



Deň podľa NATURHOUSE

pre viac energie a radosti
do života alebo na jedle
záleží predovšetkým



Milá čitateľka, milý čitateľ,

práve sa pred vami otvára výber 6 receptov, ktoré sme pripravili priamo exkluzívne pre vás. Veríme, že vás tieto ľahké, zdravé a predsa chutné recepty budú inšpirovať nielen k vareniu, ale tiež napríklad k vhodnému výberu reštaurácií. Rozumieme tomu, že v dnešnej uponáhľanej a nadmieru hektickej dobe je náročné nájsť si čas na varenie. Na druhej strane je známe, že civilizačné choroby vrátane nadváhy sú veľkou mierou ovplyvnené práve našimi stravovacími návykmi, stresom a jedlom všeobecne.

Prežite **jeden deň podľa NATURHOUSE** s našimi jednoduchými a ľahkými receptami. Naštartujte svoj deň so **syrovou nátierkou a toastami FIBROKI**, ktoré je možné zakúpiť v akejkoľvek výživovej poradni NATURHOUSE. O tom, že polievka je grunt, vedeli už naše prababičky. Skúste si tentoraz pripraviť **špargľovú polievku so stopkovým zelerom a hráškom**, uvidíte, že vám bude chutiť. Na obed alebo na večeru vyskúšajte **baklažán plnený mletým mäsom a letný feniklový šalát s ovocím**. A ako sladkú bodku ochutnajte **fit cheesecake alebo dezert z kuskusu s jahodami**. Keď si počas dňa na desiatu alebo olovrant doprajete porciu sezónneho ovocia a vypijete približne 2 litre pramenitej vody, ucítite nával novej energie, radosti a možno aj pocit ťažkého, nafúknutého bruška bude ten tam.

Budeme radi, ak vás recepty zaujmú. Chcete schudnúť a začať sa správne stravovať? Objednajte sa na konzultáciu ZADARMO do niektorej z 14 výživových poradní NATURHOUSE. Môžete sa tešiť na individuálne a odborné výživové poradenstvo, jedálneičky na mieru doplnené našimi exkluzívnymi produktmi na báze bylín a ďalšie ľahké a chutné recepty.

Prajeme vám dobrú chuť, veľa inšpirácie a predovšetkým zdravie a štíhlu líniu,

váš NATURHOUSE



Lahké a svieže raňajky pre perfektný štart nového dňa

Syrová nátierka s toastami FIBROKI



Ingrediencie pre 2 osoby:

150 g bieleho syra s nízkym obsahom tuku
1 polievková lyžica bieleho jogurtu
1 lyžička medu
1/2 lyžičky ľanového semienka
kvapka omáčky tabasco
6 toastov FIBROKI

Postup:

Zmiešajte v miske syr s jogurtom a tekutým medom. Potom pridajte ľanové semienko, tabasco a všetko dôkladne premiešajte. Nátierku rovnomerne natrite na toasty FIBROKI a podávajte.

Výživové hodnoty na 1 porciu: 260 Kcal

Bielkoviny: 32 %

Sacharidy: 34 %

Tuky: 34 %

Tip: Ako obmenu môžete namiesto ľanového semienka dať do tejto nátierky sezamové semienko.

Polievka je grunt

Špargľová polievka so stopkovým zelerom a hráškom



Ingrediencie na 4 porcie:

500 g špargle
150 g hrášku
100 g stopkového zeleru
125 g Lučiny
lyžica masla
soľ a čierne korenie
podľa chuti nastrúhaný syr 20 % tuku

Postup:

Špargľu a zeler nasekajte, osolte a okoreňte, pridajte hrášok a nechajte variť cca 10 minút. Potom rozmixujte a prepasírujte. Pridajte na zjemnenie kúsok masla a Lučinu. Na tanieriku posypte nastrúhaným syrom podľa chuti.

Výživové hodnoty na 1 porciu: 185 Kcal

Bielkoviny: 34 %

Sacharidy: 33 %

Tuky: 33 %

Hlavné jedlo na obed i večeru

Baklažán plnený mletým mäsom



Ingrediencie na 4 porcie:

2 baklažány
600 g mletého morčacieho mäsa
4 plátky syra eidam
1 paradajka
3 cibule
200 g šampiňónov alebo iných húb
korenie na mleté mäso a grilovanú zeleninu
soľ, olej

Postup:

Baklažány pozdĺžne rozkrojte, vnútro vydlabte, všetko posoľte a nechajte vypotiť. Potom osušte utierkou. Dužinu baklažánu nakrájajte na kocôčky, pridajte pokrájané huby a orestujte na malom množstve oleja. Dochuťte grilovacím korením. Orestujte mleté mäso na cibulke, ktoré ochutíte korením na mleté mäso (ideálne bez soli) a obe zmesi potom zmiešajte. Naplňte nimi polovičky baklažánov a dajte zapievať do rúry cca na 30 min. pri 160 °C na teplovzdušný ohrev. Pred dopečením dajte plátky eidamu a dozdobte kolieskami paradajky.

Výživové hodnoty na 1 porciu: 332 Kcal

Bielkoviny: 63 %

Sacharidy: 30 %

Tuky: 7 %

Letný feniklový šalát s ovocím



Ingrediencie:

200 g feniklu
1 pomaranč
2 jablká
ľadový šalát
limetková šťava
2 polievkové lyžice bieleho jogurtu do 3 % tuku
5 ks orechov na ozdobenie

Postup:

Fenikel umyte a nakrájajte na tenké prúžky, pomaranč vylúpte zo šupiek a nakrájajte na malé kúsky, pridajte ošúpané a nakrájaná jabĺčka a natrhaný ľadový šalát. Všetko pokvapkajte limetkovou šťavou a premiešajte s bielym jogurtom. Ozdobte nasekanými orechmi.

Výživové hodnoty na 1 porciu: 326 Kcal

Bielkoviny: 11 %

Sacharidy: 70 %

Tuky: 19 %

Sladká bodka môže byť chutná, ľahká a zdravá

Fit cheesecake



Ingrediencie na 12 porcií:

1 vrecko vanilkového pudingu SLIMBEL SYSTEM
250 ml mlieka 1,5 % tuku
500 g nízkoúčného tvarohu (1,1 % tuku)
1 želatínový stužovač
100 g celozrnných sušienok FIBROKI
10 g želatíny na ovocie (nemusí byť)
sezónne ovocie (500 g jahôd, 150 g čučoriedok)
káva APINAT

Postup:

V miske zmiešajte vanilkový puding SLIMBEL SYSTEM s 250 ml studeného mlieka, pridajte tvaroh a rozmiešajte. Do zmesi pridajte stužovač rozriedený v studenej vode. Pripravte si tortovú formu, ktorú pokryjete vrstvou tvarohovo-pudingovej zmesi. Na zmes položte sušienky a ovocie. Natrite zvyšnou zmesou a opäť položte ovocie, ktoré môžete ešte preliať rozpustenou želatínou. Koláč nechajte ideálne cez noc vychladnúť v chladničke.

Výživové hodnoty na 1 porciu: 126 Kcal

Bielkoviny: 43 %

Sacharidy: 46 %

Tuky: 11 %

Tip: Sušienky FIBROKI pokvapkajte vychladenou zelenou kávou APINAT, sú potom vláčnejšie.

Dezert z kuskusu s jahodami



Ingrediencie na 4 porcie:

100 g rôznych druhov orieškov
(lieskové, vlašské, mandle)
100 g kuskusu
150 ml polotučného mlieka
2 lyžice medu
400 g bieleho jogurtu o 3 % tuku
400 g jahôd, ale aj iné ovocie
lístočky mäty na ozdobenie

Postup:

Orechy nasekajte a s kuskusom opražte na panvici. Pridajte med, premiešajte a pridajte mlieko. Povarte, až kuskus zmäkne. Na tanieriku vytvorte naberačkou kopček a ozdobte jahodami, ktoré prelejte jogurtom. Dozdobte lístkom mäty.

Kalorické hodnoty na 1 porciu: 342 Kcal

Bielkoviny: 18 %

Sacharidy: 56 %

Tuky: 26 %