

LEHKÉ VEČEŘE PRO KLIDNÉ RÁNO



Rychlé a lehké inspirace
pro večerní talíř

*Spokojené
tělo,
krásnější
ráno*



- ♥ Lehká jídla pro lepší spánek
- ♥ Více energie ráno
- ♥ Jednoduché recepty
- ♥ Malé kroky, velká změna

*Dobré
jídlo
=
klidnější
já*



Pavla Lončíková



Kouzlo doteků a vůní



Možná to znáte.

Večer si člověk konečně sedne a má chvíli klidu.

Dá si něco k jídlu – někdy rychle, někdy jen to, co je zrovna po ruce.

Ráno se pak probudí a tělo je nějaké těžké.

Ztuhlá šíje. Napětí mezi lopatkami. Bedra, která potřebují chvíli, než se rozhýbou.

Někdy za to může dlouhé sezení, jindy stres nebo málo pohybu.

Ale často zapomínáme ještě na jednu věc – jak jíme večer.

Tělo v noci potřebuje odpočívat a regenerovat.

Když ho ale zatížíme těžkým jídlem, musí místo odpočinku pracovat. Trávení pokračuje ještě dlouho poté, co jdeme spát.



*A někdy se to ráno projeví
právě tím známým pocitem –
ztuhlostí, napětím, nebo nepříjemným
tlakem v zádech.*

Neexistuje jedno univerzální řešení.

Ale malé změny v každodenních návycích mohou udělat překvapivě velký rozdíl. Jednou z nich může být lehčí a jednodušší večerní jídlo.

Tato malá kuchařka vznikla jako inspirace pro chvíle, kdy nechcete večer trávit hodinu u sporáku, ale přesto si chcete dát něco, po čem se tělo bude cítit dobře.

Najdete zde rychlé večere z běžných surovin – jednoduché kombinace bílkovin, zeleniny a lehkých tuků, které připravíte během několika minut.

Možná zjistíte, že někdy stačí opravdu málo.

Lehčí večere. Klidnější tempo.

A chvíle, kdy tělo může konečně povolit.

A když se tělo uvolní večer, často se mnohem lépe probouzí i ráno.

*Dobré jídlo
=
klidnější já*
♡

Základní nákupní seznam ♥

Většina receptů v této kuchařce vzniká z několika jednoduchých surovin, které je dobré mít doma po ruce.

Zelenina

- rajčata
- okurka
- cuketa
- brokolice
- listový salát
- paprika
- avokádo



Ovoce

- jablko
- banán
- jahody nebo borůvky



Mléčné výrobky

- tvaroh
- bílý jogurt nebo řecký jogurt
- cottage
- mozzarella
- tvrdý sýr



Maso a ryby

- kvalitní šunka
- tuňák v plechovce



Ořechy

- vlašské ořechy
- mandle



Vejce



Dochucení

- olivový olej
- med
- skořice
- sůl
- pepř



Na čem jídla připravovat ♥

- olivový olej
- máslo nebo ghí
- kokosový olej
- nepřilnavá pánev

*Používejte
malé množství
tuku.*



Studené večeře

Šunková miska se zeleninou

Ingredience

- 200 g měkkého tvarohu
- 1 lžíce zakysané smetany nebo jogurtu
- hrst nakrájené pažitky
- špetka soli
- špetka pepře

Postup

Tvaroh dej do misky, přidej lžici zakysané smetany nebo jogurtu a promíchej.

Osol, opepři a přidej nakrájenou pažitku.

Podávej samotné nebo s nakrájenou zeleninou.



Tvarohová miska s pažitkou

Ingredience

- 100 g kvalitní šunky
- půl okurky
- 1 menší rajče
- půl hrsti salátu
- lžička olivového oleje

Postup

Šunku nakrájej na menší proužky.

Okurku a rajče nakrájej na kousky.

Vše dej do misky, lehce zakápní olivovým olejem a promíchej.



Vejte s okurkou a jogurtem

Ingredience

- 2 vejce natvrdo
- půl salátové okurky
- 2 lžíce bílého jogurtu
- špetka soli
- trochu kopru nebo pažitky

Postup

Vejce oloupej a nakrájej na menší kousky.

Okurku nakrájej na kostičky.

V misce smíchej vejce, okurku a jogurt, lehce osol a posyp koprem nebo pažitkou.



Studené večere



Cottage miska s rajčetem

Ingredience

- 200 g cottage
- 1 rajče
- pnízek
- lžička olivového oleje

Postup

Rajče nakrájej na malé kousky, přidej do misky s cottage, posyp pažitkou a zakápní olivovým olejem.



Avokádová miska s vejcem

Ingredience

- 1 zralé avokádo
- 1 vejce natvrdo
- sůl
- pepř

Postup

Avokádo nakrájej na plátky, přidej vejce na kousky, lehce osol a opepři.



Tuňák s rajčetem a polníčkem

Ingredience

- 1 konzerva tuňáka ve vlastní šťávě (120–150 g)
- hrst cherry rajčat nebo rajčat, nakrájených
- 1 menší miska polníčku
- 1 lžička olivového oleje
- špetka soli
- čerstvě mletý pepř

Postup

Tuňáka slij a rozděl na menší kousky, přidej k rajčatům na míse s polníčkem. Zakápní olivovým olejem, osol a opepři.



*Dobré jídlo
= klidnější já*
♡

Teplé večeře



Vejsce se špenátem

- 2 vejce
- hrst listového špenátu
- 1 lžička olivového oleje
- sůl, pepř

Postup

Na pánvi rozežřej olej a krátce na něm orestuj špenát.

Přidej vejce a připrav je podle chuti.

Lehce osol a opepři.



Cuketové placičky

- 1 menší cuketa
- 1 vejce
- 2 lžíce strouhaného sýra
- sůl, pepř, bylinky

Postup

Cuketu nastrouhej, lehce vymačkej přebytečnou vodu.

Smíchej s vejcem, sýrem a kořením.

Na pánvi opeč malé placičky z obou stran dozlatova.



Rychlá zeleninová pánev

- brokolice
- paprika
- cuketa
- 1 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř, bylinky

Postup

Zeleninu nakrájej na kousky a na pánvi krátce orestuj.

Osol, opepři a dochuť bylinkami.



Zdravé večerní mlsání

Jablko se skořicí

- 1 jablko
- skořice

Postup

Jablko nakrájej na plátky a posyp skořicí.



Tvaroh s medem a ořechy

- tvaroh
- lžička medu
- hrst vlašských ořechů nebo mandlí

Postup

Tvaroh dej do misky, přidej med a posyp ořechy.



Bílý jogurt s ovocem

- bílý jogurt
- hrst borůvek nebo jahod

Postup

Jogurt dej do misky, přidej ovoce.



Domácí smoothie

- banán
- hrst jahod nebo borůvek
- bílý jogurt

Postup

Vše rozmixuj do hladka.



Tipy na závěr

- ✓ Večerejte alespoň 2–3 hodiny před spaním.
- ✓ Dávejte přednost lehkým, jednoduchším jídlům.
- ✓ Pijte dostatek vody během dne.
- ✓ Poslouchejte své tělo – každý jsme jiný.
- ✓ Zkuste malé změny a vnímejte, jak se ráno cítíte.
- ✓ Dobré jídlo nemusí být složité. Někdy stačí opravdu málo.

*Malé kroky,
velká změna*



www.louzlodotekuavuni.cz

