

NOVĚ VÍCE
RECEPTŮ



V receptech se vyznáte pomocí značek pro jednotlivé fáze diety:

1. fáze – 50 %
povolené potraviny
+ 50 % PEN
(Modulen)

PRVNÍCH
ŠEST
TÝDNŮ



+



2. fáze – 75 %
povolené potraviny
+ 25 % PEN
(Modulen)

DRUHÝCH
ŠEST
TÝDNŮ



+



3. UDRŽOVACÍ
FÁZE

OD
13. TÝDNE



+



Tato brožura představuje recepty a rady ke každé fázi programu MODULife.

Recepty se skládají z povinných a povolených potravin vhodných ke každodenní konzumaci v průběhu celého programu Modulife.

OBSAH

Rizoto s mořským vlkem a zázvorem	2	Bramborová palačinka	27
Noky s rajčatya bazalkou	3	Rýžové noky	28
Filet z pražmy pečený v obalu s rajčátky		Dokonale uvažené brambory	29
a bramborami	4	Bramborové špalky	30
Kuřecí nudličky s kurkumou	5	Kečup	31
Rýžové krekry	6	Zeleninové špízy	32
Mrkvové tyčky v těstíčku	7	Kuřecí kuličky	33
Omáčka Guacamole	8	Grilovaný halibut	34
Jablkový koláč	9	Kuřecí boloňská omáčka	35
Smažená jablka	10	Pečené kuřecí nugetky	36
Křupavé sušenky	11	Plněná rajčata	37
Jahodovo-banánové smoothie	12	Chili	38
Koláč z pomerančové šťávy	13	Tuňákovo-bramborová směs	39
Pitas kuřetem	14	Letní zeleninová frittata	40
Pita chléb	15	Banánové chipsy	41
Celozrnný chléb	16	Jablečno-jahodová přesnídávka	42
Banánový chlebiček	17	Rýžové crêpes	43
Mrkvové muffinyz ovesných vloček	18	Jablkový koláč s drobenkou	44
Hummus	19	Banánové palačinky	45
Kuřecí sendvič	20	Skořicovo-medové pečené hrušky	46
Citronové kuřena paprice	21	Jablko-banánové smoothies	47
Mražené borůvkovo-jogurtové jednohubky	22	Tropické smoothie	48
		Tipy na přípravu brambor	49
		Tipy na menu	50

NOVÉ RECEPTY

Jarní závitky	24
Letní salát	25
Bramborové chipsy z mikrovlnné trouby	26

Rizoto s mořským vlkem a zázvorem

FÁZE 1

1 PORCE

INGREDIENCE

- 50 g rýže
- 70 g mořského vlka
- 30 ml extrapanenského olivového oleje
- čtvrtka pórků/cibule
- čtvrt stroužku česneku
- špetka nastrouhaného zázvoru (není nutný)
- voda podle potřeby
- sůl podle potřeby



POSTUP

- 1 Do 2 lžic oleje přidáme nastrouhaný zázvor, tymián, majoránku nebo další bylinku a necháme je odpočívat.
- 2 Umyjeme, osušíme a očistíme mořského vlka a nakrájíme jej na malé kousky (poté co jsme si připravili pěkný fileť).
- 3 Na pánvi zahřejeme lžici extrapanenského olivového oleje a půl stroužku česneku.
- 4 Kousky ryby opékáme asi 2–3 minuty. Vlka osolíme a odstraníme česnek.
- 5 Nakrájíme cibuli najemno a v jiné nádobě ji lehce osmažíme na dvou lžících oleje. Přidáme rýži a za stálého míchání vařečkou ji několik minut zprudka opékáme. Rýže je dostatečně opečená, když je téměř průhledná (většinou to trvá 3 až 5 minut, podle množství). Postupně přidáváme vodu, vždy když je absorbovaná. V polovině vaření přidáme kousky ryby.
- 6 Nakonec sundáme rizoto z ohně, dosolíme a ochutíme aromatickým olejem.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Noky s rajčaty a bazalkou

FÁZE 1

4 PORCE

INGREDIENCE

- asi 600 g brambor
- 200 g rýžové mouky
- 1 lžička soli
- 400 g čerstvých rajčat
- 30 ml extrapanenského olivového oleje
- bazalka podle potřeby



POSTUP

- 1 Brambory vaříme ve slupce asi 30–40 minut. Oloupeme je, umeleme a necháme vychladnout.
- 2 Postupně přidáváme rýžovou mouku a sůl a vypracujeme těsto.
- 3 Když je těsto hladké, vyválíme z něj válečky a nožem nakrájíme na malé kousky o velikosti asi 2 cm.
- 4 Dáme vařit osolenou vodu a noky vaříme, dokud nevyplavou.
- 5 Děrovanou naběračkou vyndáme bramborové noky ven z vody a ochutíme omáčkou z čerstvých rajčat a bazalky.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Filet z pražmy pečený v obalu s rajčátky a bramborami

FÁZE 1

2 PORCE

INGREDIENCE

- asi 200 g pražmy
- brambora střední velikosti (200 g)
- 6 cherry rajčátek
- 20 ml extrapanenského olivového oleje
- rozmarýn
- oregano
- tymián
- voda podle potřeby
- sůl podle potřeby



POSTUP

- 1 Na pražmu v obalu je lepší koupit už vykostěné filety.
- 2 Brambory uvaříme ve slupce, oloupeme je a necháme vychladnout. Nakrájíme 6 rajčat a v misce je smícháme s olejem, solí, oreganem a rozmarýnem.
- 3 Filety rozložíme na pečicí papír a poklademe na ně rajčatovou směs a brambory.
- 4 Pečicí papír zabalíme a přes něj dáme ještě alobal.
- 5 Pečeme v troubě předem vyhřáté na 200 °C asi 20 minut.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Kuřecí nudličky s kurkumou

FÁZE 1

1 PORCE

INGREDIENCE

- 150 g kuřecích prsou
- 20 ml extrapanenského olivového oleje
- sůl podle potřeby
- kurkuma podle potřeby

POSTUP

- 1 Kuřecí prsa nakrájíme na tenké nudličky. V misce je smícháme s olejem, solí a kurkumou a necháme asi 10 minut marinovat.
- 2 V kastrolu rozehřejeme olej a nudličky za stálého míchání opékáme na mírném ohni asi 6–7 minut.
- 3 Na závěr přidáme ještě špetku kurkumy. Pokud chceme mít nudličky křehčí, můžeme je před opékáním obalit v rýžové mouce.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Rýžové krekry

2 PORCE

INGREDIENCE

- 125 g rýžové mouky
- 3 g jemné soli
- 20 ml extrapanenského olivového nebo řepkového oleje
- 75 ml vody
- olej na potřeni
- koření: oregano, tymián, majoránka, kurkuma

POSTUP

- 1 Předehřejeme troubu na 180 °C a na dva plechy si dáme pečicí papír.
- 2 Těsto připravíme z rýžové mouky, 75 ml vody a 3 g soli.
- 3 V robotu nebo ručně hněteme, dokud nevytvoříme kompaktní hmotu. Pak těsto mezi dvěma fóliemi válečkem vyválíme na co nejtenčí plát.
- 4 Plát položíme na plech, na který jsme si předtím dali pečicí papír. Kolečkem nakrájíme těsto na trojúhelníky nebo jiné tvary.
- 5 Povrch potřeme olejem a posypeme kořením nebo bylinkami.
- 6 Pečeme 8–9 minut nebo tak dlouho, dokud nejsou krekry pěkně dozlatova upečené.
- 7 Když jsou krekry úplně vychladlé, jsou krásně křupavé a v dóze vydrží asi týden.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



FÁZE 1



Mrkvové tyčky v těstíčku

2 PORCE

INGREDIENCE

- 200 g mrkve
- 100 g rýžové mouky
- 240 ml perlivé vody
- sůl podle potřeby
- extrapanenský olivový olej podle potřeby (na smažení)

POSTUP

- 1 Mrkev nakrájíme na tyčky a několik minut je povaříme.
- 2 Ze 100 g rýžové mouky a 240 ml perlivé vody si připravíme těstíčko, rozmícháme je metlou dohladka. Přidáme sůl.
- 3 Mrkvové tyčky namáčíme do těstíčka a smažíme je v rozehrátém oleji.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



FÁZE 1



Omáčka Guacamole

FÁZE 1

INGREDIENCE

- 4 avokáda (po oloupání a vypeckování asi 200 g)
- 2 citrony (asi 100 g)
- špetka soli

POSTUP

- 1 Avokáda rozkrojíme napolovic a odstraníme pecku. Oloupeme je, nakrájíme dužinu na kostičky a v misce ji vidličkou rozmačkáme na kaši.
- 2 Nastrouháme trošku citronové kůry, vymačkáme citrony a vše dobře promícháme s avokádem.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Jablkový koláč

FÁZE 1

4 PORCE

INGREDIENCE

- 400 g jablek
- 80 g rýžové mouky
- 40 g cukru
- 2 vejce
- 40 ml řepkového oleje
- nastrohaná citronová kůra

POSTUP

- 1 Předehřejeme troubu na 180 °C.
- 2 Oloupeme jablka, nakrájíme je na tenké plátky a dáme do misky. V jiné misce vyšleháme vajíčka s cukrem do pěny.
- 3 Za stálého míchání pomalu přiléváme olej, přidáme nastrohanou citronovou kůru, špetku soli a nakonec mouku. Když je těsto pěkně hladké, jemně do něj vmícháme jablka.
- 4 Nakonec přidáme špetku skořice. Těsto nalijeme do formy, kterou jsme vyložili pečicím papírem, a pečeme při 180 °C asi 45 minut.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Smažená jablka

2 PORCE

INGREDIENCE

- 200 g jablek
- 80 g rýžové mouky
- 50 ml perlivé vody
- 1 vejce
- 10 g cukru
- 10 ml řepkového nebo extrapanenského olivového oleje
- skořice podle chuti

POSTUP

- 1 V misce smícháme mouku s vodou. Můžeme použít vidličku, aby se neутvořily hrudky.
- 2 Přidáme vejce (předem jej rozšleháme), 2 lžičky cukru, 1 lžičku oleje a vše dobře promícháme na husté, hutné a hladké těsto.
- 3 Oloupeme jablko a nakrájíme je na tenké kroužky.
- 4 Jablečný kroužek namočíme do těstíčka a smažíme jej v horkém oleji.
- 5 Kroužky se mohou také péci v troubě vyhřáté na 180 °C. Kladou se na pečicí papír a pečou se asi 30 minut.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



FÁZE 1



Křupavé sušenky

18 PORCÍ

INGREDIENCE

- 1/2 šálku řepkového oleje
- 1/2 šálku cukru
- vaječný bílek ze 2 vajec
- 1 1/4 šálku bílé rýžové mouky
- kůra z 1/2 citronu

POSTUP

- 1 Přehřejte troubu na 175 °C a dva plechy na pečení o velikosti 23 × 33 centimetrů vyložte pečicím papírem.
- 2 Ve velké míse smíchejte všechny ingredience. Těsto zformujte do velké koule.
- 3 Na pracovní plochu rozložte velký kus pečicího papíru. Těsto položte doprostřed papíru a zakryjte je dalším kusem pečicího papíru. Pomocí válečku těsto mezi oběma papíry rozválejte na tloušťku 0,5 centimetru.
- 4 Pomocí středně velkého vykrajovátko dle svého výběru vykrájejte z těsta 18 sušenek a podle potřeby těsto opět rozválejte. Sušenky naskládejte na připravené plechy na pečení.
- 5 Pečte 10 minut. Nejprve nechte sušenky vychladnout a poté je sejměte z plechu.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3



Sledujte svůj příjem cukru!
Omezte příjem cukru na 4 lžičky denně.
1 kus koláče obsahuje 2 lžičky cukru.

Jahodovo-banánové smoothie

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

1 PORCE

INGREDIENCE

- 500 ml připravené formule Modulen®
- 1 čerstvý nebo zmrazený banán *
- 3 čerstvé nebo zmrazené jahody *

POSTUP

Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte dohladka.

* U diety ModuLife není povoleno použít zakoupené zmrazené potraviny. Pro použití ve smoothie zmrazte vlastní čerstvé ovoce.

Modulen® je potravinu pro zvláštní lékařské účely, která se používá pod lékařským dohledem.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

620

kcal

23 g

tuky

85 g

sacharidy

20 g

bílkoviny

Koláč z pomerančové šťávy

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

4 PORCE

INGREDIENCE

- 5 vaječných bílků
- 1/4 lžičky soli
- 1 šálek cukru
- 3 vaječné žloutky
- 1/2 šálku řepkového oleje
- kůra z 1 malého citronu
- 2 šálky bílé rýžové mouky
- 1 šálek čerstvě vymačkané pomerančové šťávy
- řepkový olej na vymazání zapékací misky

POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 175 °C a zapékací misku o velikosti 20 × 20 centimetrů vymažte řepkovým olejem.
- 2 Pomocí ručního mixéru rozšlehejte ve středně velké míse bílky, sůl a 1/2 šálku cukru, dokud se nevytvoří měkké špičky sněhu.
- 3 V samostatné míse rozšlehejte žloutky a zbývající 1/2 šálku cukru. Přidejte olej, citronovou kůru a dále šlehejte. Pomalu vmíchejte rýžovou mouku a pomerančovou šťávu, obě ingredience přidávejte střídavě (začněte a skončete rýžovou moukou).
- 4 Vmíchejte vaječné bílky. Nalijte těsto do připravené zapékací misky a rovnoměrně rozprostřete.
- 5 Pečte 45 minut nebo do té doby, až se na párátko zabodnuté do středu koláče nelepi těsto. Nechte koláč vychladnout a poté ho rozřežte na 12 dílů.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

250

kcal

11 g

tuky

36 g

sacharidy

4 g

bílkoviny

Sledujte svůj příjem cukru!
Omezte příjem cukru na 4 lžičky denně.
1 kus koláče obsahuje 4 lžičky cukru.

Pita s kuřetem

1 PORCE

INGREDIENCE

- 1 porce pita chleba
- 1 porce pečených kuřecích prsou
- 1/2 rajčete, nakrájené na plátky
- 1 list hlávkového salátu, nakrájený nebo natrhaný
- 1 lžička čerstvé petrželky
- plátek čerstvého citronu

POSTUP

- 1 Kuře, rajče a salát navrstvěte do pita chleba.
- 2 Na vrchu posypte petrželkou a pokapejte čerstvou citronovou šťávou.
- 3 Během fáze 1 a fáze 2 používejte recept na pita chleba vhodný pro dietu ModuLife.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Pita chléb

6 PORCÍ

INGREDIENCE

- 1 šálek vody
- 1/2 lžičky soli
- 1 lžíce olivového oleje
- 1/2 šálku + 2 lžíce bílé rýžové mouky
- olivový olej na smažení

POSTUP

- 1 Do středně velkého hrnce nalijte vodu a přidejte sůl a olivový olej. Přiveďte ji k varu a zprudka ji vařte. Sundejte hrnec z plotny a míchejte v něm rýžovou mouku, až vznikne těsto. Nechte ho 10–15 minut vychladnout.
- 2 Těsto rozdělte na 6 dílů a z každého z nich vytvarujte kuličku. Na pracovní desce rozložte pečicí papír. Položte jednu kuličku doprostřed papíru a přikryjte ji další vrstvou pečicího papíru. S pomocí válečku těsto rozválejte na tloušťku zhruba 0,5 centimetru. Podobně rozválejte i ostatní kuličky.
- 3 V pánvi na středně velkém ohni rozpalte trochu olivového oleje. Když je pánev horká, vložte do ní jeden pita chléb a smažte ho 2 minuty na každé straně. Podobně osmažte i všechny ostatní.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Celozrnný chléb

FÁZE 2

FÁZE 3

12 PORCÍ

INGREDIENCE

- 2 šálky celozrnné pšeničné mouky
- 1 šálek špaldové mouky
- 4 lžičky prášku do pečiva
- 1 lžička soli
- 1 1/2 šálku vody
- 1/4 šálku řepkového nebo olivového oleje



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 205 °C.
- 2 Ve velké míse promíchejte mouku, prášek do pečiva a sůl. V malé misce rozšlehejte vodu a olej, dokud se dobře nepromísí.
- 3 Přidejte mokré ingredience k suchým ingrediencím a jemně míchejte, dokud se vzájemně nepromísí. Těsto by mělo být vlhké, ale nelepivé. Pokud těsto lepí, nechte ho několik minut uležet. Pokud těsto stále lepí, přimíchejte další 1–2 polévkové lžíce celozrnné pšeničné mouky.
- 4 Lehce pomoučnými rukama zpracujte těsto do koule nebo válce. Umístěte na plech na pečení o velikosti 23 × 33 centimetrů. Nahoře na těstě pomocí ostrého nože udělejte kříž.
- 5 Pečte 35–40 minut. Nechte chléb nejprve zcela vychladnout a pak jej můžete začít krájet.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

140

kcal

5 g

tuky

21 g

sacharidy

4 g

bílkoviny

Omezte konzumaci na 1 plátek chleba denně ve fázi 2 a 2 plátky denně ve fázi 3.

Banánový chlebiček

FÁZE 2

FÁZE 3

10 PORCÍ

INGREDIENCE

- 2 3/4 šálku bezlepkových ovesných vloček
- 1 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 3 banány, rozmačkané
- 2 polévkové lžíce olivového oleje
- 1/3 šálku cukru
- 1/3 ze semena z 1/3 vanilkového lusku
- 20 nepražených nesolených půlek vlašských ořechů, nasekaných (volitelné)
- řepkový olej na vymazání formy



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 175 °C. Vymažte formu na chléb řepkovým olejem.
- 2 Ovesné vločky vložte do mísy kuchyňského robota; nechte je rozmělnit, dokud směs nevypadá jako mouka. Ovesnou mouku přesypte do velké mísy. Přidejte prášek do pečiva a jedlou sodu a vše vzájemně promíchejte.
- 3 Ve střední misce smíchejte banány, řepkový olej, cukr a semena vanilky. Přidejte mokré ingredience k suchým ingrediencím a míchejte, dokud se vzájemně nepromísí.
- 4 Nalijte těsto do připravené formy. Pečte 35–40 minut nebo do té doby, až se na párátko zabodnuté do středu chlebičku nelepí těsto.
- 5 Nechte vychladnout nejméně 10–15 minut. Nakrájejte na 10 plátků.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

190

kcal

8 g

tuky

28 g

sacharidy

4 g

bílkoviny

Mrkvové muffiny z ovesných vloček

FÁZE 2

FÁZE 3

12 PORCÍ

INGREDIENCE

- 1 1/4 šálku bílé rýžové mouky
- 1 šálek bezlepkových ovesných vloček
- 1 1/2 lžičky prášku do pečiva
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1 lžička skořice
- 1/4 lžičky soli
- 2 vejce
- 1/4 šálku medu
- 1/2 šálku řepkového oleje
- 1/4 šálku vody
- 1 šálek strouhané mrkve (přibližně z 1 velké mrkve)
- 12 nepražených nesolených půlek vlašských ořechů, nasekaných (volitelné)
- řepkový olej na vymazání formy na muffiny



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 175 °C. Vymažte formu na 12 muffinů řepkovým olejem.
- 2 Ve velké míse smíchejte rýžovou mouku, ovesné vločky, prášek do pečiva, jedlou sodu, skořici a sůl. Ve středně velké míse rozšlehejte vejce, med, olej a vodu. Vmíchejte mrkev a ořechy. Přidejte mokré ingredience k suchým ingrediencím a míchejte, dokud se vzájemně nepromísí.
- 3 Naplňte těstem všechny jamky na muffiny asi ze 3/4. Pečte 18–20 minut nebo do té doby, až se na párátko zabodnuté do středu muffinu nelepí těsto.
- 4 Nechte muffiny nejprve vychladnout a poté je vyjměte z formy.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

220

kcal

12 g

tuky

25 g

sacharidy

3 g

bílkoviny

Hummus

FÁZE 2

FÁZE 3

10 PORCÍ

INGREDIENCE

- 1 3/4 šálku vařené cizrny
- 2 lžíce vody
- 2 lžíce čerstvé citronové šťávy
- 2 lžíce tahini
- 2 lžíce olivového oleje
- 1/4 lžičky soli

POSTUP

- 1 Do mixéru nasypete cizrnu, přilijte vodu a citronovou šťávu a přidejte tahini, olivový olej a sůl. Vše najemno rozmixujte.
- 2 Hummus podávejte se zeleninou, která je v souladu s dietou CDED (Crohn's disease exclusion diet).



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

90

Kcal

5 g

tuky

9 g

sacharidy

3 g

bílkoviny

Kuřecí sendvič

1 PORCE

INGREDIENCE

- 2 plátky celozrnného chleba, případně opečené
- 1 porce hummusu
- 1 salátový list
- 1 plátek rajčete
- 1 porce pečených kuřecích prsou, nakrájených na plátky

POSTUP

- 1 Na 1 krajíc chleba namažte hummus. Překryjte hlávkovým salátem, rajčetem a plátky kuřecích prsou.
- 2 Nahoru položte druhý krajíc chleba. V případě potřeby rozkrojte na polovinu.
- 3 Podávejte. Dobrou chuť!



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



FÁZE 3

Citronové kuře na paprice

4 PORCE

INGREDIENCE

- 600 g kuřecích stehen bez kůže
- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 citron
- 2 stroužky česneku, nadrobno nasekané
- 2 lžičky mleté uzené papriky
- 1 lžička nasekaného čerstvého tymiánu
- sůl a pepř

POSTUP

- 1 Ve velké míse nebo uzavíratelném sáčku smíchejte olivový olej, citronovou šťávu a kůru, česnek, papriku, tymián, sůl a pepř.
- 2 Přidejte kuřecí stehna a převracujte je tak dlouho, dokud se neobalí. Směs vložte do ledničky a nechte marinovat po dobu nejméně 4 hodin nebo i přes noc.
- 3 Předehřejte gril. Velký plech na pečení vyložte alobalem.
- 4 Kuřecí stehna položte na připravený plech. Veškerou přebytečnou marinádu zlikvidujte.
- 5 Grilujte asi 5 minut po obou stranách, dokud nejsou stehna propečená.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



Nezapomeňte koupit kuřecí stehna bez kůže, protože kuřecí kůže není vůbec v dietě ModuLife povolena.

Mražené borůvkovo-jogurtové jednohubky

FÁZE 3

4 PORCE

INGREDIENCE

- 1 šálek borůvek
- 1 šálek přírodního neochuceného jogurtu



POSTUP

- 1 Velký plech na pečení vyložte pečicím papírem.
- 2 Každou borůvku vhodte do jogurtu, otáčením pomocí lžičky ji nechte obalit v jogurtu a poté položte na pečicí papír. Postup opakujte, dokud všechny borůvky neobalíte.
- 3 Zmrazte alespoň na 1 hodinu.
- 4 Ve fázi 3 máte povolen 1 přírodní neochucený jogurt 3krát týdně. Porce mražených borůvkovo-jogurtových jednohubek odpovídá 1 jogurtu.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

60

kcal

1 g

tuky

9 g

sacharidy

3 g

bílkoviny

NOVÉ RECEPTY

Jarní závitky

3 PORCE

INGREDIENCE

- 20 g čerstvého koriandru
- 20 g čerstvé máty
- 1 čajová lžička olivového oleje
- 1 oloupaná okurka
- 3 velké mrkve, oloupané
- 2 avokáda
- 12 ks středního/velkého rýžového papíru



POSTUP

- 1 Odstraňte lístky z máty, natrhejte koriandr. Do malé misky nalijte olivový olej.
- 2 Nakrájejte okurku a mrkev na tenké proužky (tyčinky). Rozkrojte avokádo na polovinu, oloupejte ho a nakrájejte na čtvrtiny. Každou čtvrtinu rozdělte na 3 klíny.
- 3 Do hlubšího talíře nalejte horkou vodu, do které poté namáčejte rýžové papíry do změknutí, cca 1 minutu. Přeneste na prkénko.
- 4 Střed rýžového papíru potřete olivovým olejem a vložte na něj několik lístků máty, natrhaného koriandru, 2 avokádové klíny a trochu mrkve. Přeložte spodní část papíru přes zeleninu, poté přeložte boky dovnitř a stočte.
- 5 Opakujte, dokud nepoužijete veškerý rýžový papír. Vodu vyměňujte, aby byla teplá.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 3g

Letní salát

4 PORCE

INGREDIENCE

- 4 rajčata, nakrájená
- 1 okurka, oloupaná, nakrájená
- 1 avokádo, oloupané a nakrájené na kostky
- ¼ cibule na tenké plátky
- Trocha čerstvé bazalky
- 2 lžíce olivového oleje
- Šťáva z jednoho citrónu
- Sůl, pepř



POSTUP

- 1 Smíchejte všechny ingredience ve velké míse dohromady, pokapejte olivovým olejem a citrónovou šťávou, jemně osolte a opepřete.
- 2 Servírujte.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 2 g

Bramborové chipsy z mikrovlnné trouby

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

1 PORCE

INGREDIENCE

- 1 brambora, oloupaná
- 1 čajová lžička olivového oleje
- Sůl, pepř na dochucení



POSTUP

- 1 Brambory nakrájejte na tenké plátky, které poté osušte utěrkou.
- 2 Plátky vyskládejte na pečicí papír, tak aby se sebe plátky brambor nedotýkaly. Pokapejte je olivovým olejem, posypejte solí a pepřem.
- 3 Vložte pečicí papír na 4 minuty do mikrovlnné trouby.
- 4 Bramborové lupínky by měly být lehce opečené. Případně opakujte v 30sekundových intervalech.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

210

kcal

4,5 g

tuky

40 g

sacharidy

5 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 0,5 g

Bramborová palačinka

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

2 PORCE

INGREDIENCE

- Řepkový olej
- 2 brambory, oloupané
- 1 velký vaječný bílek
- 2 jarní cibulky, jemně nasekané
- ¼ lžičky soli
- ¼ lžičky pepře



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 230 °C. Plech na pečení lehce vymažte řepkovým olejem nebo použijte pečicí papír.
- 2 Brambory nastrouhejte nahrubo. Z nastrouhaných brambor vymačkejte co nejvíce tekutiny.
- 3 Nechejte vymačkané brambory asi 10 minut odstát a zbytek tekutiny (bramborového škrobu) si ponechte.
- 4 Ve velké míse vyšlehejte vaječný bílek a jemně vmíchejte nastrouhané brambory, jarní cibulku, zbytek bramborového škrobu, sůl a pepř.
- 5 Pomocí lžice pokládejte směs na připravený plech. Placky pokládejte asi 5 cm od sebe.
- 6 Pečte asi 8–10 minut, dokud bramborové placky nezhnědnou.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

240

kcal

7 g

tuky

40 g

sacharidy

7 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 0,5 g

Rýžové noky

2 PORCE

INGREDIENCE

- 100 g rýžové bílé mouky
- 1 vejce
- 1 čajová lžička řepkového oleje
- ½ čajové lžičky soli



POSTUP

- 1 Ve střední misce promíchejte všechny ingredience.
- 2 Vytválejte těsto na 1 cm široké lano. Ostrým nožem nakrájejte těsto na 2 cm široké noky. Přes každý kousek jemně obtiskněte vidličku.
- 3 Přiveďte vodu k varu, přidejte noky a vařte na středně vysokou teplotu asi 7–8 minut.
- 4 Scedte noky a podávejte.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 1,5 g

Dokonale uvařené brambory

4 PORCE

INGREDIENCE

- 4 brambory, oloupané, nakrájené na čtvrtky
- 1 čajová lžička soli
- ½ čajové lžičky pepře
- Čerstvé bylinky (petržel, oregano, rozmarýn, nebo kopr)



POSTUP

- 1 Vložte brambory do velkého hrnce. Přidejte tolik studené vody, aby byly brambory ponořené. Vodu osolte ½ lžičkou soli. Přiveďte k varu.
- 2 Jakmile se voda začne vařit, snižte teplotu a hrnec přikryjte pokličkou. Brambory vařte asi 25 minut, dokud nezměkknou.
- 3 Vodu slijte a brambory dejte do mísy. Osolte zbývající solí a opepřete. Dochutěte povolenými bylinkami.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 0 g

Bramborové špalky

6 PORCÍ

INGREDIENCE

- 6 brambor, oloupaných
- 40 g rýžové bílé mouky
- 1 protlačený stroužek česneku
- 3 čajové lžičky červené papriky
- 40 g olivového oleje
- Sůl, pepř



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 220 °C. Plech vyložte pečicím papírem a potřete troškou olivového oleje.
- 2 Brambory rozkrojte podélně na polovinu a poté každou polovinu nakrájejte na 4 špalky.
- 3 Vložte brambory do velkého hrnce a podlijte vodou. Vařte brambory do změknutí, ale aby byly stále pevné. Brambory scedte a vložte do misky.
- 4 V malé misce smíchejte rýžovou mouku, česnek, papriku a pepř. Každý brambor v této směsi obalte a poté dejte brambory na plech.
- 5 Bramborové špalky pečte asi 10 minut, poté je otočte a pečte z druhé strany dalších 10 minut.
- 6 Potřete olivovým olejem, posypejte jemně solí a pečte dalších 25 minut.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 2,5 g

Kečup

12 PORCÍ

INGREDIENCE

- 1 kg cherry rajčat, nakrájených
- 50 g cukru
- 175 ml vody



POSTUP

- 1 Vložte nakrájená rajčata do hrnce a za stálého míchání vařte na vysokém plameni, dokud rajčata nezměknou.
- 2 Přidejte do hrnce cukr a 120 ml vody. Vařte, dokud se rajčatové slupky neoddělí od dužiny a dužina nebude hladká. Odstraňte z tepla.
- 3 Rajčata vložte do misky kuchyňského robotu a přidejte 55 ml vody. Zpracujte do hladka.
- 4 Na misku dejte sítko a rajčata přes sítko přepasírujte.
- 5 Kečup skladujte v lednici, ve vzduchotěsné nádobě až 4 dny

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 0 g

Zeleninové špízy

FÁZE 2

FÁZE 3

6 PORCÍ

INGREDIENCE

- 24 cherry rajčat
- 1/2 cibule, nakrájená na čtvrtiny
- 1/4 šálku olivového oleje
- 3 stroužky česneku
- Šťáva z jednoho citrónu
- 1/2 čajové lžičky soli
- 1/4 čajové lžičky pepře
- 1 polévková lžíce čerstvé mleté bazalky
- 1 červená paprika, nasekaná
- 12 žampionů nebo 2 cukety



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 200 °C. Plech vyložte pečicím papírem.
- 2 Nakrájejte houby na polovinu nebo cukety na kolečka. Houby (nebo cuketu), rajčata, papriky a cibuli navlékněte na 6 dřevěných špízů a rovnoměrně rozložte.
- 3 Připravené špízy dejte na plech.
- 4 V malé misce smíchejte olivový olej, česnek, citrónovou šťávu, bazalku, sůl a pepř. Špízy touto směsí potřete a nechejte 10 minut odležet.
- 5 Špízy pečte asi 10 minut a postupně je otáčejte, dokud veškerá zelenina nezměkne.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

110

kcal

9 g

tuky

7 g

sacharidy

2 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 1,5 g

Kuřecí kuličky

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

3 PORCE

INGREDIENCE

- 2 čerstvá kuřecí prsa bez kůže (celkem asi 45 g)
- 1 nebo 1/2 cibule, nasekaná
- 1 vejce
- 1 lžíce řepkového nebo olivového oleje
- 1/4 čajové lžičky pepře
- 1/4 čajové lžičky soli



POSTUP

- 1 Vložte, kuře, cibuli, vejce, sůl a pepř do kuchyňského robotu. Mixujte, dokud nebude směs drobná.
- 2 Vytvarujte 2 až 3 centimetrové masové kuličky. Na pánvi rozehejte olej, vložte masové kuličky a postupně je na pánvi v oleji otáčejte. Restujte asi 10 minut.
- 3 Odeberte.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

260

kcal

10 g

tuky

3 g

sacharidy

36 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 1,5 g

Grilovaný halibut

1 PORCE

INGREDIENCE

- 150–200 g filetu z halibuta
- 1 čajová lžička olivového oleje
- 2 čajové lžičky čerstvě nasekané bazalky
- 1/2 malého stroužku česneku, rozdrceného
- Sůl, pepř

POSTUP

- 1 Předehřejte troubu. Vyložte plech alobalem.
- 2 V misce smíchejte olivový olej, bazalku, česnek, trošku soli a pepře.
- 3 Olejovo-bylinkovou směsí potřete filé z halibuta z obou stran. Filety položte na plech vyložený alobalem, vložte do trouby a grilujte asi 8–12 minut.
- 4 Filety během grilování otáčejte.



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 1 g

Libové bílé ryby, jako je halibut, lze konzumovat jednou týdně místo kuřete.

Kuřecí boloňská omáčka

4 PORCE

INGREDIENCE

- 600–800 g čerstvých kuřecích prsou bez kůže, čerstvě namletých
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 střední cibule, nakrájená na kostičky
- 2 mrkve, oloupané a nakrájené na kostičky
- 5 rajčat, nasekaných
- 3 stroužky česneku, promačkané
- 230 ml vody
- Listy čerstvé bazalky, nahrubo nasekané
- 1/2 čajové lžičky soli
- 1/4 čajové lžičky pepře



POSTUP

- 1 Na pánvi zahřejte olivový olej, přidejte mleté kuřecí maso a za stálého míchání restujte na mírném plameni, dokud se maso nezatáhne. Přidejte cibuli, mrkev a česnek a za stálého míchání restujte, dokud cibule nezměkne.
- 2 Do pánve přidejte vodu a rajčata a zahřejte na vysokou teplotu. Po chvíli míchání snižte teplotu a směs vařte na mírném plameni asi hodinu.
- 3 Do hotové omáčky vmíchejte sůl, pepř a čerstvě nasekanou bazalku.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE



z toho nasycené
mastné kyseliny 2 g

Pečené kuřecí nugetky

6 PORCÍ

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

INGREDIENCE

- 800 g čerstvých kuřecích prsou, nakrájených na kostky
- 1–2 čajové lžičky řepkového oleje + řepkový olej na vymaštění pekáče
- 150 g rýžové mouky
- 1 čajová lžička kmínu
- 2 čajové lžičky mleté papriky
- 1/4 čajové lžičky soli
- 1/2 čajové lžičky pepře
- 2 vejce



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 180 °C. 2 plechy o rozměrech 23 × 33 cm vyložte alobalem a potřete řepkovým olejem.
- 2 V misce smíchejte rýžovou mouku, kmín, papriku, sůl a pepř. V další misce vyšlehejte vejce.
- 3 Postupně obalujte kuřecí kousky nejprve ve směsi mouky, dokud nebude celé kuřecí maso obalené, poté ponořte do rozšlehaného vejce a opět obalte v mouce. Poté položte na plech.
- 4 Pečte v troubě asi 25–30 minut a v polovině pečení kuře otočte.
- 5 Kuře by mělo dosáhnout vnitřní teploty 74 °C.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

330

kcal

7 g

tuky

22 g

sacharidy

41 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 1,5 g

Plněná rajčata

8 PORCÍ

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

INGREDIENCE

- 80 g suché bílé rýže
- 8 ks velkých rajčat
- čerstvá kuřecí prsa, čerstvě namletá
- 1 cibule, nakrájená na kostičky
- 2 stroužky česneku
- 2 lžičky kmínu
- 1/4 čajové lžičky soli
- 1/2 čajové lžičky pepře
- Olivový olej na vymazání plechu



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 200 °C. Plech na pečení 23 × 33 cm vyložte alobalem / pečicím papírem a potřete olivovým olejem.
- 2 Rýži vařte podle pokynů na obalu.
- 3 Odřízněte horní část každého rajčete a odložte stranou. Vnitřek rajčat vydlabejte a poté rajčata položte na připravený plech.
- 4 Na pánvi rozpalte 1 lžici olivového oleje, přidejte mleté kuřecí maso a za stálého míchání restujte, dokud maso nebude růžové. Přidejte cibuli a česnek a za stálého míchání restujte, dokud cibule nezměkne.
- 5 Kuřecí směs smíchejte ve velké misce s uvařenou rýží, kmínem, solí a pepřem.
- 6 Směsí naplňte každé rajče a přiklopte odkrojeným vrchem rajčete. Naplněná rajčata pokapejte 1 lžicí olivového oleje.
- 7 Pečte asi 30 minut.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

190

kcal

4,5 g

tuky

28 g

sacharidy

9 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 0,5 g

Nezapomeňte na povolené
množství rajčat: 2 rajčata/den.

Chili

8 PORCÍ

FÁZE 2

FÁZE 3

INGREDIENCE

- 10 ks středních rajčat
- 500 g čerstvého hovězího steaku, čerstvě namletého
- 1 lžíce olivového oleje
- 1 velká cibule, nakrájená na kostičky
- 1 červená paprika, nakrájená na kostičky
- 3 stroužky česneku, rozmačkaného
- 1 lžíce kmínu
- 1 čajová lžička soli
- 1/4 čajové lžičky pepře
- 800 g vařených fazolí (uvařených ze suchých fazolí, nekonzervovaných)
- 1 lžíce mletého oregana



POSTUP

- 1 Nakrájejte rajčata na polovinu, odstraňte stonky a položte rajčata na plech řezem dolů. Pečte je asi 12–15 minut, poté je z trouby vyjměte a nechejte vychladnout. Po vychladnutí rajčata sloupněte z kůže a oloupaná rajčata nakrájejte.
- 2 Olivový olej rozehejte na pánvi a přidejte mleté hovězí maso. Míchejte, dokud se maso nezatáhne. Přidejte cibuli, červenou papriku a česnek. Vařte společně, dokud cibule nezměkne.
- 3 Vmíchejte rajčata, vařené fazole, kmín, sůl a pepř. Zahřejte na vyšší stupeň, dokud se směs nezačne vařit. Poté teplotu snižte a vařte na mírném plameni asi 20 minut.
- 4 Po uvaření vmíchejte oregano.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

200

kcal

8 g

tuky

17 g

sacharidy

18 g

bílkoviny

1 porce obsahuje 63 gramů hovězího steaku. Omezte příjem hovězího masa max. na 200 g jednou týdně.

z toho nasycené
mastné kyseliny 2,5 g

Tuňákovo -bramborová směs

2 PORCE

FÁZE 2

FÁZE 3

INGREDIENCE

- 2 plechovky tuňáka v olivovém oleji
- 1/2 nasekané cibule
- 2 brambory, oloupané a nakrájené na kostičky
- 1 stroužek česneku, namletý
- 9 žampionů, nakrájených na plátky
- 1/4 čajové lžičky pepře
- 2 lžíce čerstvě nasekané petrželky



POSTUP

- 1 Vylejte olej z jedné plechovky tuňáka do pánve. Olej z druhé plechovky vylejte.
- 2 Olej na pánvi rozehejte a přidejte cibuli, brambory a za občasného míchání restujte, dokud brambory nebudou měkké, tj. asi 10 minut.
- 3 Přidejte do pánve česnek, houby a za stálého míchání vařte asi 3–4 minuty. Vmíchejte tuňáka a pepř a zahřívejte, dokud nebude tuňák teplý.
- 4 Odstraňte z tepla a vmíchejte čerstvou petrželku. Podávejte teplé.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

360

kcal

7 g

tuky

45 g

sacharidy

30 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 1 g

Omezte tuňáka na
1 plechovku 2× za týden.

Letní zeleninová frittata

4 PORCE

FÁZE 2

FÁZE 3

INGREDIENCE

- 2 čajové lžičky olivového oleje
- 1 střední cibule, nakrájená na kostičky
- 1 cuketa, nakrájená na proužky
- 4 celá vejce
- 4 bílky
- 2 střední rajčata, nakrájená napříč
- Sůl, pepř



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 200 °C.
- 2 Na pánvi rozežehřejte olej na středně nízkou teplotu. Přidejte do pánve cibuli a restujte 8–10 minut, dokud nezesklovatí a nezměkne.
- 3 Zvyšte teplotu a přidejte do pánve cuketu, dochuťte solí a pepřem. Vařte asi 2–3 minuty.
- 4 Celá vejce a bílky rozšlehejte. Dochuťte solí a pepřem a nalijte směs do pánve, aby se směsí přikryla veškerá zelenina. Na směs položte plátky rajčat.
- 5 Vařte asi 2 minuty, dokud nezačnou tuhnout okraje. Poté přeneste pánev do trouby a pečte asi 16–18 minut, dokud se vejce nerozvaří.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

140

kcal

7 g

tuky

7 g

sacharidy

11 g

bílkoviny

40

z toho nasycené
mastné kyseliny 2 g

Banánové chipsy

2 PORCE

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

INGREDIENCE

- 2 banány, nakrájené na tenká kolečka
- 1 lžice čerstvé citrónové šťávy



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 110 °C. Plech vyložte pečicím papírem.
- 2 Naskládejte plátky banánu na plech vyložený pečicím papírem, nechte mezi banány mezery.
- 3 Banány potřete citrónovou šťávou.
- 4 Pečte 90 minut. Plátky otočte a pečte dalších 30–90 minut, dokud banány nevyschnou.
- 5 Banány nechte vychladnout; měly by po vychladnutí křupat. Pokud nebudou křupavé, vraťte je zpátky do trouby a pečte dalších 15 minut.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

110

kcal

0 g

tuky

27 g

sacharidy

1 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 0 g

41

Jablečno-jahodová přesnídávka

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

4 PORCE

INGREDIENCE

- 4 jablka
- 120 ml vody
- 8 jahod, zbavených zelených lístečků a nakrájených
- 2 lžíce cukru



POSTUP

- 1 Jablka oloupejte, vykrojte a nakrájejte na menší kousky.
- 2 Vložte je do velkého kastrolu, zalejte vodou a přiveďte k varu.
- 3 Duste asi 15 minut, dokud jablka nezměknu.
- 4 Přidejte jahody a vařte dalších 5 minut.
- 5 Odstraňte kastrol z plamene a vmíchejte cukr.
- 6 Před přidáním do mixéru nechte jablko-jahodovou směs vychladnout. Rozmixujte na pyré.
- 7 Podávejte, nebo v chladu uchovávejte až týden.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

110

kcal

0 g

tuky

30 g

sacharidy

1 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 0 g

Rýžové crêpes

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

3 PORCE

(2 palačinky na osobu)

INGREDIENCE

- 80 g rýžové mouky
- 3 lžíce cukru
- 3 vejce
- 75 ml vody
- 1 špetka soli
- Řepkový olej na vymazání pánve



POSTUP

- 1 Ve střední míse promíchejte všechny ingredience. Nechte těsto 15 minut odstát.
- 2 Na pánvi rozehtějte menší množství řepkového oleje.
- 3 Těsto promíchejte dohladka a asi třetinu šálku těsta nalijte na pánev. Pánev nakloňte, aby se těsto rozložilo po celé ploše. Po 30 sekundách palačinku otočte a smažte dalších 30 sekund na straně druhé.
- 4 Vyndejte z pánve a položte na talíř. Postup opakujte, dokud nepoužijete všechno připravené těsto; na pánev přidávejte menší množství řepkového oleje.
- 5 Palačinky naplňte ovocem a stočte je nebo složte.

Tipy na náplně: nakrájený banán, jahody, oloupané a nakrájené jablko, skořice, cukr, med

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

330

kcal

15 g

tuky

41 g

sacharidy

9 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 2,5 g

Omezte množství cukru a medu, které použijete jako polevu, abyste splnili denní limit.

Jablkový koláč s drobenkou

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

12 PORCÍ

INGREDIENCE

- 250 g rýžové mouky
- 80 g cukru
- 80 g řepkového oleje
- 2 žloutky
- 100 ml studené vody
- 5 jablek, oloupaných a zbavených jadřinců, nakrájených na tenké plátky
- 1/2 čajové lžičky skořice
- 1–2 čajové lžičky čerstvé citrónové šťávy
- Řepkový olej na vymaštění pekáče



POSTUP

- 1 Předehřejte troubu na 200 °C. Formu na pečení o rozměrech 20 × 20 cm vymažte řepkovým olejem.
- 2 Smíchejte rýžovou mouku a cukr. V jiné míse smíchejte řepkový olej, žloutky a vodu. Přidejte mokré přísady k suchým a zpracovávejte, dokud nevznikne drobná struktura.
- 3 Zbytek těsta vtlačte na dno připravené formy na pečení a další zbylé těsto si nechejte stranou.
- 4 Smíchejte plátky jablek, citrónovou šťávu a skořici. Jablkovou směs vložte na těsto do pekáče a rovnoměrně posypte zbývajícím těstem.
- 5 Pečte 45 minut. Nechejte koláč vychladnout a poté nakrájejte na 12 čtverců.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

320

kcal

11 g

tuky

53 g

sacharidy

3 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 1 g

Dejte si pozor na příjem cukru!
Omezte příjem cukru na 4 čajové
lžičky na den. 1 porce dortu
obsahuje 3 čajové lžičky cukru.

Banánové palačinky

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

2 PORCE

INGREDIENCE

- 2 velmi zralé banány, rozmačkané
- 2 vejce
- 30 g rýžové mouky
- 20 g cukru
- 1/2 čajové lžičky skořice
- Řepkový olej na vymazání pánve



POSTUP

- 1 Ve střední míse promíchejte všechny ingredience.
- 2 Na pánvi, na středním plameni, rozehejte menší množství řepkového oleje. Nalijte čtvrtinu šálku těsta na pánev a smažte asi 2–3 minuty, dokud spodní část palačinky nezžhnědne nebo se na jejím povrchu nevytvoří bubliny. Palačinku překlopte a osmažte i z druhé strany.
- 3 Postup opakujte, dokud nespoteřebujete všechno těsto.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

250

kcal

8 g

tuky

40 g

sacharidy

8 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 2 g

Skořicovo-medové pečené hrušky

FÁZE 2

FÁZE 3

4 PORCE

INGREDIENCE

- 2 velké hrušky
- 1/4 čajové lžičky skořice
- 2 čajové lžičky medu
- 30 g drcených vlašských ořechů



POSTUP

- 1 Troubu předehřejte na 177 °C.
- 2 Hrušky nakrájejte na polovinu. Lžící vydlabejte semínka.
- 3 Hrušky položte na plech vyříznutou stranou nahoru, posypejte skořicí a vlašské ořechy dejte doprostřed vydlabané hrušky. Pokapejte medem.
- 4 Pečte v troubě asi 30 minut. Dobrou chuť.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

110

kcal

5 g

tuky

17 g

sacharidy

2 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 0,5 g

Jablko-banánové smoothies

FÁZE 1

FÁZE 2

FÁZE 3

1 PORCE

INGREDIENCE

- 1 jablko, oloupané, nakrájené
- 1 banán, zmražený*
- 250 ml připraveného Modulenu**

Ve druhé fázi můžete
jablko nahradit broskví.



POSTUP

- 1 Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte dohladka.

* V programu MODULife
není povoleno nakupovat
mražené potraviny. Zmrazte
si své vlastní čerstvé ovoce.

** Modulen® IBD je potravina
pro speciální lékařské
účely, která se užívá pod
lékařským dohledem.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

470

kcal

12 g

tuky

85 g

sacharidy

11 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 7 g

Tropické smoothie

1 PORCE

INGREDIENCE

- 1 banán, čerstvý zmražený*
- 50 g manga, nakrájeného, čerstvého či zmraženého*
- 50 g ananasu, nakrájeného, čerstvého či zmraženého*
- 250 ml připraveného Modulenu **

Ananas a mango se mohou do jídelníčku zařazovat od 10. týdne.

POSTUP

- 1 Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte dohladka.

* V programu MODULife není povoleno nakupovat mražené potraviny. Zmrazte si své vlastní čerstvé ovoce.

** Modulen® IBD je potravina pro speciální lékařské účely, která se užívá pod lékařským dohledem.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE / 1 PORCE

400

kcal

12 g

tuky

66 g

sacharidy

11 g

bílkoviny

z toho nasycené
mastné kyseliny 7 g

FÁZE 2

FÁZE 3



Tipy na přípravu brambor

FÁZE 1

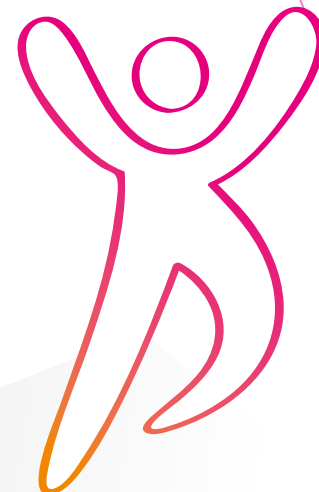
FÁZE 2

Během 1. a 2. fáze CDED je povinné denně konzumovat 2 čerstvé brambory. Brambory slouží jako zdroj rezistentního škrobu, který je prospěšný pro střevo. Brambory by měly být po uvaření vychlazené, aby se rezistentní škrob vytvořil.

POSTUP

- 1 Brambory umyjte, oloupejte a uvařte.
- 2 Brambory nechte vychladnout. Během této doby se vyvíjí prospěšný rezistentní škrob.
- 3 Podávejte jako součást studených pokrmů, jako je např. bramborový salát, nebo je ohřejte.

Brambory připravujte ve větších dávkách a můžete si je připravit předem, aby mohly přes noc vychladnout. Poté ohřejte dle potřeby.



Tipy na menu pro

FÁZE 1

FÁZE 2

Tato menu obsahují základní potraviny,
které jsou potřebné pro každodenní konzumaci

	MENU 1	MENU 2
SNÍDANĚ	1 banán + Modulen® IBD*	Rýžové Crepes + Modulen® IBD*
DOPOLEDNÍ SVAČINA	Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
OBĚD	Vejce naměkko + Bramborová palačinka + Jahodovo-jablečná přesnídávka	Letní zeleninová frittata + Koláč z pomerančové šťávy
ODPOLEDNÍ SVAČINA	Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
VEČEŘE	Pečené kuřecí nugetky + Dokonale uvařené brambory	Kuřecí kebab s pestem + Bramborové chipsy z mikrovlnky
2. VEČEŘE	Banánové chipsy + Modulen® IBD*	Modulen® IBD* + 1 banán

*Množství Modulenu IBD závisí na množství, které doporučil lékař nebo dietolog.

	MENU 3	MENU 4
SNÍDANĚ	1 banán s medem + Modulen® IBD*	Čerstvě vymačkaný pomerančový džus + Banánová palačinka + Modulen® IBD*
DOPOLEDNÍ SVAČINA	Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
OBĚD	Kuřecí kuličky + Mačkané brambory + Pečené jablko	Míchaná vejce + Glazurovaná mrkev + polovina oloupaného jablka
ODPOLEDNÍ SVAČINA	Modulen® IBD*	Modulen® IBD*
VEČEŘE	Bramborovo-cibulová omeleta + 1 banán	Plněná rajčata + Rýžové noky + Jablkový koláč s drobenkou
2. VEČEŘE	Křupavé sušenky + Modulen® IBD*	Modulen® IBD*

*Množství Modulenu IBD závisí na množství, které doporučil lékař nebo dietolog.



Doporučujeme používat program ModuLife pod lékařským dohledem. ModuLife neposkytuje lékařské hodnocení ani nemůže nahradit léčebné postupy předepsané lékařem či nutričním terapeutem. Prosíme, obraťte se s otázkami ohledně programu ModuLife na lékaře.