

ALENA ROSTAMMIRI CHALANOVÁ

# *Alenkin Fit receptár*

Čarovanie v kuchyni  
bez cukru a múky





ALENA ROSTAMMIRI CHALANOVÁ

*Alenkin  
Fitreceptár*

Čarovanie v kuchyni  
bez cukru a múky

Alenkin Fit receptár – Čarovanie v kuchyni bez cukru a múky  
Alena Rostammiri Chalanová  
ISBN: 978-3-033-08629-6

Všetky práva vyhradené

Bez písomného povolenia vlastníka práv sa táto publikácia a žiadna jej časť nesmie reprodukovat' akýmikoľvek prostriedkami, či už elektronicky, mechanicky, kopírovaním, nahrávaním alebo inou formou.

*Budúcnosť patrí tým, ktorí veria v krásu svojich snov.*

*Eleanor Roosevelt*



## Venovanie

Túto knihu venujem tým najúžasnejším rodičom pod slnkom a ďakujem môjmu anjelovi strážnemu, mojej drahej mamičke, že som sa od nej mohla toľko naučiť. Ďakujem môjmu najdrahšiemu a najmilovanejšiemu manželovi, ktorý ma po celú dobu tvorby podporoval, pomáhal mi a s láskou všetky recepty ochutnával.

A nakoniec venujem túto knižku ako česť pamiatke našej milovanej tety Sonky, ktorá už, bohužiaľ, nie je medzi nami. Bola vychýrená pekárka a najlepšia cukrárka na svete. Viem, že keby túto moju knižku videla, bola by na mňa veľmi hrdá a s radosťou by moje výtvary ochutnala.

Nikdy na teba nezabudnem a posielam sladký božk do neba.

S láskou

Alenka





## Predslov

**M**ojí drahí čitatelia.

Do rúk sa vám dostáva moja prvá kuchárka s päťdesiatimi zdravými a fit low carb/keto receptmi, v ktorej vám chcem ukázať, ako jednoducho a rýchlo sa dá čarovať v kuchyni úplne bez múky, cukru a celkovo bez zbytočných sacharidov. Chcem vám ukázať, čím všetkým sa dajú múka a cukor nahradiť a hlavne to, že aj takéto recepty môžu byť naozaj fantastické.

Jedlá, ktoré nájdete v tejto knihe, sa pripravujú z dostupných surovín a sú vhodné nielen pre tých, ktorí si strážia štíhlu líniu, bojujú s nadváhou, ale aj pre diabetikov a ľudí s celiakiou, keďže neobsahujú žiadnu múku a žiaden klasický rafinovaný cukor.

Dúfam, že sa vám moje recepty budú páčiť a stanú sa aj u vás doma súčasťou zdravej kuchyne bez zbytočného cukru.

Prajem vám veľa zábavy pri skúšaní mojích „návodov“ a ďakujem, že sa aj vy stávate súčasťou mojej Alenas Fit Kitchen.



# Obsah

1. Moje začiatky v kuchyni a ako som sa dostala k pečeniu bez múky a cukru .....	14
2. Benefity low carb/keto stravovania .....	16
3. Náhrady klasickej múky, cukru a ktoré suroviny najčastejšie používam .....	18
4. Moje tipy a triky pre low carb/keto kuchyňu. ....	25
Božské raňajky (8 receptov) .....	29
Sladké potešenie (16 receptov) .....	47
Slané dobroty (10 receptov) .....	87
Chrumkavé pečivo (3 recepty) .....	111
Rýchle nátierky (3 recepty) .....	119
Slávnostné maškrty (10 receptov) .....	127
6. Niečo o mne .....	162
7. Miestečko na vaše poznámky .....	163

# 1.

## *Moje začiatky v kuchyni a ako som sa dostala k pečeniu bez múky a cukru*

Varenie a pečenie boli už od malička mojou vášňou. Vždy som sa rada motala v kuchyni, keď moja mama varila a s úžasom som sledovala, ako dokáže vyčariť všetky tie dobroty. Moje prvé palacinky som pripravila tuším už v dvanástich rokoch a verte mi, nie každé moje pečenie a experimentovanie boli úspešné. Veľakrát to nedopadlo podľa mojich predstáv a moju zlatú mamu som tým párrkrát dobre nahnevala. No či už som nahnevala alebo nie, experimenty pokračovali a ja som sa naučila celkom dobre variť a piecť.

U nás doma sa vždy varila naša tradičná slovenská kuchyňa, na ktorú ja osobne nedám dopustiť. A aj keď sa stravujeme s manželom už dlhšiu dobu low carb/keto, keď prídeme na Slovensko, tak si lokše, šúľance, zemiakové placky a halušky naozaj vychutnáme.

### *A ako som sa dostala k pečeniu bez múky a cukru?*

V roku 2016 som náhodne objavila Instagram a začala sledovať fit stránky, šport a všetko možné, čo sa týkalo zdravia a zdravého životného štýlu. Neskôr som sa prihlásila do fitka, začala športovať a kilá išli takisto dole. Samozrejme, k cvičeniu patrí hlavne zdravá výživa a ja som začala s low carb stravou. Cukor som nahrádzala sladidlami a časom som prestala jesť aj múčne jedlá. Obyčajnú múku som nahradila mandľovou alebo kokosovou a moje prvé bezmúčne Muffinky boli naozaj super. Vtedy som pochopila, že sa dajú povymýšľať všakovaké recepty a možnosti je naozaj neúrekom. Moja mama mi veľakrát povedala, že som sa minula povoláním a namiesto zdravotnej sestry som mala byť cukrárkou. No svoju prácu milujem a pečenie je moja vášeň.

Vymýšľať nové recepty, experimentovať s potravinami, to je to, čo ma naplňa a musím povedať, že od roku 2016 som povymýšľala stovky receptov, no nikdy som si ich nezapisovala, čo ma trochu aj mrzí, pretože mi poutekalo veľa dobrôt. Môj manžel je vždy prvý, kto ochutnáva a je najlepším kritikom. A raz – práve

dojedal kúsok mojej novej torty, z ktorej bol úplne paf – len tak mimochodom poznamenal:

- Prečo si tie recepty nezapísuješ? Ved' môžeš vydať kníhu.
- Vieš, miláčik, vlastne máš pravdu, bola moja odpoveď.

No a takto vznikol celý môj receptár, ktorý držíte v rukách. Spontánne, jednoducho a s láskou. Popri vymýšľaní receptov som zmenila svoje instagramové meno, zopár receptov porozdávala na vyskúšanie a odvtedy existuje moja @alenasfitkitchen.

Verím, že sa vám moje recepty budú páčiť. Držím vám palce pri experimentovaní a verím, že si nájdete v mojom receptári svojich favoritov. Poteší ma, ak navštívite aj moju oficiálnu instagramovú stránku @alenasfitkitchen a nakuknete do mojej kuchyne ešte viac.

## 2. *Benefity low carb/keto stravovania*

V skratke vám rada predstavím výhody, ktoré low carb/keto stravovanie prináša.

To, že veľa cukru škodí, je dobre známe. Low carb/keto stravovanie je už niekoľko rokov životným štýlom miliónov ľudí na celom svete a existujú stovky kníh a odborných publikácií, kde sa toho dá veľa naštudovať. Keď zredukujeme príjem sacharídov v strave, naše telo sa nám naozaj odvdáči. Menej cukru má veľmi pozitívne účinky na náš organizmus a ja sama som bola prekvapená, čo sa po niekoľkých mesiacoch s mojím telom a mojou myslou udialo. Okrem toho, že som zhodila nadbytočné kílá, získala som aj ďalšie profity:

- ♦ veľmi veľa energie
- ♦ lepší a kvalitnejší spánok
- ♦ krajšia a čistá plet'
- ♦ žiarivejšia pokožka
- ♦ lepšia koncentrácia, napr. pri učení, čítaní alebo tréningu
- ♦ samozrejme, redukcia nadváhy
- ♦ naučila som sa ovládať tzv. vlčí hlad
- ♦ získala viac sebadisciplíny
- ♦ čo je takisto veľmi podstatné – začala som si viac všimnúť, čo jem – začala som čítať obaly na potravinách a veľmi veľa sa naučila nielen o jedle, ale aj o sebe samej
- ♦ a, samozrejme, nakoniec ako bonus krajšie telo, viac sebavedomia a čo je najpodstatnejšie: milujem samú seba ešte viac

### *Upozornenie:*

Všetky tieto benefity som zažila a zažívam na vlastnom tele. Nie som lekár ani odborník a ak chcete aj vy začať s low carb/keto stravovaním a nie ste si istí, odporúčam konzultáciu u lekára alebo odborníka na zdravú stravu. Veľa informácií si dokážete nájsť aj na internete alebo v knižných publikáciách, ktorých je neúrekom.

V mojích receptoch nenájdete múku ani cukor, takže sú vhodné aj pre diabetikov, celiakov, pre ľudí, ktorí pravidelne cvičia, športujú, alebo len chcú zredukovať príjem cukru vo svojej strave a byť o kúsok zdravší.