

DIGITÁLNÍ KUCHARKA

VY

UKÁZKA ZDARMA
5 RECEPTŮ NA OCHUTNÁNÍ

Leova kuchařka

Zdravá a chutná — **vysokoproteinová** jídla
s jasnými makry u každé porce.



42 receptů



makra u každého jídla



30+ g bílkovin v porci



UKÁZKA ZDARMA

Vítej u ochutnávky Leovy kuchařky

Tohle je **5 vybraných receptů** z mé kuchařky — žádné dlouhé úvody, jdeme rovnou na věc. Chutná, jednoduchá a vysokoproteinová jídla s jasnými makry u každé porce.

U každého receptu najdeš čas přípravy, obtížnost, makra, alternativní suroviny i variantu pro úbytek nebo nabírání. Tak si vyber, navař a uvidíš sám.

5

RECEPTŮ ZDARMA

30+

G BÍLKOVIN V PORCI

40+

V PLNÉ VERZI



Líbí se ti, co vidíš? Na konci tě čeká pozvánka do **mé komunity** — plná verze kuchařky, tréninkové tipy a konzultace přímo se mnou.

P Á R S L O V O M N Ě

Kdo tě tím provede



Jsem Leoš. Trénuju lidi osobně i online.

Strava je ten pilíř, se kterým se dřív nebo později popere každý, kdo chce vidět výsledky. A většinou to není o tom, že bys neznal správný recept. Problém přijde ve čtvrtek večer, když máš za sebou dvanáct hodin práce a nemáš sílu vymýšlet, co si dáš.

Přesně proto vznikla moje kuchařka. Tohle je pět receptů z ní na ochutnání.

K D E M Ě N A J D E Š

@leonemec_coach

nemecfitness@gmail.com

Trénuju osobně i online

Obsah

Pět receptů z Leovy kuchařky na ochutnání. Ťukni na kterýkoliv a skočíš rovnou na něj.



01 SNÍDANĚ

Francouzské toasty s banánem a řeckým jogu...

str. 5 · 15 min

750 55 g

KCAL BÍLKOVINY



02 KAŠE, PUDINKY & MISKY

Banánové müsli kuličky se skyrem a ovocem

str. 7 · 10 min

440 42 g

KCAL BÍLKOVINY



03 HLAVNÍ JÍDLA

Sýrová omáčka s pastou a kuřecím masem

str. 9 · 25 min

500 43 g

KCAL BÍLKOVINY



04 HLAVNÍ JÍDLA

Cottage placičky na slano s česnekovo-medov...

str. 11 · 40 min

180 17 g

KCAL BÍLKOVINY



05 SLADKÉ DOBROTY & DEZERTY

Muffiny plné bílkovin a bez mouky

str. 13 · 30 min

110 8 g

KCAL BÍLKOVINY

A CO JE V PLNÉ VERZI NA VÍCE

- ✓ 42 receptů místo pěti, u každého makra i varianta pro úbytek a nabírání
- ✓ Nákupní košík se všemi surovinami, seřazený podle regálů v obchodě
- ✓ Přesný vzoreček, jak si spočítat denní příjem podle svého cíle
- ✓ Tři hotové dny složené z receptů a rejstřík, kde recept najdeš podle chuti



Francouzské toasty s banánem a řeckým jogurtem

15 min

2 porce

Lehké

INGREDIENCE

- 4 toustové chleby
- 2 banány
- 1 vejce
- 100 ml mléka
- Čajová lžice kakaa
- Čajová lžice skořice
- 300 g řecký jogurt

POSTUP

- 1 Dva toasty natři rozmačkaným banánem a přiklop dalšími.
- 2 V talíři rozmíchej směs (mléko, vejce, kakao a skořice).
- 3 Tousty obal ve směsi a opékej na pánvi z obou stran (na másle nebo bez).
- 4 Dozdob řeckým jogurtem a ovocem.

ALTERNATIVY

toustový chléb → celozrnný / bezlepkový
mléko → rostlinné
řecký jogurt → skyr

ÚBYTEK / NABÍRÁNÍ

Úbytek: jen 2 toasty a 1 banán, jogurt na 150 g
Nabírání: přidej hrst ořechů a lžici medu

750

KCAL

55 g

BÍLKOVINY

100 g

SACHARIDY

10 g

TUKY

Tip: Pokud chceš ubrat množství, můžeš ubrat banán a snížit gramáž řeckého jogurtu, v opačném případě můžeš přidat třeba ořechy.



RECEPT 1 / 5

Francouzské toasty s banánem a řeckým jogurtem

55
g
BÍLKOVIN



Banánové müsli kuličky se skyrem a ovocem

10 min

1 porce

Lehké

INGREDIENCE

- 300 g skyr
- 50 g borůvek
- 50 g malin
- 1 banán
- 20–30 g ovesných vloček
- 1 lžička medu
- Skořice a chia semínka

ALTERNATIVY

skyr → řecký jogurt / rostlinný
ovesné vločky → bezlepkové
med → datlový sirup

ÚBYTEK / NABÍRÁNÍ

Úbytek: vynech med a ovesné vločky

Nabírání: přidej lžici arašídového másla
a hrst granoly

POSTUP

- 1 Na pánvi začni zlehka rozehtřívát med, přidej banán rozkrájený na kolečka a skořici.
- 2 Po minutě smažení banánu z obou stran přisyp ovesné vločky a uber stupeň na ohni.
- 3 Snaž se, aby se banány obalily z obou stran do ovesných vloček.
- 4 Servíruj skyr do misky, banány, borůvky, maliny.
- 5 Můžeš ještě přisypat chia semínka.

440

KCAL

42 g

BÍLKOVINY

57 g

SACHARIDY

4 g

TUKY

Tip: Máš hotovo! Lehkou snídani, která má málo kalorií, máš hotovou do pár minut a navíc chutná skvěle, dobrou chuť!



RECEPT 2 / 5

Banánové müsli kuličky se skyrem a ovocem

42
g
BÍLKOVIN



Sýrová omáčka s pastou a kuřecím masem

25 min

4 porce

Střední

INGREDIENCE

- 1 smetana ke šlehání
- 100 g mozzarella
- 300 g těstovin
- 600 g kuřecích prsou
- Rajčata
- 2 stroužky česneku
- Koření (paprika)
- 10 g másla

ALTERNATIVY

smetana ke šlehání → smetana na vaření 15 %

těstoviny → bezlepkové / cizrnové

mozzarella → light mozzarella

ÚBYTEK / NABÍRÁNÍ

Úbytek: použij light smetanu a sniž těstoviny na 200 g

Nabírání: navyš těstoviny na 400 g a přidej druhou mozzarellu

POSTUP

- 1 Do vroucí osolené vody dej vařit 300 g těstovin (zhruba 7–8 minut).
- 2 Mezitím si dej na pánev 10 g másla, rozmačkaný česnek a rajčata a pomalu smaž.
- 3 Rajčata rozmačkej a přidej nakrájené maso s kořením.
- 4 Po 5 minutách přidej smetanu s mozzarellou a míchej.
- 5 Rozděl na 4 porce.

500

KCAL

43 g

BÍLKOVINY

20 g

SACHARIDY

27.5 g

TUKY

Počítáno na 1 porci

Tip: Pokud chceš ubrat množství, můžeš rozdělit jídlo na více porcí, nebo ubrat na daných surovinách.



RECEPT 3 / 5

Sýrová omáčka s pastou a kuřecím masem

43
g
BÍLKOVIN



Cottage placičky na slano s česnekovo-medovým dipem

40 min

cca 6 kousků

Střední

INGREDIENCE

- 200 g cottage
- 3 vejce
- 100 g strouhané mozzarely
- 1 stroužek česneku
- 100 g šunky
- 30 g kukuřice
- 50 g rozmixovaných ovesných vloček
- Grilovací koření, sůl, pepř, prášek do pečiva
- Na dresink: 70 g řecký jogurt, sypký česnek, 1 lžička medu, sůl a pepř

POSTUP

- 1 Do mísy přidej cottage, 3 vejce, strouhanou mozzarellu, rozmačkaný stroužek česneku, šunku, kukuřici, rozmixované ovesné vločky a vše promíchej.
- 2 Přidej grilovací koření na sýry, sůl, pepř a kapku kypřicího prášku.
- 3 Dej do trouby péct na 180 °C na 30–35 minut.
- 4 Mezitím připrav dip z řeckého jogurtu, sypkého česneku a lžičky medu (vše promíchej).

ALTERNATIVY

šunka → kuřecí šunka / vynech (veg.)
mozzarella → light verze
řecký jogurt → bezlaktózový

ÚBYTEK / NABÍRÁNÍ

Úbytek: vynech med v dipu a sniž mozzarellu na 50 g

Nabírání: přidej druhou porci dipu a 50 g šunky navíc

180

KCAL

17 g

BÍLKOVINY

8 g

SACHARIDY

9 g

TUKY

Počítáno na 1 kousek

Tip: Tohle je absolutní top varianta pro posezení s rodinou nebo přáteli. Nebo si můžeš placičky udělat sám pro sebe, přičemž jedna má 17 g bílkovin, což je naprostá paráda.



RECEPT 4 / 5

Cottage placičky na slano s česnekovo-medovým dipem

17
g
BÍLKOVIN



Muffiny plné bílkovin a bez mouky

30 min

12 kusů

Střední

INGREDIENCE

- 2 banány
- 250 g odtučněného tvarohu
- 2 vejce
- Lžíce arašídového másla
- Lžička medu
- 80 g ovesných vloček
- Odměrka proteinu (ideálně čokoládový)
- 2 lžičky prášku na pečení
- Špetka soli
- Skořice
- Chocolate chips

POSTUP

- 1 Do mísy přidej 2 rozmačkané banány, tvaroh, 2 vejce, lžíci arašídového másla a lžičku medu.
- 2 Zamíchej a přidej 80 g rozmixovaných ovesných vloček, odměrku proteinu, 2 lžičky prášku na pečení, špetku soli a skořici.
- 3 Promíchej a přidej hořkou čokoládu nebo chocolate chips.
- 4 Dej do košíčků a do formy a nech v troubě péct na 180 °C 15–20 minut.

ALTERNATIVY

tvaroh → skyr

ovesné vločky → bezlepkové

arašídové máslo → mandlové

ÚBYTEK / NABÍRÁNÍ

Úbytek: vynech med a chocolate chips

Nabírání: přidej druhou lžíci arašídového másla do těsta

110

KCAL

8 g

BÍLKOVINY

10 g

SACHARIDY

4 g

TUKY

Počítáno na 1 kus

Tip: Můžeš opět udělat radost svým známým a příbuzenstvu. Mně to vyšlo na 12 kousků, přeji dobrou chuť!



RECEPT 5 / 5

Muffiny plné bílkovin a bez mouky

8
g
BÍLKOVIN