohňovzdornej misky, závitky položíme na ne a podlejeme zeleninovým vývarom. Pečieme cca 25 min. Pred podávaním dozdobíme čerstvým kôprom.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Losos s bylinkami na zeleninovom pyré

Ingrediencie

½ bio citrónu / 1 porcia lososa / soľ / čierne korenie / nasekaných bylín (petržlenová vňať, majorán, tymián) 75 ml zeleninového vývaru / 1 porcia zeleniny (petržlen, topinambura)

Postup

1. Citrón umyjeme. Citrónovú kôru nastrúhame tak aby sa nepoškodil samotný citrón. Nastrúhanú citrónovú kôru odložíme na dekoráciu na záver. Šťavu vytlačíme.
2. Rybu umyjeme v studenej vode, osušíme v papierovej utierke, osolíme a okoreníme a polejeme citrónovou šťavou.
3. Rúru na pečenie predhrejeme na 175 stupňov.
4. Rybu položíme na fóliu na pečenie, zalejeme vývarom a bylinkami. Pečieme cca 15 minút. Časť bylín necháme na záverečné obloženie.
5. Zeleninu umyjeme, očistíme a nakrájame na menšie kúsky. Okoreníme a osolíme. Dusíme na pare cca 10-12 minút.
6. Zeleninu rozmixujeme na pyré (lepší je metličkový mixér ako ponorný). Na tanier servírujeme pyré a na neho položíme lososový filetu. Posypeme odloženými čerstvými bylinkami a citrónovou kôrou.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Zeleninová polievka s mangom a krevetami



Ingrediencie

1 porcia zeleniny (pak-soi, jarná cibuľka, stopkový zeler)
1 strúčik cesnaku / čerstvý zázvor / ½ citrónovej trávy /
¼ čili / 250 ml zeleninového vývaru / 1 porcia manga / soľ /
čierne korenie / 1 porcia kreviet (tepelne upravených)

Postup

1. Zeleninu umyjeme a očistíme. Pak-soi a jarnú cibuľku najemno pokrájame. Mrkvu a zeler nastrúhame. Cesnak, zázvor, čili a citrónovú trávu nakrájame najemno.
2. Zeleninu varíme vo vývare. Pridáme pripravené korenie a 10 minút necháme odstať.
3. Mango olúpeme, oddelíme od kôstky a pokrájame na kocky. Potom vložíme do polievky, ktorú osolíme a okoreníme.
4. Na záver pridáme krevety a na 5 minút necháme ešte odstať. Pred servírovaním ozdobíme čerstvým kôprom.

Tip

Polievka chutí výborne aj s lososom alebo zubáčom.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Polievka zo sumca s vňaťou koriandra

Ingrediencie

1 porcia sumca / 1 porcia zeleniny (šampiňóny, pór, mrkva) /
½ citrónu / 1 stonka citrónovej trávy / strúčik cesnaku /
½ čili / čerstvý zázvor / 300 ml zeleninového vývaru /
soľ / čierne korenie / nasekaná čerstvá vňať koriandra

Postup

1. Rybu umyjeme v studenej vode, osušíme v papierovej utierke a nakrájame na malé kúsky.
2. Šampiňóny očistíme, pór a mrkvu umyjeme a očistíme a všetko pokrájame na pásiky.
3. Citrón umyjeme a kôru nastrúhame alebo vykrajujeme tenké pásiky tak aby sme dužinu citrónu nepoškodili. Citrónovú trávu na hrubom konci roztlačíme. Cesnak s zázvorom očistíme čili umyjeme a všetko nakrájame najemno (zázvor môžeme aj nastrúhať).
4. Vývar spolu s pripravenými bylinkami a koreninami privedieme do varu. Pridáme zeleninu a varíme al dente.
5. Rybu osolíme a okoreníme, pridáme k zelenine a pošírujeme cca 12 minút (voda nevrie, len perlí). Koriandrovou vňaťou polievku ozdobíme tesne pred servírovaním.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Losos s kôprom na zelenine

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (paštrnák, pór, mrkva) / 1 jablko / nasekaná čerstvá petržlenová vňať / 1 porcia lososa / soľ / čierne korenie / zeleninový vývar v prášku / nasekaný čerstvý kôpor / ½ citrónu

Postup

1. Zeleninu umyjeme, očistíme a nakrájame na pásiky.
2. Jablko umyjeme, zbavíme jadierok a nastrúhame.
3. Citrón umyjeme a nastrúhame alebo vykrajujeme tenké pásiky tak, aby sme dužinu citrónu nepoškodili.
4. Rybu umyjeme v studenej vode, osušíme v papierovej utierke, osolíme a okoreníme.
5. Zohrejeme panvicu bez tuku, kde podusíme očistenú zeleninu. Okoreníme zeleninovým vývarom, môžeme podliať troškou vody. Nastrúhané jablko pridáme k zelenine.
6. Citrónovú kôru a petržlen pridáme k zelenine spolu s lososom, ktorého položíme na už sa dusiacu zeleninu. Prikryté dusíme ďalších 12 minút.
7. Pred podávaním dozdobíme čerstvým kôprom.

Tip

Lososa môžeme zameniť za iný druh filetovanej ryby.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Cuketové rolky plnené tuniakom

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (pór, cuketa, jarná cibuľka) / soľ / bazalka /
1 porcia tuniaka (tepelne upravený v šťave) / čierne korenie /
jablčný ocot

Postup

1. Pór umyjeme, očistíme a krájame dlhé, tenké pásiky, ktoré blašírujeme v slanej vode a opláchneme ľadovou vodou. V sitku necháme odkvapkať.
2. Cuketu umyjeme, očistíme a nakrájame po dĺžke veľmi tenké rezance. Na pomoc si môžeme vziať škrabku na zeleninu alebo krájač na určený na zeleninové rezance. Cuketové rezance osolíme a necháme chvíľu odstáť.
3. Jarnú cibuľku umyjeme, očistíme, krájame na tenké krúžky. Bazalku umyjeme, osušíme a nasekáme nadrobno.
4. Tuniaka zmixujeme, osolíme a okoreníme. Primiešame pripravenú časť bazalky a jarnú cibuľku.
5. Tuniakovú zmes nanesieme na cuketové rezance, zvinieme a zaviažeme pripraveným pórovým „motúzom“.
6. Rolky dokoreníme čiernym mletým korením a octom. Na chladnom mieste necháme odstáť minimálne 60 minút. Pred podávaním dozdobíme čerstvou bazalkou.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Ovčí syr so špenátom a marhuľami

Ingrediencie

1 porcia ovčieho syra / 1 porcia zeleniny (špenát, nakrájaná cibuľa) / 1 porcia marhúľ / strúčik cesnaku / zeleninový vývar v prášku / čerstvo nastrúhaný muškátový orech

Postup

1. Ovčí syr nakrájame na malé kúsky.
2. Špenátové listy umyjeme, očistíme, blanšírujeme v slanej vode a opláchneme ľadovou vodou. Vodu necháme odkvapkať alebo ju vytlačíme. Takto pripravený špenát nakrájame nahrubo.
3. Marhule umyjeme, rozpolíme, vykôstkujeme a nakrájame na mesiačky. Cesnak očistíme a nakrájame najemno.
4. V rozohriatej panvici bez tuku podusíme cibuľu, môžeme pridať trošku vody. Pridáme cesnak a špenát. Dochutíme zeleninovým vývarom a muškátovým orieškom. Marhule a polovicu ovčieho syra vmiešame ku špenátu.
5. Masu servírujeme na tanier, kde nakoniec navrch pridáme zvyšok syra.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Čerstvý syr s cuketou a kari

Ingrediencie

1 porcia čerstvého syra (cottage) / 1 porcia zeleniny (cuketa, nakrájaná cibuľa) / strúčik cesnaku / indické kari / soľ / čierne korenie / nasekaná čerstvá pažítka / nasekaná čerstvá petržlenová vňať

Postup

1. Cuketu umyjeme, očistíme a nakrájame na kolieska. Cesnak očistíme a najemno nasekáme.
2. Na rozohriatej panvici bez tuku udusíme cibuľu, podlejeme troškou vody. Pridáme cuketu a dochutíme cesnakom, kari, soľou a čiernym korením.
3. Do zeleniny zamiešame čerstvý syr a posypeme bylinkami.

Tip

Výborne sa hodí aj mrkva, paštrnák alebo aj kaleráb.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Mangové „lassi“



Ingrediencie

1 porcia ovocia (mäkké mango) / 1 porcia jogurtu / 100 ml studenej minerálky / štipku šafranu

Postup

1. Mango olúpeme, dužinu oddelíme od kôstky a nakrájame na kocky.
2. Nakrájané kocky manga spolu s jogurtom mixujeme ponorným mixérom do hladkej hmoty.
3. Ľadovo studenú minerálku vmiešame do mangového krému. Drink prelejeme do pohára a ozdobíme štipkou šafranu alebo vanilkou.

Tip

V 4. fáze môžeme do nápoja vmiešať kokosové mlieko, pridať kokosový tuk alebo pre pudingový vzhľad chia semienka.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Crunchy jogurt s jablkom a škoricou

Ingrediencie

1 krajec ražného chleba / 1 jablko / škoricica / 1 porcia jogurtu

Postup

1. Celozrnný ražný chlieb nakrájame na malé kocky, ktoré opražíme (za stáleho miešania) v zohriatej panvici bez tuku.
2. Jablko umyjeme, zbavíme jadierok a nakrájame na malé kúsky alebo môžeme aj nahrubo nastrúhať.
3. Kúsky jablka a chleba zamiešame do jogurtu a dochutíme škoricou.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Cesnakový chlieb s tvarohom

Ingrediencie

1 porcia tvarohu / 1 porcia zeleniny (rajčina, stopkový zeler, jarná cibuľka, šalátová uhorka) / 2 strúčiky cesnaku / soľ / čierne korenie / nasekaná čerstvá pažítka / nasekaná čerstvá petržlenová vňať / 1 porcia ražného chleba

Postup

1. Rajčinu umyjeme a pokrájame na kocky. Stopkový zeler a jarnú cibuľku umyjeme a očistíme. Zeler pokrájame na malé kúsky, jarnú cibuľku na kolieska. Nakrájanú zeleninu zmiešame.
2. Olúpeme cesnak a pokrájame nadrobno. Šalátovú uhorku umyjeme, očistíme a nastrúhame.
3. Tvaroh premiešame s troškou minerálky. Cesnak, nastrúhanú uhorku a bylinky primiešame k tvarohu. Dosolíme a dokoreníme.
4. Z chleba pripravíme hrianky, ktoré natierame tvarohovou nátierkou. Zeleninou chlebičky dozdobíme až pred podávaním.

Tip

V 3. fáze pokvapkáme chlieb olejom alebo ľanový olej pridáme priamo do tvarohu.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Mrkvovo- marhuľová polievka s fetou

Ingrediencie

1 porcia feta syru / 1 porcia zeleniny (mrkva, paštrnák, nakrájaná cibula) / 300 ml zeleninového vývaru / 1 porcia marhúľ / strúčik cesnaku / ½ červenej čili papričky / soľ / čierne korenie / nasekaná čerstvá bazalka

Postup

1. Mrkvu a paštrnák umyjeme, očistíme a nakrájame na väčšie kúsky. Pripravenú zeleninu dusíme v zeleninovom vývare cca 5 minút.
2. Umyjeme marhule, odkôstkujeme a nakrájame nahrubo. Cesnak a čili očistíme a nasekáme nadrobno.
3. K zelenine do polievky pridáme marhule, krátko povaríme a všetko spolu rozmixujeme. Pridáme cesnak, soľ, čierne korenie a čili.
4. Nakoniec nakrájame feta syr a zamiešame do teplej polievky. Dozdobíme čerstvou bazalkou.

Tip

Miesto syra možno do polievky použiť opražené semienka či orechy.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Zelerovo-jablková polievka

Ingrediencie

1 jablko / 1 porcia zeleniny (menší zeler, fenikel, nasekaná cibuľa) / 300 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne korenie / 1 porcia syra ricotta / štipka nasekanej čerstvej petržlenovej vňate

Postup

1. Jablko umyjeme, zbavíme šupky a jadierok a dužinu nahrubo nakrájame. Zeler a fenikel taktiež umyjeme a nakrájame nahrubo.
2. Pripravenú zeleninu a jablko cca 10 minút varíme v zeleninovom vývare. Obsah v hrnci pomixujeme (napr. ponorným mixérom).
3. Polievku ochutíme soľou a korením a vmiešame syr. Nakoniec pridáme petržlenovú vňať a polievku ešte krátko povaríme.

Tip

Zeler môžeme nahradiť paštrnákom a miesto ricotty je vhodný aj tvaroh alebo čerstvý syr.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Kozí syr s karí a hruškou

Ingrediencie

1 hruška / čierny sezam / indické karí / 1 porcia poľného šalátu / 1 porcia kozieho syra

Postup

1. Hrušku umyjeme, rozštvrtíme, zbavíme jadierok a nakrájame na mesiačky.
2. Na rozohriatej panvici bez tuku opražíme sezam, kým uvoľní arómu. Pridáme hrušky a posypeme karí korením.
3. Poľný šalát umyjeme, očistíme a osušíme.
4. Syr nadrobno nakrájame a zmiešame s hruškou a poľným šalátom.

Tip

Miesto hrušky môžeme použiť jablko alebo mango.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Zapečený fenikel s mozzarellou

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (fenikel, rajčina, nakrájaná cibuľa) / čerstvá petržlenová vňať / strúčik cesnaku / 1 porcia ražného knäcke-brotu / 1 porcia buvolej mozzarellou

Postup

1. Fenikel umyjeme, očistíme a nakrájame na tenké plátky. Feniklom vyložíme ohňovzdornú misu. Vňať z fenikla odložíme.
2. Rúru zohrejme na 175 stupňov.
3. Feniklovú a petržlenovú vňať umyjeme a nasekáme nadrobno. Cesnak očistíme a nakrájame najemno. Rajčinu umyjeme a nakrájame na kocky.
4. Zohrejeme panvicu bez tuku, kde podusíme cibuľu do zlatista. Knäcke-brot rozmrvíme a spolu s vňaťami, rajčinou a korením pridáme ku cibuli na panvicu. Chlebovo-zeleninovú zmes priložíme ku pripravenému feniklu do ohňovzdornej misy.
5. Mozzarellu nakrájame na kúsky, ktoré poukladáme ako poslednú vrstvu a dáme piecť cca 20 minút.

Tip

Knäcke-brot sa ľahko rozmrví, ak ho dáme do pevného igelitového vrečka a valčekom na cesto po ňom niekoľkokrát prejdeme.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Ovsená kaša s jablkom a škoricou

Ingrediencie

1 porcia mlieka / 1 porcia ovsených vločiek / 1 jablko /
škoricca / 150 ml vody

Postup

1. Jablko umyjeme, očistíme, zbavíme jadierok, nakrájame na kúsky a podusíme vo vode do mäkka.
2. Ovsené vločky a škoricu primiešame k jablku, všetko spolu ešte povaríme.
3. Znížime teplotu a necháme ešte 3 minúty variť až masa stuhne.
4. Servírujeme do misky a na záver kašu zalejeme mliekom.





STRUKOVINY

Fazuľové placky

Ingrediencie

1 porcia pinto fazule / 1 porcia zeleniny (paštrnák, jarná cibuľka, mrkva, tekvica) / soľ / čierne korenie / semienka koriandra / rasca / strúčik cesnaku / ¼ čili papričky / majorán / tymián

Postup

1. Fazuľu namočíme na noc do studenej vody. Na ďalší deň vodu zlejeme a fazuľu varíme v čistej, neosolenej vode cca 60 minút.
2. Zeleninu umyjeme očistíme a pokrájame nadrobno alebo nastrúhame. Zohrejeme panvicu bez tuku a zeleninu podusíme. Osolíme a okoreníme.
3. Mäkkú fazuľu precedíme a s trochou vývaru mixujeme. Pridáme podusenú zeleninu a spolu rozmixujeme.
4. Semienka koriandra a rasce opražíme nasucho v panvici a v maziari rozdrvíme. Očistíme cesnak a pretlačíme ho alebo nasekáme najemno. Čili očistíme a taktiež nadrobno nakrájame. Fazuľové pyré okoreníme dokoreníme prípravenými koreninami.
5. Z fazuľovej masy vytvárame guľky, ktoré roztlačíme na placky. Zohrejeme panvicu bez tuku, kde placky opečieme z oboch strán. Rúru zohrejeme na 100 stupňov a placky necháme „dôjsť“ ešte cca 10 minút.





STRUKOVINY

Šalát z kidney fazule a cukety

Ingrediencie

1 porcia kidney fazule / 1 porcia zeleniny (cuketa, jarná cibuľka, ½ rajčiny) / strúčik cesnaku / ¼ čili papričky / zeleninový vývar / soľ / čierne korenie / bio jablčný ocot / tymián

Postup

1. Fazuľu namočíme na noc do studenej vody. Na ďalší deň vodu zlejeme a fazuľu varíme v čistej, neosolenej vode cca 60 minút.
2. Cuketu, rajčinu a cibuľku umyjeme, očistíme a nakrájame na malé kúsky (cibuľku a cuketu krájame na kolieska). Cesnak a čili očistíme a krájame najemno.
3. Zohrejeme panvicu bez tuku, kde opečieme cuketu. Okoreníme cesnakom, čili a zeleninovým vývarom.
4. Cibuľu a rajčinu zmiešame a posypeme čiernym korením, soľou octom a tymiánom.
5. Všetko spolu premiešame a šalát necháme jednu hodinu odstáť.

Tip

Miesto cukety môžeme použiť aj zelené fazuľky, brokolicu alebo kaleráb.





STRUKOVINY

Pikantná fazuľová polievka



Ingrediencie

1 porcia bielej fazule / 1 porcia zeleniny (zelená fazuľka, ½ rajčiny, žltá paprika) / strúčik cesnaku / saturejka / červená čili paprička / zeleninový vývar v prášku / soľ / čierne korenie / mletá rasca

Postup

1. Fazuľu namočíme na noc do studenej vody. Na ďalší deň vodu zlejeme a fazuľu varíme v čistej, neosolenej vode cca 45 minút.
2. Zeleninu umyjeme, očistíme. Zelenú fazuľku rozkrojíme na polovicu, rajčinu a papriku nakrájame na malé kúsky. Cesnak a čili očistíme a nakrájame najemno.
3. Zelenú fazuľku spolu so saturejkou dáme do hrnca bez oleja, podlejeme zeleninovým vývarom a cca 8 minút dusíme. Pridáme papriku a rajčinu. Okoreníme cesnakom, čili, soľou, čiernym korením a rascou.
4. Uvarenú fazuľu primiešame do zeleninovej polievky.





STRUKOVINY

Zeleninové rezance s čiernou šošovicou

Ingrediencie

1 porcia čiernej šošovice / 1 porcia zeleniny (mrkva, paštrnák, cuketa) / zeleninový vývar v prášku / rasca / majorán / tymián / štipka muškátového orieška / bio jablčný olej / soľ / čierne korenie

Postup

1. Šošovicu umyjeme. Bez soli necháme zovrieť, teplotu znížime a varíme ešte 15 až 20 minút. Do mäkká uvarenú šošovicu dokoreníme zeleninovým vývarom, rascou, majoránom, tymiánom, muškátovým orieškom a troškou octu.
2. Zeleninu umyjeme, očistíme a za pomoci napríklad „škrabky na zeleninu“ vytvoríme veľmi tenké rezance. Zeleninové rezance blanšírujeme v slanej vode. Opláchneme ľadovou vodou a necháme v sitku odkvapať.
3. Šošovicu podávame so zeleninovými rezancami a podľa chuti osolíme a okoreníme čiernym korením.





STRUKOVINY

Kyslá kapusta s cícerom

Ingrediencie

1 porcia cíceru / 1 porcia zeleniny (nasekaná šalotka, kyslá kapusta, červená paprika) / zeleninový vývar v prášku / soľ / čierne korenie

Postup

1. Cícer namočíme na noc do studenej vody. Na ďalší deň vodu zlejeme a cícer varíme v čistej, neosolenej vode cca 45 minút.
2. V zohriatom hrnci bez oleja podusíme šalotku. Pridáme kyslú kapustu, okoreníme zeleninovým vývarom, soľou a čiernym korením. Dusíme ďalších cca 12 minút.
3. Papriku umyjeme, očistíme a krájame na malé kocky.
4. Zohrejeme panvicu bez oleja, kde opečieme už mäkký cícer spolu s paprikou. Nakoniec primiešame aj podusenú okorenú kyslú kapustu.





STRUKOVINY

Šošovicový šalát so šampiňónmi

Ingrediencie

1 porcia čiernej šošovice / 1 porcia zeleniny (zeler, jarná cibuľka, šampiňóny) / 1 porcia papáje (nie veľmi zrelej) / zázvor / bio jablčný ocot / horčica bez cukru / soľ / čierne korenie / zeleninový vývar v prášku / nasekaná čerstvá petržlenová vňať

Postup

1. Šošovicu umyjeme. Bez soli necháme zovrieť, teplotu znížime a varíme al dente 15 minút.
2. Zeler umyjeme, očistíme a nastrúhame. Cibuľku a šampiňóny umyjeme, očistíme a pokrájame na tenké plátky (cibuľku na kolieska).
3. Papáju olúpeme, zbavíme jadierok a nastrúhame.
4. Na dressing očistíme a najemno nastrúhame zázvor. Ocot, horčicu a zázvor zmiešame a ochutíme soľou, korením a zeleninovým vývarom.
5. Šošovicu premiešame so zeleninou a dressingom. Šalát necháme odstáť cca 1 hodinu. Pred podávaním ozdobíme petržlenovou vňaťou.





STRUKOVINY

Cícerová polievka s mäťou

Ingrediencie

1 porcia cíceru / 1 porcia zeleniny (fenikel, ½ rajčiny, tekvica, nakrájaná cibuľa) / strúčik cesnaku / ½ čili / 200 ml zeleninového vývaru / nové korenie / rasca / nasekaná čerstvá mäta

Postup

1. Cícer namočíme na noc do studenej vody. Na ďalší deň vodu zlejeme a cícer varíme s mäťou, neosolenej vode cca 45 minút.
2. Fenikel umyjeme, očistíme a pokrájame na tenko. Tekvicu umyjeme, očistíme nakrájame na malé kocky. Rajčinu umyjeme a nakrájame taktiež na malé kocky. Cesnak očistíme a s čili nasekáme najemno.
3. Zeleninu zovrieme v zeleninovom vývare, znížime teplotu a povaríme do mäkka. Dochutíme cesnakom, čili, novým korením a rascou.
4. Cícer precedíme a vývar odložíme.
5. Cícer pridáme k zelenine a podľa želania dolejeme vývarom z cíceru. Pred podávaním ozdobíme mäťou.





STRUKOVINY

Turecká polievka z červenej šošovice

Ingrediencie

1 porcia červenej šošovice / 1 porcia zeleniny (veľká mäsová rajčina, nasekaná cibuľa) / mäta / soľ / čili / 250 ml vody

Postup

1. Šošovicu 1-2 krát premyjeme (dôležité). Cibuľu podusíme v rozohriatom hrnci bez tuku. Pridáme umytú a na malé kúsky nesekanú rajčinu. Pridáme umytú šošovicu a zopár krát premiešame. Podlejeme vodou a privedieme do varu.
2. Hrnec odstavíme a ingrediencie osolíme, okoreníme a dobre premixujeme. Potom varíme ešte 15 až 20 minút na miernej teplote.
3. Na záver zdobíme mäťou.

Tip

V rýchlvarnom hrnci varíme polievku len 3 minúty.
V 3. fáze môžeme nielen mätu restovať na oleji, ale aj cibuľu so zeleninou.





VAJCIA

Zeleninová polievka s poširovaným vajcom

Ingrediencie

1 porcia vajec / 1 porcia zeleniny (červená kapusta, pór, mrkva, karfiol) / 1 pl octu (octovej esencie) / 350 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne korenie / 1 pl pažítka

Postup

1. Do hrnca dáme 1 l vody s octom a zohrejeme na 70 stupňov, voda by mala len perliť, nie vriieť. Vajíčko rozbijeme a vložíme s naberačkou do vody. Keď bielko tuhne lyžicou zatlačíme žltok do bielka tak, aby ho nebolo vidieť. Po 5 minútach poširovania vajíčko vyberieme lyžicou (naberačkou) s dierkami a odložíme bokom.
2. Zeleninu umyjeme, očistíme a pokrájame na malé kúsky. Varíme v zeleninovom vývare, okoreníme čiernym mletým korením a soľou. Vajce pridáme a necháme 2 minúty vo vývare stáť (nie variť).
3. Pred podávaním posypeme nasekanou čerstvou pažítkou.

Tip

Polievku môžeme pripraviť aj z iných druhov zeleniny ako napr. kel, tekvica, paštrnák či brokolica.





VAJCIA

Jablkový trhanec

Ingrediencie

1 porcia vajec / trochu minerálky / soľ / vanilková dreň /
1 jablko / mletá škorica

Postup

1. Vajce vyšľaháme s minerálkou. Osolíme a ochutíme vanilkou.
2. Jablko umyjeme, odstránime jadierka a dužinu nastrúhame.
3. Na zohriatu panvicu bez tuku dáme jablko a krátko podusíme. Rozmiešané vajce vylejeme na jablko a necháme opiecť.
4. Pred podávaním posypeme mletou škoricou.

Tip

Trhanec je vhodný predovšetkým k raňajkám.





VAJCIA

Vajíčkovo-brokolícový šalát

Ingrediencie

1 porcia vajec / 1 porcia zeleniny (šampiňóny, rajčina, avokádo) / 1 porcia manga / soľ / čierne mleté korenie / bio jablčný ocot / nakrájaná čerstvá pažitka

Postup

1. Vajíčko uvaríme v octovej vode a prudko ochladíme.
2. Šampiňóny očistíme a nakrájame. Rajčinu pokrájame na kocky. Brokolicu očistíme rozdelíme na ružičky a blanšírujeme v slanej vode, vyberieme a necháme odkvapkať.
3. Pre prípravu dressingu očistíme mango a avokádo, obe vykostkujeme, dužinu nakrájame na malé kúsky. Mixujeme s octom, soľou a korením. Ak je dressing veľmi hustý, zriedime vodou.
4. Vajce olúpeme a pokrájame na kolieska. Vajce pridáme do zeleniny a premiešame spolu s dressingom. Na záver dozdobíme nasekanou čerstvou pažitkou.

Tip

Vajcia varené s octovej vode, nepraskajú.





VAJCIA

Pečené vajce v špenátovom hniezde

Ingrediencie

1 porcia vajec / 1 porcia zeleniny (listový alebo baby špenát, nasekaná cibuľa) / 1 strúčik cesnaku / štipka muškátového mletého orieška / soľ / čierne mleté korenie

Postup

1. Špenát umyjeme, očistíme a blanšírujeme v slanej vode. Opláchneme ľadovou vodou a necháme v sitku odkvapkať a potom ho najemno nasekáme.
2. Predhrejeme rúru na 200 stupňov. Plech vyložíme papierom na pečenie.
3. Olúpeme cesnak a nakrájame nadrobno. Cibuľku podusíme na predhriatej panvici bez tuku. Špenát pridáme k cibuli a premiešame. Osolíme a dochutíme cesnakom, muškátovým korením a čiernym korením.
4. Na plechu vyformujeme zo špenátu formu hniezda a do stredu dáme vajce. Plech vložíme do rúry a pečieme 15 minút.





VAJCIA

Polievka „kyselo“

Ingrediencie

1 porcia vajec / 1 porcia zeleniny (huby napr. dubáky, nasekaná cibuľa) / 1-2 plátky ražného kváskového chleba / majorán / petržlenová vňať nasekaná najemno / soľ / čierne korenie / rasca / bio jablčný ocot

Postup

1. Kváskový chlieb natrháme na malé kúsky. Zalejeme vlažnou vodou a necháme stáť.
2. Cibuľu podusíme v zohriatom hrnci bez tuku, pridáme namočený chlieb. Podlejeme zeleninovým vývarom, okoreníme pripravenými koreninami. Pri občasnom miešaní varíme cca 20 minút. Potom zmixujeme a dochutíme soľou a korením.
3. Huby očistíme nakrájame na malé kúsky a restujeme v rozohriatej panvici bez tuku.
4. Poširované vajcia pripravíme nasledovne: do hrnca dáme 1/5 l vody s octom a zohrejeme na 70 stupňov, voda by mala len perliť, nie vriieť. Vajčko rozbijeme a vložíme naberačkou do vody. Keď bielko tuhne lyžicou zatlačíme žltok do bielka tak aby ho nebolo vidieť. Po 5. minúte poširovania vajčko vyberieme lyžicou (naberačkou) s dierkami a odložíme bokom.
5. Huby a poširované vajčka vmiešame do polievky a na záver dozdobíme petržlenovou vňaťou.





VAJCIA

Zeleninové „suflé“

Ingrediencie

1 porcia vajec / 1 porcia zeleniny (paprika, brokolica, rajčiny, jarná cibuľka, mrkva) / soľ / červená mletá paprika / 1 jablko / štipku jedlej soli / 2 pl zeleninového vývaru

Postup

1. Zeleninu nakrájame na malé kúsky, mrkvu a polovicu jablka môžeme aj postrúhať. Takto pripravenú zeleninu a ovocie rozložíme do malých formičiek.
2. Bielok oddelíme od žltka. Bielok vyšľaháme do tuhej peny. Žltok vymiešame s koreninami a zeleninovým vývarom. Vyšľahaný bielok vmiešame do žltka a pridáme jedlú soľ.
3. Vajčkovou zmesou polejeme zeleninu vo formičkách.
4. Pečieme v predhriatej rúre pri nízkej teplote (80 až 95 °C) cca 15 minút.
5. Druhá polovicu jablka nakrájame na tenké mesiačky a servírujeme ako oblohu.

Tip

V 3 fáze možno k vajičku primiešať rozpustené maslo ghí, kokosový tuk.
Pri 2 vajčkách a 120-160g zeleniny vám vyjde 3-5 mafinov.

Pečené avokádo



Ingrediencie

1 porcia zeleniny (avokádo, poľný šalát) / 1 porcia vajec / kajenské čierne korenie / soľ / ... ďalšie korenie podľa chuti / bio jablčný ocot

Postup

1. Avokádo umyjeme a vykôstkujeme. Vydlabeme trošku väčšiu priehlbinku, do ktorej rozklepneme vajíčko. Okoreníme a osolíme.
2. Pečieme v rozohriatej rúre 100 stupňov. Žltok by mal ostať mäkký.
3. Poľný šalát umyjeme a v centrifúge osušíme, pokvapkáme jablčným octom osolíme a okoreníme.
4. Servírujeme ako oblohu k upečenému avokádu.



HUBY

Shiitake s bazalkovým krémom

Ingrediencie

1 porcia shiitake / 1 porcia zeleniny (paradajky, zopár šalátových listov, avokádo) / 10 bazalkových listov / 100 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne korenie / 1 pl bio jablčného octu

Postup

1. Huby očistíme, vysušíme papierovou kuchynskou utierkou a rozpolíme. Jednu menšiu rajčinu nakrájame na malé kocky. Šalátové listy umyjeme a osušíme. Bazalkové listy nasekáme nadrobno.
2. Dužinu z avokáda pokrájame na malé kúsky, zmiešame s nasekanou bazalkou a mixujeme s časťou zeleninového vývaru. Okoreníme a osolíme.
3. Marinádu/zálievku pripravíme zo zvyšku zeleninového vývaru, octu, soli a korenia.
4. Šalát servírujeme na pripravený tanier, marinádou/zálievkou ho pokvapkáme.
5. Zohrejeme panvicu bez oleja, kde restujeme shiitake. Huby, rajčiny a bazalkový krém servírujeme taktiež na šalát.





HUBY

Hľiva s rukolou a avokádom

Ingrediencie

1 porcia hľivy ustricovej / 1 porcia zeleniny (šalotka, rukola, avokádo, ½ paradajky) / bio jablčný ocot / 75 ml zeleninového vývaru / tymián / soľ / čierne korenie / nakrájaná čerstvá pažítka

Postup

1. Hľivu očistíme kuchynskou papierovou utierkou, avšak neumývame. Hľivu podľa veľkosti rozštvrtíme a dusíme bez tuku.
2. K hľive pridáme nasekanú šalotku a krátko podusíme. Podležeme zeleninovým vývarom a pridáme trošku octu. Osolíme a koreníme, pridáme tymián a dusíme cca 6 min.
3. Medzitým umyjeme rukolu. Dužinu avokáda a ½ rajčiny nakrájame na menšie kocky. Všetky tri suroviny servírujeme na pripravený tanier.
4. Na pripravenú zeleninu pridáme dusenú hľivu a dochutíme čerstvou nasekanou pažítkou.





HUBY

Hľiva s kyslou kapustou



Ingrediencie

1 porcia zeleniny (kyslá kapusta, červená paprika, cibuľka alebo šalotka) / 1 porcia hľivy ustricovej / 200 ml zeleninového vývaru / bobkový list / soľ / čierne korenie / muškátový orech (mletý) / majorán / červená paprika mletá

Postup

1. Kapustu odkvapkáme (vytlačíť vodu), papriku očistíme a nakrájame na malé kúsky.
2. Hľivu neumývame, len očistíme napr. papierovou utierkou alebo oškrabeme nožom. Podľa veľkosti ju nakrájame na menšie kúsky. Na zohriatej panvici bez tuku krátko orestujeme a panvicu odstavíme z ohňa (platne).
3. Cibuľu spolu s paprikou krátko orestujeme, pridáme kyslú kapustu, ktorú podlejeme zeleninovým vývarom. Okoreníme a osolíme. Dusíme spolu cca 10 min.
4. Ku kapuste primiešame hľivu a spolu dusíme ešte cca 2 min. Na koniec posypeme červenou mletou paprikou.





HUBY

Hlivová polievka so špargľou

Ingrediencie

1 porcia hlivy ustricovej / 1 porcia zeleniny (špargľa, pór) /
350 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne korenie / štipka
muškátového oriešku / čerstvo nasekaná petržlenová vňať

Postup

1. Hlivu ustricovú očistíme, neumývame, ale pomocou kuchynskej utierky alebo špicom noža oškrabeme. Nakrájame na tenké pásiky.
2. Špargľu umyjeme, od vrchu na dol olúpeme a koniec čerstvo odrežeme. Pór umyjeme pod tečúcou vodou. Špargľu a pór nakrájame na kúsky.
3. Zeleninu v hrnci spolu so zeleninovým vývarom varíme do mäčka. Pridáme hlivu a po dovarení krátko necháme stať (nažiť).
4. Polievku osolíme a okoreníme čiernym korením a muškátovým orieškom a nakoniec ozdobíme čerstvou petržlenovou vňaťou.

Tip

Špargľu môžeme zameniť za ružičkový kel alebo brokolicu.





TOFU

Tofu krém s mangom

Ingrediencie

1 porcia tofu / 1 porcia manga / ½ citrónovej trávy (voňatka citrónová) / ¼ vanilky / štipka škorice

Postup

1. Citrónovú trávu umyjeme a odkvapkáme. Vanilkový struk narežeme a vyškrabeme dreň.
2. Citrónovú trávu, škoricu, vanilkový dreň a vanilkový struk varíme v 100 ml vody cca 10 minút. Všetko precedíme cez čajové sitko a necháme vychladnúť.
3. Tofu nakrájame na menšie kúsky a mixujeme spolu s vanilkovo/škoricovým vývarom.
4. Mango ošúpeme, zbavíme jadra a nakrájame na malé kúsky, ktoré mixujeme s tofu-masou na hladký krém.
5. Hotový krém nalejeme do šálky a necháme odstáť minimálne 1 hodinu.

Tip

Vopred pripravený krém si môžeme vziať na cestu či do práce.





TOFU

Wrap z čínskej kapusty s tofu



Ingrediencie

1 porcia tofu / 1 porcia zeleniny (čínska kapusta, paprika, jarná cibuľka, šampiňóny) / 1 strúčik cesnaku / čerstvý zázvor / 2 pl čerstvo nasekaných bylín (petržlenová vňať, korian-der) / soľ / čierne korenie / čili (prášok) / bio jablčný ocot

Postup

1. Cesnak a zázvor očistíme, najemno nasekáme a pomiešame s bylinkami. Okoreníme soľou, čiernym korením a čili.
2. Tofu nakrájame na malé kocky, naložíme do bylinkovej marinády a minimálne 30 minút necháme stáť.
3. Z čínskej kapusty oddelíme dva veľké listy, očistíme a odložíme bokom. Ostatok kapusty, papriku a cibuľku umyjeme, očistíme a nakrájame na pásiky. Šampiňóny taktiež umyjeme a nakrájame. Zeleninu okoreníme, osolíme a pokvapkáme octom.
4. Listy čínskej kapusty blanšírujeme v osolenej vode, na sekundu schladíme ľadovou vodou a odkvapkáme. Zeleninu zmiešame spolu s tofu a zatočíme do kapustových listov.

Tip

Tofu možno zameniť za čerstvý kozí, ovčí syr či tempeh.





TOFU

Tofu s kuriatkami (huby) a avokádom

Ingrediencie

1 porcia tofu / 1 porcia zeleniny (maslová tekvica, topinambury, kuriatka, 1 pl nakrájanej cibule, avokádo) / 1 strúčik cesnaku / 1 lístok šalvie / zeleninový vývar / soľ / čierne mleté korenie / čerstvo nasekaná petržlenová vňať

Postup

1. Tekvicu a topinambur umyjeme, očistíme a nastrúhame. Kuriatka očistíme a nadrobno pokrájame.
2. Cesnak nakrájame najemno, podusíme spolu s cibuľou a šalviou v troške vody. Pridáme kuriatka a podlejeme vývarom. Osolíme a okoreníme.
3. Zeleninu s petržlenovou vňatkou pridáme k hubám a na strednej teplote dusíme cca 5 min.
4. Tofu nakrájame a pridáme k zelenine.
5. Panvicu odstavíme. Avokádo ošúpeme, nakrájame na kocky a primiešame do už schladeného pokrmu.

Tip

Avokádo tepelne neupravujeme, len zohrievame.





TOFU

Pikantné tofu s pak-soi a kapustou

Ingrediencie

1 porcia údeného tofu / 1 porcia zeleniny (pak-soi, špicatá kapusta, mrkva) / strúčik cesnaku, čerstvý zázvor / 1 čili paprička / štipka škoric / rasca / kari / čierne korenie / soľ / zeleninový vývar / čerstvo nasekaný koriander

Postup

1. Tofu nakrájame na malé kocky. Zeleninu umyjeme, očistíme a nakrájame na tenké pásiky.
2. Cesnak, čili a zázvor očistíme a nadrobno nakrájame.
3. V predhriatej panvici dusíme kapustu podliatu zeleninovým vývarom. Pridáme ostatné koreniny a dusíme cca 3 min. Ďalej pridáme najprv mrkvu a potom pak-soi a všetko dusíme ďalšie cca 3 min.
4. Na ďalšej predhriatej panvici opečieme tofu. Opečené tofu primiešame do dusenej zeleniny a na záver dochutíme koriandrom.

Tip

V 3 fáze môžeme miesto dusenia zeleninu restovať/opieť na kokosovom oleji.





VÝHONKY

Cuketová polievka s výhonkami

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (cuketa, paštrnák, 1 pl nakrájanej cibule) / 250 ml zeleninového vývaru / soľ / biele korenie / 1 porcia klíčkov lucerny siatej (alfalfa) / nasekaný kôpor

Postup

1. Cuketu umyjeme, očistíme, zbavíme jadierok a pokrájame na kocky. Paštrnák očistíme, ošúpeme a pokrájame.
2. Zohrejeme hrniec bez tuku a cibuľu, cuketu a paštrnák podusíme.
3. Podlejeme zeleninovým vývarom a zeleninu varíme na miernom ohni asi 15 minút.
4. Obsah hrnca mixujeme napríklad ponorným mixérom. Polievku dochutíme soľou a korením.
5. Výhonky blanšírujeme a pridáme do polievky tesne pred podávaním. Nakoniec ozdobíme čerstvým nasekaným kôprom.

Tip

Po mixovaní z očistenej cukety dostaneme krémovú až smotanovú masu, avšak je možné mixovať cuketu aj so šupou.





VÝHONKY

Chlebový šalát s výhonkami

Ingrediencie

1 porcia výhonkov (napr. výhonky mungo fazuľky alebo šošovicové výhonky) / porcia zeleniny (červená paprika, nakladané uhorky, 1 pl nakrájaná cibuľa) / 1 jablko / 50 ml zeleninového vývaru / 1pl bio jablčného octu / soľ / čierne korenie / plátok ražného celozrnného chleba

Postup

1. Výhonky blašírujeme 1 až 2 minúty v slanej vode, opláchneme v ľadovej vode a necháme odkvapkať.
2. Papriku umyjeme, očistíme a dužinu nakrájame na kocky. Uhorky nakrájame na hrubšie kúsky. Jablko umyjeme zbavíme jadrovníka a nakrájame na hrubé kúsky.
3. Pre marinádu zmiešame zeleninový vývar s octom a ochutíme soľou a korením.
4. Výhonky, uhorku, papriku, jablko a cibuľu zmiešame, zalejeme marinádou a necháme nasiaknuť.
5. Chlieb nakrájame na kocky na rozohriatej panvici bez tuku opečieme. Tesne pred servírovaním zamiešame do šalátu.

Tip

Podľa chuti možno posypať troškou žeruchy.





VÝHONKY

Šalát s výhonkami a indickým karí

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (červená, zelená a žltá paprika, 1 pl nasekanej cibule) / 1 porcia výhonkov (z individuálneho zoznamu) / 1 pl indického karí / 100 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne mleté korenie / nasekaná čerstvá pažítka

Postup

1. Papriku umyjeme, očistíme a nakrájame na tenké pásiky.
2. Na panvici opečieme bez tuku cibuľu a papriky.
3. Zeleninu podlejeme zeleninovým vývarom a dusíme ešte 5 minút.
4. Výhonky umyjeme a odkvapkáme. Pridáme k zelenine a dusíme ďalších 5 minút.
5. Jedlo pred servírovaním, osolíme, okoreníme a ozdobíme pažítkou.

Tip

Indické karí obsahuje okrem kurkumy, koriandra, rasce, čierneho korenia a pískavice aj zázvor a čili.





VÝHONKY

Výhonky s mangovým pyrém



Ingrediencie

1 porcia zeleniny (mrkva, pór, stopkový zeler) / 1 porcia sójových výhonkov / soľ / bio sójovej omáčky (bez múky či škrobu a cukru) / 1 porcia manga / ½ čili papričky / čierne korenie / nasekaná čerstvá vňať koriandru

Postup

1. Zeleninu umyjeme, očistíme a nakrájame na pásiky. V troške vody podusíme a pridáme sójovú omáčku.
2. Klíčky sóje blanšírujeme v osolenej vode 1-2 minúty, opláchneme ľadovou vodou a necháme v sitku odkvapkať.
3. Mango ošúpeme, vyberieme jadro, nakrájame na kocky a rozmixujeme. Čili očistíme a najemno nakrájame. Mangové pyrém okoreníme soľou, čiernym mletým korením a čili.
4. Zeleninu premiešame s výhonkami a ozdobíme zeleným koriandrom. Podávame s mangovým pyrém.

Tip

Ak mango nie je dostatočne zrelé, zabalíme do papiera a necháme pri izbovej teplote dozrieť.





Zapekané šošovicové výhonky s hruškou

Ingrediencie

1 porcia šošovicových výhonkov, 1 porcia zeleniny (zeler, mrkva, paštrnák) / práškový zeleninový vývar / soľ / čierne mleté korenie / 1 hruška / 2 strúčiky cesnaku / ražný chlieb (nakrájaný na tenké plátky) / škorica / nasekaná čerstvá petržlenová vňať

Postup

1. Výhonky 1 až 2 minúty blanšírujeme, opláchneme ľadovou vodou a necháme odkvapkať v sitku.
2. Zeleninu umyjeme, očistíme a nastrúhame. Krátko podusíme na rozohriatej panvici bez tuku, podľa potreby podlejeme troškou vody. Okoreníme soľou, korením a práškovým zeleninovým vývarom. Zeleninu s výhonkami premiešame.
3. Hrušku umyjeme, zbavíme jadrovníka a pokrájame na tenké mesiačky.
4. Rúru predhrejeme na 200 stupňov. Cesnak očistíme. Chlieb v hriankovači opečieme a potrieme cesnakom.
5. Ohňovzdornú nádobu vyložíme vrstvou chleba. Ďalej striedame zeleninu v plátkami chleba a ako poslednú vrstvu poukladáme plátky hrušky, ktoré posypeme škoricom a petržlenovou vňaťou. Necháme 15 minút zapieť.





Krémová pórková polievka s výhonkami

Ingrediencie

1 porcia výhonkov / 1 porcia zeleniny (šalotka, cibuľka, pór, paštrnák) / zeleninový vývar / muškátový oriešok / 1 čl kurkumy / soľ / čierne korenie

Postup

1. Cibuľku, šalotku a pór očistíme, nakrájame najemno a dusíme v rozohriatom hrnci bez oleja. Pór a paštrnák, očistíme, nakrájame na malé kolieska a pridáme k cibuli. Podlejeme zeleninovým vývarom. Varíme na miernom ohni do mäkkka.
2. Uvarenú zeleninu rozmixujeme do hladkej krémovej konzistencie. Pridáme mletý muškátový oriešok a kurkumu, osolíme a okoreníme.
3. Výhonky blanšírujeme v slanej vode, oblejeme ľadovou vodou, odkvapkáme a pridáme do polievky tesne pred servírovaním.

Tip

Pre obmenu bielkoviny môžeme použiť aj fazuľu, šošovicu alebo cícer. Bielkoviny však nemiešame!

Zeleninové závitky s výhonkami

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (cvikla, avokádo, nasekaná kapusta, 2-3 listy červenej kapusty) / nastrúhaný zázvor / bio jablčný ocot / soľ / 1 porcia šošovicových výhonkov

Postup

1. Cviklu očistíme a najemno nastrúhame. Avokádo umyjeme olúpeme zbavíme kôstky a časť roztlačíme. Pokvapkáme octom a pridáme nastrúhaný zázvor.
2. Kapustové listy pre ich lepšiu ohybnosť blašírujeme v slanej vode, opláchneme ľadovou vodou a osušíme.
3. Rúru predhrejeme na 200 stupňov. Výhonky blanšírujeme v slanej vode, oblejeme ľadovou vodou, odkvapkáme. Na rozložené kapustové listy naukladáme cviklovú masu, nasekanú kapustu, výhonky a zvyšok avokáda nakrájaného na malé kocky. Všetko spolu zrolujeme natesno a špajľou zapichnete, aby sa závitky neroztočili.
4. Závitky vložíme do ohňovzdornej misy a pečieme 10-15 minút.



ORECHY A SEMENÁ

Semienka s kyslou kapustou a jablkom

Ingrediencie

1 porcia semienkovej zmesi (semienka a olejnaté semená) /
1 porcia zeleniny (cibuľa, kyslá kapusta) / majorán / tymián /
rasca / čierne korenie / 1 porcia ražného chleba / 1 jablko

Postup

1. Cibuľu podusíme bez tuku. Pridáme kyslú kapustu, majorán, tymián, rascu a korenie a 10 minút dusíme.
2. Chlieb nakrájame na malé kocky, opečieme na panvici bez tuku a necháme vychladnúť.
3. Semienka taktiež opečieme za stáleho miešania na panvici bez tuku.
4. Jablko umyjeme, zbavíme jadierok, nakrájame na tenké mesiačky a pridáme ku kyslej kapuste.
5. Na kapustu s jablkom servírujeme opečený chlieb a posypeme semienkami.

Tip

Celoražný chlieb je 100% ražný celozrnný chlieb, ktorý neobsahuje ani štipku pšenice, špaldy či inej obilniny.





ORECHY A SEMENÁ

Tekvicová polievka so zázvorom a semienkami

Ingrediencie

1 porcia semienkovej zmesi (semienka a olejnaté semená) / 1 čajová lyžička čierneho sezamu / 1 porcia zeleniny (tekvica, nasekaná cibuľa) / 1 vetvička rozmarínu / 1 strúčik cesnaku / ½ červenej čili papričky / čerstvý zázvor / 300 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne korenie

Postup

1. Panvicu zohrejeme bez oleja, semienkovú zmes v nej opražíme a znovu vyberieme a necháme vychladnúť. Sezam taktiež opražíme (nasucho).
2. Tekvicu umyjeme, očistíme a nahrubo nakrájame, nemusíme ju olúpať.
3. Rozmarínové ihličie oberieme z vetvičky a nasekáme najemno. Cesnak a čili očistíme a taktiež najemno nasekáme. Zázvor očistíme a nastrúhame.
4. Zeleninu podusíme do mäkkka, mixujeme a dochutíme soľou a korením.
5. Semienkovú zmes a sezam pridáme tesne pred servírovaním.

Tip

Polievku si možno vziať do práce (v termoske), semienka zabaliť oddelene. Miesto semienok možno ako bielkovinu použiť tofu alebo fetu.





ORECHY A SEMENÁ

Pečené jablko s mandľami



Ingrediencie

1 porcia mandlí a slnečnicových semienok / škorica / štipka kakaového prášku / 1 veľké jablko

Postup

1. Na prípravu mandelády namočíme semienka a mandle na noc do studenej vody. Na druhý deň vodu zlejte. Semienka mixujeme spolu so škoricou a kakaom.
2. Jablko umyjeme a zbavíme jadriek (najlepšie vypichnúť). Zohrejeme vodu v hrnci a jablko v nej podusíme cca 10 minút.
3. Rúru zohrejete na 200 °C.
4. Jablko naplníme mandeládou a vložíme do ohňovzdornej misy a pečieme 10-12 minút.





ORECHY A SEMENÁ

Pikantné semienka s tekvicou, zázvorom a jablkom

Ingrediencie

1 porcia semienkovej zmesi (semienka a olejnaté semená) /
1 porcia zeleniny (hokaido tekvica) / 1 jablko / čerstvý zázvor /
škorica / soľ

Postup

1. Semienkovú zmes za stáleho miešania opečieme na rozohriatej panvici bez tuku a vyberieme.
2. Tekvicu umyjeme, vyberieme jadierka a odstránime tvrdé časti, netreba ju celú lúpať. Takto očistenú tekvicu nastrúhame.
3. Jablko umyjeme, zbavíme jadierok a nastrúhame. Zázvor očistíme a nastrúhame.
4. Na panvici krátko podusíme jablko s tekvicou. Do zmesi pridáme nastrúhaný zázvor, soľ a škoricu.
5. Nakoniec posypeme semienkovou zmesou.

Tip

Komu pikantná chuť zázvora nestačí, môže použiť čili.



Recepty

pre 3. fázu programu Metabolic Balance®

Po adaptácii metabolizmu na nový stravovací režim, ak máte 14 disciplinovaných dní Prísnej – upravnej fázy za sebou, po konzultácii s poradcom, nasleduje postupné uvoľňovanie pravidiel 2. fázy. Vzniká tak väčší priestor pre kreativitu vo výžive a nasleduje rozšírenie zoznamu potravín, testovanie ďalších potravín a ich množstiev a možnosť zaradiť „favorite food“. Počas bežných dní aj naďalej platí dodržiavanie 8 pravidiel.



Cestoviny so šunkou a avokádom

Ingrediencie

20 g suchých ražných cestovín (= dva plátky ražného chleba) / 1 porcia zeleniny (šalotka, avokádo, cuketa) / 1 porcia varenej alebo sušenej šunky / bio jablčný ocot / soľ / rozmarín nasekaný najemno / zeleninový vývar

Postup

1. Cestoviny uvaríme v osolenej vode al ´dente. Scedíme a od-kvapkáme.
2. Avokádo zbavíme šupky, časť nakrájame na kocky a pre avoká-dový dip časť mixujeme s octom a troškou vody.
3. Cuketu umyjeme osušíme a za pomoci krájača urobíme „špagety“.
4. Šalotku očistíme a nakrájanú na jemno opečieme spolu s roz-marínom na panvici (bez oleja), môžeme pridať trosku zeleni-nového vývaru. Šunku nakrájame na malé kocky alebo pásiky, pridáme k šalotke spolu s cuketovými špagetami a avokádom, všetko prehrejeme a premiešame.
5. Premiešame ražné cestoviny uvarené v zeleninovom vývare a na koniec pridáme avokádový dip.

Tip

Ak nemáme „krájač na špagety“ poruke, poslúži aj škrabka na zeleninu alebo cuketu môžeme nakrájať na jemné kolieska a pridať k zelenine na panvicu.

Jablková štrúdľa



Ingrediencie

Celozrnná ražná múka / vajíčka celé / tepelne odolný olej / štipka soli / vlažná voda / jablká / škoricca / mleté klinčeky

Postup

1. Z múky, vajec, oleja, vody a soli vymiesime cesto, ktoré necháme v chladničke odstáť.
2. Rúru predhrejeme na 175 stupňov (ventilátor 155 °C, plyn 2).
3. Cesto vyvaľkáme na tenúčko (ak sa cesto podarí možno ho i mierne vytiahnuť).
4. Jablká nastrúhame a okoreníme škoricou a klinčekom. Šťavu poriadne vytlačíme a masu rovnomerne rozložíme na rozvaľkané cesto. Stočíme rolády, kde konce môžeme zahnúť, aby plnka nevytiekla.
5. Jedno vajíčko rozmiešame s troškou oleja a vody a potrieme vrch štrúdle (rolády).
6. Pečieme 20 minút.

Tip

Štrúdľa na slano je taktiež vynikajúca. Miesto jablčnej plnky použijeme tofu alebo fetu so špenátom a cibuľkou.

Cícerové ravioli plnené hubami a špenátom

Ingrediencie

1 porcia cícerovej múky (= 1 porcia hmotnosti strukovín) / 1 pl oleja / soľ / čierne korenie / 25 ml vody / 1 porcia zeleniny (huby, šalotka, mladý špenát)

Postup

1. Z múky, oleja, soli a korenia vypracujeme tvárne cesto, ktoré zabalíme do fólie a necháme 15 minút stáť. Potom cesto rozvaľkáme a vykrojujeme kruhy v priemere cca 6 cm.
2. Pre plnku podusíme očistené a na malé kúsky nakrájané huby, šalotku a špenát.
3. Plnku nanášame na vykrojené kruhy tak, aby sa dali preložiť na polovicu a okraj poriadne pritlačíme vidličkou aby plnka nevytiekla. Ravioli z oboch strán ešte pomúčime cícerovou múkou aby sa nelepili.
4. Ravioli varíme v osolenej vode. Ak vyplávajú na povrch, vyberáme ich sitkom alebo naberačkou s dierkami.

Dôležité!

Plnka by nemala obsahovať žiadnu bielkovinu, pretože v tomto prípade je porcia bielkoviny samotná cestovina!

Recepty

od 4. fázy programu Metabolic Balance®

V 4. fáze ste si princípy programu Metabolic Balance® osvojili už natoľko, že sa stravujete už prakticky bez návodu, tak ako je to pre váš organizmus najlepšie. Plán výživy vám poslúži už len ako orientačná pomôcka.

Výnimočné či pohodové situácie si občas vyžadujú zdravé maškrtky, ktoré si bez výčítiek občas doprajte!

Avšak počas bežného dňa platí aj naďalej dodržiavanie pravidiel, trvalé udržiavanie zharmonizovaného metabolizmu a zdravia.



Ražné cookies, 3. – 4. fáza



Ingrediencie

1 porcia mlieka (môže byť sójové, ovčie, kozie a aj plnotučné čerstvé kravské) / 1 porcia ražných alebo ovsených vločiek (možno zameniť za ražné vločky) / 1 porcia mango

Postup

1. Vločky nadržíme v mažiari.
2. Mango očistíme, zbavíme jadra a zmixujeme na pyré.
3. Mlieko, vločky a ovocné pyré spolu dobre premiešame a formujeme malé cookies na plech vyložený papierom na pečenie.
4. Predhrejeme rúru na 180 stupňov a pečieme cca 20-25 minút.

Tip

Cookies môžeme ochutiť vanilkou, škoricou, kakaom alebo niečím pikantným.

Ak nemáme poruke čerstvé ovocie, použijeme sušené napr. slivky alebo marhule, ktoré namočíme do vody na niekoľko hodín a zmixujeme na hustejšiu hmotu.

Pre 4. Fázu môžeme osladiť nastrúhanou 70 % čokoládou, ktorú vmiešame do cesta.

Ovsené cookies, 4. fáza



Ingrediencie

125 g masla / 75 g prírodného trstinového cukru / štipka škorice / 1 vajce / 250 g ovsených vločiek

Postup

1. Maslo, cukor a škoricu vymiešame a pridáme vajce. Všetko vymiešame do hladkej hmoty. Pridáme vločky, ktoré môžeme predtým v mažiari nadrviť.
2. Rúru predhrejeme na 180 stupňov.
3. Plech vyložíme papierom na pečenie, na ktorý ukladáme malé cookies. Pečieme 10-15 minút.

Nielen „vianočné“ mandľové kekse

Ingrediencie

125g ražnej celozrnnej múky / 125g prírodného trstinového cukru / 125g mletých mandlí (na ozdobenie možno zopár nechať celých) / 70g kokosového tuku / perníkové korenie / štipka jedlej sódy

Postup

1. Všetko spolu premiešame, najlepšie ručne. Cesto sa veľmi drobí, keďže tento recept neobsahuje vajíčko. Podľa jemnosti namletých mandlí bude cesto hrubšie alebo jemnejšie.
2. Cesto prikryjeme a necháme stáť v chlade najmenej na 1 – 2 hodiny.
3. Rúru predhrejeme na 180 stupňov.
4. Odstáte cesto rozvaľkáme a vykrajujeme formy podľa príležitosti či želaného motívu. Podľa chuti ich možno celými mandľami aj ozdobiť.
5. Uložíme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme 10 minút pri cca 180 stupňov.

Tip

Perníkové korenie možno zameniť za škoricu, či trošku rumu (nie arómy).

Semienkové hrudky

Ingrediencie

100 g semienková zmes (slnečnicové a tekvicové semenka) / 75 g horkej čokolády (v 2.-3. fáze kakaový prášok) / trošku kokosového oleja / vanilka

Postup

1. Semienkovú zmes za stáleho miešania opečieme na rozohriatej panvici bez tuku a následne necháme vychladnúť.
2. Kúsky čokolády (kakao) roztopíme vo vodnom kúpeli, vmiešame kokosový olej, vanilku a semenka.
3. Na plech vyložený papierom na pečenie, za pomoci dvoch čajových lyžičiek, tvoríme malé hrudky, ktoré necháme vysušiť.

Tip

S pomarančovou alebo citrónovou kôrou (v bio kvalite) či škoricou, klinčekmi alebo perníkovým korením, chutia semenka taktiež výborne.

Ku kakau možno pridať sušené marhule alebo slivky namočené v troške vody a zmixované.

Cícerové palacinky s jablkom



Ingrediencie (pre 4 porcie)

300 g cícerovej múky (porcia bielkoviny) / 500 ml studenej vody / 1 polievková lyžica tepelne stabilného oleja / 1 polievková lyžica ghí alebo kokosového tuku / 2 jablká / mletá škorica

Postup

1. Cícerovú múku, vodu a olej dobre premiešame. Najlepšie mixérom aby sa netvorili hrudky.
2. Jablká umyjeme, odstránime jadrovník a dužinu nastrúhame.
3. V rozpálenej panvici s trochou ghí alebo kokosového tuku smažíme palacinky postupne na oboch stranách. Ideálna je panvica na lievance.
4. Jablká rozdelíme na štvrtinky a nastrúhajte alebo nakrájame na tenké plátky.
5. Pred otočením palacinky posypeme nastrúhaným jablkom.
6. Na záver, ešte teplé posypeme škoricou.

Tip

Cícerovú múku môžeme zameniť za múku sójovú.

Mandeládové kekse

Ingrediencie

1 jablko / 100 g mletých mandlí / 50 g slnečnicových semien /
1 lyžica mandľových vločiek / škorica / vanilka / štipka mletého
klinčeka

Postup

1. Predhrejeme rúru na 175 stupňov (ventilátor 155 °C, plyn 2).
2. Jablká umyjeme, odstránime jadrovník a dužinu nastrúhame.
3. Slnečnicové semená za stáleho miešania opražíme na panvici bez tuku, mleté mandle a všetky ingrediencie zmiešame.
4. Z hmoty tvoríme malé guľôčky a roztlačíme napríklad vidličkou na kekse.
5. Uložíme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme 30 minút pri cca 175 stupňov.

Tip

Podľa chuti, môžete zmeniť masu pridaním nastrúhanej mrkvy či tekvice, pre tých čo majú k tejto zmesi aj zeleninu.

Jablčné krúžky v „čoko“ župane

Ingrediencie

1 jablko / 80 g horkej čokolády / ½ lyžice kokosového oleja

Postup

1. Jablká umyjeme, vypichneme jadrovník a potom nakrájame na krúžky.
2. Čokoládu nalámte na menšie kúsky a vo vodnom kúpeli a za stáleho miešania spolu s kokosovým tukom roztopíme.
3. Jablčné krúžky ponárame do čokolády celé alebo len čiastočne.

Tip

Sušené ovocie ako mango či mrazené ovocie ako maliny chutia v „čoko“ župane taktiež výborne.
Konzumovať ich môžete ešte teplé, ale i vychladené!

Balance Centrum – licenčný zástupca Metabolic Balance pre SR
Orenburská 50, 821 06 Bratislava
www.balance-centrum.sk
www.katarinagrigh.sk



Miroslav Grich

- homeopatia
- hypnoterapia
- biorezonančná diagnostika a terapia
 - terapia pohybového aparátu
 - kurzy pilates a jogy
 - terapeutické konštelácie

e-mail: miroslav.grich@balance-centrum.sk
tel.: 0902 267 662



Katarína Grich

- výživové poradenstvo
- kineziológia
- bachove esencie
- kurzy úpravy hmotnosti
- exkluzívne zastúpenie Metabolic Balance® – Slovakia

e-mail: katarina.grich@balance-centrum.sk
tel.: 0902 445 229