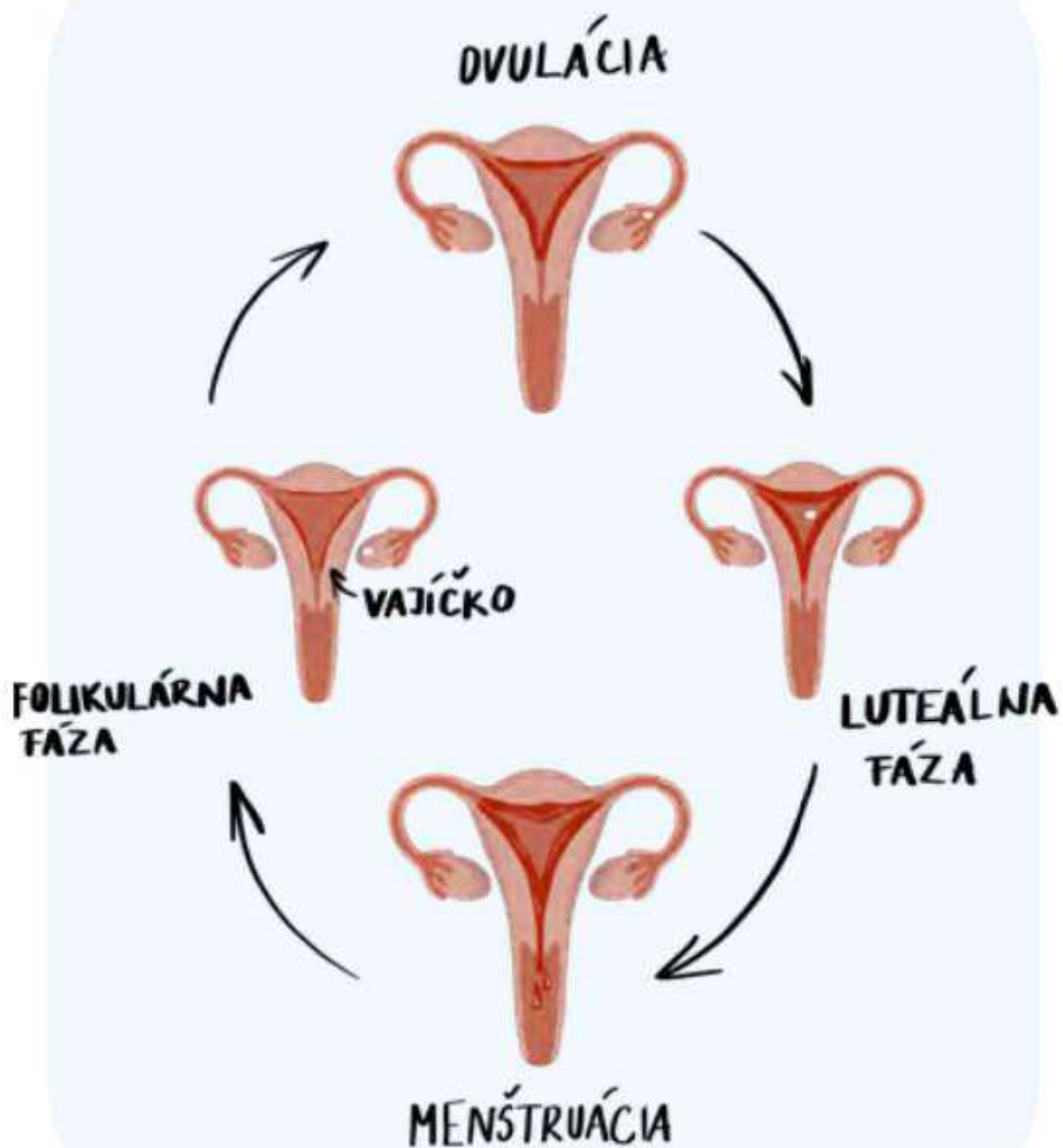


Príloha k audioknihe



PUBLIXING

KAPITOLA 2: Spermia a vajíčko. Búrka hormónov s prirodzenou selekciou.



KAPITOLA 4: Súhra lekárov alebo aké to môže byť niekedy jednoduché.

Spodné hranice (a ich 95 % intervalu spoľahlivosti) pre charakteristiky semena:

| Parameter | 2010 Dolná referenčná hranica (95 % CI) | 2021 Dolná referenčná hranica (95 % CI) |
|---|---|--|
| Objem semena (mL) | 1.5 (1.4 – 1.7) | 1.4 (1.3 – 1.5) |
| Celkové množstvo spermií (10 ⁶ /ejakulát) | 39 (33 – 46) | 39 (35 – 40) |
| Koncentrácia spermií (10 ⁶ /mL) | 15 (12 – 16) | 16 (15 – 18) |
| Celková pohyblivosť (PR + NP, %) | 40 (38 – 42) | 42 (40 – 43) |
| Progresívna hybnosť (PR, %) | 32 (31 – 34) | 30 (29 – 31) |
| Vitalita (živé spermatozoa, %) | 58 (55 – 63) | 54 (50 – 56) |
| Tvar spermií (normálne formy, %) | 4 (3.0 – 4.0) | 4 (3.9 – 4.0) |
| Iné prahové hodnoty: | | |
| pH | | |
| Biele krvinky peroxidázovo-pozitívne (10 ⁶ /mL) | > 7.2 | > 7.2 |
| Testy na protilátky na spermatozoách | < 1.0 | < 1.0 |
| MAR test (pohyblivé spermatozoa s naviazanými časticami, %) | < 50 | Neexistuje referenčná hodnota na základe dôkazov v zdrojoch. Každé laboratórium by malo definovať vlastné normy testovaním dostatočného množstva plodných mužov. |
| Immunobead test (pohyblivé spermatozoa s naviazanými látkami na zistenie protilátok, %) | < 50 | Neexistuje limit na základe dôkazov v zdrojoch. |
| Funkcia prídavnej žľazy | | |
| Zinok v semene (μmol/ejakulát) | > 2.4 | > 2.4 |
| Fruktóza v semene (μmol/ejakulát) | > 13 | > 13 |
| Neutrálna α-glucozidáza v semene (mU/ejakulát) | > 20 | > 20 |

CI = confidence intervals – intervaly spoľahlivosti;

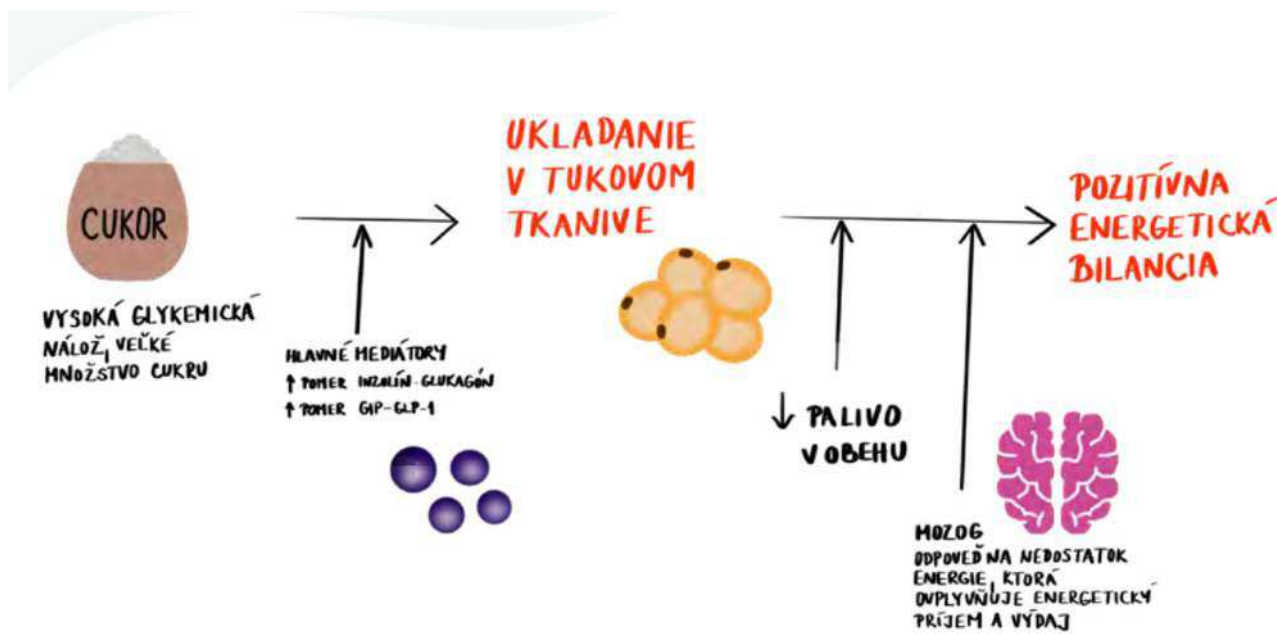
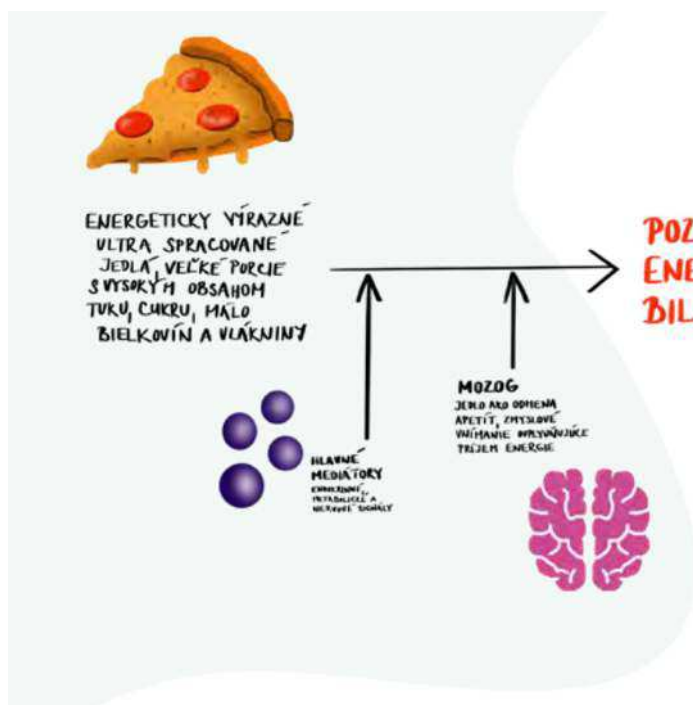
MAR = mixed antiglobulin reaction – zmiešaná antiglobulínová reakcia;

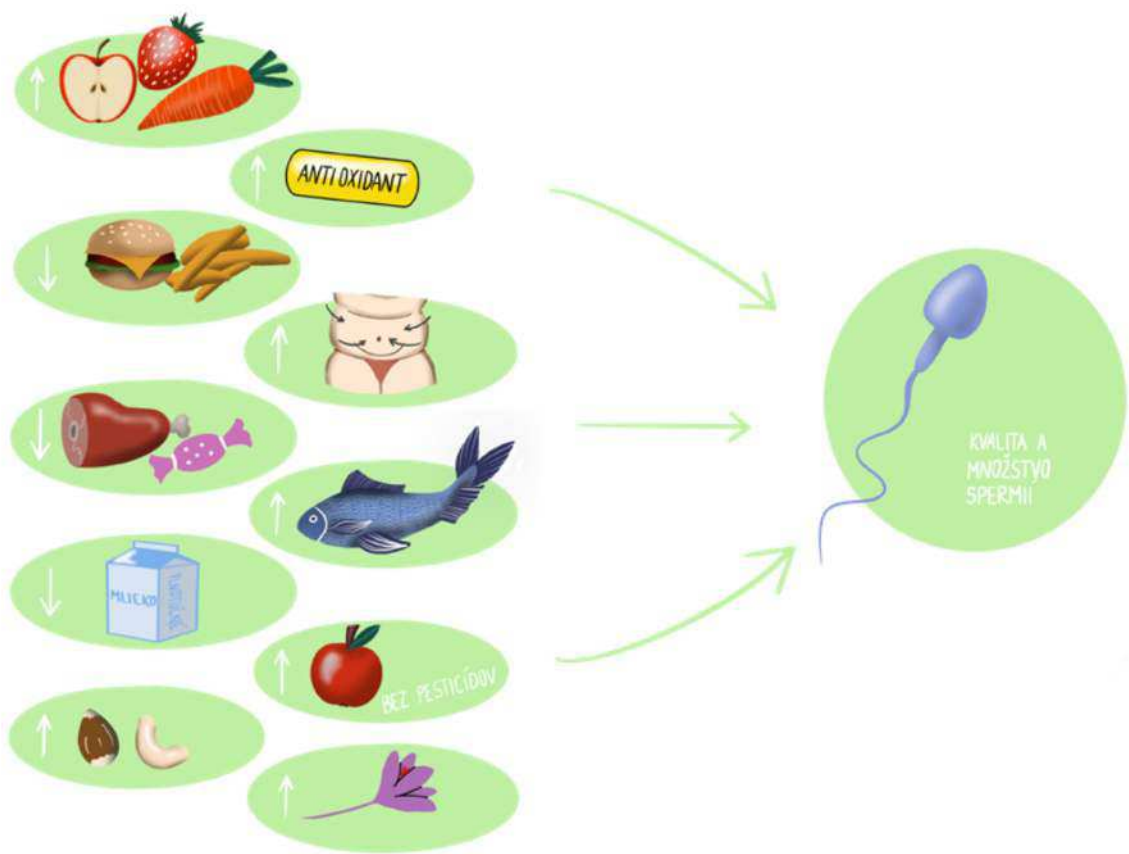
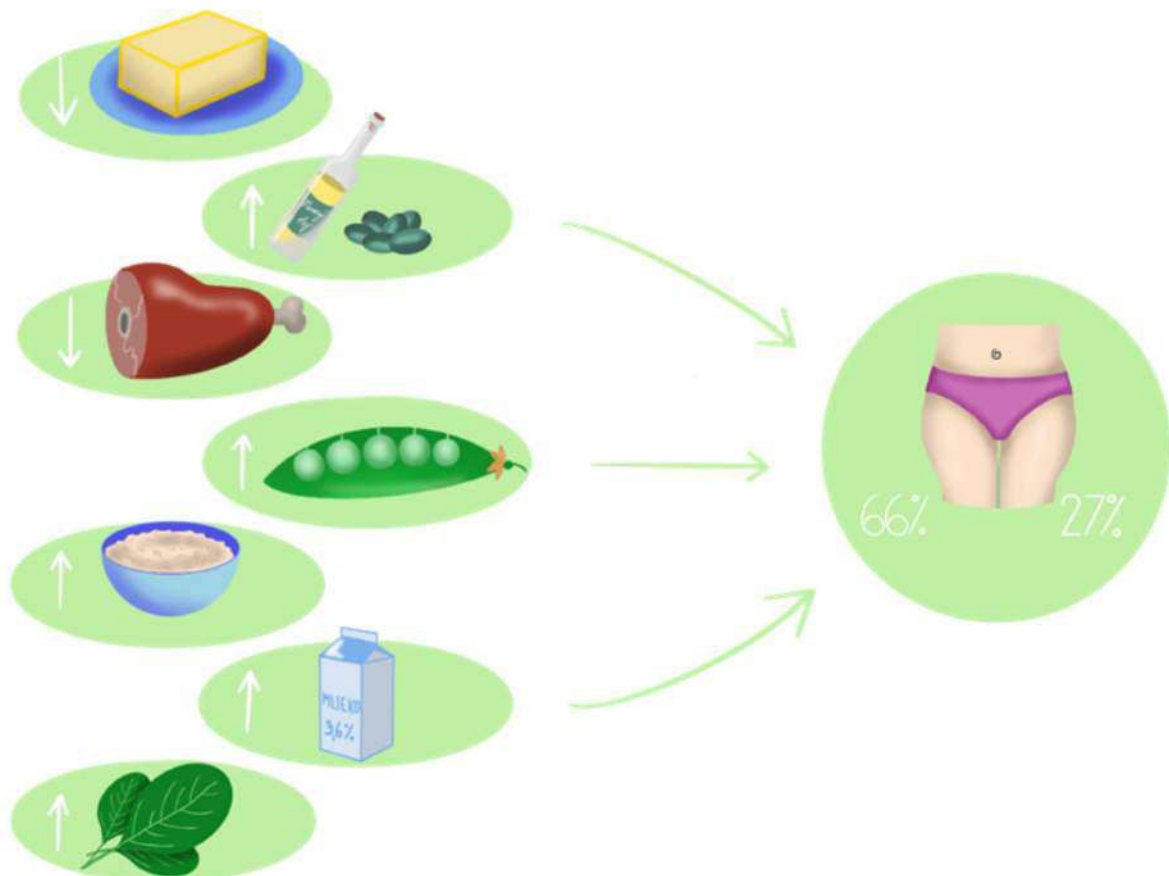
NP = non-progressive – neprogresívna;

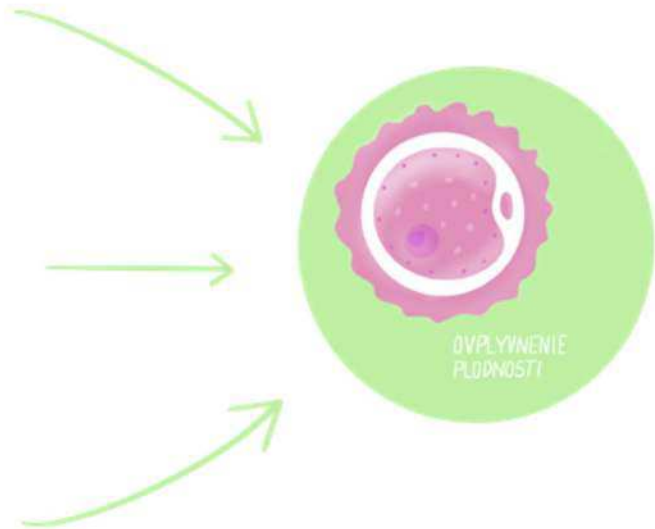
PR = progressive – progresívna (a + b hybnosť).

* Rozdelenie údajov z populácie je prezentované s jednostrannými intervalmi (extrémny údaj referenčnej populácie). Spodný piaty percentil predstavuje úroveň, pod ktorou sa našli len výsledky od 5 % mužov v referenčnej populácii.

KAPITOLA 5: Výživa a plodnosť. „Boris, ani neviem ako začať..“







KAPITOLA 12: Kompas životosprávy a výživy v tehotenstve. Grobská husacina.

Kľúčové vitamíny, minerály a živiny počas tehotenstva podľa Americkej spoločnosti pôrodníkov a gynekológov (The American college of obstetricians and gynecologists):

| Živina (denná odporúčaná dávka - približne) | Prečo ju potrebujem | Najlepšie zdroje |
|---|---|--|
| Vápnik (1 g vápnika denne) | Kosti, zuby | Mlieko a mliečne potraviny, tmavo-zelená listová zelenina, sardinky |
| Železo (27 miligramov) | Dodávanie kyslíka červenými krvinkami plodu | Červené mäso, hydina, ryby, strukoviny a iné potraviny, ktoré sú obohatené o železo (napríklad raňajkové celozrnné mixy) |
| Jód (220 mikrogramov) | Vývoj mozgu (zabránenie kreténizmu) | Jodidovaná soľ, mliečne potraviny, morské plody, mäso, vajička |
| Cholín (450 miligramov) | Vývoj mozgu a miechy plodu | Mlieko, vajička, arašidy, sója |
| Vitamín A (750 mikrogramov) | Pokožka, kosti a zrak | Mrkva, tmavo-zelená listová zelenina, sladké zemiaky |
| Vitamín C (85 miligramov) | Ďasná, zuby a kosti, imunitný systém | Brokolica, paradajky, paprika, jahody, citrusy |
| Vitamín D (600 IU) | Kosti a zuby, imunita, zrak, pokožka | Slnčné žiarenie, obohatené mlieko, ryby |
| Vitamín B6 (1,9 miligramov) | Červené krvinky, metabolizmus živín, mozog | Mäso, celozrnné obilniny, banány |
| Vitamín B12 (2,6 miligramov) | Vývoj nervového systému a červených krviniek | Mäso, ryby, mlieko |
| Kyselina listová (500 – 600 mikrogramov) | Zabránenie poruchám vývoju mozgu, miechy a nervov plodu, všeobecný vývoj plodu a placenty | Obohatené obilniny, arašidy, tmavo-zelená listová zelenina, citrusy, strukoviny |

Jedálniček „Podpora plodnosti“ RECEPTY

NÁTIERKA Z ČERVENEJ ŠOŠOVICE



Čas prípravy:
30 min.



Alergény:
1

Ingrediencie:

- 50 g červenej šošovice
- cibuľka
- bylinky
- 1 PL olivového oleja
- pečivo (60 g)
- zelenina ako príloha

Postup prípravy:

V hrnci alebo ryžovare si uvaríme červenú šošovicu, pridáme dvojnásobok vody – ak chceme hustejšiu nátierku, dáme menej vody. Uvarenú šošovicu scedíme (v ryžovare sa voda kompletne odparí) a zmiešame s 1 PL olivového oleja. Pridáme soľ a bylinky podľa chuti, napríklad bazalku, pažitku alebo petržlenovú vňať. V nátierke bude výborne chutiť aj nakrájaná jarná cibuľka. Ak chceme úplne hladkú konzistenciu, môžeme ju rozmixovať tyčovým mixérom. Podávame s pečivom. Ak by bola nátierka málo tuhá, uložíme ju na chvíľu do chladničky.



MÔJ TIP BILLA Červená šošovica

Čitatelia mojej predošlej knihy vedia, že červená šošovica je základom našej kuchyne. Má tú obrovskú výhodu, že ju predtým netreba namáčať vo vode a rýchlo sa uvarí. Patrí takisto medzi strukoviny, pri ktorých nie je problém s trávením ani pri tých jedincoch, ktorí na strukoviny v jedálničku nie sú zvyknutí.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

429 kcal

Bielkoviny

18,9 g

Sacharidy

52 g

Tuky

12,4 g

Vláknina

16,2 g



RAŇAJKOVÁ OBILNINOVÁ KAŠA



Čas prípravy:
30 min.



Alergény:
7

Ingrediencie:

- 50 g quinoj
- 150 ml mlieka
- 1 – 2 ČL medu
- škoricca
- kokos
- za dve hrste čučoriedok
- orechy
- skyr jogurt (140 g)
- dve tabličky horkej čokolády
- 1 PL chia semienok (prípadne pomletých ľanových semienok)

Postup prípravy:

Obľúbenú obilninu (napríklad quinoj) si uvaríme v dvojnásobku vody alebo vopred predvaríme v ryžovare. Do hrnca si nalejeme 150 ml mlieka (klasického alebo rastlinného nápoja) a pridáme do neho obilninu. Varíme na miernom plameni, až kým sa obilnina nerozvarí a mlieko neprevrie. Počas varenia pridáme do kaše med, škoricu, prípadne kokos. Po dovarení pridáme navrch dve tabličky horkej čokolády, primiešame vhodný zdroj bielkovín, napríklad grécky jogurt alebo skyr jogurt, prípadne pár lyžíc tvarohu. Vďaka bielkovinám vydržíme dlhšie sýti a potešia sa aj naše svaly. Ďalej pridáme ovocie, napríklad za dve hrste čučoriedok, a orechy. Môžeme posypať aj semienkami, napríklad pomletými ľanovými alebo chia.



MÔJ TIP BILLA Skyr

Skyr jogurt som prvýkrát objavil pred siedmimi rokmi v jednom obchode na Islande a neveriacky som krútil hlavou, že prečo aj my takéto niečo ešte nemáme v našich reťazcoch. Dnes je to jeden z mojich najobľúbenejších výdatných zdrojov bielkovín, pričom obsahuje minimum tuku. Preto ho preferujú najmä muži, ktorí chcú zlepšiť zloženie svojho tela a zvýšiť množstvo svalovej hmoty.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

488 kcal

Bielkoviny

31,4 g

Sacharidy

61,5 g

Tuky

11,9 g

Vláknina

9,4 g



CAPRESE WRAP



Čas prípravy:

15 min.



Alergény:

1, 7

Ingrediencie:

- 1 kus celozrnného wrapu
- 2 – 3 ČL bazalkového pesta
- 125 g mozzarely light
- dve hrste baby špenátu
- 1 – 2 paradajky a zelenina na dozdobenie

Postup prípravy:

Tortila, wrap alebo arabský chlieb (lavaš), plnený šunkou, syrom alebo vajíčkami. Kombinácií existuje veľa a je to veľmi vďačné jedlo na raňajky, večeru alebo aj rýchly obed. Kombinácia Caprese je nutrične vyvážená a nadčasová. Celozrnnú tortilu si natrieme pestom (bazalkovým alebo paradajkovým, prípadne aj kečupom), naukladáme na ňu na kolieska nakrájanú mozzarellu light, pridáme baby špenát (môžeme ho alternovať aj s rukolou alebo ľadovým šalátom) a natenko nakrájanú paradajku. Wrap môžeme jesť na studeno alebo ho nakrátko dať zohriať do mikrovlnky. Pridáme k nemu aj porciu zeleniny a o vizuálny a nutričný zážitok tak máme postarané.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

522 kcal

Bielkoviny

32,2 g

Sacharidy

36,5 g

Tuky

25,5 g

Vláknina

9,3 g



DOMÁCA GRANOLA



Čas prípravy:

45 min.



Alergény:

3, 8

Ingrediencie:

- 200 gramové balenie orechov Natural mix
- dve šálky ovsených vločiek (250 g)
- škorica, kokos, vanilková esencia
- ½ šálky medu (50 g)
- ½ šálky kokosového oleja (v neroztopenom stave 50 g)
- 50 g horkej čokolády
- 2 – 3 bielky
- cca 50 g sušeného ovocia

Postup prípravy:

V miske si zmiešame ovsené vločky, orechy, sušené ovocie, na kocky nakrájanú horkú čokoládu, 1 PL kokosu, škorice, môžeme dať aj kakao. Pridáme kvapku vanilkovej esencie a všetko spolu dobre premiešame. Rúru si predhrejeme na 200 °C. Bielky vyšľaháme do peny a prilejeme k nim polovicu šálky medu a polovicu šálky kokosového oleja, ktorý si dáme predtým roztopiť. Tekutú zmes rozmixujeme mixérom na nízkych otáčkach. Suchú zmes vločiek a orechov zalejeme bielkovou zmesou a dobre premiešame. Plech si vystelieme papierom na pečenie a hmotu vločiek a bielkovej zmesi presunieme na plech. Dobre ju rozložíme po celom plechu. Teplotu v rúre stiahneme na 180 °C a pečieme 10 – 15 minút. Potom rúru otvoríme, granolu dobre premiešame a dáme piecť na ďalších 10 – 15 minút. Granolu treba sledovať, aby nezohorela. Mala by byť zlato-hnedá a chrumkavá. Po dopečení ju necháme úplne vychladnúť a skladujeme v sklenej nádobe na tmavom mieste. Vydrží cca 2 – 3 mesiace. Podávame s tvarohom, gréckym jogurtom alebo mliekom.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu, cca 50 g)

Kalorické hodnoty

238 kcal

Bielkoviny

5,4 g

Sacharidy

18,9 g

Tuky

14,9 g

Vláknina

2,4 g

(na celé množstvo granoly, cca 730 g)

3 476 kcal

78,9 g

276 g

218 g

36 g



SARDINKOVO-AVOKÁDOVÁ NÁTIERKA



Čas prípravy:
15 min.



Alergény:
4

Ingrediencie:

- 1 kus zrelého mäkkého avokáda
- konzerva sardiniiek alebo makrely v konzerve (125 g)
- 2 – 3 kusy reďkovky
- cesnak
- mladá cibuľka

Postup prípravy:

Guacamole poznáme asi všetci. Vyskúšajme však avokádo vymiešať s konzervou sardiniiek alebo tuniaka, prípadne makrely. Avokádo si prepolíme, kôstku vyberieme a roztlačíme vidličkou v miske. Pridáme soľ, bylinky, korenie podľa chuti a konzervu rybičiek (napríklad sardiniiek alebo makrely). Rybičky zbavíme oleja, hrubých častí a roztlačíme vidličkou. Pridáme na kocky nasekanú reďkovku. Podľa chuti môžeme dochutiť cesnakom alebo nadrobno pokrájanou cibuľkou. Podávame s pečivom a porciou zeleniny. Z tohto množstva nám vyjdú dve väčšie porcie.

Energetické hodnoty

(na celé množstvo)

Kalorické hodnoty

562 kcal

Bielkoviny

40,5 g

Sacharidy

15,9 g

Tuky

37,3 g

Vláknina

12,5 g



CESTOVINY S BROKOLICOVOU OMÁČKOU



Čas prípravy:
30 min.



Alergény:
7

Ingrediencie:

- 200 g Cottage cheese
- 30 g parmezánu
- jeden strúčik cesnaku
- 100 g brokolice
- soľ
- bylinky
- strukovinové cestoviny (80 g)
- 2 – 3 kúsky sušených paradajok

Postup prípravy:

Uvaríme si brokolice a cestoviny. Tyčovým mixérom zmixujeme Cottage cheese (ak je málo tekutý, pridáme trochu mlieka), posolíme, nasypeme bylinky, dáme strúčik cesnaku, uvarenú a scedenú brokolice a lupienky parmezánu. Všetko spolu zmixujeme dohľadka. Uvarené cestoviny scedíme a dáme na tanier, premiešame s brokolicovou omáčkou a navrch pridáme 2 – 3 kusy nakrájaných sušených paradajok.

Cestoviny je možné použiť akékoľvek, avšak tie strukovinové majú vyšší obsah vlákniny a bielkovín. Sú to cestoviny napríklad z červenej šošovice, cíceru, hrachu a podobne.



MÔJ TIP BILLA Sušené paradajky

Sušené paradajky sú skvelým doplnkom dlhodobo udržateľnej kuchyne bez zbytočného plytvania s potravinami. Chutia úplne inak ako čerstvé, varené alebo krájané paradajky a oživia každé jedlo. Okrem toho sú skvelým zdrojom vitamínu C, vitamínu K alebo vlákniny.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

674 kcal

Bielkoviny

55,9 g

Sacharidy

61,8 g

Tuky

21,3 g

Vláknina

10,7 g



SLOVENSKÉ MINESTRONE



Čas prípravy:
60 min.



Alergény:
9

Ingrediencie:

- 2 mrkvy
- 1 stopkový zeler
- 1 cibuľa
- 200 g fazule (tmavej alebo bledej)
- 2 menšie zemiaky
- 2 strúčiky cesnaku
- 100 g mrazeného hrášku
- 1 menšia cuketa
- 300 g kapusty alebo kelu
- 1 menší pór
- konzerva lúpaných paradajok
- 3 PL olivového oleja

Postup prípravy:

Deň vopred namočíme fazuľu (na 24 – 48 h), vodu z nej zlejeme a fazuľu dáme variť do hrnca. Môžeme použiť veľkú bielu alebo čiernu. Fazuľu zalejeme do cca $\frac{3}{4}$ hrnca s vodou. Varíme, dokým nebude mäkká. Do druhého hrnca si dáme 2 – 3 PL olivového oleja s nakrájanou cibuľou a na kolieska nakrájanou mrkvou. Pridáme 1 ČL soli a zakryjeme. Na miernom ohni dusíme cca 7 – 10 minút (podľa potreby). Potom si nakrájame zemiaky na malé kocky a pridáme k mrkve, orestujeme ich, po chvíli pridáme pór nakrájaný na kolieska a cesnak nakrájaný na plátky. Zalejeme vodou z fazule v ktorej sme ju varili spolu s fazuľou. Kapustu (alebo pokojne aj kel) si nakrájame na malé tenké pásiky a vložíme do polievky, ďalej pridáme cuketu nakrájanú na kocky, zeler na krúžky a konzervu lúpaných paradajok. Môžeme pridať bylinky (rascu, majoránku, bazalku, petržlenovú vňať a pažítku) aj bobkový list, nové korenie a čierne korenie. Zeleninu varíme, dokým nezmäkne, a posledných päť minút pred dovarením pridáme hrášok. Polievku odstavíme a odoberieme z nej cca $\frac{1}{4}$, ktorú rozmixujeme tyčovým mixérom a vlejeme naspäť do polievky. Pred podávaním posypeme lupienkami parmezánu.



MÔJ TIP BILLA Lúpané paradajky

Tieto paradajky sú skvelou voľbou pre obdobie, keď paradajky nemajú sezónu alebo iba potrebujeme využiť zdroje zásob, ktoré vydržia v kuchyni maximálne týždeň a potom sa pokazia. Paradajky sú významným zdrojom lykopénu. Tí, ktorí dôsledne čítali, vedia, aká potentná látka pre zvýšenie šance na plodnosť to môže byť.

Energetické hodnoty

(na celú polievku - cca 8 porcií)

Kalorické hodnoty

1 419 kcal

Bielkoviny

56,3 g

Sacharidy

182 g

Tuky

35,5 g

Vláknina

34,7 g



ŠPENÁTOVÉ LAZANE S VAJÍČKOM NATVRDO

 **Čas prípravy:**
60 min.

 **Alergény:**
3, 7

Ingrediencie:

- 450 g špenátového pretlaku
- 4 kusy slepačích vajec
- 200 g 30 % Eidamu
- 8 plátkov lazani
- 2 PL olivového oleja
- 250 g kyslej smotany

Postup prípravy:

Uvaríme si špenát podľa návodu (nezabudnúť pridať 1 – 2 strúčiky cesnaku). Keď bude vychladnutý, primiešame 250 g kyslej smotany. Predhrejeme si rúru na 200 °C a zapekaciú misu alebo plech, v ktorom budeme piecť, si potrieme olivovým olejom. Lazaňové cesto môžeme, ale nemusíme predvariť. Na spodok zapekacej misy dáme 4 plátky cesta, vrstvu špenátu, opäť cesto, zvyšné 4 plátky a zvyšok špenátovej polevy. Uvarené vajcia nakrájame takisto na plátky a rozložíme rovnomerne na špenátovú vrstvu. Syr si nastrúhame na hrubom strúhadle a nasypeme ako poslednú vrstvu. Pečieme na 200 °C do zlato-hneda cca 30 – 40 minút. Z tohto množstva nám vyjdú 4 porcie. Lazane budú vyššie, ak zvolíme menší plech alebo spravíme viac vrstiev.



MÔJ TIP BILLA Lasagne

Lazane milujeme, ale mávame ich len občas. Pri našom dennom vyťažení naozaj netúžime tráviť celé hodiny v kuchyni tvorením cestovinových vrstiev. Tieto lazane sú z tvrdej pšenice, takže sú oveľa chutnejšie ako z tej klasickej.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty
505 kcal

Bielkoviny
31 g

Sacharidy
29 g

Tuky
28 g

Vláknina
0 g

(na celý plech)

2 022 kcal

124 g

118 g

112 g

0 g



ZAPEKANÉ MÄSO S BAKLAŽÁNOVOU OMÁČKOU A RYŽOU NATURAL



Čas prípravy:
60 min.



Alergény:
7

Ingrediencie:

- 1 kus väčšieho baklažánu (prípadne cukety)
- 2 PL olivového oleja
- 400 g konzervovaných lúpaných paradajok
- bylinky (bazalka, oregano, petržlenová vňať, čierne korenie)
- 125 g mozzarely light
- dva plátky (300 g) hydínového mäsa
- 150 g ryže natural v surovom stave (z tohto množstva nám vyjdú dve porcie)
- 1 – 2 strúčiky cesnaku
- jarná cibuľka

Postup prípravy:

Baklažán si umyjeme, prekrájame na polovicu a nakrájame na stredne veľké kocky. Posolíme ho, aby pustil šťavu, a necháme 5 –10 minút odstáť. Potom ho opláchneme a osušíme. Cesnak a biele časti lahôdkovej cibulky nasekáme nadrobno a do zlatista orestujeme na rozohriatom olivovom oleji. Pridáme baklažán a dochutíme soľou a čiernym korením. Keď baklažán získa zlato-hnedú farbu, pridáme paradajky z konzervy a dusíme cca 15 minút. Stiahneme z oleja, pridáme bazalku a premiešame. Očistené kuracie/morčacie prsia narežeme pozdĺžne, aby vznikli ploché hrubšie rezne, a pod fóliou ich naklepeme. Osolíme, okoreníme a restujeme na rozohriatej grilovacej panvici s trochou oleja. Keď sú plátky z jednej strany do zlato-hneda opečené, obrátíme ich a na každý z nich položíme pár plátkov mozzarely. Na záver dáme dopieť do rúry rozohriatej na 220 °C na funkcii gril. Pečieme, kým sa mozzarella neroztopí. Zatiaľ si dáme variť ryžu natural. Hotové mäso servírujeme na baklažánovej omáčke spolu s ryžou alebo inou obilninou.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

637 kcal

Bielkoviny

50 g

Sacharidy

69,5 g

Tuky

17 g

Vláknina

1,5 g



STRUKOVINOVÉ CESTOVINY SO ZELENINOVOU OMÁČKOU A TOFU



Čas prípravy:
45 min.



Alergény:
6, 7, 9

Ingrediencie:

- 80 g strukovinových cestovín
- 2 PL olivového oleja
- soľ
- koreňová zeleninu – 1 kus petržľenu, 2 kusy mrkvy, ½ kalerábu, štvrtina zeleru
- 100 ml plnotučného mlieka
- 90 g bazalkového tofu

Postup prípravy:

Koreňovú zeleninu si nakrájame na malé kocky a vložíme do hrnca. Polejeme 2 PL olivového oleja a posolíme. Zakryjeme a na miernom plameni dusíme cca 8 – 10 minút, kým zelenina nepustí šťavu. Potom zalejeme vodou tak, aby bola zelenina pod hladinou. Varíme, dokým nebude mäkká. Nakoniec všetko rozmixujeme tyčovým mixérom a pridáme 100 ml mlieka. V prípade, že chceme recept bez mlieka, zriedime s rastlinným nápojom, napríklad kokosovým. Z tohto množstva nám vyjdú dve porcie. Uvaríme si cestoviny podľa návodu a v rúre upečieme tofu/tempeh alebo ako zdroj bielkovín môžeme použiť aj mäso, prípadne uvarené vajčičko alebo syr.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu – komplet s cestovinami a tofu)

| Kalorické hodnoty | Bielkoviny | Sacharidy | Tuky | Vláknina |
|----------------------------|------------|-----------|--------|----------|
| 574 kcal | 37,7 g | 72,8 g | 19,6 g | 18,3 g |
| (len omáčka na dve porcie) | | | | |
| 395 kcal | 9,5 g | 34,5 g | 22,9 g | 14,1 g |



FAZUĽOVÝ DIP (FAZUĽOVÝ HUMMUS)



Čas prípravy:
15 min.



Alergény:
-

Ingrediencie:

- cca 150 g fazule z konzervy
- 1 PL olivového oleja
- trocha cibulky
- soľ, korenie
- zelenina (mrkva, uhorka, kaleráb a podobne)

Postup prípravy:

Fazuľu z konzervy prepláchneme pod prúdom tečúcej studenej vody a dáme do misky. Pridáme trocha vody, 1 PL oleja a nakrájanú cibuľku. Dochutíme soľou a bylinkami, napríklad bazalkou alebo petržlenovou vňatkou a rozmixujeme tyčovým mixérom dohľadka. Ak chceme doceliť hustejšiu konzistenciu nátierky, pridáme menej vody, prípadne žiadnu. Ak chceme fazuľovú hmotu tekutejšiu, pridáme vody viac. Podávame s nakrájanou zeleninou ako občerstvenie alebo s pečivom ako nátierku na raňajky alebo večeru.



MÔJ TIP BILLA Biela fazuľa v slanom náleve

Fazule sú moje obľúbené zdroje vlákniny. Netreba sa vôbec báť ani tých v konzerve. Máme dokonca aj štúdie, pri ktorých podávali ľuďom konzervované strukoviny a následne sa im zlepšovali hladiny tukov v krvi, ktoré sú spájané so srdcovo-cievnyimi ochoreniami.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

264 kcal

Bielkoviny

12,6 g

Sacharidy

24 g

Tuky

10,6 g

Vláknina

9,6 g



DETSKÝ DEZERT PRE DOSPELÝCH



Čas prípravy:
15 min.



Alergény:
7, 8

Ingrediencie:

- 190 g detskej výživy
- 180 g odtučneného hrudkového tvarohu
- za hrst orechov alebo cca 10 g (natural) semienok
- ovocie na ozdobu

Postup prípravy:

Tvaroh (môžeme použiť taký, aký nám vyhovuje v rámci nášho cieľa; tento recept je s hrudkovým a odtučneným) zmiešame s detskou výživou alebo s doma vyrobeným ovocným pyré a navrch dáme ovocie alebo pár orechov.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

342 kcal

Bielkoviny

27,1 g

Sacharidy

40,9 g

Tuky

7,3 g

Vláknina

5,4 g



SPOMIENKA NA LETO: „TALIANSKA BRUSCHETTA“



Čas prípravy:
30 min.



Alergény:
1, 7

Ingrediencie:

- 60 g malej celozrnej bagetky (prípadne bielkovinového pečiva)
- 2 ČL olivového oleja
- 10 kusov cherry paradajok
- jarná cibuľka
- cca 30 – 40 g feta syru

Postup prípravy:

Rúru si predhrejeme na 200 °C. Nachystáme si plech, vystlaný papierom na pečenie. Bagetu si pozdĺžne nakrájame na kolieska, ak chceme zvýšiť množstvo bielkovín, použijeme bielkovinové pečivo. Nakrájame si paradajky na malé kúsky, cibuľku na kolieska a v miske spolu premiešame. Nakrájanú bagetu pokvapkáme olivovým olejom, poukladáme na ňu nakrájané paradajky, zmiešané spolu s cibuľkou, a navrch podrvíme feta syr, prípadne iný obľúbený druh syra. Pečieme v rúre cca 15 minút. Pečivo by malo byť chrumkavé a syr zlatisto-hnedý.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

383 kcal

Bielkoviny

12,7 g

Sacharidy

35,1 g

Tuky

20,2 g

Vláknina

4,1 g



DOMÁCE PARMEZÁNOVÉ NACHOS



Čas prípravy:

15 min.



Alergény:

1, 7

Ingrediencie:

- 1 kus celozrnnej tortily (62 g)
- cca 20 – 30 g parmezánu, prípadne čedaru, na posypanie

Postup prípravy:

Predhrejeme si rúru na 200 °C, tortilu si nakrájame na trojuholníky a posypeme nastrúhaným syrom, napríklad parmezánom alebo čedarom. Pečieme na plechu, vystlanom papierom na pečenie na 180 °C cca 4 – 5 minút. Cesto je tenké, takže ho treba sledovať, kým nie sú nachos chrumkavé a zlato-hnedé. Necháme ich vychladnúť a konzumujeme.



MÔJ TIP BILLA Grana Padano

Syr Grana Padano je výborný aj pre tých, ktorí majú problém s laktózou, pretože je vyzretý a obsahuje jej iba minimum. Takisto ide o bohatý zdroj bielkovín. Tí, ktorí nepreferujete chuť parmezánu, vyskúšajte práve Grana Padano. Má trochu inú a, podľa mňa, plnšiu chuť.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

299 kcal

Bielkoviny

16,3 g

Sacharidy

28,7 g

Tuky

12,3 g

Vláknina

3,5 g



GRÉCKY ŠALÁT PO SLOVENSKY



Čas prípravy:
15 min.



Alergény:
7

Ingrediencie:

- 60 g bryndze
- uhorka
- paradajka
- červená cibuľa
- olivy
- reďkovky

Postup prípravy:

Grécky šalát s feta syrom je krásna spomienka na leto, avšak s bryndzou je ešte lepší. Cibuľu nakrájame na krúžky, pridáme prekrojené paradajky, nakrájanú uhorku, olivy, reďkovky a navrch podrvieme bryndzu.



MÔJ TIP BILLA Bryndza

Ak sa svet môže inšpirovať niečím v našej strave, tak je to jednoznačne bryndza. Bryndza má už za sebou dokonca prvé vedecké štúdie, ktoré sú vedené najväčším expertom na črevný mikrobióm na Slovensku a mojím priateľom, profesorom Viktorom Bielikom. Bryndza je skvelá voľba do šalátov alebo nátierok.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

296 kcal

Bielkoviny

13,5 g

Sacharidy

17,5 g

Tuky

18,1 g

Vláknina

5,9 g



BORISOVA „RÝCHLO-NÁTIERKA“



Čas prípravy:
15 min.



Alergény:
4, 7, 10

Ingrediencie:

- 80-gramová konzerva tuniaka vo vlastnej šťave
- 50 g parmezánu
- 100 g šošovice
- 20 g horčice

Postup prípravy:

Hoci nátierka nemá konzistenciu ľahko rozotierateľnej pomazánky, príjemne poteší jej chuť, a hlavne rýchlosť prípravy. Do misky vyklopíme tuniaka z konzervy (ideálne vo vlastnej šťave), šťavu môžeme pokojne zliať. Zmiešame so šošovicou z konzervy, ktorú si dobre prepláchneme pod prúdom tečúcej studenej vody. Pridáme 2 – 3 ČL horčice a strúhaný syr, napríklad parmezán. Všetko dôkladne premiešame a nanášame na čerstvé pečivo. Nezabudnime pridať porciu čerstvej zeleniny podľa vlastnej chuti. Z tohto množstva vyjdú dve porcie na chlebík.



MÔJ TIP BILLA Tuniak vo vlastnej šťave

Tuniak je základom stravy, ktorá je inšpirovaná mediteránnym stravovaním. Je skvelý v každodennej kuchyni pri potrebe maximalizovať svoj denný čas a netráviť tam hodiny. Otvoríte konzervu, pridáte ľubovoľnú zeleninu, trochu olivového oleja a vybavené! Máte plnohodnotné jedlo založené na princípoch z tejto knihy.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

190 kcal

Bielkoviny

22 g

Sacharidy

7 g

Tuky

7 g

Vláknina

2 g



CÍCEROVÁ FAŠÍRKA



Čas prípravy:
60 min.



Alergény:
7

Ingrediencie:

- 50 g sušeného cíceru
- cibuľa
- cesnak
- soľ
- korenie
- zelenina na šalát (sezónna)
- 140 g gréckeho bieleho jogurtu
- 2 PL olivového oleja

Postup prípravy:

Deň vopred si namočíme sušený cícer do vody, ideálne aspoň na 24 – 48 hodín. Ráno vodu zlejeme, cícer prepláchneme pod prúdom tečúcej vody a dáme do nádoby, v ktorej ho rozmixujeme. K cíceru pridáme nakrájanú cibuľu, 1 – 2 strúčiky cesnaku, soľ, korenie a olej. Tyčovým mixérom všetko spolu zmixujeme do kompaktnej hmoty. Predhrejeme si rúru na 200 °C, na plech dáme papier na pečenie a tvarujeme malé fašírky. Ak by bola hmota veľmi riedka, dáme ju na chvíľu do chladničky. Fašírky pred pečením pokvapkáme trochou olivového oleja a dáme piecť do zlato-hneda na cca 30 – 40 minút. Zatiaľ si nachystáme zeleninový šalát zo sezónnej zeleniny. Fašírky podávame preliate dresingom z gréckeho bieleho jogurtu. Z tohto množstva nám vyjde cca šesť cícerových fašírok.

Energetické hodnoty

(na šesť fašírok so zeleninou a bielym jogurtom)

Kalorické hodnoty

500 kcal

Bielkoviny

29,3 g

Sacharidy

40,8 g

Tuky

20,7 g

Vláknina

12,7 g



ZELENINOVÝ WOK



Čas prípravy:
30 min.



Alergény:
6

Ingrediencie:

- 2 PL olivového oleja
- cibuľa
- kari korenie
- 100 g zelenej fazuľky
- 1 kus mrkvy
- 100 g brokolice
- 50 g cíceru (z konzervy)
- 150 ml kokosového nápoja
- 90 g bazalkové tofu
- 80 g obilninovej prílohy

Postup prípravy:

Na wok panvicu vylejeme 2 PL olivového oleja, na to dáme na malé kocky nakrájanú cibuľu a podusíme na malom plameni. Keď cibuľa pustí šťavu, posypeme kari korením a zalejeme trochou vody. Ešte chvíľu dusíme. Potom pridáme cca 200 g zeleniny (podľa sezóny môžeme obmieňať cuketu, baklažán, brokolicu, karfiol a podobne). Zalejeme vodou alebo vývarom a dusíme, dokým nebude zelenina mäkká. Na konci prilejeme 100 – 150 ml kokosového nápoja – „mlieka“ a necháme prevrieť. Z tohto množstva nám vyjdú štyri porcie. Podávame s obilninovou prílohou, napríklad pšenom. Ako formu bielkovín dáme tofu, ktoré krátko opečieme v rúre bez oleja. Môžeme však pokojne použiť aj syr, napríklad mozzarellu alebo uvarené vajce, prípadne mäso.



MÔJ TIP BILLA Cícer v slanom náleve

Cícer patrí medzi strukoviny, ktoré sú jedným z najlepších zdrojov rastlinných bielkovín. Využívame ho do šalátov či polievok, na kaše a nátierky. Alebo si ho iba upečieme v rúre a chrumkáme.

Energetické hodnoty

(na celý wok)

Kalorické hodnoty

631 kcal

Bielkoviny

12,1 g

Sacharidy

30,2 g

Tuky

51,7 g

Vláknina

17,7 g

(na jednu porciu s tofu a pšenom)

563 kcal

24,3 g

65,9 g

22 g

8,1 g



SLOVENSKÝ KIŠ



Čas prípravy:
30 min.



Alergény:
1, 3, 7

Ingrediencie:

- 1 kus celozrnnej tortily
- 3 kusy slepačích vajec
- 4 – 5 kusov cherry paradajok
- 1 – 2 hrste baby špenátu
- 40 g feta syru
- 1 ČL olivového oleja

Postup prípravy:

Rúru predhrejeme na 200 °C. Tortovú formu vymastíme lyžičkou olivového oleja. Na spodok položíme tortilu, v miske rozmiešame 3 kusy slepačích vajec a vylejeme do tortovej formy na tortilu. Navrch dáme baby špenát, prekrojené paradajky a posypeme rozdrveným feta syrom. Dáme piecť do rúry. Pečieme, kým vajčisko v tortile nestuhne, cca 15 minút na 180 °C. Po dopečení necháme chvíľu oddychovať, tortovú formu odstránime a tortilu môžeme preložiť a konzumovať príborom, prípadne poskladať do trojuholníka a jesť rukami.



MÔJ TIP BILLA Vajcia z podstielkového chovu

Tieto vajčička zo slovenského chovu majú svoje stále miesto v mojom jedálničku ako základné zdroje bielkovín a tukov. Sú však plné nielen týchto živín, ale aj iných funkčných látok pre zdravie ciev alebo zraku.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

554 kcal

Bielkoviny

33,8 g

Sacharidy

34,1 g

Tuky

30,3 g

Vláknina

5,4 g



GRILOVANÝ HALLOUMI ŠPÍZ



Čas prípravy:
45 min.



Alergény:
7

Ingrediencie:

- 112 g Halloumi syru
- 1 PL olivového oleja
- ½ baklažánu
- 1 kus mrkvy
- ½ kalerábu
- 3 – 4 kusy reďkovky (na špíz možno použiť akúkoľvek zeleninu)

Postup prípravy:

Halloumi si nakrájame na hrubé kocky a zeleninu na stredne hrubé krúžky. Všetko nastokneme na špíz a pokvapkáme olivovým olejom. Špízy položíme na plech cez mriežku tak, aby sa nedotýkali plechu. Pečieme vo vyhriatej rúre na 200 °C, dokým nebude zelenina mäkká a syr zlato-hnedý, na cca 30 minút. Z tohto množstva nám vyjde jedna porcia.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

508 kcal

Bielkoviny

26,4 g

Sacharidy

21,2 g

Tuky

34,8 g

Vláknina

8,8 g



TVAROHOVO – KOKOSOVÝ KOLÁČ



Čas prípravy:
60 min.



Alergény:
1, 3, 7

Ingrediencie:

- 250 g polotučného tvarohu
- 2 – 3 vajcia (ak sú väčšie, stačia aj dva kusy)
- „vanička“ z tvarohu ako odmerka: vanička práškového cukru (cca 80 g)
- vanička kokosu, vanička celozrnej hladkej múky
- ½ vaničky olivového oleja
- 1 ČL vanilkovej esencie
- 1 ČL kakaa
- 1 ČL kypriaceho prášku

Postup prípravy:

V miske si mixérom vymixujeme celé vajcia s cukrom do peny (cca 10 min), potom pridáme „vaničku“ polotučného tvarohu, 1 ČL vanilkovej esencie, polovicu vaničky olivového oleja, vaničku kokosu, vaničku múky, jedno balenie kypriaceho prášku a všetko spolu dobre premiešame. Rúru si predhrejeme na 180 °C a papierom na pečenie vystelieme formu (môžeme použiť napríklad formu na biskupský chlebič). Jednu polovicu cesta si zmiešame s 1 ČL kakaa a druhú necháme bledú. Cesto na seba vrstváme tak, aby sa farebne prekrývalo. Pečieme cca 45 minút, prípadne dlhšie. Koláč by sa mal po bokoch odlepovať a po pichnutí špáradlom do stredu by špáradlo malo ostať čisté. Po upečení necháme koláč vychladnúť a rozdelíme ho na osem častí.

Energetické hodnoty

(na celý koláč)

Kalorické hodnoty

1 659 kcal

Bielkoviny

59 g

Sacharidy

129 g

Tuky

98 g

Vláknina

15,5 g

(na jeden kus)

207 kcal

7 g

16 g

12 g

1,9 g



DOMÁCE OCHUTENÉ ACIDKO



Čas prípravy:
10 min.



Alergény:
7

Ingrediencie:

- 250 ml plnotučného acidofilného mlieka
- cca 100 g sezónneho ovocia
- 1 – 2 ČL medu
- vanilka

Postup prípravy:

Ak chceme poctivý ochutený výrobok bez aditív, odporúčanie je vyrobiť si ho doma. Ochutené acidofilné mlieko je skvelou formou desiaty alebo olovrantu, prípadne si ním môžeme zaliať ovsené vločky na raňajky. 250 ml plnotučného acidofilného mlieka si nalejeme do mixéra, pridáme sezónne ovocie (jahody, čučoriedky, maliny a podobne), lyžicu medu a trochu vanilky. Pokojne môžeme pridať kakao alebo čokoľvek podľa chuti. Všetko spolu zmixujeme. Pre zvýšenie podielu bielkovín v nápoji môžeme pridať tvaroh alebo odmerku kvalitného proteínu.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

273 kcal

Bielkoviny

9,1 g

Sacharidy

37,1 g

Tuky

9,4 g

Vláknina

1,8 g



MAKOVÝ MUFFIN Z DETSKEJ VÝŽIVY



Čas prípravy:
45 min.



Alergény:
3

Ingrediencie:

- 2 kusy slepačích vajec
- 2 – 3 PL maku
- 2 PL vanilkového cukru
- 100 g ovsených vločiek
- 190 g detskej výživy
- 1 balenie kypriaceho prášku
- zavárané višne

Postup prípravy:

V miske si vyšľaháme do peny 2 kusy slepačích vajec a 2 PL vanilkového cukru. Pridáme 100 g pomletých ovsených vločiek, jeden kypriaci prášok, 2 PL mletého maku, 190 g detskej výživy, 1 ČL vanilkovej esencie. Všetko nalejeme do silikónovej formy na muffiny, do každého košíčka dáme 3 – 4 višne alebo iné sezónne ovocie a pečieme cca 30 minút na 190 °C. Z tohto množstva nám vyjdú štyri väčšie kusy alebo osem malých muffinov.

Energetické hodnoty

(na štyri veľké muffiny)

Kalorické hodnoty

1 108 kcal

Bielkoviny

34,1 g

Sacharidy

163 g

Tuky

32,3 g

Vláknina

18,9 g

(na jeden kus)

277 kcal

8,5 g

40 g

8 g

4 g



TVAROHOVÁ STRECHA



Čas prípravy:
30 min.



Alergény:
1, 7

Ingrediencie:

- 250 g tučného hrudkového tvarohu
- 12 kusov Bébé keksov (6 tmavých a 6 bledých)
- 1 PL (20 g) masla, balenie vanilkového cukru
- balenie škoricového cukru, ½ odšťaveného citrónu
- 1 PL kokosu
- sezónne kyslé ovocie (černice, ríbezle, jahody, čučoriedky a podobne)

Postup prípravy:

Tento svieži letný dezert odporúčam chystať deň vopred, aby stihol dostatočne stuhnúť a zároveň, aby kekсы zmäkli od tvarohu. Na alobal si rozložíme kekсы do tvaru šachovnice (obdĺžnik 3 x 4 kekсы). Tvaroh si v miske zmiešame s vanilkovým aj škoricovým cukrom, pridáme 1 PL masla (vdďaka tomu zmes lepšie stuhne v chladničke), domiešame 1 PL kokosu, pridáme ½ odšťaveného citrónu a všetko spolu dobre premiešame. Na rozložené kekсы jemne nanášame tvarohovú zmes. Navrch potom poukladáme nakrájané ovocie podľa ľubovôle. Ideálne je mierne kyslé ovocie, prípadne sladší banán. Na fotke máme jahody a kúsok banánu. Pomocou alobalu koláč z oboch strán nadvihne, obe strany keksov sa spoja a vytvoria pomyselnú strechu. Treba pracovať jemne, ale zároveň rýchlo. Alobal hore zatočíme, aby držal strechu pokope, a dáme na noc do chladničky stuhnúť. Z koláčika vyjde šesť väčších porcií.



MÔJ TIP BILLA Tvaroh tučný hrudkovitý

Tento poctivý tučný tvaroh, vyrobený na Slovensku, je skvelou súčasťou stravy najmä žien podľa princípov popísaných v tejto knihe. Ide o skvelý zdroj bielkovín s kvalitnými aminokyselinami.

Energetické hodnoty

(na celý koláč)

Kalorické hodnoty

1 186 kcal

Bielkoviny

43 g

Sacharidy

104 g

Tuky

65 g

Vláknina

4,9 g

(na jednu porciu)

197 kcal

7 g

17 g

10 g

0,8 g



DŽEMOVÝ TVAROH S PIŠKÓTAMI



Čas prípravy:
15 min.



Alergény:
1, 7

Ingrediencie:

- 250 g odtučneného tvarohu
- 2 ČL jahodového džemu
- jahody na ozdobu
- 12 kusov špaldových piškót
- kakao na posypanie

Postup prípravy:

Tvaroh si vymiešame s 2 ČL ľubovoľného džemu (my sme použili jahodový). Na spodok sklenenej misky si dáme šesť kusov piškót a vrstvu džemového tvarohu, na ktorý poukladáme zvyšných šesť piškót a druhú polovicu tvarohovej zmesi. Vrch posypeme kakaom a ozdobíme pár kúskami ovocia. Na noc dáme do chladničky. Tento dezert sa dá pripraviť aj ako verzia s ovsenými vločkami.

Energetické hodnoty

(na jednu porciu)

Kalorické hodnoty

314 kcal

Bielkoviny

32,2 g

Sacharidy

38,8 g

Tuky

2,2 g

Vláknina

1,1 g

