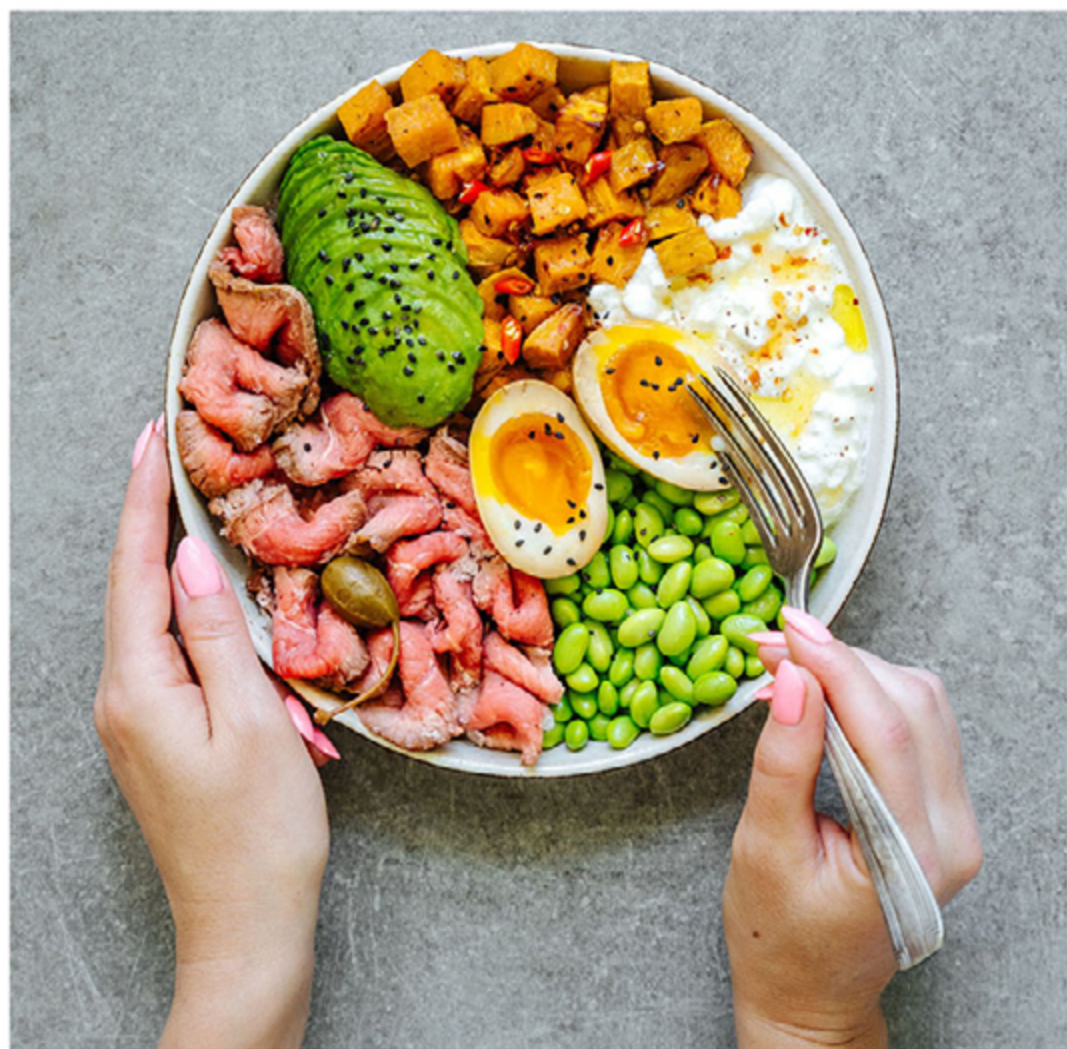


KATEŘINA BIČÍKOVÁ

DOSYTA

PROTEINOVÁ KUCHARKA PRO LIDI, CO MAJÍ POŘÁD HLAD



DOSYTA

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kateřina Bičíková
DOSYTA – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

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



KATEŘINA BIČÍKOVÁ

DOSYTA

PROTEINOVÁ KUCHAŘKA PRO LIDI, CO MAJÍ POŘÁD HLAD

Text © Kateřina Bičíková, 2026

Photos © Eva Malúšová, 2026; © Fabini (str. 225);

© Naše jídlo (str. 228, 229);

© Zrno zrnko (str. 230, 231)

Graphic © Diana Elfmarková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-264-6115-9

ISBN e-knihy 978-80-264-6123-4 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)



Radost ze života bez radosti z jídla zkrátka není úplná.

Obsah

Dosyta	8
Pestré jídlo, bohatý život!	10

Recepty

Bílkoviny v záloze.	
Univerzální protein do každého jídla	17

Krůtí šunka bez éček	19
Marinovaná vejce	21
Marinovaný losos gravlax	23
Snadný hovězí roastbeef	25
Univerzální trhané kuřecí	27
Šťavnatá kuřecí prsa	29
Pečené krůtí kuličky s cuketou a sýrem	31
Šťavnaté trhané vepřové	33

Božské pomazání.	
Pomazánky & sendviče	35

Rychlá tuňáková pomazánka s tvarohem a vejcem	37
Vajíčkově-vajíčková pomazánka	39
Tuna melt	41
Řepová pomazánka s fetou	43
Švédský krevetový salát	45
Rychlá játrová paštika s pomerančem	47
Pomazánka z uzeného kuřete	49
Proteinová „majonéza“ z vařených vajec	51
Tvarůžkový grilled cheese	53
Makrelová pomazánka & marinované ředkvičky	55
Dietní tvarůžkový tatarák	57
Hovězí umami tatarák s lanýžovou emulzí	59

Peču na to!	
Syté pečivo bez zbytečné mouky	61
Rychlý tvarohový chléb bez kynutí	63

Low-carb lněné housky bez obilovin	65
Křupavý semínkový chléb bez mouky	67
Low-carb tofu placky	69
Rychlé cottage housky bez kynutí	71
Tvarohové wrapy s vločkami	73

Snídaně králů.

Vejce na šest geniálních způsobů

Snídaňové burrito	75
Turecká vejce à la halušky	77
Tři vejce do skla s pršutem	79
Snídaňová koprovka s cuketou	81
Vejce Avodict s lososem	83
Objemová míchaná vajíčka s cottage sýrem	85
	87

Snídat dezerty.

A co jako?

Rychlá granola z pánve	89
Tvarohové lívance syrniki s vločkami	91
Pistáciová overnight kaše	93
Pistáciová overnight kaše	95
Tvarohový trhanec či palačinky	97
Nejkrémovější ovesná kaše	99
Pečený tvaroh s drobenkou	101
Malinové smoothie	103
Cottage palačinky ze špaldové mouky	105
Cottage lívance	107
Sytá krupicová kaše	109

Rychleji než kurýr.

Uvařeno do 20 minut

Salát s křupavou rýží & tuňákem	111
Pomerančové kuře & květáková rýže	113
Miso losos, soba nudle & arašídová omáčka	115
Smash burger tacos	117
	119

Rychlá játra s hrozny	121
Krevetové tacos s avokádovou salsou	123
Pad kra pao	125
Caesar salát s kuřetem & sytým dresinkem	127
Miska s hovězím & batáty	129
Krémové cajun špagety s krevetami	131
Sečuánské fazolky s vepřovým a zázvorem	133
Polévka je grunt i špunt	135
Kokosová kuřecí polévka s kari	137
Dýňová polévka s červenou čočkou & halloumi krutony	139
Zelňačka s uzeným kolenem	141
Řecká kuřecí polévka avgolemono	143
Špenátový krém s máslovými fazolemi	145
Pohladí a neuzemní. Comfort food lehčeji	147
Krůtí pečínka & ricottové noky	149
Chilli con carne	151
Tvarohová pizza	153
Indické kuře & jogurtový naan	155
Středomořské kuře s cizrnou & olivami	157
Steak & španělská salsa romesco	158
Šoulet s kachnou	161
Tvarohové langoše	163
Miso panenka z jednoho plechu	165
Bez masa, bez nudy	167
Květák v sýrovém těstíčku	169
Hráškové placky s ricottou	171
Mražené tofu s brokolicí a jasmínovou quinoou	173

Čočka beluga, glazovaná mrkev, halloumi & tahini dresink	175
Hrachová kaše s karamelizovaným celerem & tempehem	177
Máslové fazole s tofu krémem & sušenými rajčaty	179
Čočková boloňská & vegan parmezán	181
Smažený sýr bez trojobalu	183

Chytré křupání.

Večerní zobání & funkční posypky	185
Křupavá naklíčená čočka	187
Křupavé sardinky	189
Dietní tvarůžkové chipsy	191
Slaná granola	193
Česnekové edamame	195

Sladká první pomoc

Čokoládový tofu krém	199
Líné tvarohové knedlíky	201
Rychlé proteinové koláče bez kynutí	203
Proteinové brownies kuličky	205
Jahodová pěna z cottage	207
Domácí proteinové tyčinky	209
Makový závin z jogurtového těsta	211
Čokoládový mug cake	213
Jogurtové proteinové nanuky	215
Cottage zmrzlina s olivovým olejem	217
Fazolové brownies bez mouky	219
Bezlepkový mandlový cheesecake	221

Bez koho & čeho by tahle kniha nevznikla

Děkuji	225
---------------	-----

Dosyta

Možná ten pocit znáte. Nasnídáte se a za hodinu už brousíte kolem ledničky. Najíte se k obědu a na odpolední schůzce máte těžká víčka a krev místo mozku v žaludku. Jídlo často odbýváme mezi meetingy, za volantem nebo nad klávesnicí. Žijeme sice v době, kdy máme dostatek téměř všeho, přesto během dne často zjišťujeme, že nám chybí to nejdůležitější: energie, čas a klid. O prostoru na vaření ani nemluvě. A přitom právě jídlo je jednou z nejjednodušších (a zároveň nejdůležitějších) cest, jak se o sebe každý den dobře postarat.

Právě proto vznikla tato kniha. Aby jídlo fungovalo tak, jak má. Aby dodávalo energii místo únavy. Aby vás nasytilo, povzbudilo ve vašem každodenním snažení a nezatížilo vaši existenci ani peněženku. Věřím, že každý den by měl být malou oslavou – oslavou života zdravým, chutným a kvalitním jídlem.

Kuchařka Dosyta vznikla také z přesvědčení, že každá surovina si zaslouží respekt. Nejen proto, že její vypěstování, výroba nebo cesta na náš stůl stojí spoustu času, lidské práce i přírodních zdrojů. Ale také proto, že z ní můžeme vytvořit něco, co nám i našim blízkým udělá čistou radost.

Nejedná se o kuchařku plnou zákazů, omezení nebo výživových pouček. Jde o sbírku 90 receptů pro skutečný život – takový, jaký většina z nás reálně žije. S pracovním kalendářem plným úkolů, rodinnými povinnostmi a neustále se prodlužujícím seznamem věcí, které je potřeba zařídit.

Rozhodně se nezříkám hojnosti a dekadentních požitků, ale primárně chci inspirovat vyváženými recepty, které dodají sílu a živiny vytíženým lidem v každodenním fungování. Najdete zde opulentní vajíčkové i sladké snídaně, snadné domácí pečivo, barevné pomazánky a sendviče, husté polévky, famózní vegetariánské recepty, sytá masová jídla, vtipné křupání na večer i dezerty a svačinky, které bez zbytečných kompromisů potěší i věčné dietářky. Všechna jídla spojuje jednoduchá myšlenka – nasytit vás na dlouhou dobu díky promyšlené kombinaci bílkovin a vlákniny ze skutečných surovin a bez přemíry tuků a cukrů.

A protože čas je to nejhodnotnější, co máme, většina receptů je navržena tak, aby jejich příprava nezabrala víc času, než je nezbytně nutné. Ne proto, abyste mohli rychleji pokračovat v práci, ale abyste si mohli dopřát něco mnohem vzácnějšího... chvíli se v klidu najíst. Chvíli, kdy si sednete ke stolu. Kdy odložíte telefon. Kdy nebudete nikam spěchat a z obyčejného jídla se stane malý ostrůvek pohody uprostřed hektického dne.

Všechny recepty, které držíte v rukou, byly pečlivě vyzkoušeny, upraveny, znovu otestovány a nakonec také snězeny mnou a mými nejbližšími (všichni přežili!). Ostatně jinak to ani neumím. Recept, který nefunguje nebo nechutná, se do knihy zkrátka nedostane.

Přeji si, aby tato kuchařka nebyla jen souborem návodů, co uvařit, ale aby se stala inspirací k tomu, jak jíst vědoměji, s větší radostí a s větším respektem k tomu, co máme na talíři.

Protože někdy není potřeba jíst méně či více. Stačí jíst dosyta.

Dobrou chuť!

Kateřina Bičíková Harudová

Pestré jídlo, bohatý život!

PROČ PŘÁVĚ BÍLKOVINY A VLÁKNINA?

Radost ze života bez radosti z jídla zkrátka není úplná. Miluji dobré jídlo, ale odmítám mít půl hodiny po obědě hlad a věřím, že to, co jíme, má tělu dodávat energii, nikoli ho odrovnat. Proto se alespoň doma snažím vařit tak, aby každý chod nejen skvěle chutnal, ale také dodal důležité živiny. Velkou část receptů v této knize vařím doma už roky pořád dokola – právě proto, že fungují, chutnají a udrží vás dlouho syté. Nejsem vystudovaný výživový poradce ani lékař, ale stavím na principu, který má pevné základy v moderní vědě a lidské fyziologii: na klíčové dvojici bílkovin a vlákniny.

BÍLKOVINY: SYTOST A STABILITA

Proteiny zdaleka nejsou jen pro kulturisty, kteří chtějí nabírat svalovou hmotu. Jsou to základní stavební kameny pro každého z nás.

- **Termický efekt a sytost:** Bílkoviny mají ze všech tří makroživin nejvyšší termický efekt, což znamená, že tělo spotřebuje až 20–30 % energie z nich přijaté jen na to, aby je strávilo. Zároveň stimulují vyplavování hormonů sytosti a naopak potlačují hormon hladu.
- **Ochrana svalů (i pro necvičící!):** Když tělo nedostává dostatek energie z jídla (ať už vědomě hubnete, nebo třeba ve shonu nestíháte jíst), má tendenci sahat také do vlastních svalových zásob. Dostatek bílkovin je chrání, protože svaly jsou naše hlavní „spalovače kalorií“ i v klidu (zvyšují bazální metabolickou spotřebu), opora pro klouby a páteř a základ pevného, funkčního těla. Když nejíte dostatek bílkovin, tělo svaly odbourává, protože jsou pro něj energeticky náročné na údržbu.

- **Protein v prášku?!** Nasypat do kaše odměrku proteinového prášku nijak nebolí a v ranním shonu nebo po tréninku je to super rychlá pomůcka. A pořád lepší než žádný protein! Mým cílem je ale ukázat, že plnohodnotné bílkoviny z opravdových surovin (masa, vajec, tvarohu či luštěnin) chutnají tisíckrát lépe. Proteinu se nicméně nebráním, sama používám čistý syrovátkový bez příchuti nebo ty ochucené s co nejkratším složením a slazené přírodní stévií.

Jak bílkoviny snadno dostat do jídla? Vedle klasického masa, ryb a vajec sáhněte po tvarohu, skyru, nízkotučné variantě eidamu a mozzarely, tvarůžkách, cottage sýru nebo po rostlinných zdrojích jako seitan, tofu, tempeh, luštěniny a edamame.

VLÁKNINA: TICHÝ HRDINA VAŠEHO TRÁVENÍ

Vláknina je nepostradatelný komplic bílkovin. Zatímco bílkoviny vám dodají stavební materiál, postarají se o pocit plného žaludku a vyšlou mozku signál sytosti, vláknina hlídá, aby se energie uvolňovala postupně, a udržuje celé trávení v dobrém stavu. Proč to tedy bez vlákniny nefunguje?

- **Dobré trávení:** Jíst hodně bílkovin bez dostatku vlákniny je cesta k trávicím potížím. Bílkoviny se tráví pomalu a bez vlákniny, která stravu posouvá vpřed a čistí střeva, vzniká v břiše nepříjemný pocit těžkosti, nadýmání a zácpy.

- **Stabilní krevní cukr:** Vláknina zpomaluje vstřebávání živin a uvolňování glukózy do krve. Díky tomu vás nečekají divoké výkyvy inzulinu, těžká víčka na odpolední schůzce a divoké záchvaty žravosti.
- **Zdravý mikrobiom:** Vláknina ze zeleniny, celozrnných obilovin, semínek a luštěnin je krmivem pro naše přátelské střevní bakterie. A zdravé střevo znamená silnou imunitu i dobrou náladu.

Stručně řečeno, bílkoviny bez vlákniny zatěžují trávení, samotná vláknina bez bílkovin vás zase brzy nechá o hladu. Když je ale dáte dohromady (a přidáte něco tuků a sacharidů), získáte to nejlepší z obou světů: poutivé, bohaté jídlo, které vám bude chutnat a zároveň vám dodá stabilní energii bez odporného útlumu, protože je nutričně dokonale vyvážené.

Čím doplnit vlákninu? Přihod'te do jídla hrst luštěnin (nebo maso nastavte fazolemi, čočkou či cizrnou), kvašenou či čerstvou zeleninu, miskú bobulovitého ovoce, jako jsou maliny, jezte avokádo, celozrnné pečivo, ovesné vločky nebo si kaši posypte mletými lněnými či chia semínky. A pokud chcete vlákninový zázrak, vyzkoušejte náš semínkový chléb s psyliem (tedy rozpustnou vlákninou) ze strany 67!

SUGARFREE & LOWFAT? NEHCEME!

Tato kniha rozhodně není o nízkosacharidové nebo nízkotučné dietě, protože také sacharidy a tuky jsou pro naše zdraví, hormonální rovnováhu a fungující organismus naprosto nezbytné:

- **Kvalitní sacharidy**, jako je kváskový chléb, ovesné vločky, brambory, rýže nebo jáhly, jsou primárním a nejrychleji dostupným palivem pro náš mozek i svaly. Pokud je ze stravy úplně vyřadíte, tělo si o chybějící energii dříve či později nemilosrdně řekne v podobě večerního nájezdu na spíž.
- **Zdravé tuky** z kvalitních za studena lisovaných olejů, ořechů, semínek, žloutků nebo tučnějších ryb jsou zase klíčové pro správnou tvorbu hormonů i vstřebávání důležitých vitaminů A, D, E a K. Navíc dělají jídlo jednoduše dobrým, protože tuk je nositelem chuti, díky kterému nás jídlo vnitřně uspokojí.

ZATRACOVANÁ OBLOHA: MALÝ KROK, ALE VELKÝ ROZDÍL

Pohlreich, nepohlreich, zeleninová obloha má na talíři své místo! Do každého jídla se snažím přidávat porci zeleniny nebo ovoce. A pokud u konkrétního receptu v knize chybí, berte to jako výzvu ji tam propašovat sami!

Ruku na srdce, čerstvá zelenina někdy leze do peněz, ne vždycky je na ni chuť a chystat složité saláty zabírá čas. Mně se nejvíc osvědčilo mít v lednici pár kousků trvanlivé mrkve, hlávku salátu a sklenici fermentované zeleniny (kimči nebo kysaného zelí). Kvašená zelenina vydrží věčnost, zelí stojí pár korun, dodá jídlu šmrnc a vaše střeva vám ještě poděkují za živé kultury v ní. Přihodit hrst kimči, salátu a nakrájet jednu mrkev k jídlu zabere chvilku, ale z obyčejného talíře to udělá vitaminovou bombu. Jde jen o to vytvořit si jednoduchý návyk a při přípravě jídla věnovat pár chviliek nachystání zeleniny bokem.

ČÍM JEDNOTLIVÉ SLOŽKY SNADNO DOPLNIT?

Bílkoviny	Vláknina & zelenina	Kvalitní sacharidy & další tuky
Vejce, tvaroh, skyr, cottage, řecký jogurt	Mletá lněná, chia a slunečnicová semínka	Kváskový chléb, ovesné vločky, celozrnné těstoviny
Tofu, tempeh, seitan, edamame	Kimči, kysané zelí, mrkev, saláty, kořenová zelenina	Brambory, batáty, rýže, jáhly, pohanka, quinoa
Kvalitní drůbež, hovězí maso, ryby a mořské plody	Čočka (červená, beluga, zelená), cizrna, fazole, hrášek	Panenský olivový olej, avokádo, ořechy
Olomoucké tvarůžky, halloumi, tvrdé sýry	Bobulovité ovoce, jablka, sezonní ovoce	Ořechová másla, žloutky, semínka, tahini

Dobrá hospodyňka... Není nic horšího než recepty, kde spotřebujete tři bílky a pak řešíte, co se zbylými žloutky (a pak večer ze spořivosti našťavaně tlačíte špagety carbonara nebo žloutkové řezy). V mých receptech proto zpravidla používám celá vejce. Tuky a živiny ze žloutku (cholin, lecitin, vitaminy a minerály) do vyváženého jídelníčku jednoduše patří! Pokud si ale hlídáte tuky, poříd'te si balené tekuté či sušené bílky a celá vejce kombinujte s nimi (nebo někomu dělejte radost těmi žloutkovými lahodami!).

Malá poznámka k číslům a výživovým hodnotám: Nutriční hodnoty u receptů jsou počítány podle Kalorických Tabulek. Berte je prosím orientačně, výsledek se může mírně lišit podle toho, jakou konkrétní značku tvarohu, jogurtu či pečiva doma použijete. Cílem není stresovat se nad gramy, ale získat přehled a vařit s lehkostí!







Bílkoviny v záloze.

**Univerzální protein
do každého jídla**



POTŘEBUJETE:

- 30 g soli
- 30 g cukru
- 2 bobkové listy
- 8 kuliček pepře
- 4 kuličky nového koření
- 1 hřebíček
- ¼ lžičky sušeného česneku
- 1 l vody
- 500 g krůtích prsou

Krutí šunka bez éček

Bílkoviny: 120,5 g | Sacharidy: 2,0 g | Tuky: 5,0 g | Vláknina: 0,0 g | Energie: 543 kcal

Tenhle recept mě mega baví! Jestli jste si někdy četli složení kupované šunky, nejspíš vás taky napadlo, proč to nejde lépe. Nejsem žádný fanatik bio stravy, ale pojďme si říct, že snídat každý den (zvláště s dětmi!) karcinogen, není zrovna nejlepší. Přitom ji stačí vyměnit za pečená krutí prsa a uzenina může jít zcela ze hry! Pro extra šťavnatost vyzkoušejte jednoduchý trik s brinováním a uvidíte, že jednou týdně upéct domácí „šunku“ bez dusitanů a dalšího chemického bordelu rádi zvládnete.

POSTUP:

1. Sůl, cukr (ten můžete vynechat, ale masu dodá ještě lepší, šunkovější chuť) a koření (česnek klidně vynechte, pokud ho nemáte rádi) povařte 5 minut v přibližně 200 ml vody. Poté dolijte 800 ml studené vody a nechte lác zcela vychladnout.
2. Maso vcelku nebo rozdělené na dvě části zcela ponořte do láku a nechte ho zhruba 12 hodin odležet v lednici. Nic se nestane, pokud tento čas nedodržíte úplně přesně.
3. Poté maso osušte a pevně svažte provázkem do úhledného válečku. Díky tomu se propeče rovnoměrně a po vychladnutí bude mít pravidelnější tvar připomínající šunku z řeznictví. Do nejtlustší části zapíchněte kuchyňský teploměr.
4. Troubu předehřejte na 250 °C. Maso vložte do pekáčku, troubu zavřete a teplotu ihned podle své trpělivosti snižte na 120 °C nebo 150 °C. Při nižší teplotě pečte zhruba 35 – 50 minut, při vyšší 25 – 35 minut. Vždy se ale řiďte vnitřní teplotou masa – jakmile dosáhne 70 °C, vyndejte ho z trouby. Každý kus masa je jinak vysoký, takže uvedené časy jsou pouze orientační. Pro dokonale šťavnatý výsledek je nejlepší spoléhat se právě na teploměr.
5. Maso nechte vychladnout, poté ho přesuňte do lednice a krájejte až po úplném vychlazení. Uchovávejte v dobře uzavřené krabici a vždy ukrojte jen tolik, kolik právě sníte. Spotřebujte do 3–5 dnů.

Šetřete čas i peníze: Pečené krutí je samozřejmě nejlepší čerstvé, ale když ho dobře zabalíte, výborně si poradí i s mrazákem. Upečte proto najednou větší množství masa a po menších porcích ho zamrazte. Kdykoli tak budete mít po ruce domácí „šunku“ ke snídani.



Co? Vajco! Jezte je jen tak ke svačtině, posypaná sezamem a jarní cibulkou, s rýží ochucenou rýžovým octem, solí a cukrem a doplněnou wakame salátem, kimči nebo edamame. Skvěle chutnají také ve vývaru s nudlemi na způsob ramenů nebo zkrátka s jakýmkoli pokrmem inspirovaným asijskou kuchyní.

Marinovaná vejce

1 kus: Bílkoviny: 6,5 g | Sacharidy: 0,4 g | Tuky: 4,9 g | Vláknina: 0,0 g | Energie: 73 kcal

Řeknu vám jen jedno – nakládaná vajíčka jsou neskutečně dobrá a dost možná je odteď budete chtít jíst pořád. Asijská marináda je perfektně ochutí a zároveň bílku propůjčí příjemně jemnou, lehce pružnou strukturu. Vejce jsou famózní samotná jako rychlá svačina, v ramenu nebo třeba se sushi rýží a kimči.

POTŘEBUJETE:

- 6 vajec
- 80 g sójové omáčky
- 3 lžíce rýžového octa / mirinu
- 1 lžička sezamového oleje
- 1 stroužek česneku
- 1 lžička sekaného zázvoru

POSTUP:

1. Vejce se nejlíp loupou, když jsou několik dní po snůšce, ne úplně čerstvá. V rendlíku přiveďte vodu k varu, na časovači si nastavte 6 minut a 30–45 vteřin, vejce opatrně vložte do vody a spusťte odpočet. Mezitím si do větší mísy připravte studenou vodu s několika hrstmi ledu. Rychlé zchlazení usnadní loupání vajec, ale zchladit je samozřejmě můžete i pod tekoucí studenou vodou.
2. Jakmile časovač doběhne, děrovanou lžicí přendejte vejce do nádoby s ledovou vodou a nechte je 5 minut chladnout. Poté natukejte skořápku a pod vodou vejce oloupejte. Začněte u širšího konce, kde je vzduchová bublina.
3. Sójovou omáčku smíchejte s octem, olejem, plátky česneku a zázvoru v misce, která je právě tak velká, aby se do ní vešlo všech šest vajec. Do marinády se skvěle hodí také med nebo javorový sirup v kombinaci s trochou chilli, ale popravdě si vystačíte i jen se sójovkou a octem – nálev je dost výrazný i tak.
4. Vejce vložte do marinády a podle potřeby dolijte vodou, aby byla zcela ponořená. Nechte je marinovat 8–12 hodin a v polovině doby je otočte. Naložená mohou být až 2 dny, ale v tom případě sójovku více zřed'te vodou, jinak budou vajíčka příliš slaná.
5. Vejce vyndejte z marinády a buď je rovnou použijte, nebo je přendejte do jiné nádoby a uložte do lednice. Spotřebujte je do 2 dnů.



POTŘEBUJETE:

- 300 g hřbetního filetu z lososa s kůží
- 75 g mořské soli
- 75 g cukru krupice
- 2 lžíce čerstvého kopru (lze vynechat)
- 1 malá čerstvá či předvařená červená řepa (lze vynechat)