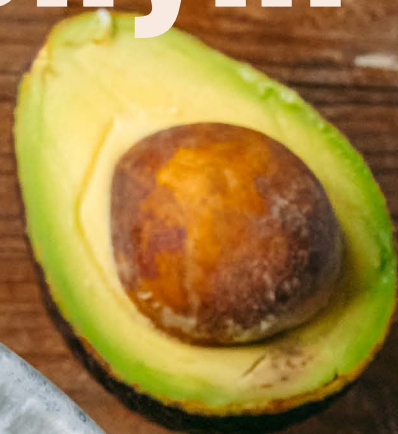


Na skok v kuchyni

leden 2026

magazín o jídle a životním stylu



poke bowl s pečenou rýží

17 stran
plných
inspirace
pro vás

OBSAH

- 3 ÚVODNÍK
- 4 SENDVIČ S TRHANÝM MASEM
- 5 KŘUPAVÉ KUŘECÍ KOUSKY
- 6 CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT
- 7 *Energy balls*
- 8 BEAUTY TIPY
- 9 PEČENÝ LOSOS S HOŘCICOVO-MEDOVOU GLAZUROU
- 10 ZDRAVÉ PALAČINKY S ČERSTVÝM OVOCEM
- 11 TIPY MĚSÍCE
- 13 *Granola cups*
- 14 ČOKOLÁDOVÁ OVESNÁ KAŠE
- 15 LEDEN JAKO RESTART PRO TRÁVENÍ
- 17 POKE BOWL S PEČENOU RÝŽÍ



9
PEČENÝ LOSOS
s hořčicovo-medovou
glazurou



14
čokoládová
OVESNÁ KAŠE



PŘEDSEVZETÍ DO ROKU 2026

I když jsem na Silvestra žádný alkohol nepila, z předsevzetí do nového roku jsem vystřízlivěla už před několika lety. Jak rychle a intenzivně jsem na nich začala pracovat, tak většinou tak rychle skončily. I když jsem se snažila sebevíc. Takže letos vstupuji do roku 2026 s pokorou a také s jediným cílem, a tím je minimalismus. Během celého roku 2026 se chci zbavit alespoň 50 % mých věcí. Chci si pročistit celý byt a zbavit se věcí, na které jsem minimálně rok nesáhla. A věřím, že díky tomu se mi pročistí i moje mysl. Poslední dobou totiž není vůbec v mých silách náš byt uklidit do stavu, abych s tím byla spokojená. A zjistila jsem, že je to tím, že mám doma moc věcí, které vůbec nepotřebuji a jen je přesouvám z jedné komody do druhé. A takhle žít rozhodně nechci. Pokud se chcete do téhož mé výzvy přidat, nezapomeňte mě sledovat na mém Instagramu, kam moje úspěchy budu přidávat.

Já doufám, že jste si Vánoce i Silvestra užili naplno, trošku si odpočinuli a strávili hezké chvíle se svými blízkými. Já se musím přiznat, že jsem si úplně tak neodpočinula, i když jsme byli s rodinou a na horách, a vlastně se těším na ten režim, který teď v lednu přijde. Vojta do školy a na tréninky, Filip do práce a my budeme s Kubou chodit na procházky. Já vám přeji krásný start roku 2026.

S láskou Romana

SENDVIČ

s trhaným masem

Tyto sendviče s trhaným kuřecím masem a medovo-hořčičnou omáčkou jsou skvělým tipem na rychlý oběd nebo večeři, když máte chuť na něco jednoduchého, ale chuťově výrazného. Spojení šřavnatého kuřete, křupavého toastu a jemně nasládlé dijonské hořčice vytváří dokonale vyvážený sendvič, který zasytí a potěší.

Suroviny (4 sendviče):

- 400–500 g trhaného kuřecího masa (hotového)
- 8 plátků toastového chleba

Medovo-hořčičná omáčka:

- 2 lžice dijonské hořčice Maille
- 1–1,5 lžice medu (podle chuti)
- 2 lžice majonézy nebo bílého jogurtu
- 1 lžička citronové šťávy
- sůl, čerstvě mletý pepř

Na dokončení:

- listy salátu (ledový, polníček)



Postup

1. Ohřejeme si trhané kuřecí maso.
2. Připravíme si omáčku: v misce smícháme hořčici, med, majonézu (nebo jogurt) a citronovou šťávu. Dochutíme solí a pepřem.
3. Toastové chleby krátce opečeme (nasucho nebo s kapkou másla).
4. Toast z jedné strany potřeme medovo-hořčičnou omáčkou, přidáme teplé kuřecí maso a salát.
5. Druhý toast také potřeme omáčkou a zaklopíme.
6. Podáváme ihned, dokud je maso teplé a toast křupavý.

křupavé KUŘECÍ KOUSKY

Hořčičné kuřecí kousky jsou krásně šťavnaté uvnitř a na povrchu příjemně křupavé díky kombinaci strouhanky a kukuřičných lupínků. Medová hořčice Maille Miel jim dodává jemně nasládlou chuť, která se skvěle doplňuje s kořením. Jde o jednoduchý a rychlý recept, ideální na večeři ve všední den. Stačí ho doplnit lehkým dipem, salátem nebo hranolkami a máte hotovo.

Ingredience (4 porce):

- 500 g kuřecích prsou
- 2 lžíce hořčice Maille Miel (medová)
- 2 lžíce bílého jogurtu nebo zakysané smetany
- 2 stroužky česneku (prolisované)
- 1 lžička sladké papriky
- ½ lžičky soli
- špetka pepře
- 100 g kukuřičných lupínků (rozdrtíme na menší kousky)
- 50 g strouhanky (klasické nebo panko pro extra křupavost)
- 2 lžíce olivového oleje



Postup:

1. Maso nakrájíme na menší kousky (cca 3–4 cm).
2. Marináda: v míse smícháme hořčici Maille Miel, jogurt, česnek, papriku, sůl a pepř. Do směsi vložíme kuřecí kousky, dobře promícháme a necháme alespoň 30 minut odležet v lednici.
3. Obal: kukuřičné lupínky rozdrtíme (ne úplně na prášek, ať zůstanou kousky pro křupavost). Smícháme je se strouhankou.
4. Kuřecí kousky obalíme v této směsi a rozložíme na plech vyložený pečicím papírem.
5. Pokapeme lehce olivovým olejem.
6. Dáme do trouby předehřáté na 200 °C a pečeme cca 20–25 minut, dokud nejsou kousky dozlatova a uvnitř šťavnaté.
7. Podáváme s dipem – hodí se třeba zakysaná smetana s bylinkami nebo jemný česnekový dip.



CO VÁM NESMÍ UNIKNOUT

RESTAURACE PARZIVAL GALA BEN MOSHEHO V MICHELIN GUIDE UŽ 2 MĚSÍCE PO OTEVŘENÍ

Michelinský šéfkuchař Gal ben Moshe otevírá na pražském Starém Městě restauraci Parzival, kde prostřednictvím fusion fine diningu vypráví svůj osobní příběh. Každý ze šesti chodů představuje jednu jeho vzpomínku či gastronomickou zkušenost a menu se mění podle sezóny. Celý zážitek doplňuje pečlivě vybrané vinné párování v intimním prostředí restaurace.

www.parzivalrestaurant.cz



NUTELLA® SLAVÍ SVŮJ MEZINÁRODNÍ DEN

World Nutella Day každoročně spojuje fanoušky po celém světě. Letos značka připomíná momenty, které stály u jejího zrodu i růstu. Nejde jen o oslavu oblíbené pomazánky, ale o připomenutí hodnot, ze kterých Nutella vyrostla: radosti ze společných chvil, jednoduchých receptů a autentického složení.

www.nutella.com



POVZBUĎTE TĚLO I MYSL S ORIGINÁLNÍ JAPONSKOU MATCHOU

Ranní kávu můžete snadno nahradit jemnějším, ale účinným povzbuzením – matchou. Tento japonský zelený čaj v prášku je bohatý na antioxidanty a díky L-theaninu dodává energii postupně. Bio matchu z Japonska nabízí česká značka Šufan, která ji vyrábí z ručně sbíraných mladých lístků. Má jemně nasládlou chuť a hodí se do vody, mléka i smoothie.

www.kosik.cz



SUSHI.ME: BESTSELLEROVÉ ROLKY, KTERÉ NIKDE JINDE NEOCHUTNÁTE

Praha sushi dávno zná, ale na Střížkově vznikl podnik, který mění pravidla. Sushi.Me je drzé, hravé a stoprocentně čerstvé. Žádné nudné číslo z menu – tady má každá rolka jméno, příběh a charakter. Zakladatel Kamil Opelka, známý ze Zlonínského Dvora, se rozhodl, že sushi už nebude jen jídlo. Bude to show, zábava a důvod se vracet.

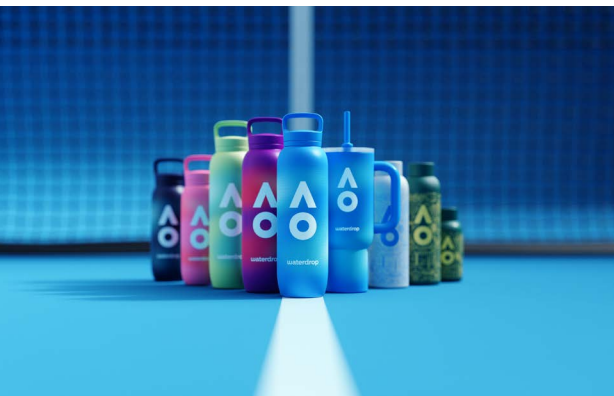
sushime.cz



WATERDROP PŘEDSTAVUJE NOVOU KOLEKCI AUSTRALIAN OPEN 2026

Společnost Waterdrop, kterou si oblíbili nejen fanoušci zero waste, ale i vrcholoví sportovci, se podruhé za sebou stává oficiálním partnerem Australian Open. A tentokrát opět přináší víc než jen osvěžení – přichází s designovou kolekcí AO26, která kombinuje styl, udržitelnost a funkčnost v té nejlepší kvalitě.

www.waterdrop.cz



FOODORA SHRNUJE ROK V OBJEDNÁVKÁCH A ODHALUJE, JAK SE MĚNÍ CHOVÁNÍ ZÁKAZNÍKŮ

Češi si v roce 2025 nejčastěji objednávali rozvoz v pátek, přičemž hitem roku se stal cheeseburger před pizzou. Z dat foodory vyplývá, že lidé zůstávají věrní „comfort food“ a doručování jídla i nákupů se pro mnoho domácností stává běžnou součástí dne.

www.foodora.cz



ENERGY BALLS

Vyzkoušejte rychlý a zdravý dezert, který zvládnete během chvilky. Potřebaovat budete jen datle Medjool, pekanové ořechy a oříškové máslo. Já jsem sáhla po pistáciovém, které naprosto zbožňuju. Tyhle energy balls si oblíbí i děti – a klidně je můžete zapojit do přípravy. Jen je raději hlídejte, aby nezmizely dřív, než se dostanou na stůl.

Na cca 10 kuliček:

- 100 g datlí (ideálně Medjool)
- 20 g pekanových oříšků (můžete použít i jiný druh ořechů)
- 50 g oříškového másla (např. pistáciového)
- 2 lžice burizonů (případně pufované špaldy)

Na dokončení:

- mléčná nebo hořká čokoláda
- nasekané pistácie
- lyofilizované maliny

Postup:

1. Všechny ingredience hodíme do sekáčku a necháme rozmixovat.
2. Poté přidáme burizony a z připravené hmoty připravíme kuličky.
3. Kuličky nakonec namočíme do rozpuštěné čokolády a posypeme lyofilizovanými malinami a pistáciemi.



Beauty tipy

LUMÉA – VYSOCE ÚČINNÝ OČNÍ KRÉM S EXOSOMY PRO OMLAZENÍ A ROZZÁŘENÍ OČNÍHO OKOLÍ

Luméa je vysoce účinný oční krém s přírodními exosomy z mořských mikrořas, který cíleně pečuje o jemnou pokožku kolem očí. Intenzivně hydratuje, zklidňuje a podporuje regeneraci, zároveň viditelně redukuje otoky, tmavé kruhy, jemné vrásky i pigmentové skvrny. Očnima okolí navrací pružnost, svěžest a mladistvý, projasněný vzhled s jemným liftingovým efektem.

www.energy.cz



DICORA URBAN FIT - HYDRATAČNÍ TĚLOVÉ MLÉKO

Tělové mléko poskytuje pokožce intenzivní výživu a hloubkovou hydrataci, kterou v zimních měsících potřebuje. Mandlové složky pokožku zjemňují, zklidňují a navrací jí pocit komfortu, zatímco ořechové extrakty posilují její ochranu před vnějšími vlivy a vysušením. Vitamin B přispívá k lepší pružnosti, odolnosti a celkově zdravému vzhledu pokožky.

www.fann.cz



PRADA PARADOXE PARFÉMOVANÁ VODA PRO ŽENY

Prada Paradoxe je parfémovaná voda pro ženy plná kontrastů, která spojuje květinové a ambrové tóny s jemnými citrusy a madagaskarskou vanilkou. Elegantní vůně vhodná pro každou příležitost je uložena v plnitelném flakonu šetrném k přírodě a její tvář je Emma Watson.

www.nofino.cz



TOTAL EYE LIFT PROTIVRÁSKOVÁ PÉČE O OČNÍ OKOLÍ

Total Eye Lift přináší viditelný lifting očního okolí už za 30 sekund. Spojuje organický extrakt z harungany, účinný jako retinol a šetrný k očím, s biotechnologickým extraktem z červených řas pro dlouhodobý efekt. Zpevňující balzámová textura s technologií Pro-Tightening Matrix zajistí okamžité vypnutí a je klinicky testovaná.

www.fann.cz



PRO-COLLAGEN CLEANSING BALM ELEMIS

Ikonický odličovací balzám s luxusní texturou jemně odstraní i voděodolný make-up, posílí kožní bariéru a hydratuje. Při masáži se mění v olej a s vodou v lehké mléko. Obsahuje výživné oleje a řasu Padina Pavonica pro jemnou, zářivou pleť. Lze použít jako čistící balzám, odličovač, masku i péči pro suchou pleť. Bez minerálních olejů.

www.nofino.cz



CITLIVÁ SÍLA PRO CHLADNÉ MĚSÍCE - BIOFÁZE

Biofáze není „jen další“ kosmetika — jde o certifikovanou přírodní péči založenou na enzymatické regeneraci, která podporuje přirozené procesy v pokožce. Sady tří po sobě aplikovaných sér aktivují enzymy vaší pleti — ty, které tam už existují — a tím stimuluji přirozenou obnovu, detoxikaci a regeneraci.

www.nobilis.cz



MYSKINO UVÁDÍ NOVOU PARFÉMOVOU ZNAČKU KONSEQUENCE A JEJÍ PRVNÍ VŮNI PLOT TWIST

Influencerka Konstalace, která během dvou let vybudovala komunitu více než 80 tisíc sledujících díky své autentické tvorbě a recenzím niche parfémů, představuje svůj vlastní parfémový brand Konsequence. Značka stojí na odvaze, autenticitě a síle osobního příběhu — hodnotách, které definují nejen její zakladatelku, ale také nový parfém nazvaný Plot Twist.

www.myskino.cz



PEČENÝ LOSOS

s hořčicovo-medovou glazurou

Pečený losos s hořčicovo-medovou glazurou je ideální volbou, když chcete připravit rychlé jídlo, které přesto působí elegantně a slavnostně. Jednoduchou glazuru vytvoříte smícháním hořčice, medu a olivového oleje, kterou stačí lososa potřít a dát péct. Jemně nasládlá chuť se skvěle doplňuje s přirozenou chutí ryby. Podávejte s pečenými bramborami a svěžím salátem pro vyvážené a chutné jídlo.

Suroviny (2 porce)

- 2 filety z lososa s kůží (cca 150–180 g každý)
- 1,5 lžice dijonské hořčice Maille
- 1 lžice medu
- 1 lžice olivového oleje
- sůl, čerstvě mletý pepř, italské bylinky

Postup

1. Předehřejeme troubu na 190 °C (horní/dolní ohřev) a plech vyložíme pečicím papírem. V misce smícháme hořčici, med a olivový olej, dochuťme solí, pepřem a špetkou italských bylinek – vznikne glazura.
2. Filety z lososa osolíme a opepříme, položíme je na plech kůží dolů a potřeme připravenou glazurou (klidně v silnější vrstvě).
3. Lososa pečeme 12–15 minut podle výšky filetů – necháme ho šfavnatého a lehce růžového uvnitř (můžeme hlídat teplotní sondou).
4. Na poslední 2 minuty zapneme grilovací funkci, aby glazura jemně zkaramelizovala. Podáváme s pečenými bramborami, šfouchaným bramborem nebo se zeleným salátem.



ZDRAVÉ PALAČINKY

s čerstvým ovocem

Tyto zdravé a bezlepkové palačinky jsou skvělou volbou pro vyváženou snídani nebo lehký dezert. Díky jednoduchému složení dodají tělu energii, aniž by ho zbytečně zatížily, a v kombinaci s čerstvým ovocem přirozeně zasytí i osvěží. Jsou snadno stravitelné, jemně sladké a potěší jak dospělé, tak děti.

Palačinky:

- 120 g tvarohu
- 150 ml mléka
- 40 g kukuřičného škrobu
- 2 vejce
- špetka soli

Na dokončení:

- 130 g tvarohu
- 10 g čekankového sirupu
- špetka skořice
- několik kapek vanilkového extraktu nebo semínka z vanilkového lusku
- ovoce
- marmeláda nebo džem

1. Všechny suroviny si dáme do nádoby a umixujeme tyčovým mixérem. Palačinky připravujeme na nepřilnavém povrchu. Práce s nimi je o trochu těžší než s klasickými z mouky. Musíte si je nechat z té první strany udělat více, poté vám půjdou krásně otočit.
2. Než nám palačinky vychladnou, smícháme si tvaroh, čekankový sirup, skořici a vanilkový extrakt. Hotové palačinky plníme tvarohovým krémem a ozdobíme ovocem.



TIPY MĚSÍCE



RYCHLÁ A CHUTNÁ POLÉVKA S VITANOU

Vitana rozšiřuje řadu Pochtivých polévek o čtyři nové krémové varianty – s červenou čočkou, kulajdu, květákový krém s brokolicí a tomatovou s parmazánem. Příprava je snadná, stačí přidat vodu a případně mléko či smetanu. Jedno balení vystačí na tři porce a polévky poznáte podle fialového pruhu na obalu.

www.vitana.cz



ŠUMIVÉ VÍNO ZNOVÍN CHARMAT EXTRA SEC

Znovín Charmat Extra Sec je atraktivní šumivé víno vyrobené moderní metodou kvašení v nerezovém tanku, která mu dodává bohatou ovocnou aromatikou, svěžest a příjemně nekomplikovanou chuť. Díky svému lehkému, hravému projevu je ideálním společníkem pro radostné chvíle s přáteli a skvěle se hodí k přípitkům i neformálním setkáním.

www.znovin.cz



PRACÍ PAPIŘKY NA ČERNÉ PRÁDLO ECOHAUS: SÍLA ČERNÉ, KTERÁ NIKDY NEVYBLEDNE

EcoHaus přináší inovativní řešení pro všechny milovníky tmavého oblečení. Nové prací papírky na černé oblečení byly vyvinuty speciálně tak, aby zachovávaly sytost a intenzitu černé, chránily vlákna před zašednutím a zároveň poskytl vysoký prací výkon už při pouhých 30 °C.

www.ecohaus.cz



NOVINKA KRAFIČKO CHUTNÁ JAKO DOBRÝ DRB U KÁVY

Krafičko od Fixi Coffee zaujme na první pohled hravým obalem a hned poté i svou chutí. Nehraje si na složitou kávovou vědu, ale nabízí radost z každého šálku. Pražené v Česku s důrazem na kvalitu a vyváženost je důkazem, že výběrová káva může být jednoduchá, hezká a hlavně dělat radost.

www.fixicoffee.cz



NOVÝ PŘÍSTUP K HOLENÍ: PROMĚŇTE NUTNOST V ZÁŽITEK S PHILIPS I9000 PRESTIGE ULTRA

Začněte nový rok s předsevzetím věnovat každý den více času péči o sebe. Vyzkoušejte prémiový elektrický holicí strojček Philips i9000 Prestige Ultra, který rázem promění vaši běžnou rutinu v oblíbený rituál. Špičková technologie a šetrná péče o pokožku zajišťují dokonale hladké oholení bez podráždění.

www.philips.cz



DÁRKOVÁ KOLEKCE ČAJŮ SIR WINSTON

Milovníky klasického černého čaje nejvíce potěší dárková kolekce Sir Winston, která nabízí tři druhy čajů. Intenzivní English Breakfast vás díky výrazné chuti probudí po prvním doušku, stejně jako Heart of London. Oba chutnají skvěle s mlékem nebo s kápkou medu a citronu. Na své si přijdou i fanoušci čaje Earl Grey s výraznou a nezaměnitelnou vůní bergamotu, který v kolekci čajů také nechybí.

www.teekanne.cz



VALENTÝNSKÉ NOVINKY OD MIXIT: LÁSKA, KTERÁ KŘUPE, ROZTÍRÁ SE A ZASÁHNE PŘÍMO DO SRDCE

Elixír z lásky je hravý müsli mix v ikonickém pohádkovém tubusu, který potěší chuťové pohárky i srdce. Spojuje přírodně růžovou čokoládu Ruby, křupavé lyofilizované ovoce, kokosové chipsy a cornflakes v čokoládě s guaranou jako přírodním zdrojem energie. Ideální dárek i sladké vyznání lásky.

www.mixit.cz



KINDER SURPRISE PŘÍCHÁZÍ S EDICÍ UNICORNS

Kolekce Kinder Surprise Unicorns nabízí 34 hraček – panenky, jednorožce i barevně sladěné doplňky. Děti mohou sbírat různé postavičky z poloprůhledného plastu, včetně dvou zlatých figurek, a díky multifunkčním doplňkům si vytvářet vlastní pohádkové příběhy.

[@kinderczsk](https://www.instagram.com/kinderczsk)

AJURVÉDSKÝ NÁPOJ SWASTHA AMURTHA

Swastha Amurtha je 100% přírodní bylinný nápoj vycházející z ájurvédské tradice. Kombinuje dva ikonické extrakty Amalaki a Guduchi, byliny známé pro své využití v péči o organismus, vitalitu a rovnováhu. V každém sáčku se ukrývá jemný bylinný koncentrát, který stačí zalít teplou vodou a během chvilky vytvoří příjemný nápoj.

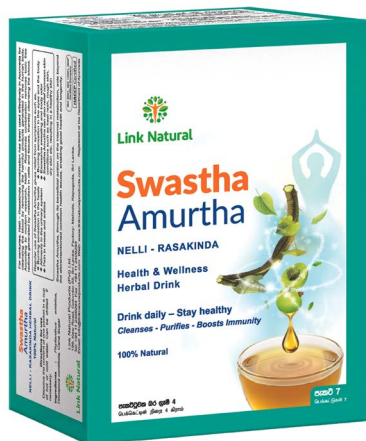
www.ilovekimchi.cz



JACOBS ORIGINS UGANDA & KENYA - KOUZLO ZIMNÍCH RADOSTÍ

Letošní novinka Jacobs Origins Uganda & Kenya oslavuje ty nejlepší africké oblasti pěstování kávy. Kořeněná chuť Ugandy se v ní mísí s ořechovou chutí Keni v jedinečné harmonii. Přeneste se na chvilku do teplých krajů a užijte si živou energii afrického slunce.

www.fann.cz



TY A JÁ SVÍČKA - JEDINEČNÁ DVOJICE VŮNÍ VYTVOŘENA NA PRINCÍPECH JIN A JANG

SVÍČKY Ty a Já jsou inspirované rovnováhou jin a jang. Každá má svou jedinečnou vůni – svěží a energickou Ty a zemitou, uklidňující Já. Zapálené společně se dokonale doplňují a vytvářejí harmonickou atmosféru plnou rovnováhy a klidu.

www.tvojesvicka.cz



MAXI VITA HERBAL BYLINNÝ ELIXÍR JITROCEL

Bylinný elixír Jitrocel obsahuje extrakt z listů jitrocele kopynatého, který se tradičně používá pro zklidnění a podporu správného fungování horních cest dýchacích. Jitrocel příznivě ovlivňuje dýchací a imunitní systém a působí jako antioxidant. Jitrocel je navíc obohacený o vitamin C, který příznivě ovlivňuje imunitní systém.

www.nasevitaminy.cz



ZIMNÍ PUNČ PŘÍJEMNĚ ZAHŘEJE PO PROCHÁZCE ZASNĚŽENOU KRAJINOU

Teekanne Winter Punch je zimní ovocný čaj s hřejivou chutí ovoce a jemného koření ideální pro chladné dny, kdy navodí příjemnou zimní atmosféru. Harmonická kombinace jablka, skořice a dalších pečlivě vybraných ingrediencí vytváří vyvážený nápoj, který potěší tělo i mysl.

www.teekanne.cz

GRANOLA CUPS

Granola cups jsou skvělým základem pro lehký a výživný dezert nebo snídani. Díky kombinaci vloček, banánu a medu jsou přirozeně sladké, krásně voní po skořici a vanilce a příjemně zasytí. Křupavý korpus v kombinaci s řeckým jogurtem a čerstvým ovocem vytváří svěží a vyváženou chuť, kterou můžete doladit bazalkovým cukrem pro jemně netradiční aroma.

Potřebujeme:

- 150 g ovesných vloček (v případě bezlepkové diety použijeme bezlepkové vločky)
- 50 g medu
- 1/2 rozmačkaného banánu
- několik kapek vanilkového extraktu
- špetka soli
- ½ lžičky skořice
- 3 lžičky kokosového oleje
- 1 lžíce strouhaného kokosu

Na servírování:

- řecký jogurt
- čerstvé ovoce
- bazalkový cukr (čerstvá bazalka + třtinový cukr)

Postup:

1. Všechny suroviny na korpus smícháme a vzniklé těsto tvarujeme do předem vymazané formy na muffiny (uděláme takové košíčky).
2. Pečeme 10–12 minut na 180 stupňů na horkovzduch.
3. Vychladlé korpusy plníme řeckým jogurtem, zdobíme čerstvým ovocem a bazalkovým cukrem.



čokoládová OVESNÁ KAŠE

Snídaně je pro mě základ dne a bez ní si ráno neumím představit. Když vím, že mě čeká náročnější den nebo nestihnu svačinu, sáhnu po této ovesné kaši. Je sytá, výživná a díky přidanému proteinu dodá tělu už po ránu pořádnou dávku bílkovin.

Ingredience:

- 50 g ovesných vloček
- 200 ml mléka (polotučného)
- 1 lžička kvalitního kakaa
- 15 g čokoládového proteinu
- 30 g tvarohu (odtučněného)

Na dokončení:

- 5 g nasekané kvalitní čokolády (nejlépe 70%)
- borůvky
- lyofilizované maliny
- banán
- ovesné vločky

Postup

1. Ovesné vločky si opražíme na pánvi na sucho. Poté přilijeme mléko, přidáme kakao a necháme 1-2 minuty probublávat, dokud nám kaše nezhoustne. Když je kaše hotová, odstavíme ji z plotny (necháme minutku zchladnout) a přidáme protein a tvaroh.
2. Hotovou kaši dáme do misky, posypeme čokoládou, přidáme nakrájený banán, borůvky, maliny a trochu ovesných vloček.



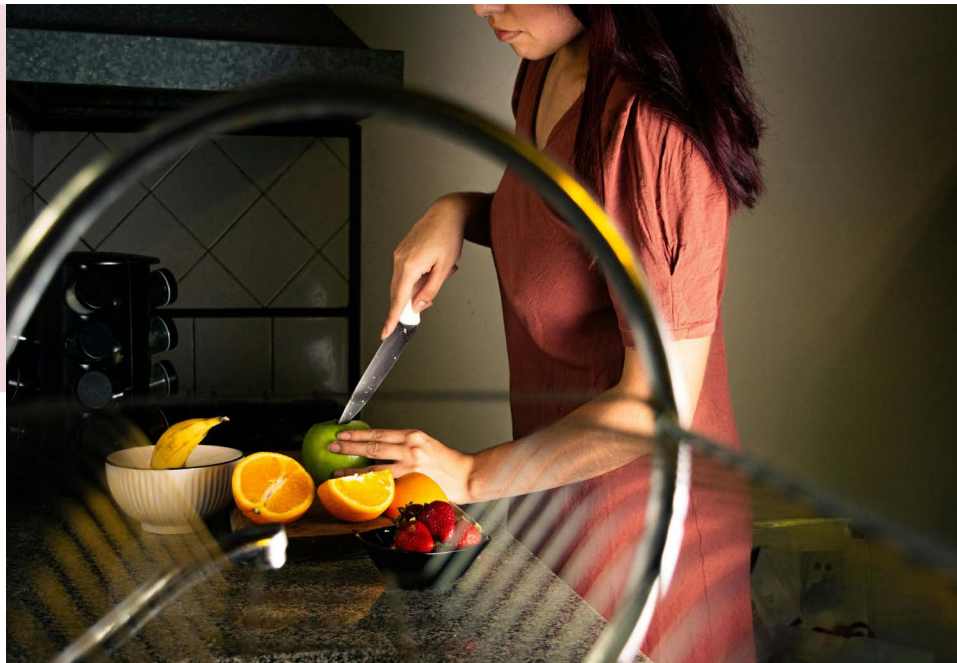
LEDEN JAKO RESTART

pro trávení

Po svátečních dnech plných bohatých a těžkých jídel, sladkostí a nepravidelného režimu si naše tělo zaslouží restart. Leden je ideálním měsícem pro zpomalení, návrat k jednoduchosti a péči o své tělo. Není potřeba žádných drastických změn ani přísných diet – mnohem důležitější je naslouchat svému tělu a dopřát mu lehký, pozvolný návrat k rovnováze.

V JEDNODUCHOSTI JE SÍLA

V lednu se vyplatí držet se krátkého seznamu surovin. Rýže, brambory, pohanka nebo ovesné vločky jsou lehce stravitelné a dobře zasytí. Čím méně kombinací na talíři, tím méně práce pro trávení.



Vhodné potraviny:

- kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer, pastinák)
- dýně, cuketa, pórek
- rýže, jáhly, pohanka, ovesné vločky
- červená čočka (dobře stravitelná)
- vejce, ryby
- bylinky a koření: zázvor, kmín, fenykl, majoránka

DEJTE PŘEDNOST TEPLÝM JÍDLŮM

V zimních měsících je teplá strava přirozeným základem lehkého restartu těla. Pomáhá udržet tělesné teplo, což je důležité nejen pro pocit pohodlí, ale i pro správné fungování metabolismu a imunity. Teplá jídla jsou pro organismus lépe stravitelná než studená či syrová strava, protože tělo nemusí vynakládat tolik energie na jejich zahřátí. Díky tomu se trávení méně zatěžuje a živiny se lépe vstřebávají.

Zeleninový vývar s kořenovou zeleninou

Jemný domácí vývar z mrkve, petržele, celeru a póru zahřeje a dodá potřebné živiny tou nejlepší možnou cestou, a to bez zatížení trávení. Vývar můžete doplnit trochou rýže nebo pohanky.

Krémová dýňová nebo mrkvová polévka

Zeleninu uvařte, rozmixujte a dochuťte špetkou zázvoru nebo kmínu. Polévka je lehká, sytá a velmi šetrná k žaludku.

Rýžová nebo ovesná kaše naslano

Kaše nemusí být jen sladká – rýžovou nebo ovesnou kaši lze připravit s trochou olivového oleje, vařenou zeleninou nebo vejcem.

Dušená zelenina s rýží

Mrkev, cuketa nebo pórek lehce podušené na kapce oleje, podávané s rýží nebo jáhly, vytvoří jednoduché a dobře stravitelné jídlo.

LEHKÉ BÍLKOVINY V MENŠÍM MNOŽSTVÍ

Během restartu těla hrají bílkoviny důležitou roli – pomáhají udržet pocit sytosti, podporují regeneraci a přispívají ke stabilní hladině energie během dne. V tomto období je ale vhodné volit spíše lehké a dobře stravitelné zdroje, které organismus nezatěžují. Ryby, vejce, luštěniny nebo kvalitní kysané mléčné výrobky dodají tělu potřebné živiny bez pocitu těžkosti. Důležité je množství – menší porce bílkovin v kombinaci s jednoduchými přílohami, jako je zelenina, rýže či pohanka, umožní tělu energii využít efektivně a podpoří přirozenou rovnováhu trávení.

KOŘENÍ JAKO PODPORA TRÁVENÍ

Malé množství zahřívacího koření může trávení příjemně povzbudit. Hodí se například zázvor, fenykl, kmín nebo skořice. Používejte je jemně, cílem není pálivost, ale podpora žaludku.

Tipy, jak a kde koření v kuchyni použít:

- do vývaru přidejte malé množství kmínu, fenyklu nebo kousek čerstvého zázvoru - polévka bude lépe stravitelná a příjemně zahřeje
- ovesnou nebo rýžovou kaši doplňte špetkou skořice nebo trochou nastrohaného zázvoru - kaše zůstane lehká, ale dodá tělu teplo a energii hned po ránu
- při přípravě dušené zeleniny nebo luštěnin přidejte kmín nebo fenyklová semínka, pomohou zmírnit nadýmání a usnadní trávení

POZOR NA TĚŽKÁ JÍDLA

Pokud chcete zdravější a lehčí tělo, bude to chtít omezit těžká smažená jídla, která zatěžují žaludek a zpomalují trávení. Pokrmu připravované ve velkém množství tuku mohou po svátcích přispívat k pocitu plnosti, únavě nebo nadýmání. Stejně tak je dobré být opatrní s příliš kořeněnými a výrazně ochucenými jídly, která mohou žaludek dráždit a narušovat jeho přirozenou rovnováhu.

JEZTE PRAVIDELNĚ A DOPŘEJTE SI KLID

Stejně důležité jako to, co jíme, je i způsob, jakým jíme. Trávení potřebuje rytmus a pohodu – nepravidelné stravování, spěch nebo jedení „za pochodu“ může žaludek zbytečně zatěžovat. Pravidelný režim naopak pomáhá tělu lépe se připravit na příjem potravy a efektivně ji zpracovat.

Snažte se jíst přibližně ve stejnou dobu každý den a nevynechávat hlavní jídla. Menší, ale pravidelné porce jsou pro trávení často šetrnější než dlouhé hladovění následované velkým jídlem. Pokud je to možné, dopřejte si na jídlo dostatek času a vytvořte si klidné prostředí bez rušivých vlivů.

PITNÝ REŽIM, KTERÝ ZAHŘEJE

V zimě máme často menší pocit žízně než v teplých měsících, přesto je pravidelný pitný režim velmi důležitý, a o to víc v době, kdy chceme tělo po svátcích zregenerovat. Organismus potřebuje dostatek tekutin k podpoře trávení, látkové výměny i přirozené detoxikace. V zimě je vhodné dávat přednost teplým nebo vlažným nápojům – ideální je čistá voda, bylinné a ovocné čaje nebo teplá voda s kapkou citronu.

Tip: Do hrnku s horkou (ne vroucí) vodou přidejte pár plátků jablka a kousek celé skořice. Nechte chvíli louhovat a poté pomalu popíjejte.



POKE BOWL

s pečenou rýží

Tato Poke bowl je skvělým spojením svěžích chutí a zajímavé textury. Pečená rýže dodá pokrmu lehce křupavý základ, který krásně kontrastuje se šťavnatým mangem, křehkou zeleninou a jemným kuřecím masem. Díky jednoduché limetkovo-sezamové omáčce je bowl chuťově vyvážený, lehký, ale zároveň sytý. Ideální volba na rychlý oběd nebo večeři, když máš chuť na něco trochu jiného než klasickou rýži.

Ingredience

Na pečenou rýži:

- 250 g uvařené rýže (ideálně sushi/jasmínová)
- 2 čajové lžičky rýžového octa
- 1 čajová lžička sezamového oleje
- 1 lžíce sójové omáčky

Na bowl:

- 1 zralé mango (nakrájené na kostičky)
- 1/2 okurky (na půlkolečka)
- 3–4 ředkvičky (na plátky)
- hrst vařených edamame
- wakame salát
- 1/4 červené cibule (na tenká půlkolečka)
- 200 g kuřecího masa (orestovaného na olivovém oleji s trochou teriyaki omáčky)
- kewpie majonéza
- sezamová semínka na posypání

Na omáčku:

- 3 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce sezamového oleje
- 1 lžička rýžového octa
- 1/2 lžičky medu
- 1/2 lžičky sušeného zázvoru
- troška nastrouhané limetkové kůry
- 1 lžička limetkové šťávy

Postup

1. Předehřejeme troubu na 200 °C.
2. Uvařenou rýži rozprostřeme na plech vyložený pečicím papírem do tenké vrstvy.
3. Rýži na plechu postupně přelijeme sójovou omáčkou, poté sezamovým olejem a nakonec rýžovým octem.
4. Vše promícháme lžící přímo na plechu, aby se rýže rovnoměrně ochutila.
5. Rýži lehce uhladíme do kompaktního plátu.
6. Pečeme zhruba 15–18 minut, dokud povrch jemně nezezlátne a okraje nejsou lehce křupavé.
7. Po upečení necháme rýži 3–5 minut zchladnout.
8. Mezitím v misce smícháme sójovou omáčku, sezamový olej, rýžový ocet, med, sušený zázvor, limetkovou šťávu a limetkovou kůru.
9. Nakrájíme mango, okurku, ředkvičky a cibuli. Edamame krátce povaříme nebo ohřejeme.
10. Do misek rozdělíme vychladlou pečenou rýži a na ni rozložíme: mango, okurku, ředkvičky, edamame, wakame salát, červenou cibuli a kuřecí maso.
11. Pokapeme omáčkou, přidáme kewpie majonézu a posypeme sezamovými semínky.

