



 DOKONALÁ
POSTAVA

Vyzkoušejte 2 dny
8 receptů

NA JÍDLE VÁŽNĚ ZÁLEŽÍ
aneb jak začít hubnout jednoduše a stylově?

Jsem gurmánka, ráda vařím, jím a mám ráda dobré jídlo.

Miluji, když nás je u stolu plno. Nedokážu si totiž představit svůj život bez čerstvé bagety, kvalitního masa, čokolády a ostatních lahůdek, které miluji.

A také nesnáším diety.

Dnes také vím, že se musím v jídle hlídat, vybírat si a pravidelně a dostatečně se hýbat.



Úvodem

Mám pro vás malou ukázkou receptů dle jednoduchých pravidel stravování tak, jak to ukazuji a učím přes 20 let u mne v poradně v Praze na Černém Mostě a v Poděvraďkách a také ve všech mých online programech hubnutí.

Možnost si **zkusit, že to není jen teorie o nějakém hubnutí**, ale jednoduché, chutné a stylové stravování, **jehož účinky můžete sami brzo pocítit i na svém těle**. Vybrala jsem tady pro vás moje NEJ recepty, typické pro všední i víkendový čas. **Z normálních, jednoduchých, ale kvalitních potravin**, kde nechybí kvalitní tuk, vše 100% vybalancované. A i kdyby ne, pár prohřešků naše tělo hravě zvládne.

Možná řešíte jak zhubnout nebo hledáte zásadní změnu stravování. **Ne na chvíli, ale napořád. Věřte, že cesta je. A je jednodušší**, než si umíte představit. Tím spíše s odbornou podporou. Jestli budete mít dotazy, nebo jenom chuť mi napsat, budu moc ráda. Věřím, že **společně objevíme řešení pro vás** a také spoustu inspirace jak k vaření, tak ke zdravému životnímu stylu.

Mějte se krásně.

Monika Hemerová
odborník na výživu, profesionální kouč
poradce Metabolic Balance®
t.: +420 777 732 227



O čem to teda je?

- ✓ Stravování se podle **3 jídel** denně je dostatečně sytící a je mnohem rychlejší na zažití a **jednodušší pro život**.
- ✓ Všechna doporučení vycházejí ze základního principu stravování vědecky podloženého programu s celosvětovou působností Metabolic Balance®, **který spočívá ve výběru pro Vás nejvhodnějších potravin** na základě laboratorního rozboru krve a dalších doplňujících údajů.
- ✓ Díky němu můžeme všichni dostat svoji látkovou výměnu **do rovnováhy**, zbavit se zbytečných **kilogramů** a pro naše zdraví tak nebezpečného tuku.
- ✓ Získat příval nové energie, dostat svoje chutě pod kontrolu, zpomalit proces stárnutí.

- **Ke snídani ráno** potřebujeme první porci kvalitních (především rostlinných) **bílkovin**, doplněnou ovesnými vločkami nebo žitným chlebem, prvním kusem ovoce, zeleninou.
- **K obědu je opět základ** dostatek kvalitní **bílkoviny**, zelenina, vhodná sacharidová příloha, ovoce jako dezert.
- **Večeři budeme vždy** kombinovat porci kvalitní **bílkoviny** se zeleninou, případně ovoce jako dezert, bez dalších příloh.
- Mezi jednotlivými jídly **by měla být přibližně pět (5)** hodin dlouhá přestávka.

*Je dokázáno, že i když jíme častěji
a v menších dávkách, nesnižuje se
náš pocit hladu.*

Co a jak budeme vařit?

Důležitý je plán a jíst a vařit podle něj.

Ale stejně důležité je mít základní potraviny, suroviny doma. **Mít je doma! Na začátku stačí nakoupit pouze potraviny, které budeme potřebovat příští dva dny. Když pak je konečně den volna,** je prostor si uvařit i něco nezvyklého a volný den si užít.

Nebo když se pak na druhý den ráno spěchá, je fajn už večer vědět, co si dáme ke snídani, jestli potřebujeme oběd s sebou, jak připravit jednoduchou, rychlou a chutnou večeři, když nám po celém dni dochází síly.

- ❖ **K snídani** si v neděli vyzkoušíme semínka v sladkém i slaném provedení. V týdnu je nejjednodušší ovesná kaše.
- ❖ **K obědu** v neděli zvládneme lehkou zeleninovou polévku, tresku na restované zelenině. Na druhý den si sebou vezmeme pečené kuře se zeleninou.
- ❖ **K večeři** v týdnu stíháme hravě orestovat zelené fazolky s kousky dušené šunky. V neděli po výletě je ideální čas na pizzu se žampiony.

Jde se vařit!

Vyzkoušejte **třeba olej arašídový**.
Chutná přímo božsky na každý
salát a k přípravě lehce
restované zeleniny je dokonalý.
Nepřepaluje se a je známý tím,
že dokáže **vyzvednout osobitou
chuť potravin**.

Co si přihodíme do nákupního košíku

Některé potraviny (nově zakoupené na následující dva dny) **spotřebujeme ihned** a celé, **některé zbydou a použít se dají v průběhu dalšího vaření**. U množství záleží, kolik se nás sejde u stolu.

Lze ušetřit dost času (i peněz) když to, **co si vaříme k večeři, můžeme klidně mít na druhý den k obědu**. Vše je jen otázkou cviku.

➤ Na kuchyňskou linku doplníme:

jablka, mango, semínka slunečnice a dýně, mandle nebo vlašské ořechy, bazalku.

➤ Do lednice doplníme:

čínské zelí, mléko (selské, sójové), máslo, cuketu, papriku, cibuli, mrkev, petržel, sýr Cottage, dušenou šunku, vejce, brokolici, žampiony.

➤ Do mrazáku doplníme:

kuře, tresku, zelené fazolky.

➤ Do špíze doplníme:

rajčatový protlak, pizza koření, tymián, skořici, kurkumu, hřebíček, plechovku mladého hrášku s mrkví, česnek, arašídový olej, žitný chléb, žitnou mouku, droždí.



Skořicová kolečka z jablíček s mandlemi a slunečnicovými semínky

Co jste si představili na snídani za jídlo, když jste si přečetli: **mandle se slunečnicovými semínky a jablka?** Prostě, že budete přežvykovat suché zrní a ještě k tomu jablko. No nazdar, to snad ani nejde jíst, a už vůbec se z toho najíst na příštích pět hodin! Někdy stačí tak málo, a zavrhlí byste **jednu z nejlepších snídaní v Metabolic Balance programu**. Tady je můj recept **pro chladná rána, ale určitě si pochutnáte i v létě na terase.**

Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 jablko

3 lžíce **hranolky mandlí**

3 lžíce **slunečnicová semínka**

1 dcl vody

1 lžička mleté skořice

3 ks hřebíček

na špičku nože kurkuma

špetka soli

(kastrůlek, pánvička)

BÍLKOVINA:

mandle, slunečnicová semínka

Skořicová kolečka z jablíček s mandlemi a slunečnicovými semínky

JAK na to:

- ✓ Omyté jablko zbavíme středu.
- ✓ Neloupané, se slupkou, nakrájíme na kolečka vysoká 1,5 cm.
- ✓ Do kastrůlku dáme vařit vodu, špetku soli, skořici, kurkumu a hřebíček.
- ✓ Do vroucí vody přidáme připravená kolečka jablka, lehce protřepeme, prohřejeme přikrytá pokličkou na 2-3 minuty. Hodně záleží na zralosti jablek, Jestli jsou jablka už starší a měkká, tak si můžeme lehce vyrobit i marmeládu místo mandelády.
- ✓ Mezitím máme přesně čas si semínka krátce orestovat na pánvičce. Ideálně je použít **semínka, které máme namočená ve vodě** už od večera den předem. Jsou pak lépe stravitelná a také mají větší objem.

Hotové jablko přendáme do misky a zasypeme semínky. K tomu espresso, nebo váš oblíbený čaj. A den může začít.



Opečená semínka
dýně a slunečnice
tentokrát naslano

Jestli **sladká snídaneň** není nic pro vás a chcete vyzkoušet snídani, kde budou **slunečnicová a dýňová semínka** se zeleninou, tady je moje oblíbená kombinace **prudce orestované (sezónní) zeleniny** a pro milovníky ostrých jídel **vylepšená čili papričkou**.

Nebojte se s druhy zeleniny experimentovat. V každém ročním období jich máme dost, tak zkuste třeba tuhle:



Potřebujeme:

(na jednu porci)

3 lžíce **dýňová semínka**

3 lžíce **slunečnicová semínka**

1 porce zeleniny

(šalotka, paprika červená a žlutá, rajče, čili paprička)

1 lžička oleje

na špičku nože máslo

špetka soli, pepř, kurkuma

(2x pánvička)

BÍLKOVINA:
mandle a slunečnicová semínka

Opečená semínka dýně a slunečnice tentokrát naslano

JAK na to:

- ✓ Všechnu zeleninu pečlivě opláchneme a začneme krájet na proužky.
- ✓ Na lžičce oleje orestujeme nejdříve šalotku, postupně přidáme papriku, osolíme, opepříme.
- ✓ Až paprika lehce za 5 minut zkřehne, přidáme mezitím nakrájené rajče, případně i čili papričku.
- ✓ Současně si vedle na pánvičce nasucho opečeme semínka. Ideálně je použít semínka, které máme namočená ve vodě už od večera z předchozího dne. Jsou pak lépe stravitelná a mají větší objem.
- ✓ Křehkou zeleninu přendáme do talíře a zasypeme semínky.

Jestli vám postup lehce připomíná lečo z dětství, tak to ani náhodou. Tentokrát nalákáte celou rodinu, takže je potřeba předem počítat s odpovídajícím množstvím.

Blesková zeleninová polévka

Je úplně jedno, co bude hlavním chodem na oběd. Malá **porce zeleninové polévky vždy zahřeje**, pochutnáte si, a přitom zbyde prostor si vychutnat i vše, co bude následovat po ní. Navíc, když náhodou zbyde, v kombinaci se sýrem **máte hotovou večeři**. Vyzkoušejte s mozzarelou, fetou nebo balkánským sýrem.

Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce zeleniny
(mrkev, petržel, brokolice,
nať petržele)

1 lžička oleje

na špičku nože máslo

špetka soli, pepř, na
špičku nože kurkuma

stroužek česneku

1 lžička kvalitního
zeleninového bujonu

(hrnec na polévku)

Předkrm, univerzální polévka

Blesková zeleninová polévka

JAK na to:

- ✓ Nejdříve si připravíme zeleninu: Mrkev a petržel si očistíme a nakrájíme na tenká kolečka. Brokolici rozebereme na růžičky a důkladně opláchneme. Brokolici ještě rozebereme na co nejmenší kousky a z růžiček odkrojíme nožičky, které také nakrájíme na tenká kolečka.
- ✓ Do hrnce dáme rozpálit lžičku kvalitního oleje (arašídový, řepkový) s máslem a krátce orestujeme stroužek česneku a zeleninu: mrkev, petržel, nožičky brokolice.
- ✓ Osolíme, opepříme, zalijeme vařící vodou (dle množství zeleniny a strávníků) a dochutíme lžičkou kvalitního zeleninového bujonu.
- ✓ Vaříme maximálně 15 minut, aby zůstala zelenina lehce křupavá. Na závěr vložíme růžičky (malé hlavičky) brokolice, dochutíme čerstvě mletým pepřem, zelenou petrželkou.

Podáváme jako předkrm, kdykoliv.

S krajícem žitného chleba, kdy pouze doplníme bílkovinu, máme hotovou kompletní večeři (sýr, kostičky tofu nebo kousíčky šunky).



Pikantní treska na restované zelenině

Není nic jednoduššího na přípravu, než filet z tresky. Když ji hezky okořeníme a jako přílohu si připravíme restovanou zeleninu a listy křupavého salátu, vše dohromady je neskutečná pochoutka. Ryba je skvělá v tom, že jí stačí péct v rozpálené troubě 8 – 12 minut.

Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce zeleniny

(šalotka, mrkev, petržel,
nať petržele)

1 lžíce oleje

sůl, pepř

mletá červená paprika

na špičku nože kurkuma

1 lžička kvalitního

zeleninového bujonu

(větší pánev s pokličkou,

pekáček, pečící papír)

BÍLKOVINA: ryba

Pikantní treska na restované zelenině

JAK na to:

- ✓ Filet ryby (porce na osobu) osolíme, okořeníme mletou červenou sladkou i ostrou paprikou. Vložíme do pekáčku na pečící papír. Rozpálíme troubu na 220°C.
- ✓ Očištěnou zeleninu nakrájíme na tenčí kolečka, která postupně restujeme na rozpáleném oleji (šalotka, petržel). Chvilku mícháme a opékáme, pak přidáme mrkev, orestujeme a okořeníme čerstvě mletým pepřem a kurkumou. Podlijeme lžící vody a pod pokličkou dusíme max 10 minut.
- ✓ Přesně na 10 minut dáme do rozpálené trouby také připravenou rybu.
- ✓ Zeleninu průběžně mícháme, bude se lehce připalovat. Na poslední minutu zasypeme nasekanou zelenou celolistou petrželkou, zamícháme.
- ✓ Máme hotovo, servírujeme se šťavnatou rybou, obloženou křupavým salátem.

Příště můžeme do pánvičky se zeleninou přidat opékat také kolečka brambor. To už je pak dokonalá kombinace. Vyzkoušejte.



Pizza žampionová

Pizza a hubnutí? Proč ne, když víme jak. Stačí vyměnit klasickou pšeničnou mouku za žitnou je s tím trochu víc práce, ale těsto v lednici vydrží i několik dní, a použijete jej vícekrát. Základní obloha jsou žampiony. Pak se stačí rozhodnout jestli sýrovou, šunkovou nebo s tuňákem **a delikatesa je na světě.**

Potřebujeme:

Na pizza těsto:

250 g žitné chlebové mouky
1 balíček sušené droždí
220 ml vlažné vody
1 lžička soli
1 lžíce olivového oleje

Obloha:

rajče, **mozzarella**
olivy, houby,
pizza koření
(plech do trouby, pečící papír)

BÍLKOVINA: mozzarella

Pizza žampionová

JAK na to:

- ✓ Smícháme mouku, droždí, sůl. Přidáme olivový olej a vlažnou vodu. Vše vymícháme v hladké těsto, které se nelepí na stěny mísy (můžeme lehce přidat mouku, kdyby vážně i po chvilce lepilo). Dáme kynout asi na 30 minut na teplé místo.
- ✓ Dáme rozehrát troubu na 225°C.
- ✓ Po vykynutí těsto vyklepneme na pracovní desku, rozdělíme na 6 dílů (cca 40 g), lehce propracujeme. Jednotlivé kousky rozválíme, tvarujeme na pizzu, už přímo na lehce pomoučeném pečícím papíře. Tloušťka a tvar jak máte rádi.
- ✓ Pokládáme kolečky rajčat, oliv, žampiony, sypeme pizza kořením. Na závěr obložíme kousky mozzarellou.

1 pizza – jedna porce mozzarellou, nebo udělejte jednu obrovskou, se kterou se podělíte s celou rodinou.



Čerstvý sýr se sladkoučkými kousky manga

Je jedno, jestli máte ve svých plánech stravování sýr ke snídani, obědu nebo večeři. Vždy si porci bílkoviny můžete v jeden moment rozdělit jako hlavní bílkovinu do předkrmu, hlavního jídla i dezertu.

Stačí si pouze oddělit kousek (třeba 1/3 z celkové porce sýru) a připravit si dokonalý dezert. A ten je ve spojení s mangem dokonalý vždy.



Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce mango

**1 porce čerstvý sýr
(žervé)**

1 lžička kokosový olej

špetka vanilky (dřeň z
vanilkového lusku)

na špičku nože kurkuma

máta na ozdobu

(malá pánvička, dezertní
misky)

BÍLKOVINA: čerstvý sýr

Čerstvý sýr se sladoučkými kousky manga

JAK na to:

- ✓ Nejdříve si rozkrájíme mango na kousky, které opečeme na kokosovém oleji se špetkou kurkumy a krátce podusíme.
- ✓ **Žervé (nebo jiný čerstvý sýr z vašich plánů)** smícháme s dřením vanilky. Lehce promícháme s kousky horkého manga.
- ✓ Pár hezkých kousků manga si ponecháme na ozdobu.
- ✓ Servírujeme rovnou s kousky máty a když si mango připravujeme předem, dáme chladit do lednice.

Rychlé, jednoduché, dokonalé. I s lehce slanou chutí žervé.

Nestíháte? Prostě si sýr obložte mangem a pochutnáte si také.



Pečené kousky kuřete
s hráškem
a mrkví

Není nic jednoduššího, než když můžete připravit **jídlo z jednoho hrnce**. A právě pro pečení masa rovnou s hromadou různé zeleniny (dokonce i ovoce) tohle vaření prostě miluji. Stačí si vše připravit a výsledek je vždy bezkonkurenční. A hrnec může **navíc rovnou na stůl**.

Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce zeleniny
(šalotka, mrkev, hrášek)

Kuře (prsa, stehno)

sůl, pepř, kurkuma

1 lžička kvalitního
zeleninového bujonu

(hrnec do trouby)

BÍLKOVINA: kuře

Pečené kousky kuřete s hráškem a mrkví

JAK na to:

- ✓ Nejdříve si rovnou rozpálíme troubu na 225°C. Omyté **porce kuřete osolíme, opepříme, rozložíme na dno hrnce**. Počkáme, než bude trouba dostatečně horká a vložíme na prvních 15 minut ať se nám masíčko prudce zatáhne a zachová si všechny chutě.
- ✓ Po 15 minutách podlijeme malou skleničkou vody (pozor bude prskat).
- ✓ Mezitím si připravíme zeleninu. Skvělá je kombinace šalotky, baby mrkvičky a hrášku. Ideální na jaře, když je mladoučká mrkev i hrášek. Přidáme ji také do hrnce, dochutíme lžičkou kvalitního zeleninového bujonu rozpuštěného ve vodě. Přidáme špetku kurkumy a v troubě ponecháme na 10 – 15 minut. **Kousky kuřete by už měly být dostatečně propečené.**
- ✓ Zbytek roku je skvělá také mražená verze, v krajním případě i konzervovaná - to však zeleninu přidáváme k hotovému masu pouze dostatečně prohřát a nasáknout chutě z výpeku kuřete.

Do 30 minut máme vše na stole, přidáme malý čerstvý salátek, krajíček žitného chleba. Když zbyde, je to ideální na druhý den s sebou.



Zelené fazolky s kousky dušené šunky

Také milujete fazolové lusky? Není nad čerstvé, i když je s nimi více práce je očistit. Stojí to za to! A navíc, mražené jsou dostupné po celý rok. Ideální a **dokonalá příloha prakticky k čemukoliv.** **Nebo jednoduché jídlo** rovnou z pánvičky. Vyzkoušejte jednoduchou klasiku s dušenou šunkou.

Potřebujeme:

(na jednu porci)

1 porce zeleniny

fazolové zelené lusky

šalotka

1 porce dušená šunka

1 lžička oleje

na špičku nože máslo

špetka soli, kurkuma, čili

čerstvě namletý pepř

stroužek česneku

(větší, vyšší pánvička

s pokličkou)

BÍLKOVINA:

dušená šunka

Zelené fazolky s kousky dušené šunky

JAK na to:

- ✓ Pokud máme čerstvé fazolky, důkladně je očistíme, zbavíme „vousů“. V cedníku propláchneme vařící vodou.
- ✓ Na pánvičce si na oleji osmažíme dozlatova nadrobno nakrájenou šalotku, a česnek. Osolíme a ochutíme ještě špetkou soli, čili a kurkumy.
- ✓ Pak přidáme **dušenou šunku**, také nakrájenou na kostičky.
- ✓ Dále přidáme lusky, osmažíme, podlijeme na dně pánvičky vařící vodou a dusíme krátce, stačí 10 minut.
- ✓ Hotové dochutíme čerstvě mletým pepřem.

Ani nemusíte servírovat na talíř. **Fazolky chutnají báječně** rovnou z pánvičky. Nezapomeňte na krajíc žitného chleba, aby na pánvičce nezbyla **ani kapka absolutně dokonalého výpeku.**



Princip jedné bílkoviny, žitná mouka, bez přidaného cukru...

JESTLI JSTE TO DOČETLI AŽ SEM

- Troufnu si říci, že už teď se Vám honí hlavou, jak to **vše vyzkoušíte**.
- Troufnu si také říci, že i když jste milovníkem dobrého jídla, **dává vám tohle vaření smysl**.
- A troufnu si říci, že když recepty vyzkoušíte, budete překvapeni, jak jsou **jednoduché, snadno proveditelné, a že si na jídle pochutná i celá Vaše rodina**.

PROSTĚ JENOM UVĚŘTE, ŽE I VAŘENÍ ALESPŮŇ JEDNOU DENNĚ
MŮŽE FUNGOVAT I PRO VÁS

 DOKONALÁ
POSTAVA

Hubnout je jednoduché. Ukážu Vám, že jíst můžete vše. Jen ne vše najednou.

Ráda se Vám budu osobně věnovat přímo v poradně, nebo formou online poradenství.

Domluvte si 15 minut nezávazné konzultace, tel.: +420 777 732 227

Než Vás pustím ...

Už přes 20 let vám pomáhám, ženám i mužům všech **věkových a váhových kategorií hubnout**. Jednoduchou, ale zásadní změnou jídelníčku.

Proč?

Protože život je o kvalitě a hodnotách a **kvalitní a chutné, normální jídlo k němu patří**. Jsem znovu a znovu nadšená, když se úpravou stravování a prací sám na sobě postupnými krůčky dopracuje i **na pohled „ztracený případ“ ke své dokonalé postavě**.

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 krok za krokem nebo i když máte svůj Metabolic Balance® stravovací plán z dřívější doby, ráda Vám pomůžu.

Budu se těšit.

S láskou, Monika



Moje ovesná - pokaždé jiná

Víte, co si **uděláte**, uvaříte k snídani zítra ráno?

Že ráno spěcháte a vařit je to poslední, co by Vás napadlo? Co třeba **využít snídani jako mocný nástroj k zeštíhlení**? Jednoduchou snídani si nastavit **už ráno svoje tělo na uklízení**, místo ukládání přebytečných tuků. Nechte se inspirovat dál ...