



Recepty

pre vašu inšpiráciu



metabolic **balance**

Metabolic Balance® – princíp



Rozsiahly úvodný pohovor
a stanovenie anamnézy

Osobná anamnéza



Hmotnosť



Miery



Medikamenty

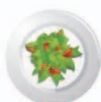


Analýza krvi



Databáza potravín
s podrobnými údajmi a ich
vplyvu na organizmus.

3 jedlá denne



5 hodín pauza



5 hodín pauza



Plán výživy zahrnutý
do štyroch fáz



1 jablko denne

Úspešne a zdravo žiť

Zvlášť dôležité je obdobie Prísnej – úpravnej fázy, kedy platí 8 pravidiel. V ďalšom priebehu programu sa predpisy kontrolovane uvoľňujú, pribúdajú ďalšie potraviny, čím sa výrazne rozšíria možnosti. Vďaka zmene výživy na prirodzené a dostupné potraviny sa výrazne zosťria aj zmysly a zmena stravovacích návykov prebieha akoby zvnútra. Regulačné systémy chuti a odporu tela znova napovedajú, čo organizmus potrebuje a čo mu robí dobre.



Metabolic Balance® – idea

Metabolic Balance® vznikol na základe pozorovaní vedúcich k poznaniu, že výživa má enormný vplyv na riadenie telesných procesov a na samotné fyzické a psychické zdravie. Potraviny a stravovacie návyky, ktoré sú dnes ponímané ako „normálne“ nie sú pre každého v neobmedzenom množstve vhodné. Energetická regulácia organizmu sa môže narušiť vedúc k nadváhe a ochoreniam.



Metabolic Balance® zasahuje práve v tomto „bode“ s presvedčením: *Ak pôjdeme po príčine a obnovíme rovnováhu a samoreguláciu organizmu, zmiznú aj symptómy a následky nerovnováhy, ktorými sú nadváha, alergie, ochorenia podmienené výživou...*

Metabolic Balance® je holistický koncept, založený na vytvorení individuálneho stravovacieho plánu za sprievodu intenzívnej a individuálnej starostlivosti.

Metabolic Balance® je skvelá príležitosť pre rastúci počet ľudí, ktorí už vo svojej výžive majú určité obmedzenia, ale aj pre všetkých, ktorí kladú dôraz na prevenciu a svoje zdravie.

Takýto zrozumiteľný a štruktúrou jednoduchý plán výživy obsahuje:

- ktoré potraviny sú pre konzumáciu vhodné a ktorým sa radšej vyhnúť
- v akom množstve by sa mali tieto potraviny konzumovať
- ako správne tieto potraviny kombinovať
- kedy a ako tieto potraviny konzumovať
- ako sa v 4 fázach dopracovať k novému „pocitu“ zo života

Každý plán je skutočne jedinečný originál. Základom pre jeho vytvorenie sú:

- krvné hodnoty (36 parametrov)
- údaje obvodov tela a antropometrické údaje
- individuálne údaje klienta

Metabolic Balance® zohľadní aj náročné požiadavky klienta, ako sú:

- alergie
- ochorenia
- individuálne chute a averzie



8 pravidiel



1. pravidlo

Jedzte len tri jedlá denne.



2. pravidlo

Po každom jedle urobte minimálne päť hodinovú pauzu.



3. pravidlo

Samotné jedlo by nemalo trvať dlhšie ako 60 minút.



4. pravidlo

Každé jedlo začnite jedným až dvomi sústami bielkoviny.



5. pravidlo

Počas jedla jedzte len jeden druh bielkoviny, avšak ku každému z troch jedál iný druh.



6. pravidlo

Podľa možnosti po 21. hodine už nejedzte.



7. pravidlo

Počas dňa vypite pre vás vypočítané množstvo vody. Cca 35 ml vody na 1 kg telesnej motnosti.



8. pravidlo

Jedno jablko denne je povinné. Ovocie jedzte k jedlu ako dezert.

Recepty

pre 2. fázu programu Metabolic Balance®

Počas 2. fázy sa váš metabolizmus adaptuje na nový, optimálny spôsob výživy zohľadňujúci požiadavky vášho organizmu. Počas prvých 14 dní 2. fázy platia prísne pravidlá.

Ak v 2. fáze chcete zotrvať dlhšie, po 14. dňoch doplňte svoju výživu o tuky. Výber tukov konzultujte so svojím poradcom.





MÄSO A HYDINA

Špíz z jahňacieho mäsa s rozmarínom

Ingrediencie

1 porcia jahňacieho mäsa (chrbát) / 2 vetvičky rozmarínu / 2 strúčiky cesnaku / 1 porcia zeleniny (baklažán, cuketa, červená cibuľa, paradajka) / soľ / čierne korenie / provensalské korenie

Postup

1. Ihličie z rozmarínu oberieme, len 4-5 posledných ponecháme. Odstránené ihličie posekáme nadrobno.
2. Olúpeme cesnak a pokrájame nadrobno. Mäso umyjeme v studenej vode, osušíme, odblaníme a tučné odstránime. Nakrájame na väčšie kúsky a pridáme soľ, cesnak, čierne korenie, rozmarín a provensalské korenie.
3. Baklažán, cuketu a cibuľu očistíme, umyjeme a nakrájame na väčšie kúsky. Zeleninu a mäso striedavo napichujeme na drevené špajle (špíz).
4. Predhrejeme rúru na pečenie na 150 stupňov (teplovzdušnú na 130 stupňov a plynovú na stupeň 1).
5. Špízy najskôr opečieme na panvici bez tuku, posypeme rozmarínom a dáme piecť do rúry na 15 minút. Rozmarínovými vetvičkami ozdobíme jedlo na záver pri servírovaní.





MÄSO A HYDINA

Zeleninová panvica s mletým hovädzím mäsom



Ingrediencie

1 porcia mletého hovädzieho mäsa / 1 porcia zeleniny (cuketa, paprika, rajčina, nasekaná cibuľa) / 1 porcia papáje / soľ / čierne mleté korenie / rasca / bio jablčný ocot / pažitka

Postup

1. Cuketu, papriku a rajčinu umyjeme, očistíme a nakrájame na malé kúsky.
2. Papáju olúpeme, semená odstránime a dužinu pokrájame na kocky.
3. Panvicu zohrejeme a mäso opečieme bez tuku. Pridáme soľ, čierne korenie a rascu.
4. K mäsu pridáme cibuľu a krátko opečieme. Ďalej pridáme cuketu, papriku a rajčinu a zmes spolu povaríme cca 10 minút.
5. Prímiešame papáju a necháme postáť ešte 3 minúty. Nakoniec zmes pokvapkáme octom a posypeme čerstvou nasekanou pažitkou.





MÄSO A HYDINA

Bravčová fileta s tekvicovo-jablčnou omáčkou a poľným šalátom

Ingrediencie

1 porcia bravčovej filety / soľ / čierne korenie / 1 porcia zeleniny (hokkaido tekvica, pokrájaná cibuľa, poľníček) / zeleninový vývar / kari korenie / 1 jablko / čierny sezam

Postup

1. Mäso umyjeme, osušíme, osolíme a okoreníme. Panvicu zohrejme bez tuku, mäso opečieme cca 4 minúty z oboch strán a temperujeme v rúre pri 100 stupňoch.
2. Tekvicu umyjeme a nakrájame nadrobno. V hrnci udušíme cibuľu. Tekvicu podlejeme vývarom, pridáme kari korenie a soľ. Povaríme cca 50 minút.
3. Jablko ošúpeme, zbavíme jadriek, nakrájame a pridáme k tekvici. Ku mäkkej tekvici pridáme šťavu z výpeku. Celý obsah mixujeme na omáčku, ktorú dochutíme podľa chuti.
4. Poľný šalát (poľníček alebo valeriána) umyjeme, v centrifúge osušíme, servírujeme na tanier. Na šalát priložíme mäso a tekvicovo-jablčnú omáčku. Na záver posypeme sezamom.





MÄSO A HYDINA

Dusené kuracie prsia s feniklom a citrónom



Ingrediencie

1 porcia kuracích prs / 1 porcia zeleniny (mrkva, fenikel, jarná cibuľka) / 1 citrón / soľ / čierne korenie / ¼ pl feniklových semienok / nové a čierne korenie / 75 ml zeleninového vývaru / čerstvý nasekaný kôpor

Postup

1. Zeleninu umyjeme, očistíme a krájame na tenké pásiky alebo kolieska. Citrón opláchneme horúcou vodou, osušíme a krájame na tenké kolieska.
2. Kuracie prsia umyjeme v tečúcej studenej vode, osušíme, osolíme a okoreníme. Panvicu zohrejeme a bez oleja, mäso opečieme z oboch strán cca 2 minúty. Mäso z panvice vyberieme.
3. Zeleninu s feniklom, s korením a citrónom za stále miešania opečieme vo výpeku asi 2 minúty.
4. Rúru predhrejeme na 175 stupňov (plynovú na stupeň 2 a teplovzdušnú na 150 stupňov). Zeleninu dáme do ohňovzdornej nádoby, na zeleninu položíme mäso a podlejeme vývarom.
5. Formu prikryjeme, ak nemáme vrchnák, alobalom a v rúre dusíme asi 20 minút. Pred servírovaním posypeme kôprom.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Losos v kelovom župane

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (kel, nasekaná cibuľa) / 1 porcia lososa / sol' / čierne korenie / 1 pomaranč / 100 ml zeleninového vývaru / nasekaný čerstvý kôpor

Postup

1. Z kelu oddelíme dva veľké listy, umyjeme, stred z kelových listov odstránime a v slanej vode blašírujeme. Opláchneme ľadovou vodou a necháme odkvapkať. Ostatok (okrem koreňa) nakrájame na jemné pásiky.
2. Lososa umyjeme v studenej vode, osušíme, osolíme a okoreníme.
3. Pomaranč umyjeme a očistíme tak aby bola odstránená aj biela vnútorná šupka. Dužinu nakrájame na mesiaciky.
4. Rybie filety položíme na kelové listy a na ne poukladáme ešte pomaranč a všetko spolu zavinieme do listov.
5. Zohrejeme panvicu bez oleja. Cibuľu podusíme s troškou vývaru. Ostatok kelu pridáme k cibuli, okoreníme soľou a korením.
6. Rúru predhrejeme na 175 stupňov. Kel vložíme do ohňovzdornej misy, závitky položíme na ne a podlejeme zeleninovým vývarom. Pečieme cca 25 min. Pred podávaním dozdobíme čerstvým kôprom.





RYBY A MORSKÉ PLODY

Polievka zo sumca s vňaťou koriandra

Ingrediencie

1 porcia sumca / 1 porcia zeleniny (šampiňóny, pór, mrkva) /
½ citrónu / 1 stonka citrónovej trávy / strúčik cesnaku /
½ čili / čerstvý zázvor / 300 ml zeleninového vývaru /
soľ / čierne korenie / nasekaná čerstvá vňať koriandra

Postup

1. Rybu umyjeme v studenej vode, osušíme v papierovej utierke a nakrájame na malé kúsky.
2. Šampiňóny očistíme, pór a mrkvu umyjeme a očistíme a všetko pokrájame na pásiky.
3. Citrón umyjeme a kôru nastrúhame alebo vykrajujeme tenké pásiky tak aby sme dužinu citrónu nepoškodili. Citrónovú trávu na hrubom konci roztlačíme. Cesnak so zázvorom očistíme, čili umyjeme a všetko nakrájame najemno (zázvor môžeme aj nastrúhať).
4. Vývar spolu s pripravenými bylinkami a koreninami privedieme do varu. Pridáme zeleninu a varíme al dente.
5. Rybu osolíme a okoreníme, pridáme k zelenine a pošírujeme cca 12 minút (voda nevrá, len perlí). Koriandrovou vňaťou polievku ozdobíme tesne pred servírovaním.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Ovčí syr so špenátom a marhuľami

Ingrediencie

1 porcia ovčieho syra / 1 porcia zeleniny (špenát, nakrájaná cibuľa) / 1 porcia marhúľ / strúčik cesnaku / zeleninový vývar v prášku / čerstvo nastrúhaný muškátový orech

Postup

1. Ovčí syr nakrájame na malé kúsky.
2. Špenátové listy umyjeme, očistíme, blanšírujeme v slanej vode a opláchneme ľadovou vodou. Vodu necháme odkvapkať alebo ju vytlačíme. Takto pripravený špenát nakrájame nahrubo.
3. Marhule umyjeme, rozpolíme, vykôstkujeme a nakrájame na mesiačky. Cesnak očistíme a nakrájame najemno.
4. V rozohriatej panvici bez tuku podusíme cibuľu, môžeme pridať trochu vody. Pridáme cesnak a špenát. Dochutíme zeleninovým vývarom a muškátovým orieškom. Marhule a polovicu ovčieho syra vmiešame ku špenátu.
5. Masu servírujeme na tanier, kde nakoniec navrch pridáme zvyšok syra.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Mrkvovo- marhuľová polievka s fetou

Ingrediencie

1 porcia feta syru / 1 porcia zeleniny (mrkva, paštrnák, nakrájaná cibuľa) / 300 ml zeleninového vývaru / 1 porcia marhúľ / strúčik cesnaku / ½ červenej čili papričky / soľ / čierne korenie / nasekaná čerstvá bazalka

Postup

1. Mrkvu a paštrnák umyjeme, očistíme a nakrájame na väčšie kúsky. Pripravenú zeleninu dusíme v zeleninovom vývare cca 5 minút.
2. Umyjeme marhule, odkôstkuje a nakrájame nahrubo. Cesnak a čili očistíme a nasekáme nadrobno.
3. K zelenine do polievky pridáme marhule, krátko povaríme a všetko spolu rozmixujeme. Pridáme cesnak, soľ, čierne korenie a čili.
4. Nakoniec nakrájame feta syr a zamiešame do teplej polievky. Dozdobíme čerstvou bazalkou.

Tip

Miesto syra možno do polievky použiť opražené semienka či orechy.





SYRY A MLIEČNE VÝROBKY

Ovsená kaša s jablkom a škoricou

Ingrediencie

1 porcia mlieka / 1 porcia ovsených vločiek / 1 jablko / škoricca / 150 ml vody

Postup

1. Jablko umyjeme, očistíme, zbavíme jadierok, nakrájame na kúsky a podusíme vo vode do mäkka.
2. Ovsené vločky a škoricu primiešame k jablku, všetko spolu ešte povaríme.
3. Znížime teplotu a necháme ešte 3 minúty variť až masa stuhne.
4. Servírujeme do misky a na záver kašu zalejeme mliekom.





STRUKOVINY

Kyslá kapusta s cicerom

Ingrediencie

1 porcia cíceru / 1 porcia zeleniny (nasekaná šalotka, kyslá kapusta, červená paprika) / zeleninový vývar v prášku / soľ / čierne korenie

Postup

1. Cícer namočíme na noc do studenej vody. Na ďalší deň vodu zlejeme a cícer varíme v čistej, neosolenej vode cca 45 minút.
2. V zohriatom hrnci bez oleja podusíme šalotku. Pridáme kyslú kapustu, okoreníme zeleninovým vývarom, soľou a čiernym korením. Dusíme ďalších cca 12 minút.
3. Papriku umyjeme, očistíme a krájame na malé kocky.
4. Zohrejeme panvicu bez oleja, kde opečieme už mäkký cícer spolu s paprikou. Nakoniec primiešame aj podusenú okorenú kyslú kapustu.





STRUKOVINY

Turecká polievka z červenej šošovice

Ingrediencie

1 porcia červenej šošovice / 1 porcia zeleniny (veľká mäsitá rajčina, nasekaná cibuľa) / mäta / soľ / čili / 250 ml vody

Postup

1. Šošovicu 1-2 krát premyjeme (dôležité). Cibuľu podusíme v rozohriatom hrnci bez tuku. Pridáme umytú a na malé kúsky nasekanú rajčinu. Pridáme umytú šošovicu a zopár krát premiešame. Podlejeme vodou a privedieme do varu.
2. Hrniec odstavíme a ingrediencie osolíme, okoreníme a dobre premixujeme. Potom varíme ešte 15 až 20 minút na miernej teplote.
3. Na záver zdobíme mäťou.

Tip

V rýchlovarnom hrnci varíme polievku len 3 minúty.
V 3. fáze môžeme nielen mätku restovať na oleji, ale aj cibuľu so zeleninou.





VAJCIA

Zeleninová polievka s poširovaným vajcom

Ingrediencie

1 porcia vajec / 1 porcia zeleniny (červená kapusta, pór, mrkva, karfiol) / 1 pl octu (octovej esencie) / 350 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne korenie / 1 pl pažitky

Postup

1. Do hrnca dáme 1 l vody s octom a zohrejeme na 70 stupňov, voda by mala len perliť, nie vriieť. Vajíčko rozbijeme a vložíme s naberačkou do vody. Keď bielko tuhne lyžicou zatlačíme žltok do bielka tak, aby ho nebolo vidieť. Po 5 minútach poširovania vajíčko vyberieme lyžicou (naberačkou) s dierkami a odložíme bokom.
2. Zeleninu umyjeme, očistíme a pokrájame na malé kúsky. Varíme v zeleninovom vývare, okoreníme čiernym mletým korením a soľou. Vajce pridáme a necháme 2 minúty vo vývare stáť (nie variť).
3. Pred podávaním posypeme nasekanou čerstvou pažitkou.

Tip

Polievku môžeme pripraviť aj z iných druhov zeleniny ako napr. kel, tekvica, pastrnák či brokolica.





VAJCIA

Pečené vajce v špenátovom hniezde

Ingrediencie

1 porcia vajec / 1 porcia zeleniny (listový alebo baby špenát, nasekaná cibuľa) / 1 strúčik cesnaku / štipka muškátového mletého orieška / soľ / čierne mleté korenie

Postup

1. Špenát umyjeme, očistíme a blanšírujeme v slanej vode. Opláchneme ľadovou vodou a necháme v sitku odkvapkať a potom ho najemno nasekáme.
2. Predhrejeme rúru na 200 stupňov. Plech vyložíme papierom na pečenie.
3. Olúpeme cesnak a nakrájame nadrobno. Cibuľku podusíme na predhriatej panvici bez tuku. Špenát pridáme k cibuľi a premiešame. Osolíme a dochutíme cesnakom, muškátovým korením a čiernym korením.
4. Na plechu vyformujeme zo špenátu formu hniezda a do stredu rozklepneme vajce. Plech vložíme do rúry a pečieme 15 minút.





HUBY

Shiitake s bazalkovým krémom

Ingrediencie

1 porcia shiitake / 1 porcia zeleniny (rajčiny, zopár šalátových listov, avokádo) / 10 bazalkových listov / 100 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne korenie / 1 pl bio jablčného octu

Postup

1. Huby očistíme, vysušíme papierovou kuchynskou utierkou a rozpolíme. Jednu menšiu rajčinu nakrájame na malé kocky. Šalátové listy umyjeme a osušíme. Bazalkové listy nasekáme nadrobno.
2. Dužinu z avokáda pokrájame na malé kúsky, zmiešame s nasekanou bazalkou a mixujeme s časťou zeleninového vývaru. Okoreníme a osolíme.
3. Marinádu/zálievku pripravíme zo zvyšku zeleninového vývaru, octu, soli a korenia.
4. Šalát servírujeme na pripravený tanier, marinádou/zálievkou ho pokvapkáme.
5. Zohrejeme panvicu bez oleja, kde restujeme shiitake. Huby, rajčiny a bazalkový krém servírujeme taktiež na šalát.





HUBY

Hliva s kyslou kapustou



Ingrediencie

1 porcia zeleniny (kyslá kapusta, červená paprika, cibuľka alebo šalotka) / 1 porcia hlivy ustricovej / 200 ml zeleninového vývaru / bobkový list / soľ / čierne korenie / muškátový orch (mletý) / majorán / červená paprika mletá

Postup

1. Kapustu odkvapkáme (vytlačiť vodu), papriku očistíme a nakrájame na malé kúsky.
2. Hlivu neumývame, len očistíme napr. papierovou utierkou alebo oškrabeme nožom. Podľa veľkosti ju nakrájame na menšie kúsky. Na zohriatej panvici bez tuku krátko orestujeme a panvicu odstavíme z ohňa (platne).
3. Cibuľu spolu s paprikou krátko orestujeme, pridáme kyslú kapustu, ktorú podlejeme zeleninovým vývarom. Okoreníme a osolíme. Dusíme spolu cca 10 min.
4. Ku kapuste primiešame hlivu a spolu dusíme ešte cca 2 min. Na koniec posypeme červenou mletou paprikou.





TOFU

Tofu krém s mangom

Ingrediencie

1 porcia tofu / 1 porcia manga / ½ citrónovej trávy (voňatka citrónová) / ¼ vanilky / štipka škorice

Postup

1. Citrónovú trávu umyjeme a odkvapkáme. Vanilkový struk narežeme a vyškrabeme dreň.
2. Citrónovú trávu, škoricu, vanilkový dreň a vanilkový struk varíme v 100 ml vody cca 10 minút. Všetko precedíme cez čajové sitko a necháme vychladnúť.
3. Tofu nakrájame na menšie kúsky a mixujeme spolu s vanilkovo/škoricovým vývarom.
4. Mango ošúpeme, zbavíme jadra a nakrájame na malé kúsky, ktoré mixujeme s tofu-masou na hladký krém.
5. Hotový krém nalejeme do šálky a necháme odstáť minimálne 1 hodinu.

Tip

Vopred pripravený krém si môžeme vziať na cestu či do práce.





TOFU

Tofu s kuriatkami (huby) a avokádom

Ingrediencie

1 porcia tofu / 1 porcia zeleniny (maslová tekvica, topinambury, kuriatka, 1 pl nakrájanej cibule, avokádo) / 1 strúčik cesnaku / 1 lístok šalvie / zeleninový vývar / soľ / čierne mleté korenie / čerstvo nasekaná petržlenová vňať

Postup

1. Tekvicu a topinambur umyjeme, očistíme a nastrúhame. Kuriatka očistíme a nadrobno pokrájame.
2. Cesnak nakrájame najemno, podusíme spolu s cibuľou a šalviou v troške vody. Pridáme kuriatka a podlejeme vývarom. Osolíme a okoreníme.
3. Zeleninu s petržlenovou vňatkou pridáme k hubám a na strednej teplote dusíme cca 5 min.
4. Tofu nakrájame a pridáme k zelenine.
5. Panvicu odstavíme. Avokádo ošúpeme, nakrájame na kocky a primiešame do už schladeného pokrmu.

Tip

Avokádo tepelne neupravujeme, len zohrievame.





VÝHONKY

Cuketová polievka s výhonkami

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (cuketa, paštrnák, 1 pl nakrájanej cibule) / 250 ml zeleninového vývaru / soľ / biele korenie / 1 porcia klíčkov lucerny siatej (alfalfa) / nasekaný kôpor

Postup

1. Cuketu umyjeme, očistíme, zbavíme jadierok a pokrájame na kocky. Paštrnák očistíme, ošúpeme a pokrájame.
2. Zohrejeme hrniec bez tuku a cibuľu, cuketu a paštrnák podusíme.
3. Podlejeme zeleninovým vývarom a zeleninu varíme na miernom ohni asi 15 minút.
4. Obsah hrnca mixujeme napríklad ponorným mixérom. Polievku dochutíme soľou a korením.
5. Výhonky blanšírujeme a pridáme do polievky tesne pred podávaním. Nakoniec ozdobíme čerstvým nasekaným kôprom.

Tip

Po mixovaní z očistenej cukety dostaneme krémovú až smotanovú masu, avšak je možné mixovať cuketu aj so šupou.





VÝHONKY

Šalát s výhonkami a indickým karí

Ingrediencie

1 porcia zeleniny (červená, zelená a žltá paprika, 1 pl nasekanej cibule) / 1 porcia výhonkov (z individuálneho zoznamu) / 1 pl indického karí / 100 ml zeleninového vývaru / soľ / čierne mleté korenie / nasekaná čerstvá pažítka

Postup

1. Papriku umyjeme, očistíme a nakrájame na tenké pásky.
2. Na panvici opečieme bez tuku cibuľu a papriky.
3. Zeleninu podlejeme zeleninovým vývarom a dusíme ešte 5 minút.
4. Výhonky umyjeme a odkvapkáme. Pridáme k zelenine a dusíme ďalších 5 minút.
5. Jedlo pred servírovaním, osolíme, okoreníme a ozdobíme pažítkou.

Tip

Indické karí obsahuje okrem kurkumy, koriandra, rasce, čierneho korenia a pískavice aj zázvor a čili.





ORECHY A SEMENÁ

Semienka s kyslou kapustou a jablkom

Ingrediencie

1 porcia semienkovej zmesi (semienka a olejnaté semená) /
1 porcia zeleniny (cibuľa, kyslá kapusta) / majorán / tymián /
rasca / čierne korenie / 1 porcia ražného chleba / 1 jablko

Postup

1. Cibuľu podusíme bez tuku. Pridáme kyslú kapustu, majorán, tymián, rasca a korenie a 10 minút dusíme.
2. Chlieb nakrájame na malé kocky, opečieme na panvici bez tuku a necháme vychladnúť.
3. Semienka taktiež opečieme za stáleho miešania na panvici bez tuku.
4. Jablko umyjeme, zbavíme jadierok, nakrájame na tenké mesiačky a pridáme ku kyslej kapuste.
5. Na kapustu s jablkom servírujeme opečený chlieb a posypeme semienkami.

Tip

Celozrnný chlieb je 100% ražný celozrnný chlieb, ktorý neobsahuje ani štipku pšenice, špaldy či inej obilniny.





ORECHY A SEMENÁ

Pečené jablko s mandľami



Ingrediencie

1 porcia mandlí a slnečnicových semienok / škorica / štipka kakaového prášku / 1 veľké jablko

Postup

1. Na prípravu mandelády namočíme semienka a mandle na noc do studenej vody. Na druhý deň vodu zlejeme. Semienka mixujeme spolu so škoricom a kakaom.
2. Jablko umyjeme a zbavíme jadierok (najlepšie vypichnúť). Zohrejeme vodu v hrnci a jablko v nej podusíme cca 10 minút.
3. Rúru zohrejete na 200 °C.
4. Jablko naplníme mandeládou a vložíme do ohňovzdornej misky a pečieme 10-12 minút.



Recepty

pre 3. fázu programu Metabolic Balance®

Po adaptácii metabolizmu na nový stravovací režim, ak máte 14 disciplinovaných dní Prísnej – úpravnej fázy za sebou, po konzultácii s poradcom, nasleduje postupné uvoľňovanie pravidiel 2. fázy. Vzniká tak väčší priestor pre kreativitu vo výžive a nasleduje rozšírenie zoznamu potravín, testovanie ďalších potravín a ich množstiev a možnosť zaradiť „favorite food“. Počas bežných dní aj naďalej platí dodržiavanie 8 pravidiel.



Cestoviny so šunkou a avokádom

Ingrediencie

20 g suchých ražných cestovín (= dva plátky ražného chleba) / 1 porcia zeleniny (šalotka, avokádo, cuketa) / 1 porcia varenej alebo sušenej šunky / bio jablčný ocot / soľ / rozmarín nasekaný najemno / zeleninový vývar

Postup

1. Cestoviny uvaríme v osolenej vode al´dente. Scedíme a odkvapkáme.
2. Avokádo zbavíme šupky, časť nakrájame na kocky a pre avokádový dip časť mixujeme s octom a troškou vody.
3. Cuketu umyjeme, osušíme a za pomoci krájača urobíme „špagety“.
4. Šalotku očistíme a nakrájanú na jemno opečieme spolu s rozmarínom na panvici (bez oleja), môžeme pridať trosku zeleninového vývaru. Šunku nakrájame na malé kocky alebo pásiky, pridáme k šalotke spolu s cuketovými špagetami a avokádom, všetko prehrejeme a premiešame.
5. Premiešame ražné cestoviny uvarené v zeleninovom vývare a na koniec pridáme avokádový dip.

Tip

Ak nemáme „krájač na špagety“ poruke, posluží aj škrabka na zeleninu alebo cuketu môžeme nakrájať na jemné kolieska a pridať k zelenine na panvicu.

Jablková štrúdlľa



Ingrediencie

Celozrnná ražná múka / vajička celé / tepelne odolný olej / štipka soli / vlažná voda / jablká / škoricica / mleté klinčeky

Postup

1. Z múky, vajec, oleja, vody a soli vymiesime cesto, ktoré necháme v chladničke odstáť.
2. Rúru predhrejeme na 175 stupňov (ventilátor 155 °C, plyn 2).
3. Cesto vyvalkáme na tenúčko (ak sa cesto podarí možno ho i mierne vytiahnuť).
4. Jablká nastrúhame a okoreníme škoricou a klinčekom. Šťavu poriadne vytlačíme a masu rovnomerne rozložíme na rozvalkávané cesto. Stočíme rolády, kde konce môžeme zahnúť, aby plnka nevytiekla.
5. Jedno vajičko rozmiešame s troškou oleja a vody a potrieme vrch štrúdlle (rolády).
6. Pečieme 20 minút.

Tip

Pre 4. fázu: Štrúdlľa na slano je taktiež vynikajúca. Miesto jablčnej plnky použijeme tofu alebo fetu so špenátom a cibuľkou.

Cícerové ravioli plnené hubami a špenátom

Ingrediencie

1 porcia cícerovej múky (= 1 porcia hmotnosti strukovín) / 1 pl oleja / soľ / čierne korenie / 25 ml vody / 1 porcia zeleniny (huby, šalotka, mladý špenát)

Postup

1. Z múky, oleja, soli a korenia vypracujeme tvárne cesto, ktoré zabalíme do fólie a necháme 15 minút stáť. Potom cesto rozvalkáme a vykrojujeme kruhy v priemere cca 6 cm.
2. Pre plnku podusíme očistené a na malé kúsky nakrájané huby, šalotku a špenát.
3. Plnku nanášame na vykrojené kruhy tak, aby sa dali preložiť na polovicu a okraj poriadne pritlačíme vidličkou aby plnka nevytiekla. Ravioli z oboch strán ešte pomúčime cícerovou múkou aby sa nelepili.
4. Ravioli varíme v osolenej vode. Ak vyplávajú na povrch, vyberáme ich sitkom alebo naberačkou s dierkami.

Dôležité!

Plnka by nemala obsahovať žiadnu bielkovinu, pretože v tomto prípade je porcia bielkoviny samotná cestovina!

Recepty

od 4. fázy programu Metabolic Balance®

V 4. fáze ste si princípy programu Metabolic Balance® osvojili už natoľko, že sa stravujete už prakticky bez návodu, tak ako je to pre váš organizmus najlepšie. Plán výživy vám poslúži už len ako orientačná pomôcka.

Výnimočné či pohodové situácie si občas vyžadujú zdravé maškrtky, ktoré si bez výčítiek občas doprajte!

Avšak počas bežného dňa platí aj naďalej dodržiavanie pravidiel, trvalé udržiavanie zharmonizovaného metabolizmu a zdravia.



Ražné cookies, 3. – 4. fáza



Ingrediencie

1 porcia mlieka (môže byť sójové, ovčie, kozie a aj plnotučné čerstvé kravské) / 1 porcia ražných alebo ovsených vločiek / 1 porcia manga

Postup

1. Vločky nadržíme v mažiari.
2. Mango očistíme, zbavíme jadra a zmixujeme na pyré.
3. Mlieko, vločky a ovocné pyré spolu dobre premiešame a formujeme malé cookies na plech vyložený papierom na pečenie.
4. Predhrejeme rúru na 180 stupňov a pečieme cca 20-25 minút.

Tip

Cookies môžeme ochutiť vanilkou, škoricou, kakaom alebo niečím pikantným.

Ak nemáme poruke čerstvé ovocie, použijeme sušené napr. slivky alebo marhule, ktoré namočíme do vody na niekoľko hodín a zmixujeme na hustejšiu hmotu.

Pre 4. Fázu môžeme osladiť nastrúhanou 70% čokoládou, ktorú vmiešame do cesta.

Jablčné krúžky v „čoko“ župane

Ingrediencie

1 jablko / 80 g horkej čokolády / ½ lyžice kokosového oleja

Postup

1. Jablká umyjeme, vypichneme jadrovník a potom nakrájame na krúžky.
2. Čokoládu nalámete na menšie kúsky a vo vodnom kúpeli a za stáleho miešania spolu s kokosovým tukom roztopíme.
3. Jablčné krúžky ponárame do čokolády celé alebo len čiastočne.

Tip

Sušené ovocie ako mango či mrazené ovocie ako maliny chutia v „čoko“ župane taktiež výborne.

Konzumovať ich môžete ešte teplé, ale i vychladené!

Mandľové keksy, nielen „vianočné“

Ingrediencie

125g ražnej celozrnej múky / 125g prírodného trstinového cukru / 125g mletých mandlí (na ozdobenie možno zopár nechat celých) / 70g kokosového tuku / perníkové korenie / štipka jedlej sódy

Postup

1. Všetko spolu premiešame, najlepšie ručne. Cesto sa veľmi drobí, keďže tento recept neobsahuje vajíčko. Podľa jemnosti namletých mandlí bude cesto hrubšie alebo jemnejšie.
2. Cesto prikryjeme a necháme stať v chlade najmenej na 1 – 2 hodiny.
3. Rúru predhrejeme na 180 stupňov.
4. Odstáte cesto rozvaľkáme a vykrajujeme formy podľa príležitosti či želaného motívu. Podľa chuti ich možno celými mandľami aj ozdobiť.
5. Uložíme na plech vyloženým papierom na pečenie a pečieme 10 minút pri cca 180 stupňov.

Tip

Perníkové korenie možno zameniť za škoricu, či trochu rumu (nie arómy).

Semienkové hrudky

Ingrediencie

100 g semienková zmes (slnečnicové a tekvicové semienka) / 75 g horkej čokolády (v 2.-3. fáze kakaový prášok) / trošku kokosového oleja / vanilka

Postup

1. Semienkovú zmes za stáleho miešania opečieme na rozohriatej panvici bez tuku a následne necháme vychladnúť.
2. Kúsky čokolády (kakaο) roztopíme vo vodnom kúpeli, vmiešame kokosový olej, vanilku a semienka.
3. Na plech vyložený papierom na pečenie, za pomoci dvoch čajových lyžičiek, tvoríme malé hrudky, ktoré necháme vysušiť.

Tip

S pomarančovou alebo citrónovou kôrou (v bio kvalite) či škoricou, klinčekmi alebo perníkovým korením, chutia semienka taktiež výborne.

Ku kakau možno pridať sušené marhule alebo slivky namočené v troške vody a zmixované.

Cícerové palacinky s jablkom



Ingrediencie (pre 4 porcie)

300 g cícerovej múky (porcia bielkoviny) / 500 ml studenej vody / 1 polievková lyžica tepelne stabilného oleja / 1 polievková lyžica ghí alebo kokosového tuku / 2 jablká / mletá škorica

Postup

1. Cícerovú múku, vodu a olej dobre premiešame. Najlepšie mixérom aby sa netvorili hrudky.
2. Jablká umyjeme, odstránime jadrovník a dužinu nastrúhame.
3. V rozpálenej panvici s trochou ghí alebo kokosového tuku smažíme palacinky postupne na oboch stranách. Ideálna je panvica na lievance.
4. Jablká rozdelíme na štvrtinky a nastrúhame alebo nakrájame na tenučké plátky.
5. Pred otočením palacinky posypeme nastrúhaným jablkom.
6. Na záver, ešte teplé, posypeme škoricou.

Tip

Cícerovú múku môžeme zameniť za múku sójovú.

Obsah

- 2 Metabolic Balance® – princíp
- 4 Metabolic Balance® – idea
- 5 8 pravidiel
Recepty pre Prísnu – úpravnú fázu (2. fáza)
- 6 Mäso a hydina
- 10 Ryby a morské plody
- 12 Syry a mliečne výrobky
- 15 Strukoviny
- 17 Vajcia
- 19 Huby
- 21 Tofu
- 23 Výhonky
- 25 Orechy a semená
- 27 Recepty pre Odľahčenú – úpravnú fázu (3. fáza)
- 29 Recepty od 4. fáze – zdravé sladkosti



Vysvetlivky pojmov



Blanšírovanie je veľmi známa technika varenia, ktorú možno používať i vy bez toho, aby ste o tom vedeli. Rozumieme ním prudké zaliatie pokrmu vriacou vodou pred ďalším použitím. Potravinu po sparení presunieme okamžite do studenej vody s kockami ľadu. Po krátkom čase vyberieme a necháme odkvapkať.



Pošírovanie je jednou zo známych a obľúbených kuchárskych techník, ktorú si bohužiaľ ľudia často mýlia s obyčajným varením vo vode. Ide avšak o tepelnú úpravu potraviny v tekutine pod bodom varu (80 až 95°C). Tekutina býva najčastejšie rôznymi ingredienciami ochutená voda alebo zeleninový vývar.



pl – polievková lyžica



čl – čajová lyžička

Vydalo © Balance centrum v roku 2015. Foto: Metabolic Balance Ernährungs - Set. Autori receptov: Silvia Burkle, Sigrid Ludewig, Katarina Grich



Orenburská 50, 821 06 Bratislava

www.balance-centrum.sk



Miroslav Grich

- homeopatia
- hypnoterapia
- biorezonančná diagnostika a terapia
 - terapia pohybového aparátu
 - kurzy pilates a jogy

e-mail: miroslav.grich@balance-centrum.sk
tel.: 0902 267 662



Katarína Grich

- výživové poradenstvo
- kineziológia
- bachove esencie
- kurzy úpravy hmotnosti
- exkluzívne zastúpenie Metabolic Balance® – Slovakia

e-mail: katarina.grich@balance-centrum.sk
tel.: 0902 445 229