

101 RECEPTOV NA SCHUDNUTIE

A vibrant photograph of a Thai chicken curry in a dark blue bowl. The curry is topped with fresh green herbs, sliced red chilies, and green beans. In the background, there are other bowls containing sliced green mango and white rice with a lime wedge.

**TAJOMSTVO
CHUDNUTIA
ODHALENÉ**

101 RECEPTOV,
Z KTORÝCH ZARUČENE
SCHUDNETE

www.dietyachudnutie.sk

CHUDNUTIE JE BOJ



www.dietyachudnutie.sk

Lifestylový portál o zdravej výžive a chudnutí



Diéty a Chudnutie

101 RECEPTOV NA SCHUDNUTIE



Diéty a Chudnutie

www.dietyachudnutie.sk



101 receptov na schudnutie – 1. vydanie

Copyright © Diéty a Chudnutie, ZoneMedia s.r.o., 2013

Návrh obálky a grafická úprava: ZoneMedia s.r.o. (www.zonemedia.sk)

Všetky práva vyhradené. Okrem použitia ukážok na účely recenzie žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná ani šírená v akejkoľvek forme alebo akýmkoliv prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

www.dietyachudnutie.sk

OBSAH

Úvod.....	7
1. Predjedlá.....	8
2. Šaláty.....	20
3. Dezerty.....	36
4. Nápoje.....	60
5. Polievky.....	72
6. Hlavné jedlá.....	82
Záver.....	115

ÚVOD

Hovorí sa, že „ste to, čo jete.“ V mnohých prípadoch by bola realita veľmi nepekná. Strava stojí aj za nárastom počtu civilizačných ochorení, najmä nadváhy, ktoré ohrozujú, bohužiaľ, najviac deti. Podľa informácií z vedeckých štúdií sú to práve deti, ktoré trpia nesprávnymi stravovacími návykmi celej rodiny. Iba dve tretiny detí jedáva ovocie denne, zeleninu asi štvrtina detí. Kolové nápoje a čipsy si naopak dopraje denne až 35 % opýtaných detí. Rodičia by mali viac dbať na fakt, že správna strava a jej rozloženie počas dňa súvisí aj s učením, únavou a nedostatkom energie. Ako prevencia môže slúžiť aj postupná zmena jedálnička a životného štýlu.

Životný štýl smerujúci k zlepšeniu zdravotného stavu a celkového pohodlia žiada možno niekoľko obetí, ale prinesie želaný výsledok. Treba k zmene pristupovať komplexne. Nastaviť myseľ pozitívne a nebrať zmenu ako nejaké trápenie. Keď je myseľ nastavená na zmenu jedálnička, vníma organizmus zmenu ľahšie.

Netreba zabúdať na fakt, že to, čo vyhovuje a chutí jednému, nemusí nevyhnutne chutiť aj druhému. Pestrosť stravy a jedálnička je v mnohých ohľadoch individuálna. Jedálniček treba zhotoviť a pripravovať s prihliadnutím na individualitu stravníka.

Ak nie ste spokojní so svojim vzhľadom, prípadne vás prekvapili nečakané zdravotné komplikácie, možno je načas niečo

zmeniť. Najmenšou zmenou je zaradenie zdravých surovín do jedálnečky. Trend zdravého stravovania čoraz viac ovláda kuchárske knihy, televízne relácie a recepty uverejňované v časopisoch.

Zdravá strava nemusí vždy nutne znamenať varenú mrkvu alebo strúhaný zeler. Preniká k nám čoraz viac orientálnych plodín a surovín, ktoré sú ľahko dostupné a ani ich príprava nestojí veľa času a námahy. Náš prehľad receptov obsahuje niekoľko takých plodín. Znejú možno cudzokrajne, ale aj naša kuchyňa ponúka ich alternatívy. Prinášame vám niekoľko inšpirácii, ako sa za krátky čas a s pomocou jednoduchých surovín dostať do formy a zlepšiť si náladu.



1

PREDJEDLÁ

CÍCEROVÝ HUMMUS



Ingrediencie

NA 6 PORCIÍ POTREBUJEME:

- 2/3 pohára sušeného cícera,
- namočeného cez noc vo vode
- 3 poháre vody
- 2 strúčiky cesnaku
- 1 bobkový list
- 3/4 ČL morskej soli
- 1 PL olivového oleja
- 2 PL nakrájanej zelenej cibule
- 2 ČL octu
- 3 ČL nasekaných čerstvých lístkov koriandra
- 1 ČL mletej rasce



Príprava

Vo veľkej panvici pri vysokej teplote zmiešajte cícer, vodu, cesnak, bobkový list a 1/2 ČL soli. Prevarite. Znížte teplotu a duste, kým cícer zmäkne (50 až 60 minút). V mixéri zmiešajte cícer, varený cesnak, olivový olej, 3/4 pohára zelenej cibule, ocot, koriander, rascu a zvyšnú soľ. Vymiešajte na pyré. V malej miske premiešajte zmes cícera a zostávajúce 2 lyžice zelenej cibulky. Ihneď podávajte, alebo prikryté uchovávajte v chlade.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1/4 pohára	Sacharidy: 14 g	Bielkoviny: 4 g
Kalórie: 103	Nasýtené tuky: 0 g	Cholesterol: 0 mg
Sodík: 300 mg	Vláknina: 4 g	
Tuky celkom: 4 g	Mononenasýtené tuky: 2 g	

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Pri príprave tradičného receptu na hummus nahradíme ocot citrónovou šťavou a olivový olej tahini omáčkou (sezamovou pastou).

NAKLADANÁ ŠPARGĽA



Ingrediencie

NA 6 PORCIÍ POTREBUJEME:

- 3 šálky špargle
- 1/4 pohára malých cibuliek
- 1/4 pohára bieleho vínneho octu
- 1/4 pohára jablčného octu
- 1 vetvička čerstvého kôpru
- 1 pohár vody
- 2 celé strúčiky cesnaku
- 8 ks celé čierneho korenia
- 1/4 PL mletej papriky
- 6 celých semien koriandra

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Kvôli zdravému zaváraníu sa uistite, že poháre a viečka určené na zaváranie potravín sú dobre sterilizované a umyté. V nedostatočne vyčistených pohároch sa množia plesne a zaváranina môže kvasiť.



Príprava

Odstráňte drevené konce špargle a nakrájajte ju na kúsky, ktoré sa zmestia do zaváraninového pohára. Kúsky špargle dobre umyte, cibulky nakrájajte na štvrtiny a všetky prísady naložte do pohárov. Poháre zasterilizujte.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie:

1/2 pohára

Kalórie: 24

· sodík: 5 mg

· Sacharidy: 4 g

· Vlákna: 2 g

· Bielkoviny: 2 g

· Cholesterol: 0 mg

· Tuky: 0 mg

BABA GANOUSH alebo BAKLAŽÁN NA GRILE



Ingrediencie

NA 4 PORCIE POTREBUJEME:

- 1 hlávka cesnaku (asi 8 strúčikov)
- 2 baklažány, nakrájané pozdĺžne
- 1 červená paprika
- šťava z 1 citróna (asi 4 polievkové lyžice)
- 1 PL nasekanej čerstvej bazalky
- 1 PL olivového oleja
- 1 ČL čierneho korenia (alebo podľa chuti)
- 2 chlebové placky (pita chlieb)



Príprava

Na gril nalejte tenkú vrstvu oleja. Cesnak obalte alobalom a položte na najchladnejšie miesto grilu. Pečte 20 až 30 minút. Na rozpálenom grile opražte plátky baklažánu a papriky 2 – 3 minúty z každej strany. Opražený cesnak nasekajte v kuchynskom robote. Pridajte citrónovú šťavu, bazalku, čierne korenie a olivový olej. Dohladka vymiešajte. Chlieb opečte na grile po dobu niekoľkých sekúnd z každej strany. Podávajte s dipom.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1/2 pita
chlebu a 2 PL dipu
Kalórie: 148
Sodík: 164 mg
Tuky celkom: 4 g

Sacharidy: 25 g
Nasýtené tuky: 0,6 g
Vláknina: 3 g
Trans tuky: 0 g
Cukry: 0 g

Mononenasýtené tuky:
2,5 g
Bielkoviny: 4 g
Cholesterol: 0 mg

Vedeli ste...



TIP DIETOLÓGA



Príprava zeleniny na grile zintenzívni chuť pripravovaného pokrmu. Tento recept môžeme podávať na studeno alebo ako hlavné jedlo.

JABLKOVÝ DIP



Ingrediencie

NA 4 PORCIE POTREBUJEME:

230 g taveného syru bez tuku

2 PL hnedého cukru

1 a 1/2 PL vanilky

2 PL sekaných arašidov

4 stredné alebo 8 malých jabĺk bez jadierok,
krájaných na plátky

1/2 pohára pomarančovej šťavy



Príprava

Vyložte syr z chladničky aspoň na 5 minút na teplé miesto, aby zmäkol. V miske zmiešajte hnedý cukor, vanilku a syr. Zmes vymiešajte do hladka a následne pridajte arašidy. Medzitým polejte nakrájané jablká pomarančovým džúsom, aby nezhnedli. Jablká servírujte s dipom.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1/2 stred-
ne veľkého jablka, 2 PL
dipu

Kalórie: 110

Sodík: 208 mg

Tuky celkom: 2 g

Sacharidy: 18 g

Nasýtené tuky: 0,5 g

Vláknina: 2,5 g

Cukor: 2 g

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Ak zvolíte pri príprave smotanový syr bez tuku, dosiahnete o 70 kalórií a 10 gramov tuku menej v každej porcii.

AVOKÁDOVÝ DIP



Ingrediencie

NA 4 PORCIE POTREBUJEME:

- 1/2 pohára nízkotučnej kyslej smotany
- 2 PL nakrájanej cibule
- 1/8 PL pikantnej omáčky
- 1 zrelé avokádo
(vykôstkované a roztlačené vidličkou)



Príprava

V malej miske zmiešajte kyslú smotanu, cibuľu, omáčku a nakoniec pridajte avokádo. Dobre premiešajte. Avokádový dip podávajte s tortilla čipsami alebo krájanou zeleninou.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1/4 pohára
Sacharidy: 8 g
Vláknina: 2 g

Sodík: 51 mg
Nasýtené tuky: 1 g
Tuky: 5 g
Cholesterol: 3 mg

Bielkoviny: 2 g
Mononenasýtené tuky: 3 g
Kalórie: 85
Cukry: 0 g

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Avokádo obsahuje veľa mononenasýtených mastných kyselín a je dobrý zdroj luteínu. Luteín je prospešný pre zrak. Avokádový dip je vhodný do miešaných zeleninových šalátov alebo ako príloha k rybe či kuratu.

OVOČNÝ KEBAB S CITRÓNOVÝM DIPOM



Ingrediencie

NA 2 PORCIE POTREBUJEME:

- 1 nízkoťučný citrónový jogurt
- 1 PL limetovej šťavy
- 4-6 ks ananásu
- 4-6 ks jahôd
- 1 kivi, olúpané a nakrájané na kocky
- 1/2 banánu, nakrájaného na kolieska
- 4-6 ks červeného hrozna
- 4 drevené špajle



Príprava

V malej miske rozšľahajte jogurt, citrónovú šťavu a trochu limetkovej šťavy. Citrónový dip zakryte a uložte do chladu. Kúsky ovocia striedavo ponáčajte na špajle. Podávajte s pripraveným dipom.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 2 ovocné špízy
Kalórie: 160
Sodík: 45 mg

Tuky: 1 g
Sacharidy: 36 g
Nasýtené tuky <1 g
Vláknina: 4 g

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Ovocný kebab je chutný z akéhokoľvek druhu ovocia, vrátane exotických typov ako napríklad čínska hviezda, opuncia alebo papája. Ak chcete zabrániť hnednutiu ovocia, ponorte ho do ananásového alebo pomarančového džúsu.

PARADAJKOVÉ CROSTINI



Ingrediencie

NA 4 PORCIE POTREBUJEME:

4 nadrobno nakrájané paradajky

1/4 pohára mletej čerstvej bazalky

2 PL olivového oleja

1 strúčik cesnaku

čerstvo pomleté čierne korenie

chrumkavý celozrnný chlieb (4 kusy zľahka opečte na grile)



Príprava

V stredne veľkej mise zmiešajte paradajky, bazalku, olej, cesnak a korenie. Zakryte a nechajte 30 minút odpočívať. Rozdelte do 4 misiek a podávajte pri izbovej teplote s opečeným chlebíkom.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1 chlieb s
paradajkovým crostini
Kalórie: 120
Sodík: 172 mg

Tuky celkom: 3,5 g
Sacharidy: 19 g
Nasýtené tuky: 0,5 g
Vláknina: 2 g

Mononenasýtené tuky: 2 g
Bielkoviny: 4 g
Cholesterol: 0 mg

ŠAMPIŇÓNY V ZÁZVOROVEJ MARINÁDE

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Vzhľadom k ich väčšej veľkosti a pevnejšej štruktúre sú šampiňóny vhodnými kandidátmi na plnenie alebo grilovanie. Majú lahodnú chuť a zloženie prakticky bez tukov a sodíka.



Ingrediencie

NA 4 PORCIE POTREBUJEME:

- 4 šampiňóny
- 1/4 pohára balzamikového octu
- 1/2 pohára ananásového džúsu
- 2 PL nakrájaného čerstvého zázvoru
- 1 PL nasekanej čerstvej bazalky



Príprava

Huby očistite a odstráňte stonky. Vložte do sklenenej misy klobúčikom hore. V malej miske rozšľahajte ocot, ananásový džús a zázvor. Huby prelejte marinádou, zakryte a nechajte v chladničke približne 1 hodinu odstáť. Na rozpálenom grile opečte šampiňóny 5 minút z každej strany. Podlejte marinádou a servírujte s bazalkou.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie:

1 šampiňón

Kalórie: 69

Sodík: 10 mg

Tuky celkom: 0 g

Sacharidy celkom: 14 g

Nasýtené tuky: 0 g

Vláknina: 2 g

Mononenasýtené tuky:

0 g

Bielkoviny: 4 g

Cholesterol: 0 mg

SLADKO-PIKANTNÁ MAŠKRTA



Ingrediencie

NA 12 PORCIÍ POTREBUJEME:

cca 900 g cíceru (opláchnuť a osušiť)

2 poháre ovsených vločiek

1 pohár sušeného ananásu

1 pohár hrozienok

2 PL medu

1 PL vorčestrovej omáčky

1 ČL sušeného cesnaku

1/2 ČL čili omáčky

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Namiesto arašidov a slaných pračlíkov siahnime po cíceri a sušenom ovocí. To nielen zvýši množstvo prijatej vlákniny, ale zníži aj obsah tuku a nadmerného sodíka.



Príprava

Plech pretrite olejom. Rúru predhrejte na 200 °C. Cícer jemne prevarte, zhruba 10 minút, kým nezahnedne. Preložte ho na plech a 20 minút zapečte s čili omáčkou. V panvici zmiešajte cereálie, ananás a hrozienka. Zľahka osmažte a zmiešajte s pečeným cícerom. Priebežne miešajte. Vo veľkej sklenenej miske zmiešajte zmes s medom, vorčesterskou omáčkou a koreninami. Zmes rozložte na plech a za občasného miešania zmes zapečte na 10 – 15 minút. Zmes skladujte vo vzduchotesnej nádobe.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1/2 pohára

Kalórie: 154

Sodík: 192 mg

Sacharidy: 36 g

Vláknina: 3 g

Bielkoviny: 3 g

Cholesterol: 0 mg

PARADAJKOVO-BAZALKOVÁ BRUSKETA



Ingrediencie

NA 6 PORCIÍ POTREBUJEME:

- 1/2 celozrnnej bagety, nakrájanej na plátky
- 2 PL nasekanej bazalky
- 1 PL nasekanej petržlenovej vňate
- 2 roztláčené strúčiky cesnaku
- 3 paradajky, nakrájané na kocky
- 1/2 pohára nakrájaného feniklu
- 1 PL olivového oleja
- 2 ČL balzamikového octu
- 1 ČL čierneho korenia

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Ak z paradajky odstránime jadierka, dosiahneme diétnejší výsledok.



Príprava

Bagetu ľahko opražte v rúre, pokým nezehadne. V mise zmiešajte všetky ingrediencie dohromady. Na každý kúsok bagety naneste jednu lyžicu zmesi a ihneď podávajte.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1 kus
bruskety so zmesou
Kalórie: 110
Sodík: 123

• Tuky celkom: 2 g
• Sacharidov: 20 g
• Nasýtené tuky: <0,5 g
• Vláknina: 4 g

• Cukry: 0 g
• Mononenasýtené tuky: 1 g
• Bielkoviny: 3 g
• Cholesterol: 0 mg

GRILOVANÝ ANANÁS



Ingrediencie

NA 8 PORCIÍ POTREBUJEME:

Marináda

1 PL olivového oleja

1/4 ČL mletého klinčeka

1 ČL mletej škorice

2 PL medu

1 PL čerstvej limetkovej šťavy

1 celý zrelý ananás

1 PL hnedého rumu (nemusí byť)

1 PL nastrúhanej limetkovej kôry

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Ananás je bohatý zdroj vitamínu C. Polovica šálky ananásu obsahuje až 12 miligramov vitamínu C, čo predstavuje približne 20 % odporúčaného denného príjmu tohto vitamínu.



Príprava

Marinádu pripravíte vymiešaním olivového oleja, klinčeka, škorice, medu a limetkovej šťavy. Ananás ošúpte a nakrájajte na dlhé zvislé prúžky. Prúžky ananásu namočte do misky s marinádou a poriadne ho v nej obalte. Zohrejte si grilovaciu panvicu. Na panvici opečte marinovaný ananás z oboch strán po dobu 3 – 4 minút a podlievajte ho so zostávajúcou marinádou. Grilovaný ananás položte na tanier, prelejte hnedým rumom a posypte limetkovou kôrou. Ananás podávajte teplý.



Nutričný obsah v jednej porcii

Veľkosť porcie: 1 kus
ananásu

Kalórie: 79

Sodík: 1 mg

Tuky celkom: 2 g

Cukry: 0 g

Vláknina: 1 g

Mononenasýtené tuky: 1 g

Nasýtené tuky: < 1 g

Bielkoviny: < 1 g

Cholesterol: 0 mg



2 ŠALÁTY

KREVEŤOVÝ ŠALÁT



Ingrediencie

NA 4 PORCIE POTREBUJEME:

- 1 PL vody
- 48 ks kreviet (cca 1 pohár)
- 2 PL nakrájanej červenej cibule
- 3 jablká nakrájané na kocky
- 1/4 pohára citrónovej šťavy
- 1/2 pohára zeleru nakrájaného na kocky
- 1 PL nakrájanej petržlenovej vňate
- 1 ČL sušeného kôpru
- 4 ČL chrenu
- 1/2 pohára nízkotučnej majonézy
- mleté čierne korenie podľa chuti
- 4 paradajky na plnenie

Vedeli ste...

TIP DIETOLÓGA



Pri príprave tohto šalátu sa odporúča použiť čerstvé paradajky. Podávať ho môžeme s celozrnným pečivom alebo nízkotučnými celozrnnými krekrami.



Príprava

V teflónovej panvici ohrejte vodu, pridajte krevety a cibuľu a smažte, kým nie sú krevety priesvitné. Osmážené krevety dajte do misy a nechajte vychladnúť. Zmiešajte jablká s citrónovou šťavou. Vo veľkej mise zmiešajte zeler, petržlen, kôpor, chren a majonézu. Pridajte čierne korenie. Premiešajte a pridajte krevety a zmes s jablkami. Dajte do chladničky na 45 až 60 minút. Po vychladnutí naplňte zmesou vydlabané paradajky.



Nutričný obsah v jednej porcii

1 porcia = 1 plnená paradajka	: Sodík: 320 mg	: Vláknina: 5 mg
Kalórie: 165	: Tuky celkom: 1 g	: Bielkoviny: 8 g
	: Sacharidy: 32 g	: Cholesterol: 47 mg