



www.monikahem.cz

 DOKONALÁ
POSTAVA

*Sváteční styl
VÁNOČNÍ*

**Když se vaří dle Metabolic Balance®
hubnutí jde jednoduše a stylově**

Sváteční stůl VÁNOČNÍ

Děkuji, že jste si stáhli moji Vánoční inspiraci.

Pár svátečních receptů na principu stravovacího programu Metabolic Balance®. Příležitost si vyzkoušet, že to není jen teorie o nějakém HUBNUTÍ, ale jednoduché, chutné a stylové stravování, jehož účinky můžete sami brzo pocítit i na svém těle.

Dokonce i v období Vánoc, kdy je kolem neskutečné množství různých skvělých jídel, kterým se jen těžko odolává.

Vybrala jsem tady pro vás moje NEJ, jednoduché, ale slavnostní, typické pro všední i sváteční čas. I když jsou s přidáním kvalitních tuků, někde je lehce přidáný med nebo špetka bílého cukru, jsou pro nás 100% „metabolic“. A kdyby ne, pár prohřešků jednoduše Vaše tělo hravě zvládne. Jenom mu musíte věřit. Sobě věřit.

Dostal-li se k Vám tahle Vánoční inspirace jinou cestou, než přímo stažením na stránkách www.dokonala-postava.com?

Zavítejte na ně osobně, stáhněte si **aktuální verzi**, a možná objevíte spoustu další **inspirace jak k vaření**, tak k **aktuálním informacím** ke zdravému životnímu stylu. Respektujete tak má autorská práva.

Děkuji.

Mějte se krásně. Vánočně.

Monika Hemerová,
odborník na výživu, poradce Metabolic Balance®





Princip jedné bílkoviny, zeleninové přílohy, bez zbytečného cukru ..

Přeji Vám krásné svátky bez stresu, výčitek z jídla, těžkého trávení a kilogramů navíc.

Věřím, že to zvládnete, možná i díky těmto pár receptům pro inspiraci. Nehledejte náhražky jídel, které milujete. U nich si pouze pohlídejte množství.

Raději zkuste zcela nové kombinace potravin, které Vás možná překvapí svou dokonalou chutí.

Vždyť nežijeme jenom proto, abychom jedli, ale jíme, abychom žili.
Šťastné a veselé!

Vánoční menu:

Krevetová polévka
Svěží hruškový salát
Pražma na pomeranči

Cukroví:

Kokosové obláčky
Arašídová čoko kolečka
Kávová zrna

Na Silvestrovský stůl:

Zeleninový krém s
červenou řepou
Přírodní fileť tresky tmavé
Voňavé mandle
Švestky v čokoládě



DOKONALÁ
POSTAVA

Krevetová sváteční polévka



Potřebujeme:

2 porce

250 g krevety

máslo

Zelenina na polévku 300 g:

topinambur

řapíkatý celer

petržel kořen

1 stroužek česnek

1 šalotka

máslo

sůl

pepř

1 bobkový list

muškátový oříšek

čili

Krevetová sváteční polévka

JAK na to:

- ✓ Zeleninu očistíme, nakrájíme na kousky. Kostičky topinambur dáme do vody s citronem, nečernají. Postupně opékáme na másle šalotku, bobkový list a zbytek zeleniny.
- ✓ Opečenou zeleninu podlijeme vařící vodou pouze aby byla ponořená.
- ✓ Dochutíme kořením, vaříme 15 minut.
- ✓ Hotovou zeleninu (bez bobkového listu) rozmixujeme na hladký krém, dle potřeby naředíme zeleninovým vývarem.
- ✓ Krevety osmažíme na másle, vkládáme do polévky.

A Štědrý den může začít. Polévku si můžete připravit předem, stačí pak pouze lehce ohřát. Krevety stačí pouze krátce osmahnout na másle a hned podávat. Zdobíme zelenou petrželkou.



DOKONALÁ
POSTAVA

Kokosové obláčky

Potřebujeme:

(na cca 20 obláčků)

2 bílky

65 g strouhaný kokos

špetka soli

(plech a pečící papír)

Kokosové obláčky

JAK na to:

- ✓ Rozpálíme si troubu na 150°C.
- ✓ Vyšleháme bílky se špetkou soli na tuhý sníh.
- ✓ Jemně vmícháme strouhaný kokos jedním, maximálně dvěma krouživými pohyby stěrky.
- ✓ Na pečící papír skládáme jemně pomocí dvou lžiček kokosové hromádky, pěnové obláčky.
- ✓ Pečeme v rozpálené troubě přibližně 8 – 10 minut, než začnou žloutnout špičky obláčků.

Obláčky jsou po upečení nadýchané, křehké, ale jelikož neobsahují cukr ani mouku, nedrolí se.



DOKONALÁ
POSTAVA

Svěží hruškový salát



Potřebujeme:

na 4 porce

celkem 600 g zeleniny

1 zralé avokádo

1 malá červená cibule

1 rajče

topinambur

květák

celer

mrkev

1 hruška

olej

sůl

pepř

pomerančová šťáva

zelená petrželka

Svěží hruškový salát

JAK na to:

- ✓ Ve slané vodě vaříme 10 minut mrkev a topinambur.
- ✓ Květák rozebereme na malinkaté růžičky a pečeme v troubě na pečícím papíře spolu s kostičkami celeru 20 minut.
- ✓ ½ avokáda rozmačkáme s pomerančovou šťávou, olejem, solí, pepřem a nasekanou petrželkou a připravíme salátovou zálivku.
- ✓ Šalotku a druhou půlku avokáda, hrušku a rajče nakrájíme na drobné kostičky.
- ✓ Uvařenou mrkev a topinambur necháme vychladit, oloupeme, nakrájíme na drobné kostičky.

Vše opatrně zamícháme dohromady, přidáme zálivku, dochutíme dle potřeby solí a pepřem.



 DOKONALÁ
POSTAVA

Kávoová zrna s kakaovým máslem

Potřebujeme:

100 g slunečnicová semínka

100 g sušené švestky

1 lžička mletá skořice

100 g hořká čokoláda

30g kakaové máslo

3 lžíce rozpuštěné máslo

3 lžíce mandlové mléko

1 lžíce silného espressa

špetka soli

hranolky mandlí na ozdobu

Káвовá zrna s kakaovým máslem

JAK na to:

- ✓ Semínka slunečnice umeleme na mouku.
- ✓ Na kastrůlek s vodou dáme pánvičku a rozpustíme máslo s kakaovým máslem.
- ✓ K máslu přidáme rozpustit na kostky nalámanou čokoládu.
- ✓ Do horké směsi přidáme sušené švestky, které jsme si předem rozmixovali s kokosovým, nebo mandlovým mlékem .
- ✓ Na závěr přimícháme ještě mouku ze semínek slunečnice.

Hotovou směs dáváme pomocí dvou lžiček do papírových košíčků a zdobíme hranolky mandlí.

Káвовá zrna vytvoříme pomocí silikonové formy na kávová zrna (např. Tescoma, nebo platíčko od toffifee), po zchladnutí, ztuhnutí z formy vyklopíme. Ozdobou je ztuhlé kakaové máslo, které i po vmíchání do směsi si po ztuhnutí zachová svoji žlutou barvu.



 DOKONALÁ
POSTAVA

Pražma na pomeranči

Potřebujeme:

1 pražma / 2 porce
3 kolečka pomeranče
1 rajčátko
1 zelená petrželka
kousek másla
špetka soli
pepř

(plech, alobal)

Pražma na pomeranči

JAK na to:

- ✓ Připravíme si alobal cca 40 x 40 cm.
- ✓ Alobal uprostřed ve velikosti pražmy potřeme máslem, osolíme, opepříme.
- ✓ Doprostřed na máslo položíme čistou rybu, do které poklademe kolečka pomeranče a zelenou petrželku.
- ✓ Rybu posolíme, poklademe rozpůleným rajčátkem, aby se nám ryba nepřilepila z povrchu na alobal.
- ✓ Rybu zabalíme do alobalu, vytvoříme balíček, který pečeme na plechu v rozpálené troubě na 185°C cca 25 minut.

Servírujeme bez alobalu, bez páteřní kosti, sypané čerstvou petrželkou .



 DOKONALÁ
POSTAVA

Arašídová čoko kolečka

Potřebujeme:

100 g slunečnicová semínka

100 g datle bez pecek

3 lžíce kakaa

1 lžička mletá skořice

1/3 lžička jedlá soda

3 lžičky chia semínka + voda

1 vaječný žloutek

1 lžíce žitná mouka

špetka soli

arašídový krém

hranolky mandlí

Arašídová čokokolečka

JAK na to:

- ✓ Chia semínka namočíme do 100 ml vody.
- ✓ Předem, 3 hodiny namočené datle i s vodou rozmixujeme.
- ✓ Slunečnicová semínka umeleme na mouku.
- ✓ Všechny přísady smícháme, potřebujeme hustější těsto jako na lívance. Když tak dle potřeby přidáme mouku, nebo mandlové mléko.
- ✓ Z těsta tvoříme na pečícím papíře kolečka, pečeme při 150°C 8-10 minut

Hotová, ještě horká kolečka zdobíme arašídovým krémem a hranolky mandlí.

Espresso, nebo váš oblíbený čaj, a jeden dva kousky tentokrát vážně stačí.



 DOKONALÁ
POSTAVA

Mandle na Silvestrovský stůl

Potřebujeme:

100 g neloupané mandle

1 lžíce sójová omáčka

(pánev, miska)

Mandle na Silvestrovský stůl

JAK na to:

- ✓ Opláchnuté a osušené mandle krátce opražíme na sucho na pánvičce.
- ✓ Připravíme si misku, větší, hlubší, kam se nám všechny mandle vejdou.
- ✓ Propečené mandle přesypeme do připravené misky, hned zalejeme sójovou omáčkou.
- ✓ Vroucí mandle omáčkou okamžitě nasáknou.
- ✓ Mandle jsou lehce slané, krásně voňavé.

Věřím, že vás tahle kombinace překvapí a pohltí.
Pak už jenom hlídat jejich počet.



 DOKONALÁ
POSTAVA

Švestkové mandle v čokoládě

Potřebujeme:

200 g sušené švestky
100 g celé mandle (mandle
na švestku)
100 g hořká čokoláda
2 lžíce mandlové mléko
špetka soli
čili
50 g strouhaný kokos

(kastrůlek na rozpuštění
čokolády, párátko)

Švestkové mandle v čokoládě

JAK na to:

- ✓ Celé mandle spaříme a zbavíme slupky.
- ✓ Mandlí plníme sušené švestky.
- ✓ Do kastrůlku dáme vařit vodu, nad párou rozpustíme hořkou čokoládu se špetkou soli a čili. Čokoládu můžeme lehce naředit mandlovým mlékem.
- ✓ Švestky plněné mandlí napíchujeme na ozdobné párátko a namáčíme v horké čokoládě.
- ✓ V čokoládě můžeme namáčet kousky ananasu nebo kuličky hroznového vína.

Hotové necháme ztuhnout v chladu na pečícím papíře. Můžeme sypat strouhaným kokosem.



 DOKONALÁ
POSTAVA

Zeleninový krém s červenou řepou

Potřebujeme:

2 porce = 250 g zeleniny

1 jablko

1 řapíkatý celer

¼ celer

1 mrkev

1 topinambur

1 červená řepa

1 stroužek česnek

1 šalotka

sůl

pepř

tymián

římský kmín

zeleninový vývar

Zeleninový krém s červenou řepou

JAK na to:

- ✓ Očištěnou zeleninu nakrájíme na větší kousky a dáme na plech s pečícím papírem.
- ✓ Neloupané jablko přidáme k zelenině.
- ✓ Přidáme cibuli a 2 stroužky česneku.
- ✓ Vše osolíme, opepříme, přidáme tymián, římský kmín a pečeme v rozpálené troubě asi 40 minut při 190°C.
- ✓ Připravíme si zeleninový vývar, pomocí kterého po upečení rozmixujeme pečenou zeleninu na lahodný krém.

Dokonalá příloha k pečené rybě.

- ✓ Když vyndáme z trouby zeleninu, v troubě upečeme rybu. Stačí pouhých 10 – 15 minut, než připravíme zeleninový krém. Zdobíme malým salátkem, kolečkem citronu.



Ing. Monika Hemerová
odborník na výživu,
Metabolic Balance® poradce
www.dokonala-postava.com
tel.: +420 777 732 227
blog@monikahem.cz

Než Vás pustím ...

Ještě jednou Vám děkuji, že jste si stáhli tenhle můj **malý „nástřel“** **svátečních receptů dle principu Metabolic Balance®**.

Věřím, že Vám to přineslo další inspiraci chutné a přitom kvalitní stravy splňující základní principy stravování dle **Metabolic Balance®**.

Jestli se pro **zásadní nebo částečnou změnu stravování rozhodnete teď**, nebo až v budoucnu, je to Vaše volba. Držím palce.

Budete-li mít nějaké dotazy, nebo chuť mi napsat, budu ráda. Budete-li stát o mou **nezávaznou konzultaci**, ráda si na Vás udělám čas.

Pokud se rozhodnete hubnout s mojí pomocí, i když máte třeba již svůj **Metabolic Balance®** plán z dřívější doby, ráda Vám pomůžu.

Budu se těšit.

S láskou, Monika



Víte, co budete vařit příští týden? Znáte můj online kurz hubnutí Restart Jídlem?

Každé ráno spěcháte a vařit v týdnu teplou večeři je to poslední, co by Vás napadlo?

Věřte, že všechno jde. Hlavně se musí vědět, co se bude vařit, mít plán.

Jasně, že pro Vás jeden mám. Krok za krokem. Kompletní měsíční návod na základní, ale účinnou změnu stravování hned od nového roku.

Připravila jsem pro vás jedinečný online kurz, kde Vás prakticky provedu během 32 dnů tím nejlepším, co jsem získala během mé 20-ti leté praxe. Dokonalé a jednoduché, lehce proveditelné. **Praktické kroky pro start Vašeho hubnutí, Restart Vašeho metabolismu pro Vaši Dokonalou postavu a Vaši novou vitalitu.**

32 společných dní jednoduchého, sezónního jídelníčku, který Vás bude bavit, který hravě zvládnete ...

A výsledek bude stát za to, věřte mi!

Přihlášky do aktuálního kurzu a inspirace dalšími recepty najdete na www.dokonala-postava.com zde >>>

Hodně inspirace můžete čerpat také u nás ve fb skupině, stačí se přidat [ZDE >>>](#)