

Príjtyždňový jedálniček

zdravé a výživné jedlá
pre ženy 40+

Tatiana Benčeková



Cieľom tohto jedálničky je

- uvoľniť napätie a stres,
- zlepšiť spánok a náladu,
- doplniť výživu pre hormóny,
- posilniť ženskú energiu,
- žiariť zvnútra aj navonok.



Jedálničiek, vaša inšpirácia



Tento jedálničiek je pozvánkou k láskavej výžive.

Môžete si jedlá voľne kombinovať podľa seba,

tak, ako sa cítite v daný deň.

Nejde o prísny plán, ale o ***inšpiráciu pre vaše telo a dušu.***



Každá z nás je iná

Každá máme svoje chute, rytmus aj potreby tela.

Preto je tento jedálniček navrhnutý flexibilne, aby ste si mohli jedlá kombinovať podľa seba **s dôrazom na výživu, ktorá podporuje zdravé kosti, hormonálnu rovnováhu a vitalitu.**

Nájdete tu prehľadne rozdelené raňajky, hlavné jedlá, ktoré môžete použiť ako obedy, alebo večere.

Samy si tak môžete vyskladať vlastný denný plán podľa toho, čo vám chutí a vyhovuje. Nájdete tu aj vzorový jedálniček a môžete ho vyskúšať.

Ako s plánom pracovať:

- Vyberte si raňajky a hlavné jedlá podľa svojich chutí a možností.
- Striedajte potraviny, aby bol jedálniček pestrý, živý a výživný.
- Dopĺňajte čerstvé ovocie, zeleninu, orechy či semienka podľa potreby.
- Nezabúdajte na pitný režim, pohyb a oddych – výživa nie je len o jedle, ale aj o rovnováhe tela a mysle.

Zoznam nevhodných potravín

Sú to väčšinou spracované jedlá, alebo jedlá obsahujúce **enormné množstvá cukru, či umelých látok, najčastejšie nezdravých „éčok“**:

- biely cukor a umelé sladidlá,
- instantné polievky, alebo pokrmy, fast foody, vyprážané jedlá,
- ochutené, presladené mliečne výrobky,
- tučné mäso, alebo spracované mäsové výrobky: klobásy, slanina, párky,
- konzervy a polotovary,
- sladké koláče, buchty, šišky,
- slané tyčinky, chipsy, presolené oriešky a semienka,
- sladkosti – mliečne čokolády, sušienky, bonboniéry, zákusky, torty.



Zoznam nevhodných potravín

- **Spracované mäsové výrobky** obsahujú rastové hormóny a antibiotiká, ktoré škodia vašim črevám. Rastové hormóny, ktoré zvieratá žerú, sú toxickou záťažou pre váš organizmus a vplývajú aj na hormonálne hladiny.
- **Sladké múčniky a koláče** sú plné umelých látok. Nemusíte cítiť žiadnu záťaž, len spozorujete, že vám zle trávi, alebo ste neustále unavené. Nedá sa im úplne vyhnúť, ale môžete aspoň znížiť ich spotrebu.
- **Potraviny, ktoré obsahujú pesticídy** vám dodajú syntetické formy estrogénu. To sa prejaví dominanciou estrogénu, čo býva hlavnou príčinou rakoviny prsníka. Vaša pečeň musí pracovať oveľa intenzívnejšie, aby sa zbavila toxínov a xenoestrogénov.
- **Trvanlivé potraviny** sú plné rôznych umelých príchutí a konzervačných látok. Tieto spôsobujú toxicitu vášho tela. Napríklad glutamát sodný narúša funkciu hormónov.
- **Rýchle občerstvenie** - fast foody sú plné príchutí, prísad a umelých konzervačných látok. Mnohokrát sú využité geneticky modifikované potraviny. Ak sa ich vzdáte, urobíte veľa pre svoje zdravie.

Vhodné potraviny, ktoré by nemali chýbať vo vašom jedálničku

Tu nájdete zoznam odporúčaných potravín: môžete si ich dopriať a je ich naozaj veľa. Z nich si dokážete vytvoriť zaujímavé kombinácie jedál. Postupne môžete využiť svoju fantáziu a jedlá si pripravovať podľa svojej chute a tiež podľa toho, čo máte najradšej.

Obilniny lepkové

- ovos – ovsenné vločky,
- jačmeň – jačmenné vločky, krúčky,
- raž – ražný chlieb, cestoviny, vločky.

Pšeničné výrobky: chlieb, pečivo, cestoviny,
v tomto prípade uprednostnite radšej **celozrnné výrobky**.

Obilniny bezlepkové

- pohánka – vločky, kaše, múka,
- quinoa,
- amarant,
- proso,
- ryža – natural, basmati.

Strukoviny

Strukoviny – sú potravinami krásy, dodajú vám dostatok bielkovín a vlákniny

- šošovica – červená, zelená, hnedá
- hrach
- fazuľa
- mungo fazuľky
- cícer



Mäso

Vyberajte si kvalitné a chudé typy mäsa: hlavne **kuracie a morčacie, divinu**. Pri výbere šunky sa sústreďte na výrobky, ktoré majú 90% obsah mäsa.

Mäso nejedzte každý deň, skúste jeho príjem znížiť na 2-3 x týždenne.

Ryby a morské plody

Ryby sa postarajú o vaše kosti, nakoľko v období menopauzy klesajú hodnoty estrogénu, ktorý ich doteraz chránil.

Doprajte si ich 3x do týždňa, sú **zdrojom vápnika a vitamínu D**, ktoré sú dôležitými živinami práve počas prechodu.

Kupujte si tieto druhy: losos, makrela, pstruh, treska, kalamáre, kapor, tuniak, chobotnice.

Hríby

Z hríbov si viete pripraviť zaujímavé recepty.

Hliva ustricová, šampiňóny, šitake, dubáky, kozáky - sú dokonalým spestrením jedálnička.

Mliečne výrobky

V poslednej dobe sú často diskutovanou témou. Pozor hlavne na výrobky s vysokým obsahom tuku, ako sú smotany, alebo syry. Netreba to s nimi preháňať, stačí si ich zaradiť do jedálničky 1x denne.

Uprednostnite zakysané mliečne výrobky: **kefíry, zakysanky, biele jogurty**.

Do šalátov si môžete pridať: cottage cheese, mozzarellu, alebo parmezán.

Ak máte rady kozie, alebo ovčie výrobky, sú lepšou alternatívou.

Rastlinnými mliekami môžete živočíšne mlieka nahradiť. Kúpte si mandľové, makové, orieškové, ryžové, ovsené. Vyskúšajte, ktoré vám bude najviac chutiť.

Pri nákupe si dajte pozor, či neobsahujú nežiadúce konzervačné látky a prísady.

Ak chcete vedieť čo pijete, pripravte si ich samy.

Vajcia

Vajíčka si kupujte čerstvé - domáce, alebo z podstielkového chovu, môžete si ich dopriať aj 6-8 týždenne. **Vápnik a vitamín D** sa postarajú o vaše kosti a dobrú náladu.

Tuky

Máte rady **avokádo**? Je plné výživných látok a zdravých tukov.

Zo zdravých olejov si vyberajte za studena lisované – olivový, ľanový, makový, konopný, sezamový, slnečnicový, olej z hroznových jadierok.

Výborný na varenie je aj **kokosový tuk**.

Ghí maslo je plné vitamínov a minerálnych látok.

Orechy a semená

Orechy a semená sú zástupcami zdravých tukov a bohatým zdrojom zinku, železa, vápnika a magnézia – minerálov, ktoré ženám v období menopauzy často chýbajú.

Mandle, lieskové orechy, pekanové a vlašské orechy, makadamiové oriešky, tekvicové a slnečnicové semienka, konopné semienka a ľanové semienka, na výber ich je neúrekom.

Pozor však - keďže obsahujú tuky, treba ich jesť s mierou.

Kupujte si ich nesolené a nepražené, len také natural.

Denne si zomel'te ľanové semienka a pridajte si ich do jedla. Stačí malá lyžička, postarajú sa o peristaltiku čriev, nebudete mať problém so stolicou a dodáte telu potrebný estrogén na vyrovnanie hormonálnych zmien.

Ovocie

Veľkým bonusom je ovocie, ktoré vyrástlo v našich zemepisných šírkach. Hlavne z toho dôvodu, že sa na váš stôl dostane hneď, oproti exotickým druhom, ktoré sú mnohokrát nastriekané chemickými látkami, kvôli prevozu a skladovaniu.

Kupujte: ***jablká, hrušky, marhule, broskyne, melóny, avokádo, čerešne, slivky, hrozno a bobuľovité ovocie: čučoriedky, maliny, ríbezle, jahody, egreše.***

Zjedzte maximálne 2-3 druhy denne, vzhľadom na vysoký obsah cukru. Ovocie je najlepšou náhradou za sladkosti, alebo koláče, či zákusky, ktorými ste si doteraz zvykli utíšiť svoje chute na sladké.

Zelenina

Vyberajte si hlavne zeleninu, ktorá dozrieva v konkrétnom ročnom období a uprednostnite u nás pestované druhy.

Hľúbová zelenina je pre vás ideálna: brokolica, kapusta, kel, rúžičkový kel, karfiol. Hľúbová zelenina vám pomôže zmierniť príznaky menopauzy vďaka látke sulforafan, ktorá upraví hormonálne hladiny.

Kupujte: ***cibuľu, cesnak, špenát, uhorky, papriku, paradajky, mrkvu, petržlen, zeler, zemiaky, kaleráb, zelené fazuľky***. Zeleninu si pridávajte ku každému slanému jedlu. Vyberajte si rozmanité druhy, aj podľa farby, každá obsahuje iné živiny. Jedzte ju surovú, alebo tepelne upravenú.

Nezabúdajte na fermentovanú zeleninu: kyslú kapustu, alebo pickles, stačí aj lyžica denne, netreba to preháňať, veľmi pomôže vášmu črevnému biómu.

Bylinky a korenie

Bylinky a korenie sú v kuchyni zabudnuté a pritom naše staré mamy ich používali veľmi často. Obsahujú výživné látky a mnohé z nich dokážu detoxikovať organizmus a bojovať proti zápalom. Zaradte si ich do jedálničky a budete nadšené chuťou pokrmov, ktoré si pripravíte.

Ktoré bylinky sú dobré na správne fungovanie hormonálneho systému v menopauze?

Medzi bylinky, ktoré pomáhajú patrí ***vitex, ďatelina červená, šalvia, žihľava a púpava***.

Bylinky a korenie

zázvor

koriander

petržlen

škorica

klinček

tymián

čierne korenie

mäta

majoránka

rozmarín

Pochutiny

himalájska soľ

morské riasy

jablkový ocot, umeocot, citrónová

šťava

zázvor

miso pasta

kvalitná horká čokoláda



Čím nahradiť cukor

Viem, že ste boli naučené na prípravu jedál s cukrom a preto sa vám zdá nemožné, uvariť niečo bez cukru.

Vyskúšajte používať miesto cukru náhrady, na ktoré si postupne zvyknete.

Budete prekvapené, že časom si od sladkého odvyknete a niektoré jedlá, ktoré ste doteraz konzumovali sa vám budú zdať presladené.

Vyskúšajte miesto cukru:

- med,
- melasu,
- javorový sirup,
- stéviu,
- trstinový cukor,
- džemy s vysokým obsahom ovocia,
- horkú čokoládu viac ako 70%,
- ovocie.



Pitný režim

Každé ráno začnite pohárom vlažnej vody, postará sa o správne trávenie a naštartuje metabolizmus.

Čistú vodu si môžete ochutiť citrónovou šťavou, alebo zázvorom, či mäťou.

Bylinkové čaje si doprajte také, ktoré vám chutia, prípadne proti príznakom menopauzy a na posilnenie ženských orgánov.

Skvelými zástupcami čajov sú: **Zelený čaj, čaj Tulsi, Matcha čaj.**

Zeleninové šťavy môžete piť čisté, alebo si ich zriediť vodou. Do zeleninových štiav si nedávajte ovocie.

Môžete si pripraviť šťavy z cvikly, uhorky a koreňovej zeleniny. Alebo mrkvovú šťavu skombinujte s petržlenom. Fantázii sa medze nekladú. A kvapnite si tam trochu ľanového, alebo konopného oleja.

Vitamíny A,D,E,K sú rozpustné v tukoch, pridaním oleja, dosiahnete ich lepšie vstrebanie do organizmu.

Kávu, najviac 2 šálky denne, ale bez cukru.

Z alkoholu maximálne trochu kvalitného vína, alebo piva.

Alkohol všeobecne zhoršuje príznaky menopauzy, tak radšej opatrne.

Aké množstvá surovín používať

Množstvá, ktoré sú udané v jedálničku, sú len orientačné. Vy najlepšie viete, kedy ste dostatočne sýte. Skúšajte a objavujte nové kombinácie a chute. Ak ste boli zvyknutí jedávať 5x denne, postupne vyskúšajte desiatu a olovrant vynechávať. Vaše telo si zvykne na dlhšie prestávky medzi jedlami a **váš metabolizmus bude pracovať na plné obrátky**.

Ak by ste pociťovali neustály hlad, neobmedzujte svoje porcie, doprajte si všetky druhy zeleniny a rána si spríjemnite sladkými kašami, alebo smoothie. Do ničoho sa nenúťte, nájdite jedlá, ktoré vám vyhovujú a tie si striedajte.

Váš tanier si rozdeľte na dve polovice. Jedna polovica by mala byť plná zeleniny, čerstvej, varenej, či dusenej. Druhú polovicu si rozdeľte tiež napoly a jedna časť by mala byť vyplnená sacharidmi a druhá bielkovinou. Vy už viete, že **bielkoviny sú pre vás veľmi dôležité**, pretože vplývajú na zdravie vašich svalov.

LÁSKAVÉ POTRAVINY PRE ŽENY V PRECHODE

(jednoduchý prehľad k jedálničku)





1. Podpora hormónov

💡 **Pomáhajú prirodzene vyrovnať
hladinu estrogénu a zlepšujú vitalitu.**

- ľanové semienka (fytoestrogény, omega-3)
- sezam, tekvicové a slnečnicové semienka
- sója, cícer, tempeh, tofu
- červená šošovica, fazuľa
- ovos, pohánka, quinoa



2. Energia a svaly

💡 **Dôležité pre udržanie svalovej hmoty a pevnosti kostí.**

- vajcia, ryby (losos, sardinky, makrela)
- kura, moriak
- tvaroh, grécky jogurt, cottage
- strukoviny a orechy
- kvalitné rastlinné bielkoviny



3. Rovnováha nervov a pokoj

💡 **Podporujú spánok, náladu a odolnosť voči stresu.**

- banány, ovsené vločky
- kakaové bôby, kvalitná horká čokoláda
- bylinky: medovka, levanduľa, ľubovník
- magnézium, B-vitamíny (listová zelenina, vajcia)



4. Zdravé tuky a ženský lesk

💡 **Zlepšují elasticitu pokožky a
hormonální rovnováhu.**

- avokádo
- olivový a l'ánový olej (lisovaný za studena)
- orechy a mandľové maslo
- semienka – chia, l'an, konope



5. Omladzujúce antioxidanty

💡 **Chránia bunky, znižujú zápal
a podporujú vitalitu.**

- bobuľové ovocie, granátové jablko
- zelený čaj, kurkuma, zázvor
- listová zelenina, brokolica
- repa, mrkva, bataty

Základné pravidlá

- 
- **Nezabúdajte na raňajky** – dodajú telu energiu a naštartujú metabolizmus.
 - Jedzte v približne rovnakom čase, telo má rado rytmus a pravidelnosť.
 - **Večeraajte aspoň 3 hodiny pred spánkom**, aby sa trávenie stihlo upokojiť a spánok bol kvalitný.
 - Obmedzte soľ – zadržiava vodu v tele a zvyšuje krvný tlak. Ochucujte bylinkami, citrónom či korením.
 - Jedzte vedome a pomaly. Každé sústo si vychutnajte, časom zistíte, že menej stačí.
 - Voľte šetrné spôsoby úpravy jedla: varenie, dusenie, pečenie či grilovanie. Vyhnite sa vysmážaniu.
 - **Používajte kvalitné tuky a oleje** – olivový, ľanový či prepustené maslo (ghee).

Ako pracovať s týmto jedálňičkom

Tento 14-dňový jedálňiček je vytvorený ako inšpirácia pre vaše dni, aby ste mohli svoje telo vyživovať vedome, s ľahkosťou a láskavosťou.

Nie je to prísny plán, ale jemný sprievodca, ktorý vám pomôže

nájsť rytmus, energiu a rovnováhu vo výžive aj v živote.

Každé jedlo v ňom bolo vybrané tak, aby podporovalo hormonálnu harmóniu, vitalitu a ženskú silu.

☞ Vyberajte si podľa chuti, dňa a vnútornej potreby.

Niektoré dni budete cítiť, že potrebujete viac tepla, inokedy viac sviežosti a to je v poriadku.

Dovoľte si jesť s rešpektom k svojmu telu, nie proti nemu.

Láskavá výživa znamená, že sa počúvate, dôverujete si a doprajete si jedlo, ktoré vám prináša pokoj, silu a radosť. ❤️

Deň 1 – Jemný štart

☀️ Raňajky: Ovsená kaša s jablkom, škoricou a orieškami

🌿 Obed: Cuketová polievka s koreňovou zeleninou

🌙 Večera: Kuracia paella s quinoou a baby špenátom

🌟 **Podporuje estrogén, trávenie a pocit rovnováhy.**

Deň 2 – Rovnováha a energia

☀️ Raňajky: Omeleta so špenátom a feta syrom

🌿 Obed: Pečená ryba s brokolicovým pyré

🌙 Večera: Mrkvovo-hráškový koláč so syrom

🌟 **Stabilizuje inzulín a dodáva telu výživu pre hormóny.**

Deň 3 – Pokoj a vnútorná sila

☀️ Raňajky: Avokádový toast s vajíčkom

🌿 Obed: Polievka z kyslej kapusty s mrkvou a petržlenom

🌙 Večera: Cuketa plnená kuracím mäsom a paradajkovou omáčkou

🌟 **Podporuje progesterón a detoxikáciu tela.**

Deň 4 – Ženská vitalita

☀️ Raňajky: Jogurtová miska s granolou a ovocím

🌿 Obed: Losos so zelenou fazuľkou a smotanovou omáčkou

🌙 Večera: Špenátový koláč so šunkou a syrom

🌟 **Dodáva omega-3 tuky, podporuje kosti a hormonálnu harmóniu.**

Deň 5 – Hlboký pokoj

☀️ Raňajky: Ovsená kaša s makom a sušenými slivkami

🌿 Obed: Tilapia s makadamiovými orieškami

🌙 Večera: Cestoviny s brokolicou, cesnakom a parmezánom

🌟 **Vyživuje estrogén, regeneruje telo a upokojuje myseľ.**

Deň 6 – Jemná energia

☀️ Raňajky: Tvarohová miska s ovocím a orechmi

🌿 Obed: Hrášková polievka s cesnakom a pažítkou

🌙 Večera: Šampiňóny s paradajkami a chlebíkom

🌟 **Dodáva vitamíny skupiny B a posilňuje imunitu.**

Deň 7 – Oddych a obnova

 Raňajky: Celozrnné toasty s ricottou a bylinkami

 Obed: Cestovinový šalát s kuracími kúskami a špenátom

 Večera: Polievka z červenej šošovice s kurkumou

 **Podporuje regeneráciu, trávenie a pokojný spánok.**

Deň 8 – Nový začiatok

☀️ Raňajky: Ovsené lievance s jogurtom a ovocím

🌿 Obed: Pečený losos s batatmi a šalátom

🌙 Večera: Hliva ustricová so cherry paradajkami a chlebíkom

🌟 **Posilňuje kosti, upokojuje hormóny a prináša ľahkosť.**

Deň 9 – Harmónia a ľahkosť

☀️ Raňajky: Mrkvová nátierka s jogurtom a kváskovým chlebíkom

🌿 Obed: Morčacie guľky so zeleninovými hranolkami

🌙 Večera: Šalát z quinoj s fetou a avokádom

🌟 **Podporuje metabolizmus a ženskú vitalitu.**

Deň 10 – Rovnováha hormónov

☀️ Raňajky: Chlieb s Lučinou a pečenými paradajkami

🌿 Obed: Cícerové kari s kokosovým mliekom

🌙 Večera: Cuketová pizza s paradajkami a bylinkami

🌟 **Pomáha udržať rovnováhu estrogénu a progesterónu.**

Deň 11 – Energia z prírody

☀️ Raňajky: Cottage toast s paradajkami a bazalkou

🌿 Obed: Kuracie prsia s pohánkou a dusenou zeleninou

🌙 Večera: Zeleninové rizoto s hráškom

🌟 **Stabilizuje inzulín a dopĺňa magnézium a vitamíny B.**

Deň 12 – Ženská sila

☀️ Raňajky: Omeleta s tuniakom a čerstvou zeleninou

🌿 Obed: Hovädzí guláš s dusenou zeleninou a ryžou

🌙 Večera: Hríbové rizoto s parmezánom

🌟 **Podporuje testosterón, vitalitu a vnútornú silu.**

Deň 13 – Pomalý deň

☀️ Raňajky: Ovsená kaša s kakaom a orechmi

🌿 Obed: Cestoviny s kuracími kúskami a bylinkami

🌙 Večera: Zeleninová polievka s petržlenom a semienkami

🌟 **Uvoľňuje napätie, pomáha tráveniu a prináša pokoj.**

Deň 14 – Láskavé ukončenie

☀️ Raňajky: Smoothie z mandľového mlieka, banánu a kakaa

🌿 Obed: Pečená ryba s brokolicou a zeleninou

🌙 Večera: Mrkvovo-hráškový koláč so šalátom z rukoly

🌟 **Vyživuje hormóny, uzemňuje telo a uzatvára cyklus s ľahkosťou.**



Po 14 dňoch s láskavou výživou

Ak ste sa dopracovali až sem,
doprajte si chvíľu zastavenia a poďakovania
svojmu telu, že vás nesie,
a sebe, že ste mu venovali pozornosť, starostlivosť a čas.
Možno ste si všimli, že sa cítite ľahšie, pokojnejšie,
že vaše telo reaguje s väčšou vďačnosťou,
a že jedlo sa stalo zdrojom radosti, nie kontroly.
Pokračujte v tom, čo vám robí dobre.
Výživa nie je cieľ – je to cesta,
ktorá sa mení spolu s vami.

✨ Nech vám každý deň prináša viac sily, pokoja a svetla.



Recepty

Recepty, ktoré sa postarajú o vaše hormóny.

Môžete si vybrať tie, ktoré vás najviac zaujmú, alebo postupne skúšať a prípadne si ich aj vylepšiť.

Všetko je na vás. Vy ste tvorkyňami svojho života a nezabúdajte kvalitná a láskavá výživa vám pomôže nájsť pokoj a radosť v živote.



Raňajky

Raňajky sú základným kameňom vášho stravovania.

Dodajú vám energiu a zasýtia vás na celé doobedie.

- výživné kaše s ovocím,
- omelety,
- chlebík s pomazánkou a zeleninou.

Všetko je o vašej chuti.

Ovsená kaša s jablkom

Potrebuje:

1 šálka mlieka, môže byť rastlinné

4 PL ovsených vločiek

1 jablko

med

škoricca

trochu masla

nasekané oriešky podľa chuti

Postup:

Mlieko spolu s vločkami privedieme do varu.

Po chvíľke odstavíme a prikryjeme.

Jablko si nakrájame na drobné kúsky. V panvici zohrejeme maslo a pridáme jablko, chvíľku podusíme.

Do misky si dáme kašu, ozdobíme podusenými jablkami a škoricou.

Ochutíme medom a nasekanými orieškami.



Ovsená kaša s makom a sušenými slivkami

Potrebuje:

4 PL ovsených vločiek
1 šálka rastlinného mlieka
5 sušených sliviek
2 PL mletého maku
1 PL **kvalitného kakaa**
med

Postup:

Slivky si nakrájame na drobno. V panvici si opražíme ovsené vločky na sucho a zalejeme mliekom, povaríme približne 5 minút.

Ak sa nám zdá kaša hustá, pridáme ešte mlieko.

Do kaše pridáme mletý mak, kvalitné kakao, dobre premiešame a necháme prejsť varom.

Dáme do misky a ochutíme medom.



Omeleta s tuniakom

Potrebuje:

1 konzerva tuniaka vo vlastnej šťave
1 menšia cibuľa
3 PL gréckeho jogurtu
citrónovú šťavu na ochutenie / asi 1 PL/
pažitku, alebo petržlenovú vňať, či žeruchu

Omeleta:

2-3 vajcia
trochu mlieka
soľ
čierne korenie
2 PL strúhaného tvrdého syra
1PL olivového oleja

Postup:

Cibuľu si nakrájame na drobno. V miske zmiešame tuniaka, cibuľu, grécky jogurt, citrónovú šťavu a bylinky.

Z vajec, mlieka a tvrdého syra si pripravíme cesto na omeletu.

Na panvici si zohrejeme olej a vlejeme cesto, pomaličky upečieme omeletu.

Keď je hotová, potrieme ju tuniakovou nátierkou.

Podávame s kváskovým chlebíkom, alebo pečivom.



Omeleta so špenátom a feta syrom

Potrebuje:

2 vajcia

3 šálky baby špenátu

1 šálka feta syr, alebo kozieho syra

kokosový olej

Postup:

Na panvici si zohrejme kokosový olej a pridáme špenát.

Osolíme a podlejeme trochou vody, počkáme kým sa nám špenát zredukuje.

Pridáme vajcia so syrom a prehrejeme.

Podávame so zeleninou podľa chuti / paradajky, paprika, uhorka./



Šunková omeleta so zeleninou

Potrebuje:

4 plátky kvalitnej šunky
4 cherry paradajky
1 červenú papriku
2 vajcia
100 g strúhaného tvrdého syra
soľ
čierne korenie
1 strúčik cesnaku
olivový olej

Postup:

Vajíčka si roztrepeme v pohári spolu so soľou, korením a pretlačeným cesnakom.
Na rozohriatu panvicu položíme plátky šunky a chvíľku opečieme.
Keď je šunka opečená, vylejeme na ňu vajíčka. Chvíľku necháme prehriať a na vrch poukladáme cherry paradajky prekrojené na polovicu a papriku nakrájanú na kocky.
Pečieme na miernom ohni, až kým je omeleta hotová.
Na záver posypeme strúhaným syrom.
Môžeme podávať so zeleninou a kváskovým, alebo ražným chlebíkom.



Chlebič s Lučinou a pečenými paradajkami

Potrebuje:

6 cherry paradajok
1 hrnček rukoly
1 strúčik cesnaku
1 Lučinu
olivový olej
kváskový chlieb
bylinky

Postup:

Paradajky poukladáme do zapekacej misky, osolíme a postriekame olejom. Pečieme vo vyhriatej rúre na 160°C približne 15 minút.

Lučinu zmiešame s rozpučeným cesnakom a natrieme na chlieb.

Ozdobíme pečenými paradajkami, rukolou a nasekanými čerstvými bylinkami.



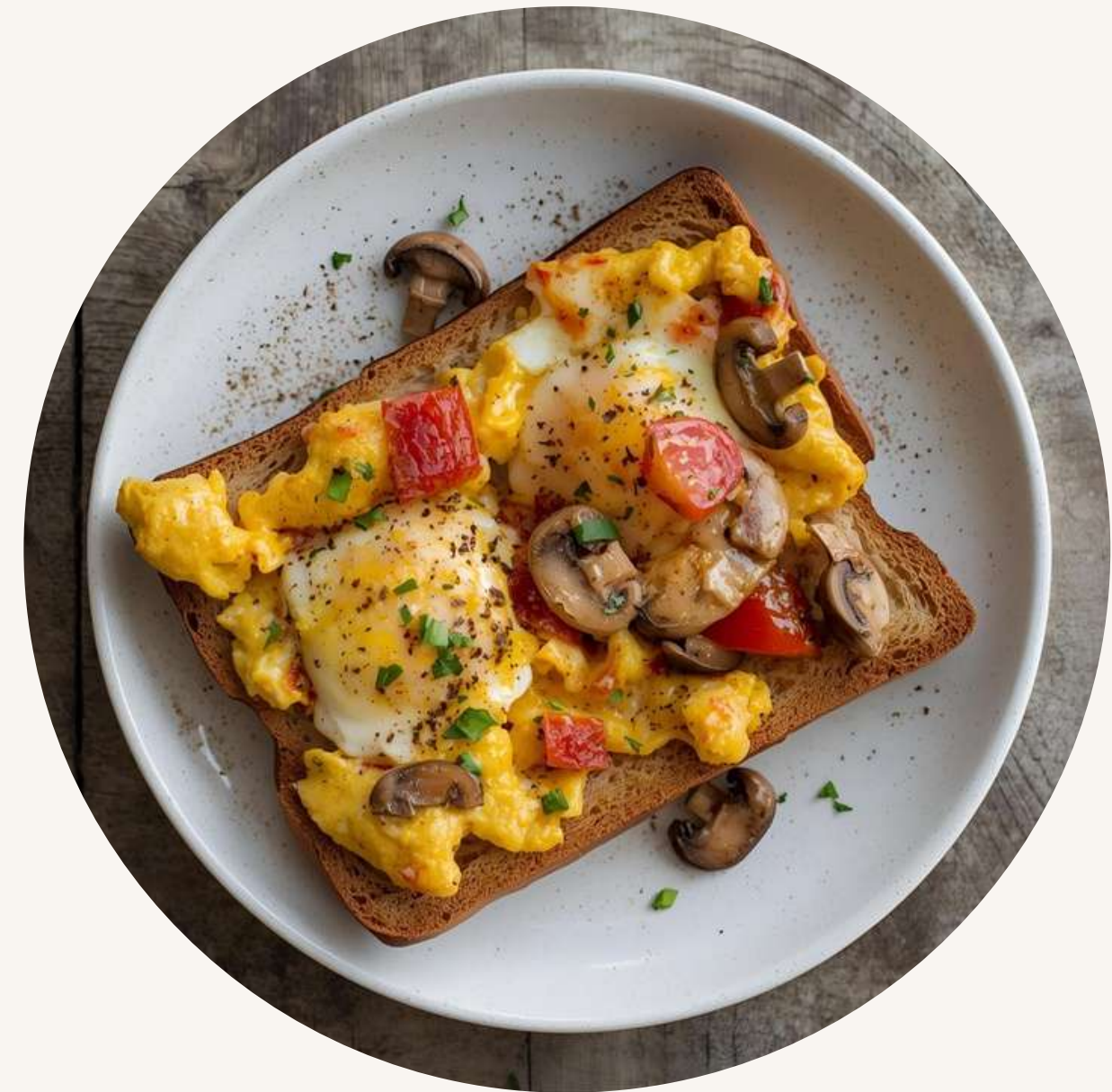
Chlieb s hribmi a paradajkami

Potrebuje:

5 šampiňónov
5 cherry paradajok
2 hrste baby špenátu
4 chleby
4 vajcia
soľ
čierne korenie
bylinky
Ghí maslo

Postup:

V panvici si opražíme na Ghí masle na drobno nakrájané šampiňóny.
Pridáme paradajky a chvíľku podusíme do mäkka.
Nakoniec pridáme baby špenát a počkáme, kým sa nám zredukuje.
Vajíčka si rozšľaháme a nalejeme na hriby a zeleninu.
Miešame, až kým sa nezrazia.
Osolíme, okoreníme.
Podávame na chlebíku, alebo hriankach. Vrch ozdobíme bylinkami.



Mrkvová nátierka s gréckym jogurtom

Potrebuje:

4 mrkvy
1 cibuľu
4 PL gréckeho jogurtu
trochu masla
soľ
čierne korenie
čerstvé bylinky

Postup:

Mrkvu si nastrúhame na jemnom strúhadle v hlbšej miske.

Pridáme na jemno nakrájanú cibuľu, grécky jogurt a trošku masla a poriadne vymiešame.

Ochutíme soľou a čiernym korením.

Podávame s kváskovým pečivom, posypané čerstvými bylinkami.



Avokádový toast s vajíčkom

Potrebuje:

- 1 zrelé avokádo
- 1 vajce
- 1 PL citrónovej šťavy
- soľ, čierne korenie
- kváskový chlieb
- semienka (ľan, sezam, chia)

Postup:

Avokádo roztlačíme vidličkou, ochutíme citrónom, soľou a korením.

Na panvici pripravíme volské oko.

Na chlieb natrieme avokádo, položíme vajíčko a posypeme semienkami.



Tvarohová miska s ovocím a orechmi

Potrebuje:

- 150 g jemného tvarohu
- 1 PL medu
- 1 PL orechov
- 1 menšie jablko alebo hrušku
- štipku škorice

Postup:

Tvaroh premiešame s medom a škoricom.

Navrch pridáme nakrájané ovocie a posypeme orechmi.

Podávame čerstvé, ideálne s bylinkovým čajom.



Ovsené lievance s jogurtom

Potrebuje:

- 1 vajce
- 3 PL ovsených vločiek
- 2 PL bieleho jogurtu
- ½ banánu
- štipku škorice a prášku do pečiva

Postup:

Všetko rozmixujeme do hladka a na miernom ohni opečieme malé lievance.

Podávame s jogurtom, ovocím alebo trochou medu.



Slaný cottage toast s paradajkami

Potrebuje:

- 2 PL cottage cheese
- 4 cherry paradajky
- kváskový chlieb
- čierne korenie, bazalku, olivový olej

Postup:

Chlieb opečieme, natrieme cottage syrom, pridáme nakrájané paradajky. Dochutíme bazalkou, korením a kvapkou olivového oleja.



Jogurtová miska s domácou granolou

Potrebujeme:

- 150 g gréckeho jogurtu
- 3 PL granoly (domácej alebo kvalitnej bez cukru)
- lesné ovocie (čerstvé alebo mrazené)
- 1 ČL medu

Postup:

Jogurt vložíme do misky, pridáme granolu a ovocie.

Zalejeme medom alebo javorovým sirupom.

Jednoduché, rýchle a výživné.



Celozrnné toasty s ricottou a bylinkami

Potrebuje:

- 2 PL ricotty
- čerstvé bylinky (pažítka, petržlen, bazalka)
- soľ, korenie
- celozrnný chlieb
- pár kúskov čerstvej uhorky alebo red'kovky

Postup:

Ricottu zmiešame s nasekanými bylinkami, osolíme a okoreníme.

Natrieme na toast, pridáme plátky zeleniny a podávame s teplým čajom.





Hlavné jedlá - polievky

Zeleninové polievky prinášajú telu teplo, pokoj a výživu.

Podporujú trávenie, hormóny a dodávajú energiu, ktorá sa udrží celý deň.

Cuketová polievka s koreňovou zeleninou

Potrebuje:

3 cukety

1 mrkva

1 petržlen

½ kalerábu

½ väčšieho zeleru, alebo 1 menší

1 paradajka

½ papriky

1 cibuľa

petržlenová vňať

soľ, čierne korenie

kurkuma

olivový olej

čerstvé bylinky



Postup:

Na oleji orestujeme na drobno nakrájanú cibuľu, pridáme koreňovú zeleninu nakrájanú na menšie kúsky. Osolíme, okoreníme.

Chvíľu povaríme a pridáme na drobno nakrájanú cuketu. Uvaríme do mäkka.

Ozdobíme čerstvými bylinkami.

Potievka z kyslej kapusty & mrkvou a petržlenom

Potrebuje:

2 mrkvy
1 petržlen
200 g kyslej kapusty
3 bobkové listy
1 cibuľa
čierne korenie
nové korenie
olej
soľ

Postup:

Kyslú kapustu si nakrájame. V hrnci zohrejeme olej a dáme naň na drobno nakrájanú cibuľku. Chvíľu osmažíme a pridáme kapustu, na kocky nakrájanú mrkvu a petržlen a zalejeme vodou.

Osolíme a pridáme korenie.

Varíme do zmäknutia zeleniny, približne 25 minút.



Hrášková polievka

Potrebuje:

300 g mrazeného zeleného hrášku

2 strúčiky cesnaku

soľ

kurkumu

žeruchu, alebo pažítku

kúsok masla

Postup:

Zelený hrášok dáme variť do vriacej vody, osolíme a pridáme kurkumu.

Varíme do mäkka.

Keď je hrášok uvarený, zopár hráškov vyberieme na ozdobenie a ostatné dáme do mixéra.

Vymixujeme do hladkej konzistencie.

Takto pripravenú polievku dáme do hrnca, pridáme kúsok masla a prelisované cesnaky.

Necháme prejsť varom a môžeme podávať.

Na vrch polievky dáme nakrájanú pažítku, alebo žeruchu.





Hlavné jedlá - recepty s mäsom

Ľahké druhy mäsa **dodajú telu silu,
hormónom rovnováhu a duši pokoj.**

Vyberajte mäso s rešpektom, menej, ale kvalitné, s dôrazom na výživu a harmóniu.

Morčacie guľky

Potrebuje:

300g mletého morčacieho mäsa
soľ
čierne korenie
mletá rasca
2 vajcia
2 strúčiky cesnaku
olivový olej
1 mrkva
1 menší zeler

Postup:

Mleté mäso zmiešame so všetkými koreninami a pridáme prelisovaný cesnak.
Vytvarujeme malé guľky a poukladáme ich na plech, vyložený papierom na pečenie.
Guľky pofrkame olejom a pečieme vo vyhriatej rúre približne 30 minút.
Mrkvu a zeler si nakrájame na hranolky a dáme do zapekacej misky, alebo na plech, osolíme a polejeme trochou oleja.
Dáme piecť približne na 20 minút. Guľky servírujeme so zeleninovými hranolkami a zeleninovým šalátom.



Cuketa plnená kuracím mäsom

Potrebuje:

1 väčšiu cuketu
2 plátky kuracích prs – pomleté
1 paradajková omáčka
soľ
čierne korenie
bazalku
100 g tvrdého syra
1 cibuľu
2 strúčiky cesnaku
Ghí maslo

Postup:

Na panvici si opražíme na Ghí masle na drobno nakrájanú cibuľu a po chvíli pridáme mleté mäso, soľ a korenie. Podležeme troškou vody a dusíme. Keď je mäso mäkké, pridáme paradajkovú omáčku, prelisovaný cesnak, a bazalku. Poriadne premiešame a necháme prejsť varom. Cuketu si ošúpeme, prekrojíme na polovicu a vydlabeme jadierka. Cuketové lodičky naplníme pripraveným mäsom a pečieme v predhriatej rúre - približne 30 minút. Pred koncom, ešte posypeme strúhaným syrom a zapekáme približne 5 minút.

Podávame so šalátom z čerstvej zeleniny a kváskovým, alebo ražným chlebíkom.



Kuracia paella s quinoou

Potrebuje:

2 uvarené kuracie prsia, nakrájané na kocky

Ghí maslo

1 cibuľu

1 strúčik cesnaku

½ červenej papriky nakrájanej na kocky

oregano

koriander

1 cuketu

½ hrnčeka surovej quinoj

vývar

2 šálky nasekaného baby špenátu

Postup:

Na Ghí masle orestujeme cibuľu, cesnak a papriku.

Pridáme quinou a osmažíme, zalejeme vývarom, alebo vodou asi 1 cm nad a necháme quinou dôjsť.

Pridáme mäsko a nasekaný špenát a iba chvíľu prehrejeme.

Podávame so zeleninovým šalátom.





Hlavné jedlá - recepty z rýb

Zarad'te ryby do svojho jedálnička pravidelne.

Dodajú telu omega-3 tuky, ktoré podporujú srdce, kosti i hormonálnu rovnováhu.

Pečená ryba s brokolicovým pyré

Potrebuje:

2 ks rybíe filety / alebo ryba podľa vlastnej chuti/

1 brokolica

soľ

korenie

Ghí maslo

Postup:

Rybu si osolíme a okoreníme, dáme na ňu plátky Ghí masla a vložíme do zapekacej misky.

Pečieme vo vyhriatej rúre približne 15-20 minút,

podľa druhu.

Brokolicu si uvaríme do mäkka, scedíme a trochu vývaru si odložíme.

V mixéri brokolicu rozmixujeme na jemno, ak by bola konzistencia hustá, pridáme trochu vývaru.

Pečenú rybu podávame s brokolicovým pyré a zeleninovým šalátom.



Tilapia & makadamiovými orieškami

Potrebuje:

2 filety z tilapie
olivový olej
soľ
čierne korenie
citrónovú šťavu
med
makadamiové orechy
mandle

Príprava:

Filety si posolíme a okoreníme. Pokvapkáme ich citrónovou šťavou a necháme 10 minút odstáť.

Zapekaciu misu si potrieme olejom a vložíme do nej filety.

Mandle a makadamiové orechy postrúhame nahrubo. Pridáme med a trochu oleja a premiešame.

Takto pripravenou zmesou polejeme filety a vložíme do vyhriatej rúry.

Pečieme približne 25 minút pri teplote 180°C.

Podávame so zeleninou, môžete si pridať ryžu, alebo kváskový chlebík.



Potrebuje:

2 ks lososa bez kože
1 šálku mrazených zelených fazuliek
1 smotanu, môže byť rastlinná
soľ
korenie
kurkumu
trochu zázvoru
citrónovú šťavu
koriander, alebo petržlenovú vňať
olivový olej

Losos so zelenou fazuľkou

Postup:

Lososa umyjeme, osolíme a okoreníme. Pokvapkáme ho citrónovou šťavou a pečieme v predhriatej rúre pri teplote 180°C približne 15 minút.

Vo vriacej osolenej vode uvaríme zelené fazuľky, približne 5 minút a potom ich opláchneme studenou vodou, aby ostali pekne zelené.

Lososa vyberieme z rúry a na vrch pokladíme fazuľky.

Smotanu si zmiešame so soľou, korením, kurkumou a nastrúhaným zázvorom a trochou citrónovej šťavy a polejeme ňou lososa s fazuľkami.

Dáme zapieť ešte na 10 minút.

Vrch posypeme nadrobno nakrájanými bylinkami.

Podávame s kváskovým chlebíkom, alebo si dáme ako prílohu quinou.





Hlavné jedlá - recepty so zeleninou

Zelenina je dar, ktorý vyživuje každú bunku.

***Podporuje trávenie, hormóny
aj prirodzený pocit energie.***

Mrkvovo-hráškový koláč

so syrom

Potrebuje:

1 balenie lístkového cesta
3 veľké mrkvy
1 malú konzervu hrášku
1 cibuľu
250 g tvarohu
2 vajcia
100 g nivy, alebo tvrdého syra podľa svojej chuti
soľ
čierne korenie
olivový olej
čerstvé bylinky

Postup:

Cesto si vyvaľkáme na tenko a vložíme ho do pripraveného pekáča, alebo okrúhlej formy a popicháme husto vidličkou.

Mrkvu si očistíme a nastrúhame na hrubom strúhadle.

Cibuľu si nakrájame na jemno.

Tvaroh premiešame s vajčkami, ochutíme ho a primiešame mrkvu s cibuľou.

Pridáme hrášok. Zeleninovú zmes dáme na cesto vo forme a okraje zahneme.

Posypeme strúhaným syrom a pečieme v predhriatej rúre približne 30 minút.

Ozdobíme čerstvými bylinkami, podávame so zeleninovým šalátom.



Potrebuje:

300 g baby špenátu
3 vajcia
2 rohlíky, najlepšie špaldové, alebo kváskové
1 šálka mlieka
200 g kvalitnej šunky
100 g tvrdého syra
2-3 strúčiky cesnaku
soľ
čierne korenie
mletá rasca
čerstvé bylinky

Postup:

Šunku a syr si nakrájame na kocky.

Rožky nakrájame na drobno a zalejeme mliekom.

Vajíčka si rozdelíme a z bielkov si pripravíme sneh.

Špenát umyjeme a zalejeme horúcou vodou, precedíme.

Rožky si vyžmýkame a v miske ich zmiešame so žĺtkami, šunkou nakrájanou na menšie kúsky, nastrúhaným syrom. Osolíme, okoreníme a pridáme prelisovaný cesnak.

Nakoniec vmiešame sneh z bielkov. Ak by bola zmes príliš riedka, zahustíme ju strúhankou.

Pripravíme si pekáč, potrieme ho olejom a vylejeme naň pripravenú zmes.

Pečieme v rozohriatej rúre približne 30 minút.

Nakoniec posypeme čerstvými bylinkami a podávame so zeleninovým šalátom.

Špenátový koláč so šunkou



Potrebuje:

1 väčšia cuketa
2 vajcia
soľ
2 lyžice pomletých ovsených vločiek
3 paradajky
1 cibuľa
1 cesnak
kokosový olej
strúhaný tvrdý syr na posypanie
čerstvé bylinky

Postup:

Cuketu nešúpeme, len si ju nastrúhame na jemno a osolíme.

Necháme postáť 15 minút, kým pustí šťavu.

Cuketu zlejeme a pridáme pomleté ovsené vločky.

Zamiešame a dáme do vymastenej zapiekacej misky.

Na vrch poukladáme nakrájané paradajky, cibuľu, cesnak a posypeme strúhaným syrom.

Pečieme vo vyhriatej rúre na 180°C približne 15 minút. Ozdobíme bylinkami.

Cuketová pizza





Hlavné jedlá - cestoviny

Cestoviny môžu byť **výživné aj ľahké.**

Stačí pridať zeleninu, bylinky a kúsok lásky a vytvoríte jedlo, ktoré pohladí telo i dušu.

Cestovinový šalát & kuracími kúskami

Potrebuje:

2 kúsky kuracích prs
100 g celozrnných cestovín
4 cherry paradajky
1 šálku baby špenátu
trochu olív, zelené, alebo čierne
citrónová šťava
olivový olej
bylinky

Postup:

Kuracie prsia si nakrájame na rezančeky a osolíme. Prudko opečieme na panvici, ktorú sme postriekali olivovým olejom.

Cestoviny si uvaríme al dente. Paradajky si nakrájame na drobno a pridáme k cestovinám.

Nakoniec pridáme špenát, olivy a kuracie prsia.

Ochutíme citrónovou šťavou a ozdobíme bylinkami.



Salát z quinoj s Fetou

Potrebuje:

150 quinoj
1 Feta syr
olivový olej
2 mladé cibulky, alebo 1 veľká cibuľa
čierne korenie
5 sušených paradajok
citrónová šťava
bylinky, koriander
1 avokádo

Postup:

Do hrnca si dáme variť quinou, osolíme a pomiešame.

Varíme, kým voda vsiakne. Na panvici rozohrejeme olej, pridáme na drobno nakrájanú cibuľku a osmažíme.

Quinou a sušené paradajky a na drobno rozdrvený syr Feta zmiešame, pridáme čierne korenie.

Quinou rozdelíme do misiek, ozdobíme nakrájaným avokádom, ktoré sme pokvapkali citrónovou šťavou.

Ozdobíme na drobno nasekanou bazalkou a koriandrom.



Potrebuje:

120 g celozrnných cestovín
menšia brokolica
2 strúčiky cesnaku
čierne korenie
4 paradajky, môžu byť aj cherry
nastrúhaný parmezán
sezamové semienka
citrónová šťava
olivový olej
bylinky – bazalka a koriander

Postup:

Brokolicu si uvaríme v osolenej vode do mäkka.

Cestoviny si uvaríme al dente, alebo ako máte radi.

V mixéri si vymixujeme bazalku, koriander, sezamové semienka a cesnak. Pridáme brokolicu a všetko vymixujeme dohľadka. Na oleji si opražíme paradajky, posolíme, okoreníme.

Vložíme k nim brokolicu a pretlačený cesnak a prehrejeme.

Nakoniec zľahka primiešame uvarené cestoviny.

Ozdobíme nastrúhaným parmezánom a na drobno nasekanými bylinkami.

Cestoviny s brokolicou a paradajkami





Hlavné jedlá - recepty s hříbmi

Hříby vyživují tělo do hloubky a přinášají sílu zeme.

***Podporují hormonální rovnováhu,
imunitu a pevnou oporu kostí.***

Šampiňóny s paradajkami

Potrebuje:

1 cibuľa
6 šampiňónov
2 PL olivového oleja
2 strúčiky cesnaku
1 červená paprika
4 cherry paradajky, alebo 2 obyčajné
bylinky posekané na drobno
morská soľ
čierne korenie

Postup:

Olej si zohrejeme na panvici, pridáme na drobno nakrájanú cibuľu a orestujeme.

Hríby si nakrájame na drobno. Takisto aj paradajky a papriku.

K cibuli pridáme rozpučený cesnak, šampiňóny, a paradajky. Pomiešame a dusíme približne 5 minút.

Osolíme a okoreníme. Po odstavení posypeme na drobno nasekanými bylinkami.

Môžete si ich dať s hriankami, alebo kváskovým pečivom, či chlebíkom.



Hliva ustricová so cherry paradajkami

Potrebuje:

1 cibuľu
250 g hlivy ustricovej
4 cherry paradajky
½ červenej papriky
olivový olej
soľ
zázvor
kurkumu

Postup:

Hlivu si nakrájame na rezančeky. Cibuľu si nakrájame na drobno.

V panvici si zohrejeme olej a cibuľu osmažíme.

Pridáme nakrájanú hlivu, osolíme, pridáme nastrúhaný zázvor a kurkumu a podlejeme trochou vody, aby sa nám hliva nepripekla.

Dusíme približne 20 minút, vložíme rozpolené cherry paradajky a ešte chvíľku podusíme.

Podávame s chlebíkom a kyslou kapustou. Posypeme bylinkami, alebo pažítkou.



Potrebuje:

200 g ryže na rizoto – najlepšie Arborio
200 ml suchého vína
morská soľ
500 ml zeleninového vývaru
sušené hríby
4 šampiňóny
1 malá biela cibuľa
strúhaný parmezán
pažítka, žerucha
olivový olej

Hríbové rizoto

**Postup:**

Sušené hríby si namočíme do vody a necháme ich v nej približne hodinu.

V panvici si orestujeme na oleji nadrobno nakrájanú cibuľu. Pridáme nakrájané šampiňóny, ktoré chvíľku opražíme a zalejeme vínom. Necháme chvíľu prejsť varom a pridáme ryžu.

Nakoniec pridáme hríby a postupne zalievame teplým zeleninovým vývarom.

Najlepšie po naberačkách, vždy zamiešame a kontrolujeme, aby nám rizoto neprihorelo.

Takýmto spôsobom pokračujeme, až kým je ryža uvarená.

Ak by ste minuli všetok vývar, môžete pridať ešte horúcu vodu, aby bolo rizoto vláčne.

Keď je ryža uvarená, pridáme časť strúhaného parmezánu a ak treba dosolíme.

Už nevaríme a hotové rizoto necháme chvíľku postáť, aby sa nám spojili chute.

Rizoto servírujeme so zvyškom strúhaného parmezánu. Môžeme posypať pažítkou, alebo žeruchou.



Láskavé snacky pre ženskú energiu

Môžete ich použiť na desiatu, alebo olovrant, záleží len na vás.

Ideálne sú 3 jedlá denne, aby organizmus spracoval jedlo dôkladne, ale ak cítite, že potrebujete aj niečo drobné medzi tým, tu sú zdravé snacky.

Rýchle desiaty – do práce alebo na cesty

- Grécky jogurt s orechmi a kúskami horkej čokolády
- Ryžové chlebíky s mandľovým maslom a banánom
- Cottage cheese s jablkom a škoricou
- Tvarohový pohár s čučoriedkami a chia semienkami
- Hummus s kúskami uhorky, papriky alebo mrkvy

Podporujú stabilný cukor v krvi, bránia únave a pomáhajú zvládať stres.

Sladké snacky – keď vás prepadne chuť na niečo dobré

- Ovsené cookies s kokosom a kúskami horkej čokolády
- Energetické guľičky z datlí, orechov a kakaa
- Jablko s arašidovým maslom
- Pečené jablko so škoricou a tvarohom
- Jogurtový pohár s granolou a ovocím

Dopĺňajú serotonín a znižujú túžbu po sladkostiach bez výčítiek.

Slané snacky – ľahké, výživné, uspokojujúce

- Vajce natvrdo + pár olív
- Mini wrap s tuniakom a listovým šalátom
- Pečený cícer s paprikou a olivovým olejom
- Plátky jablka s kozím syrom
- Krekry s avokádovou nátierkou

Pomáhajú doplniť bielkoviny a zdravé tuky, ktoré stabilizujú hormóny.

Snacky podporujúce hormonálnu rovnováhu

- Slniečnicové a tekvicové semienka (v rámci „seed cyclingu“)
- 1 PL ľanových semienok do jogurtu
- Smoothie z mandľového mlieka, špenátu, banánu a chia
- Avokádový toast s vajíčkom
- Kúsok horkej čokolády s mandľami

Podporujú pečeň, hormóny a prirodzenú detoxikáciu tela.

Snacky pred menštruáciou (ukľudňujúce a výživné)

- Teplé kakao s rastlinným mliekom a štipkou škorice
- Ovsená kaša s malinami a ľanovými semienkami
- Malá hrst' orechov a pár kúskov sušených fíg
- Smoothie z banánu, kakaa a mandľového masla

Pomáhajú zmierniť napätie, únavu a chute pred cyklom.

Ideálny tanier ženy 40+ obsahuje

Vaše telo potrebuje rovnováhu medzi tromi základnými zložkami:

Bielkoviny – sila a regenerácia

- ryby, hydina, vajcia, strukoviny, tvaroh, grécky jogurt

Zelenina – farba a ľahkosť

- surová aj dusená, ideálne polovica taniera
- bohatá na vlákninu, minerály a vitamíny

Komplexné sacharidy – energia a stabilita

- quinoa, ryža, bulgur, pohánka, kváskový chlieb
- dopĺňajú energiu bez výkyvov cukru

+ zdravé tuky – olivový olej, avokádo, orechy, semienka



Ak ste sa dostali až na koniec tohto jedálnička, verím, že už máte jasnejšiu predstavu, aké jedlá si môžete pripravovať pre svoju pohodu a rovnováhu.

Začnite pokojne s receptami, ktoré vás oslovili najviac
a postupne objavujte nové chute aj spôsoby prípravy.

Výživná strava vám pomôže získať energiu, hormonálnu rovnováhu a radosť zo života.

Budem veľmi rada, ak mi napíšete, ako sa vám tento jedálniček páčil, čo by vás zaujímalo, alebo s čím by som vám mohla ešte pomôcť.

 **bencekovatatiana@gmail.com**

S láskou Tatiana

©Tatiana Benčeková | www.tatianabencekova.sk