

Rychle a zdravě Trendy Low Carb

Ivana Kabelková



Ideální start na začátku dne – Vejce, slanina, zelenina



Výživové údaje v uvedené porci: Energie v porci: 1133 kJ/ 270 kcal

- Sacharidy: 1,6 g
z toho cukry: 0,0 g
- Vlákna: 0,8 g
- Tuky: 25,0 g
- Bílkoviny: 8,8 g

Ingredience pro 1 porci

- 1ks vejce
- 2 plátky slaniny
- 1 hrst rukoly (50 g)

Postup

Slaninu orestujeme na rozpálené pánvi a přidáme vejce a po 3 minutách dáme na talíř a doplníme nasekanou rukolou.

Dopolední svačinka - MugCake ke kávě



Výživové údaje v uvedené porci:

Energie v porci: 683 kJ/ 163 kcal

- Sacharidy: 12,9 g
z toho cukry: 4,3 g
- Vláknina: 3,5 g
- Tuky: 5,5 g
- Bílkoviny: 15,4 g



Ingredience v 1 porci (40 g)

- Mugcake čokoládový v podobě sypké směsi, která obsahuje složky mléka, ořechů, ovesných vloček, vajec, sóji, aj.
- 10 g čerstvého ananasu

Postup

Sypkou směs ze sáčku smícháte s 50 ml vody a dáte do mikrovlnné trouby. Po 1,5 minutě záhřevu dle návodu pro přípravu je MugCake hotový!



Oběd – Losos se salátem



Výživové údaje v uvedené porci:

Energie v porci: 1676 kJ/ 399 kcal

- Sacharidy: 10,3 g
z toho cukry: 0 g
- Vlákna: 3,6 g
- Tuky: 27,3 g
- Bílkoviny: 27,5 g

Ingredience pro 1 porci

- 120 g čerstvý losos
- 1 ks malé cibule
- 1 lžíce řepkového oleje
- 150 g cherry rajčata
- 2 hrsti rukoly (100 g), špetka soli

Postup

Na rozpálené pánvi orestujeme cibulku, zvlášť na pánvi položíme plátek lososa a posolíme, necháme přibližně 5 minut z jedné strany a obrátíme ho na druhou stranu. Dále restujeme do růžového zbarvení, nakrájíme rajčata a nasekáme rukolu a promícháme společně s cibulkou.

Oběd - Dýňová polévka



Výživové údaje v uvedené porci: Energie v porci: 1185 kJ/ 282 kcal

- Sacharidy: 25 g
z toho cukry: 0 g
- Vlákna: 2,7 g
- Tuky: 16,7 g
- Bílkoviny: 7,3 g

Ingredience pro 1 porci

- 150 g oloupané dýně
- 1 hrnek vody
- 2 lžíce smetany ke šlehání
- koření (muškátový oříšek), špetka soli
- 1 malá hrst krutonů
- 1 malá hrst semen z dýně
- 1 lžička (5 ml) dýňového oleje

Postup

Po uvaření dýně v osolené vodě, dýni rozmixujete, přidáte smetanu, dochutíte a necháte přejít varem. Další uvedené ingredience podáváte, až na talíři!

Odpolední salát



Výživové údaje v uvedené porci:

Energie v porci: 1229 kJ/ 293 kcal

- Sacharidy: 14,5
z toho cukry: 8 g
- Vlákna: 4,6 g
- Tuky: 21,5 g
- Bílkoviny: 9,8 g

Ingredience pro 1 porci

- 1 větší hrst (100 g) hlávkového salátu
- 1 hrst nastrouhané a restované mrkve (100 g)
- 5 ks cherry rajčat
- 1 lžice olivového oleje (10 ml)
- 50 g kozí sýr

Postup

Nastrouhanou mrkev restujeme na oleji, v závěru přidáme nakrájená rajčata, po vychladnutí smícháme s listovým salátem a promícháme. Na talíři k takto připravené zelenině přidáme kolečka kozího sýra.

Dezert – sýrové chipsy



Výživové údaje v uvedené porci: Energie v porci: 1162 kJ/ 277 kcal

- Sacharidy: 1,4 g
z toho cukry: 0 g
- Vlákna: 0,8 g
- Tuky: 21,2 g
- Bílkoviny: 21,6 g

Ingredience v 1 porci

- 80 g tj. 4 plátky sýru Gouda s min. 48 % tuku v sušině

Postup

Do rozpálené trouby na 200 °C dáme na plechu a na pečicím papíře plátky sýra přehnuté napůl a pečeme 10 minut, vyndáme z trouby na ubrousek, aby vsákl tuk (- 10 % energie)!

Lehká večeře v terénu nebo po fyzické aktivitě



Výživové údaje v uvedené porci: Energie v porci: 1201 kJ/ 286 kcal

- Sacharidy: 12,4 g
z toho cukry: 0 g
- Vlákna: 3,8 g
- Tuky: 12,1 g
- Bílkoviny: 31,1 g

Ingredience v jedné porci

- 200 g zeleninová směs
- 150 g kuřecí nebo krůtí maso
- 1 lžice řepkového oleje (10 ml)
- Špetka soli

Postup

Osolené maso orestujeme na řepkovém oleji, nasekáme zeleninu na kousky a maso se štávou přidáme do salátu.

Tip na závěr



- Zkuste první dny navrženého stravování jednoduše zvážit.
- Zeleninu můžete použít libovolnou a jen dodržte uvedenou gramáž.
- Nezapomeňte na dostatečné množství tekutin!



Ing. Ivana Kabelková



<https://www.klubpevnehozdрави.cz/>



<https://lclife.cz/novinky.html>

Nemocnice Říčany, a.s.,
Smiřických 315/26
251 01 , Říčany

Mobil: +420 606 273 405
E-Mail: kabelkova@nutribalance.cz