

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Zdravý životní styl | 7 |
| Co potřebujete na začátku jakékoliv změny | 11 |
| Proč tento průvodce vyváženým stravováním | 13 |
| Jíst zdravě versus hubnout | 15 |
| Tajemství vyváženého jídelníčku | 16 |
| Jak si sestavit vyvážený chod | 19 |
| Na co se můžeme zaměřit hned při snaze upravit si jídelníček | 22 |
| Jak si sestavit svůj jídelníček | 25 |
| Jak vhodněji nakupovat a vybírat potraviny | 26 |
| Jezte chytře a hubněte! | 26 |
| Vyváženost v praxi aneb méně nemusí vždy znamenat lépe! | 27 |
| Tit nákupní seznam | 29 |
| Nákupní seznam | 30 |
| VYVÁŽENÉ RECEPTY | 33 |
| LIVANEČKY, PALAČINKY, VAFLE A PLACÍČKY NASLADKO PLNÉ BÍLKOVIN | 35 |
| Jablíčkové tvarohové placičky | 36 |
| Makové proteinové palačinky s povidly bez přidaného cukru a s vanilkovým pudinkem | 38 |
| Ovesné skořicové vafličky se skyrem | 40 |
| Mini ricottové lívanečky s malinami a kokosem | 42 |
| Špenátová vaflová věž plná bílkovin a antioxidantů s kakaovým domácím přibínáčkem | 44 |
| Tropické cottage lívance | 46 |
| Rychlé čokoládové vafličky z proteinového pudinku | 48 |
| Proteinová pizza nasladko z mikrovlnky s prostorem pro fantazii | 50 |
| PLACKY A PLACÍČKY NASLADKO PLNÉ ZELENINY | 53 |
| Špenátové palačinky plněné „míchačkami“ s cottage sýrem | 54 |
| Jarní omeleta s chřestem a mozzarellou light z trouby | 56 |
| Špenátovník tvarohový | 58 |
| Tvarohové placičky s jarní zeleninkou, šunkou a sýrem + rychlodipy | 60 |
| Rychlé sýrovo-kuřecí nugetky + avokádový dip | 62 |
| Zeleninovo-sýrové medailonky + česnekový dip | 64 |
| Brokolicevé vafle z cottage sýru a vloček + brokolicevá pomazánka | 66 |
| Vaječno-jogurtová „pizza“ s brokolicí, šunkou a sýrem | 68 |

ULTRA RYCHLÉ A JEDNODUCHÉ FIT DEZERTY 71

| | |
|---|----|
| Fit clafoutis s jahodami = vznešený francouzský dezert v odlehčeném kabátku | 72 |
| Nepečený proteinový dezert z lotus sušenek | 74 |
| Pečený straciatellový krém | 76 |
| Rychlý snídaňový crumble plný skořice a jablíček | 78 |
| Fit french toast s káki a se skořicí = skořicové opečenky | 80 |
| Rychlá proteinová granola z pánves mandlemi | 82 |
| Skyrovec sytivec s nektarinkami a pistáciemi | 84 |
| Fit košíčky plněné krémem a ovocem | 86 |
| Nepečený fit sušenkáč s jahodami | 88 |
| Fit tvarožník s malinami | 90 |

BUCHTY A KOLÁČE BEZ VÝČÍTEK 93

| | |
|--|-----|
| Fit frgálová buchta | 94 |
| Pudinkový fit čokoládovnik s kešu | 96 |
| Ovesno-mrkvový fit muffini s vlašskými ořechy a s bílkovinnou čepicí | 98 |
| Fit banánový krtinec | 100 |
| Jablečný cheesecake z ovesného těstíčka | 102 |
| Rychlí tvarohový fit mazaneček | 104 |
| Perníčkové ovesné sušenky | 106 |

POLEVKY JAKO VYVÁŽENÝ JEDL 107

| | |
|--|-----|
| Fit špenátovka s krutonky a s vaječným plněným psaníčkem | 110 |
| Zeleninová polokrémovka s hříbký | 112 |
| Brokolicevý krém se sýrem a vaječnou opečenkou | 114 |
| Vaječné opečenky | 115 |
| Zimní zeleninová polévka | 116 |
| Nejjednodušší hráškový krém | 118 |
| Poctivá zeleninová polévka s kuřecím masem | 120 |
| Rychlá čočková | 122 |

JÍDLA Z JEDNOHO HRNCE / MISY / PLYČKY / PÁNVE 123

| | |
|--|-----|
| Hlívkový kotlík | 126 |
| Poctivý buřtůguláš s bramborami ve fit verzi | 128 |
| Zapečené těstoviny s uzenou vepřovou kýtou a zeleninou | 130 |
| Plněná pita s řeckým salátem, suvlaki špizem a domácími tzatziki | 132 |
| Fit masovo-zeleninový měšec s opečenými bramborami na rozmarýnu z trouby | 136 |
| Těstoviny s jednoduchou sýrovou omáčkou se šunkou a pórkem | 138 |
| Wok thajská zelenina s kuřecím masem v ústředně omáčce s jasmínovou rýží | 140 |
| Rychlé těstoviny s chřestem a uzeným lososem | 142 |

| | |
|--|------------|
| KYMIĚ PEČIVO A JINÉ FIT DOBRŮTY | 145 |
| Fitness bagetky a večka z jedné várky | 146 |
| Pita chléb | 150 |
| Extra vláčný pizza twist | 152 |
| Tuňáková empanada a empanadillas | 154 |
| Proteinové plněné housenky nasladko, plné vlákniny a bez přidaného cukru | 158 |
| FIT KOKTEJLY / POHÁRY / SHAKE | 161 |
| Jahůdkový cottage koktejl | 162 |
| Proteinový pohár „šupito presto“ | 164 |
| Domácí proteinový pudink za pár kaček | 166 |
| Snídaňový vyvážený shake „banánek v čokoládě“ | 168 |
| Hustý proteinový oreo milkshake | 170 |
| Proteinové latte s kávovou pěnou a čoko pecičkami | 172 |
| Fit piña colada | 174 |
| Rychlé matcha vanilkové ice latte | 176 |
| SOS VYVÁŽENÉ ZÁCHRANY NA POSLEDNÍ CIVILKU | 177 |
| Fit klasik salát | 180 |
| Odlehčený levnější caesárek s dresinkem | 182 |
| Tuňákový salát s kostičkami řepy a fetou light se zeleninou | 184 |
| Zeleninový nákyp se šunkou a mozzarellou light | 186 |
| INSPIRATIVNÍ VYVÁŽENÝ JIDELNÍČEK | 187 |
| Inspirativní vyvážený jídelníček na 14 dní | 192 |
| PRAKTICKÉ UKÁZKY PŘI VÝBĚRU POTRAVIN A SESTAVOVÁNÍ JIDELNÍČKU | 207 |
| Poděkování | 221 |
| O mně | 222 |