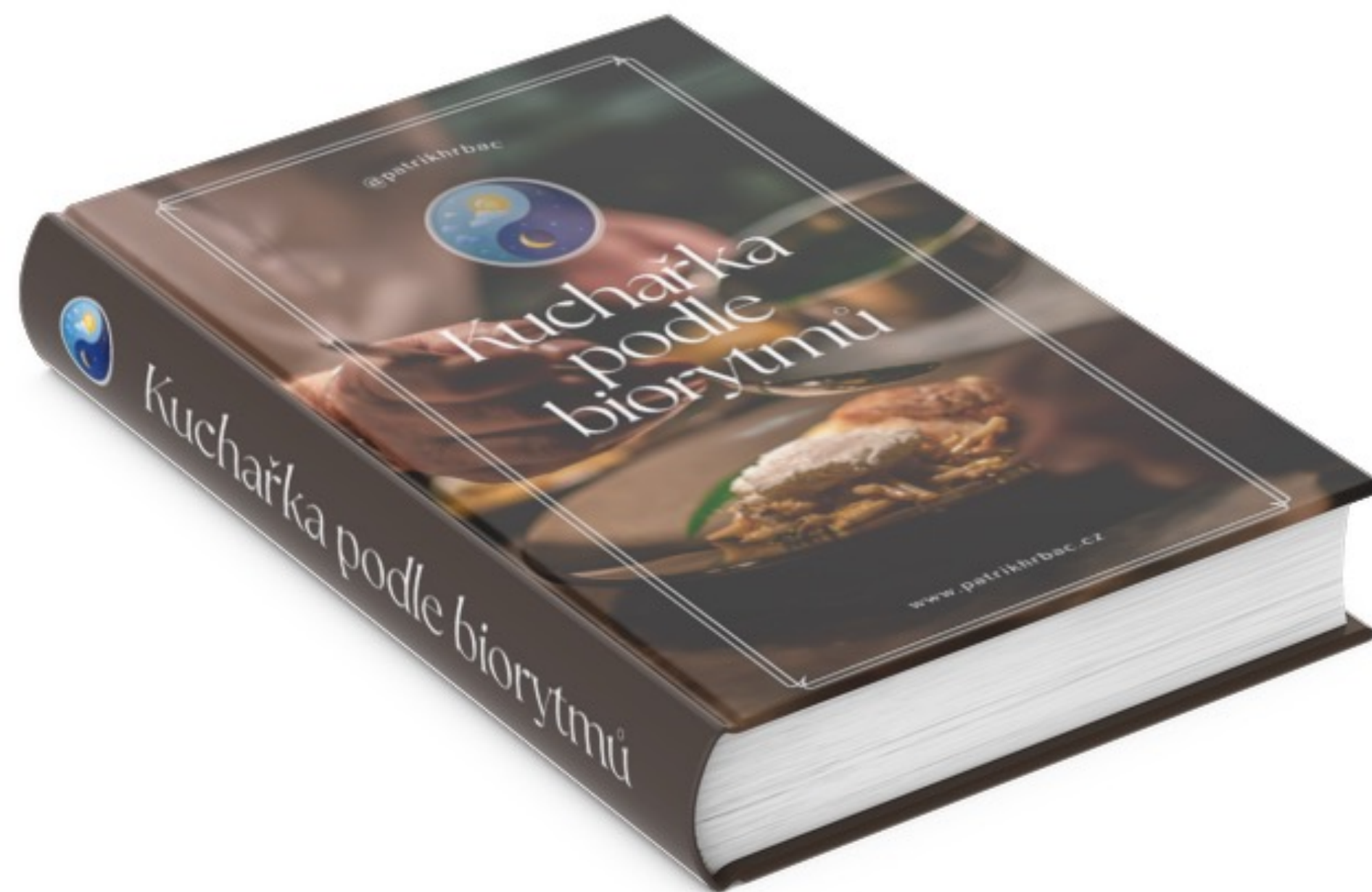




KUCHAŘKA PODLE BIORYTMŮ

PATRIK HRBÁČ

RECEPTY PRO DENNÍ (CIRKADIÁNNÍ) A ROČNÍ (CIRKANUÁLNÍ) RYTMUS TĚLA

2022 © WWW.PATRIKHRBAC.CZ

KUCHAŘKA PODLE BIORYTMŮ

RECEPTY PRO DENNÍ (CIRKADIÁNNÍ) A ROČNÍ (CIRKANUÁLNÍ) RYTMUS TĚLA



Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Disclaimer: Tento ebook slouží pro vzdělávací účely a informační účely, není brán jako lékařská rada či doporučení. Autor nenese odpovědnost směrem k žádné osobě vzhledem k újmě, ztrátě nebo zranění způsobeným nebo údajně způsobeným přímo nebo nepřímo informacemi obsaženými v tomto ebooku.

ÚVOD

Tato kuchařka je rozdělena na dvě hlavní období, letní (světlé) a zimní (tmavé) měsíce, přičemž letní měsíce počítáme od dubna do září a tmavé od října do března. Je to tak proto, že naše tělo se přepíná do odlišného metabolického programu v závislosti na ročním období, a očekává tomu uzpůsobenou stravu.

Abychom si nenarušovali metabolismus a naopak jej podpořili, tak je tyto změny potřeba respektovat. Naši předci nebyli zvyklí jíst v lednu potraviny, které zrovna nerostly, a tak se naše tělo v tmavých měsících přizpůsobilo přijímat pouze tzv. Zimní potraviny. Další věcí je, že změna v přírodě souvisela se změnou našich nutričních požadavků (zatímco v létě D3 ze slunce, tak v zimě jsme jej museli přijímat z potravin, které jej konzervovaly).

Vlivem zmodernizování obchodu a dovozu potravin ze zahraničí jsme si tento evoluční program začali nabourávat a spolu s ním začaly vznikat i civilizační onemocnění, nabírání tuku, nedostatek energie, sezónní deprese.. V této kuchařce se podíváme na to, jaké potraviny kdy jíst.

LETNÍ RECEPTY (SNÍDANĚ, OBĚDY, VEČEŘE, SVAČINY A DEZERTY)

S tím, jak se prodlužují sluneční cykly, probouzí se příroda a rostliny se zvyšuje potřeba konzumovat více sacharidů. Bílkoviny by měly obsahovat hlavně světlé maso (kuřecí, bílé ryby, krůtí) a další lehké zdroje bílkovin jako jogurty, kefíry, cottage atp. Inspirovat se můžeme v jižanských zemích jako je Řecko, Itálie, Španělsko, Portugalsko..

LETNÍ SNÍDANĚ

ICE CREAM BOWL

Co budete potřebovat:

- Zmražené bobulovité ovoce
- Banán
- Prášek z Acai
- Rostlinné mléko
- Protein
- Popř. Další adaptogeny, superpostaviny, granola atd.

Návod na přípravu:

Všechny ingredience rozmixujete mixérem a vznikne vám konzistence podobná zmrzlině, tu si potom máte do misky a ozdobíte granulou.



LETNÍ SNÍDANĚ

BANÁNOVÁ PLACKA

Co budete potřebovat:

- 50g ovesných vloček
- Banán
- Lžíce medu
- Trošku skořice
- 3 Vejce
- Lžička kokosového oleje
- Volitelné: Mandle, chia semínka

Návod na přípravu:

Všechny ingredience rozmixujete mixérem a buď na pánvi uděláte mini-lívance nebo velkou "placku". Následně servírujete na talíř a můžete potřít ořechovým máslem.



LETNÍ SNÍDANĚ

ZELENINOVÝ SALÁT S KOZÍM SÝREM

Co budete potřebovat:

- Kozí (nejlepší domácí) sýr
- Zeleninu
- Vlašské ořechy nebo mandle
- Olivový olej
- Avokádo
- Popř. Jablečný ocet

Návod na přípravu:

Nakrájíte zeleninu, kozí sýr přidáte ořechy, avokádo, osolíte himalajskou solí a popepříte, zakápnete olivovým olejem a podáváte s rýžovým chlebíčkem nebo kváskovým chlebem.



LETNÍ SNÍDANĚ

JOGURT S OVOCEM

Co budete potřebovat:

- *Bílý řecký nebo klasický jogurt*
- *Ovoce*
- *Avokádo/ořechy*
- *Kakao*
- *Kakao nebo hořkou čokoládu*

Návod na přípravu:

Na spod misky vylejeme jogurt a přidáme nakrájené avokádo a ovoce a další suroviny podle chuti..



LETNÍ SNÍDANĚ

PROTEINOVÉ LÍVANCE

Co budete potřebovat:

- 2 Vejce
- 1 Odměrka proteinu
- 1 ČL Iněného semínka
- 1 ČL Skořice
- 1 ČL Arašídového másla
- 1 ČL Kokosového oleje
- 1 ČL medu
- Libovolné ovoce, popř. Hořká čokoláda

Návod na přípravu:

Všechny ingredience smícháte dohromady mixérem a vlejete na rozehřátou pánev. Můžete ozdobit ovocem, hořkou čokoládou nebo arašídovým máslem.



LETNÍ SNÍDANĚ

"POWER" SNÍDANĚ

Co budete potřebovat:

- 3-5 domácích vajec nebo z bio chovu
- Kvalitní šunka (např. Burgunská)
- Čedar
- Ghee nebo kokos. Olej
- Kváskový chléb
- Brokolice
- Rajče

Návod na přípravu:

Do sklenice rozklepnete vejce a následně vlejete na pánev, rozmícháte a necháte zatáhnout tak, aby vejce byla příliš suchá, ale ani all dente (abychom co nejvíce vytěžili jejich zdravotní benefity). Poté přidáte šunku a nastrouhaný čedar, překlopíte na půl a ozdobíte himalajskou solí. Servírujete se zeleninou.



LETNÍ SNÍDANĚ

"BODY MIND" SNÍDANĚ

Co budete potřebovat:

- 100% žitný kváskový chléb
- Avokádo
- Kvalitní šunku

Návod na přípravu:

Nakrájíte kváskový chléb na plátky a necháte do křupava nahřát v topinkovači. Mezitím si připravíte avokádo, které následně nakrájené vložíte na chléb, osolíte, popepříte a přidáte šunku popř. Mandle. Rychlá, chutná snídane, která krásně nastartuje váš den.



LETNÍ SNÍDANĚ

"BRAIN" SNÍDANĚ

Co budete potřebovat:

- *Crème fraiche*
- *Borůvky*
- *Rýžový chlebiček*
- *Kombucha 250 ml*

Návod na přípravu:

Na rýžový chleba namažete crème fraiche, přidáte lososa a borůvky dáte do vedlejší misky. Popijíte kombuchu, která zároveň zlepšuje trávení.
Jednoduchá a rychlá snídane



LETNÍ SNÍDANĚ

VEJCE NA SLADKO

Co budete potřebovat:

- *Domácí vejce (3-4 ks)*
- *Trochu skořice*
- *Lžíci rostlinného mléka*
- *Třtinový cukr nebo moc*
- *Banán*
- *Kokosový olej*
- *Kešu*
- *Popř. další ovoce*

Návod na přípravu:

Rozmícháte vejce společně se skořicí, rostlinným mlékem a medem. Rozpálíte kokosový olej na mírném plamenu a přidáte směs s vejci. Vejce uděláte "all dente" a podáváte společně s banánem.



LETNÍ SNÍDANĚ

"BRAIN" SNÍDANĚ

Co budete potřebovat:

- *Crème fraiche*
- *Borůvky*
- *Rýžový chlebiček*
- *Kombucha 250 ml*

Návod na přípravu:

Na rýžový chleba namažete crème fraiche, přidáte lososa a borůvky dáte do vedlejší misky. Popijíte kombuchu, která zároveň zlepšuje trávení.
Jednoduchá a rychlá snídane



LETNÍ SNÍDANĚ

TVAROH S HORKÝM OVOCEM

Co budete potřebovat:

- Tvaroh
- Bobulovité ovoce, švestky, jahody..
- Máslo
- Med
- Skořice
- Ořechy

Návod na přípravu:

Do misky si dejte tvaroh a rozmíchejte ho. V hrnci rozvařte ovoce s trochou másla, medu a skořice. Ozdobte ořechy, popř. jinou svou oblíbenou superpotravinou.



LETNÍ SNÍDANĚ

NETRADIČNÍ KAŠE

Co budete potřebovat:

- Ovesné vločky
- Voda
- Špetka soli
- Miso pasta
- Vejce
- Ořechy
- Uzený losos
- Rukola
- Avokádo
- Tzatziky
- Žampiony

Návod na přípravu:

Ovesné vločky uvařte v osolené vodě podobně jako těstoviny. Můžete zjemnit trochou smetany. Udělejte si tzatziky a ztracené vejce zvlášť. Všechny ostatní suroviny použijte jako ozdobu na kaši.



LETNÍ SNÍDANĚ

FRITATA

Co budete potřebovat:

- Ghee
- Pažitka
- Sůl a pepř
- Feta
- Česnek
- Rostlinné mléko (popř. Smetana)
- Žampiony
- Vejce
- Jarní cibulky
- Oregano
- Paprika

Návod na přípravu:

Na ghee osmažte jarní cibulky a žampiony. Na tento základ pak přidáme vejce spolu s ostatními ingrediencemi. Po 3 minutách pomocí vařečky opatrně nadzvedneme od krajů frittatu, aby se dospodu dostal vzduch, a pečeme dalších zhruba 5-10 minut v závislosti na šířce naší pánve a výšce vajec. Snažíme se, aby povrch nebyl vysušený, ale lehce krémový



LETNÍ SNÍDANĚ

LEČO

Co budete potřebovat:

- 3-5 vajec
- Paprika
- Rajče
- Kvalitní klobása
- Sůl a pepř
- Cibule

Návod na přípravu:

Na sádle orestujte nadrobno nasekanou cibuli, přidejte na plátky nakrájenou klobásku, poté přidejte zeleninu a poduste. Následně vložte rozmíchaná vejce. Podávejte s kvádrovým chlebem.



LETNÍ SNÍDANĚ

"DNESKA SPĚCHÁM" SHAKE

Co budete potřebovat:

- *Kvalitní protein (veganský nebo nativní syrovátku)*
- *Ovoce na zahuštění (banán/avokádo)*
- *Rostlinné mléko*
- *Greensy, prášky ze superpostavin..*
- *Cokoliv, co máte rádi*

Návod na přípravu:

Všechno rozmixujte dohromady a máte rychlou plnohodnotnou rychlou snídani na vypití na cesty.



LETNÍ OBĚDY

DRŮBEŽÍ MASO NA ASIJSKÝ STYL

Co budete potřebovat:

- 200g bio kuřecích nebo krutích prsou
- 2 lžíce kokosového oleje
- Sůl
- Kurkuma
- Lžička zázvoru
- Sůl
- Cibule/pórek
- 1-2 papriky
- 1-2 rajče
- 1/2 lžičky citrónové trávy
- Koriandr
- Kokosové mléko
- Rýže

Návod na přípravu:

Maso a zeleninu nakrájíte na kostičky. Na hlubkoké pánvi rozpálíte kokosový olej a přidáme cibulku, rajče a papriku. Přidáte sůl a koření na maso, které po podušení zeleniny přidáte na pánev. Nakonec přidáte kokosové mléko. Servírujete s uvařenou rýží do hlubší porcelánové misky.



LETNÍ OBĚDY

JÁTRA V CITRÓNOVÉ ŠTÁVĚ

Co budete potřebovat:

- 80-150g bio kuřecích, hovězích nebo krůtích jater
- Šťáva z citronu nebo z limity
- Bazalka
- Sůl
- 70g cukety
- Libovolná zelenina
- Rýže
- Sůl, pepř, sušený zázvor
- Cibule

Návod na přípravu:

Játra nakrájejte na malé kousky, pomíchejte se solí, šťávou z citronu a bazalkou. Cuketu rozkrojíte podélně, odstraníte semínka a oloupete. Nakrájíte ji na plátky. Na pánvi pak rozežhřejete sádlo nebo kokosový olej a osmažíte cibulku. Pak přidáte játra s cuketou a všemi ostatními ingrediencemi a chvíli podusíte. Pak podáváte s rýží.



LETNÍ OBĚDY

PLNĚNÉ CUKETY

Co budete potřebovat:

- *Cukety nebo lilek*
- *Olivový olej*
- *Provensálské bylinky*
- *Kuskus/Quinoa*
- *Česnek*
- *Cibule*
- *Sůl a pepř*
- *Mleté hovězí nebo vepřové, popř. Krůtí nebo kuřecí*
- *Čedar nebo parmezán*
- *Rajský protlak*

Návod na přípravu:

Na kokosovém oleji, sádle nebo ghee osmažíte cibulku nakrájenou na jemno a česnek až zesklovatí, pak přidáte maso. Vmíchejte protlak, bylinky, sůl a pepř. Poté přidejte kuskus. Cukety vydlabejte, zbavte semínek, nasolte a zakápněte olejem. Pak je naplňte směsí z pánve a posypte sýrem. Můžete ozdobit olivami.



LETNÍ OBĚDY

BIFTEKI

Co budete potřebovat:

- *Hovězí nebo vepřové mleté maso*
- *Cibule červená*
- *Sušená máta*
- *Oregano*
- *Petrželka*
- *Pepř, sůl*
- *Sýr feta*
- *Vejce*
- *Olivový olej*
- *Brambory*

Návod na přípravu:

Upečete malé brambory v troubě. Ochucené maso všemi ingrediencemi rozdělíte na cca 12 stejných částí. Z poloviny každé části vytvarujete silnější placičku, položte na ni špalík sýra. Na ten navršíte trochu masa a zaoblete do šišky. Každou šišku potřete olivovým olejem. Rozpalte grilovací pánev a grilujte bifteki zhruba 8 minut, během grilování jednou otočte. Podávejte s čerstvým zeleninovým salátem.



LETNÍ OBĚDY

LOSOS POKE BOWL

Co budete potřebovat:

- Syrový losos
- Mořské řasy
- Nakládaný zázvor
- Eddame fazolky
- Rýže
- Avokádo / Mango
- Sojová omáčka
- Koriandr
- Sezamová semínka
- Drcený česnek
- Sůl a pepř

Návod na přípravu:

Uvařenou rýži ochutíte sójovou omáčkou a drceným česnekem a následně na ni naskládáte všechny ostatní suroviny.



LETNÍ OBĚDY

PIZZA Z QUINOY

Co budete potřebovat:

- 150g quinoa
- 1/2 ČL soli
- Prášek do pečiva bez fosfátů
- Lžíce olivového oleje
- Na pizzu ingredience dle vlastní chuti
- Oregano

Návod na přípravu:

Přes noc nechte namočenou quinoou, poté ji propláchněte a nechte okapat. Rozehřejte troubu na 220 stupňů. Rozmixujte quinoou, sůl, prášek do pečiva a olivový olej a těsto rozetřete na pečicí papír, který jste mírně zakápli olivovým olejem. Korpus pečte asi 15 min a poté ho otočte ještě na 5 minut, dokud není křupavý. Následně vložte své ingredience a dopečete ještě na 10 minut.



LETNÍ OBĚDY

KREVETY

Co budete potřebovat:

- 200g krevet (bio koupíte v Kauflandu)
- 1/3 ČL kurkumy
- Zelenina dle chuti
- 1/2 extra virgin olivového oleje
- Bílá jasmínová rýže

Návod na přípravu:

V hrnci poduste zeleninu, dochutíte zázvorem, osolíte a opepříte. Krevety vyndejte z mrazáku a opláchněte ve vodě. Po 10 minutách vaření zeleniny rozpálíte pánev a dáte do ni krevety. Necháte je na sucho lehce opéct a pak podlijete trochou vody nebo kokosovým mlékem a posypete kurkumou a dodusíte 5 minut. Mořské předvařené krevety stačí prohřát a promíchat, Syrové farmové tygří krevety vaříte o něco déle. Podáváte s rýží a na talíř přidáte olivový olej.



LETNÍ OBĚDY

ŠPÍZY

Co budete potřebovat:

- *Stehenní kuřecí*
- *Paprika*
- *Cuketa*
- *Rajčata*
- *Cibule*

Návod na přípravu:

Všechno nakrájíte na velká kolečka, poté to vše napícháte na dřevěnou špejli a vložíte do grilu nebo do trouby. Podáváte s brambory a zeleninovým salátem



LETNÍ OBĚDY

BURGER

Co budete potřebovat:

- *Hovězí maso nebo mix hovězího a vepřového*
- *Vejce*
- *Koření: česnek, oregano, rozmarýn..*
- *Sůl a pepř*
- *Česnek, cibule*
- *Bulka na burger*
- *Čedar*
- *Majonéza, kečup*
- *Ledový salát*

Návod na přípravu:

Maso smíchejte s kořením, solí a pepřem, vejcem, vytvarujte do kulatého tvaru a udělejte uprostřed důlek. Ogrilujte z obou stran. Bulku rozřízněte napůl (můžete předtím ogrilovat) a na jednu polovinu dejte majonézu s kečupem, na druhou dejte všechny ostatní ingredience. Můžete dovnitř přidat volské oko.



LETNÍ VEČEŘE

PIZZA Z BEZPEPKOVÉ MOUKY

Co budete potřebovat na 2 pizzy:

- 250g Plain White Flour Doves Farm (růžová etiketa)
- 140g vody
- 2 lžíce kokosového oleje
- Špetka cukru, 2 špetky soli
- Oregano
- Suroviny dle chuti na pizzu

Návod na přípravu:

Smíchejte mouku a vodu a udělejte 2 koule. Pokud by se těsto nechtělo spojit nebo bylo moc suché, přidejte trošku oleje nebo vody. Na pečící papír vyválíte 2 tenké pizzy. Na pizzy dáte suroviny dle chuti a troubu rozpálíte na 250 stupňů. V troubě pečete z obou stran 15 minut. Vytáhnete až lehce zhnědnou okraje nebo sýr. Na závěr zakápnete olivovým olejem.



LETNÍ VEČEŘE

KRUTÍ PRSA S OREGANEM

Co budete potřebovat:

- 150g krutího masa
- 50g cukety
- 50g mražené brokolice
- 1/2 lžičky sušeného orgánu
- 1/3 lžičky sušeného zázvoru
- Sůl
- 1 lžíce olivového oleje
- Rýže

Návod na přípravu:

Nakrájejte krutí prsa na nudličky, posypte orgánem a osolte. Do hrnce nalijte malé množství vody, vložte brokolici a duste 5 minut. Pak vložte do hrnce krutí nudličky, nechte zatáhnout a promíchejte s brokolicí. Poté přidejte cuketu, zázvor a zamíchejte. Duste dokud nebude maso hotové a cuketa měkká. Můžete přidat kešu ořšky.



LETNÍ VEČEŘE

KUŘECÍ STEHENNÍ

Co budete potřebovat:

- 150g kuřecí stehna bez kůže a kostí
- Sušené oregano
- Sůl
- 50g mrkve (tenké plátky)
- 70g mražených zelených fazolek
- Sušený zázvor
- Černý pepř
- 1/2 lžíce olivového oleje
- Bílá rýže nebo brambory

Návod na přípravu:

Poduste fazolky v menším hrnci, pak přidejte plátky mrkve, dochuťte solí, pepřem a zázvorem a duste alespoň 20 minut. Po 10 minutách dušení rozpalte kuřecí na pánvi, až se zatáhne, tak podejte trochou vody, posypte oregánem a 5 minut duste. Podávejte s rýží nebo bramborem.



LETNÍ VEČEŘE

JARNÍ KUŘE SE ZELENINOU

Co budete potřebovat:

- *Kmín, sůl, pepř, rozmarýn, bobkový list, tymián*
- *Kuřecí stehna*
- *Pórek, cibule, česnek*
- *Mrkev*
- *Brambory*
- *Vývar nebo voda*

Návod na přípravu:

Troubu předehřejte na 180 °C. Do velkého pekáče dejte brambory, zeleninu a kuře. Zalejte vývarem nebo vodou a nechte péct 1 hodinu.



LÉTNÍ VEČEŘE

KUŘE V ARAŠÍDOVÉ OMÁČCE

Co budete potřebovat:

- 3 lžíce arašídového másla
- 250 ml kokosového mléka
- 1 lžíce sójové omáčky
- 2 lžíce citronové šťávy
- 1 lžíce nastrohaného zázvoru
- 1 lžička Kari
- Špetka chilli

Návod na přípravu:

Všechny ingredience na omáčku dáte do mixéru a rozmixujete do hladka. Kuřecí maso nakrájíme na nuličky, osolíme a opeříme. Dáte restovat. Podáváte s rýží.



LETNÍ VEČEŘE

ŠPAGETY

Co budete potřebovat:

- Špagety ze semoliny
- Máslo
- Parmezán
- Pecorino
- Čerstvá bazalka a rukola
- Citronová kůra
- Sůl a pepř

Návod na přípravu:

Uvařte špagety a na pánvi rozehejte máslo s pepřem a po chvíli přidejte i trochu vody. Vmíchejte oba sýry, rukou, bazalku a citronovou kůru. Pak už jen dosolte podle chuti.



LETNÍ VEČEŘE

PENNE

Co budete potřebovat:

- Penne nebo jiné krátké těstoviny ze smoleny
- Slanina nebo pancetta
- Olivový olej
- Bílé víno
- Parmezán nebo pecorino
- Loupaná rajčata v konzervě

Návod na přípravu:

Uvařte těstoviny a slaninu opečte na troše olivového oleje, podlijte vínem a nechte propojit chutě. Následně přidejte plechovku rajčat a chvíli povařte. Smíchejte s penne a posypte sýrem a bazalkou.



LETNÍ VEČEŘE

PSTRUH

Co budete potřebovat:

- *Pstruh*
- *Sůl a pepř*
- *Olivový olej*
- *Citronová šťáva*
- *Piniové oříšky*
- *Petrželka*
- *Ghee*
- *Malé množství např. Pohankové mouky na obalení*

Návod na přípravu:

Rozpusťte přepuštěné máslo a smíchejte ho s petrželkou, oříšky a citronovou šťávou. Pstruha osolte a opepřete a lehce obalte v mouce. Polejte ho ochuceným máslem a dejte na cca 20 minut do rozehřáté trouby.



LETNÍ VEČEŘE

RAJČATOVÉ GASPACHO

Co budete potřebovat:

- Cibule
- 3 Rajčata
- 1 paprika
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžička vinný ocet
- Sůl a pepř
- 2 stroužky česneku
- Hrst čerstvě nakrájené pažitky

Návod na přípravu:

Rajčata, cibuli, papriku, olej, ocet, špetku soli, špetku pepře a česnek rozmixujte v mixéru do hladka. Polévku pak dejte před podáváním vychladit. Vychlazené gazpacho rozdělte do dvou misek, posypte čerstvou pažitkou a podávejte.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

GUACAMOLE

Co budete potřebovat:

- Zralá avokáda 3 ks
- čerstvá paprička jalapeño (nebo serrano) 1 ks
- červená cibule, najemno nakrájená 1/2 hrnku
- čerstvě vymačkaná limetková šťáva 1-2 lžíce
- čerstvý koriandr, nasekaný 1/3 hrnku
- sůl 1/2 lžičky
- mletý římský kmín 1/4 lžičky
- rajče, bez semínek a najemno nakrájené 1 ks

Návod na přípravu:

Avokáda rozpulte, vyndejte pecky a dužinu bez slupky dejte do mísy. Vidličkou nebo šťouchadlem na brambory rozšťouchejte dužinu na požadovanou konzistenci - ideální je zachovat ve směsi kousky, ale můžete udělat i jemnou pastu. Přimíchejte najemno nasekanou chilli papričku, červenou cibuli, limetkovou šťávu, nasekaný koriandr, sůl, římský kmín a dobře promíchejte. Úplně nakonec vmíchejte jemně nadrobno nasekané rajče. Ochutnejte a dochuťte případně solí, limetou nebo více chilli. Podávejte s chlebem, rýžovými nebo kukuřičnými chlebíčky.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

SMAŽENÉ BANÁNY

Co budete potřebovat:

- Banány nakrájené na šikmo
- Kokosový olej
- Strouhaný kokos
- Mandlové plátky
- Kokosový jogurt / zakysaná smetana

Návod na přípravu:

Na pánvi rozežehřejte kokosový olej a banány opečte z jedné strany dokud nezkaramelizují. Po otočení je zasypte kokosem a mandlovými plátky a nechte opéžit, ale ne spálit. Podávejte s kokosovým jogurtem nebo zakysanou smetanou. Můžete přidat domácí zmrzlinu.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

BANANA BREAD

Co budete potřebovat:

- 3 zralé banány
- 130 gramů kokosového oleje
- 2 lžíce medu
- 2 vejce
- 190 gramů rýžové mouky
- 2 lžičky prášku do pečiva
- 2 lžičky skořice
- hrst nasekaných vlašských ořechů
- 2 až 3 řady hořké čokolády

Návod na přípravu:

Banány v misce rozmačkejte vidličkou. Kokosový olej prošlehejte s medem a postupně přidejte vejce, nakonec i rozmačkané banány. Smíchejte mouku s práškem do pečiva a skořicí a vše přisypte k tekuté směsi a důkladně promíchejte, dokud nevznikne hladké těsto. Nakonec přimíchejte i nasekané oříšky a kousky čokolády. Pečte ve formě na chléb nebo srncím hřbetu vyloženém pečicím papírem asi hodinu při 160 stupních. Pokud po hodině pečení na špejli stále ulpívá těsto, pečte o něco déle.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

TVAROHOVÝ DEZERT

Co budete potřebovat:

- 80g kvalitní hořké čokolády
- 250g bio tvarohu
- 30g cukru
- 25g rozpuštěného másla

Návod na přípravu:

Čokoládu rozpustíte ve vodní lázni a pak ji vymažete štětcem do formy např. Na muffiny. Formy s čokoládou na chvíli necháte ztuhnout do mrazáku. Tvaroh ušleháte s máslem a cukrem do hladka. Vyndáte formy z mrazáku a vymažeme znovu tenkou vrstvou čokolády. Naplníte muffiny tvarohem a nahoře hladíte. Dáte ztuhnout na hodinu do mrazáku a poté muffiny opatrně vytlačíte ze spoda.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

SLADKÁ RÝŽE

Co budete potřebovat:

- *Bílá jasmínová rýže*
- *20-50g medu*
- *Bobulovité ovoce*
- *Voda*
- *Kozí mléko, bio kravské mléko nebo kokosové mléko bez konzervant*
- *Bio kokosový olej nebo bio máslo*
- *Hořká čokoláda*
- *Skořice*
- *Hydrolyzovaný kolagen*

Návod na přípravu:

Až se dovaří rýže, tak vmícháte med, skořici a na konci vaření i kolagen, ten zde tvoří hlavní zdroj bílkovin. Nakonec posypete ovocem.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

ČOKOLÁDOVÝ DEZERT

Co budete potřebovat:

- 2 banány
- 3 lžičky bio nepraženého kakaa
- 2 lžičky cukru
- 100ml rozpuštěného bio kokosového oleje

Návod na přípravu:

Všechny suroviny rozmixujete do hladka. Směs nalijete do nízké nádoby vyložené pečícím papírem, stěrkou uhladíte. Zakryjete víčkem nebo alobalem a dáte ztuhnout na 1 hodinu na mrazáku.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

BROWNIES Z KOKOSOVÉ MOUKY

Co budete potřebovat:

- 1 oloupané větší jablko
- 1 větší banán
- 40ml javorového sirupu
- 40ml vody
- 3 bio vejce
- 60g kokosové mouky
- 30g bio kakaa
- 1 lžička bio prášku do pečiva (koupíte v DM)
- 1/4 lžičky mořské soli

Návod na přípravu:

Rozmixujete jablko, banán s vodou a sirupem. Přidáte vejce a chvíli ještě mixujete. Smícháte sypké ingredience a vmícháte rozmixovanou směs. Vymažete kokosovým olejem bez vůně formu a vlijete na ní těsto. Pečete asi 25 min v troubě na 170 stupňů.



LETNÍ SVAČINY A DEZERTY

PALAČINKY

Co budete potřebovat:

- 1/4l vody nebo kozího mléka/ kokosového mléka
- 1 bio vejce
- 4-5 lžic bezlepkové mouky
- Bio kokosový olej

Návod na přípravu:

V misce rozšleháte vejce ve vodě, postupně přidáte mouku a můžete přidat i hydrolyzovaný kolagen, vyšleháte tekuté těsto. Necháte na chvíli odležet, čím déle, tím lépe (mouka nabobtná). Dáte trošku kokosového oleje na pánev, zahřejete a naléváte těsto na pánev. Náplň palačinek pak může být: ovoce, med, makadamové ořechy, domácí povidla, domácí marmeláda..



ZIMNÍ RECEPTY (SNÍDANĚ, OBĚDY, VEČEŘE, SVAČINY A DEZERTY)

*S tím, jak se zkracují sluneční cykly, zvyšuje se potřeba konzumovat těžší bílkoviny a tuky.
Sacharidů je potřeba mírně ubrat.*

ZIMNÍ SNÍDANĚ

VEJCE S KAVIÁREM

Co budete potřebovat:

- Kvalitní lososový kaviár z divokého lososa
- Vejce z volného chovu nebo Bio (označení 1 nebo 0)
- Ghee / kokosový olej
- Rýžový chlebíček

Návod na přípravu:

Na mírném ohni na keramické pánvi rozpálíte lžici ghee, rozklepnete (celé) vejce a promícháváte pouze bílky tak, aby žloutky zůstaly co nejvíce čerstvé (takhle vytěžíte z vajec jejich zdravotní benefity nejvíce). Až budou bílky hotové, rozmícháte i žloutky a ihned servírujete. Na talíř přidáte lososový kaviár a rýžový chleba, popřípadě zeleninu a můžete se na to vrhnout.



ZIMNÍ SNÍDANĚ

OMELETA SE ŠUNKOU

Co budete potřebovat:

- 2-4 bio vejce
- Sádlo nebo ghee
- Sůl a pepř
- Kvalitní šunku

Návod na přípravu:

Prošlehejte vejce spolu se solí a pepřem. Na pánvi si rozehejte tuk. Vložte vejce na pánev a mírně zamíchejte, vejce by neměla být tekutá, ale ani suchá. Pak vložte do omelety šunku a srolujte.



ZIMNÍ SNÍDANĚ

MÍCHANÁ VEJCE NA CIBULCE

Co budete potřebovat:

- Cibuli
- Bio Vejce
- Sůl a pepř
- Slanina

Návod na přípravu:

Na sádle osmahněte na jedno nakrájenou cibuli a až bude opečená dozlatova vmíchejte rozšlehané vejce. Můžete přidat pažitku.



ZIMNÍ SNÍDANĚ

RAW VEJCE

Co budete potřebovat:

- Sádlo
- Vejce
- Cibulka

Návod na přípravu:

Na sádle osmažíte cibulku a přidáte trošku třtinového cukru, abyste cibulku zkaramelizovali. Poté rozbijete (podobně jako volská oka) vejce na pánev a mícháte POUZE bílky, žloutky nerozbíjíte. Snažíte se co nejvíce uvařit bílky a zanechat co nejsyrovější žloutky. Díky tomu vytěžíte všechny nutrienty ze žloutků.



ZIMNÍ SNÍDANĚ

SARDINKOVÁ POMAZÁNKA

Co budete potřebovat:

- *Sardinky z konzervy*
- *Vejce na tvrdo*
- *Máslo*
- *Sýr gervais/creme fraiche*
- *Cibulku*

Návod na přípravu:

Uvařte vajíčka na tvrdo a nechte zchladnout. Sardinky rozmixujte s trochou měkkého másla nebo gervais. Přidejte na jedno nakrájenou jarní cibulku a vajíčka osolte a opepřete.



ZIMNÍ SNÍDANĚ

KVÁSKOVÝ CHLEBA S MAKRELOU

Co budete potřebovat:

- *Kváskový chléb*
- *Špenát*
- *Makrela*
- *Vejce*

Návod na přípravu:

Na chleba navrstvíte špenát, makrelu a vejce a podáváte. Popř pokud tomu sezona dopřává, tak můžete přidat i okurku.



ZIMNÍ SNÍDANĚ

LOSOSOVÁ SNÍDANĚ

Co budete potřebovat:

- Žitný kváskový chléb/bezlepkové kreky
- Creme fraiche
- Uzený losos
- Vejce

Návod na přípravu:

Na chleba namažete crčme fraiche, přidáte lososa a vejce natvrdo. Můžete přidat i kaviár z lososa.



ZIMNÍ OBĚDY

DIVOČÁK S DÝNÍ

Co budete potřebovat na 1 porci:

- 150g divočáka
- 50-70g dýně Hokkaidó
- 6 listů čekanky
- 1/3 lžičky sušeného tymiánu
- 1/3 lžičky sušeného zázvoru
- Sůl
- 1 lžíce olivového oleje
- Brambory

Návod na přípravu:

Divočáka naklepeme a necháme v celku (v případě vaření v troubě) nebo nakrájíme na menší nudličky. Posypeme tymiánem a osolíme. Rozehřejeme hrnec a dáme do něj maso, necháme zatáhnout, přidáme dýni, a mícháme než se maso připeče. Podlijeme trochou vody a 3 minuty dusíme pod poklicí. Po cca 30 minutách by maso mělo být měkké. Nakonec polijete olivovým olejem a podáváte s bramborami.



ZIMNÍ OBĚDY

ZVĚŘINOVÝ GULÁŠ

Co budete potřebovat:

- 600g masa na guláš (jelen, daněk, hovězí)
- 1 cibule
- Česnek
- 1 lžíce sádla
- 1/4 lžíce pepře neb chilli
- 3 lžičky gulášového koření
- Sůl
- Batáty/brambory

Návod na přípravu:

Maso nakrájíte na malé kostky, mezitím osmahnete v hrnci česnek a cibuli a pak rychle osmahnete maso, aby se zatáhlo. Podlijete vařící vodou a dusíte minimálně 1,5 hodiny do měkka, občas promícháte. V případě potřeby dolijete horkou vodou. Pro rychlejší přípravu můžete použít tlakový hrnec. Podáváte s brambory nebo batáty.



ZIMNÍ OBĚDY

DIVOKÝ LOSOS

Co budete potřebovat:

- *Divoký losos*
- *Brambory*
- *Špenát*
- *Koriandr (odbourává zbytky těžkých kovů a rtuti z ryb)*
- *Citron*
- *Ghee*
- *Jakékoliv koření na ryby*

Návod na přípravu:

Na mírném plameni začnete smažit zlehka okořeněného lososa z obou stran. Nesmí se příliš uvařit, aby se neznehodnotili zdravé tuky v něm. Podáváte s brambory, popř. se špenátem.



ZIMNÍ OBĚDY

CHILLI CON CARNE

Co budete potřebovat:

- *Hovězí mleté maso*
- *Červené fazole - namočené, uvařené nebo kvalitní z konzervy*
- *Rajčatový protlak*
- *Cibule*
- *Česnek*
- *Chilli*
- *Limeta - šťáva*
- *Koriandr*
- *Sádlo*
- *Sůl a pepř*

Návod na přípravu:

Osmahněte cibulku s česnekem na tuku na pánvi, poté přidejte okořeněné maso, pak fazole a protlak. Na talíři pak zakápněte šťávou z limity a podívejte s kváskovým pečivem.



ZIMNÍ OBĚDY

KRUTÍ SEKANÁ

Co budete potřebovat:

- *Sůl a pepř*
- *Slanina*
- *Koriandr*
- *Chilli*
- *Zázvor drcený*
- *Česnek*
- *Cibule*
- *Vejce*
- *Mleté krutí maso*

Návod na přípravu:

Najemno pokrájenou cibuli asi 5 minut opékejte na lžici sádla nebo jiného tuku. Kdo má rád, přidá i špetku chilli. Přidejte nasekaný česnek, nechte jen chvilinku rozvonět a počkejte, až směs trochu vychladne. Vše pak promíchejte s mletým masem včetně ostatních ingrediencí. Rukama lehce uhladíte do formy na a pečte 30 minut při 180 °C. Můžete potřít směsí kečupu, medu a chilli a ještě na asi 15 minut vrátit do trouby.



ZIMNÍ OBĚDY

HOVĚZÍ NA HOUBÁCH

Co budete potřebovat:

- *Hovězí maso*
- *Houby*
- *Cibule a česnek*
- *Sůl a pepř*
- *Drcený kmín*
- *Hovězí vývar nebo voda*
- *Sádlo*

Návod na přípravu:

Maso nakrájíte na malé kostky, mezitím osmahnete v hrnci česnek, cibuli a houby a pak rychle osmahnete maso, aby se zatáhlo. Podlijete vodou nebo vývarem a dusíte do změknutí, občas promícháte. V případě potřeby dolijete horkou vodou. Pro rychlejší přípravu můžete použít tlakový hrnec. Podáváte s brambory nebo batáty.



ZIMNÍ OBĚDY

JÁTRA

Co budete potřebovat:

- *Drůbeží játra - očištěná od blán*
- *Ghee nebo sádlo*
- *Cibulka*
- *Pepř a sůl*

Návod na přípravu:

Na tuku opečte cibulku, přidejte játra, nechte zatáhnout a pak mírně podlijte. Můžete přidat protlak nebo kvalitní kečup. Můžete podávat s bramborem, kvádrovým chlebem nebo batáty.



ZIMNÍ VEČEŘE

AFRICKÝ SUMEČEK S BYLINKAMI

Co budete potřebovat:

- 100-200g Sumečka afrického - filety bez kůže
- Sušené oregano a bazalka
- Olivový olej
- Brambory, batáty nebo maniok

Návod na přípravu:

Na nepřilnavou rozpálenou pánev dáte filet sumečka a opečete z obou stran, poté přidáte bylinky. Podáváte s jednou ze 3 výše uvedených příloh. Můžete ozdobit salátem



ZIMNÍ VEČEŘE

HERMELÍN

Co budete potřebovat:

- *Hermelín*
- *Mandle*
- *Brusinky*

Návod na přípravu:

Zabalíte hermelín do alobalu a dáte na 20 minut do trouby. Hermelín krásně změkne a chutná pak lépe. Servírujete s přes noc namáčenými ořechy a zeleninou. Můžete podávat s bramborem či batáty. S rajčatama to nepřehánět.



ZIMNÍ VEČEŘE

VEPŘOVÉ PLÁTKY S PEČENÝMI JABLKY

Co budete potřebovat na 2 porce:

- 2x 150g bio vepřového masa (pečeně nebo kýta)
- Sůl, mletý kmín, pepř
- 1 lžíce sádla
- 1 lžíce jablečného octa
- 4 jablka

Návod na přípravu:

Naklepete, osolíte, opepříte a okmínujete maso. Oresutjete na rozpáleném sádle (nebo na sucho v případě tučnějšího masa) podlijete trochou horké vody. Pečená jablka: Jablka zbavíte jadřinců, oloupete a nakrájíte na čtvrtky. Vymažete ohnivzdornou misku kokosový olej bez vůně, dáte do ní jablka, jablečný ocet, přiklopíte a pečete v troubě 15 minut.



ZIMNÍ VEČEŘE

ZAPEČENÉ BRAMBORY

Co budete potřebovat:

- 500 g mletého hovězího masa
- 4 brambory
- 1 cibule
- 250 ml smetany na vaření
- Sádlo
- Sůl a pepř

Návod na přípravu:

Brambory oloupeme a nakrájíme na plátky. Na pánvi osmahneme cibuli, mleté maso a vše ochutíme solí i pepřem. Pekáč vymažeme olejem a pokládáme střídavě vrstvu brambor a vrstvu masa. Nakonec celou směs opět osolíme a opepříme. Pečeme cca půl hodiny a poté zalijeme celou směs smetanou. Necháme dopéct, dokud nejsou brambory křupavé.



ZIMNÍ VEČEŘE

TATARÁK

Co budete potřebovat:

- 2 ks domácích žloutků
- 1 ks větší cibule
- 1 lžíce plnotučné hořčice
- 1 lžíce kečupu
- 1 lžička worcesterské omáčky
- 1 lžička mleté červené papriky
- 1 lžička mletého pepře
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička soli
- 400 g pravé svíčkové (lze nahradit jihoamerickou kýtou nebo hovězím zadním)

Návod na přípravu:

Maso dvakrát až třikrát pomeleme, nebo ho naškrábeme nožem. Do namleté hmoty přidáme na jemno nasekanou cibuli, utřený česnek, hořčici, kečup, worchesterskou omáčku. Tatarák ještě osolíme, okořeníme pepřem, mletou paprikou a mletým kmínem. Nakonec přimícháme žloutky, masovou směs dobře promícháme a dáme vychladit. Doporučení: K masu podáváme topinky z kvádrového chleba a cibuli. Chceme-li ostřejší tatarák, dochucujeme ho ještě chilli omáčkou nebo kořením tabasco.



ZIMNÍ VEČEŘE

SUSHI

Co budete potřebovat:

- Syrové ryby (tuňák, losos, mořský vlk)
- kulatozrnná rýže na sushi
- 1,5 hrnku voda
- 2,5 hrnku mořské řasy Nori na sushi
- řasa kombu 2 kousky
- wasabi prášek (případně hotová wasabi pasta)
- nakládaný zázvor
- sójová omáčka kikkoman
- rýžový ocet
- cukr, sůl

Návod na přípravu:

Rýži propláchněte ve studené vodě, přidejte k ní řasu kombu a uvařte v hrnci nebo použijte speciální rýžovar. V kastrůlku svařte cukr, rýžový ocet a sůl. Svařenou směs postupně vmíchejte do hotové rýže, ze které jste vyndali řasu. Do misky si nalijte vodu na namáčení rukou. Z wasabi prášku a vody vytvořte pastu. Nejdříve si připravte maki sushi: mořskou řasu nori položte na rolovací podložku lesklou stranou nahoru. Do poloviny naneste rýži, potřete slabou vrstvou wasabi pasty, přidejte plátky ryby a zarolujte. Rolku nakrájejte namočeným nožem a přendejte na talíř. Teď nigiri sushi: v namočených dlaních vytvořte malé válečky rýže, potřete wasabi pastou a navrch dejte plátky syrové ryby, kterou potřete slabou vrstvou sójové omáčky. Ke každé porci připravte trochu nakládaného zázvoru a podávejte.



ZIMNÍ VEČEŘE

HOVĚZÍ VÝVAR

Co budete potřebovat:

- *Bio/grass-fed hovězí kosti*
- *Nefiltrovaný jablečný ocet (lze koupit v DM)*
- *Sůl*
- *Celer, mrkev, petržel, cibule, česnek fenykl, bazalka, petrželka, list římského salátu*

Návod na přípravu:

Kosti opláchneme, vložíme do hrnce a zalejeme studenou vodou. Přivedeme k varu, poté stáhneme na nízkou teplotu a necháme jen lehce probublávat. Ihned na začátku vaření přidáme lžici octa (kvůli uvolnění minerálů z kostí). Vařte 3-8 hodin. Po vychladnutí seberte tuk a vyhodte. Vývar můžete osolit při vaření nebo až při jídle. Co do 2 dnů nespotřebujete, zamražte. Vývar slouží jako jídlo pro podporu dlouhodobého zdraví díky obsahu vitamínů a minerálů. Dá se využít i například při nevolnosti, viróze či trávicích obtížích nebo použít jako součást do dalších jídel.



ZIMNÍ VEČEŘE

VÁNOČNÍ BRAMBOROVÝ SALÁT

Co budete potřebovat:

- 1kg salátových brambor (typ A)
- 500g mrkve
- 250g petržele
- 250g celeru
- 1 malá cibule
- 1 menší sklenička nakládaných okurek
- 6 bio vajec
- 1 sklenička majonezy
- Hořčice

Návod na přípravu:

Brambory osolte, uvařte a nechte úplně vychladnout. Zeleninu nahrajte na větší kusy a uvařte na skus, ideálně v páře. Uvaříme na tvrdo vejce. Brambory, kořenovou zeleninu, vejce a kyselé okurky a cibuli pokrájíme na drobné kostičky a promícháme. Hořčici zašleháme vidličkou do majonézy a vmícháme do salátu. Dochutíme octem, solí a pepřem.



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

DOMÁCÍ PŘESNÍDÁVKA

Co budete potřebovat:

- *Bio jablka*
- *Voda*
- *Skořice celá, ideálně cejlonská*

Návod na přípravu:

Jablka nakrájejte se slupkou, dejte do hrnce a zalijte trochou vody a přidejte skořici. Občas zkontrolujte, promíchejte a případně dolejte trochu vody, dokud se jablka úplně nerozvaří. Vyndejte skořici a v případě potřeby můžete ještě domixovat mixérem. Skladujte v lednici.



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

DOMÁCÍ POVIDLA

Co budete potřebovat:

- 2 kg švestek
- 200g cukru krupice
- 2 lžíce bio jablečného octa
- 1 lžička skořice
- 4 lžíce slivovice

Návod na přípravu:

Švestky omyjeme, vypeckujeme, rozpůlíme a promícháme z octem. Dáme na pekáč a nezakryté pečeme 20 minut na 200 stupňů. Podle potřeby promícháme. Pečeme dokud ovoce nezhoustne. Nakonec přidáme slivovici a koření. Povidla dáme do sklenic a dobře uzavřeme. Kdybyste chtěli povidla moc hladká, můžete je ještě rozmixovat.



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

SLANÉ PALAČINKY

Co budete potřebovat:

- 1/4 vody
- 1 bio vejce
- 4-5 lžic mouky (např. Plain White Flour od Doves Farm)
- Kmín
- Bio kokosový olej

Návod na přípravu:

V misce rozšleháme vejce ve vodě, postupně přidáme mouku a vyšleháme vydličkou těsto, podle chuti přidáme sůl a kmín. Necháme odležet chvíli. Tence vymažete pánev kokosovým olejem nebo sádlem, jemně ji rozpálíte a klasicky děláte palačinky. Náplň může obsahovat např.: kozí sýr, brusinky, rajčata, bazalku, hovězí šunku...



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

JABLKOVÝ KOLÁČ

Co budete potřebovat:

- 4-5 jablek
- 2 lžíce citronové šťávy
- 2 vejce 100g cukru
- Špetka soli
- 100ml koziho nebo kravského mléka (lze i použít vodu)
- 20g rozpuštěného kokosového oleje
- 80g bezlepkové mouky
- 1 lžička prášku do pečiva

Návod na přípravu:

Jablka zbavíme jadřinců, oloupeme a nakroutíme na tenké plátky na struhadle, promícháme s citronovou šťávou. Vejce ušleháme s cukrem do pěny. Přimícháme sůl, mléko, kokosový olej a přidáme mouku s práškem do pečiva. Těsto smíchejte s jablky. Formu vyložte pečícím papírem, který vymažete kokosovým olejem a naplníte ho směsí. Pečeme na 180 stupňů 40 minut.



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

MRKVOVÝ SALÁT

Co budete potřebovat:

- 1 mrkev
- Nefiltrovaný jablečný ocet
- Citron

Návod na přípravu:

Mrkev nastrouháme na jemném struhadle a v misce ji zasypeme lžící jablečným octem. Necháme chvíli odstát a potom celý salát zalijeme vodou, do které jsme vyždímali jeden větší citron.



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

DÝŇOVÁ POLÉVKA

Co budete potřebovat:

- *Dýně Hokkaidó*
- *Sůl*
- *Kurkuma, zázvor, koriandr*
- *Bio kokosový olej*

Návod na přípravu:

Dýni oloupeme, zbavíme semínek a nakrájíme na kostky. Dýni dáme do hrnce, zalijeme trochou vody, osolíme, přidáme koření a dusíme do měkka. V hrnci rozmixujeme, zašleháme trochou kokosového oleje, popř kokosového mléka.



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

ANTI-MIKROBIÁLNÍ HOUBY

Co budete potřebovat:

- Žampiony
- Sůl
- Voda

Návod na přípravu:

Houby pomáhají vylučovat ze střeva endotoxiny, přebytečný estrogen a histamin. Jen je potřeba je dusit minimálně 1 hodinu, aby se z nich odpařily všechny toxiny a nebylo vám po nich těžko. Můžete je používat do různých receptů nebo přidávat k jídlu. Je to pouze doplněk jídla, ne jeho náhrada. Spotřebujte do 3 dnů nebo zamrazte.



ZIMNÍ SVAČINY A DEZERTY

HOŘKÁ ČOKOLÁDA

Jaké kupovat:

- Gepa 85%, 70% (Drogerie DM)
- Vivani
- Rapunzel
- Bel and Bio (Albert)
- Meybona (Albert)
- Alnatura
- Chocolate and Love (Albert)

O hořké čokoládě

Obsahuje nasycené a mononenasycené tuky a další prospěšné látky. Ideální je 70% a více kaka, bio nebo fair trade. Kupujte čokoládu bez lepku, lecitinů, éček, umělých aromat, velkochovného mléčného tuku a glukózo-fruktozoveho sirupu. Složení kvalitní čokolády je pouze kakaové máslo, kakaová hmota (kakaové boby), cukr, vanilka, sůl nebo mrazem sušené ovoce. POZOR: Obsahuje kofein, takže je ideální nahradit ji místo kávy na nakopnutí a nedávat pozdě odpoledne, jinak neusnete.



JAK VYBÍRAT POTRAVINY

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Aby mléko a mléčné výrobky obsahovaly všechny živiny (omega 3,6, mastné kyseliny, nasycené tuky, vitamíny jako K2 a minerály jako Kalcium) musí se zvířata přirozeně pást na trávě, pobývat na slunci a čerstvém vzduchu. Bohužel většina mlék a mléčných výrobků je z klasických velkochovů, kde jsou zvířata ve tmě, stresu a jsou krmena průmyslově zpracovaným krmivem, antibiotiky a hormony. U nás v České republice se nacházejí kravičky, které díky křížení plemen produkují pouze mléčnou bílkovinu (kasein A1), která je pro tělo pro-zánětlivá.

Kasein A2 (ten lepší) mají původní plemena krav, která se dnes nacházejí pouze ve Francii, Itálii a Švýcarsku (Popřípadě ještě Střední a Jižní Americe a Japonsku). Ve většině státech Evropy platí legislativa, kdy je zakázáno uvádět zdroj kaseinu na produktech. Ovšem není všem dnům s mlékem konec. Ten "dobrý" a tělu prospěšný kasein A2 si stále u nás zachovávají naše kozičky a ovce. Takže kozí a ovčí produkty jsou pro naše tělo ta nejlepší volba, pokud se bez mléčných výrobků neobejdete

Co kupovat:

- Kysané a fermentované mléčné výrobky (ideálně nepasterizované) z farem.
- Farmářské máslo, ghee (fermentací je "špatný" kasein zpracován bakteriemi na neškodnou formu).
- Sýry a mléka od krav z Itálie, Francie, Švýcarska.
- Domácí kefír, řecký jogurt.
- Popřípadě kravské mléko čerstvé od někoho, kdo má soukromý chov krav.

JAK VYBÍRAT POTRAVINY

MASO

Co kupovat:

- Preferujte z lokálního volného malo-chovu.
- Kombinujte co nejvíce druhů masa, abyste měli vyvážený poměr aminokyselin.
- Preferujte dlouhé vaření (Trouba, tlakový hrnec, pára) před smažením a grilováním. (Z důvodu karcinogenních substancí)
- Připravujte pouze na sádle, másle, ghee, kokosovém oleji.

JAK VYBÍRAT POTRAVINY

VEJCE

Vejce jsou pro nás skvělou superpotravinou pouze za předpokladu, že slepičky, z kterých vejce jsou pobývali ve volném výběhu. Potom obsahují omega 3, 6, 9, vápník, sodík, folát, draslík, selen, fosfor, hořčík, lutein/zeaxanthin, vitamin A, E, K, B12. Vejce od slepic v halách a klecích nejenom, že nejsou nutričně bohatá, ale většinou obsahují salmonelu nebo antibiotika. Btw: Ve žloutku se nachází také cholin, který je nezbytný pro fungování našeho mozku.

Kvalitní vejce se už dnes dají koupit (pokud nemáte možnost mít domácí) v supermarketech s označením 0 - z ekologického chovu nebo 1 - z volného výběhu. Taky velmi záleží na správné přípravě vajec. Neměla by být příliš uvařená kvůli znehodnocení a žluknutí zdravých tuků, hlavně omega 3 a 6. Bílek by přitom měl být co nejvíce uvařený a žloutek co nejvíce čerstvý, abychom z vejce vytěžili zdravotní benefity. Pokud má vejce poškozenou skořápku, nikdy jej nekonzumujte.

JAK VYBÍRAT POTRAVINY

ZDRAVÉ TUKY (OLEJE, OŘECHY A SEMÍNKA)

Oleje:

- **Na vaření:** *Farmářské máslo (nepasterované), ghee*
- **Na studenou kuchyni:** *Makadamový olej, avokádový olej, extra panenský olivový olej, brutnákový olej, olej z pupalky*
- **Čemu se vyhýbat:** *Slunečnicový olej, kukuřičný, řepkový*
- **Preferovat vaření před smažením (kvůli karcinogenům)** *Ořechy a semínka Nutričně velmi bohaté (hlavně omega 3, 6, 9).*

Ořechy:

- *Pravidelná konzumace je spojena s řadou pozitivních efektů na zdraví. Je tu jedno ale. Ořechy a semínka obsahují ve své slupce antinutrienty, které snižují vstřebávání některých minerálů. Řešení je tedy buď namáčet a klíčit nebo kupovat rovnou oloupané. Doporučuju skladovat v uzavřené sklenici, v temnu a chladu (jsou vysoce náchylné k oxidaci a žluknutí). A střídát co nejvíce různé druhy. Preferujte tyto zdroje (od nejlepšího):*
- *Často: Makadamové ořechy, dýňová semínka*
- *Méně: Kešu, loupané mandle, konopná semínka,*
- *Vyjimečně: Lněná semínka, pistácie, vlašské, chia, pekanové, píniové, slunečnicové semínka, sezamové semínka*

JAK VYBÍRAT POTRAVINY

OBILOVINY A OBILNINY

Preferovat:

- ***Kváskový chléb, 100% žitný chléb***
- ***Výrobky ze starobylých odrůd pšenice: Kamut, špalda, einkorn, červená pšenice***
- ***Oves [?] Proso (jáhly)***
- ***Rýže, kukuřice, pseudoobiloviny [?]***

Vyhýbat se:

- ***Klasické pšeničné produkty***
- ***Celozrnné pečivo obsahující pšenici***
- ***Pizza (pokud není připravována tradičním italským způsobem kynutím těsta)***
- ***Paraboiled rýže***
- ***Instantní (částečně předvařená)***
- ***Mléčná rýže***

JAK VYBÍRAT POTRAVINY

BRAMBORY

- *Hodí se při redukci váhy (malý obsah sacharidů)*
- *Obsahují vitamin B, C*
- *Co preferovat:*
- *Klasické, pozdní, z ekologického zemědělství, fialové*
- *Batáty *
- *Čemu se vyhýbat:*
- *Zelené brambory*
- *Průmyslově zpracované brambory (Chipsy)*
- *Poškozené brambory*
- *Velké brambory konzumované se slupkou*

JAK VYBÍRAT POTRAVINY

OVOCE A ZELENINA

- *Tady spíše, než co preferovat napíšu, čemu se vyhýbat, protože jak už určitě víte, tak ovoce a zelenina obsahuje spousty vitamínů a tělu prospěšných látek, ale stejně tak, jako u všeho, jde vždy o kvalitu.*
- **Vyhýbat se:**
 - *Ovoce v plastových vaničkách (vysoký obsah konzervantů)*
 - *Nedej bože předkrájené nebo oloupané ovoce v plastových vaničkách*
 - *Zamražené bobulovité ovoce z exotických krajín (pak je potřeba ovoce povařit, z důvodů možného infikování bakteriemi)*
- *Tip: Naplňte dřez vodou, přidejte hrnek jablečného octu a zamíchejte. Dejte do dřezu ovoce a nechte 10 minut. Voda bude špinavá a ovoce očištěné od vosku a dalších kontaminantů.*

JAK VYBÍRAT POTRAVINY

FAZOLE, LUŠTĚNINY A SÓJA

- **Čemu se vyhýbat:**
 - *Všechny sójové výrobky kromě fermentovaných (např. Tempeh, miso, natto)*
 - *Fazole v plechovkách (jen vyjíměčně)*
 - *Luštěniny, které neprošly namáčením*
 - *Namáčené luštěniny, ale nevařené (např. v salátech)*
 - *Jinak můžete konzumovat vše, pokud vám nevadí*
 - *Vždy namáčet předem a pak vařit*

POZOR NA TOXINY V PLASTECH

Žijeme v době, kdy jsme (ať už to chceme nebo ne) vystavováni obrovským množstvím chemikálií (tzv. hormonálním disruptorům). Ted' není mojim cílem psát, jak dokážou tyto chemické disruptory rozházet naše hormony, pomoci při vzniku různých nádorových onemocnění atd. Mojim cílem je ukázat, jak je můžete (do určité míry) omezit a ušetřit tak svému zdraví.

Zásada č. 1 - Co používáte každý den? Jakou kosmetiku používáte každý den? Pijete vodu z kohoutku? Víte čím si čistíte zuby? Četli jste si někdy složení pracího gelu, sprchového gelu nebo zubní pasty? Pravděpodobně ne, protože ty názvy jsou pro většinu lidí nic neříkající. Nejjednodušší způsob, jak dostat do těla něco škodlivého je skrze dutinu ústní - tedy skrze zubní pasu. Proto všem doporučuji postupně nakupovat přírodní kosmetiku. O tolik dražší zase není a skutečně hodně ulevíte svému tělu. Nemusíte najednou, stačí postupně. Začněte u toho, co používáte nejčastěji, např. u zubní pasy. Pak přejděte přes deodoranty, sprchové gely až po prací prášky. Na internetu najdete spousty obchodů a eshopů s přírodní kosmetikou. Není nic jednoduššího jak ulevit svému tělu. Minimálně ale doporučuji koupit filtr na kohoutek, pod dřez nebo filtrační konvici, je to jedno. Kvalita vody jde silně dolů a hormonální antikoncepci, léky a další toxiny nikdy úplně z kohoutkové vody nezmiznou skrze čističky.

Zásada č.2 omezte další toxiny Vyřadte ze svého života co nejvíce plastů, konzerv a dalších věcí, které produkují chemikálie, které jdou přímo do vašeho těla. Dávejte pozor na to, co dáváte do a na své tělo. Plastové sáčky nahradte papírovými, plastové krabičky nerezovými. Ted' trochu toho strašení o plastech.

POZNEJ SVÉ PLASTY (OZNAČENÍ NAJDETE NA PLASTOVÝCH VÝROBCÍCH)

01 PET (Polyethylentereftalát) = Uvolňuje chemikálie narušující endokrinní systém jako acetaldehyd, stejně jako toxický antimon, používá se pouze jednou. Používá se k výrobě nealkoholických nápojů, vody, sportovních nápojů, kečupu a plastových láhví na zálivku, arašídového másla, okurek, želé a džemů.

2 HDPE (Polyethylen vysoké hustoty) = Můžeme nazvat dobrým plastem. Nejnižší možnost kontaminace toxinů do obsahu balení. Používá se k výrobě obalu na mléko, vodu a láhve na šťávy, jogurtové a margarínové vaničky, sáčků na odpadky a tašek na potraviny.

03 PVC (Polyvinylchlorid) = Nejvíce toxické plasty. Propouštějí ftaláty, karcinogeny, dioxiny a další, což vede k reprodukčním problémům, cukrovce, toxicitě orgánů a rakovině. Vodovodní potrubí, značky, izolace, oblečení, nábytek, závěsy ve sprše a ano, dokonce i některé dětské hračky. Většina masa, sýrů a jiných potravin prodáváných v lahůdkách a potravinách je zabalena do PVC. Aby výrobci změkčili na pružnou formu, přidávají během výroby "změkčovač". Stopy těchto chemikálií se mohou prosáknout i do obalu balení. Podle National Institutes of Health di-2-ethylhexylftalát (DEHP), běžně se vyskytující v PVC, je karcinogen.

4 LDPE (Polyethylen nízké hustoty) = Chemicky relativně stálé. Rozkládají se velmi pomalu a představují zátěž pro životní prostředí na celá staletí. Laminát, skluzavky, plastové obaly. Některé pytle na chléb a mražené potraviny a vymačkatelné láhve. Není známo, že by toxické chemikálie, u nichž existuje podezření, že způsobují rakovinu nebo narušující hormony, kontaminovaly obsah. Nejsou tak široce recyklovatelné jako plasty číslo 1 nebo 2, tutíž znečišťují Zemi.

5 PP (Polypropylen) = Jde o relativně bezpečný plast. Za předpokladu, že ho nevystavujeme vyšším teplotám a mechanickému namáhání. Do nápojů a jídel by neměl uvolňovat žádné toxické substance. Obaly, textilie, koberce, laboratorní a zdravotnické vybavení, pleny. Některé láhve na kečup a jogurtové a margarínové vaničky. Nebezpečí během výroby, ale není známo, že by toxické chemikálie, u nichž existuje podezření, že způsobují rakovinu nebo narušují hormony kontaminovaly obsah balení. Tyto plasty nejsou recyklovatelné jako plasty 1 a 2.

06 PS (Polystyren) = Jde o materiál uvolňující karcinogenní látky. Polystyren byste neměli v používat pro uchovávání nápojů a jídla. Obaly, izolace, neohebné tvary jako obaly na dvd a rámy, kelímky na čaj. **7 Ostatní** - Obvykle PC (Polykarbonát) = Obsahující běžně xenoestrogen a Bisfenol. Hormonální narušitel. Kontaminace touto látkou může vést k řadě negativních efektů na vaše zdraví, jako je neplodnost, vznik nádorů, získání odolné tukové tkáně, narušení normální funkce štítné žlázy, gynekomastie, migrény, změny chování. Kojenecké láhve, mikrovlnné trouby, nádobí.

ZÁVĚR

Děkuji, že jste dočetli až sem, věřím, že jste si z této kuchařky odnesli přesně to, co jste chtěli a můžete tak váš životní styl zase vylepšit. Nyní už víte, co kdy jíst tak, abyste se cítili plní energie a byli tak výkonní přesně v tom, co děláte.

Děkuji za přečtení a přeji vám pevné zdraví a dobrou chuť!

S pozdravem

Patrik Hrbáč

PS: Pokud budete potřebovat můžete mě kontaktovat na e-mailu: info@patrikhrbac.cz, rád vám se vším pomůžu.

Další kroky, jak můžeme být v kontaktu:

- 1) Sledujte můj **Facebook**, **Youtube** a **Instagram**
- 2) Přidejte se do skupiny Cirkadiánní životní styl **Facebooku**
- 3) Aby vám mé emaily neunikly, následujte důležité instrukce zde>>

