

OBEDY
VEČERE

Lenivcove FITjedlá

<10 min

7 zdravých a výživných jedál
pre tých, ktorí nemajú čas



TOMAX

Pár slov na úvod

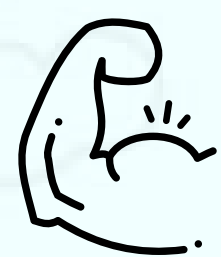
"Nemám čas si variť zdravo..."

Toto je najčastejšie "ospravedlnenie" za nie práve najšťastnejšie voľby v stravovaní. Pre všetkých, ktorí teda čas nemajú je tu 7FITjedál vhodných na obed / večeru, ktoré sú hotové do 10 minút. V jednoduchosti je krása. Už sa nemaš na čo vyhovoriť.

OBSAH:

Chrumkavá celozrnná quesadilla so šunkou a syrom	...3...
Tuniakovo-vaječné placky	...4...
Kuskus s vajíčkom a cherry paradajkami	...5...
Ryža s cottage cheesom a kukuricou	...6...
Strukovinové cestoviny s tvarohom	...7...
Steak z tuniaka so zeleninou	...8...
Opražené tofu so zeleninou	...9...
<i>Toto musíš mať!</i>	...10...
Užitočné odkazy	...11...
Kontakt	...12...

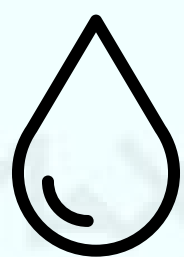
**Vysvetlivky:*



Bielkoviny



Sacharidy



Tuky



Kalórie



CRISPY

CHRUMKAVÁ CELOZRNNÁ QUESADILLA SO ŠUNKOU A SYROM

INGREDIENCIE

- celozrnná tortilla
 - 50g šunky (vysoko %)
 - 50g syra
(ementál plátky)
 - dochucovadlá
(bazalka / soľ /kečup)
 - zelenina
- *výživové hodnoty bez zeleniny*



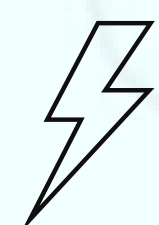
28 g



17,5 g



30 g



396 kcal

POSTUP

Panvicu dáš na jemný oheň a položíš na ňu tortillu. Daj na ňu najprv syr (aby sa roztekol), šunku a dochucovadlá. Keď sa začne tortilla zospodu jemne "chytať", prelož ju na polovicu. Chvíľu ju tam ešte nechaj. Zober ju z panvice a prerež na polovicu. Dochuť ako chceš. Nezabudni na zeleninu ako prílohu.



Celozrnné potraviny obsahujú väčšie množstvo vlákniny, vitamínov a minerálnych látok než bežné, spracované biele pečivo.

HIGH
PROTEIN

TUNIAKOVO- VAJEČNÉ PLACKY

INGREDIENCIE

- 3 vajcia
- tuniak v konzerve
(celé kúsky, 130g)
- zelenina

**výživové hodnoty bez zeleniny
a oleja/masla*



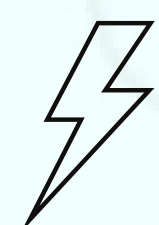
50 g



1 g



13,5 g



330 kcal

POSTUP

V malej miske si zmiešaš 3 vajčka a tuniaka. Na panvicu dáš trošku oleja/masla a šupneš na ňu mix z misky. Keď budeš môcť placku otočiť, urob to a ešte ju tam nechaj asi minútku. Nezabudni na zeleninu ako prílohu.



Celé vajcia sú brutálne výživné a obsahujú veľké množstvo výživných látok. Tie sa nachádzajú najmä v žĺtkoch, preto ich určite nevyhadzuj.




VEGE

KUSKUS S VAJÍČKOM

INGREDIENCIE

- kuskus (100 g)
- 3 vajcia
- cherry paradajky

**výživové hodnoty bez
paradajok*

 28,5 g

 14,5 g

 73 g

 528 kcal

POSTUP

V kanvici dáš vriieť vodu. Kuskus rovnomerne rozsypeš po hlbokom tanieri a zaleješ vriacou vodou tesne nad hladinu kuskusu.

Na panvici spraviš z vajec praženicu. Keď kuskus po cca 5 minútach nabobtná a je makký, zmiešaj ho s vajíčkami. Nezabudni na zeleninu ako prílohu.




Kuskus je bohatý na selén a môže pomôcť posilniť imunitný systém a znížiť riziko vzniku niektorých chorôb, napr. rakoviny.

HIGH
VOLUME

RYŽA S COTTAGE CHEESOM A KUKURICOU

INGREDIENCIE

-ryža
(60g, teda 1/2 120g
varného vrečka)
-cottage cheese
(variant podľa chuti)
-kukurica
(70g, teda 1/2 malej 140g
konzervy)

 27 g
 9 g
 74 g
 498 kcal


POSTUP

V malom hrnci dáš vriieť vodu. Po zovretí do nej hodíš sáčok ryže a necháš variť. Keď bude hotová, daj do nej cottage a kukuricu.

*Rob si aspoň 2 porcie naraz, ušetríš čas. Zvyšok ryže zmiešaš s kukuricou, necháš vychladnúť a odložíš do chladničky. Neskôr už len pridáš cottage.



Cottage má vysoký obsah B-vitamínov, vápnika, selénu a fosforu. Podobne ako tvaroh, obsahuje najmä kazeínovú bielkovinu (80% z bielkovín).



HIGH
PROTEIN

STRUKOVINOVÉ CESTOVINY S TVAROHOM

INGREDIENCIE

- cestoviny (100 g)
- tvaroh hrudkovitý
(125g, teda 1/2 balenia)
- tvaroh roztieraný
(125g, teda 1/2 balenia)



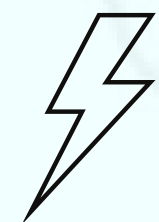
57,5 g



4,1 g



58 g



512 kcal

POSTUP

Dáš vriieť vodu. Uvaríš cestoviny. Pridáš tvaroh.
To je fakt všetko.

*Odporúčam robiť aspoň 2 porcie naraz, nech ušetríš čas a nemusíš dlho skladovať otvorené tvarohy.



Strukovinové cestoviny (oproti bežným pšeničným) obsahujú 5x viac vlákniny a takmer 2x viac bielkovín.

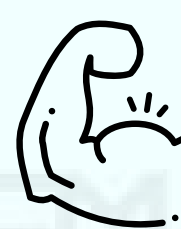


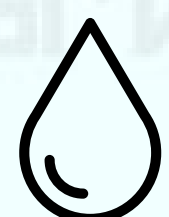
LOW
CARB

STEAK Z TUNIAKA SO ZELENINOU

INGREDIENCIE

- mrazený steak z tuniaka
- zmes mrazenej zeleniny (300g)
- citrón
- korenie na ryby

 34,5 g

 2 g

 23 g

 244 kcal

POSTUP

Na panvici necháš rozmraziť zeleninu, zatiaľ čo na druhej ošmahneš tuniaka z oboch strán. Pridaj k nemu trochu citrónovej šťavy a korenia na ryby.



Tuniak obsahuje množstvo vitamínu D, je nabitý bielkovinami a nízkokalorický.

Snaž sa aspoň o 2 porcie rýb týždenne.

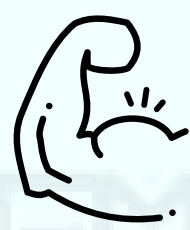


VEGAN

OPRAŽENÉ TOFU SO ZELENIŇOU

INGREDIENCIE

- tofu
- (biele / ochutené)
- zmes mrazenej zeleniny
- (300g)
- korenie
- (paprika / čierne korenie / soľ, cesnak)



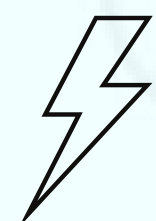
26 g



14 g



27 g



339 kcal

POSTUP

Na jednej panvici necháš rozmraziť zeleninu, zatiaľ čo tofu nakrájaš na kocky a ošmahneš na druhej panvici. Dochuť si ho podľa svojej preferencie.



Stále viac evidencie hovorí o tom, že sója (aj v tofu) nie je pre organizmus škodlivá. Jej zaradenie do jedálnečky je teda vhodným spestrením.

E-BOOK S PODOBNÝMI RECEPTAMI

Rýchle recepty, jednoduchá príprava a bežné ingrediencie.

Ku každému jedlu máš vypočítané kalórie a ďalšie výživové hodnoty plus tip.

**Začiatkom 12/2021 bude k dispozícii aj tlačaná verzia*



Emma ✓



9. novembra 2021

Som veľmi spokojná. Za minimálnu sumu som obdržala úžasnú každodennú pomôcku na plánovanie môjho jedálnička. Častokrát som nevedela, čo nakúpiť, čo mať stále doma, z čoho môžem variť a urobiť recepty „čo kuchyňa dá“, ale tentokrát som narazila na tento receptár, kde v skutočnosti z pár ingrediencií môžem pripraviť chutné, zdravé jedlo. Tomax sledujem už istý čas na instagrame a má veľmi dobré nápady na jedlá a receptár vôbec nesklamal, práve naopak.



Erik ✓



15. novembra 2021

Super pomôcka do kuchyne – recepty doslova aj pre tých najlenivejších 😊 Jedlá nenáročné na prípravu, chutné, prehľadne spracované, primeraná cena!



Tina ✓



12. novembra 2021

Pre mňa ako pracujúcu mamu dvoch detí je táto kniha receptov úplne top. Nemusím pri sporáku stáť nekonečné hodiny, sú to vyvážené jedlá a jedlá, ktoré sú aj „kids friendly“, čiže mi to neofrlú, keď to dostanú na tanier. 😊👍



Veri ✓



10. novembra 2021

Skvelé tipy, prehľadné, rýchle a jednoduché. Super inšpirácia, s vypočítanými kalorickými hodnotami. Za minimálnu sumu skvelá kúpa, odporúčam každému :)

KÚPIŠ TU

11,90€

Užitečné odkazy



Recepty



Blog



E-booky



Tipy na rychlé raňajky



Premeny klientov



Služby

Kontakt

Ak sa Ti tento e-book páči, pomôže mi zdieľanie alebo recenzia na Facebooku či Google.



http://



www.tomax.sk



+421 948 119 059



[tomax.sk](https://www.instagram.com/tomax.sk)



[Tomax - Fitblog a osobný tréning](https://www.facebook.com/Tomax-Fitblog-a-osobny-traning)



info@tomax.sk



[Moje služby](#)

Ak máš nejaké otázky alebo návrhy, kľudne sa mi ozvi. Ďakujem za prejavenie záujmu a verím, že Ti to pomôže na ceste k lepšiemu a zdravšiemu Ty!

-Tomáš "Tomax" Kadlec