

Intuitivní KUCHAŘKA

RECEPTŮ RECEPTŮ
56
RECEPTŮ RECEPTŮ



vypracovala Michaela Sedláčková



O kuchařce

Vítám tě v Intuitivní kuchařce, kde se propojují zdravé stravování a poslech vlastního těla. Tato kuchařka bude tvým průvodcem na cestě k intuitivnímu stravování, které podporuje nejen fyzické zdraví, ale i duševní pohodu.

Jak s kuchařkou pracovat?

Každý z receptů v Intuitivní kuchařce je pečlivě vybrán a připraven tak, aby podporoval vyvážený příjem živin a zároveň respektoval tvoje chuťové preference. Neboj se experimentovat a přizpůsobit recepty podle svých potřeb. Vnímej, jak se po jídle cítíš, a postupně si buduj zdravý vztah k jídlu.

Jedinečnost kuchařky

Tato kuchařka je jedinečná svým zaměřením na intuitivní stravování a vyvážený přístup k jídlu. Každý recept je navržen tak, aby byl nejen chutný, ale i výživný, a aby podporoval harmonii mezi tvou myslí a tělem.



Proč v mé Intuitivní
kuchařce nenajdeš
gramáže a jak ji můžeš
využít naplno



Moje Intuitivní kuchařka je vytvořena tak, aby tě provedla kuchyní bez zbytečného stresu a s radostí. Možná si říkáš, proč tu chybí přesné gramáže. Odpověď je jednoduchá – každý z nás je jedinečný a má různé potřeby a preference, pokud jde o výživu. Tato kuchařka tě naučí naslouchat svému tělu a důvěřovat svým instinktům.

Výhody kuchařky bez
gramáží:

Bez přesně stanovených množství máš volnost experimentovat a objevovat nové kombinace chutí. Je to o radosti z vaření a objevování toho, co ti a tvé rodině nejvíce vyhovuje.



Každý den je jiný a tvoje potřeby se mohou měnit. Bez přesných množství můžeš přizpůsobit jídlo podle toho, jak se cítíš a co právě potřebuješ.



Co v kuchařce najdeš?

Intuitivní kuchařka je rozdělená do čtyř hlavních částí, které ti nabízejí kompletní jídelníček na celé dva týdny:

- **14 snídaní:** Začni svůj den vyváženou a chutnou snídaní, která ti dodá energii na celý den.
- **14 svačin:** Lehké a zdravé svačiny, které tě udrží svěží mezi hlavními jídly.
- **14 hlavních chodů:** Výživné obědy a večeře, které uspokojí tvoje chutě a zároveň podpoří tvoje zdraví.
- **14 dezertů:** Sladké, ale zdravé dezerty bez přidaného cukru, které si můžeš dopřát bez výčitek.

Recepty

Snídaně

1. Smoothie bowl
2. Avokádový toast s vajíčkem
3. Ovesná kaše
4. Banánový mugcake
5. Míchaná vajíčka
6. Chia pudink s kokosovým mlékem
7. Cottage sýr s ovocem a ořechy
8. Omeleta se špenátem a sýrem feta
9. Ovesná kaše s banánem
10. Sýrovo-tvarohové placky
11. Rýžová kaše
12. Chléb s cottage sýrem
13. Vafle s ricottou a lesním ovocem
14. Pohanková kaše se sušeným ovocem

Svačiny

15. Ovocné smoothie
16. Pomazánka se sušenými rajčaty
17. Řecký jogurt s ovocem a ořechy



- 
18. Řepová pomazánka
 19. Banánové sušenky
 20. Vajíčková pomazánka
 21. Caprese
 22. Vajíčkové muffiny
 23. Cottage sýr s chlebem a máslem
 24. Tvarohová pomazánka
 25. Avokádová pomazánka s cottage
 26. Tuňáková pomazánka
 27. Guacamole s celozrnnými nachos
 28. Zapečený toast se šunkou a sýrem

Hlavní chody

29. Rýžové nudle s tuňákem
30. Filé z candáta s batáty
31. Vepřová panenka s bramborem
32. Těstovinový salát s tuňákem
33. Tortilla s mletým masem
34. Masové kuličky s quinoou
35. Kuřecí játra na cibulce
36. Pohankové rizoto

- 37. Těstovinový salát s tuňákem
- 38. Losos s batátovými hranolkami
- 39. Zeleninový salát s mozzarellou
- 40. Kuřecí steak se zeleninou
- 41. Rizoto s krůtím masem
- 42. Cizrnové kari s kokosovým mlékem

Dezerty

- 43. Jogurtový pohár s granolou
- 44. Kakaový chia pudink
- 45. Domácí ovocná zmrzlina
- 46. Avokádovo-čokoládový pudink
- 47. Jablečný crumble
- 48. Ovocné špízy s jogurtovým dipem
- 49. Jogurtový parfajt s medem a ořechy
- 50. Malinový chia pudink
- 51. Jahodový sorbet
- 52. Tvarohový krém s lesním ovocem
- 53. Palačinky s tvarohem a ovocem
- 54. Mrkvové muffiny s ořechy
- 55. Tvarohové knedlíčky s ovocem
- 56. Jahodová smoothie bowl



A close-up photograph of a breakfast meal. In the foreground, a white ceramic bowl with a green rim is filled with white yogurt, topped with golden-brown granola, fresh blueberries, and sliced strawberries. The bowl sits on a light blue plate. In the background, a golden croissant and a hard-boiled egg in a glass egg holder are visible, slightly out of focus. A semi-transparent white rectangular box is centered over the bowl, containing the word 'SNÍDANĚ' in bold black text.

SNÍDANĚ

1. Smoothie bowl



Ingredience

Mražené lesní ovoce

Banán

Řecký jogurt

Chia semínka

Ovesné vločky

Med

Postup

Lesní ovoce, banán a jogurt rozmixujeme dohladka, nalijeme do misky, posypeme chia semínky, trochou ovesných vloček a pokapeme medem.

Nutriční složka

Lesní ovoce za antioxidanty a vitaminy, banán za energii a draslík, řecký jogurt za bílkoviny, chia semínka za omega-3 mastné kyseliny a vlákninu.