

DANIELA KRČOVÁ

Zdravé pečení

RECEPTY OD NUTRIČNÍ
SPECIALISTKY



 C PRESS

Zdravé pečení

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz



Daniela Krčová

Zdravé pečení – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

Zdravé pečení

65 chutných receptů od nutriční specialistky

Daniela Krčová

CPress
2019

Předmluva

Vážení čtenáři,

ať už toužíte zhubnout pár kilogramů nebo chcete pouze najít cestu k lepšímu zdraví a životní rovnováze, bude pro vás tato kuchařka skvělým pomocníkem. Najdete v ní spoustu inspirace na zdravé pečení v podobě řady snadných, ale i náročnějších receptů, kterými obohatíte svůj jídelníček nevšedními, zdravými a nutričně vyváženými dobrotami.

K myšlence vydání zdravé kuchařky mě přivedla vašeš ke sladkému pečení a také zájem a motivace mého okolí. Od malička jsem člověk, co miluje sladké a nechce si cokoliv odpírat. Jako **nutriční specialista** ale vím, že kdybych jedla sladká jídla, dorty a jiné nezdravé zákusky plné tuku a cukru příliš často, nevešla bych se za chvíli do kalhot ani do dveří. Navíc, jakým bych to byla příkladem pro své klienty, kteří za mnou přijdou pro radu ohledně hubnutí? Proto jsem začala hledat způsoby, jak si může každý z nás dopřávat sladké, aniž by po tom nechtěně přibral tuk. Zjistila jsem, že pouhým nahrazením kalorických a vysoce průmyslově zpracovaných surovin zdravějšími alternativami lze razantně snížit kalorickou hodnotu jídla a udělat ho zdravějším a dietnějším. Pokud si říkáte, že mlsání a hubnutí nejde dohromady, mýlíte se – a to vám ve své kuchařce dokážu. V knize Zdravé pečení totiž zjistíte, že se dá péct nejen zdravě, ale hlavně chutně a s radostí!

Kuchařka obsahuje celkem 65 zdravých receptů, které si zamilujete! Recepty jsou rozděleny do **5 kapitol**: Snídaně, Svačiny, Dezerty, Nepečené dobroty a Vánoční cukroví. U všech receptů najdete kromě seznamu surovin a návodu na přípravu i nutriční hodnoty, fotografie jídel a praktické tipy od nutriční specialistiky.

V kuchařce naleznete rovněž recepty bez laktózy, bez vajec, bez lepku a některé pokrmy jsou vhodné také pro vegany. Všechny recepty jsou samozřejmě **bez cukru** a vymílané nutričně chudé **bílé pšeničné mouky**. Recepty jsou rozlišeny podle náročnosti přípravy na snadné, středně náročné a náročné. Náročných receptů je v kuchařce jen pár a převažují ty snadné, proto spoustu receptů zvládne i úplný začátečník. Navíc, veškeré suroviny seženete v běžných obchodech a supermarketech – nemusíte kupovat speciální potraviny. Pokud recept obsahuje speciální potraviny, uvádím alternativu jejich použití (viz str. 11).



Mgr. Daniela Krčová
Nutriční specialista

Obsah

Tipy pro zdravé pečení

Potraviny, se kterými se v kucharce často setkáte	9
Alternativy použitých surovin	10

Snídaně

Domácí müsli	15
Pečená ovesná kaše	17
Čokoládové sušenky	19
Jáhelník s kakaovými boby	21
Banana bread	23
Kakaové palačinky z pohankové mouky	25
Ovesná kaše s ovocem	27
Pečené cookie dough	29
Podzimní dýňová buchta	31
Dvoubarevná sladká pizza	33
Velikonoční mazanec	35

Svačiny

Domácí flapjack	39
Mini donutky s čokoládovou polevou	41
Tvarohové šátečky	43
Banánové piškoty	45
Polomáčené jazyčky	47
Ořechové medové sušenky	49

Sezamky	51
Mrkváčky s marmeládou	53
Zdravá domácí marmeláda bez přidaného cukru	53
Skořicové cottage muffiny	55
Proteinové taštičky s malinovou náplní	57

Dezerty

Perníková buchta	61
Krtkův dort	63
Brusinkový dort s kakaovou posypkou	65
Kakaový strouhaný koláč	67
Malinové mini cheesecaky	69
Maková galetka s meruňkami	71
Bábovka větrník	73
Brownies srdce	75
Bublanina s lesním ovocem a drobenkou	77
Dvoubarevná bábovka	79
Mangový koláč s kakaovou drobenkou	81
Závin z jogurtového těsta s jablky	83
Makovec	85
Hraběňčiny řezy	87
Dietní kakaová bábovka z červené řepy	89
Kokosový koláč s krémem a čokoládovou polevou	91
Datlová buchta na plech	93
Jednohubky z buchty s kakaovými boby	95
Mramorové bábovičky	97
Banánové košíčky s čokoládovým překvapením	99
Kakaová roláda s banánovým krémem	101
Mug cake (hrníčkový koláček)	103
Jahodový jogurtový koláč	105
Ořechové bochánky s kakaovými boby	107

Bábovka s kakaovými boby	109
Brownies řezy z červené řepy s višněmi	111
Koláč z tvarohového těsta s jahodami a kiwi	113
Hruškový koláč se skořicí	115
Špaldový závin s tvarohovou náplní	117

Nepečené dobroty

Banánové lívanečky	121
Vanilkový termix	123
Sushi z palačinek	125
Ovocné vanilkové pyré	127
Protein pudink čokoláda	129

Vánoční cukroví

Proteinové medvědí pracky (tlapky)	133
Marokánky	135
Linecké cukroví ze špaldové mouky	137
Raffaello kuličky	139
Kakaové kuličky s kokosem	141
Košíčky s čokoládovým krémem	143
Kešu kuličky s kokosem	145
Oreo sušenky	147
Medové perníčky z celozrnné mouky	149

Ikony



bez lepku



bez vajec



bez laktózy



pro vegany

Tipy pro zdravé pečení

1. Nahrad'te bílou pšeničnou mouku zdravějšími druhy

Bílá mouka, jak ji známe, je ochuzená o veškeré vitaminy, minerální látky a nutričně cennou vlákninu. V praxi se často označuje, že přináší pouze „prázdné kalorie“. Zdravější a výživnější je mouka špaldová (nejlépe celozrnná), mouka pohanková, celozrnná a žitná.

2. Snižte množství použitého tuku a část nahrad'te bílkovinou

Tuk je sice nositelem chuti, ale nese s sebou také velké množství kalorií. Ze všech základních živin mají tuky oproti bílkovinám a sacharidům dvojnásobnou energetickou hodnotu. Nadbytek tuků v jídelníčku tak může snadno vést ke kalorickému nadbytku a následnému nárůstu hmotnosti. Ve výživě člověka jsou tuky nezbytné, avšak v přiměřeném množství a měly by pocházet z kvalitních zdrojů (především rostlinné tuky, ořechy, semínka, avokádo). Zkuste při pečení nahradit část použitého tuku bílkovinou (například bílým jogurtem do 3 % tuku, měkkým tvarohem, skyrem, kefirem, proteinovým práškem nebo šmakounem), která dezertu dodá lepší výživnou hodnotu, lépe zasytí a recept se tím stane vhodnější i pro hubnutí.

3. Odlehčete klasické tučné krémy

Krémy připravované ze šlehačky, smetany nebo másla jsou příliš kalorické a zatěžují trávení. Vhodnější a zdravější alternativou jsou krémy připravené z tvarohu nebo ricotty. Velmi chutná je i datlová pasta, kterou snadno získáte rozmixováním předem namočených a vypeckovaných sušených datlí.

4. Slad'te vhodnými sladidly

Neduhem dnešní doby je slazení cukrem. Cukr negativně ovlivňuje naše zdraví (nadměrná spotřeba cukru je nejčastější příčinou nadváhy a obezity) a navíc působí návykově jako droga. Patří mezi rychle se vstřebávající sacharidy (cukry), které prudce zvyšují hladinu krevního cukru (glykémie) a hormonu inzulinu, jenž glukózu (krevní cukr) ukládá do buněk. To má za následek nejen brzký pocit hladu a chutě na sladké, ale i ukládání přijaté energie do tukových zásob.

Mezi vhodná sladidla patří: čekankový sirup, stévie

Mezi nevhodná sladidla patří: cukr, javorový sirup, agávosý sirup

Javorový a agávosý sirup obsahují vysoké procento fruktózy, což je cukr (sacharid), který byl dlouho doporučován diabetikům kvůli tomu, že má jako sladidlo nižší glykemický index než samotná glukóza a sacharóza (stolní cukr). To je sice pravda, ale fruktóza zvyšuje produkci ghrelinu – hormonu podporujícího chuť k jídlu. Fruktóza se navíc metabolizuje v játrech a podle nových poznatků zvyšuje také riziko steatózy jater.

Čekankový sirup je novinkou mezi sladidly. Jedná se o sladidlo vyrobené z kořene čekanky, které vyniká mimořádně vysokým obsahem prospěšné vlákniny, velmi nízkým obsahem sacharidů a nízkým glykemickým indexem.

Stévie je rostlinka, z níž se vyrábí nízkokalorické sladidlo s až 350x vyšší sladivostí než u řepného cukru. Stévie má nízký glykemický index a mohou ji používat i diabetici. Domácí extrakt bývá méně sladký, proto doporučuji při pečení používat stéviové kapky s nejvyšší sladivostí.

5. Používejte nepřilnavé formy nebo pečicí papír

Při pečení s využitím nepřilnavých pečicích nebo silikonových forem si ušetříte kalorie, které by případly na vymazání formy tukem a vysypání moukou. Pokud tyto formy nemáte nebo je vám líto zapomenout na kuchyňské náčiní „od babičky“, vyložte je pečicím papírem.

6. Dodržujte šetrnou teplotu pečení

Při pečení by teplota neměla přesáhnout 200 °C. Při vyšších teplotách totiž může dojít ke vzniku škodlivých a rakovinotvorných látek.

7. Zdravě nejen mlsejte, ale zaměřte se i na ostatní jídla

Ať už chcete hubnout, kompenzovat své zdravotní problémy nebo jen zdravě žít, měl by být jídelníček vyvážený celkově. Samotné zařazení zdravých dobrot do jinak nutričně nevyváženého jídelníčku zázraky neudělá. Nahrazení nezdravých zákusků těmi zdravými však pro vás může být dobrým začátkem k celkové změně životního stylu.



Potraviny, se kterými se v kuchyňce často setkáte

Špaldová mouka

Špalda je prastarý druh nešlechtěné pšenice. Neprošla žádným typem šlechtění jako jiné běžné obiloviny, proto si už po staletí zachovává vysoký obsah vitaminů, minerálů a vlákniny. Je velmi výživná, a přitom dobře stravitelná. Špaldová mouka je zdravější náhradou běžné pšeničné mouky, protože obsahuje prospěšné látky a vlákninu.

Čím nahradit: celozrnnou, pohankovou, rýžovou, kokosovou nebo žitnou moukou

Ovesné vločky

Do receptů využívám často jako základ ovesné vločky. Při jejich rozmixování dostanete ovesnou mouku, která je vhodnou a zdravou alternativou pšeničné mouky.

Čím nahradit: jinými vločkami (špaldovými, rýžovými, jáhlovými)

Řecký jogurt 0%

Obsahuje vysoké množství bílkovin a minimum tuků. Vyrábí se pouze z mléka a živých jogurtových kultur, bez přídavku aditiv. Nejvhodnější je jeho neochucená verze, a pokud nepotřebujete hubnout, můžete si dopřávat i tučnější variantu.

Čím nahradit: tvarohem nebo jiným bílým jogurtem do 3 % tuku

Neochucený skyr

Skyr je fermentovaný mléčný výrobek, který je velmi podobný jogurtu, ale jogurt to není. Jeho chuť je o něco více nakyslejší. Skyr má vysoký obsah bílkovin (12 %) a minimum tuků (0,1 %), je proto velmi vhodný pro diety.

Čím nahradit: tvarohem nebo jiným bílým jogurtem do 3 % tuku

Alternativy použitých surovin

Surovina	Alternativa
proteinový prášek pozn.: Nahrazení proteinového prášku vede ke změně nutričních hodnot	špaldová mouka celozrnná mouka pohanková mouka pomleté nebo rozmixované ovesné vločky kokos strouhaný
mandlové máslo pozn.: Seženete ve zdravé výživě, fit obchodech a e-shopech nebo si můžete udělat doma vlastní	arašídové máslo kešu máslo máslo z vlašských ořechů kokosový olej
šmakoun	měkký tvaroh bílý jogurt do 3 % tuku ricotta
ricotta	měkký tvaroh řecký jogurt 0% bílý

Surovina	Alternativa
řecký jogurt 0% / neochucený skyr	měkký tvaroh ricotta (pozor, má vyšší obsah tuku) bílý jogurt do 3 % tuku
špaldová mouka	celozrnná mouka pohanková mouka rýžová mouka žitná mouka kokosová mouka
čekankový sirup	stévie sukralóza med xylitol datle nebo datlová pasta marmeláda bez cukru



Snídane

Snídaně tvoří „základ dne“, a neměli bychom ji tedy opomíjet. Nastartujte svůj den správně a zdravě!

Zdravá snídaně by měla obsahovat komplexní sacharidy s nízkým glykemickým indexem.

To znamená konzumovat ty potraviny s obsahem sacharidů, které se do krve uvolňují postupně a tělu dodávají energii pozvolna. Po takových potravinách nám hladina cukru v krvi (glykémie) nestoupne tak rychle a výrazně jako po konzumaci jednoduchých sacharidů (jako jsou např. cukr a sladkosti), ale udrží se relativně stabilní po delší dobu. Díky tomu se pak cítíme déle zasyceni a nemáme tak silné chutě na nezdravé sladkosti. Ve snídani by zároveň neměly chybět kvalitní bílkoviny a zdravé rostlinné tuky.

V následující kategorii naleznete spoustu inspirace na ranní mlsání, které splňuje zásady zdravé a vyvážené snídaně. Těšit se můžete například na pečenou ovesnou kaši, celozrnné palačinky, jáhelník s kakaovými boby nebo třeba na domácí křupavé müsli.

Tak 3, 2, 1... Startujeme lepší den plný energie!



Tip nutriční specialistiky: Kupované müsli je plné cukru, nezdravých tuků a přídavných látek. Proto je mnohem vhodnější upéct si své vlastní domácí müsli z poctivých ingrediencí. Fantazii se meze nekladou a do základu z ovesných vloček můžete přidat i další ingredience – například sušené ovoce, nesolené oříšky, kakaové boby nebo vysokoprocenní čokoládu, nastrohané jablko, skořici a další. Nezapomeňte müsli kombinovat s nějakou bílkovinou (např. bílým jogurtem do 3 % tuku nebo tvarohem), která nejen zasytí na mnohem delší dobu, ale také sníží glykemickou nálož pokrmu.