



Kateřina Novotná

KRABIČKY DO PRÁCE

od Zdravě s Kačí



Krabičky do práce

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kateřina Novotná
Krabičky do práce – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA**

KRABÍČKY DO PRÁCE

od Zdravě s Kačí

KRABÍČKY DO PRÁCE

od Zdravě s Kačí

Kateřina Novotná

VĚNOVÁNÍ

Tuto knihu bych chtěla věnovat všem skvělým lidem. Jsem velmi vděčná za podporu, které se mi od vás dostává, a pevně doufám, že se vám kniha bude líbit.

SOUPIS RECEPTŮ

SLADKÉ KRABIČKY

KEFÍROVÉ LÍVANEČKY	
MANDLOVÉ MUFFINY	
TVAROHOVÁ BÁBOVKA	
OVERNIGHT OATS	
PEČENÝ CHEESECAKE	
PEKANOVÁ GRANOLA	
ŠPALDOVÉ PALAČINKY	
TVAROHOVÉ VAFLE	
ARAŠÍDOVÉ KOSTKY	
TVAROHOVÉ LÍVANCE S ROZINKAMI	
CHIA PUDINK S JOGURTEM, JAHODAMI A MALINAMI	
ARAŠÍDOVÉ SUŠENKY	
KOKOSOVÉ BÁBOVIČKY	
NEPEČENÝ TVAROHOVÝ DORTÍK	
RYCHLÁ GRANOLA Z PÁNVE	
BANÁNOVÝ CHLEBÍČEK	

SLANÉ KRABIČKY

BURRITO BOWL	
ŠPENÁTOVÉ PALAČINKY A CAPRESE ŠPÍZ	
HOVĚZÍ V RAJČATOVÉ OMÁČCE	
KARI Z ČERVENÉ ČOČKY S RÝŽÍ	
BATÁTOVÉ VAFLE	
PEČENÉ KUŘECÍ STEHNO S KUSKUSEM	
TUŇÁKOVÉ MUFFINY	
CHILLI CON CARNE S RÝŽÍ	
TORTILLA S TUŇÁKEM, COTTAGEM A CIZRNOU	
PLNĚNÉ BATÁTY	
KREVETY S BRAMBOROVO-BATÁTOVOU KAŠÍ	
TĚSTOVINOVÝ SALÁT S KUŘECÍM MASEM	
KRŮTÍ V ARAŠÍDOVÉ OMÁČCE S RÝŽOVÝMI NUDLEMI	
KUŘE S ANANASEM	
TUŇÁKOVÁ POMAZÁNKA	
KUŘECÍ ŘÍZEČKY V CORNFLAKES S PEČENÝMI BRAMBORAMI S CIBULÍ	
LOSOS S PEČENÝMI BATÁTY, BROKOLICÍ A HOŘČIČNÝM DIPEM	
PIZZA ŠNECI	
BULGUR S PAPRIKAMI A HOVĚZÍM MASEM	
TORTILLY S KRŮTÍM MASEM	
ZAPEČENÉ TĚSTOVINY	
PLNĚNÁ RAJČATA	
RÝŽE S LOSOSEM	
TĚSTOVINY S DÝŇOVOU OMÁČKOU	
ZAPEČENÉ BRAMBORY S KRŮTÍM MASEM, BROKOLICÍ A NIVOU	

13	SÝROVÁ TORTILLA S RAJČATOVÝM DIPEM	98
14	QUINOA MUFFINY	100
16	ČERVENÉ KARI S RÝŽÍ	102
18	TĚSTOVINY S OMÁČKOU Z LESNÍCH HUB	104
20	DÝŇOVÉ MUFFINY S BALKÁNSKÝM SÝREM A SUŠENÝMI RAJČATY	106
22	HOLANDSKÝ ŘÍZEK S BRAMBOROVOU KAŠÍ A OKURKOVÝM SALÁTEM	108
24	TEPLÝ ČOČKOVÝ SALÁT S PEČENOU KOŘENOVOU ZELENINOU A SÝREM HALLOUMI	110
26	QUINOA S MEDOVÝMI KUŘECÍMI PALIČKAMI A RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU	112
28	TUŇÁKOVÝ SALÁT S KUSKUSEM	114
30	CANDÁT S BRAMBORAMI	116
32	HASSELBACK BRAMBORY S TUŇÁKOVÝMI PLACKAMI	118
34	VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA	120
36	ZAPEČENÉ NOKY	122
38	BRAMBORY S HOVĚZÍM MASEM A FAZOLOVÝMI LUSKY	124
40	PLNĚNÉ PAPRIKY	126
42	KUŘECÍ STEAK S BATÁTY A SÝREM HALLOUMI	128
44	BROKOLICOVÉ PLACKY S CIZRNOU	130
46	TAGLIATELLE S OMÁČKOU Z PEČENÝCH A SUŠENÝCH RAJČAT	132
48	KUŘECÍ ZÁVITKY SE ŠTOUCHANÝMI BRAMBORAMI	134
50	BUTTER CHICKEN S CHLEBEM NAAN A RÝŽÍ	136
52	ZAPEČENÉ PAPRIKY S BALKÁNSKÝM SÝREM A KARI RÝŽÍ	138
54		
56		
58		
60		
62		
64	KOMBINOVANÉ KRABIČKY	141
66	CELOZRNÉ LÍVANCE	142
68	TĚSTOVINY S KUŘECÍM MASEM VE SMETANOVÉ OMÁČCE	142
70	TŘEŠŇOVÁ BUBLANINA	144
72	ŠPAGETY S BAZALKOVÝM PESTEM A KREVETAMI	144
74	ZAPEČENÁ OVESNÁ KAŠE	146
76	SENDVIČ Z TOUSTOVÉHO CHLEBA SE ŠUNKOU A SÝREM	146
78	ŠPAGETY S KRŮTÍM MASEM A RAJČATY	148
80	PROTEINOVÉ ČOKOLÁDOVÉ PALAČINKY	148
82	JABLÍČKOVÉ DONUTY	150
84	LOSOS VE SLADKOPÁLIVÉ OMÁČCE S RÝŽÍ	150
86	ČOKOLÁDOVÁ BUCHTA	152
88	CUKETOVÉ PLACKY	152
90	KEFÍROVÁ BUCHTA S BORŮVKAMI	154
92	TORTILLA SE ŠUNKOU A SÝREM	154
94	KAKAOVO-BANÁNOVÉ LÍVANCE S CHIA DŽEMEM	156
96	TĚSTOVINY S PEČENOU ZELENINOU A BALKÁNSKÝM SÝREM	156

ÚVOD

Příprava krabiček do práce či do školy je skvělým způsobem, jak mít přehled o tom, co jíme. Není na tom vůbec nic neobvyklého. I v práci si můžeme každý den vychutnávat vyvážené jídlo, které je v souladu se zdravým životním stylem.

V této kuchařce najdete recepty, které mám ozkoušené, ke kterým se často vracím a které si sama nosím do práce. Chtěla bych vám jejich prostřednictvím ukázat, že i z běžných surovin se dají vykouzlit výživná jídla plná chutí a barev.

Kniha je zaměřena na zdravé pokrmy, jejichž příprava je jednoduchá, zabere minimum času a neušpiní příliš nádobí. S trochou organizačních schopností si budete moct každý den užívat výtečné jídlo, které vás nabije energií a po kterém se budete cítit báječně. Pestré recepty snadné na přípravu oceníte nejenom do práce či do školy, ale určitě i při výletech nebo cestování.

CO V KNIZE NALEZNETE A JAK S NÍ PRACOVAT

Knih je rozdělenu na tři kapitoly. V první části najdete recepty na sladké pokrmy. Druhá, nejobsáhlejší část, zahrnuje recepty na slaná jídla. Posledních pár stránek obsahuje nakombinované sladké i slané pokrmy.

Záměrně v knize nerozdělují recepty na snídaně, svačiny, obědy či večeře. Záleží pouze na vás a vašem stravovacím režimu, kdy si připravené jídlo vychutnáte. Ne všichni máme stejné potřeby a každému může sedět něco jiného. Pro někoho jsou tři hlavní jídla optimálním množstvím, někomu vyhovuje doplnit den ještě menšími svačinkami.

U každého receptu jsou vždy uvedeny nutriční hodnoty buď na jednu porci, nebo na počet kusů (např. u koláčů). Vypočítané jsou z ingrediencí, které najdete v seznamu surovin u daného receptu. Je zde uvedena energetická hodnota v kilokaloriích (kcal) a hodnoty tří základních makroživin – bílkovin, sacharidů a tuků. Pamatováno je i na vlákninu, jejíž denní doporučený příjem pro dospělého člověka je 25–30 g.

Denní příjem kalorií je u každého z nás odlišný. Doporučený příjem u dospělého člověka se uvádí v rozmezí 2000–2400 kcal. Ideální příjem se ovšem liší v závislosti na vašem pohlaví, věku, váze a výšce, na vaší pohybové aktivitě a celkovém způsobu života. Záleží i na tom, jaký máte bazální metabolismus – tedy kolik vaše tělo spotřebuje energie za den, jen aby vás udrželo naživu. A v neposlední řadě také jde při stanovování denního příjmu i o to, jestli chcete hubnout, přibírat nebo si současnou váhu udržet.

PROČ PRÁVĚ KRABIČKY?

Krabičky do práce mají bezesporu spoustu výhod. Níže vám uvádím ty, které osobně považuji za nejdůležitější:

- Víte, co vše se ve vašem pokrmu nachází, jelikož jste si ho připravovali sami.
- Máte přehled nad kvalitou a čerstvostí použitých surovin.
- Pokud si uvaříte nutričně vyvážené jídlo, nemělo by se stát, že budete mít chuť na sladké.
- Doma připravené jídlo vám dodá více energie. Po jeho konzumaci se nebudete cítit ospale a nafoukle.
- Nebudete se v práci stresovat tím, co budete jíst. Jakmile dostanete hlad, budete mít jídlo hned po ruce. Je to lepší než hladovět nebo se nutit do jídla, které vás neláká.
- Uzpůsobíte si velikost porce tak, jak vám vyhovuje.
- Připravíte si jídlo, které vám chutná. Domácí jídlo je chutnější a můžete ho neustále obměňovat.
- Ušetříte peníze za jídlo v restauraci či za dovoz.

Jediným minusem u krabiček je to, že jejich přípravou strávíte oproti stravování v restauraci nějaký čas navíc. Chápu, že v dnešní uspěchané době může být těžké najít si na každodenní vaření čas a energii. Při správné organizaci se vám ale doba strávená v kuchyni rozhodně vyplatí. Je důležité si totiž uvědomit, že zdravá strava ovlivňuje nejenom fyzickou, ale také psychickou stránku člověka. A navíc je rovněž prevencí civilizačních onemocnění a pomáhá proti únavě a stresu.

PÁR TIPŮ PRO SNADNĚJŠÍ ORGANIZACI

- *Naplánujte si jídlo na celý týden dopředu a uzpůsobte tomu nákup. Nestane se potom, že by vám chyběly suroviny na vaření.*
- *Vařte vždy větší množství. Doporučuji si připravovat jídlo na dva, maximálně tři dny dopředu. Já si vždy připravuji jídlo v neděli a ve středu. Toto se ale týká pokrmů, které si plánujete následně ohřát. Saláty si chystejte vždy pouze na jeden den. Vychladlé jídlo naplňte do krabiček, uzavřete a uložte do lednice. Nezapomeňte, že spousta jídel se dá i zamrazit. To můžete ocenit v době, kdy skutečně nemáte ani minutu času nazbyt nebo když se vám nečekaně změní plány.*
- *Když si k pokrmu připravujete i dresink, připravte si ho do menší uzavíratelné krabičky a smíchejte ho s jídlem až před konzumací.*
- *Pokud si k hlavnímu jídlu nakrájíte do krabičky i čerstvou zeleninu, nezapomeňte ji před ohříváním vyndat. Položte si ji například na víčko od krabičky.*
- *V dnešní době je na trhu k sehnání spousta kvalitních, dokonale těsnících krabiček. I tak ale doporučuji každou novou krabičku otestovat dříve, než ji dáte do tašky k pracovním nebo školním věcem.*

SLADKÉ KRABÍČKY

KEFÍROVÉ LÍVANEČKY

SUROVINY (2 porce)

1 vejce

40 g špaldové hladké mouky

40 g celozrnné špaldové
hladké mouky

150 ml kefírového nízkotuč-
ného mléka

½ lžičky kypřicího prášku do
pečiva

trocha oleje na vymazání
pánve

Všechny suroviny na lívanečky smíchejte v míse v hladké těsto.

Pánev potřete tenkou vrstvou oleje a postupně opečte lívanečky z obou stran.

Podávejte s ovocem, bílým jogurtem a javorovým sirupem.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

207 kcal 11 g bílkovin 28 g sacharidů 4 g tuků 3 g vlákniny



MANDLOVÉ MUFFINY

SUROVINY (12 ks)

120 g celozrnné špaldové
hladké mouky
60 g mletých mandlí
40 g vanilkového proteinu
2 vejce
2 menší banány
140 g bílého jogurtu
40 g mandlového másla
40 g čekankového sirupu
20 g nasekaných mandlí
20 g mandlí v celku na oz-
dobu
1 lžička kypřicího prášku do
pečiva
1 lžička vanilkového extraktu

Troubu předehřejte na 180 °C.

Banány oloupejte a rozmačkejte vidličkou na kaši. V misce smíchejte rozmačkané banány, vejce, jogurt, mandlové máslo, čekankový sirup a vanilkový extrakt.

Do směsi přidejte mouku, vanilkový protein, mleté mandle a prášek do pečiva. Směs důkladně promíchejte. Nakonec přisypte nasekané mandle a naposledy promíchejte.

Těsto rozdělte do formiček na muffiny. Navrch každého můžete dát i mandle v celku.

Pečte asi 20 minut, až budou muffiny zlatavé.

Nutriční hodnoty na 3 ks muffinů:

479 kcal 27 g bílkovin 33 g sacharidů 23 g tuků 16 g vlákniny