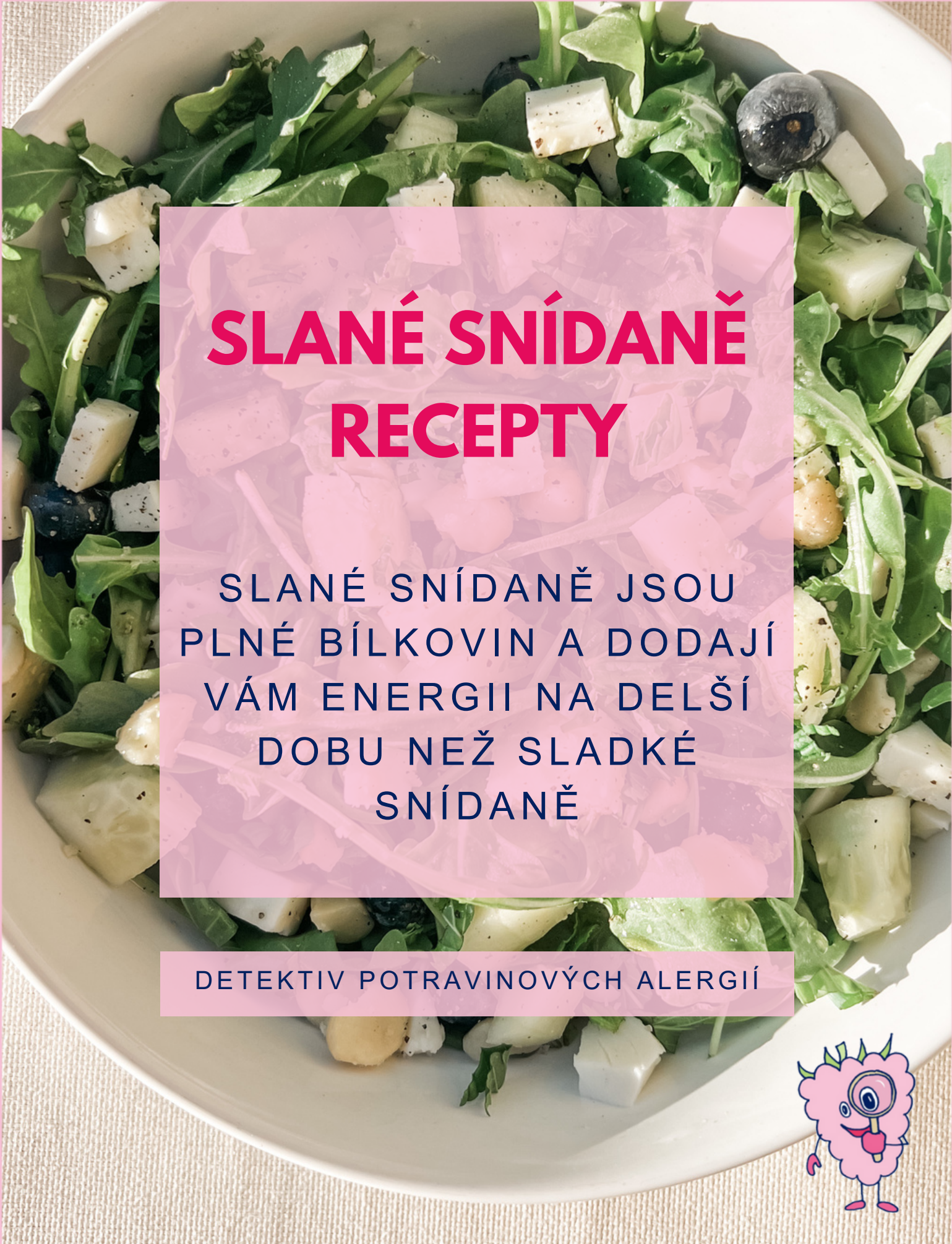




SLANÉ SNÍDANĚ RECEPTY

SLANÉ SNÍDANĚ JSOU
PLNÉ BÍLKOVIN A DODAJÍ
VÁM ENERGII NA DELŠÍ
DOBU NEŽ SLADKÉ
SNÍDANĚ

DETEKTIV POTRAVINOVÝCH ALERGIÍ



Rukola a vejce



NAHRADIT:



PORCE: 1

PŘÍPRAVA: 5 MINUT

VAŘENÍ: 5 MINUT

INGREDIENCE

- 1 lžička (5 g) ghí
- 1/4 šálku (40 g) nasekané žluté papriky
- 3 vejce L
- sůl a pepř dle chuti
- 1 hrnek (20 g) rukoly nebo roket
- 1 polévková lžíce (10 g) konopného semínka
- 1 1/2 šálku (234 g) žlutého či oranžového melounu, nakrájeného na kostičky

POSTUP

1. ghí rozežhřejte na střední pánvi na středním plameni.
2. Přidejte cibuli a vařte 2-3 minuty.
3. Přidejte vejce, sůl a pepř. Vařte asi 1 minutu a během vaření seškrabujte z pánve měkkou stěrkou.
4. Přidejte rukolu nebo roketu a pokračujte výše uvedeným způsobem, dokud vejce nebudou mít požadovanou konzistenci.
5. Posypte konopnými semínky a podávejte s melounem.

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 411, Sacharidy: 24 gramů, Bílkoviny: 26 gramů, Tuk: 24 gramů

Zelené smoothie



NAHRADIT:



PORCE: 1

PŘÍPRAVA: 5 MINUT

VAŘENÍ: 0 MINUT

INGREDIENCE

- 1/2 šálku (34 g) kapusty, nakrájené
- 1 polévková lžíce (10 g) lněného semínka
- 1/2 šálku (113 g) 4% cotagge nebo tvarohu
- 1/2 šálku (85 g) mraženého manga
- 1 střední jablko, nakrájené na plátky
- 1 šálek (240 g) mandlového mléka

POSTUP

1. Rozmixujte všechny ingredience dohromady v mixéru a dobrou chuť.

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 371, Sacharidy: 48 gramů, Bílkoviny: 17 gramů, Tuk: 13 gramů

Smoothie s hruškou a batáty



NAHRADIT:

PORCE: 1

PŘÍPRAVA: 5 MINUT

VAŘENÍ: 0 MINUT

INGREDIENCE

- 1 šálek (240 g) neslazeného rostlinného mléka dle výběru
- 1 střední batát nebo bílý sladký brambor, uvařený, oloupaný a zmrazený
- 1 střední hruška zbavená jádřinců a nakrájená na kostičky
- 2 hrsti baby špenátu
- 2 polévkové lžíce (20 g) konopných srdíček (loupaná semínka)
- 1/4 lžičky (0,5 g) mletého zázvoru

POSTUP

1. Všechny ingredience spolu rozmixujte v mixéru do hladka. Dobrou chuť.

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 402, Sacharidy: 65 gramů, Bílkoviny: 12 gramů, Tuk: 12 gramů

Krůtí snídaňový hash



NAHRADIT:

PORCE: 2

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

VAŘENÍ: 30-40 MINUT

INGREDIENCE

- 340 g krůtí prsa
- 1 polévková lžíce (0,5 g) čerstvého kopru, nasekaného
- 1/2 lžičky (4,5 g) česnekového prášku
- 1 polévková lžíce (14 g) ghí
- 2 střední sladké brambory
- 3 šálky (264 g) růžičkové kapusty
- Sůl a pepř na dochucení

POSTUP

1. Předehřejte troubu na 175° C.
2. Krůtí prsa ochutíme česnekovým práškem, koprem, solí a pepřem.
3. Pečte 12–20 minut, dokud vnitřní teplota nedosáhne 74° C.
4. Zatímco se krůta peče, rozehřejte pánev na střední teplotu a rozpusťte v ní ghí.
5. Nakrájejte sladké brambory na 0,5 palcové kostky/kousky a nakrájejte růžičkovou kapustu na poloviny.
6. Sladké brambory, růžičkovou kapustu a sůl a pepř orestujte na ghí 10–12 minut, nebo dokud nejsou batáty uvařené a růžičková kapusta křupavá.
7. Krůtí prsa nakrájíme a podáváme se sladkými bramborami a růžičkovou kapustou.
8. Podávejte teplé

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 450, Sacharidy: 40 gramů, Bílkoviny: 47 gramů, Tuk: 12 gramů

Cuketové tahini muffiny



NAHRADIT:

PORCE: 8

PŘÍPRAVA: 10 MINUT

VAŘENÍ: 25 MINUT

INGREDIENCE

- 1 polévková lžice (8 g) mletého lněného semínka
- 2,5 lžice (37 g) vody
- 1/2 šálku (112 g) tahini
- 1/3 šálku (80 g) kokosového cukru
- 3 polévkové lžice (60 g) rostlinného mléka
- 3 lžice (45 g) neslazeného jablečného pyré
- 1 šálek (160 g) najemno nastrohané cukety
- 1 šálek (128 g) maniokové mouky
- 1/4 šálku (36 g) arrowroot mouky
- 1 lžička (4,8 g) prášku do pečiva
- 1/2 lžičky (2,2 g) jedlé sody
- 1/4 lžičky (1,5 g) jemné mořské soli
- Sezamová semínka na posypání (volitelné)
- 4 lžice mandlového másla

POSTUP

1. Předehřejte troubu na 175°. Potřete muffinovou pánv olejem na vaření nebo použijte silikonové formičky.
2. Smíchejte lněné semínko a vodu ve velké misce. Prošlehejte a nechte 5-10 minut uležet, dokud nebudou hustá a gelovitá.
3. Všelehejte tahini, kokosový cukr, jablečný protlak a mléko. Vmícháme nastrohanou cuketu.
4. Vmíchejte suché přísady, dokud se nespojí.
5. Těsto naberte do košíčků na muffiny a každý naplňte téměř po vrch. V případě potřeby posypte sezamovými semínky.
6. Pečte 22–25 minut nebo dokud nebudou hotové.
7. Před přenesením na mřížku nechte muffiny 10 minut vychladnout.
8. Před podáváním potřete mandlovým máslem.

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 426, Sacharidy: 51 gramů, Bílkoviny: 8 gramů, Tuk: 23 gramů

Smažený špenát a vejce



NAHRADIT:



PORCE: 1

ČAS NA PŘÍPRAVU: 2
MINUTY

VAŘENÍ: 8 MINUTY

INGREDIENCE

- 2 šálky (60 g) baby špenátu
- 1 polévková lžice (14 g) olivového oleje
- 2 vejce
- 2 lžice (19 g) rozdrobeného sýra feta (vegan alternativa)
- 1/2 avokáda, nakrájené na plátky
- Špetka kmínu
- Sůl a pepř na dochucení

POSTUP

1. Na pánvi rozehřejte olivový olej na středním plameni.
2. Přidejte špenát a restujte 2-3 minuty, dokud nezvadne. Pomocí papírové utěrky poklepejte špenát, aby nasákl přebytečnou tekutinu.
3. Špenát zatlačte na stranu a vytvořte důlky pro každé vejce. Rozbijte vajíčka do štěrbin. Přidejte sůl, pepř a kmín. Vařte 4-5 minut, dokud vejce nebudou mít požadovanou konzistenci.
4. Před podáváním navrch dejte nakrájené avokádo a fetu.

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 430, Sacharidy: 10 gramů, Bílkoviny: 17 gramů, Tuky: 37 gramů

Snídaňová pánev ze sladkých brambor



NAHRADIT:

PORCE: 1

ČAS NA PŘÍPRAVU: 5
MINUT

VAŘENÍ: 10 MINUT

INGREDIENCE

- 1 střední sladký brambor, oloupaný a nakrájený na kostičky
- 1/2 lžičky (1 g) sušeného oregana
- Sůl a pepř na dochucení
- 1 polévková lžice (14 g) avokádového oleje
- 1 šálek (20 g) rukoly nebo roket
- 1 zelená cibule, nakrájená
- 3 plátky slaniny
- 1 polévková lžice (10 g) konopných semínek loupaných

POSTUP

1. Na střední pánvi rozehejte avokádový olej. Přidejte sladké brambory, oregano, sůl, pepř a 2 lžice vody. Přikryjte a vařte asi 10 minut, občas brambory obraťte.
2. Mezitím přidejte slaninu na střední pánev a opékejte na středním plameni asi 8 minut, jednou otočte. Vyjměte slaninu na papírovou utěrku, aby nasákla přebytečný tuk.
3. Jakmile jsou brambory měkké a lze je snadno propíchnout vidličkou, přidejte rukolu/roketu a zelenou cibulku a vařte ještě 1 minutu. Navrch nasypeme konopná semínka loupaná.
4. Brambory podáváme se slaninou.

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 406, Sacharidy: 27 gramů, Bílkoviny: 14 gramů, Tuk: 27 gramů

Krůtí, vaječné a sýrové muffiny



NAHRADIT:



PORCE: 3

ČAS NA PŘÍPRAVU: 10
MINUT

VAŘENÍ: 20 - 25 MINUT

INGREDIENCE

- 4 celá vejce
- 6 bílků
- 94 g organického nakrájeného krůtího masa
- 1/2 červené papriky
- 1/2 malé bílé cibule
- 3/4 šálku čerstvé mozzarely, nakrájené
- 2 lžice pažitky
- Nepřilnavý olej ve spreji

POSTUP

1. Předehřejte troubu na 175° C.
2. Ve velké míse ušlehejte celá vejce a bílky.
3. Krůtí maso, červenou papriku, malou bílou cibulku a pažitku nakrájíme na malé kousky a dáme stranou.
4. Formu na muffiny nastříkejte nepřilnavým olejem ve spreji.
5. Do každé formy na muffiny dejte asi 1 polévkovou lžici krůtího masa, červené papriky a cibule.
6. Do každé formy na muffiny nalijte vaječnou směs.
7. Vršek posypeme sýrem a pažitkou.
8. Pečte 20-25 minut.
9. Vyjměte z trouby a před vyjmutím z formy na muffiny nechte vychladnout.
10. Podávejte teplé.

NUTRIČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 394, Sacharidy: 7 gramů, Bílkoviny: 42 gramů, Tuky: 21 gramů

Strouhaná kapusta s lososem



NAHRADIT:

PORCE: 1

ČAS NA PŘÍPRAVU: 5
MINUT

VAŘENÍ: 5-10 MINUT

INGREDIENCE

- 2 šálky (170 g) nastrohané růžičkové kapusty
- 1/2 lžice (7 g) avokádového oleje
- 1/4 lžičky (0,5 g) kurkumy
- Sůl a pepř na dochucení
- 1/2 avokáda, nakrájené na plátky
- 3 plátky (85 g) syrového sushi lososa nebo uzeného lososa

POSTUP

1. Rozehřejte střední pánev na středně vysokou teplotu. Přidejte avokádový olej, růžičkovou kapustu, kurkumu, sůl a pepř. Vařte asi 5-10 minut za občasného míchání.
2. Přendejte do misky, naplňte avokádem a lososem

NUTRITČNÍ ÚDAJE

Kalorie: 419, Sacharidy: 29 gramů, Bílkoviny: 25 gramů, Tuk: 26 gramů