

RECEPTY

pro váš úspěch

příprava: 10-30 minut

nutriční hodnoty jsou orientační



KUŘECÍ PRSA SE ZELENINOU

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 160 g kuřecích prsou
- 200 g směsi zeleniny (cuketa, paprika, brokolice)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, česnek dle chuti

POSTUP

1. Kuřecí prsa osol a opepři, osmažni na pánvi s olivovým olejem 3–4 minuty z každé strany.
2. Zeleninu krátce orestuj.
3. Podávej teplé, případně s miskou listových salátů.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 272 kcal
- Bílkoviny: 41 g
- Sacharidy: 12 g
- Tuky: 7 g

ZAPEČENÁ BROKOLICE S COTTAGE SÝREM

příprava: 30 minut



INGREDIENCE

- 200 g brokolice
- 100 g cottage sýru (light)
- 2 vejce
- Sůl, pepř, muškátový oříšek

POSTUP

1. Brokolici povař 5 minut v osolené vodě.
2. V misce smíchej vejce, cottage a koření.
3. Směs nalij na brokolici a peč na 180 °C asi 20 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 307 kcal
- Bílkoviny: 34 g
- Sacharidy: 16 g
- Tuky: 8 g

HOVĚZÍ VÝVAR S MASEM A ZELENINOU

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 120 g libového hovězího masa (syrový stav)
- 300 ml vývaru (uvařeného z masa nebo Golden vegetable bujónu The 1:1 Diet)
- 200 g směsi zeleniny (mrkev, petržel, celer)
- Sůl, pepř, petrželka

POSTUP

1. Hovězí maso uvař ve vodě nebo bujónu a získej vývar.
2. Zeleninu nakrájej na kostičky a uvař ve vývaru do měkka (cca 10 minut).
3. Přidej nakrájené hovězí maso a dochuť.
4. Posyp čerstvou petrželkou.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 256 kcal
- Bílkoviny: 27 g
- Sacharidy: 10 g
- Tuky: 15 g

PLNĚNÉ ŽAMPIONY SE ŠPENÁTEM A SÝREM COTTAGE

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 4 velké žampiony nebo 8 menších
- 100 g cottage sýru (light)
- 1 vejce
- 100 g špenátu
- Sůl, pepř, česnek

POSTUP

1. Žampiony očisti a otrej nožičky.
2. Špenát podus na česneku s vajíčkem a smíchej s cottage sýrem.
3. Směsí naplň žampiony a peč na 180 °C asi 15 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 230 kcal
- Bílkoviny: 27 g
- Tuky: 9,5 g
- Sacharidy: 11,5 g

KRŮTÍ STEAK SE ZELENINOU

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 160 g krůtích prsou
- 200 g zeleniny (cuketa, paprika, brokolice)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, tymián

POSTUP

1. Krůtí maso osol a opepři, osmahni na oleji z každé strany 3–4 minuty.
2. Zeleninu nakrájej a restuj na stejné pánvi.
3. Dochut tymiánem a podávej.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 272 kcal
- Bílkoviny: 42 g
- Sacharidy: 10 g
- Tuky: 8 g



KVĚTÁKOVÉ HALUŠKY S BRYNDZOU

příprava: 15 minut



INGREDIENCE

- 200 g květáku
- 50 g bryndzy
- 20 g šunky nejvyšší jakosti

POSTUP

1. Květák omyjte a rozdělte na malé růžičky a vařte v osolené vodě do měkka, přibližně 5–7 minut.
2. Mezitím nakrájejte šunku na malé kostičky a lehce ji orestujte na pánvi.
3. Uvařený květák scedte a přendejte do misky a rozmačkejte štouchadlem na brambory.
4. Přidejte bryndzu k horkému květáku a dobře promíchejte, aby se sýr rozpustil.
5. Ozdobte šunkou a podávejte teplé.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 276 kcal
- Bílkoviny: 17 g
- Sacharidy: 11 g
- Tuky: 14 g

RESTOVANÉ KREVETY S ČESNEKEM A ZELENINOU

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 200 g krevet
- 200 g cukety a papriky
- 1 lžička olivového oleje
- Česnek, citron

POSTUP

1. Krevety osmahni na oleji s česnekem.
2. Přidej zeleninu, restuj 5 minut a zakápní citronem.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 262 kcal
- Bílkoviny: 42 g
- Sacharidy: 9 g
- Tuky: 7 g

ZELENINOVÁ POLÉVKA S TOFU

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 200 g směsi zeleniny (mrkev, brokolice, cuketa)
- 100 g tofu
- 300 ml zeleninového vývaru (Golden vegetable)
- Sůl, pepř
- 1 lžička olivového oleje

POSTUP

1. Zeleninu nakrájej na nudličky a orestuj na oleji.
2. Tofu nakrájej na tenké plátky, přidej k zelenině a 2 minutky restuj společně.
3. Přidej vývar a prohřej.
4. Dochut solí a pepřem a podávej.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 274 kcal
- Bílkoviny: 18 g
- Sacharidy: 20,5 g
- Tuky: 13 g

KVĚTÁKOVÝ MOZEČEK

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 200 g kvěťáku
- 2 vejce
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, kurkuma

POSTUP

1. Květák nakrájej nejmenšími kousky a orestuj na oleji několik minut do částečného změknutí.
2. Přidej vejce, dochuť solí, pepřem a kurkumou.
3. Restuj do ztuhnutí vajec.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 259 kcal
- Bílkoviny: 18 g
- Sacharidy: 11 g
- Tuky: 18 g

KUŘECÍ ŠPÍZY SE ZELENINOU

příprava: 30 minut



INGREDIENCE

- 160 g kuřecích prsou
- 200 g cibule, papriky a cukety
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, paprika

POSTUP

1. Kuře a zeleninu nakrájej, napíchni na špejle, osol a opeři.
2. Peč v troubě na 180 °C asi 20 minut nebo griluj na ohni.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 295 kcal
- Bílkoviny: 37 g
- Sacharidy: 12 g
- Tuky: 9 g

ZELENINOVÉ LEČO S TOFU

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 200 g papriky
- 200 g rajčat
- 100 g tofu
- 1 vejce
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, česnek

POSTUP

1. Na oleji orestuj papriku a rajčata.
2. Přidej tofu nakrájené na kostičky a restuj 10 minut.
3. Přidej vejce a nech ho ztuhnout.
4. Dochut solí, pepřem a česnekem.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 296 kcal
- Bílkoviny: 19 g
- Sacharidy: 22 g
- Tuky: 15 g

HOVĚZÍ STEAK SE ZELENINOU

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 120 g hovězího libového masa
- 200 g směsi zeleniny (cuketa, paprika, brokolice)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř

POSTUP

1. Steak osol a opepři, opékej 3–4 minuty z každé strany.
2. Zeleninu nakrájej a restuj na pánvi 5–7 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 261 kcal
- Bílkoviny: 28 g
- Sacharidy: 11 g
- Tuky: 11 g

CUKETA PLNĚNÁ TUŇÁKEM A OLIVAMI

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 1 větší cuketa
- 110 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- několik zelených oliv
- Sůl, pepř, oregano

POSTUP

1. Cuketu podélně rozkroj, vydlabej a lehce osol.
2. Smíchej tuňáka s protlakem, olivami a kořením.
3. Směsí naplň cuketu a peč na 180 °C asi 20 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 197 kcal
- Bílkoviny: 29,57 g
- Sacharidy: 8,82 g
- Tuky: 5,56 g

DIVOKÝ LOSOS SE ZELENINOU

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 120 g divokého lososa z lovu
- 200 g zeleniny (cuketa, paprika, brokolice, rajčata)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, citron

POSTUP

1. Lososa osol, opepři, pokapej citronem a peč na 180 °C asi 12–15 minut.
2. Zeleninu orestuj na oleji a podávej.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 264 kcal
- Bílkoviny: 26,3 g
- Sacharidy: 10 g
- Tuky: 13,2 g

SÝROVÉ CHIPSY SE SALÁTKEM

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 60 g Eidamu 30 %
- 200 g zeleniny dle výběru (ledový salát, cherry rajčata, okurka)
- 1 lžička olivového oleje (5 g)
- Sůl, pepř, bylinky dle chuti (např. bazalka, oregano)

POSTUP

1. Předehřejte troubu na 180 °C.
2. Plátky sýru nakrájejte na menší a rozložte na pečící papír. Můžete posypat bylinkami.
3. Pečte 5-7 minut dozlatova. Po vychladnutí chipsy ztvrdnou a budou křupavé.
4. Smíchejte suroviny na salát a podávejte společně.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 280 kcal
- Bílkoviny: 24 g
- Sacharidy: 8 g
- Tuky: 17 g

HOVĚZÍ STIR-FRY SE ZELENINOU

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 120 g libového hovězího masa
- 200 g zeleniny (brokolice, paprika, cuketa)
- 1 lžička olivového oleje
- Sójová omáčka, česnek

POSTUP

1. Hovězí nakrájej na nudličky, osmáhni na oleji s česnekem.
2. Přidej zeleninu a restuj 5–7 minut.
3. Dochut' sójovou omáčkou.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 313 kcal
- Bílkoviny: 37,4 g
- Sacharidy: 5,6 g
- Tuky: 16,6 g

KVĚTÁKOVÉ PLACIČKY S COTTAGE SÝREM

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 200 g nastrouhaného kvěťáku
- 100 g cottage sýru
- 2 vejce
- Sůl, pepř, tymián

POSTUP

1. Smíchej všechny ingredience a vytvoř malé placičky.
2. Peč v troubě dozlatova.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 310 kcal
- Bílkoviny: 28,8 g
- Sacharidy: 12,9 g
- Tuky: 15,6 g

KUŘECÍ PRSA NA TYMIÁNU SE ZELENINOU

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 160 g kuřecích prsou
- 200 g zeleniny (cuketa, paprika, rajče)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, tymián

POSTUP

1. Kuře osol, opepři a opeč na oleji 4 minuty z každé strany.
2. Přidej zeleninu a tymián, restuj dalších 5 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 279 kcal
- Bílkoviny: 39 g
- Sacharidy: 9 g
- Tuky: 8 g

PLNĚNÉ PAPRIKY SE SÝREM COTTAGE A ŠPENÁTEM

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 2 menší papriky
- 200 g cottage sýru
- 100 g špenátu
- Sůl, pepř, česnek

POSTUP

1. Špenát podus na česneku, smíchej s cottage.
2. Směs naplň papriky a peč na 180 °C asi 20 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 219 kcal
- Bílkoviny: 27 g
- Sacharidy: 18 g
- Tuky: 5 g

TOFU SE ZELENINOU

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 200 g tofu
- 200 g brokolice a papriky
- 1 lžička sezamového oleje
- Sójová omáčka, pepř

POSTUP

1. Tofu nakrájej na kostičky a osmáhni na oleji.
2. Přidej zeleninu a krátce podus pod pokličkou.
3. Dochut sójovou omáčkou a pepřem.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 313 kcal
- Bílkoviny: 28 g
- Sacharidy: 19 g
- Tuky: 15 g

CUKETOVÉ ROLKY S KRŮTÍM MASEM

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 160 g krůtích prsou
- 1 cuketa
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř, tymián

POSTUP

1. Cuketu nakrájej na tenké plátky, osol a opeč na pánvi nebo na grilu.
2. Krůtí maso jemně pokrájej nebo umel, osol, opepři a osmahni na oleji
3. Zabal do plátek cukety a podávej.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 254 kcal
- Bílkoviny: 41 g
- Sacharidy: 6 g
- Tuky: 7 g

KVĚTÁKOVO- VAJÍČKOVÝ SALÁT S AVOKÁDEM

příprava: 15 minut



INGREDIENCE

- 2 vejce natvrdo
- 20 g avokáda
- 150 g vařeného kvěťáku
- 3 kyselé okurky
- Sůl, pepř, citron

POSTUP

1. Vejce a kvěťák i okurky nakrájej na malé kousky a dej do misky.
2. Osol, opepři, zakápní citronem.
3. Avokádo rozmačkej vidličkou, trochu nařed' vodou a smíchej s vaječnou směsí.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 230 kcal
- Bílkoviny: 16 g
- Sacharidy: 12 g
- Tuky: 14 g

LILKOVÁ PIZZA

příprava: 30 minut



INGREDIENCE

- 1 lilek
- 100 g rajčatového protlaku, několik rajčátek
- 60 g mozzarely light
- 130g šunky kuřecí prsní
- Oregano, sůl, pepř

POSTUP

1. Lilek nakrájej na plátky, osol a opeč na pánvi.
2. Potři protlakem, posyp mozzarellou a ozdob šunkou.
3. Peč na 180 °C asi 15 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 370 kcal
- Bílkoviny: 41 g
- Sacharidy: 21 g
- Tuky: 11 g

PEČENÁ RAJČATA SE SÝREM

příprava: 10 minut



INGREDIENCE

- 200 g rajčat
- 60 g tvrdého sýra (gouda light)
- Sůl, pepř, oregano

POSTUP

1. Rajčata nakrájej na půlky.
2. Lehce osol, opepři a posypej oreganem.
3. Posyp nastrouhaným sýrem a peč na 180 °C asi 25 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 250 kcal
- Bílkoviny: 21 g
- Sacharidy: 8 g
- Tuky: 14 g

ZAPEČENÝ KVĚTÁK S VEJCI

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 200 g kvěťáku
- 2 vejce
- 60 g mozzarely light
- Sůl, pepř, muškátový oříšek

POSTUP

1. Květák nalámej na menší růžičky povař 3-5 minut, vlož do zapékačké misky.
2. Přidej vejce, mozzarelu a koření, peč na 180 °C 20 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 310 kcal
- Bílkoviny: 37 g
- Sacharidy: 8 g
- Tuky: 17 g

GRILOVANÝ HERMELÍN SE SALÁTEM

příprava: 10 minut



INGREDIENCE

- 60g hermelín
- 100g rukoly
- 5 cherry rajčátek
- lžička olivového oleje
- sůl, pepř, lžička octa balzamiko

POSTUP

1. Hermelín zabal do alobalu a polož na gril nebo do trouby.
2. Mezitím smíchej rukolu s nakrájenými rajčaty a zakápní olivovým olejem, octem, osol a opepři.
3. Hermelín podávej na salátu.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 360 kcal
- Bílkoviny: 17 g
- Sacharidy: 10 g
- Tuky: 30 g

PÓRKOVÁ POLÉVKA S VEJCI

příprava: 20 minut



INGREDIENCE

- 200 g pórku (bílá i zelená část)
- 2 vejce
- 300 ml zeleninového vývaru (nebo Golden Vegetable bujónu The 1:1 Diet)
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, pepř podle chuti, petrželka

POSTUP

1. Pórek nakrájej na tenká kolečka.
2. V hrnci rozežřej olivový olej a krátce na něm orestuj pórek, dokud nezměkne (cca 5 minut).
3. Zalij vývarem a vař dalších 10 minut.
4. Vejce vlij do horké polévky a promíchej, aby vznikly jemné „nitky“.
5. Dochutí solí a pepřem a ozdob čerstvou petrželkou.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 310 kcal
- Bílkoviny: 17 g
- Sacharidy: 16 g
- Tuky: 18 g

TEPLÝ BROKOLICOVÝ SALÁT S TUŇÁKEM

příprava: 15 minut



INGREDIENCE

- 150 g brokolice (čerstvé nebo mražené)
- 110 g tuňáka ve vlastní šťávě (slezeného)
- 5 g olivového oleje
- 50 g cherry rajčat
- Sůl, pepř, citronová šťáva podle chuti

POSTUP

1. Brokolici rozděl na růžičky a povař 3–4 minuty v osolené vodě nebo ji připrav na páře, aby zůstala lehce křupavá.
2. Na pánvi rozehej olivový olej a krátce na něm orestuj brokolici a rozpůlená rajčata.
3. Přidej scezeného tuňáka a prohřej společně 2–3 minuty.
4. Dochut solí, pepřem a zakápní citronovou šťávou.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 290 kcal
- Bílkoviny: 30 g
- Sacharidy: 10 g
- Tuky: 12 g

HOVĚZÍ KULIČKY V RAJSKÉ OMÁČCE

příprava: 30 minut



INGREDIENCE

- 120g libového hovězího masa
- sůl, pepř
- 150g pasírovaných rajčat
- 1 lžíce rajského protlaku
- 1/2 menší cibule
- skořice, bobkový list, olej

POSTUP

1. Umel maso, smíchej s 30ml vody, solí a pepřem.
2. Vytvaruj kuličky a upeč v troubě.
3. Dobře vymíchej, nejlépe v robotu 10 minut.
4. Na oleji osmáhni nakrájenou cibulku, přidej protlak a rajčata, skořici a bobkový list a vodu, 15 minut provař.
5. Vyndej skořici a bobkový list a rozmixuj.
6. Podávej kuličky vložené v omáčce.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 340 kcal
- Bílkoviny: 30 g
- Sacharidy: 12 g
- Tuky: 15 g

PSTRUH S KVĚTÁKOVÝM PYRÉ

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 150–160 g filetů pstruha
- 1 lžička olivového oleje
- Sůl, citronová šťáva, tymián
- 200 g květáku (čerstvého nebo mraženého)

POSTUP

1. Květák rozděl na růžičky a uvař v osolené vodě nebo na páře do měkka (cca 10 minut).
2. Slij vodu a květák rozmixuj dohladka
3. Filet pstruha osol a zakápní citronovou šťávou.
4. Na pánvi rozehej lžičku olivového oleje a pstruha opeč 2–3 minuty z každé strany.
5. Podávej posypané bylinkami.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 370 kcal
- Bílkoviny: 37 g
- Sacharidy: 10 g
- Tuhy: 15 g

CUKETOVÉ NUDLE S KUŘECÍM A ČESNEKEM

příprava: 25 minut



INGREDIENCE

- 160 g kuřecích prsou
- 200 g cukety (1 menší cuketa)
- 1 lžička olivového oleje
- Česnek podle chuti, nakrájený
- Sůl, pepř, citronová šťáva

POSTUP

1. Cuketu nakrájej na nudličky pomocí spiralizéru, škrabky nebo nožem.
2. Na pánvi rozežřej lžičku olivového oleje a nudle krátce orestuj (2–3 minuty), aby zůstaly lehce křupavé. Osol a odstav.
3. Na druhé pánvi orestuj kuřecí nudličky spolu s česnekem ca 5 minut podle velikosti kousků. Podávej teplé.

NUTRIČNÍ HODNOTY:

- Energie: 320 kcal
- Bílkoviny: 39 g
- Sacharidy: 6 g
- Tuky: 13 g