

MARCELA HRBÁČKOVÁ

FIT S MARCELOU

recepty pro zdravé tělo



C PRESS

Fit s Marcelou

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Marcela Hrbáčková
Fit s Marcelou – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

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

ALBATROS  **MEDIA**

Marcela Hrbáčková

FIT S MARCELOU

— recepty pro zdravé tělo —

CPress
Brno 2019

OBSAH

6

DEJME TĚLU, CO POTŘEBUJE

9

NUTRIČNÍ TIPY

14

SNÍDANĚ

Mrkvové ovesné vafle | 16

Slané palačinky se šunkou a sýrem | 18

Cottage lívanečky | 20

Míchaná vajíčka se šunkou | 22

Jáhlová kaše s meruňkami | 24

Obložený chléb s vejcem a avokádem | 26

Droždová pomazánka našich babiček | 28

Crumble z ovesných vloček | 30

Hruškový štrúdl | 32

Semínková ovesná kaše | 34

French toast | 36

Pomazánka z červené řepy | 38

Ovocná hrníčková buchta s drobenkou | 40

Mrkvová bábovka s vlašskými ořechy | 42

Kynutý sladký chléb | 44

Fazolevý míša | 46

Maková kaše s lesním ovocem | 48

Toasty s parmskou šunkou | 50

Tvarohové lívanečky s přelivem z lesního ovoce | 52

Rajčatovo papriková salsa s pečivem | 54



56

OBĚDY

Kuře na paprice s domácím knedlíkem | 58

Boloňské špagety | 60

Kuřecí burgery v domácí housce | 62

Tvarohové knedlíky s jahodami | 64

Křupavý hermelín s pečenými bramborami | 66

Kuře v cornflakes s pečenými bramborami | 68

Plněná krůtí roláda s bylinkovou rýží | 70

Jogurtová pizza | 72

Zapékané těstoviny s uzeným lososem | 74

Grilované souvlaki s tzatziki a pitou | 76

Těstoviny s krémovým tuňákem a brokolicí | 78

Hovězí na pomerančích s rýží | 80

Šunkofleky à la Marcela | 82

Vepřová pečeně s bramborovým knedlíkem | 84

Seitanoto | 86

Nepali bowl | 88

Pečené kuře se zelím a halečky | 90

Hovězí na rozmarýnu a červeném víně | 92

Kuře na kari s jablky a kuskusem | 94

Špagety s kuřecím masem a špenátem | 96

98

SVAČINY

- Ovesné sušenky s oříšky | 100*
Domácí granola | 102
Ovocné cookies | 104
Tvarůžková pomazánka s domácím pečivem | 106
Jednoduché čokoládové sušenky | 108
Tvarohové minibábovičky | 110
Galette s mletým masem a houbami | 112
Svačina do skleničky | 114
Dortík z červené řepy | 116
Chřestové muffiny | 118
Tuňáková pomazánka s avokádem | 120
Meruňkovo-jablečné muffiny | 122
Salát z červené řepy | 124
Tvarohové pečivo s ořechy | 126
Křehký ovocný koláč | 128
Hummus | 130
Chia pudink s čokoládou a malinami | 132
Těstovinový salát s cizrnou | 134
Banana bread | 136
Cuketové muffiny se sýrem | 138



140

VEČEŘE

- Cuketové placičky se sýrem halloumi | 142*
Omeleta s chřestem | 144
Tuňákové karbanátky v sezamovém županu | 146
Bulgurovo-quinoový salát s vejcem | 148
Šunkovo sýrové vafle | 150
Míchaná vajíčka s lososem | 152
Pečené citronové kuře se zeleninou | 154
Caesar à la Marcela | 156
Quinoa salát s jahodami | 158
Luštěninová polévka s kuřecím masem | 160
Tortilla s kuřecím masem | 162
Salát s krutím masem a medovou zálivkou | 164
Hrachová kaše s citronovou zálivkou | 166
Kari květákový salát s vejcem | 168
Salát s prosciuttem a brúškami | 170
Camembert s červenou řepou a ořechy | 172
Z jednoho pekáčku pro celou rodinu | 174
Čočkový salát se žampiony a cottage sýrem | 176
Šunkovo sýrový bramborák | 178
Těstovinový salát s kuřetem | 180

182

JEDNODUCHÉ CVIČENÍ NA DOMA

- Ruce | 184*
Zadek, nohy | 186
Břicho, core | 189



**DEJME TĚLU,
CO POTŘEBUJE**

Jmenuji se Marcela, zdravou stravou a cvičením se zabývám od roku 2013. A asi jako každá druhá žena jsem nebyla spokojená s tím, jak vypadám. Ale rozhodla jsem se to změnit! Nikdy jsem nebyla otesánek, pravdou ale je, že ve své „nejslavnější éře“ jsem vážila o 15 kg víc. A šťastná jsem ze sebe tedy rozhodně nebyla!

Začala jsem se motat v hromadě protichůdných informací z internetu, spoustě pokusů/omylů, zoufalosti, naštvaní, zkoušení něčeho dalšího a tak tomu bylo pořád dokola. Až jsem dostala tip na jednu skvělou osobu, která mi vše vysvětlila a ze začarovaného kruhu mě vysvobodila (děkuji, Markétko!). Začala jsem jíst. Více a lépe. Začala jsem nad jídlem opravdu přemýšlet. Pochopila jsem, jak to celé funguje, a byla velmi překvapená, že jsem tuto jednoduchou a logickou cestu přes všechny informace, co jsem do sebe nasávala, neviděla. Dala jsem tělu vše, co potřebovalo, a ono začalo ochotně pouštět to, co se mi na sobě nelíbilo. Dala jsem mu kvalitní jídlo!

A tím začala má cesta. Rozhodla jsem se tyto informace předávat dál, aby nás spokojených se sebou samými bylo co nejvíce! Jelikož jsem si prošla a vyzkoušela všechno možné, jsem zastáncem racionální stravy. Myslím si, že pro naše zdraví a hlavně psychiku je nejvhodnější nevyřazovat nic z makronutrientů. Pestrý a vyvážený jídelníček by měl obsahovat jak sacharidy, tak bílkoviny i tuky. A sama podle toho jím a snažím se touto cestou vést další. Úspěšně. U racionálního stravování se totiž nejedná o žádnou dietu – jediné, co se musíme naučit, je vybírat ze zdravých potravin, ty potom vhodně nakombinovat a jíst správné porce. Protože nejen přemíra jídla nadělá paseku. Daleko větší škody na svém těle napácháme, když jíme méně, než naše tělo potřebuje.

Chci vám předat své znalosti a zkušenosti, které jsem za dobu svého působení ve fitness a nutričním poradenství nasbírala. Cesta ke krásnému, zdravému a spokojenému tělu totiž vede hlavně přes chladničku. Jak říkám – k ladným křivkám je potřeba se projíst. A o tom je tahle knížka.

Zbavit se strachu z jídla, dobře a kvalitně se najíst a získat z jídla energii a dobrý pocit ze sebe sama! Jako jsem se tomu naučila já sama a jako tomu učím i mnohé další.



NUTRIČNÍ TIPY

Pitný režim

Bez vody není život, to je nezpochybnitelné. Přesto však řada z nás právě pitný režim zanedbává. Pravidelné pití tekutin hraje také klíčovou roli v hubnutí a ve správném fungování metabolických procesů v těle. Vypít bychom měli 400 ml vody na každých 10 kg své váhy. Navíc dalším bonusem při správném pitném režimu je očista těla od škodlivých látek.

Pokud pijeme málo, naše ledviny špatně pracují, jsme unavení, bolí nás hlava, špatně se soustředíme, zpomaluje se náš metabolismus a nedostatek vody v těle může vést i k otokům. Pokud vám tedy otékají prsty na ruku nebo nohou a víte, že pijete méně, než je uvedené doporučení, přidejte!

Je-li na vás takový příjem tekutin moc, začněte navyšovat postupně. Když se vyšplháte na 2,5–3 litry denně, tělo tím neuvěřitelně potěšíte!

Ideální je čistá voda bez bublinek nebo ovocný čaj. Nevhodné jsou jakékoli slazené nápoje i džusy, které jsou plné cukru. Ten se totiž velmi rád ukládá do tukových zásob.

Snídaně

Snídaně je budíčkem a startovacím pohonem pro náš metabolismus. Pokud si snídání nedáme nebo si ji dopřejeme příliš pozdě od doby, co vstaneme, bude metabolismus po celý zbytek dne zpomalený. Budeme unavení a s velkou pravděpodobností na nás odpoledne přijdou chutě na něco nezdravého. A hned snadněji přibíráme.

Pokud jste doteď nesnídali, pokuste se to naučit. Budete překvapeni, kolik pozitiv na sobě pocítíte. Co snídám já jako nutriční poradkyně? V knížce na vás čeká rovnou dvacet inspirací! A snídám vždy do hodiny od probuzení!

Oběd

Oběd má být největším jídlem dne, nezapomínejme ani na přílohy, pro zdravé a trvalé hubnutí jsou klíčové! Potřebujeme energii do zbytku dne a tu nám zajistí právě sacharidy z přílohy.

Tip k receptu s drůbeží:

Jíte-li drůbež, odstraňte z ní kůži. Ta totiž obsahuje velké množství kalorií. Na každých 100 gramů ušetříte asi 200 kJ.

Večeře

Rozhodně nedoporučuji následovat pravidlo „nejíst po 17. hodině“. Pokud tedy nechodíte spát v osm. Nebojte se jíst i později, snažte se pouze nejíst větší porci jídla později než dvě hodiny před ulehnutím. Bez pocitu hladovění budete spát vydatněji a tělo bude lehčeji provádět regenerační procesy důležité k tomu, abyste se ráno cítili skvěle!

Pohyb

Využijte každé příležitosti k pohybu. Obzvláště pokud zrovna pravidelně nesportujete. Procházejte se. Denní doporučení je 10 000 kroků. Výtah a eskalátor vyměňte za schody.

Máte volnou chvíli u oblíbeného seriálu v televizi? Dejte si před ni podložku a zacvičte si. Tipy na jednoduché domácí cvičení bez pomůcek naleznete v knížce také. Přece nikde není psáno, že u televize musíte sedět. Odměnou bude skvělý pocit!

Chodíte do fitka nebo na skupinové lekce?

Cvičíte často a výsledek se nedostavuje? Pohlíďte si svůj příjem kolem tréninků. Nejjednodušší tip je nechodit cvičit na lačno. Pokud chcete zkusit něco, co by mohlo zafungovat, dejte si před cvičením kus ovoce navíc. Tělo, které nemá energii do tréninku, pošlípne vás velice neochotně!

Koření v kuchyni

V kuchyni používejte koření, které napomáhá zrychlovat metabolismus a spalovat tuky.

- Chilli/kajenský pepř obsahuje pálivou složku kapsaicin, která má termogenní účinky. Ty jsou základem pro zahřívání těla, po kterém startuje obranný mechanismus ochlazování. Tím, jak tělo vynakládá energii na vyrovnání teploty, dochází k rychlejšímu spalování tuků.
- Kurkuma je prospěšná hlavně kvůli obsahu antioxidantů. Je zde bohatě zastoupen kurkumin – oranžový pigment, který dává kurkumě typickou barvu. Má významné protizánětlivé účinky a dobře funguje i jako prevence vzniku obezity, protože ovlivňuje metabolismus tuků a má detoxikační účinky.
- Zázvor pomáhá při hubnutí svou pálivou látkou zvanou gingerol, která napomáhá metabolismu, tedy spalování. Dále zázvor podporuje celé tělo ke správnému fungování, což je také nápomocné při hubnutí.
- Hřebíček – při redukci hmotnosti přijde vhod jeho schopnost zmírnit nadýmání, podpořit činnost střev a celkově zlepšit trávení.
- Pepř obsahuje látku piperin, která zvyšuje vyměšování trávicích šťáv, usnadňuje a urychluje proces metabolismu, a tím napomáhá redukovat tukovou tkáň.
- Kmín má vliv na snížení hmotnosti, rovněž mírně snižuje krevní cukr a hladinu cholesterolu v krvi.
- Skořice napomáhá snižovat LDL cholesterol. Navíc zrychluje metabolismus cukrů.

Tuky v kuchyni

Oleje pro tepelnou úpravu – např. řepkový, kokosový, avokádový, sojový, ghí, arašídový, rýžový, sezamový, olivový bez označení extra panenský nebo zvaný sansa. Tyto oleje jsou vhodné do teplé kuchyně proto, že mají vysoký bod zakouření. Co to znamená? Bod zakouření je teplota, kdy se olej začíná přepalovat. Jakmile olej překročí bod zakouření, není vhodný

ke konzumaci, stává se velmi nezdravým. Oleje s vysokým bodem zakouření (přesahující rozmezí 177–190 °C), jako jsou výše zmíněné, proto mohou být používány ke smažení potravin a tomuto riziku se vyhneme.

Proč nepoužívat na restování extra panenský olivový olej? Jednak přijde při kontaktu s rozpálenou pánví o všechny minerální látky a vitaminy, navíc jej při delším prohřívání přepálíte. Vyhazujete peníze a nic dobrého tělu nedáte. Proto si ten extra virgin nechejte na studené použití, tam je pro něj to správné místo!

Oleje do studené kuchyně – např. extra panenský olivový, dýňový, sezamový, konopný, lněný, vlašský, mandlový...

Tyto oleje obsahují řadu vitaminů a minerálních látek, které bychom při zahřátí zničili, takže svoje místo mají zde. Můžete je použít k dochucení jídel, vhodné jsou například na saláty, přílohy, k pokapání rizota, těstovin, polévky nebo k dochucení ranních kaší, do pomazánek, smoothies atd.

Etikety

Kupujete-li pro vás doposud neznámou potravinu, vždy si nejdříve pořádně přečtěte etiketu a složení potraviny. Soustřeďte se hlavně na to, z jakých surovin je potravina vyrobena. Ať se vám například nestane, že kupujete šunku, ve které je jen 20 % masa, nebo pečivo z bílé mouky obarvené do hněda karamellem.

Pečivo

Celozrnné pečivo obsahuje vysoký podíl živin, minerálů, vitaminů a vlákniny. To je důvod, proč bychom jím měli ve svém jídelníčku nahradit bílé pečivo. V celozrnném pečivu nalezneme především pomaleji se uvolňující komplexní sacharidy. Ty jsou vhodnější pro stabilní udržení hladiny krevního cukru, což nám pomáhá nejen udržet váhu pod kontrolou, ale i s rovnoměrným přísunem energie a delším pocitem sytosti.

O bílém pečivu toto říct nemůžeme. Sacharidy v tomto druhu pečiva se totiž rychle vstřebávají. To vede ke zvýšení hladiny inzulínu a krevního

cukru a nespotřebované sacharidy se poté jednodušeji uloží do tukových zásob. Tělu nedopřejeme luxus vlákniny, vitaminů a minerálů a hlad se dostaví rychleji. A o to nestojíme!

V této knížce naleznete hned tři recepty na pečivo – rychlé a hlavně domácí!

Cukr a sůl

Tyto dva chuťové pokašitele bychom měli držet na uzdě! I když je sůl pro lidské tělo potřebná a velmi důležitá, její nadbytečný příjem nepříznivě působí na kardiovaskulární systém a poškozuje funkci ledvin. Nadbytečný přísun soli ničí chuťové buňky a snižuje citlivost na slanou chuť. Zkuste solit méně a budete překvapeni, kolik chutí se vám na jazyku objeví!

A cukr? Nejenže nedodává našemu tělu nic prospěšného, navíc jej ještě okyseluje, a čím více sladkostí si dopřáváme, tím blíže jsme k závislosti na sladké chuti! Vstupujeme tak do začarovaného kruhu. Po cukru přibíráme velmi lehce tuk a zvyšuje se hlavně poměr tuku viscerálního neboli útrobního, který nepříznivě působí na naše zdraví a orgány zevnitř.

Vše má ale řešení. Nemusíte zůstat bez sladkého, to by byl smutný život i pro mě. Nahradte běžný cukr medem, který je sice o něco málo kaloričtější než cukr, ale obsahuje řadu vitaminů a minerálů a navíc má oproti cukru 150% sladivost. Spotřebujete ho tedy pro dosažení sladké chuti méně. Velkou popularitu sklízí i mnou milovaná stévie. Má vysokou sladivost (až 300× větší než cukr), na oslazení jí potřebujete velmi málo a nemá žádné kalorie. Bez té já osobně nepeču už vůbec nic!



SNÍDANĚ

MRKVOVÉ OVESNÉ VAFLE



1



20 min

50 g jemných ovesných vloček
 1 menší mrkev
 1 vejce
 1 lžička chia semínek nebo plátek mandlí
 1 lžice polotučného tvarohu
 1 lžička skořice
 špetka prášku do pečiva
 čerstvá pomerančová kůra
 pár kapek šťávy z pomeranče

Mrkev nastroháme na jemno, smícháme s ostatními ingrediencemi nebo vše dáme do mixéru a mixujeme do hladší hmoty. Plníme vaflovač, a jakmile jsou vafle hotové, podáváme posypané plátky mandlí, zakápnuté medem.

Tip:

Ze stejného základního těsta si můžete vytvořit sníadaňové lívanečky. Opékejte je z obou stran a podávejte například potřené jogurtem.

VÍTE, ŽE?

Mrkev je velmi opomíjená pro své zdravé účinky. Kromě toho, že je jedním z nejbohatších zdrojů betakarotenu, je také důležitým zdrojem vitaminů C, A, E a K, vlákniny a draslíku, obsahuje vitamin B₁, B₂ a B₆, niacin, thiamin, kyselinu listovou a fosfor. Ženám v menopauze pomáhá zbavit se návalů horka a jejich dalších příznaků. Mrkev je zvláště užitečná také v období těhotenství, může pomoci správnému vývoji plodu a snížit riziko jeho infekce.



SLANÉ PALAČINKY SE ŠUNKOU A SÝREM



1



20 min

50 g celozrnné mouky
 150 ml polotučného mléka
 30 g kvalitní
 vysokoprocenní šunky
 15 g sýra s tučností okolo
 20 %
 špetka soli
 na ozdobu polníček, špenát
 nebo rukola
 čerstvé bylinky nebo
 sušené provensálské
 koření

Metličkou vypracujeme těsto do hladka. Pokud je těsto hustší, přidáme lžici vody a necháme chvíli odpočinout. Poté opékáme na sucho na nepřilnavé pánvi z obou stran. Potřeme čerstvým sýrem se sníženým obsahem tuku (např. Lučina Linie), poklademe listy polníčku, špenátu nebo rukoly, šunkou a sýrem.

Tip:

Zkuste na přípravu palačinek použít celozrnnou ječnou mouku. Vyznačuje se vysokým podílem vitamínu B a obsahuje málo lepku. Palačinky s ní budou nadýchané a vláčné.

