

# 15 receptů pod 15 minut *zdravě, rychle a chutně*



# 15 receptů pod 15 minut

Dva základní pilíře zdravého životního stylu jsou **pravidelný pohyb** a **zdravá strava**. Jak se cítíme a jak jsme fit je potom ovlivněno tím, jak často a efektivně se hýbeme a cvičíme, ale i tím, jak kvalitně se stravujeme.

Věřím, že všichni chceme jíst zdravě. Bohužel ale spousta z nás má málo času a **nechceme ho trávit v kuchyni** vařením.

Někdo to vyřeší krabičkami, někdo chodí víc do restaurace (i když tam by se dalo o úspoře času polemizovat) a někdo se prostě odbyde a dá si něco snadného, i když ví, že to není úplně to pravé ořechové.

Ale pak **je ještě třetí cesta**: jíst kvalitně, zdravé jídlo s vyváženým poměrem makroživin, které ale zvládneme připravit během chvilky.

A přesně o tom je tahle kuchařka, kterou právě čteš.

15 receptů jídel, které je možné **připravit během 15 minut**. Jídel, která jsou pestrá, chuťově zajímavá a dají ti dostatek živin, které tvoje tělo potřebuje.

U každého jídla najdeš potřebné ingredience i množství na jednu porci a postup přípravy. Nemusíš mít ale strach, nemusíš být profesionální kuchař, recepty jsou snadné a **zvládne je každý**.

Tak dobrou chuť!

## KAPITOLA 01

# Snídaně



# Snídaně

**01**

Ovesná kaše s proteinem, tvarohem a ovocem

**02**

Domácí proteinový puding

**03**

Chlebík s vajíčkem, avokádem a šunkou

**04**

Tvaroh s mákem, arašídovým máslem a ovocem

**05**

Zapečený toast se zeleninovým salátkem

# 01 Ovesná kaše s proteinem, tvarohem a ovocem

## Ingredience

ovesné vločky (60g)

proteinový prášek (30g)

jablko/maliny/banán/borůvky (60g)

čokopecičky / hořká čokoláda (80%) (10g)

mandle neloupané (nepražené, nesolené) (10g)

řecký jogurt (70g)



# Ovesná kaše s proteinem, tvarohem a ovocem

## Postup

- ovesné vločky smícháme s proteinovým práškem, zalijeme horkou vodou a znovu pořádně promícháme;
- všechny ostatní ingredience přidáme na zamíchanou kaši.

## Výživové hodnoty



**BÍLKOVINY**

45g (180 kcal)



**TUKY**

19g (171 kcal)



**SACHARIDY**

46g (184 kcal)



**CELKEM**

535 kcal

# 02 Domácí proteinový puding

## Ingredience

mléko (160ml)

proteinový prášek (12g)

puding (vanilkový) (15g)

skořice, vanilkový extrakt (flavour drops)

erythritol a čekankový sirup s vlákninou (nebo vanilkový cukr) (5g)

arašídové máslo (20g)

jablko, mango (80g) / lesní plody (150g)

sypané müsli / super müsli bez cukru (50g)



# Domácí proteinový puding

## Postup

- uvaříme puding, úplně stejně jako klasický puding. Přidáme skořici, erythritol + čekankový sirup s vlákninou a proteinový prášek;
- uvařený puding nalijeme do krabičky a dáme do lednice přes noc zchladnout;
- ráno na puding přidáme ovoce, müsli a arašídové máslo.

## Výživové hodnoty



**BÍLKOVINY**

25g (100 kcal)



**TUKY**

19g (171 kcal)



**SACHARIDY**

63g (252 kcal)



**CELKEM**

523 kcal



# Chlebík s vajíčkem, avokádem a šunkou

## Ingredience

žitný chléb / celozrnný toast (100g)

vajíčka (2ks)

šunka (40g)

avokádo (55g)

cherry rajčata (60g)

citron, sůl, pepř, sezamové semínko



# Chlebík s vajíčkem, avokádem a šunkou

## Postup

- vejce vložíme do vroucí vody a vaříme 9 minut. Po uvaření vyndáme a zchladíme studenou vodou;
- mezitím rozmačkáme avokádo s trochou citronu, soli a pepře;
- v topinkovači nebo na pánvi lehce opečeme chlebík;
- šunku opečeme na sucho na pánvi;
- na opečený chléb naklademe avokádo, navrch přidáme šunku, rozkrojená vajíčka a servírujeme s nakrájenými rajčaty.

## Výživové hodnoty

 **BÍLKOVINY** 31g (124 kcal)

 **TUKY** 23g (207 kcal)

 **SACHARIDY** 56g (224kcal)

 **CELKEM** 555 kcal

# Tvaroh s mákem, arašídovým máslem a ovocem

## Ingredience

polotučný tvaroh (200g)

jablko (60g)

arašídové máslo (15g)

mák (20g)

javorový sirup / med (5ml)

skořice

mléko (50ml)

neslazené myslí / super myslí Emco (50g)



# Tvaroh s mákem, arašídovým máslem a ovocem

## Postup

- nastrouháme jablko a smícháme s celým polotučným tvarohem;
- přidáme mléko na zředění, javorový sirup a mák a promícháme;
- můžeme nechat přes noc v lednici anebo sníst hned;
- podáváme s musli, arašídovým máslem a čerstvým ovocem.

\* arašídové máslo můžeme zaměnit za jakékoli oříškové máslo

## Výživové hodnoty

 **BÍLKOVINY** 34g (136 kcal)

 **TUKY** 30g (270 kcal)

 **SACHARIDY** 49g (196 kcal)

 **CELKEM** 602 kcal

# Zapečený toast se zeleninovým salátkem

## Ingredience

- celozrnný toast (100g)
- šunka (40g)
- sýr (40g)
- omáčka dle chuti (BBQ, kečup, ...) (10ml)
- okurka (60g), rajčata (100g), polníček (40g)
- olivový olej (5ml)
- máslo (6g)



# Zapečený toast se zeleninovým salátkem

## Postup

- toastový chléb namažeme máslem, přidáme sýr a šunku a dáme zapéct;
- nakrájíme zeleninu
- salát můžeme osolit, opepřit a přidat olivový olej a citron.

## Výživové hodnoty

 <b>BÍLKOVINY</b>	30g (120 kcal)	 <b>TUKY</b>	24g (216 kcal)
 <b>SACHARIDY</b>	53g (212 kcal)	 <b>CELKEM</b>	548 kcal

## KAPITOLA 02

# Oběd



# Oběd

**06**

Vepřová krkovice s bramborem a salátkem

**07**

Rýžové nudle s kuřecím masem po asijsku

**08**

Burger s batáty a salátem s balkánským sýrem

**09**

Vepřová panenka s červenou čočkou a coleslaw

**10**

Tortilla s kuřecím masem a zeleninou



# Vepřová krkovice s bramborem a salátkem

## Ingredience

- vepřová krkovice (120g)
- brambory (175g)
- salátová okurka (50g)
- cherry rajčata (10 ks)
- řecký jogurt (50g), hořčice (10g)
- olej/olivový olej
- koření ( pepř, sůl, česnek sušený, kopr)



# Vepřová krkovice s bramborem a salátkem

## Postup

- brambory nakrájíme na malé kostičky, aby se rychleji uvařily, a dáme vařit do osolené vody;
- naklepeme plátky krkovice a dáme na chvíli marinovat. Na marinádu budeme potřebovat olivový olej, hořčici, sůl, pepř, sladkou papriku a česnek;
- krkovičku orestujeme na pánvi;
- nakrájíme zeleninu dle libosti a přimícháme jogurt, olivový olej, česnek, sůl, pepř a lžičku hořčice.

## Výživové hodnoty



**BÍLKOVINY**

47g (188 kcal)



**TUKY**

41g (369 kcal)



**SACHARIDY**

39g (156 kcal)



**CELKEM**

713 kcal

# Rýžové nudle s kuřecím masem po asijsku

## Ingredience

rýžové nudle (250g)

kuřecí maso (100g)

mražená zelenina (60g)

arašídy (8g)

sojová tamari omáčka, med (5g)

olivový olej (10ml)

koření (sušený zázvor, pepř, sůl, česnek sušený, sladká paprika,  
koření na kuře)



# Rýžové nudle s kuřecím masem po asijsku

## Postup

- nakrájíme kuřecí maso na nudličky, orestujeme na rozpálené pánvi a přidáme veškeré koření, arašídy, sojovou omáčku a med;
- přidáme do pánve mraženou zeleninu a povaříme dokud nezměkne;
- rýžové nudle vaříme ve vroucí osolené vodě přibližně 5 minut
- směs servírujeme na uvařené nudle.

## Výživové hodnoty

 **BÍLKOVINY** 31g (124 kcal)

 **TUKY** 23g (207 kcal)

 **SACHARIDY** 85g (340 kcal)

 **CELKEM** 671 kcal

# Burger s batáty a salátem s balkánským sýrem

## Ingredience

mleté hovězí maso (180g)

batát (200g)

rajčata (80g), ledový salát (50g)

balkánský sýr (30g)

olivový olej (5ml)

koření (pepř, sůl, oregáno, ...)



# Burger s batátem a salátem s balkánským sýrem

## Postup

- z mletého masa uděláme malé burgery a na suché pánvi „ogrilujeme“;
- batát omyjeme a osušíme, propíchneme z každé strany vidličkou a dáme na nejvyšší výkon na 10 min do mikrovlnné trouby;
- salát, rajčata a balkánský sýr nakrájíme na kostičky a smícháme;
- na zálivku rozmícháme v olivovém oleji trocha pepře, soli a oregano.

## Výživové hodnoty

 <b>BÍLKOVINY</b>	39g (156 kcal)	 <b>TUKY</b>	42g (378 kcal)
 <b>SACHARIDY</b>	39g (156 kcal)	 <b>CELKEM</b>	698 kcal

# Vepřová panenka s červenou čočkou a coleslaw

## Ingredience

vepřová panenka (150g)

červená čočka (180g)

kedlubna bílá (50g), mrkev (50g)

hořčice (10g)

řecký jogurt (60g)

olivový olej (15ml)

koření (pepř, sůl, česnek sušený, kopr, sladká paprika, mletý kmín)







# Vepřová panenka s červenou čočkou a coleslaw

## Postup

- očistíme a nakrájíme panenku a dáme bez tuku na rozpálenou pánev. Pro úsporu času můžeme nakrájet na cca 3-4 cm plátky;
- červenou čočku osmažíme na olivovém oleji společně s kořením (sůl, česnek, cibule, sladká paprika, kmín), zalijeme vodou a vaříme do měkka;
- kedlubnu a mrkev nastroháme na hrubo a vymačkáme vodu. Přidáme řecký jogurt, lžičku hořčice, sůl, pepř, (sušený) kopr a sušený česnek.

## Výživové hodnoty

 <b>BÍLKOVINY</b>	53g (212 kcal)	 <b>TUKY</b>	25g (225 kcal)
 <b>SACHARIDY</b>	44g (176 kcal)	 <b>CELKEM</b>	613 kcal



# 10 Tortilla s kuřecím masem a zeleninou

## Ingredience

pšeničná tortilla (74g)

kuřecí maso (90g)

šunka (30g)

eidam (16g)

ledový salát (30g), rajčata (40g), okurka (50g)

olivový olej (5ml)

koření (pepř, sůl, česnek sušený, koření na kuře)

omáčka dle chuti (domácí česneková dip, exotic chilli, BBQ..)







# Tortilla s kuřecím masem a zeleninou

## Postup

- na rozpálené pánvi orestujeme kuřecí maso na nudličky s kořením na kuře, sůl a pepř;
- šunku opražíme na sucho na pánvičce;
- nakrájíme zeleninu;
- tortillu můžeme na sucho opéct na pánvi;
- vše do tortilly zabalíme.

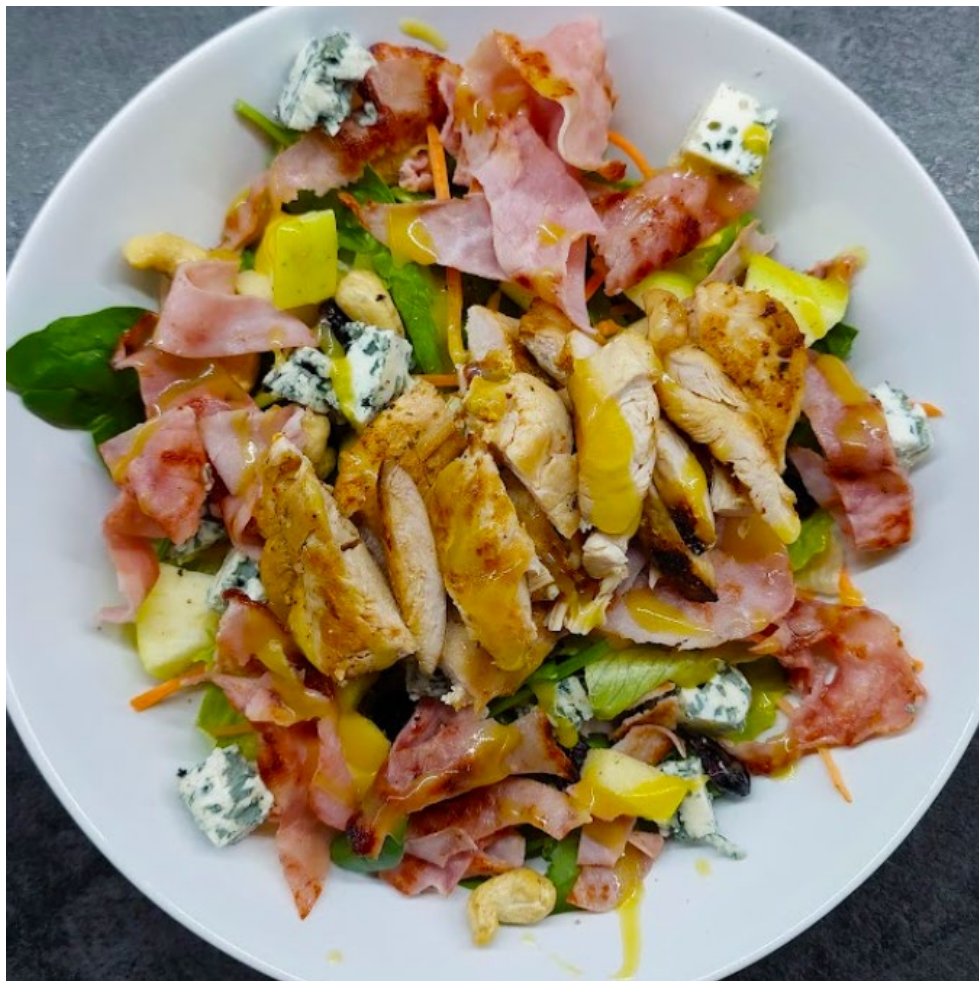
[TIP: Video jak zabalit tortillu](#)

## Výživové hodnoty

 <b>BÍLKOVINY</b>	37g (148 kcal)	 <b>TUKY</b>	18g (162 kcal)
 <b>SACHARIDY</b>	58g (232 kcal)	 <b>CELKEM</b>	542 kcal

# KAPITOLA 03

## Večere



# Večere

**11**

Salát s kuřecím masem, nivou a jablkem

**12**

Pizza tortilla se salátkem

**13**

Těstovinový salát s kuřecím masem

**14**

Nadýchaná vaječná omeleta

**15**

Nudličky z vepřové krkovice s kuskusem

# Salát s kuřecím masem, nivou a jablkem

## Ingredience

kuřecí prso (100g)

niva (30g)

jablko (50g), ledový salát (60g), cherry rajčata (50g)

vlašské ořechy (10g)

brusinky (10g)

med (5g), hořčice (5g)

olivový olej (10ml)

koření na kuře, sůl a pepř



# Salát s kuřecím masem, nivou a jablkem

## Postup

- kuřecí prso okořeníme, nakrájíme na tenké plátky a orestujeme;
- nakrájíme ledový salát, rajče a jablko a přidáme vlašské ořechy, nivu a brusinky;
- na dresink smícháme olivový olej, med a hořčici;
- na talíř servírujeme směs zeleniny, na kterou naklademe orestované kuřecí maso a zakápneme dresinkem.

## Výživové hodnoty

 <b>BÍLKOVINY</b>	42g (168 kcal)	 <b>TUKY</b>	35g (315 kcal)
 <b>SACHARIDY</b>	44g (176 kcal)	 <b>CELKEM</b>	659 kcal

# 12 Pizza tortilla se salátkem

## Ingredience

tortilla (65g)

tuňák ve vlastní šťávě (80g)

rajčatový protlak (50g)

kukuřice (30g), olivy (10g), cibule

šunka (30g)

eidam (30g)

koření (pepř, sůl, oregáno, bazalka)

polníček, rajčata, salátová okurka, jarní cibulka



# Pizza tortilla se salátkem

## Postup

- na tortillu rozetřeme rajský protlak (pomodoro), přidáme sýr, šunku, tuňáka, olivy, kukuřici, oregáno, cibuli na kolečka;
- připravenou tortilla pizzu dáme péct do předehřáté trouby, dokud nejsou hotové okraje a neroztaje se sýr (8-10 minut);
- na salát nakrájíme rajčata, jarní cibulku a salátovou okurku, smícháme polníčkem, zalijeme olivovým olejem a dle chuti můžeme přidat i balzamikový ocet nebo zakápnout citronem.

## Výživové hodnoty



**BÍLKOVINY**

42g (168 kcal)



**TUKY**

15g (135 kcal)



**SACHARIDY**

52g (208 kcal)



**CELKEM**

511 kcal



# Těstovinový salát s kuřecím masem

## Ingredience

kuřecí maso (80g)

těstoviny (80g)

šunka (40g)

mozzarella (100g)

salátová okurka, rajčata, rukola, kukuřice, jarní cibulka

řecký jogurt (50g)

olej/olivový olej (15ml), parmezán (15g)

koření (pepř, sůl, česnek sušený, oregáno, bazalka, bylinková sůl)



# Těstovinový salát s kuřecím masem

## Postup

- kuřecí maso nakrájíme na nudličky, okořeníme dle chuti a orestujeme na pánvi;
- těstoviny uvaříme v osolené vroucí vodě, potom schladíme pod studenou vodou, aby zůstaly al dente a byly studené;
- nakrájíme mozzarellu a zeleninu na kostičky;
- šunku nakrájenou na čtverečky opražíme na pánvi jako slaninu;
- na dresink smícháme jogurt, olivový olej, sůl, pepř, česnek a parmezán.

## Výživové hodnoty



**BÍLKOVINY**

58g (232 kcal)



**TUKY**

38g (342 kcal)



**SACHARIDY**

32g (128 kcal)



**CELKEM**

702 kcal

# Nadýchaná vaječná omeleta

## Ingredience

vejce (3ks)

pečivo (80g)

šunka (40g)

eidam (30g)

rajčata (100g)

koření (pepř, sůl, česnek sušený, sladká paprika, mletý kmín)



# Nadýchaná vaječná omeleta

## Postup

- rozšleháme vajíčka, přidáme šunku nakrájenou na kostičky a nakrájený sýr. Přidáme koření, kapku vody nebo mléka a pořádně vše zamícháme;
- směs nalijeme na pánev a uděláme jako omeletu;
- mezitím si nakrájíme zeleninu a pečivo a podáváme společně.

## Výživové hodnoty



**BÍLKOVINY**

48g (192 kcal)



**TUKY**

28g (252 kcal)



**SACHARIDY**

42g (168 kcal)



**CELKEM**

612 kcal

# Nudličky z vepřové krkovice s kuskusem

## Ingredience

vepřová krkovice (120g)

kuskus (200g)

mražená zelenina / pórek / mrkev / kukuřice (100g)

med (15g)

arašídy, sezam (15g)

cibule, česnek, zázvor

olivový olej (15ml)

koření (pepř, sůl, česnek sušený, kari žluté)



# Nudličky z vepřové krkovice s kuskusem

## Postup

- krkovičku si nakrájíme na slabé nudličky a na olivovém oleji orestujeme. Přidáme cibulku, najemno nakrájený česnek, koření, zázvor a med;
- nudličky orestujeme na pánvi a přidáme mraženou zeleninu;
- kuskus osolíme, zalijeme horkou vodou, přiklopíme a zhruba 5 minut počkáme až nabobtná.

## Výživové hodnoty

 **BÍLKOVINY** 48g (192 kcal)

 **TUKY** 36g (324 kcal)

 **SACHARIDY** 65g (260 kcal)

 **CELKEM** 776 kcal

# Co dál?

Jak připravit **zdravé, rychlé a vyvážené jídlo** teď už víš.

Kolik ale čeho sníst?

Jako první musíš vědět, kolik kalorií potřebuješ za den přijmout. To můžeš vypočítat, ale lepší, snadnější a hlavně přesnější je [měření na InBody](#).

Pokud víš, kolik potřebuješ energie, rozpočítáš si rozdělení na bílkoviny, sacharidy a tuky podle [tohohle článku](#).

Další 3 zdroje informací o makroživinách:

[Co jsou bílkoviny a proč je potřebujeme?](#)

[Co jsou sacharidy a k čemu nám slouží?](#)

[Co jsou tuky a proč se jich nebát?](#)

Pokud by tě cokoli zajímalo, napiš mi na [frantisek@crossfitpardubice.cz](mailto:frantisek@crossfitpardubice.cz).

Další informace, které by tě mohly zajímat:

[Blog CrossFit Pardubice](#)

[Podcast Každým dnem lepší](#)

# O nás

V roce 2014 jsme založili tréninkové centrum CrossFit Pardubice, abychom pomáhali lidem žít zdravější a šťastnější život a být víc fit.

Pohyb je ale jen jednou, i když velmi důležitou, součástí zdravého životního stylu. Tou další je bezesporu zdravá strava.

A protože jsme dostávali hodně otázek co jíst, kolik toho jíst a zároveň jak to udělat tak, aby člověk nestrávil půl dne v kuchyni, sepsali jsme tuhle kuchařku a dali do ní recepty, které se nám osvědčily.

Všechna jídla si pravidelně vaříme, je to základ naší stravy. A díky tomu víme, že se po nich budeš cítit dobře, budeš mít dostatek energie, přijmeš dostatek bílkovin a nebudeš mít potřebu "uzobávat" ještě něco navíc.

Věříme, že ti pomůže a že si pochutnáš!

*František a Simča Hanovcovi*



