

Hlavní jídla

Kuřecí maso s růžičkovou kapustou a rýží



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 g vařené rýže
- 100 g – 150 g kuřecích prsou
- 8 ks růžičkové kapusty

Příprava:

Růžičkovou kapustu uvaříme v osolené vodě, do které přidáme 1 cibuli pro lepší chuť. Doba vaření cca 20 minut. Uvaříme rýži a orestujeme na pár kapkách oleje kuřecí prsa. Koření volte podle chuti. Já používám různá koření, nejčastěji na gyros nebo grilovací koření.

Hlavní jídla

Losos s bramborem a fazolí



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 g lososa
- 1-2 brambory
- 100 g červených fazolí ve sladkokyselém nálevu

Příprava:

Lososa upečeme na grilu nebo pánvičce. Nemusíte dávat skoro žádný tuk, pustí sám hodně tuku. Brambory uvaříme klasicky ve slupce. 100 g červených fazolí přidávám přímo z konzervy, jen slíji nálev. Můžete je použít buď studené nebo lehce prohřát na pánvičce a okořenit s chilli nebo jen pepřem. Kapka sojové omáčky tomu taky neublíží.

Hlavní jídla

Kuřecí kousky, brambor a kysané zelí



Budete potřebovat na 1 porci:

- 150 g kuřecího masa
- 1 brambor
- 100 - 200 g kysaného zelí

Příprava:

Brambor uvaříme ve slupce. Maso ugrilujeme na kapce kokosového oleje nebo jiného tuku.

Kysané zelí беру jako studenou přílohu (zeleninu). Můžete si dát zelí až 200 g, protože je na hubnutí i zdraví skvělé a má velmi málo kalorií.

Hlavní jídla

Fazole se smetanou a brokolicí



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 g fazolí
- 2 lžíce zakysané smetany
- 6 růžiček brokolice
- 50 g tvrdého sýru 20-30%
- ½ cibule

Příprava:

Na pánvičce zpěníme ½ cibule. Přidáme fazole a necháme je jen prohřát. Hned přidáme lžíce zakysané smetany a taky jen prohřejeme.

Ochutíme oregánem, případně chilli, sůl, pepř. Celková příprava fazolí je do 5 minut.

K tomu přidáme uvařenou brokolici a na jídlo nastrouháme sýr. Je to velmi rychlé jídlo a chutné zároveň.

Hlavní jídla

Tortilla s kuřecím masem a zeleninou



Budete potřebovat na 1 porci:

- 1 tortilla ideálně žitná nebo klasická
- 100 g kuřecích prsou
- ledový salát

Příprava:

Orestujeme kuřecí maso, můžeme přidat trošku sojové omáčky nebo lžičku sladkokyselé omáčky.

Tortillu prohřejeme na sucho na pánvičce nebo na grillu. Přidám kousky masa, trochu ledového salátu a zabalíme.

Buď dáte na 1 minutu na grill nebo na pánvičku a zatížíte např. menším hrncem, aby se Vám hezky zapekla do křupava.

Zbytek zeleniny přikusuji, protože se toho do tortilly většinou moc nevejde:-)

Můžete si udělat i jogurtový dresing s chilli nebo s česnekem a ten dát dovnitř.

Hlavní jídla

Kuřecí maso s mrkví na sojové omáčce



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 – 150 g kuřecích prsou
- 100 g rýže
- 1 mrkev
- bohatá zeleninová obloha.

Příprava:

Mrkev nakrájím na kolečka, orestuju na kapce oleje a zaliju troškou vodu. Jen pár kapek, aby se podusila. Potom přidám maso a okořením. Nakonec pár kapek sojové omáčky, opět podleju trochou vody a je hotovo.

Stačí orestovat maso, uvařit rýži a nakrájet zeleninu. Každý zvládne. Pokud byste se mě zeptali, které jídlo jsem jedl při hubnutí nejčastěji, tak je to právě toto.

Hlavní jídla

Pikantní fazole s vejcem



Budete potřebovat na 1 porci:

- 150 g fazolí
- ½ červené cibule
- ½ žitného chleba
- 1 vajíčko

Příprava:

Na pár kapkách oleje orestuji červenou cibulku, přidám propláchnuté fazole a trochu se orestuji taky. Chuť záleží na Vás. Já si dávám někdy oregání.

Někdy koření na gyros a nebo grilovací koření + chilli. K tomu 1 vajíčko a půl plátku žitného chleba.

Hlavní jídla

Sushi



Sushi tady uvádím jako zdravé jídlo, které si můžete dát v restauraci.

Příprava doma:

Je to složité v tom, že potřebujete všechny suroviny koupit. Já jsem si koupil startovací set na sushi, kde bylo už vše k dispozici. Tedy řasa Nori, wasabi, naložený zázvor, rýže na sushi, ocet, sojová omáčka.

Doma stačí uvařit rýži, do teplé rýže přidat směs octu a trochu cukru a zlehka míchat a potom nechat zchladnout.

Poté už jen plnit. Je lepší si najít na internetu návod a podle videa vše dělat. Poprvé mi sushi nechutnalo, dnes ho považuji za jedno z nejlepších jídel.

Nezdravější varianta je s avokádem, lososem, okurkou nebo i vajíčkem.

Ze všech jídel, které jsem Vám připravoval, mi toto trvalo nejdéle, ale zase to stálo za to:-)

Hlavní jídla

KUS KUS se zeleninou a kuřecím masem



Budete potřebovat na 1 porci:

- 50 g kuskusu
- 100 g kuřecích prsou
- paprika nebo cuketa

Příprava:

Příprava kuskusu je velmi jednoduchá. Stačí kuskus přelit vroucí vodou a nechat ho nabobtnat (10 minut).

Potom ogrilovat kuřecí prsa s nakrájenou zeleninou, jako cuketa nebo paprika.

Okořeníte, lehce osolíte a během 15 minut můžete jíst.

Hlavní jídla

Brokolicové placičky



Budete potřebovat na 1 porci:

- 200 g brokolice
- 1 vejce
- tvrdý sýr 50 g (20-30%)

Příprava:

Uvaříme si brokolici ve vodě. Potom si rozmačkáme a smícháme s vajíčkem a nastrouhaným tvrdým sýrem.

Ochutit můžete jako karbenátky. Můžete přidat majoránku nebo oregáno, pepř, sůl.

Potom vytvoříme malé placičky a ty dáme péct na pečící papír to trouby.

Je hotovo, jakmile se sýr začne rozpékat. Ideální je podávat ještě se zeleninovým salátem.

Placičky můžete pomazat i prolisovaným česnekem.

Hlavní jídla

Ovesné placičky



Budete potřebovat na 1 porci:

- 2 vajíčka
- 40 g ovesných vloček
- 1 malá cuketa

Příprava:

Cuketu nastroháme nahrubo, přidáme vajíčko a ovesné vločky. Ochutímee oregánem a pepřem, trochou soli.

Pečeme buď na pečícím papíru v troubě nebo na trošce tuku na pánvičce nebo grilu.

Můžete podávat i se zeleninovým salátem.

Hlavní jídla

Hovězí kousky s rýží



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 g hovězího masa
- 100 g rýže
- zeleninová směs

Příprava:

Hovězí maso vařím nejčastěji v tlakovém hrnci. Je za 30 minut uvařené do měkka. Do hrnce můžete přidat bobkový list, celý pepř, stroužek česneku a cibuli.

Poté uvaříme zeleninu v páře a rýži.

Hovězí maso se pomaleji tráví, a proto si další svačinku trochu posuňte.

Hlavní jídla

Pstruh na másle se zeleninou



Budete potřebovat na 1 porci:

- 1 menší pstruh (nikdy jsem ho nevážil)
- zeleninovou směs
- 1 brambora
- 1 citron

Příprava:

Pstruha okořeníme a vložíme do něj plátek másla a plátek citronu. Položíme do alobalu a pečeme v předehřáté troubě podle velikosti 20-35 minut. Posledních 5 minut odkryjeme alobal, aby se zapekl.

Brambor ve slupce a zeleninu uvaříme v páře. Na zeleninu i brambor si můžete dát lžičku másla pro lepší chuť.

Hlavní jídla

Studený zeleninový talíř



Nemusí být pravidlem, že každý oběd musí být teplý. Když nemáte čas, můžete oběd vyřešit i takto a přitom dáte tělu vše potřebné.

Budete potřebovat na 1 porci:

- 2 vajíčka
- 1 -2 plátky žitného chleba
- zeleninu podle chuti

Hlavní jídla

Vařené hovězí maso s květákem a fazolemi



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 g hovězího masa
- 50 g fazolí, 50 g čočky
- 150 g květáku

Příprava:

Hovězí maso vařím nejčastěji v tlakovém hrnci. Je za 30 minut uvařené do měkka. Do hrnce můžete přidat bobkový list, celý pepř, stroužek česneku a cibuli.

Poté uvaříme květák ve vodě nebo v páře.

Jako přílohu můžete přidat fazole a čočku. Toto jídlo je velmi syté a je vhodné, pokud jste předešlý den hodně cvičili, aby tělo získalo potřebné kvalitní bílkoviny na regeneraci.

Hlavní jídla

Pečené kuřecí stehno s rýží a zeleninou



Budete potřebovat na 1 porci:

- 1 kuřecí stehno
- 100 g rýže
- zeleninová směs (kukuřice, mrkev, paprika)

Příprava:

Kuře upečeme v troubě na klasický způsob. Uvaříme rýži.

Na másle podusíme mrkev s další zeleninou a okořeníme podle chuti.

Hlavní jídla

Tuňák s rýží a avokádový dip



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 g steak z tuňáka
- 100 g rýže
- ¼ avokáda
- 1 lžíce zakysané smetany
- 1 česnek, kari, zelenina

Příprava:

Tuňáka lehce orestujeme z obou stran. Dělá se podobně jako steak, aby byl uprostřed růžový. Okořeníme až upečeného tuňáka. Přidáme na něj pár kapek olivového oleje. Rýži uvaříme kasickým způsobem, jen na závěr přidáme trochu kari, případně kurkumu. Záleží na Vás, kurkuma je pikantnější.

¼ avokáda vymícháme do kašičky, přidáme lžici zakysané smetany, prolisovaný česnek, pepř, sůl. K celému jídlu jako oblohu míchanou zeleninu.

Hlavní jídla

Králík s květákem



Budete potřebovat na 1 porci:

- 150 g králíčího masa
- květák 200 g
- česnek, cibule, kmín, pepř

Příprava:

Králíka osolte, opepřete, přidejte kmín a vložte do alobalu. Načistěte si česnek a střední cibuli. Česnek i cibuli nakrájejte na plátky a přidejte do alobalu společně s plátkem másla. Pečte na 200 C, 60-90 minut a občas zkontrolujte, občas přidejte vodu.

Květák můžete jen uvařit a podávat. Nebo udělat pyré. Stačí z něj udělat kaši, přidat zakysanou smetanou a nakrájený pórek nebo mladou cibulku.

Je to výborná kombinace a určitě Vám bude chutnat.

Hlavní jídla

Kuřecí prsa s rýží a zeleninou



Budete potřebovat na 1 porci:

- 100 g kuřecích prsou vcelku
- 100 g rýže
- mražená zeleninová směs

Příprava:

Kuřecí prso okořeníme a vložíme na gril.

Rýži uvaříme klasickým způsobem.

Dále přidáme ještě vařenou zeleninu.

Toto je asi nejdietnější jídlo, jaké můžete při hubnutí využívat.

Hlavní jídla

Treska s brokolicí a kari omáčkou



Budete potřebovat na 1 porci:

- 150 g tresky
- 5 růžiček brokolice
- 20 g tvrdého sýru
- smetana na vaření nebo zakysaná smetana
- kari , ½ cibule

Příprava:

Tresku i brokolici uvaříme v páře. Cibuli nakrájíme najemno a zpěníme. Přidáme smetanu a nastrouhaný tvrdý sýr. Na závěr přidáme kari, případně trošku pepře.

Je to snadné a rychlé.