

@SABHEALTHFIT

www.sabhealthfit.cz



www.sabhealthfit.cz

NEJLEPŠÍCH *&* KETO SNÍDANÍ

By Sabina Stenczelová



Vítejte v mém ebooku plném chutných keto receptů, které vás inspirují k zdravému a vyváženému stravování. Každý recept je jednoduchý, rychlý na přípravu a přitom plný chutí, které si zamilujete. Ať už jste zkušený keto nadšenec, nebo teprve začínáte, najdete zde spoustu nápadů, jak si jídlo užít bez kompromisů. Pokud tě zajímá jak svůj jídelníček zpestřit a nebo chceš jen udělat změnu, jsi na správném místě!

Sabina



NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

01

TYP NA RANNÍ OZDRAVNÝ RITUÁL

Zařad'te do svého dne jednoduchý, ale účinný rituál, který podpoří vaši energii, zdraví a vnitřní pohodu

02 - 09

MOJE NEJOBLÍBENĚJŠÍ KETO RECEPTY NA SNÍDANI

Recepty vhodné do nízkosacharidové kuchyně plné chutí i živin a samozřejmě kalorické hodnoty na porci!

09 - 10

VYSVĚTLENÍ KETO STRAVY

Proč je dobré zařadit low-carb stravu a jaké benefity přináší?

11

SABHEALTHFIT

www.sabhealthfit.cz ➡ mnoho inspirace do
kuchyně/články o fitness/wellness





RANNÍ RITUÁL PRO ZDRAVÉ TĚLO

@SABHEALTHFIT

Ranní vývar tělu dodá teplo, snadno stravitelné živiny a minerály, které podpoří trávení a energii na celý den.

Sklenice vody po probuzení hydratuje organismus, nastartuje metabolismus a pomáhá vyplavit toxiny.

Pobyt na slunci podporuje tvorbu vitamínu D, zlepšuje náladu a reguluje biorytmus.

Studená sprcha posiluje imunitu, zlepšuje prokrvení a dodává svěžest.

Krátké ranní rozcvičení rozhýbe svaly, zvýší cirkulaci krve a připraví tělo na aktivní den.

Spojením těchto rituálů získáš více energie, lepší koncentraci i pevnější zdraví.





TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA

RYCHLÝ RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 5 MINUT

INGREDIENCE (2PORCE):

1 PLECHOVKA TUŇÁKA V OLIVOVÉM OLEJI (CCA 120–150 G)

100 G LUČINY LINIE

ŠPETKA SOLI

MLETÝ ČERNÝ PEPŘ

TROŠKA CITRONOVÉ ŠŤÁVY

OKURKA NA PODÁVÁNÍ

SMÍCHEJ SCEZENÉHO TUŇÁKA S LUČINOU, CITRONOVOU ŠŤÁVOU, SOLÍ A PEPŘEM A PODLE CHUTI PROMÍCHEJ NEBO ROZMIXUJ DOHLADKA. PODÁVEJ S ČERSTVOU OKURKOU.

PORCE

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
321	20G	4,6G	3G	25G



VAJÍČKOVÁ OMELETA S CUKETOU

RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 10 MINUT

3 VEJCE

VELKÁ HRST ČERSTVÉHO ŠPENÁTU (CCA 50 G)

1 LŽIČKA GHEE

SŮL A PEPŘ PODLE CHUTI

3–4 ŽAMPIONY (NEBO JINÉ HOUBY)

½ MENŠÍ CUKETY

½ AVOKÁDA

NA PÁNVI NA GHEE OSMAHNI ŠPENÁT, VLIJ ROZŠLEHANÁ VEJCE SE SOLÍ A PEPŘEM A USMAŽ Z NICH NADÝCHANOU OMELETU. NA DRUHÉ PÁNVI ORESTUJ HOUBY A CUKETU, PODÁVEJ SPOLU S OMELETOU A PLÁTKY AVOKÁDA



KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	CUKRY	TUKY
433	24,4G	11G	5G	31,4G



ČOKOLÁDOVÉ PALAČINKY (IDEÁLNÍ DO KRABIČKY)

RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 15 MINUT

2 VEJCE

2 LŽÍCE MLETÝCH LNĚNÝCH SEMÍNEK

1 ODMĚRKA PROTEINU (CCA 30 G)

2 KOSTIČKY 85% HOŘKÉ ČOKOLÁDY

ROZŠLEHEJ VEJCE S PROTEINEM A MLETÝMI LNĚNÝMI SEMÍNKY DO HLADKÉHO TĚSTA, ČOKOLÁDU ROZEHŘEJ V MIKROVLNCE A VMÍCHEJ JI DO SMĚSI. NA KOKOSOVÉM OLEJI OSMAHNI PALAČINKY DOZLATOVA Z OBOU STRAN A PODÁVEJ JE S LESNÍM OVOCEM.

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
467	42G	8G	7G	27G



ŠPENÁTOVÁ OMELETA S KOZÍM SÝREM

RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 15 MINUT

3 VEJCE

50G BABY ŠPENÁTU

40G KOZÍHO SÝRA

OLIVOVÝ OLEJ (NA PÁNEV)

ČESNEK, SŮL, PEPŘ, AVOKÁDO K SERVÍROVÁNÍ

NA PÁNVI NA OLIVOVÉM OLEJI KRÁTCE ORESTUJ BABY ŠPENÁT S PLÁTKY ČESNEKU, POTÉ PŘIDEJ ROZŠLEHANÁ VEJCE SE SOLÍ A PEPŘEM A USMAŽ NADÝCHANOU OMELETU. POSYP JI KOZÍM SÝREM, PŘEHNI A PODÁVEJ S PLÁTKY AVOKÁDA.



KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
455	28G	6G	2G	35G



TVAROH S MALINAMI A MANDLEMI

RYCHLÝ RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 5 MINUT

1 TUČNÝ TVAROH

HRST MRAŽENÝCH MALIN

20G BLANŠÍROVANÝCH PLÁTKŮ MANDLÍ

KOSTIČKA 90% HOŘKÉ ČOKOLÁDY

V MISCE ROZMÍCHEJ TUČNÝ TVAROH SPOLU S MRAŽENÝMI MALINAMI A PLÁTKY MANDLÍ. HOŘKOU ČOKOLÁDU ROZEHŘEJ V MIKROVLNNÉ TROUBĚ A ROZPUŠTĚNOU JI PŘELIJ PŘES TVAROH S OVOCEM, KDE PŘI STYKU S CHLADEM RYCHLE ZTUHNE A VYTVOŘÍ LAHODNOU ČOKOLÁDOVOU KRUSTU.



KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
500	29G	18G	13G	34G



TUŇÁKOVÝ SALÁT SE SUŠENÝMI RAJČATY

RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 5 MINUT

1 PLECHOVKA TUŇÁKA V OLIV.OLEJI

LŽÍCE SUŠENÝCH RAJČAT

80G POLNÍČKU (NEBO JINÉHO SALÁTU)

DRCENÉ LNĚNÉ SEMÍNKO (20G)

V MÍSE SMÍCHEJ SCEZENÉHO TUŇÁKA V OLIVOVÉM OLEJI S NAKRÁJENÝMI SUŠENÝMI RAJČATY A POLNÍČKEM, POSYP LNĚNÝMI SEMÍNKY. SALÁT JEMNĚ PROMÍCHEJ, PŘÍPADNĚ DOCHUŤ SOLÍ A PEPŘEM.



KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
510	35G	1,6G	0,16G	39G



OKURKOVÉ LODĚ

RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 10 MINUT

1 OBRANÉ KUŘECÍ STEHNO (POKRÁJENÉ NA MALÉ KOUSKY)

NASEKANÁ PŮLKA ČERVENÉ CIBULE

1 LŽIČKA YOFRESH MAJONÉZY

1 SALÁTOVÁ OKURKA

SŮL, PEPŘ DLE CHUTI

GRILOVANÉ KUŘECÍ MASO NAKRÁJEJ NA MALÉ KOUSKY A SMÍCHEJ S LŽIČKOU YOFRESH MAJONÉZY A CIBULKOU, OSOL A OPEPŘI PODLE CHUTI. SALÁTOVOU OKURKU VYDLABEJ A NAPLŇ PŘIPRAVENOU SMĚSÍ, VYTVOŘÍŠ TAK CHUTNÉ OKURKOVÉ LODĚ.



KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
510	35G	1,6G	0,16G	39G



UZENÝ LOSOS S AVOKÁDEM

RYCHLÝ RECEPT HOTOVÝ DO POUHÝCH 5 MINUT

1 AVOKÁDO (POKRÁJENÉ NA MALÉ KOUSKY)

BALENÍ UZENÉHO LOSOSA

LIMETKOVÁ ŠTÁVA

SEMÍNKA NA OZDOBU

SŮL, PEPŘ DLE CHUTI

AVOKÁDO A LOSOSA NAKRÁJEJTE NA VĚTŠÍ KOSTKY A SERVÍRUJTE ZAKÁPNUTÉ LIMETKOVOU ŠTÁVOU. NAKONEC POSYPTTE LNĚNÝMI, KONOPNÝMI NEBO SEZAMOVÝMI SEMÍNKY. TENTO RECEPT MÁM RÁDA I SE SARDINKAMI.



KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	ČUKRY	TUKY
399	24G	8G	0,1G	29G



JAK NÁM POMÁHÁ KETO STRAVA?

RYCHLEJŠÍ SPALOVÁNÍ TUKŮ – TĚLO PŘECHÁZÍ DO STAVU KETÓZY, KDY VYUŽÍVÁ TUKY JAKO HLAVNÍ ZDROJ ENERGIE.

STABILNÍ HLADINA CUKRU V KRVÍ – OMEZENÍ SACHARIDŮ SNIŽUJE VÝKYVY GLUKÓZY A INZULÍNU.

SNÍŽENÍ CHUTI NA SLADKÉ – STABILNÍ HLADINA CUKRU POMÁHÁ OMEZIT CHUTĚ A „PŘEJÍDÁNÍ SE SLADKOSTMI“.

ZLEPŠENÍ ENERGIE A KONCENTRACE – KETONY JSOU PRO MOZEK STABILNÍ A EFEKTIVNÍ PALIVO.

PODPORA HUBNUTÍ – KETO STRAVA POMÁHÁ REDUKOVAT TĚLESNÝ TUK, ZEJMÉNA V OBLASTI BŘICHA.

SNÍŽENÍ ZÁNĚTŮ V TĚLE – NIŽŠÍ PŘÍJEM SACHARIDŮ MŮŽE POMOCI SNÍŽIT ZÁNĚTLIVÉ PROCESY.

SNÍŽENÍ HLADINY INZULÍNU – PŘIROZENÁ REGULACE INZULÍNU MŮŽE POMOCI I U INZULÍNOVÉ REZISTENCE.

ZLEPŠENÍ TRÁVENÍ – VYSOKÝ PŘÍJEM TUKŮ A VLÁKNINY Z NÍZKOSACHARIDOVÝCH POTRAVIN PODPORUJE ZDRAVOU MIKROFLÓRU.

FLEXIBILITA JÍDELNÍČKU – MOŽNOST KOMBINOVAT MASO, RYBY, VEJCE, ZELENINU, OŘECHY A ZDRAVÉ TUKY BEZ POCITU HLADOVĚNÍ.



SLEDUJ MÉ STRÁNKY NEBO



PRO VÍCE INSPIRACE!

JEZ S LÁSKOU + BUĎ AKTIVNÍ=ŽIJ ZDRAVĚ

Chceš-li získat další inspiraci na recepty, tipy k výživě nebo cvičení, vše najdeš na mých stránkách. Postupně je rozšiřuji, vylepšuji a přizpůsobuji aktuálním trendům, abych ti poskytla co nejvíce užitečných a praktických informací.

SABHEALTHFIT.CZ
@SABHEALTHFIT

