

MARCELA HRBÁČKOVÁ

FIT S MARCELOU

nové recepty pro
zdravé a štíhlé tělo

2



C PRESS

Fit s Marcelou 2

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Marcela Hrbáčková
Fit s Marcelou 2 – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.



Marcela Hrbáčková

FIT S MARCELOU 2

— nové recepty pro zdravé a šíhlé tělo —

OBSAH

6 ÚVOD

10 SNÍDANĚ

- Pečená čokoládová granola* | 12
Kefírové vafle | 14
Piña Colada smoothie | 16
Trhanec s tvarohem | 18
Ořískovo-banánový chlebík | 20
Jogurtovo-banánová bábovka | 22
Medové vločky s ořechy | 24
Borůvková kaše s ricottou | 26
Čokoládovo-kokosová kaše | 28
Vaflový sendvič | 30
Čočková pomazánka | 32
Slaný koláč s brokolicí | 34
Ricottové lívanečky s oříšky | 36
Kakaové lívanečky | 38
Jáhlový koláč s kokosem | 40
Šunková pomazánka | 42
Tvarohová palačinka | 44
Šunkovo-vaječné košíčky | 46
Mrkvovo-celerová pomazánka | 48
Obložený chléb se šunkou a vejcem | 50



52 OBĚDY

- Bulgur s grilovaným hermelínem* | 54
Tvarohové šulánky s mákem | 56
Skotská vejce s bramborem | 58
Langoš se sýrem | 60
Svíčková s karlovarským knedlíkem | 62
Hovězí guláš s vložkovým knedlíkem | 64
Carbonara | 66
Rizoto s lososem | 68
Kuřecí rizoto | 70
Panenka v listovém těstíčku | 72
Celerová polévka s modrým sýrem | 74
Špagety s uzeným lososem | 76
Gnocchi s houbovou omáčkou | 78
Gnocchi s parmezánem | 80
Špenátové těstoviny s panenkou | 82
Drůbeží játra na víně s rýží | 84
Segedín s domácím knedlíkem | 86
Pohanka (bulgur) s uzeným masem | 88
Křupavý hermelín s pečenými brambory | 90
Pečené batáty se šunkou a sýrem | 92
-

94 VEČEŘE

- Toasty ve vajíčku se sýrem* | 96
Kuřecí stripsy | 98
Gnocchi se špenátem a lososem | 100
Dahl z červené čočky | 102
Hermelín s medem a ořechy | 104
Asijská kokosová polévka | 106
Zapečené gnocchi s mletým masem | 108
Salát s kozím sýrem | 110
Pečené fazole po řecku | 112
Losos s mandlovou krustou | 114
Hovězí burgery s cottage bulkami | 116
Kuřecí paličky na bylinkách | 118
Bramboráky s masovou směsí | 120
Čočkový krém s rajčaty | 122
Kuřecí prsa po italsku | 124
Tvarohová pizza | 126
Pomazánka z pečené papriky | 128
Tuňákový wrap | 130
Bulgurový salát s mandlemi | 132
Pomazánka z uzené makrely | 134



136 DEZERTY

- Mrkvánky* | 138
Krtekův dort | 140
Citronovo-maková bábovka | 142
Čokoládové řezy | 144
Makový závin | 146
Tvarohový pudink podle vlastní chuti | 148
Tvarohový koláč | 150
Tiramisu do skleničky | 152
Borůvková galetka | 154
Mramorová buchta | 156
Jablečný koláč | 158
Kokosové muffiny s goji | 160
Mrkvové sušenky | 162
Křehké vanilkovo-citronové košíčky | 164
Pribináček | 166
Malinový tvaroh | 168
Mangový pohár | 170
Mandlové sušenky | 172
Raffaello kuličky | 174
Hrnková bublanina s kefirem | 176

178 JEDNODUCHÉ CVIČENÍ NA DOMA

- BOOTY workout* | 180
HIIT workout (20 minut) | 185
TRX workout | 191
-



ÚVOD

Milé čtenářky a milí čtenáři,

jmenuji se Marcela a vy právě držíte v rukou již druhý díl kuchařky *Fits Marcelou*. Od vydání prvního dílu uběhly dva roky a jeden porod. Narodila se mi dcera Nikol, a když jí bylo pět měsíců, přišla mi z nakladatelství nabídka napsat pokračování kuchařky. A takové příležitosti se neodmítají!

Chtěla bych poděkovat svojí dceři za to, že byla úžasné a klidné miminko a dala mi prostor k tomu, abych se mohla opět realizovat a vytvořit něco, co potěší nejen chuťové buňky, ale také vaše zdraví.

Najdete zde jak recepty, tak také tři odlišné druhy cvičení a rady, jak jíst před nebo po tréninku. To kvůli tomu, abyste vytáhli ze své snahy maximum a brzy viděli výsledky. U každého druhu cvičení vám vysvětlím, jaké jsou jeho přínosy a co můžete od svého těla při jeho pravidelném praktikování očekávat.

První knížka je plná nutričních tipů a informací, které možná neznáte, proto doporučuji její přečtení. V této kuchařce se zaměříme spíše na přípravu zdravých dobrot, které vám pomůžou udržet štíhlou linii a přitom si zamlsat tak, aby vám nic nechybělo. I proto jsme knížku rozšířili o kapitulu Dezerty. Skvělý nápad, že? Taky si myslím!

Pokud byste chtěli proniknout hlouběji do tajů výživy a zdravého životního stylu, navštivte moji webovou stránku www.fitsmarcelou.cz, kde najdete více informací o tom, jak to dělám já a jak to učím ostatní už šest let.

www.fitsmarcelou.cz

Než se se mnou pustíte do vaření a pečení, chtěla bych vám poradit pár maličkostí.

- Těstoviny volte celozrnné, na rozdíl od klasických mají více vlákniny a minerálů. Vašemu tělu prospějí více. Můžete volit i bezlepkové varianty – např. pohankové, rýžové, kukuřičné.
- Mléko můžete také zaměňovat. Skvělé jsou bezlaktózové varianty bez přidaného cukru. Vyzkoušejte například vytvořit dezert s kokosovým nebo ovesným mlékem místo klasického. Chuť vás příjemně překvapí!
- Pokud máte tu možnost, dejte přednost čerstvému, nebalenému pečivu. Vždy si ráda zajdu do pekárny a ptám se po žitných nebo celozrnných variantách.
- Zaměňujte přílohy u receptů dle chutí! Místo těstovin rýži, místo domácích knedlíků pečivo. Vznikne vám další spousta variací, které neomrzí!
- Věděli jste, že u sýrů se nerovná obsah tuku v % absolutnímu podílu tuku ve výrobku? Z tohoto důvodu doporučuji vždy sledovat tabulku s nutričními hodnotami na výrobku. Proto také v receptech pro jednodušší orientaci uvádím např. sýr s tučností do 20 g tuku na 100 g výrobku (do výběru se vám totiž vejdou i sýry s nápisem 30 %, a to se potom hned nakupuje veseleji).

- Vždy pečte v předehřáté troubě na požadované stupně udané v receptu.
- Každá trouba peče trochu jinak, dobu pečení si napoprvé hlídejte a propečení zkontrolujte špejlí, ta nikdy nelže!
- Pro ušetření kalorií doporučuji použít na pečení pečicí papír. Moučník potom ale samozřejmě není na pohled tak pravidelný. Pokud tedy pečete pro nějakou speciální příležitost, vymažte formu klasicky tukem a vysypejte. Na vysypání formy můžete použít jemné vločky, celozrnnou mouku, krupici nebo kokos. Lze i mák, jen počítejte s tím, že moučník bude tmavý.
- Slazení je na vás – já nejraději používám stéviu, poté březový cukr, čekankový sirup nebo med. Množství v receptech neudávám, každý upřednostňuje jinou sladkost, přizpůsobte si tedy dle sebe. Pamatujte ale, že vždy můžete moučník či dezert dosladit přímo na talíři medem nebo čekankovým sirupem.
- Hrajte si s recepty. Jednou přidejte kakao, podruhé skořici, vanilku, perníkové koření... Místo oříšků kvalitní čokoládu nebo naopak. Kokos dezerty krásně provoní.
- Kvalitní suroviny jsou základ! Proto doporučuji pro nákup sušeného ovoce, oříšků a ostatních ingrediencí například Svět plodů.



SNÍDANĚ

PEČENÁ ČOKOLÁDOVÁ GRANOLA



6



40 min

2 zralé střední banány
 250 g vloček
 40 g kokosového oleje
 40 g kvalitní hořké
 čokolády – 70 % a výše
 lžička holandského kakaa
 hrst ořechů dle vlastní
 chuti
 lžička medu / čekankového
 sirupu / stévie

Nejdříve si nasekáme ořechy a čokoládu na menší kousky.

Poté rozpustíme kokosový olej, aby měl tekutou konzistenci a lehce se s ním pracovalo.

Přelijeme jej do vyšší nádoby, přidáme banány a rozmixujeme dohladka. Do mísy odvážíme vločky, kakao, přidáme ořechy a sladidlo. Zalijeme směsí rozmixovaných banánů s olejem a pečlivě promícháme tak, aby byly všechny vločky obaleny.

Směs rozprostřeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme na 170 °C asi 30 minut. V průběhu pečení několikrát obrátíme vařečkou. Do teplé směsi přimícháme nastrohanou hořkou čokoládu a necháme vychladnout. Správně upečená granola by měla být po vychladnutí lehce křupavá.

Snídaňovou porci podáváme se 150 g jogurtu nebo 200 ml mléka.



KEFÍROVÉ VAFLE



1



15 min

100 ml neochuceného
kefíru / kyšky /
acidofilního mléka /
podmáslí
50 g celozrnné špaldové či
jiné mouky
1 vejce
špetka sody
sladidlo – lžička medu,
čekankového sirupu
nebo jiné
vanilka dle chuti

Všechny ingredience vyšleháme metličkou do jemného tekutějšího těsta. Těstem plníme roze-
hřátý vaflovač a vafle opékáme dokřupava. Do-
poručuji otevírat vaflovač až ve chvíli, kdy z něj
přestane jít pára, potom máme jistotu, že jsou
vafle propečené a nebudou se trhat.

Podáváme se 100 g jogurtu a ovocem dle chu-
ti. Já mám vafle nejraději s rozvarem z borůvek
a dozdobené drobným ovocem.

Rozvar z borůvek připravuji tak, že je dám do
malého kastrůlku a prohřívám, dokud nepustí
šťávu.

Pro doslazení můžete vafle před servírováním
zakapat medem nebo čekankovým sirupem.



PIÑA COLADA SMOOTHIE



1



pod 10 min

200 ml nedoslazovaného
kokosového mléka
velká lžíce tvarohu
100 g ananasu
100 g banánu
30 g ovesných vloček
15 g kokosu

NA DOZDOBENÍ:

goji, drcené kakaové boby
a máta

Ananas a banán nakrájíme na menší kousky. Ananas můžeme použít i z plechovky, pak přidáme do smoothie 50 ml ananasového nálevu, čímž získáme intenzivnější chuť.

Ovoce spolu s mlékem, tvarohem, vločkami a kokosem důkladně rozmixujeme.

Přelijeme do větší sklenice, a pokud se chceme osvěžit, přidáme pár kostek ledu. Dozdobíme goji, kakaovými boby a mátou.

VÍTE, ŽE?

Kakaové boby obsahují široké spektrum minerálů, vitaminů a antioxidantů. Podle vědeckých výzkumů je kakao nejbohatší plodinou na antioxidanty! Obsahuje asi 10 % flavonoidních antioxidantů, což je dvakrát více než červené víno a třikrát více než zelený čaj. Navíc jsou v této formě velmi snadno vstřebatelné pro lidský organismus.



TRHANEC S TVAROHEM



3



25 min

70 g vloček pomletých
na mouku
100 g celozrnné mouky
2 vejce
200 ml mléka
50 ml perlivé minerální
vody
plátek másla
hrst rozinek
půlka prášku do pečiva
špetka sody
stévie/med dle chuti

K PODÁVÁNÍ:

vanička tvarohu
borůvky
3 lžičky medu

Začneme vajíčky. Žloutky oddělíme od bílků, bílky vyšleháme v tuhý sníh.

Vločky pomeleme, přidáme mouku, žloutky, mléko, minerální vodu, špetku soli, prášek do pečiva a sladidlo. Poté vmícháme opatrně sníh, na závěr zapracujeme rozinky.

Na pánvi si rozpálíme kousek másla a nalijeme třetinu směsi. Přikryjeme pokličkou, dokud se na povrchu těsta nezačnou dělat bublinky. Poté otočíme a dopečeme. Natrháme na talíř.

Stejně připravíme další dva trhance.

Snídaňovou porci podáváme s třetinou tvarohu, borůvkami a zakapeme lžičkou medu.



OŘÍŠKOVO-BANÁNOVÝ CHLEBÍK



8



60 min

3 zralé banány
 180 g celozrnné špaldové mouky
 1 vejce
 75 ml oleje
 100 g nasekaných vlašských ořechů
 1 lžička jedlé sody
 1 lžička skořice
 1 lžička badyánu
 špetka soli
 stévie/med

V míse smícháme mouku, jedlou sodu, skořici, badyán a sůl. Banány rozmačkáme, přidáme vejce, olej a sladidlo. Spojíme se suchými ingrediencemi a vypracujeme vláčné těsto. Oříšky přidáváme až naposledy.

Formu na chlebíček vysteleme pečicím papírem a naplníme ji těstem. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C asi 40–50 minut.

Tip:

Pokud nemáte badyán, lze jej nahradit muškátovým oříškem nebo vynechat úplně – potom doporučuji dát do těsta více skořice.