



Ukázka

21 RECEPTŮ PRO

DETOXEM

do skvělosti

IN - TO - GREAT

Zdravá inspirace na každý den





O autorovi

Na střední škole Lukáš studoval na kuchaře. V té době potkal zkušené léčitele, kteří mu pomohli vyléčit zánětlivé onemocnění jater.

Díky tomu se brzy dostal k léčivým dietám, očistným technikám, přírodním doplňkům a studiu alternativních léčebných metod, které si zamiloval.

Po škole žil v jógovém ášramu v Rumunsku, kde se kromě duchovních technik učil i ájurvédskou kuchyni a vliv energie na zdraví.

Dříve vedl restauraci živé stravy. Přednášel o svých zážitcích s dlouhými půsty a učil, jak je dělat správně. Nyní již více než deset let provádí lidi změnou životosprávy a vylepšováním zdraví.

Jeho praktické rady a jednoduché recepty vám zajistí pomohou stejně jako již stovkám lidí, které změnou provedl.

„Mám rád dobré jídlo. A ještě radši, když kromě chuťového požitku zároveň dodává tělu živiny potřebné pro dlouhý život ve zdraví a energii k dosahování smělých cílů.“

Přípravu jídel si užívám, ale nerad trávím v kuchyni příliš mnoho času, proto miluji, když je příprava jídel snadná a rychlá.

Recepty pro 21denní trénink DETOXEM DO SKVĚLOSTI jsem proto vytvořil tak, aby splňovala všechna tři tato kritéria.

Psané recepty se mohou od doprovodných videoreceptů trochu lišit. Nebojte se, a také si recepty upravujte podle surovin, které zrovna máte k dispozici.

Věřím, že se vám díky těmto receptům podaří žít zdravějším životem, užijete si spoustu zábavy při jejich přípravě a nakonec si i skvěle pochutnáte.“

Lukáš Gondek



Obsah:

- 1 Nákupní seznam
- 6 Snídaně: Chia kaše
- 7 Květákové růžičky s tahini pastou
- 8 Polévka z červené čočky a batátu
- 9 Curry s lilkem a červenou čočkou
- 10 Pohankové těstoviny s kysaným zelím a tempehem
- 11 Quinoa s bylinkami
- 12 Pohanka s růžičkovou kapustou
- 13 Fazolovo-quinoové karbanátky se zelím
- 14 Plněné papriky
- 15 Raw sushi
- 16 Ratatouille
- 17 Zapečený lilek s těstovinami a zeleninou
- 18 Kapustové rolky s houbovou omáčkou
- 19 Pečené batáty se špenátovým přelivem
- 20 Brokolice v sezamové omáčce
- 21 Pohankový salát
- 22 Zelenina s arašídovým máslem
- 23 Zelenina v kokosovém mléce
- 24 Raw placičky
- 25 Raw kuskus
- 26 Indické curry
- 27 Špenátový salát s pekany

Snídaně

Chia kaše



INGREDIENCE:

2-3 porce

(můžete si ji připravit
na 2 dny dopředu)

- 8 lžic chia semínek
- 400 ml vody a 400 ml kokosového mléka
- 1-2 lžice xylitolu pro nízkosacharidovou verzi
- tahini (sezamová omáčka)
- pro sacharidovou verzi lze použít med nebo sladké ovoce najemno nakrájené
- hrst mandlí nebo ořechů
- špetka mleté skořice nebo bio vanilky

POSTUP:

Chia semínka smícháme s xylitolem a postupně přiléváme vodu, kokosové mléko a mícháme, dokud se nevytvoří kašovitá hmota (v případě sacharidové verze nemusíme sladit xylitolem, ale můžeme použít med nebo sladké ovoce). Necháme cca 10 min. odstát, kaše zhoustne ještě více. Poté vmícháme nasekané mandle nebo ořechy a tahini pastu. Ozdobíme třeba borůvkami, ale vaší inspiraci se meze nekladou.

3.

Curry s lilkem, špenátem a čočkou



INGREDIENCE: 1 porce

- 20 g cibule
- 70 g rajčat
- 60 g lilku
- 25 g (čerstvého) špenátu
- 25 g červené čočky
- 10 gramů rajčatového protlaku
- stroužek česneku
- kousek čerstvého zázvoru
- zeleninový bujón
- 70 ml kokosového mléka
- olivový olej
- pár lístků čerstvého koriandru
- ¼ zelené chilli papričky
- 1 lžička černého hořčičného semínka a garam masaly
- mořská sůl

POSTUP:

Orestujeme na olivovém oleji nakrájenou cibuli, česnek, zázvor a chilli.

Přidáme lilek, čočku, semínka hořčice, garam masalu, rajčatový protlak, sůl, vodu a zeleninový bujón a vaříme cca 15 min. Poté přidáme rajčata, kokosové mléko a špenát a necháme ještě 5 min. povařit.

Pokud použijeme čerstvý špenát, stačí jej přidat až na konci.

Na závěr můžeme ozdobit nasekaným koriandrem. Příloha není nutná, stačí čerstvý salát. Pokud byste na ni přesto trvali, doporučujeme volit nízkosacharidovou přílohu.

11.

Zapečený lilek s těstovinami a zeleninou



INGREDIENCE: 1 porce

- 60 g bezlepkové těstoviny (rigatoni)
- 125 g lilku
- 1 rajče
- půl červené cibule
- stroužek česneku
- tymián, bobkový list, nové koření, chilli
- olivový olej

POSTUP:

Těstoviny uvaříme v osolené vodě. Lilky rozpůlíme, nakrájíme na plátky, necháme 30 min. vypotit a osušíme ubrouskem. Nakrájenou cibuli s česnekem orestujeme na oleji a přidáme lilek, bazalku a další koření a restujeme asi 3 min.

Smícháme s uvařenými scezenými těstovinami, osolíme, opepříme a vložíme do zapékací misky. Nahoru naskládáme rajčata na kolečka, polijeme olivovým olejem a pečeme v předehřáté troubě na 200 °C asi 15 min.

Ozdobíme čerstvou bazalkou a podáváme se salátem.

Staň se hrdinkou svého života a odhal, jak můžeš
porazit 6 ZABIJÁKŮ HUBNUTÍ a
**ztrácet 1 kg týdně bez hladovění
a jojo efektu...**

...i když nemáš tak úplně čas řešit jídlo, ani chodit
do fitka!

Nezáleží na tom, jestli tě přebytečná kila začala trápit po dětech nebo menopauze, vlivem stresu, či tě provází už od mala.

V této lekci odhalíš zákony metabolismu, díky kterým pro tebe bude jojo zase jenom hračka. Stejně jako hubnutí...

1

Tato online lekce otočí
vzhůru nohama vše, co víš
o výživě a hubnutí...

2

Už za hodinu budeš
konečně vědět co dělat a
čemu se vyhnout, ať
hubneš zdravě a udržíš si
váhu trvale...

3

Lekci servírujeme bez
omáčky, ale rozhodně
nebude suchá...



**ZÍSKAT LEKCI 6 ZABIJÁKŮ S
NEOPAKOVATELNOU SLEVOU >**

Lukáš Gondek přeje

Dobrou chut'!

