

FIT *bez diet*

by BAJOLA

Víc než jen fitness kuchařka
pro zdraví a vysněnou postavu
bez diet a hladovění!



Předmluva / 6

Než se vrhneš do vaření / 7

Základy výživy

Energetický příjem a makroživiny / 8

Jak číst obaly potravin / 11

Zpracované potraviny / 12

Změna hmotnosti potravin / 13

Energetický výdej / 14

Kalkulačka kalorického příjmu / 15

Zdroje makroživin a mikroživin

Bílkoviny / 16

Sacharidy / 18

Sladidla a sirupy / 20

Tuky / 22

Vláknina / 24

Vitamíny, minerály a stopové prvky / 26

Nápoje / 28

Srovnání nutričních hodnot

Mléčné výrobky / 30

Maso a masné výrobky / 64

Ryby, mořské plody a vnitřnosti / 122

Ovoce / 140

Zelenina / 156

Ořechy a semínka / 198

Ostatní

Jak na steaky / 100

Proteinový prášek / 178

Celozrnné mouky / 250

Proč může být cukr problém / 19

Probiotika / 236

Kolik jíst ovoce a zeleniny / 284

Ukázkové jídelníčky / 294

*Co v knize
najdeš*

Snídaně sladké rychlé

Vafle z řeckého jogurtu / 33

Jogurtový mugcake / 35

Ovesná kaše / 37

Tvarohové palačinky / 39

Nadýchané lívance / 41

Císařský trhanec / 43

Snídaně sladké s přípravou předem

Proteinová granola / 45

Citrónové donuty s borůvkami / 47

Čokoládové sušenky / 49

Kefírové koláče bez kynutí / 51

Banánové muffiny / 53

Koblihy / 55

Snídaně bez vaření / 56

Snídaně slané rychlé

Toasty ve vaječném županu / 59

Rohlík se šunkou / 61

Fazole s volským okem / 61

Nadýchaná omeleta / 63

Toast s rybí pomazánkou a vejcem / 63

Hlavní jídla - drůbeží maso

Kuřecí v pomerančové omáčce / 67

Segedínský guláš / 69

Čínské nudle Lo Mein / 71

Kuře na paprice / 73

Cuketový nákyp / 75

Chřestové rizoto / 77

Buřtguláš / 79

Pizza Hawaii / 81

Šunkofleky / 83

Gnocchi se špenátem / 85

Chřestový koláč / 87

Brynzové halušky / 89

Těstoviny v sýrové omáčce / 91

Hlavní jídla - červené maso

Panenko v houbové omáčce / 93

Čína ala Švejžužu / 95

Znojemská pečeně / 97

Hovězí steak / 99

Hovězí na houbách / 103

Španělský ptáček / 105

Boloňské špagety / 107

Hovězí směs se zelím / 109

Jarní závitky / 111

Tortillové lasagne / 113

Plněné papriky v rajské omáčce / 115

Sekaná / 117

Burger / 119

Švédské kuličky / 121

Hlavní jídla - ryby & vnitřnosti

Losos v medové omáčce / 125

Tuňákové burrito / 127

Pad Thai s krevetami / 129

Tilápie na bylinkách / 131

Rybí prsty / 133

Tagliatelle s lososem a špenátem / 135

Játrová omáčka / 137

Salát s játry, fíky a ořechy / 139

Hlavní jídla sladká

Bramborovo tvarohové knedlíky / 143
Rýžový nákyp / 145
Noky s jahodami / 147
Buchtičky s krémem / 149
Taštičky sypané perníkem / 151
Žemlovka / 153
Šulánky s mákem / 155

Zeleninová jídla bez masa

Dýňovo hrachová polévka / 159
Chřestová polévka se ztraceným vejcem / 161
Houbovo cuketový quiche / 163
Frittata / 165
Květákové karbanátky / 167
Zapečené palačinky naslano se špenátem / 169
Cuketový chléb se sýrem / 171
Salát z červené řepy a kozího sýru / 173
Květákový salát / 175
Dýňový salát se sýrem feta / 177

Dezerty

Borůvkový cheesecake / 181
Tiramisu / 183
Vanilkový pudink / 185
Čokoládový dort / 187
Rebarborový koláč s drobenkou / 189
Jablečný závin / 191
Jablečný dort z palačinek / 193
Hraběňčin koláč / 195
Jablečný piškotový dort / 197

Svačiny slané

Quesadilla s vejcem / 201
Šunkové rolky / 203
Oopsie chléb / 205
Langoše / 207
Salát Caprese / 209
Bagel s uzeným lososem / 209
Pečivo s míchanými vajíčky / 211
Naan s dvěma druhy sýrů / 211

Svačiny sladké

Honzovy buchty / 215
Banánový chlebiček čokoládový / 217
Red velvet cookies / 219
Švestkový koláč / 221
Dýňový perník / 223
Skořicoví šneci / 225
Třešňová bublanina / 227
Trdelník / 229
Kuskusová kiwi bábovka / 231
Frgály / 233
Tvarohové tyčinky / 235

Svačiny bez vaření / 212

Pomazánky, omáčky & dipy

Játrová paštika / 239
Budapešťská pomazánka / 241
Vajíčková pomazánka / 243
Sardinková pomazánka / 243
Ředkvičková pomazánka / 245
Čokoládová pomazánka / 245
Česneková pomazánka / 247
Tzatziki / 247
Majonéza / 249
Tatarská omáčka / 249

Pečivo

Jogurtový chléb / 253
Rohlíky / 255
Mrkvové bulky / 257
Tvarohový naan / 259
Bagel bez kynutí / 261
Croissant / 263
Piškoty / 265

Přílohy

Ovesný knedlík / 267
Karlovarský knedlík / 269
Houskový knedlík / 271
Dýňovo bramborové gnocchi / 273
Cuketové bramboráky / 275
Brokolicové placky / 277
Tabouleh / 279
Hranolky / 281
Pečené batáty / 281
Bramborová kaše / 283
Hrachová kaše / 283

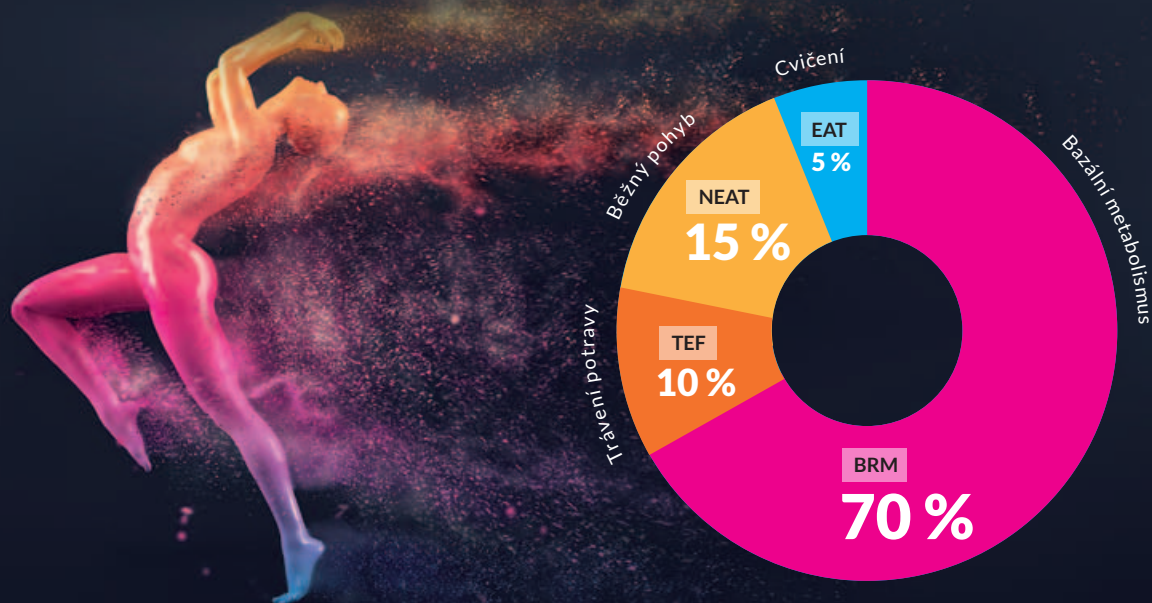
Přílohová zelenina & saláty

Rajčátkový salát / 287
Okurkový salát / 287
Mrkvový salát / 289
Hlávkový salát / 289
Hanácký salát / 291
Coleslaw / 291
Cuketový salát / 293
Pečená zelenina / 293

Na co tělo potřebuje energii

aneb Denní energetický výdej

Energie, kterou během dne úmyslně nebo neúmyslně vydáme, se označuje zkratkou TDEE z anglického „total daily energy expenditure“ a jedná se o **součet čtyř složek** - bazální metabolismus, trávení přijaté potravy, přirozený pohyb a cvičení. Každá z nich se na výdeji energie podílí odlišnou měrou, což je velice důležité pochopit zejména pro úspěšnou redukci hmotnosti.



Bazální metabolismus (BMR)

Je to energie, kterou tělo vydá za den vleže na **udržování teploty a základních funkcí** jako je dýchání, cirkulace krve, funkce srdce, mozku a dalších orgánů, a to v naprostém klidu bez jakékoli fyzické aktivity. Označuje se zkratkou BMR z anglického „basal metabolic rate“. Hodnota bazálního metabolismu se dá orientačně zjistit 3 způsoby - laboratorně, specializovanými bioimpedančními přístroji anebo výpočtem (vzorečkem), ale v zásadě závisí na hmotnosti, pohlaví,

věku, množství tělesného tuku a svalové hmoty a je ovlivněná i vnější teplotou. **Průměrně tvoří 70 % veškeré vydané energie.** Čím více svalů máš, tím bude tvůj bazální metabolismus vyšší!

Termický efekt potravy (TEF)

Jedná se o výdej organismu na **zpracování přijaté potravy**. Tělo totiž musí vynaložit energii na trávení a vstřebávání jídla. Označuje se zkratkou TEF z anglického „thermic effect of food“. Každá živina má jiný termický efekt, který se mění

kombinováním jídla a **průměrně tvoří 10 % veškeré vydané energie.**

Termický efekt živin

Druh živiny	TEF v %
Bílkoviny	20 - 30 %
Sacharidy	5 - 10 %
Vláknina	5 - 10 %
Tuky	0 - 3 %
Ethanol	15 - 20 %
Voda a ostatní	0 %

Sirupy

I sirupy obsahují spoustu cukru a tím pádem vedou ke zvyšování celkového příjmu energie. Zásadní tedy není, jaký sirup použiješ, záleží spíš na jeho množství. Výjimkou jsou **syntetické sirupy bez kalorií** oslazené např. sukralózou, ale ty obsahují většinou konzervanty a aroma, a **přírodní čekankový sirup**, který je relativně nízkoenergetický a obsahuje velké množství rozpustné vlákniny inulin, ale při vyšších dávkách může působit projímavě či nadýmat. Vyrábí se ve více verzích, nejméně kalorická je verze klasik, která je přisazovaná sukralózou, a verze **natural**, která není přisazovaná. Při redukci hmotnosti i z hlediska zdravotního doporučuji dát přednost čekankovému sirupu bez sukralózy před sirupem bez kalorií i za cenu přijaté energie navíc, anebo je střídat.

Sirup bez kalorií



0 kcal

sladivost 100 % / fruktóza 0 %

Čekankový sirup (inulin)



160 kcal

sladivost 110 % / fruktóza 50 %
vysoký obsah vlákniny

Datlový sirup



284 kcal

sladivost 100 % / fruktóza 15 – 30 %

Kokosový sirup



313 kcal

sladivost 100 % / fruktóza 15 – 30 %

Kukuřičný sirup



317 kcal

sladivost 100 % / fruktóza 55 – 90 %

Med



332 kcal

sladivost 110 % / fruktóza 35 – 40 %

Javorový sirup



366 kcal

sladivost 100 % / fruktóza 35 %

Agávní sirup



393 kcal

sladivost 150 % / fruktóza 70 – 90 %

Rýžový sirup



397 kcal

sladivost 50 % / fruktóza 0 %

Hodnoty jsou uvedeny na 100 g.



2 zapékační mističky
průměr 9 cm

Fitness jogurtový mugcake



Množství: **2 ks (1 porce)**



Příprava: **10 min**



Tepelná úprava: **5 min**



Celkový čas: **15 min**

Těsto

1 ks vejce M (50 g)

80 g bílého selského jogurtu (3,8 %)

15 g proteinového prášku vanilkového

15 g ovesné mouky vanilkové

50 g banánu

50 ml nízkotučného mléka (0,5%)

řepkový olej ve spreji (1 ml)

Ostatní

10 g čokolády bez cukru (85%)

80 g ovoce (kiwi, jahody, borůvky ap.)

5 g ořechů

3 g goji

1/2 lžičky mletého lněného semínka (2 g)

10 ml čekankového sirupu natural

1. Smíchej vejce a jogurt, přidej protein a mouku, znovu dobře smíchej a přidej vidličkou rozmačkaný banán a mléko. Vznikne polotekuté těsto.
2. Vystříkej 2 malé zapékační mističky o průměru 9 cm řepkovým olejem a nalij do nich těsto.
3. Peč v mikrovlnné troubě na vysoký výkon obě souběžně **3 – 4 min.** Opatrně vytáhni mističky pomocí rukavic, vyklop na talíř a ihned dej na každý dortíček 5 g čokolády, která se horkém rozpustí.
4. Nahoře dozdob ovocem, ořechy, lněným semínkem a polij čekankovým sirupem.

Poznámky

- Dortíčky jsou hotové, když se začnou odlepovat od stěn a jdou dobře vyklopit. Nezahřívej je moc dlouho, jinak se těsto vysuší, ztvrdne a nepůjde dobře vyklopit.
- Vzniknou 2 ks, což je jedna porce.



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
Mugcake 2 ks / 260 g	317 kcal	1326 kJ	25 g	27 g	16 g	12 g	2,4 g
Mugcaky / 100 g	122 kcal	510 kJ	10 g	10 g	6 g	5 g	0,9 g
Vše / 370 g	469 kcal	1962 kJ	28 g	40 g	24 g	19 g	16 g

Fitness
**JOGURTOVÝ
MUGCAKE**





Nepřilnavá pánev
průměr dna 20 cm

Fitness nadýchaná omeleta



Množství: **1 ks**



Příprava: **10 min**



Teplná úprava: **5 min**



Celkový čas: **15 min**

2 ks vejce M (100 g)
50 g strouhaného eidamu 20%, příp.
mozzarely light
špetka soli
pepř
řepkový olej ve spreji (2 ml)

1. Odděl jeden bílek od žloutku, ke žloutku rozklepni druhé vejce a dobře rozmíchej. Zbylý bílek vyšlehej se špetkou soli do pevného sněhu a opatrně vmíchej do vajec.
2. Rozehřej pánev o průměru dna 20 cm, vystříkej olejem, nalij vaječnou směs a pomocí pohybu pánve ji rozprostři po celé ploše. Shora posypej strouhaným sýrem, opepři a opékej na mírném plameni, dokud se vejce nezacelí. Pokud není sýr dostatečně slaný, tak vejce i osol.
3. Pak omeletu na pánvi dvakrát přehni pomocí naběračky tak, aby se zarolovala, přemísti na talíř a rozkroj napůl.



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
1 ks / 150 g	292 kcal	1221 kJ	29 g	3 g	1 g	18 g	0,4 g
100 g	189 kcal	790 kJ	19 g	2 g	1 g	12 g	0,3 g

Fitness toast s rybí pomazánkou a vejcem natvrdo



Množství: **2 ks (1 porce)**



Příprava: **5 min**



Teplná úprava: **0 min**



Celkový čas: **5 min**

2 ks celozrnného toastového chleba (50 g)
80 g sardinkové pomazánky (str. 243)
10 g ředkviček
10 g salátové okurky
1 ks vejce M natvrdo (50 g)
mikrobylinky, sůl, pepř

1. Vejce natvrdo měj připravené předem. Velký návod na vaření vajec najdeš na www.bajolafit.cz (použij QR kód vlevo).
2. Toastové chleby namaž sardinkovou pomazánkou, poklad plátky ředkviček, okurek, přidej plátky vejce natvrdo a mikrobylinky.
3. Podle chuti osol a opepři.



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
1 ks / 100 g	175 kcal	732 kJ	16 g	13 g	3 g	6 g	2 g
2 ks / 200 g	349 kcal	1460 kJ	33 g	26 g	6 g	12 g	4 g

Fitness
**nadýchaná
OMELETA**



Fitness
TOAST
**s rybí pomazánkou
a vejcem natvrdo**



Krůtí prsa



24 g bílkovin
105 kcal

Krůtí stehno bez kůže



20 g bílkovin
126 kcal

Krůtí šunka 92%



19 g bílkovin
85 kcal

Kuřecí prsa



23 g bílkovin
106 kcal

Kuřecí stehno bez kůže



18 g bílkovin
161 kcal

Kuřecí šunka 92%



19 g bílkovin
92 kcal

Hovězí zadní



21 g bílkovin
117 kcal

Omega-3

Hovězí svíčková



20 g bílkovin
112 kcal

Omega-3

Hovězí klížka libová



20 g bílkovin
133 kcal

Omega-3

Vepřová panenka



20 g bílkovin
130 kcal

Vepřová pečeně libová



21 g bílkovin
133 kcal

Vepřová plec libová



20 g bílkovin
155 kcal

Krůtí mleté 6 % tuku



20 g bílkovin

134 kcal

Králík



22 g bílkovin

107 kcal

Mleté hovězí 10 % tuku



21 g bílkovin

167 kcal

Zvěřina (průměr)



22 g bílkovin

107 kcal

HLAVNÍ JÍDLA

Maso



Skleněný pekáč
35×21×14 cm



Teplota trouby
180 °C / 350 °F

Fitness tortillové lasagne



Množství: **12 porcí**



Příprava: **20 min**



Tepelná úprava: **40 min**



Celkový čas: **60 min**

Základ

1 kg mletého masa hovězího nebo krůtího (max. 10 % tuku)
425 g fazolí v plechovce (bez cukru)
425 g kukuřice v plechovce (bez cukru)
450 g loupáných rajčat (bez cukru)
375 g nízkotučného sýru (např. mozzarella light nebo Eidam do 30 %)
6 ks velkých celozrnných tortill (372 g) nebo **3 ks** lavaše

Ostatní

1 ks menší cibule (70 g)
6 stroužků česneku (18 g)
1 lžička mleté papriky sladké nebo pálivé (5 g)
1 lžička sušeného oregana (3 g)
1 lžička drceného kmínu (4 g)
1 lžička soli (5 g)
1/2 lžičky pepře (2 g)
řepkový olej ve spreji (2 ml)

1. Nastrouhej sýr, otevři všechny plechovky, slij z nich vodu a oloupej česnek.
2. Oloupej cibuli, nakrájej ji nadrobno a nechej ji ve velké pánvi nebo velkém hrnci zesklivatět na trošce řepkového oleje.
3. Přidej mleté maso, osol, opepři a nechej zatáhnout. Hovězí maso trvá o něco déle než krůtí.
4. Přidej fazole, kukuřici, oregano, kmín a mletou papriku a promíchej.
5. Přidej loupaná rajčata a prolisovaný česnek a nechej společně provařit **5 – 10 minut**.
6. Mezitím přehřej troubu na **180 °C (350 °F)**.
7. Na dno skleněného pekáčku o rozměru 35×21×14 cm dej 2 tortilly nebo chléb lavaš, pak masovou směs (bez tekutiny), nastrouhaný sýr a vrstvy opakuj. Poslední vrstva bude sýr, kde je potřeba ho dát ze všech vrstev nejvíc, aby se vytvořila jednolitá sýrová vrstva.
8. Peč **30 minut** na 180 °C (350 °F). Krutí maso 20 minut.

Poznámky

- Množství vrstev záleží na tom, jestli použiješ tortilly nebo lavaš a jak velkou máš zapékací mísu.
- Nutriční hodnoty jsou uvedené na hovězí maso a Eidam 30%.
- Je počítáno se snížením váhy masa po uvaření o 40 %.



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
12 porcí / 2750 g	4739 kcal	19827 kJ	405 g	311 g	62 g	195 g	75 g
1 porce / 230 g	395 kcal	1652 kJ	34 g	26 g	5 g	16 g	6 g
100 g	172 kcal	720 kJ	15 g	11,3 g	2,3 g	7 g	2,7 g

Fitness **TORTILLOVÉ LASAGNE**





Kulatá forma
průměr 23 cm



Teplota trouby
200 °C / 390 °F

Fitness rýžový nákyp



Množství: **8 porcí**



Příprava: **20 min**



Teplná úprava: **50 min**



Celkový čas: **70 min**

Základ

400 g rýže (ideálně kulatozrné)

1 litr nízkotučného mléka (0,5%)

200 g švestek vypeckovaných (příp. blumy, jablka, meruňky, broskve, třešně)

1 lžička skořice (3 g)

4 ks vejce M (200 g)

750 g odtučněného tvarohu (ve vaničce) sladidlo bez kalorií

řepkový olej ve spreji (2 ml)

Ostatní

mleté lněné semínko

erythritol (moučkový) nebo čekankový sirup natural

1. Rýži pomalu uvař v mléce na kaši. Trvá to cca **15 – 25 minut**, záleží na typu rýže. Mléko musí být kompletně vsáknuté a rýže musí být měkká, takže ji ochutnej. Pokud je tvrdká, přilij trochu více mléka a ještě povař do změknutí.
2. Rozehřej troubu na **200 °C (390 °F)**.
3. Mezitím umyj ovoce, vypeckuj, nakrájej na menší části a přidej lžičku skořice.
4. Odděl žloutky od bílků a z bílků a špetky soli ušlehej tuhý sníh.
5. Smíchej žloutky, tvaroh a sladidlo (množství dle chuti) a vmíchej do rýže. Pokud neosladiš dostatečně, dosladiš si to pak na talíři.
6. Polovinu směsi dej do kulaté formy o průměru 23 cm vystříkané řepkovým olejem, pak polož nakrájené ovoce, přidej zbylou část směsi a nahoru dej sníh z bílků.
7. Peč **20 minut** na 200 °C (390 °F). Poté sniž teplotu na **180 °C (350 °F)** a peč dalších **10 – 20 minut**, dokud sníh nebude mít zlatavě nahnědlou barvu.

Poznámky

- Na talíři můžeš posypat troškou mletého lněného semínka, moučkovým sladidlem bez kalorií nebo polít čekankovým sirupem.
- Nutriční hodnoty jsou uvedené pouze na nákyp se švestkami bez ozdob a posypání.



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
8 porcí / 2550 g	2707 kcal	11326 kJ	177 g	407 g	99 g	36 g	16 g
1 porce / 320 g	338 kcal	1414 kJ	22 g	51 g	12 g	4 g	2 g
100 g	106 kcal	443 kJ	7 g	16 g	4 g	1 g	0,6 g

Fitness
RÝŽOVÝ NÁKYP





Pečící plech
41×26 cm



Teplota trouby
170 °C / 340 °F

Fitness tiramisu



Množství: 8 ks



Příprava: 30 min



Teplná úprava: 15 min



Celkový čas: 45 min

Piškot

6 ks vajec M (300 g)
120 g celozrnné špaldové mouky
40 g erythritolu
špetka soli

Náplň

600 g odtučněného tvarohu (ve vaničce)
300 g krémového sýru light
40 g erythritolu

Ostatní

150 ml vody
3 lžičky instantní kávy (15 g)
1/2 lžičky holandské kakao (3 g)
40 g erythritolu

1. Předehřej troubu na **170 °C (340 °F)**.
2. Odděl žloutky od bílků a žloutky vyšlehej se sladidlem do pěny.
3. Z bílku a špetky soli vyšlehej tuhý sníh.
4. Do sněhu zlehka vmíchej vyšlehané žloutky a pak celozrnnou mouku. Vznikne pololitě těsto.
5. Vystel plech o rozměru 41×26 cm pečícím papírem, těsto nalij na plech a peč **15 minut** na 170 °C (430 °F).
6. Mezitím smíchej tvaroh s krémovým sýrem a sladidlem a pomoci ručního mixéru vyšlehej dohladka. Pokud chceš náplň chutnější, můžeš přidat ještě 1 – 2 žloutky, ale zvýšíš obsah tuku.
7. Ohřej vodu a udělej silnou kávu, kterou nechej vychladit. Můžeš použít i mletou kávu, ale pak přeceď soc přes kousek papírové utěrky a sítko.
8. Nachystej si misku nebo nádobu o rozměru cca 30×15 cm×10 cm.
9. Upečený korpus nakrájej podle tvaru misky na 3 díly. Jeden díl dej na dno misky, polij třetinou kávy a potřij třetinou tvarohového krému, pak polož další díl a postup opakuješ ještě 2×.
10. Na závěr posypej kakaem přes jemné sítko a nechej vychladit několik hodin v lednici, ideálně přes noc, a nakrájej na 8 ks.

Poznámky

- Pokud chceš piškoty nižší, nalij těsto na větší plech. Místo litého piškotu můžeš použít i domácí celozrnné piškoty (str. 265).



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
8 ks / 1600 g	1536 kcal	6426 kJ	157 g	249 g	40 g	38 g	11 g
1 ks / 200 g	192 kcal	803 kJ	20 g	31 g	5 g	5 g	1 g
100 g	96 kcal	402 kJ	10 g	16 g	2 g	2 g	0,7 g

Fitness **TIRAMISU**



Fitness bagel bez kynutí



Množství: 4 ks



Příprava: 20 min



Teplotná úprava: 25 min



Celkový čas: 45 min

Těsto

100 g celozrnné špaldové mouky*
100 g hladké špaldové bílé mouky*
0,5 lžičky soli (3 g)
12 g kypřicího prášku do pečiva
300 g hustého řeckého jogurtu (0%)
 nebo odtučněného tvarohu (ve vaničce)
0,5 ks vejce M na potření (25 g)
5 g koření na bagel

Koření na bagel

2 lžíce máku (40 g)
1 lžíce bílého sezamu (20 g)
1 lžíce černého sezamu (20 g)
1,5 lžíce sušeného česneku (20 g)
1,5 lžíce sušené cibule (20 g)
2 lžičky mořské soli (10 g)

*Případně pšeničné.

1. Troubu rozehej na **190 °C (370 °F)**.
2. Smíchej oba druhy mouky se solí a kypřícím práškem a prosej přes jemné sítko.
3. K mouce přidej řecký jogurt a vypracuj kompaktní těsto. Je možné, že se bude trochu lepit. Záleží na konzistenci jogurtu. Těsto zpracovávej dostatečně dlouho, aby bylo kompaktní a hladké, jinak po upečení nebude pravidelné a budou v něm bubliny a propadliny. Můžeš použít kuchyňského robota.
4. Těsto rozděl na 4 části a vyválej z nich pravidelné kuličky. Prstem nebo druhou stranou vařečky udělej uprostřed každé kuličky díru a bagely roztáhni do pravidelného tvaru tak, aby se díra uprostřed rozšířila cca na 4 – 5 cm. Kdyby se těsto lepilo na prsty, namoč si je do mouky.
5. Bagely naskládej na pečícím papírem vystlaný plech, potři je rozkvedlaným vejcem a posypej kořením na bagel, které dodává bagelům tu pravou chuť.
6. Peč **15 – 25 minut** na 190 °C (370 °F) dozlatova.

Poznámky

- Pokud uděláš uprostřed nedostatečně širokou díru, po upečení v bagelech žádná nebude anebo bude velmi malá. Samozřejmě to ničemu nevaří, ale bagely mají mít správně uprostřed díru.
- Skladuj v plátěném pytlíku ve spíži. Vydrží pár dní, ale lepší je rovnou zamrazit. Před konzumací vždy nahřej v mikrovlnné troubě, krásně změknu.
- Koření na bagel skladuj uzavřené v suchu.



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
4 ks / 545 g	984 kcal	4117 kJ	61 g	161 g	13 g	9 g	5,5 g
1 ks / 135 g	246 kcal	1029 kJ	15 g	40 g	3 g	2 g	1,4 g
100 g	180 kcal	753 kJ	11 g	30 g	2,4 g	1,7 g	1 g



Fitness
BAGEL



Fitness brokolicové placky



Množství: 6 ks



Příprava: 10 min



Tepelná úprava: 10 min



Celkový čas: 20 min

40 g ovesných vloček nebo ovesné mouky

150 g brokolice

3 ks vejce M (150 g)

40 g strouhaného eidamu (30%)

3 stroužky česneku (9 g)

1/2 lžičky soli (3 g)

1/4 lžičky pepře (1 g)

řepkový olej ve spreji (5 ml)

1. Ovesné vločky rozemel na mouku v mixéru se sekáčkem.
2. Pak rozemel syrovou brokolici, přidej vejce, sýr a rozmixované ovesné vločky a domixuj v tekutou hmotu.
3. Osol a opepři, můžeš přidat prolisovaný česnek.
4. Pánev vystříkej troškou oleje a dávej na ni hromádky těsta (po 2 lžících na placku) a vytvaruj do kulatého tvaru.
5. Placky peč z každé strany **1 – 2 minuty**.

Poznámky

- Servíruj např. ke steaku (str. 99).



Nutriční hodnoty	Energie		Bílkoviny	Sacharidy	Cukry	Tuky	Vláknina
6 ks / 400 g	612 kcal	2560 kJ	40 g	40 g	5 g	31 g	8 g
1 ks / 65 g	102 kcal	427 kJ	7 g	7 g	1 g	5 g	1 g
100 g	154 kcal	644 kJ	10 g	10 g	1 g	8 g	2 g



Fitness
BROKOLICOVÉ
PLACKY



Chceš víc?

300 stran nabitých k prasknutí
informacemi o výživě, recepty a obrázky

*Podpoř své cvičení správnou stravou
a vybuduj si vysněnou postavu
bez diet a hladovění!*

Použij slevový kód „*vyzva2023*“ a ušetříš!

KOUPIT KNIHU

Slevový kód platí na tištěnou verzi knihy.