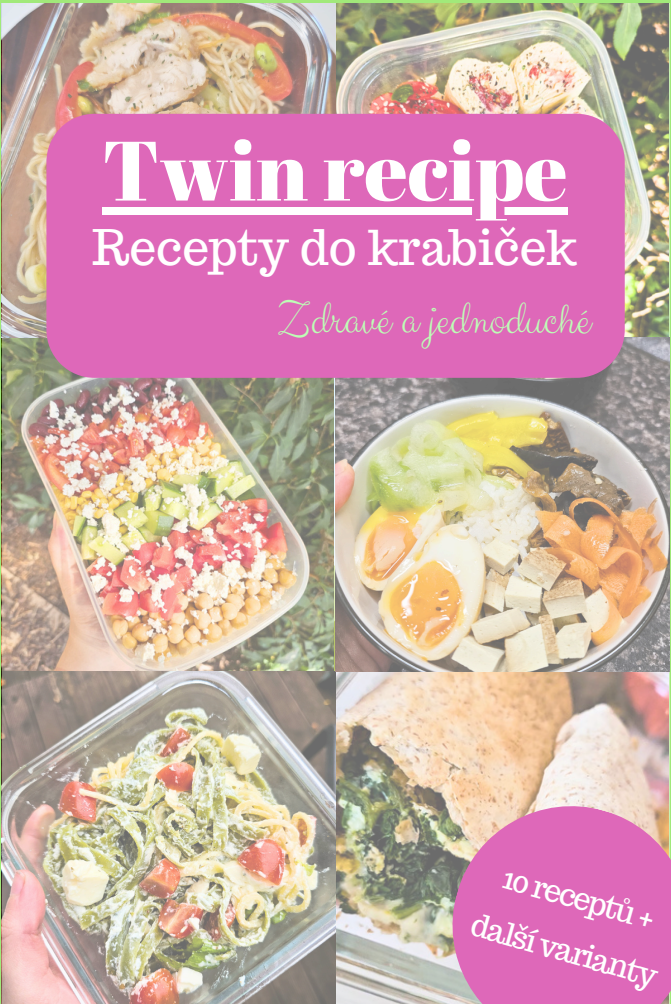




Twin recipe

Recepty do krabiček

Zdravé a jednoduché

10 receptů +
další varianty

Cizrnový salát s tzatziki



2 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- Plechovka cizrny
- 300g kukuřice
- plechovka červených fazolí
- 2 červené papriky
- 200g rajčat
- 200g okurky
- 125g balkánského sýru
- tzatziki (200g řeckého jogurtu, 1 nastrohaná okurka, 2 lžíce oliv. oleje, 2 lžíce citron. šťávy, lžička citron. kůry, 1 stroužek česneku, hrst kopru, sůl a pepř dle chuti)



POSTUP:

1. Cizrnu osušte a zeleninu nakrájejte na kousky. Vše dejte do misky. Posypte balkánským sýrem a zalijte tzatziki. Vše promíchejte.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 695.4

S: 79.2g

B: 40.2g

T: 24.2g

Kuřecí teriyaki s nudlemi



2 porce



35 minut

INGREDIENCE:

- 1 lžíce oleje
- kuřecí prsa (celkem asi 200g)
- Sůl a pepř dle chuti
- 30g hrášku
- 1 paprika (nakrájená na tenké plátky)
- 60g edamame (loupané)
- 200ml kuřecího vývaru
- 20g sójové omáčky (snížený obsah soli)
- 10g medu
- 1 lžíce octu
- asi 4 stroužky nasekaného česneku
- 1 lžička čerstvého zázvoru (nastrouhaného)
- 100g rýžových nudlí
- 1 jarní cibulka



POSTUP:

1. Rýžové nudle připravte podle návodu na obalu (většinou stačí zalít horkou vodou a nechat změkhnout). Poté slijte a odložte stranou.
2. Na pánvi rozehejte olej na středním plameni. Přidejte maso, osolte, opepřete a opečte 3–4 min z každé strany.
3. Přidejte hrášek, papriku a edamame a restujte další 2–3 minuty, dokud zelenina nebude krupavá, ale stále měkká.
4. Přilijte vývar, sójovou omáčku, med, ocet, česnek a zázvor. Promíchejte a přiveďte k varu.
5. Přidejte uvařené nudle, promíchejte a prohřejte.
6. Vmíchejte jarní cibulku a podávejte.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 547

S: 61.6g

B: 42.3g

T: 14.5g

Cottage těstoviny s rajčaty



2 porce



20 minut

INGREDIENCE:

- Těstoviny (tagliatelle a špagety mix) cca 160g
- cottage sýr (cca 200g)
- sůl, pepř, sušený česnek, oregano
- cca 100g rajčat
- 125g mozzarellu
- lžíce oleje



POSTUP:

1. Uvařte těstoviny podle návodu.
2. Rozmixujte cottage s kořením a bylinkami.
3. Smíchejte těstoviny s cottage sýrem a olejem. Přidejte nakrájená rajčata a mozzarellu.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 570.5

S: 60g

B: 32g

T: 22.5g

Sýrová roláda



3 porce



25 minut

INGREDIENCE:

- cca 12 plátků Eidamu 30%
- 70g lučiny (či jiného krémového sýru)
- cca 8 plátků kuřecí šunky
- 1 červená paprika



POSTUP:

1. Plátky sýru rozložte na plech tak, aby se částečně překrývaly. Naskládejte je do obdélníku.
2. Dejte do trouby na 150 °C a počkejte pár minut.
3. Nakrájejte papriku na kousky.
4. Když se začne roztékat sýr, vytáhněte z trouby, dejte plátky šunky, potřete krémovým sýrem a nahoru dejte papriku.
5. Roládu srolujte a zabalte do alobalu či utěrky. Nechte ztuhnout do dalšího dne.

VARIANTY:

1. Roládu můžete naplnit klidně i něčím jiným. Např. místo šunky můžete dát tofu či šunku jednoduše vynechat, pokud chcete vegetariánskou verzi.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 277.4

S: 4.1g

B: 27.9g

T: 16.6g

Feta wrap



1 porce



20 minut

INGREDIENCE:

- 1 tortilla
- 100g špenátu (nebo klidně i baby špenátu)
- 20g sýra eidam 30%
- 15g sušených rajčat
- 3 vaječné bílky (90g)
- 1 vejce
- 20g fety
- špetka soli

VARIANTY:

1. Místo fety můžete dát balkánský sýr
2. Vždy je možnost dát celá vejce místo bílků.



POSTUP:

1. Špenát dejte na rozehřátou pánvičku. Povařte, přidejte sůl, sušená rajčata nakrájená na kousky.
2. Potom smíchejte vejce s bílky a vylijte na pánvičku, nechte opéct (než ztuhne do takové omelety).
3. Dejte na tortilu, posypte strouhaným sýrem a fetou. Pak srolujte a zabalte jako burrito. Dejte do HF na 5 minut na 180°C na zapečení a nebo do trouby.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 439.1

S: 32.9g

B: 38.4g

T: 17.1g

Brokolicové těstoviny



3 porce



25 minut

INGREDIENCE:

- 1 ks brokolice (nakrájena na malé růžičky)
- 2 lžíce olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- ¼ lžičky chilli vloček
- sůl a pepř
- 340g těstovin
- 100g eidamu strouhaného



POSTUP:

1. Přiveďte hrnec s vodou k varu. Přidejte brokolici (nasekanou na kousky) a vařte 5 minut. Scedte, ale část vody si ponechte stranou (stačí 100 ml).
2. Na pánvi zahřejte olej, přidejte česnek, chilli vločky, sůl, pepř, uvařenou brokolici a ponechanou vodu z brokolice. Vařte asi 10 minut, dokud nebude brokolici možné snadno rozmačkat lžící.
3. Ve stejném hrnci s vodou z brokolice uvařte těstoviny.
4. Scedte těstoviny a přidejte je do pánve k brokolicové směsi spolu s nastrohaným eidamem. Pokud je omáčka příliš hustá, přidejte vodu z těstovin.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 420.6

S: 60.6g

B: 22.05g

T: 10g

Rýžová miska s tofu a vejcem



2 porce



15 min + 2h

INGREDIENCE:

- 130g jasmínové rýže syrové
- 2 uvařená vejce
- 1 lžička rostlinného oleje
- 180g uzeného tofu
- 1 mrkev
- 50g hub
- 1/2 červené papriky
- 1/2 okurky

Na marinádu:

- 1/4 hrnku sójové omáčky
- 1 lžice ume octu
- 1 lžice sriracha
- 1 lžička medu
- 1 lžice sezam.semínek
- 1 lžička rýžového (či jiného rostlinného) oleje

VARIANTY:

1. Klidně zvolte jiné druhy zeleniny.
2. Vejce můžete přidat klasicky uvařené a vynechat marinádu.



POSTUP:

1. V misce smíchejte všechny ingredience na marinádu.
2. Uvařená a oloupaná vejce vložte do marinády a nechte je marinovat alespoň 2 hodiny, ideálně přes noc v lednici.
3. Uvařte jasmínovou rýži podle návodu na obalu.
4. Na pánvi rozehřejte olej, přidejte tofu a opečte, dokud nezíská zlatavou kůrčičku. Poté tofu přendejte na talíř.
5. Zeleninu nakrájejte na libovolné tvary.
6. Na dno misky dejte rýži. Na ni přidejte tofu, zeleninu a naložené vejce. Ozdobte sezamovými semínky a čerstvým koriandrem.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 591

S: 68.4g

B: 28.9g

T: 21.6g

Tortilla rolky s tofu



2 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- 1 uzené tofu
- 1 lžička sušeného česneku
- 1 lžička sušené cibule
- lžíce mražené pažitky
- 1/2 lžíce mraženého kopru
- sůl dle chuti
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 lžíce ume/jablečného octu
- rajčata
- bazalka
- sezamová a chia semínka
- celozrnná tortilla 2ks



POSTUP:

1. Smíchejte tofu, koření, kopr, pažitku, olej a ocet.
2. Namažte na tortillu. Na to dejte na kousky nakrájená rajčata. Srolujte a nakrájejte na kousky.
3. Dejte do misky a posypte semínky, bazalkou apod.
4. Nechte alespoň hodinu v lednici.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 352.3

S: 30.7g

B: 21.2g

T: 16.1g

Cottage omeleta



2 porce



15 minut

INGREDIENCE:

- 200g cottage sýra
- 4 vejce
- 2 lžíce celozrnné špaldové mouky
- špetka soli
- zelenina k podávání
- + případně pečivo



POSTUP:

1. Cottage rozmixujte do hladka.
2. Poté vmíchejte vejce a mouku a dochuťte.
3. Poté osmažte na pánvičce.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI, POUZE OMELETA):

KCAL: 299.95

S: 9.9g

B: 26.5g

T: 17.15g

Kuskusové karbanátky



2 porce



45 minut

INGREDIENCE:

- 4 lžíce kuskusu
- 4 lžíce červené čočky
- 50g strouhaného sýra
- 2 lžíce lněným semínkem smíchaných s 5 lžícemi horké vody (asi na 10 min nebo dokud neztuhne)
- koření (česnek, pepř, sůl)
- podávejte (2 porce) s 300g brambor a 200g zeleniny

VARIANTY:

- Lněná semínka můžete nahradit **jedním vejcem**



POSTUP:

1. Čočku uvařte podle návodu. Stejně tak i kuskus.
2. Smíchejte dohromady a přidejte zbytek ingrediencí.
3. Dejte odpočinout do ledničky min. na 30min (klidně lze připravit den předem a nechat v ledničce).
4. Vytvarujte placky a osmažte na troše oleje.

KALORICKÉ HODNOTY (NA 1 PORCI):

KCAL: 414.15

S: 60g

B: 22.5g

T: 9.35g

Chceš víc zdravých receptů do krabiček?

Zdravé recepty do krabiček 1.+ 2.+ 3.+ 4. díl



200 zdravých receptů

- ✓ Ideální pro přípravu předem (meal prep)
- ✓ Recepty na obědy i večeře
- ✓ Vhodné pro hubnutí, udržení váhy i zdravý životní styl
- ✓ Bez zbytečného cukru, s důrazem na skutečné potraviny
- ✓ U každého receptu najdeš jednoduchý postup a běžně dostupné suroviny
- ✓ U každého receptu najdeš i kalorické hodnoty

Díky tomuhle e-booku:

- 🌿 Ušetříš čas i peníze
- 📱 Budeš mít jídlo vždy po ruce
- 💪 Podpoříš své zdraví i energii během dne

*nyní můžeš využít **slevový kód "krabičky10"**



Chci zdravé recepty