

New E-Book

Výživa sportujících dětí

Written by
Bc. Karolína Holá,
Nutriční terapeutka

Download Now

@the.holistic.caroline
www.karolinahola.com





Tipy na snídani



OVESNÁ KAŠE S OVOCEM

Ingredience:

- 1 šálek ovesných vloček
- 2 šálky mléka (nebo alternativního mléka)
- 1/2 šálku řeckého jogurtu
- 1 jablko, nakrájené na kostičky
- 1 lžice medu
- Hrst ořechů (např. vlašské ořechy, mandle)
- Špetka skořice

Postup:

- V hrnci zahřejte mléko a přidejte ovesné vločky.
- Vařte na středním ohni, dokud kaše nezhoustne (cca 5-7 minut).
- Přidejte med a skořici, dobře promíchejte.
- Servírujte s nakrájeným jablkem, řeckým jogurtem a ořechy.



Doba přípravy:

10 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

TVAROHOVÉ PALAČINKY

Ingredience:

- 1 šálek tvarohu
- 1 vejce
- 1/2 šálku celozrnné mouky
- 1/2 šálku mléka
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky vanilkového extraktu (volitelně)

Postup:

- V misce smíchejte tvaroh, vejce, mléko a vanilkový extrakt.
- Přidejte mouku a prášek do pečiva. Míchejte, dokud nebude směs hladká.
- Na pánvi na středním ohni opečte palačinky z obou stran do zlatova.
- Podávejte s čerstvým ovocem nebo medem.



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

OBLOŽENÝ CHLÉB SE ŠUNKOU

Ingredience:

- 1 plátek celozrnného chleba
- 1/2 zralého avokáda
- Sůl a pepř dle chuti
- 4 plátky krutí šunky
- lžička citrónové šťávy (volitelně)
- Rajčata
- Bylinky (volitelně)

Postup:

- Avokádo rozmačkejte a rozetřete na opečený chleba.
- Osolte a opepřete dle chuti.
- Můžete přidat lžičku citrónové šťávy pro lepší chuť.
- Obložte chlebík šunkou a doplňte o rajčata.



Doba přípravy:

15 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

OVOCNÝ JOGURTOVÝ PARFAIT

Ingredience:

- 1 šálek řeckého jogurtu
- 1/2 šálku čerstvého ovoce (borůvky, jahody, banán)
- 1/4 šálku granoly (bez přidaného cukru)
- 1 lžice medu nebo javorového sirupu (volitelné)

Postup:

- Do misky nebo skleničky dejte vrstvu jogurtu.
- Přidejte vrstvu čerstvého ovoce.
- Posypte granolou.
- Pokud chcete, přidejte trochu medu nebo javorového sirupu.
- Opakujte vrstvy, dokud nepoužijete všechny ingredience.



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

AVOKÁDOVÝ TOAST S VEJCEM

Ingredience:

- 1 plátek celozrnného chleba
- 1/2 avokáda
- 1 vařené vejce
- Sůl a pepř dle chuti
- Semínka (lněná, konopná, sezamová)
- Rajčata cherry
- Okurka

Postup:

- Opečte chleba v toasteru.
- Rozmačkejte avokádo a rozetřete na toast.
- Nakrájejte vařené vejce na plátky a položte na avokádo.
- Ozdobte semínky
- Osolte a opepřete dle chuti.



Doba přípravy:

10 minut + přes noc



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

SMOOTHIE BOWL

Ingredience:

- 1 banán
- 1/2 šálku mražených bobulí (maliny, borůvky)
- 1/2 šálku špenátu
- 1/2 šálku mléka nebo rostlinného mléka
- 1 lžice ořechového másla (arašídové, mandlové)
- Granola, semínka, ovoce na ozdobu
- Lžice syrovátkového proteinu bez umělých sladidel (se stévií)

Postup:

- V mixéru smíchejte banán, mražené bobule, špenát, mléko a ořechové máslo do hladké konzistence.
- Nalijte smoothie do misky.
- Ozdobte granolou, semínky a ovocem dle chuti.



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

TOAST S GRILOVANÝMI RAJČATY, RICCOTOU, ŠUNKOU A BAZALKOU

- Ingredience:
- 1-2 plátky bezlepkového chleba
 - 2 rajčata
 - 100 g ricotty
 - čerstvá bazalka
 - špetka soli
 - olivový olej
 - pepř
 - 2 plátky šunky
 - rukola

Postup:

Na rozpáleném grilu opečte rajčata obalená v olivovém oleji. V misce vedle smíchejte ricottu s čerstvě nasekanou bazalkou a přidejte sůl a pepř.

Namažte pomazánku na chléb, položte na ni šunku, rukolu a opečená rajčata. To je jednodušší varianta.

Nebo si můžete připravit plněná rajčata ricotovou směsí, které prvně vydlabete naplníte a dáte na grill.

Dobrou chuť!



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování



Tipy na oběd a večeři ze superpotravin



KUŘECÍ WRAPY

Ingredience:

- 2 celozrnné tortilly
- 1 grilované kuřecí prso (nakrájené na tenké plátky)
- 1/2 šálku nakrájeného salátu
- 1/4 šálku nastrouhané mrkve
- 1/4 šálku nakrájené okurky
- 2 lžíce jogurtového dresinku nebo hummusu

Postup:

- Položte tortilly na rovnou plochu.
- Namažte jogurtový dresink nebo hummus na tortilly.
- Dresink může být jogurt, lněný olej, česnek, sůl a pepř.
- Přidejte plátky kuřete, salát, mrkev a okurku.
- Zaviňte tortilly do wrapu a rozkrojte napůl.
- Zabalte do alobalu nebo pergamenového papíru a uložte do krabičky.



Doba přípravy:

30 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

QUINOA SALÁT S AVOKÁDEM

Ingredience:

- 1 šálek vařené quinoi
- 1/2 šálku nakrájené okurky
- 80 g balkánského sýra
- 1/2 šálku nakrájeného červeného zelí
- 1/2 avokáda (nakrájené na kostky)
- 1 lžice citronové šťávy
- 1 lžice olivového oleje
- Sůl a pepř dle chuti

Postup:

- V misce smíchejte vařenou quinoi, okurku, zelí a avokádo.
- Přidejte sýr, citronovou šťávu, olivový olej, sůl a pepř.
- Dobře promíchejte.
- Přendejte do krabičky a uchovávejte v chladu.



Doba přípravy:

30 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

BAREVNÝ TĚSTOVINOVÝ SALÁT

Ingredience:

- 1/2 šálku kuřecího masa, uvařeného a nakrájeného na malé kousky (např. pečené kuřecí prso nebo uzené kuře)
- 1/2 šálku vařené těstoviny (např. penne nebo fusilli)
- 1/4 šálku žlutých cherry rajčátek, překrojených na poloviny
- 1/4 šálku nakrájené okurky na kostičky
- 1/4 šálku strouhané mrkve (může být i čerstvá nebo nastrouhaná)
- 2 lžičky olivového oleje
- 1 lžička citronové šťávy
- Sůl a pepř podle chuti
- Několik lístků čerstvé bazalky nebo petrželky na ozdobu

Postup:

- Uvař těstoviny ve vroucí osolené vodě podle návodu na obalu. Sced' a nech vychladnout.
- Pokud není kuřecí maso předem uvařené, uvař ho a nakrájej na malé kousky.
- Nakrájej žlutá cherry rajčátka na poloviny, okurku na malé kostičky a strouhanou mrkev.
- Ve velké míse smíchej vychladlé těstoviny, nakrájené kuřecí maso, žlutá rajčátka, okurku a strouhanou mrkev.
- V malé misce smíchej olivový olej, citronovou šťávu, sůl a pepř podle chuti.
- Přidej připravený dresink do mísy se směsí těstovin a zeleniny a jemně promíchej.
- Podle chuti můžeš přidat čerstvé bylinky na ozdobu, jako je bazalka nebo petrželka.
- Podávej salát ihned jako lehký a chutný oběd nebo večeři pro dítě.



Doba přípravy:

30 minut



Náročnost:

Začátečník

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA

Ingredience:

- 1-2 vejce
- 1 lžice majonézy nebo bílého jogurtu
- 1/4 lžičky hořčice
- Sůl a pepř podle chuti
- Pažitka na ozdobu
- 5 ředkviček
- Kváskový žitný chléb 1-2 plátky

Postup:

- Vejce uvařte natvrdo (asi 10 minut), poté je ochlaďte ve studené vodě a oloupejte.
- Vejce nasekejte na malé kousky.
- V malé misce smíchejte nasekané vejce, majonézu (nebo bílý jogurt), hořčici, sůl a pepř.
- Promíchejte do hladké konzistence.
- Na závěr ozdobte nasekanou pažitkou a podávejte na chlebu.



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

ČESNEKOVÁ POMAZÁNKA S CHLEBEM

Ingredience:

- 50 g měkkého tvarohu
- 1 lžička zakysané smetany nebo bílého jogurtu
- 20 g nastrouhaného eidamu
- 1/4 stroužku česneku (nejemno nasekaný)
- Sůl a pepř podle chuti
- Malá hrst nasekaných bylinek (pažitka, petržel, bazalka)
- Celozrnný kváskový chléb 1-2 plátky
- Rajčátka cherry

Postup:

- V malé misce smíchejte tvaroh a zakysanou smetanu (nebo bílý jogurt).
- Přidejte nastrouhaný eidam, nasekaný česnek, sůl, pepř a nasekané bylinky.
- Vše dobře promíchejte do hladké konzistence.



Doba přípravy:

10 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

Ingredience:

- 1/2 konzervy tuňáka ve vlastní šťávě (asi 50 g)
- 2 lžičky majonézy nebo bílého jogurtu
- 1/2 malé cibule (nejemno nasekaná)
- 1/4 lžičky citronové šťávy
- Sůl a pepř podle chuti
- Chléb kváskový žitný 1-2 plátky

Postup:

- Tuňáka slijte a vložte do malé misky.
- Přidejte majonézu (nebo bílý jogurt), nasekanou cibuli a citronovou šťávu.
- Dochutěte solí a pepřem.
- Vše dobře promíchejte do hladké konzistence a podávejte s chlebem.



Doba přípravy:

10 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

LOSOS S BRAMBOREM

Ingredience:

- 150 g filetu z tresky (nebo jiné oblíbené ryby)
- 1 střední brambora
- 1/4 citrónu
- 1 lžice olivového oleje
- 1 stroužek česneku (jemně nasekaný)
- Špetka soli a pepře
- 1 lžice nasekané petrželky (volitelné)

Postup:

Příprava brambor:

- Předehřej troubu na 200 °C.
- Bramboru oloupej a nakrájej na tenké plátky.
- V misce smíchej brambory s olivovým olejem, solí, pepřem a nasekaným česnekem.

Pečení brambor:

- Plátky brambor rozlož rovnoměrně na plech vyložený pečícím papírem.
- Peč 20 minut, dokud nejsou brambory zlatavé a měkké.

Příprava ryby:

- Filet z tresky opláchni a osuší papírovou utěrkou.
- Rybu lehce osol a opepři.
- Pokud chceš, pokapej rybu šťávou z citrónu a posyp nasekanou petrželkou.

Pečení ryby:

- Po 20 minutách přidej rybu na plech k bramborám.
- Peč dalších 10-15 minut, dokud ryba není hotová



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

DÝŇOVÁ POLÉVKA S KUŘECÍM

Ingredience:

- 1 kg dýně hokaido (vydlabaná a nakrájená)
- 500 g kuřecích prsou (na menší kousky)
- 2 šálky zeleninového vývaru
- sůl a pepř
- 1 cibule (na malé kousky)
- 2 stroužky česneku (nasekané)
- 400 ml kokosového mléka
- 1 lžička nastrohaného zázvoru
- 1/2 lžičky mleté kurkumy
- 1/2 lžičky kajenského pepře (volitelné)
- lžíce dýňových semínek
- čerstvé bylinky (petržel a koriandr)

Postup:

Na pánvi s trochou olivového oleje osmahněte cibuli, česnek, zázvor až do zlatova. přidejte nakrájená kuřecí prsa a osmahněte. Osolte a opepřete dle chuti. Odložte stranou.

V hrnci s trochou olivového oleje osmahněte kostky dýně. Přidejte zeleninový vývar a směs vařte asi 20-25 minut doměkka. Pak přidejte kokosové mléko a nechte vařit dál 5-10 minutek. To zajistí propojení chutí.

Směs v hrnci rozmixujte tyčovým mixérem. Přidejte kuřecí maso a nechte povařit 5 minut. Při servírování přidejte na povrch čerstvé bylinky a posypte polévku dýňovými semínky. Můžete ji doplnit kroužalkou limetky.

Mňam !



Doba přípravy:

30 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

KUŘECÍ S RÝŽÍ

Ingredience:

- 1/2 kuřecího prsa, nakrájeného na kostičky
- 1/4 šálku bílé rýže
- 1/2 šálku vody nebo kuřecího vývaru
- 1/2 mrkve, na tenké plátky nebo nastrouhaná
- 1/2 stroužku česneku, jemně nasekaného nebo nastrouhaného
- 1/4 šálku mražených hrášků
- Sůl a pepř podle chuti
- Olej na teplou kuchyni (např. olivový)

Postup:

1. Vaření rýže:

- V hrnci smíchej rýži s vodou nebo kuřecím vývarem. Přiveď k varu, sniž plamen na minimum, přikryj poklicí a vař 15-20 minut, dokud rýže neabsorbuje veškerou tekutinu a nebude měkká.

2. Příprava zeleniny:

- Na pánvi rozehej olej. Přidej nastrouhanou nebo nakrájenou mrkev a smaž ji asi 3-4 minuty, dokud změkne.

3. Příprava kuřecího masa:

- Na druhé pánvi rozehej olej. Přidej nakrájený česnek a opékej ho asi 30 sekund, dokud začne vonět. Přidej nakrájené kuřecí prso a smaž je asi 5-7 minut, dokud nejsou zlatavá z každé strany.

4. Dokončení:

- Přidej smaženou mrkev, mražené hrášky a česneková kuřecí prsa do hrnce s vařenou rýží. Dobře promíchej, aby se všechny chutě spojily. Podle chuti přidej sůl a pepř.

5. Servírování:

- Hotové jídlo můžeš ozdobit nasekanou petrželkou nebo snítkou čerstvého kopru pro zvýraznění chuti.



Doba přípravy:

20 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování

KUŘECÍ QUESADILLU

Ingredience:

- 2 tortilly (velikost dle přání)
- 1/2 šálku vařeného kuřecího masa, nakrájeného na malé kousky
- 1/2 šálku strouhaného sýra (cheddar nebo mix sýrů)
- 1/4 šálku nakrájené zelené papriky
- 1/4 šálku nakrájené červené papriky
- 2 lžičky oleje (např. olivový olej)
- Sůl a pepř podle chuti
- Optionálně: salsa, guacamole nebo zakysaná smetana na servírování

Postup:

1. Příprava náplně:

- Ve velké misce smíchej nakrájené kuřecí maso, strouhaný sýr, nakrájenou zelenou papriku a červenou papriku. Osol a opepři podle chuti.

2. Skládání quesadilly:

- Rozehřej pánvičku na střední oheň. Pokapej trochu oleje.
- Na jednu tortillu polož polovinu směsi s kuřecím masem a zeleninou (pozor, ať není příliš plná).
- Přikryj druhou tortillou.

3. Smažení quesadilly:

- Přenes quesadillu na rozehřátou pánvičku. Smaž asi 2-3 minuty na každé straně, dokud nejsou obě strany zlatavé a křupavé a sýr uvnitř je rozpuštěný.

4. Servírování:

- Hotovou quesadillu přeneste na prkénko a nechte ji chvilku odpočinout.
- Podávej s dipem, jako je salsa, guacamole nebo zakysaná smetana.



Doba přípravy:

40 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

snižuje cholesterol
snižuje zánětlivost
stabilizuje krevní cukr
pomáhá vyprazdňování



Tipy pro mlsné jazýčky



BATÁTOVÉ BROWNIE S OŘECHY

- Ingredience:**
- 1 šálek batátového pyré (z upečených avydličkou rozmačkaných batátů)
 - 1/2 šálku rozmixovaných ovesných vloček
 - 1/2 šálku kakaa
 - 1-2 vejce
 - 1/2 šálku mandlového másla
 - 1/4 šálku čekankového sirupu (medu)
 - 2 lžice chia semínek (namočených ve 4 lžících vody)
 - 1/2 šálku rostlinného mléka (ovesné, mandlové)
- 1 lžička vanilkového extraktu
1 lžička prášku do pečiva
špetka soli
1/2 šálku ořechů (vlašské, lískové, mandle, kešu)

Postup:

Přehřejte si troubu na 180 stupňů. Vyložte si plech papírem. Batáty očistěte a dejte v celku do trouby. Propíchejte je vidličkou a až jsou pečené, vydlabejte je a rozmačkejte vidličkou na pyré.

Dejte pyré do misky, přidejte vejce, vločky, kakao, mandlové máslo, sirup, chia semínka, vanilku, mléko, sůl a prášek do pečiva. Pak směs promíchejte dohladka. Ořechy můžete zamíchat do směsi nebo použít na posypání.

Nalijte směs na plech a urovnejte. Pečení trvá 20-25 minut. Poznáte to podle tuhého povrchu, zkuste do něj píchnout vidličkou. Nakrájejte na čtverečky a podávejte. Ještě můžete na povrch rozehřát hořkou čokoládu a posypat brownie drcenými pistáciemi a přidat na povrch mátu.



Doba přípravy:

40 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

působí protizánětlivě
potěší chuťové pohárky
vyživuje mozek

BORŮVKOVÉ MUFFINY

Ingredience:

- 1 a 1/2 šálku špaldové mouky (ovesná, rýžová, kokosová, mandlová)
- 1 lžička prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1/4 šálku čekankového sirupu
- špetka soli
- 1/2 šálku rostlinného mléka
- 1/4 šálku kokosového oleje
- 1-2 vejce
- 1 lžice vanilky
- červený rybíz (borůvky, maliny apod.)

Postup:

Přehřejte si troubu na 180 stupňů. Připravte si formu na muffiny. Vyložte ji papírovými košíčky nebo vymažte olejem a vysypejte moukou. Ve velké míse smíchejte mouku, prášek do pečiva a sodu. V druhé míse čekankový sirup, mléko, vejce, olej a vanilkový extrakt.

Vyšlehejte a přidejte k rozmíchaným suchým ingrediencím. Rozšlehejte do hladka. Nakonec můžete přidat bobuloviny a pomalu je vmíchat.

Nalejte do formiček a pečte asi 20 minut dozlatova. Můžete dovnitř píchnout špejlí pro kontrolu. Nechte vychladnout a podávejte.



Doba přípravy:

40 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

působí protizánětlivě
potěší chuťové pohárky
vyživuje mozek

OVESNÉ TYČINKY S GOJI

Ingredience:

- 1 a 1/2 šálku ovesných vloček
- 1/2 šálku proteinového rostlinného prášku (sójový nedoporučuji)
- 1/2 šálku nasekaných mandlí nebo vlašských ořechů
- 1/4 šálku kokosového oleje
- 1/2 šálku čekankového sirupu (nebo medu)
- 1 lžička vanilky
- špetka soli
- 2 lžice chia semínek
- 2 lžice goji bobulí
- 2 lžice kokosových vloček
- 1 lžička skořice
- 1/2 lžičky kurkumy
- špetka muškátového oříšku
- špetka mletého kardamonu

Postup:

Předejte si troubu na 180 stupňů. Vyložte si plech papírem. Ve velkém hrnci smíchejte med nebo sirup, olej a zahřívejte. Pak přidejte ostatní ingredience a nechte je spojit.

Poté směs vysypte na pekáček a urovnejte ji. Pečte asi 20 minut dozlatova. Pak nechte vychladnout a nakrájejte na tyčinky. Můžete si je i namočit do hořké čokolády a nechat ztuhnout.

Dobrou chuť.



Doba přípravy:

40 minut



Náročnost:

Mírně pokročilý

Vliv na zdraví:

působí protizánětlivě
potěší chuťové pohárky
vyživuje mozek

PŘEJI TI MNOHO ÚSPĚCHŮ NA TVÉ OSOBNÍ CESTĚ KE ZDRAVÍ A VÝKONU

Doufám, že jsem ti v tomto e-boku přinesla nějakou inspiraci. Samozřejmě, že si recepty můžeš přizpůsobit podle sebe.

Namísto masa lze použít tofu, i když já ho nepovažuji za zdravou potravinu, anebo ta lepší varianta je tempeh. Pokud se chceš stravovat více vegansky, stačí v receptech zkombinovat obiloviny s luštěninami, přidat ořechy a semínka. Nebo pokud vegetariánsky, tak tvaroh, skyr či vejce jako zdroj bílkovin.

Důležitá je pestrost, komplexnost při skládání jednotlivých jídel a využívání koření a superpotravin, které vyživí tvá střeva a posílí imunitu.

Přeji ti, ať se ti moc daří a najdeš ten svůj balanc !

- Karolína, nutriční terapeutka

Pokud si s něčím nevíš rady, ať už zdravotně, s tréninkem nebo výživově, určitě se mi ozvi a něco spolu vymyslíme!

tel. 720 448 704

mail: krlnhola@gmail.com

IG: @the.holistic.caroline

