



70 ZDRAVÝCH RECEPTOV PRE ŠTÍHLE A PEVNÉ TELO

NABITÁ KUCHÁRKA

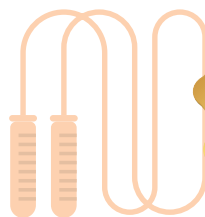
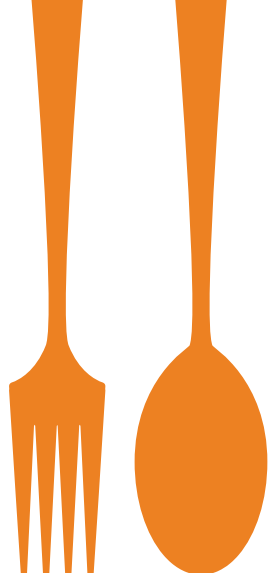
ZÍSKAJTE ENERGIU Z JEDLA NA CELÝ DEŇ



JANA ŠIMKOVIČOVÁ A KOLEKTÍV
NAJLEPŠÍCH TRÉNEROV A OSOBNOSTÍ ZO SVETA CVIČENIA A ZDRAVIA





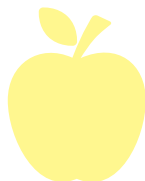


70 ZDRAVÝCH RECEPTOV PRE ŠTÍHLE A PEVNÉ TELO



NABITÁ KUCHÁRKA

ZÍSKAJTE ENERGIU Z JEDLA NA CELÝ DEŇ



JANA ŠIMKOVIČOVÁ A KOLEKTÍV
NAJLEPŠÍCH TRÉNEROV A OSOBNOSTÍ ZO SVETA CVIČENIA A ZDRAVIA

NABITÁ KUCHÁRKA

© KLUUG s. r. o.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat' mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo rozširovať iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľa autorských práv.

Autori: Jana Šimkovičová a kolektív

Zdroje fotografií:

Fotografie receptov: Tatiana Kušnírová (www.tatianakusnirova.sk)

Súkromné archívy: Andrea Peniaková, Maroš Molnár, Dušan Plichta, Zora Ochodnícka, Diana „Kukizz“ Kurucová, Didiana, Iveta Štecová, Radoslav Cabúk, Matúš Špirko, Pavel a Jana Machů, Justína Mikulášková, Martina Faberová, Katarína Gaburová, Janka Malaga, Branislav Lobotka, Lenka Mančíková, Tibor Špánik, Petra Fašungová, Branislava Spodniaková, Michal Pataky, Zuzana Kaduková, Silvia Hadeková, Veronika Hanáková, Michal Lendel, Eva Dvoráčková, Helena Ballová, Alena Pethöová, Iveta Hauserová, Zuzana Biel, Nina Menkynova, Monika Ludasová, Patricia Zlámalová, Peter Kulich, Dominika Kid Kovács, Adriana Špronglová, Jana Šimkovičová, Oľga Bartalská, Lea Grančíč, Zuzana Zemanova, Michal Páleníč, Janette Šimková

Martin Fridner, Dušan Holovej, Branislav Štefánik, Lenka Pajer, Roman Skyba, Miro Nôta, Denisa Potičná, Zuzana Haláková, Matej Hakár, Stanislav Spáč, Patra Bene, Omair Muhammad a Anahita Hashmani, Martina Gulogiová, Erika Majek, Juraj Dozsa, Jakub Krška, Peter Spurný, Gabriela Nvotová, Marta Földešová, Vladimír Kampf, Tomáš Pospíchal, Tomáš Halász, Michal Petřík, Dáša Šimeková, Jakub Gulyás, Adam Suchánek, Zuzana Šumská, Olga Petr, A.O. Photography - Adam Oliva

Stock.Adobe.com

Jazyková úprava: Kristína Karabínošová

Grafika: Adriána Švarná

Vydavateľ: FITnamotávka, Bratislava, 2018

Túto knihu kúpite vo všetkých dobrých kníhkupectvách v celej Slovenskej republike alebo na webe www.FITnamotavka.sk.

ISBN: 978-80-972377-3-8

Predslov



Rada spoznávam ľudí s rovnakým záujmom, ktorí ma inšpirujú a motivujú k zdravšiemu spôsobu života. Milujem tiež športové podujatia, kde je atmosféra doslova nabitá skvelou energiou. A preto ma veľmi teší, ako sa to všetko spojilo práve v tejto knihe. Ľudia, podujatia, tréneri, športovci a navyše chutné a zdravé jedlo.

Učili nás, aby sme jedli, inak budeme hladní. Čo tak skúsiť jesť, aby sme boli výkonní? Jesť tak, aby sme si jedlo vychutnávali a vnímali, ako nám pomáha. K tomu, aby sme boli zdraví, vitálni a tešili sa z každého jedného dňa. Vtedy sme nabití energiou, ktorú

nielen dostávame, ale vieme aj rozdávať tam, kde je potrebná.

Práve preto je táto kuchárka taká nabitá. Nabíjajú ju ľudia svojou úžasnou energiou. Nabitá je aj preto, lebo jedlá, ktoré sme dali spoločne dokopy, vás nielen zasýtia, ale vám dodajú množstvo energie na to, aby ste vládali fungovať vo svojom živote. Aby ste zvládli všetko, k čomu sa podujmete.

Ďakujem všetkým, ktorí sa rovnako, ako celý tím portálu CVIČTE.SK nadchli pre myšlienku súťaže FIT LEADER oceňujúcej najlepších trénerov Slovenska. Všetkým trénerom, ktorí sa súťaže zúčastnili aktívne, porotcom a ambasádorom, ktorí šíрили myšlienku podpory zdravia na Slovensku od samotného začiatku, a taktiež hlasujúcim, ktorí bojovali za svojich trénerov. V neposlednom rade ďakujem aj všetkým partnerom a klientom, ktorí nás podporili, a my sme tak celú organizáciu mohli zvládnuť. Bez vás by kniha NABITÁ KUCHÁRKA nevznikla, pretože je výsledkom práve tejto unikátnej súťaže.

Iana Šimkovičová

Obsah

<i>S prázdny žalúdkom sa ťažko chudne</i>	6
<i>Nabité raňajky</i>	16
Avokádový puding	18
Jablkovo-tvarohový pohár	22
Proteínový sladký chlieb	24
Špaldové lievance s ovocím	28
Cuketovo-vajčkový chlebík so sviežou uhorkovou polievkou	30
Bielkovinové tvarohové guľky	34
Banánové lievance	36
Cottage palacinky	40
„Manželove“ ranné placky	42
Vegánske matcha palacinky	46
Sladké tekvicové lievance	48
Výživná granola	52
Avokádová nátierka s bielkovinovým chlebíkom	54
<i>Nabití energiou ste vždy, keď sa neprejedáte</i>	56
<i>Nabité obedy</i>	64
Kuracie rizotino	66
Fitnes sviečková	70
Batatová krémová polievka so zázvorom	72
Karfiolovo-mrkvové fašírky	74
Karí s indickou ryžou	78
Šalát z quinoj	80
Pšenovo jablkový nákyp s orechami	84
Bezlepkové cestoviny s tuniakom	88
Francúzske bataty na sladko	90
Hokaido soja polky	92
Mrkvový krém	94
Jarné špargľové cestoviny	96
Lososovo-zemiakový šalát	100
Šalát z pečenej tekvice a červenej repy	102
Ayurvédské rizoto	106
Zdravý obilninový mix s tofu	108
<i>Mat' energiu znamená prežiť deň naplno</i>	110
<i>Nabité večere</i>	120
Bryndzovo-špenátová roládka	122
Pečená rýchlodka z ryby	126
Avokádový tatarák	128
Proteínové cestoviny s rybou a kôprovým dresingom	132
Kokoska à la Dida (rysovačka podľa Didiany)	134

Pikantný kurací koláč	138
Zapekané cukety s cottage cheesom	140
Tuniakové placky	142
Cuketová polievka s červenou šošovicou	144
Vitamínové afrodiziakum	146
Cviklový šalát	150
Kurací quinoa šalát	154
Morčacie prsia na bylinkovom masle	156
Kuracie špízy s tekvicou	158
Špenátovo-kapustové placky s jogurtovým dresingom	160
Cícer v pikantnej omáčke	162

Jedlo pre mňa znamená prísun energie **164**

Nabité dezerty **172**

Fitness cheesecake	174
Tukoláč	176
Tvarohový koláč bez múky	178
Kávovo-avokádový koláč s tvarohovým krémom	180
Mrkvové mafiny s ananásom	182
Malinové fit pokušenie	184
Bezlepkové galette so slivkami a makom	186
Maková bábovka	190
Cícerová bábovka s orechmi	192
Brownies s extra dávkou čokolády	194
Osie hniezda na sladko aj na slano	196

Dovoľte si spomaliť **198**

Nabité snacky **204**

Bomby z arašidového masla	206
Osviežujúca proteínová zmrzlina	208
Zázvorovo-mandľové sušienky	210
Fit termix	212
Araban chlebič	214
Tapiokový puding s černicami	216
Dvojfarebný chia puding	218
Červená repa s avokádovou penou	220

Jedlo by nám malo prospievať a dávať energiu **222**

Nabité nápoje **230**

Proteínovo-sacharidový nápoj z tvarohu a banánov	232
Banánový čokoshake	234
Ranné fit smoothie	236
Osviežujúce smoothie na doplnenie elektrolytov	238
Energický nougat milkshake	242
Rýchle bielkovinové smoothie	244
Sýte a energické smoothie	246

Spojila nás súťaž FIT LEADER **250**

S prázdny žalúdkom sa ťažko chudne!

EVA DVORÁČKOVÁ

O Evke Dvoráčkovej som sa dozvedela na sociálnych sieťach. Je to typ ženy, ktorá vás svojou výnimočnosťou a večne sálajúcou energiou priťahuje ako magnet. Preto ju dnes ako fitnes trénerku a motivátorku sledujú davy nielen slovenských, ale aj zahraničných nadšencov zdravého životného štýlu. Aj keď žije so svojou rodinou v Dubaji, pravidelne navštevuje Slovensko, preto som mala možnosť stretnúť Evku osobne a porozprávať sa. Nielen o neutíchajúcej téme chudnutia. Zaujímalo ma, aké sú jej vlastné skúsenosti. Na rozdiel od chlapov – trénerov, si ako žena prešla tehotenstvom, pôrodom a dnes sa pasuje s výchovou dvojčiek. Pritom stále vyzerá skvelo. Ako to robí?

Si matka dvoch detí a zároveň fitnes trénerka. Ako vyzerá tvoje stravovanie? Stravuješ sa inak než tvoja rodina?

Je to tak pol na pol. Snažím sa to čo najviac zosúladiť. Svojej rodine pripravujem, rovnako ako mne, zdravú a vyváženú stravu, zároveň však sú nutričné a kalorické požiadavky každého z nás iné. Pochopiteľne. Deti majú veľa pohybu a spotrebujú veľa energie. Ja musím pri svojom stravovaní zohľadniť aj moju inzulínovú rezistenciu a energetické potreby. Zároveň je dôležité, aby mi varenie zabralo iba minimum času. Variť ma veľmi baví, ale momentálne



„Samotný fakt, že je strava zdravá,
nám nezaručí požadované výsledky,
kým nie je kaloricky vyvážená.“

tento čas radšej venujem deťom alebo oddychu. Preto sa primárne snažím o to, aby som varila naraz pre všetkých, a ja si už potom korigujem množstvo či typ prílohy. Napríklad, keď majú všetci ostatní cestoviny, ja si ich vymením za pre mňa akceptovateľnejšiu ryžu alebo zeleninu, podľa momentálnej potreby. Sú to len menšie úpravy. V podstate jeme to isté.

Kedy si začala prispôbovať stravu cvičeniu? Dospela si k nejakým zmenám?

To, že na strave záleží, som vedela už v časoch, keď som ako 16-ročná začala prvýkrát cvičiť. Ale neznamenalalo to, že som už vtedy strave aj rozumela. Dnes je to už našťastie inak. Strava zohráva obrovskú úlohu nielen pri našich tréningoch a výsledkoch, ale predovšetkým sa veľmi podieľa na našom zdravotnom stave. Zvyknem hovoriť, že zlá strava sa dá len ťažko „vytrénovať“, teda vykompenzovať tréningom. Preto napríklad z pohľadu naberania svalovej hmoty či chudnutia tuku je veľmi dôležitý pomer prijatých a vydaných kalórií, ako aj zloženia stravy z pohľadu makroživín. Samotný fakt, že je strava zdravá, nám nezaručí požadované výsled-

ky, kým nie je kaloricky vyvážená.

Čo znamená, že je strava kaloricky vyvážená?

Kaloricky vyvážená strava znamená, že zodpovedá našim momentálnym kalorickým potrebám. Ak sme v situácii, kedy je naším cieľom trochu schudnúť, musíme byť v miernom kalorickom deficite. Ten vytvoríme ideálne kombináciou kalorického deficitu v strave a zvýšenou kalorickou spotrebou vďaka pohybu. Ak by sme chceli pribrať, a to ideálne svalovou hmotou, je potrebné okrem stimulujúceho tréningu a dostatočnej regenerácie dopriať nášmu telu aj mierny kalorický prebytok, najlepšie zo sacharidov a bielkovín. Ak naším cieľom nie je ani jedno, ani druhé, mali by byť príjem a výdaj v rovnováhe.

Aký vplyv má jedlo pred cvičením na výkon?

Áno, určitý vplyv to má. Oveľa dôležitejší je však pohľad na našu stravu ako jeden celok. Napríklad sacharidy. Ak máme dlhodobý nedostatok, budeme pociťovať únavu. Tiež sa môžu dostať aj tráviace a vylučovacie problémy, pretože vám možno bude chýbať vláknina. Je dobré dať

foto: Michal Petrik

*Ideálna strava „
je vyvážená strava.*

si pred tréningom sacharidy kvôli energii, ale celkový nedostatok sacharidov náš tréning ovplyvní viac než to, že si ich nedodáme pred samotným tréningom. Neodporúčam vynechávať žiadnu makroživinu. Ak drasticky znížite tuky v potrave, začnete mať postupne problém so správnym fungovaním nervovej sústavy a hormonálneho systému. Rovnako tak, ako vám začnú chýbať určité potraviny. Vitamíny A, D, E a K sú rozpustné práve v tukoch. Ak zasa nebudete prijímať dostatok

bielkovín, bude vám chýbať stavebná hmota na rast a obnovu svalov. Extrémy nie sú dobré a sú zbytočné. Ideálna strava je vyvážená strava.

Ako dlho pred cvičením by sme nemali jesť?

Toto je trochu individuálne. Samozrejme, nie je dobré trénovať s plným žalúdkom. Preto aspoň tá hodinka či hodinka a pol po nejakom výdatnejšom jedle by tam mala byť. Ak niekomu pomaly trávi, tak

pokoje aj viac. Pokiaľ hovoríme o niečom malom na energiu, napríklad banán, môže to byť aj kratšie pred tréningom. Treba si však uvedomiť aj to, že telu nejaký čas trvá jedlo stráviť a živiny dopraviť do krvného obehu.

Je možné poradiť, čo by sme mali jesť pred tréningom?

To záleží na type tréningu a na cieľoch konkrétneho človeka. Niečo iné bude potrebovať človek, ktorý trénuje vytrvalostne, a niečo iné ten, ktorý sa snaží o rast sily či svalovej hmoty. Trochu sacharidov pred tréningom zlepši našu energiu a keď sa k nim pridajú aj bielkoviny, je to aj štúdiami dokázané, že sa následne zlepši proteínová syntéza, a teda regenerácia a rast svalovej hmoty. Čomu by som sa pred tréningom vyhla sú tuky, keďže sa ťažšie trávia. Rada by som ešte poznamenala, že pre ľudí, ktorým ide o stratu tukových zásob, radím byť opatrnejší s príjmom sacharidov pred tréningom. Často sa totiž preceňuje následný kalorický výdaj na tréningu, a tým sa vlastne celé chudnutie spomaľuje. Inak povedané, ak cvičím, pretože chudnem, a obzvlášť, ak moje tréningy nie sú vysoko intenzívne, je asi lepšie ten predtréningový banán vynechať.

Kedy najskôr jesť po tréningu?

Jesť môžete prakticky okamžite, za predpokladu, že máte hlad a chuť. Pri tréningu býva pocit hladu potlačený a nejaký čas trvá, kým sa opäť vráti. Ak bol tréning intenzívny, je dobré sa do nejakej hodinky až dvoch najesť. Ak sa vám to nepodarí, nie je to koniec sveta. Koluje mýtus, že ak sa hneď po tréningu nenajete, začnete strácať svalovú hmotu. Tu by som





rada poznamenala, že proces katabolizácie a anabolizácie, čiže rozpadu a nárastu svalovej hmoty, sa deje stále a súčasne. Ako som už spomínala, aj tu zohráva najväčšiu úlohu celkový príjem kalórií a makroživín, a teda strava ako celok. Ak sa vám aj nepodarí prijať bielkoviny krátko po tréningu, no v rámci celkového dňa ich však prijmete dostatok, určite svalovú hmotu nestratíte.

Čo jesť po cvičení?

Jedlo po tréningu by malo obsahovať všetky makroživiny. Čo znamená sacharidy na doplnenie strateného glykogénu zo svalov, bielkoviny na obnovu a rast svalovej hmoty a tuk na správne vstrebávanie vitamínov a fungovanie hormonálneho systému. Keď mám povedať za seba, moje potréningové jedlo býva môj obed alebo večera. Záleží na tom, kedy sa mi podarí dostať sa na tréning. Takže nejaké mäso, zelenina a zemiaky či ryža. Ak je však cieľom človeka chudnutie, potrebuje byť v kalorickom deficite.

Čo presne znamená byť v kalorickom deficite?

Kalorický deficit znamená, že prijímame menej kalórií ako vydávame. Telo každého z nás má určitú základnú potrebu. Tomu sa hovorí bazálny metabolizmus. Toto číslo predstavuje, koľko energie, a teda kalórií potrebujeme iba na to, aby sme boli živí. Čiže na dýchanie, metabolické procesy a srdcový rytmus. Tie však vôbec nezohľadňujú naše denné aktivity. Aké veľké je toto číslo, záleží na mnohých faktoroch. V prvom rade je to vek, výška, váha, koľko máme svalovej hmoty a určitú úlohu zohráva aj naše zdravie, napríklad funkcia štítnej žľazy. Keď k tomu pridáme našu dennú aktivitu, a teda kalórie, ktoré spotrebujeme chôdzou, upratovaním, nakupovaním, športom, úplne so všetkým, čo počas dňa robíme, tak dostaneme číslo, ktoré predstavuje našu celkovú dennú kalorickú spotrebu. Ak je naším cieľom chudnutie, musíme toto číslo pri príjme potravy trochu znížiť, a teda prijímať menej kalórií ako spotrebujeme. To je kalorický deficit. Ten je ideálne vytvorený znížením príjmu kalórií potravou a zároveň zvýšením kalorického výdaja aktivitou. Ak chceme

chudnúť bez ohrozovania nášho zdravia a zároveň dlhodobo a udržateľne, nesmie byť tento kalorický deficit priveľký. Ideálne 15 percent. Podľa toho by sme si mali plánovať aj svoje predtréningové a potréningové jedlá. Mnoho ľudí robí tú chybu, že si pridá extra jedlo napríklad po tréningu, pretože majú pocit, že musia. A tak sa stane, že namiesto kalorického deficitu vytvoreného tréningom sa dostanú do kalorického prebytku, práve kvôli tomu extra jedlu po tréningu. Preto namiesto chudnutia začnú priberať.

Je rozdiel medzi tým, čo jem, keď cvičím ráno a keď cvičím večer?

Nie je. Moja obľúbená veta je, že telo nemá hodinky. Áno, máme nejaký biorytmus, ale oveľa dôležitejšia je celková rovnováha. Omnoho viac než to, kedy a čo zjeme, záleží na tom, koľko čoho zjeme v rámci celého dňa. Sama mám skúsenosť napríklad s prerušovaným postením. To znamená, že som sa približne 14 – 16 hodín denne postila a následne som všetky kalórie a makroživiny potrebné pre moje telo zjedla behom tých zvyšných hodín dňa. V praxi to znamenalo, že som jedla dve veľké jedlá denne – obed a večeru. Večera bola často aj neskoro

večer. Zložením bola rovnaká, aká by bola. povedzme, o piatej popoludní. Akurát bola oveľa väčšia, pretože nahrádzala aj vynechané raňajky a snacky. A viete čo? Nestalo sa vôbec nič. Podľa ďalšieho populárneho mýtu by som mala mať spomalený metabolizmus, pretože som vynechala raňajky, a mala by som priberať, pretože som jedla neskoro v noci. Naopak, mala som pekne viditeľné svaly na bruchu.

Ako je to s nápojmi? Aké sú vhodné pred a po cvičení?

Pokiaľ práve nejdete absolvovať triatlon alebo zabehnúť maratón, naozaj vám stačí obyčajná voda. Prípadne si môžete dať kávu na energiu namiesto predtréningového nápoja. Inak v nich zmysel nevidím. Práve naopak. Sú plné cukru a často kontraproduktívne, najmä, ak chce človek schudnúť.

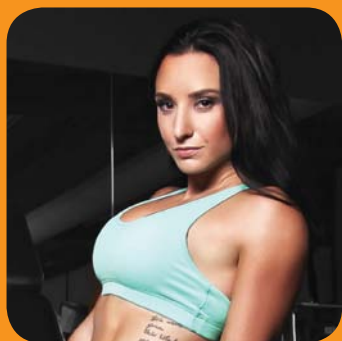
Aké potraviny neodporúčaš vôbec vzhľadom na to, že chce žena schudnúť a spevniť postavu?

V prvom rade ide o zdravie, preto by vysmázané jedlá, príliš priemyselne spracované potraviny a nadbytok cukru vôbec nemali v našom jedálničku čo hľadať. Zamerajme sa však na schopnosť jednotlivých

jedál zasýtiť nás. Človek, ktorý sa snaží schudnúť, musí v prvom rade zostať v kalorickom deficite. To som už spomínala. Dodržiava sa to však ťažko, ak konzumujeme jedlá, ktoré sú nabité kalóriami napriek tomu, že sú porcie relatívne malé. Ide napríklad o tučné omáčky s cestovinami, tučné mäsa, sladkosti a podobne. Určite je rozumnejšie dopriať si chudé mäso či rybu a k tomu menšiu porciu nejakej jednoduchej prílohy. Napríklad pečený zemiak či ryžu a veľkú porciu zeleniny. Tá zaručí v kombinácii s tukom a bielkovinami z mäsa, že tak skoro nevyhladíme. S prázdny žalúdkom sa ťažko chudne. Aj chudnúť treba s rozumom (smiech).

Z akých potravín máš ty najviac energie?

Rozhodne z tých, ktoré nie sú priemyselne spracované a ktoré sú pripravené chutne a s láskou. Ja milujem ryby, morské plody, vajcia, zeleninu a jedávam veľa polievok. Mám rada grécke jogurty a tvaroh. Keď som na Slovensku, neviem sa dojesť bryndze. Snažím sa o to, aby som denne zjedla veľa zeleniny, a tým nemyslím iba šaláty, ale aj varenú zeleninu. Tiež, aby moje jedlo obsahovalo bielkoviny. Mám rada ovocie,



Kto je

EVA DVORÁČKOVÁ

Eva Dvoráčková je mama dvoch malých chlapcov. V minulosti sa osem rokov živila ako modelka, neskôr túto prácu opustila a vstúpila do sveta fitness. Od roku 2012 pracuje ako profesionálna trénerka. Meniť a zlepšovať ľuďom životy ju neskutočne naplňa, a preto organizuje semináre, natáča videá venované témam tréningu, stravy, zdravého životného štýlu a tiež nášmu mysleniu a duši.

ale kvôli mojej inzulínovej rezistencii ho nikdy nejedávam samostatne. Buď si ho dám po jedle alebo ako snack s kúskom syra či orechami.

Ako schudnúť a stravovať sa následne tak, aby sme si váhu udržali už navždy? Čo fungovalo tebe na príklad po pôrode?

Najdôležitejšie zo všetkého je udržateľnosť. Nič, čo je príliš obmedzujúce, príliš zväzujúce, vyčerpávajúce či komplikované. Žiadne obmedzenie v jedle, ktoré z duše nenávidíme, nebude fungovať dlhodobo. Preto je zo všetkého najdôležitejšie nájsť si taký program, tréning či systém stravovania, s ktorým dokážeme dlhodobo žiť a budeme ho dodržiavať. Každý z nás chce v prvom rade žiť a užívať si život. Aj keď verím, že trocha asketizmu nikdy nie je na škodu, tak, ako nie je na škodu byť z času na čas hladný, nikto tak nebude chcieť fungovať nonstop. Preto zabudnite na extrémny, zabudnite na diéty. Nenechajte nikoho, aby vás tlačil do vecí, ktoré sa vám nepáčia. Samozrejme, bez určitej obety to nepôjde. Ale ak sa vám niekto snaží vnútiť ako vašu dennú stravu iba kuracie prsia na vode, a vôbec ho nezaujíma, že vy z duše neznášate kura, dajte od neho ruky



foto: Olga Petr



*Žiadne obmedzenie v jedle,
ktoré z duše nenávidíme,
nebude fungovať dlhodobo.*

preč. Toto nie je cesta. Ak to má fungovať, musíte byť schopní nájsť si v tom to svoje a určitú radosť. Pri tréningu sa menej sústreďte na tie dlhodobé ciele, aj keď nie je úplne dobré na ne zabúdať. Viac dávajte do popredia ciele krátkodobé a konkrétne malé zlepšenia. Bude to vašim hnacím motorom. Ak chcete byť fit, musia byť zdravá strava a pohyb bežnou súčasťou vášho denného života. Preto radšej nájdite spôsob, ako sa do nich zamilovať. Všetko tak pôjde lepšie.

*Daj si pozor na to, čo ješ! To, čo ješ,
je presne to, čo na sebe aj nosíš!*

Pavel Machů

*Osladíte si život! Ale pozor,
stéviou, nie cukrom!*

Jana Machů

Eat smart, feel great.

Dušan Plichta

*Tvoje telo zvládne skoro všetko. Je to
tvoja myseľ, ktorú musíš presvedčiť.*

Katarína Gaburová

*Preciťujem, vychutnávam,
nie len mechanicky odrobím.*

Radoslav Cabúk

*Navariť sa dá rýchlo
a zároveň aj chutne.*

Janka Malaga

*Nabité
raňajky*





Avokádový puding



PRÍPRAVA
10 min.



PORCIE
2

Suroviny

1 zrelé a mäkké avokádo, 60 g kvalitnej 80 % čokolády,
2 ČL trstinového cukru alebo medu, 2 ČL kakaa, 30 g masla.
(TIP: môžete tiež pridať aj strúhaný kokos alebo orechy)

Postup

Zoberieme si zrelé avokádo a rozrežeme ho na polovicu. Lyžičkou vyškrabeme vnútro, ktoré si dáme na podložku, kde sme rezali avokádo. Následne ho tam roztlačíme vidličkou na kašu a potom kašu dáme do hrnčeka, v ktorom budeme variť puding.

Horkú čokoládu polámeme na malé kúsky, pridáme maslo, kakao, cukor a varíme pomaličky na malom ohni. Základ je, aby sa nám roztopilo maslo a horká čokoláda. Následne to miešame. Ak chceme mať krásny puding a aby v ňom nebolo vidieť zelené avokádo, odporúčam ešte v hrnci počas varenia roztlačiť malé kúsky avokáda.

Z tejto dávky pripravíte 4 menšie porcie alebo 2 poriadne. Puding je veľmi sýty a dokážete sa z neho naozaj najesť. V takomto prípade ho rozdeľte na dve dávky. Ak to chcete ako dezert a stačia vám menšie porcie, rozdeľte porciu na 4 dávky.

VÝŽIVOVÉ HODNOTY / 1 PORCIA:

KALORICKÉ HODNOTY
2 658 kJ/631 kcal

TUKY
44 g

BIELKOVINY
8 g

SACHARIDY
49 g

GL PRIEMER
14



foto: Dušan Holovej

Radoslav Cabúk

„ Preciťujem, vychutnávam,
nie len mechanicky odrobím. „

Volám sa Radoslav Cabúk a som expert na zdravé a dlhodobo udržateľné chudnutie. Pomáham ľuďom získať postavu, po akej túžia. Počas môjho 8-ročného pôsobenia som pomohol vyše 600 klientom. Len v priebehu posledných troch rokov som pomohol spolu so svojím tímom trénerov (ktorých som sám vyškoliť) 458 klientom. Z nich 188 malo cieľ schudnúť a spoločne schudli 1 355 kg, takže spálili 12 195 kcal tuku. Som autorom niekoľkých stránok. Všetko o mne a mojej trénerskej činnosti nájdete na mojej stránke www.realfit.sk. Zdravé a chutné recepty nájdete na stránke fitness-recepty.com. Tipy, ako schudnúť z brucha vám prinášam na stránke www.cviky-na-brucho.sk.



www.realfit.sk



foto: Miro Nôta

Branislav Lobotka

„Úspešný tréner je z 50 % odborník
a z 50 % umelec.“

Šport je moja vášeň a snažím sa k nemu pritiahnuť čo najviac ľudí. Každý jeden cvičiaci je jedinečný, a preto neexistuje univerzálny tréning, ktorý by platil na všetkých rovnako. Ako tréner sa snažím neustále zlepšovať v oboch smeroch. Od roku 2010 robím a organizujem tréningy už ako tréner pod značkou: Bud' lepší, ktorá má aj vlastný web budlepsi.sk.



www.budlepsi.sk

