Najím se a zhubnu!

Moje mlsání bez cukru

Cecílie Jílková

Úvod

Pokud mě ještě neznáte, já jsem Cecílie, milovnice jídla, a to především toho sladkého! Když se mi před lety podařilo konečně zhubnout dvacet pět kilogramů, přestala jsem se bát jídla a zjistila, že je možné skutečně hodně a dobře jíst a přitom hubnout, když víme, jak na to. Jinými slovy: Jezte lépe, ne méně!

Podrobný návod, jak přejít na účinný způsob stravování, jsem popsala ve své první knize „Najím se a zhubnu: Kompletní průvodce změnou životního stylu“. V druhé knize „Recepty na celý rok“ jsem rozdělila šedesát základních receptů na sladká i slaná jídla do čtyř skupin podle ročních období.

V této knize naleznete dvacet tři mých nejoblíbenějších sladkých receptů bez cukru, lepku a soli, které vás přesvědčí, že zdravé mlsání je možné, a dokonce snadné! Některá jídla podle těchto receptů zbožňuji pro jejich vynikající chuť, jiná mám v oblibě pro jejich rychlou a jednoduchou přípravu. Vyzkoušejte si domácí přípravu dobrot, na kterých si můžete nejen vy, ale i vaši blízcí pochutnat zcela bez výčitek. Přeji vám příjemné chvíle strávené v kuchyni a dobrou chuť!

Cecílie

Obsah

Jak používat tuto knihu ... 9
Kde to všechno koupit? ... 13
Makové muffiny ... 14
Kakaová granola ... 16
Rozinkové sušenky ... 18
Jahodový koktejl s proteinem ... 20
Jáhlový nákyp ... 22
Máčené vločky s chia semínky ... 24
Bublaninový koláč ... 26
Kakaové palačinky ... 28
Jablečná bábovka ... 30
Mangovo-kokosový koktejl ... 32
Pohankové lívance s jablky ... 34
Makové lívance ... 36
Kefírový perník ... 38
Chia pudink s ovocem ... 40
Jogurtová bublanina ... 42
Čokoládový koktejl s rozinkami ... 44
Banánový chlebíček ... 46
Smoothie bowl ... 48
Jablečný koláč ... 50
Avokádovo-banánové smoothie ... 52
Pohankové vafle ... 54
Jogurt s vločkami a mákem ... 56
Sladký chléb ... 58
Další knihy Najím se a zhubnu! ... 60
O autorce ... 61
Chcete se dozvědět více? ... 62
Tato kniha je dárkový kupon! ... 63

Jak používat tuto knihu

Je to jednoduché…

Sladké recepty bez cukru využijete nejen pro snídaně nebo nedělní chvilky po obědě, ale můžete je použít také pro přípravu dopoledních svačinek. Všechny recepty jsou bez pšenice a většina z nich také zcela bez lepku. Použité druhy mouk lze různě kombinovat a experimentovat s nimi, pokud si však na pokusy netroufáte, držte se složení, které je uvedeno v receptech.

Čím sladíme

Jak uvidíte, mlsat bez cukru je možné, a dokonce snadné! V některých receptech naleznete med (ten můžete případně nahradit datlovým nebo rýžovým sirupem), v jiných březový cukr čili xylitol a několik receptů je také doslazeno pomocí ovoce. Rozmixované banány nebo jablka mohou být perfektním přírodním a levným sladidlem. Několik receptů kombinuje med i xylitol nebo med, xylitol a ovoce.

Některé moučníky pro vás možná budou méně sladké, než jste zvyklí nebo než je zvyklá vaše rodina. Čím déle ale budete jíst bez cukru, tím citlivější budete na sladkou chuť, takže vám i méně sladké potraviny budou připadat slaďoučké.

Doba pečení

Protože, jak známo, každá trouba peče jinak, může se stát, že vaše pečení bude vyžadovat delší, nebo naopak kratší čas. Proto není nad starý trik se špejlí. Nestyďte se ho používat!

Kypřicí prostředky

V pečených receptech naleznete výlučně kypřicí prášek do pečiva bez fosfátů nebo jedlou sodu. Pokud je u kypřícího prášku uvedeno množství v baleních, a nikoli ve lžičkách, jsou to balení o hmotnosti 17 g, která seženete v dm drogeriích.

Měrné jednotky

Protože každý má doma jinak velké hrnky, považuji v receptech na pečené dobroty za přesnější uvádět množství v gramech. U malých množství by ale bylo velmi obtížné počítat gramy, proto jsou použity jednotky PL (polévková lžíce) a lžička. Nutno podotknout, že doma používám příbory IKEA, kde velikost lžící i lžiček je o něco menší než u klasických

starých českých příborů. Pokud máte tedy větší příbory, používejte spíše menší a zarovnané lžíce i lžičky než ty velké a vrchovaté. To se týká především měření kypřicích prostředků. U medu nebo oleje se nějaký ten gram sem tam na výsledku samozřejmě neprojeví.

Tuk

V některých receptech najdete bio olej na pečení, který seženete v dm drogeriích, nebo kokosový olej, který mají všude. V řadě receptů jsou použita vejce a také jogurty nebo kefír. Co se týče živočišných produktů, ve svých předchozích knihách jsem už psala, jak je důležité vybírat lepší kvalitu. Proto raději používejte vejce i mléčné výrobky z volného chovu nebo v bio kvalitě. Chemické složení tuků v nich je pro nás jednoznačně prospěšnější, a to nejenom ve vztahu k našemu zdraví, ale také k našemu hubnutí!

A co vegani?

Přestože pro vegany chystám celou speciální knihu receptů, i v této knize je 13 veganských receptů a další recepty, které lze použít, pokud se v nich vejce nahradí mletým lněným semínkem a vodou. (Jedno vejce odpovídá jedné PL mletého lněného semínka smíchané se třemi PL vody.) Recepty, které obsahují mléčné produkty, jsou pro vegany také použitelné. Bio jogurt nebo kefír je možné nahradit veganským jogurtem.

Kde to všechno koupit?

Kromě ovoce, medu, jedlé sody a bio živočišných produktů, které dostanete běžně ve všech supermarketech, jsou v receptech použity bezlepkové mouky a pečicí směsi z našeho e-shopu (adresu naleznete na str. 62), můžete je však dostat i v kamenných prodejnách zdravé výživy, farmářských obchodech nebo zdravých uličkách supermarketů.

Bio xylitol, kvalitní med, datlový sirup, mák, rýžové mléko, rýžový protein, nesířené rozinky a lněné semínko té správné odrůdy seženete na našem e-shopu nebo jinde na internetu, případně v prodejnách zdravé výživy.

Pufovanou quinou nebo amarant, vanilkový extrakt a nepražené kakao nabízí většina zdravých výživ. Olej na pečení, jablečné pyré a prášek do pečiva koupíte v dm drogeriích.

Co budete dál potřebovat?

Kromě trouby, plotny a nějakého toho nádobí, které má doma každý, si připravte pečicí papír, košíčky nebo formičky na muffiny, formy na bábovku, biskupský chlebíček a na koláč. Ze spotřebičů využijete elektrický mlýnek na kávu nebo na ořechy, šlehač a mixér.

Jste připraveni? Tak jdeme na to! ☺

Makové muffiny

Na 5 muffinů o průměru 6,5 cm:

- 35 g kukuřičné mouky bio
- 65 g pohankové mouky bio
- 30 g xylitolu
- 2 lžičky kypřicího prášku do pečiva bez fosfátů
- 1 vejce
- 1 bio bílý jogurt (150 g)
- 1 PL bio oleje na pečení
- 1 PL medu
- 1,5 PL máku
- 5 malých čerstvých či mražených švestek, špendlíků nebo slív
- mák na posypání
- pufovaný amarant nebo pufovaná quinoa na posypání

Troubu předehřejeme na 180 °C. V míse smícháme obě mouky, xylitol a prášek do pečiva. Mák umeleme (například v elektrickém mlýnku na kávu) a vmícháme do směsi. Přidáme vejce, jogurt, olej a med a vše dobře promícháme.

Naplníme formičky na muffiny do poloviny, potom položíme do každé formičky půlku švestky, špendlíku nebo slívy a formičky doplníme opět těstem. Navrch každého muffinu položíme opět polovinu švestky, špendlíku nebo slívy, posypeme pár zrníčky celého máku a pufovaným amarantem nebo quinoou. Pečeme v předehřáté troubě na 180 °C asi 20 minut. Hotovo!

Další knihy Najím se a zhubnu!

Kompletní průvodce změnou životního stylu

Kniha pro všechny, kdo chtějí hubnout bez hladovění a nevěří už na diety. „Každý z nás může mít štíhlou postavu. Jediné, na čem záleží, je, CO, KDY a JAK jíte. Skutečně je totiž možné jíst opravdu hodně. Pokud víte, jak na to, můžete v pohodě jíst a přitom hubnout," říká poradkyně pro výživu Cecílie Jílková. Ve své knize poskytuje čtenáři vtipnou a čtivou formou praktické návody, jak krok za krokem přejít na nový a účinný způsob stravování. Seznámíme se i s příběhem sedmatřicetileté autorky, která většinu svého života trpěla nadváhou. Součástí publikace jsou recepty na chutná teplá i studená jídla.

Recepty na celý rok

Druhá kniha o snadném a pohodovém hubnutí od úspěšné poradkyně pro výživu Cecílie Jílkové, která většinu svého života trpěla nadváhou, ale svůj boj s kilogramy nakonec vyhrála. V knize nalezneme šedesát receptů na slaná i sladká, teplá i studená jídla, rozdělených podle ročních období a doplněných o celostránkové fotografie z dílny samotné autorky. Praktický a elegantní průvodce hubnutím včetně nejrůznějších tipů, pomůcek a doporučení.

O autorce

Cecílie Jílková (narozena v Praze r. 1981) je česká spisovatelka, novinářka a scenáristka, dcera spisovatelů Ludvíka Vaculíka a Lenky Procházkové. V posledních letech se věnuje především tématu zdravého hubnutí, je autorkou webu „Najím se a zhubnu" a dalších tištěných a elektronických knih, ve kterých poskytuje čtenářům vtipnou a čtivou formou praktické návody, jak krok za krokem přejít na nový a účinný způsob stravování. Je také lektorkou kurzů o zdravé stravě a kvalifikovanou poradkyní pro výživu.

Informace a doporučení v této knize nenahrazují odbornou zdravotní péči.

Najím se a zhubnu!®

Moje mlsání bez cukru

Cecílie Jílková

Fotografie, dekor a food styling Cecílie Jílková
Typografie, grafická úprava a technická redakce Cecílie Jílková
Jazyková redaktorka Radmila Pavelková
Ilustrace Lukáš Fibrich
Foto na obálce a str. 61 Dušan Mesarč
Foto na str. 4 Petr Horník, Právo
Pro nakladatelství Procházka Publishing
vydal Dušan Mesarč
www. prochazka-publishing.cz
info@prochazka-publishing.cz

Copyright © Cecílie Jílková 2018
Všechna práva vyhrazena.
Vydání první

ISBN: 978-80-906555-3-9