

OKURKOVÝ SALÁT

Nastrouháme okurku, přidáme trochu kvalitního octa, osolíme a osladíme stevií (ideálně tekutou), či jiným umělým sladidlem.

SALÁT S FENIKLEM A ŘEDKVIČKAMI doplníme rukolou dle chuti, zalijeme octem a osolíme.

DOMÁCÍ ZELENINOVÁ POLÉVKA Z POVOLENÝCH DRUHŮ ZELENINY

1. Lze ji jíst kdykoliv během dne,
2. nezapočítává se do proteinových jídel,
3. nebo se může přimíchat s proteinovou polévkou jako jedno proteinové jídlo,
4. nebojme se experimentovat s kořením a čerstvými bylinkami

„ala Minestrone“ z povolených druhů zeleniny

Ideální je brokolice na drobné růžičky, cuketa, houby, bílá ředkev, zelí, květák...

Koření – rozmarýn, lze i s kmínem, provensálským kořením, petržel, nebo pažitka, libeček...

Na oleji osmažíme nakrájené kousky zeleniny – pro rozvonění a obohacení chutě. Pak dáme vařit do osolené vody. Po uvaření část zeleniny odebereme a rozmixujeme na hladké pyré – to přidáme do polévky pro zahuštění a dochutíme.

Brokolicové pyré, květáková polévka se zaklechaným bílkem, žampionový krém, nebo osmažené plátky žampionů do proteinového Žampionového krému.

KVĚTÁKOVÁ PIZZA

- 1 uvařený květák
 - 1 vejce – v první fázi 2x bílek
 - 1/2 lžičky soli
 - 1/2 lžičky oregana nebo koření na pizzu + na zdobení
 - do těsta lze přidat psyllium
1. Nakrájený květák uvaříme v osolené vodě necháme vychladnout a rozmixujeme tyčovým mixérem. Přes plátno z něj vymačkáme všechnu vodu. Lze uvařit i v páře a ušetříme čas i práci na vymačkání vody.
 2. Ke kvěťáku přidáme vejce a koření. Vše smícháme a vytvoříme těsto, které poté dáme na plech s pečícím papírem, který jsme před tím pomazali olivovým olejem, aby se těsto nepřichytlo. Pečeme v předehřáté troubě na 200°C asi 20 až 40 minut – dle tloušťky dozlatova.
 3. Po upečení ještě horkou pizzu můžeme potřít protlakem z proteinové rajské polévky (smícháme pouze s trochou vody), posypeme okořeněnými a jemně osmaženými houbami a pórkem, či petrželkou a vložíme ještě do trouby na cca 10 minut na zapečení.

PLACKY Z KVĚTÁKU

Jednotlivé placky můžeme okořenit různým kořením - Petržel, rozmarýn, provensálské koření...

1. Nakrájený květák uvaříme v osolené vodě necháme vychladnout a rozmixujeme tyčovým mixérem. Přes plátno z něj vymačkáme všechnu vodu. Lze uvařit v páře a ušetříme čas i práci na vymačkání vody.
2. Ke kvěťáku přidáme vejce a rozdělíme si na cca 3 díly, které můžeme ochutit různým kořením a vytvořit si 3 různé druhy. Vše smícháme a vytvoříme tenčí těsto cca půl cm, které poté dáme na plech s pečícím papírem, který jsme před tím pomazali olivovým olejem, aby se těsto nepřichytlo. Pečeme v předehřáté troubě na 200°C asi 20 minut dozlatova.



SVÍČKOVÁ OMÁČKA S KNEDLÍČKEM

1 sáček slané koláče s olivami

Cibule, petržel, řapíkatý celer, květák, brokolice, bobkový list, nové koření, pepř, sůl, citronová šťáva

1. Na trošce oleje zpěníme cibulku, přidáme veškerou zeleninu nakrájenou na kostičky, přidáme koření a za občasného podlévání vodou rozvaříme do měkka. Rozmixujeme, okořeníme, okyselíme citronovou šťávou, popř. dle chuti dosladíme vhodným sladidlem.
2. Dle návodu připravíme těsto na slany koláč, přidáme nakrájenou petrželku, vlijeme do dvou silikonových mističek, dáme do mikrovlnné trouby upéct, nakrájíme na plátky. Hotové plátky „knedlíčků“ aranžujeme do omáčky.



HOUBOVÁ SMAŽENICE

1 sáček proteinové bylinkové omelety

Cibule, pokrájené čerstvé houby, petržel, sůl, pepř, event. 1 bílek

Na trošce oleje zpěníme cibulku, přidáme nakrájené houby, přidáme koření a podusíme do měkka. Bylinkovou omeletu dle návodu rozmícháme s vodou, přidáme bílek a vlijeme do pánve. Vše společně promícháme, krátce osmahneme, dle chuti dokořeníme, posypeme petrželkou.



ZELŇÁKY

1 sáček proteinového bramboráku

100g bílého sterilovaného zelí, cibule, majoránka, česnek, sůl, pepř, event. drcený kmín

Na trošce oleje zpěníme cibulku, přidáme nakrájené zelí, okořeníme, osmahneme a k této směsi přidáme dle návodu rozmíchanou směs na bramborák, vše promícháme a dochutíme. Ze směsi vytvoříme malé placky, opečeme na pánvi či v troubě na plechu s pečícím papírem.

NUDLE Z HOUBY KONJAC

Ideální doplněk bez sacharidů, tuků a kalorií. Jsou bez chuti, krátce se povaří a dodělat s kvalitní sójovou omáčkou Kikkoman a zeleninou.

Zde jsou i další recepty <http://www.vianaturallis.cz/perfect-pasta/>



ČÍM NAHRADIT VEJCE?

Potřebujete vajíčka na obalení, či do jídla? Jedno slepičí vajíčko nahradí důkladně rozšlehaná lžička lněného semínka s třemi lžičkami vody. Směs po pár minutách zhoustne a můžete jí přidat do pokrmů místo vajec.

DOMÁCÍ „OŘÍŠKY“ Z CIZRNY, ČOČKY, SÓJI (AŽ VE 3. FÁZI)

Luštěninu namočíme do vody ideálně přes noc a druhý den slijeme a necháme odkapat. Okořeníme dle chuti (sůl, barbecue, chilli, do sladka s práškovou stévií...).

Dáme péct do trouby. Doba pečení je různá dle toho, co pečeme. Vyndáme dříve, než jsou dozlatova – po vyndání ještě dojdou a ztvrdnou.

CUKETOVÁ POLÉVKA

Na 4 porce budete potřebovat

- 600 g cukety
- 2 lžíce zeleného pesta (ideální domácí s minimem oříšků a oleje do 1-2.f)
- trochu oleje
- provensálské koření
- šmakoun
- sůl, koření
- neloupanou cuketu nakrájenou na kostičky orestujeme, přidáme tolik vody, aby přesahovala jen asi 1 cm nad okraj cukety. Přidáme pesto a zvolna vaříme asi 10-15 minut. Poté ponorným mixérem vyšleháme do hladka, na kostky nakrájeného, či nastrouhaného šmakouna, necháme krátce prohřát a podáváme. Můžeme dozdobit petrželkou.

KAPUSTOVÉ KARBANÁTKY ZE SOJOVÉ MOUKY – SMAŽENÉ (VHODNÉ AŽ PO DIETĚ)

- 1/4 kilogram kapusta
- 5 dkg hrubé sojové mouky
- 1/2 cibule
- 150 ml vody – postupně přidáváme
- 1 vejce
- dle chuti sůl, pepř, majoránka, česnek

1. Ze sojové mouky a vody uvaříme hustou kaši. Kapustu krátce spaříme a necháme okapat.
2. Kapustu semeleme, popřípadě najemno nakrájíme s cibulí, přidáme vejce, prochladlou kaši, sůl, pepř, majoránku a česnek. Děláme karbanátky, obalujeme ve strouhance a smažíme.



SÓJOVÉ KARBANÁTKY

- 500 g sójové boby (vařené)
- 100 g ovesné vločky- lze sojové vločky
- 3 lžíce sójová mouka (hladká)
- 2 cibule
- 6 stroužek česnek
- 4 lžíce slunečnicového olej
- majoránka
- lžička sůl
- petrželová nať

Uvařené sójové boby umeleme na masovém mlýnku, přidáme nadrobno nasekanou cibuli, sójovou mouku, vločky spařené horkou vodou, utřený česnek, majoránku, nasekanou petrželovou nať a osolíme. Směs dobře promícháme a na destičce formujeme karbanátky, které obalíme ve strouhance a po obou stranách osmažíme na rozpáleném oleji nebo tuku. Podáváme s rýží a zeleninou.

<https://www.recepty.eu/soja-tofu/sojove-karbanatky.html>

SUŠENÉ ZELENINOVÉ CHIPSY

- červená řepa syrová- až ve 2.f
- cuketa
- 50 ml vody
- 50 ml octa
- 0,5 lžíce olivového oleje
- sůl (ideálně himalájská nebo mořská)
- koření dle chuti např.: česnek, sůl, bylinky, čtyři druhy pepře

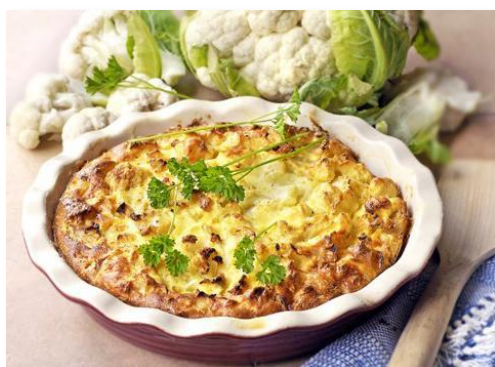
Zeleninu oloupeme, očistíme a nakrájíme na co nejtenčí/stejně plátky (optimálně cca 1 mm). V míse smícháme vodu, ocet a olej, vložíme plátky zeleniny a důkladně promícháme. Necháme 15 minut v míse uležet. Plátky klademe na síta sušičky (neosušujeme je). Když je síto pokryté lehce posolíme a okořeníme. Dáme sušit (pokud nám nejde o striktní dodržení maximální teploty 42 °C, potom sušíme první hodinu na vyšší teplotu a následně snížíme). Průběžně kontrolujeme, délka sušení závisí na konkrétní sušičce, teplotě sušení a síle plátků.

Hotové nejtenčí plátky v průběhu sušení postupně odebírat, aby se zcela nepřesušily. Pokud disponujete nějakým typem plátkovače, se kterým dosáhnete stejnoměrných a opravdu tenkých plátků, určitě jej použijte.



KVĚTÁKOVÝ NÁKYP (JIŽ OD 1. FÁZE)

- Květák / lze brokolice, kapusta
 - pórek
 - 2-3 vejce (v 1. fázi jen bílky!)
 - olej na vymazání pekáčku
 - nízkotučné mléko – minimum na promíchání se žloutky, ale není potřeba
 - alternativní mouky – např. nopálová, konopná. lze i bez mouky
 - koření
 - na posyp lahůdkové droždí bez sladu – alternativa, trochu připomíná chuť sýra
1. Očištěný květák vložíme do vařící osolené vody, změkklý necháme okapat, rozebereme na drobné růžičky a košťál nakrájíme na drobné nudličky. V pánvičce osmažíme a osolíme nakrájený pórek na kolečka.
 2. Květák buď syrový, nebo mírně povařený dáme do mísy, přidáme na kostičky nebo na nudličky nakrájený šmakoun ochucený, např. mexiko/ tempeh apod., 1-2 žloutky, pórek, alternativní mouku a nakonec lehce vmícháme sníh ušlehaný ze 2-3 bílků.
 3. Zapékací mísu nebo pekáč vymastíme máslem/olejem a nalijeme směs, které na povrchu můžeme posypat lahůdkovým droždím/ vločkami z řas. Zapečeme v dobře vyhřáté troubě dorůžova.
 4. Vhodnou přílohou je zeleninový salát, popřípadě bramborová kaše Medidiet..



ZAPEČENÁ KAPUSTA S KUŘECÍMI JÁTRY (OD 2. FÁZE)

- kuřecí játra
- 2-3 bílky
- kapusta
- koření
- pórek

Játra nakrájíme najemno a osmažíme – dokořeníme solí a pepřem. Osmažíme i na kolečka nakrájený pórek. Kapustu lehce spaříme, či povaříme v osolené vodě. Vše promícháme a dokořeníme. Přidáme bílky a dáme zapéci do mírně olejem vymazané zapékací mísy.

ZAPEČENÉ ZELÍ S JÁTRY (OD 2. FÁZE)

- játra
- 2-3 bílky
- zelí
- výrazné koření dle chuti/sůl, pepř, bylinky a drcený kmín/

Játra nakrájíme najemno a osmažíme – dokořeníme solí a pepřem. Zelí povaříme v osolené vodě. Vše promícháme a dokořeníme. Kmín dodá tomuto jídlu výbornou chuť. Přidáme bílky a dáme zapéci do mírně olejem vymazané zapékací misky.

ZELENINOVÁ POMAZÁNKA – VHODNÁ I NA PROTEINOVÝ CHLÉB (JIŽ OD 1. FÁZE)

Lze udělat dle chuti ze všech druhů povolené zeleniny.

A) Brokolice, květák a řapíkatý celer

B) Kapusta/ růžičková kapusta

Bílek – uvařený a nastrouhaný na jemno.

Uvařenou zeleninu v osolené vodě rozmačkáme vidličkou na námi požadovanou texturu, smícháme s bílkem a dochutíme kořením a čerstvými bylinkami. Lze i vše rozmixovat na hladkou pastu.

PEČENÉ KUŘE V PÓRKU (OD 2. FÁZE)

kuřecí stehno

1 celý pórek

koření

Kuřecí stehno zbavíme kůže – lze lehce stáhnout a u chrupavky odříznout. Osolíme a okořeníme dle chuti. Možno krátce osmažit na zatažení. A podlít vodou cca do 1 cm výšky.

pórek nakrájený na kolečka osmažíme na minimu množství oleje do zlatova a vysypeme na kuře.

Vše dáme péci do trouby.

Pokud máte čas, přiklopte pekáč a nechte péci cca 1 h na 120 st. a pak dopečte bez pokličky za občasného přelítí šťávou do zlatova cca 20 min.

Vhodná příloha smažené žampiony s petrželí, či zeleninové nákypy.

**CUKEŤÁKY**

Najemno nastrouhanou cuketu zbavíme vody a smícháme s proteinovým chlebem, nebo bramborákem, či koláčem se slaninou a olivami. Dochutíme kořením dle chuti (majoránka, sůl, česnek...) a dáme péci na pečicí papír na 180 st. C.

KOKTEJL Z PROTEINOVÉHO SMOOTHIE [1. FÁZE]

½ broskvového nebo malinového smoothie lze prokombinovat s libovolnou zeleninou z povolených druhů dle vaší chuti

DEZERT Z PROTEINOVÉHO SMOOTHIE [1. FÁZE]

½ Broskvového, či malinového smoothie smíchat s 2 lžičkami chia semínek, 1 lžičkou psyllia a necháme alespoň 1 hodinu odstát v ledničce. Od 3. fáze lze přidat i ovoce (maliny, borůvky, broskev...)