



„Či už chcete schudnúť, набраť svalovú hmotu, zdravo jesť alebo si proste len vychutnávať sám, či s rodinou neodolateľné recepty... s nami to zvládnete a dokážeme Vám, že to ide a tvrdé diéty nie sú riešenie :)“

**VYCHUTNÁVAJTE SI S NAMI KAŽDÝ DEŇ!**

# E-book s receptami a výpočtami na mieru

DELIKÁTNE RAŇAJKY, OBEDY A VEČERE NA KAŽDÝ DEŇ

**AIGT  
2025**

# OBSAH (1/3)

2. STRANA



1 KARI-KURACIA NÁTIERKA

3. STRANA



2 AVOKADOVÁ NÁTIERKA

4. STRANA



3 OVERNIGHT CHIA DEZERT

5. STRANA



4 JEDNODUCHÁ JOGURTOVÁ NÁTIERKA

6. STRANA



5 SLADKÁ RYŽOVÁ KAŠA

7. STRANA



6 DOMÁCA GRANOLA

8. STRANA



7 OVOCNÁ OVSENÁ KAŠA

9. STRANA



8 PROTEINOVÉ PALACINKY

10. STRANA



9 VAJÍČKOVÁ NÁTIERKA

11. STRANA



10 CÍCEROVÁ NÁTIERKA (HUMMUS)

## OBSAH (2/3)

12. STRANA



11 VAJÍČKOVO-TUNIAKOVÉ MUFFINY

13. STRANA



12 BANÁNOVO-OVSENÉ LIEVANCE

14. STRANA



13 PROTEINOVÉ KOKTEILY

15. STRANA



14 TUNIAKOVÁ NÁTIERKA

16. STRANA



15 PLNENÁ OMELETA

17. STRANA



16 TRESKA V CESTÍČKU S HRACHOVO-ZEMIAKOVÝM PYRÉ

18. STRANA



17 POKE MISKA S TOFU KOCKAMI

19. STRANA



18 ŠŤAVNATÉ KURACIE PRSIA S KUS KUSOM A PEČENOU ZELENINOU

20. STRANA



19 OPEKANÉ TOFU SO ZEMIAKOVOU KAŠOU A FAZULOVÝMI STRUKMI

21. STRANA



20 KURACIE PRSIA V CESTÍČKU S RYŽOU A TZATZIKI ŠALÁTOM

# OBSAH (3/3)

22. STRANA



21 MARINOVANÉ KURACIE PRSIA S PEČENÝMI ZEMIAKMI A ŠAMPIŇÓNMI

27. STRANA



26 TVAROHOVÉ CESTOVINY S PEČENOU ŠUNKOU A SYROM

23. STRANA



22 OPEKANÉ TOFU S CVIKLOVÝMI CESTOVINAMI

28. STRANA



27 TRESKA S CHRUMKAVÝMI ZEMIAKMI A ŠALÁTOM

24. STRANA



23 TUNIAKOVÉ CESTOVINY

25. STRANA



24 HOVÁDZIE PLÁTKY S TARHOŇOU A ZELENINOVÝMI PÁSIKMI

26. STRANA



25 HOVÁDZIE SO ŠTUCHANÝMI ZEMIAKMI A FAZUĽOVÝMI STRUKMI



## Kari-kuracia nátierka s ražnym chlebikom

Raňajky



### Nutričné hodnoty

#### ○ VÝPOČET NA 100g

- Kalórie 85
- Sacharidy 2g
- Bielkoviny 17g
- Tuky 1g



Čas prípravy  
30 minút



Počet porcií  
2



### SUROVINY

- 250g kuracie prsia/stehno
- 100g biely grécky jogurt
- Citrón
- 1 malá cibuľa
- 1 strúčik cesnaku
- Kari korenie
- Kurkuma
- Čierne mleté korenie
- Soľ



### PRÍPRAVA

- 1 Na začiatok si dáme variť kuracie mäso do vody. Kým sa nám mäso varí, ošúpeme si cibuľu a nakrájame na jemno. Následne si ošúpeme a pretlačíme cesnak cez lisovač.
- 2 Vyberieme si misku, do ktorej dáme nakrájanú cibuľu s prelisovaným cesnakom a zmiešame s jogurtom.
- 3 Keď budeme mať mäso uvarené, nakrájame si ho na menšie kúsky a pridáme ho do jogurtovej zmesi.
- 4 Pridáme pár kvapiek citrónovej šťavy, kari korenie, kurkumu a podľa chuti soľ spolu s čiernym korením.
- 5 Všetky ingrediencie v miske vymixujeme do hladkej konzistencie a môžeme podávať s chlebikom alebo pečivom.



### NAŠE TIPY

Pre lepšiu chuť nátierky, Vám odporúčame mäso najprv upiecť v trúbe aj s kožou, nechať ho vychladnúť a až potom ho použiť do nátierky. Získa tak zaujímavejšiu pečenú chuť. V prípade, že máte varené mäso, môžete ho aj ochutiť a opiecť na panvici, aby ste získali podobne chutnú pečenú chuť.

Ak sa snažíte schudnúť, určite odporúčame použiť na tento recept varené kuracie prsia bez kože.

Ak si plánujete jedlo dopredu, v rámci šetrenia času je dobrý nápad navariť si mäsité jedlo počas jedného dňa a využiť ho na tento recept pre raňajky na ďalší deň.

# AVOKADOVÁ NÁTIERKA



## SUROVINY

- 1 avokádo
- Olivový olej
- Citrón
- 1 strúčik cesnaku
- Čierne korenie
- Soľ

Raňajky



## PRÍPRAVA

- 1 Vyberieme si misku, do ktorej dáme vnútro avokáda.
- 2 Prelisujeme si cesnak a pridáme ho do misky s avokádom. Prilejeme trocha olivového oleja, citrónovej šťavy a dochutíme čiernym korením a soľou.
- 3 Keď máme všetky suroviny v miske, vyberieme si vidličku, s ktorou vymačkáme a poriadne zamiešame celú zmes, až sa nám podari vytvoriť nátierku.
- 4 Podávame s pečivom alebo ražným chlebíkom, čerstvou zeleninou a nakoľko je recept bohatý na zdravé tuky no má menej bielkovín, kludne konzumujte aj so šunkou.



Čas prípravy  
5 minút



Počet porcií  
1



## NAŠE TIPY

- ? Na tomto recepte je najdôležitejší výber správneho avokáda. Avokádo musí byť zrelé, nesmie byť tvrdé, no taktiež si dávajte pozor, aby nebolo moc pomačkané. Malo by byť natoľko mäkké, že doň viete jemným stlačením zaboriť prst. Ak otvoríte tvrdšie alebo málo mäkké avokádo, bude horké a rovnako tak aj celá nátierka, ktorá Vám pravdepodobne nebude chutiť.
- ? V prípade, že máte doma menej zrelé avokádo, dajte ho na 1-2 dni vedľa banánov a malo by Vám rýchlejšie dozrieť.
- ? Pri dochucovaní Vám odporúčame extra panenský olivový olej, nakoľko dodá nátierke kvalitné živiny a dokonalú chuť.
- ? Pre vylepšenie nátierky môžete pridať aj červenú cibuľu a cherry paradajky, prípadne aj chilli a vymixovať v mixéri. Ak chcete zvýšiť počet bielkovín v recepte, overenou metódou je taktiež pridať do nátierky mozarellu light, no v tomto prípade musíte nátierku jedine vymixovať, aby mala krémovú a dostatočne prepojenú konzistenciu a neboli tam neželané kúsky.

## Nutričné hodnoty

### VÝPOČET NA 100g

Kalórie 261

Bielkoviny 2g

Sacharidy 2g

Tuky 29g



## OVERNIGHT CHIA DEZERT

s čerstvým ovocím

### Nutričné hodnoty na 100g

Kalórie 138

Tuky 3,5g

Bielkoviny 6g

Sacharidy 20g

Raňajky



Čas prípravy  
15 minút



Počet porcií  
2



### SUROVINY

- 100g ovsené vločky
- 2 PL chia semienka
- 300 ml mlieko
- 1 ČL med
- Škorica



### PRÍPRAVA

- 1 Vyberieme si nádobku, v ktorej zamiešame všetky ingrediencie.
- 2 Pripravíme si dve sklenené nádoby alebo zaváraninové poháriky a vložíme do nich zamiešaný obsah. Nádoby poriadne uzavrieme.
- 3 Nádoby/poháriky dáme do chladničky a necháme ich tam odstáť celú noc. Cez noc sa nám zmes krásne spojí a ráno nás budú čakať hotové raňajky.
- 4 Overnight kašu si môžeme dozdobit' orieškami alebo ovocím podľa vlastnej chuti.



### NAŠE TIPY

Overnight kašu môžete samozrejme konzumovať aj ihneď po zamiešaní, no ak chcete doceliť plnohodnotnú konzistenciu, odporúčame využiť našu radu v pôvodnom recepte a nechať kašu odstáť v chladničke celú noc. Vďaka tomuto procesu sa zvýši aj objem kaše, nakoľko chia semienka nabopnajú.

Ak sa snažíte schudnúť, odporúčame Vám použiť nízokotučné mlieko.

Je na Vás, aké vločky použijete, no najlepšou voľbou pre tento recept sú jemné ovsené vločky. Ak nemáte jemné, vymixujte tie, ktoré máte a použite ich radšej takto v jemnom stave.

# JEDNODUCHÁ TVAROHOVÁ NÁTIERKA



## SUROVINY

- 250g nízkotučný tvaroh
- 150g nízkotučný biely jogurt
- 1 cibuľa
- Pažítka
- Petržlenová vňať
- Kôpor
- Mletá sladká paprika
- Čierne korenie
- Soľ

## Nutričné hodnoty na 100g

Kalórie 60

Bielkoviny 9,8g

Sacharidy 5,1g

Tuky 1g



Čas prípravy  
10 minút



Počet porcií  
2

Raňajky



## PRÍPRAVA

- 1 Vyberieme si misku, v ktorej zmiešame tvaroh s jogurtom do hladkej konzistencie.
- 2 Nakrájame si cibuľu najemno, ktorú pridáme do misky s jogurtom a tvarohom.
- 3 Ochutíme bylinkami, soľou a korením podľa chuti. Ak máte radi štipľavé, môžete pridať aj chilli.
- 4 Pripravenú nátierku dáme na pár hodín do chladničky.
- 5 Podávame s pečivom alebo ražným chlebíkom.



## NAŠE TIPY

- Jogurt a tvaroh môžeme nahradiť bezlaktózovými produktmi, no treba mať na pamäti, že tieto bezlaktóзовé výrobky obsahujú namiesto mliečného cukru glukózu, takže recept bude menej diétny.
- Ak máte radi svieže nátierky, môžete si túto nátierku vylepšiť tak, že pri dochucovaní pridáte kvapku citrónovej šťavy.
- Hustotu nátierky si dokážete upraviť podľa toho, aké dáte pomer jogurtu a tvarohu.

# SLADKÁ RYŽOVÁ KAŠA



Raňajky



## PRÍPRAVA

- 1 Vyberieme si malý hrniec, na ktorom si rozohrejeme kokosový olej. Následne k nemu pridáme ryžové vločky a malú chvíľku ich opekáme.
- 2 Pridáme lesné ovocie, med, škoricu, kakao a ešte chvíľku opekáme.
- 3 Celý obsah zalejeme mliekom a celý čas miešame, až kým nám začne kaša vriieť.
- 4 Následne kašu vypneme a pridáme proteínový prášok. Kašu ešte 2-3 minútky miešame.
- 5 Hotovú kašu podávame s čerstvým ovocím a môžeme si ju na efekt ozdobiť lyofilizovanými malinami.



Čas prípravy  
10 minút



Počet porcií  
2

## Nutričné hodnoty

### VÝPOČET NA 100g

Kalórie 162

Bielkoviny 9g

Sacharidy 23g

Tuky 3,5g



## SUROVINY

- 100g ryžové vločky
- 200ml nízko-tučné mlieko
- 30g proteínový prášok
- 10ml kokosový olej
- 50g Lesné ovocie
- 1 ČL med
- Škorica
- Kakao
- Lyofilizované maliny



## NAŠE TIPY

- ? Pri tomto recepte je veľmi dôležitá voľba proteínového prášku. Odporúčame použiť koncentrát, nakoľko sa v kaši výborne rozpustí a nebudete mať v nej hrudky. Niektoré proteíny majú špecifickú pudingovú konzistenciu a práve tie sú na kaše najlepšie. Taktiež si dokážete kašu dochutiť podľa vlastného uváženia, vďaka príchuti proteínu.
- ? V prípade, že obľubujete iný typ ovocia alebo nemáte radi lesné ovocie, môžete použiť akékoľvek.



## ĎAKUJEME, ŽE VYUŽÍVATE NÁŠ E-BOOK

### Získajte členské výhody:

- Každý mesiac aktualizácia nových receptov
- Presný výpočet porcií k receptom na mieru
- Stravovací plán na celý mesiac na mieru (s receptami)
- Tréningový plán na celý mesiac na mieru
- Zásobník cvikov s detailným vysvetlením
- Mesačné a týždenné úpravy podľa potreby
- Konzultácie a e-mailová komunikácia
- Originálny bodový (vernostný) systém

#### Ako na to?

Napište nám cez sociálne siete alebo mail [info@aigtsk](mailto:info@aigtsk)  
a radi Vás oboznámime s bližšími infomáciami :)

