



Receptář – Levně a zdravě

Ing. Hana Pávková Málková

54 zdravých receptů za pár korun

Více receptů a tipů na www.stobklub.cz a v [programu STOBlife](#).

Snídaně

Domácí sypané müsli z levných surovin



Křupavé müsli s mákem



Snídaně

Ovesná kaše s jablky



Mug cake s ovocem



Snídaně

Vajíčkovo-tvarohová pomazánka



Pomazánka z pečené dýně a cizrny



Snídaně

**Skořicový strouhaný
celozrnný koláč s jablky**



**Celozrnná mramorová bábovka
s ovesnými vločkami**



Svačiny

**Rychlé tyčinky
z vloček a banánu**



**Domácí ořechové
müsli tyčinky s jogurtem**



Svačiny

Játrová "paštika" s tvarohem



Kváskový chléb s tuňákovou pomazánkou



Svačiny

Cizrnový Hummus



Pomazánka z pečeného kuřete



Svačiny

Domácí vanilkový přibináček



Domácí proteinový pudink



Svačiny

**Smoothie s lesním ovocem
a ovesnými vločkami**



**Pečená ovesná kaše
s lesním ovocem**



Svačiny

**Toust à la štrúdl s tvarohem,
jablkem a skořicí**



**Toust s vaječnou
omeletou a sýrem**



Jídlo na cesty

Tortilla s kuřecími medailonky
a jogurtovým dipem

Bageta s kuřecími stripsy
a jogurtovým dresinkem



Polévky

Hrstková luštěninová polévka



Rychlá tomatová polévka s fazolemi



Hlavní jídla s masem

Játra na cibulce
s bramborovo brokolicovým pyré



Pečené pikantní kuře,
šťouchané brambory,
zelný salát



Hlavní jídla s masem

Masové koule
nastavené zeleninou



Masové kuličky
na kysaném zelí



Hlavní jídla s masem

**Papriky plněné masovo-
pohankovou směsí**



Šunkofleky se zelím



Hlavní jídla s masem

**Španělský guláš s cizrnou
a zeleninou**



**Vepřová kýta pečená na zelenině
s nastavovanou kaší**



Hlavní jídla s rybou

Kroupy s pečenou zeleninou
a nakládaným sleděm



Rychlé noky z trouby
s tuňákem



Hlavní jídla s rybou

Kapr na zelenině
na indický způsob



Bramborový salát s fazolkami
a uzenou makrelou



Hlavní jídla bez masa

Kuskus s cizrnou
a pečenou zeleninou



Bulgur s pečenou
zeleninou a tofu



Hlavní jídla bez masa

Rychlé levné rizoto
se zeleninou a vejcem



Rýže s tofu, hráškem
a cuketou



Hlavní jídla bez masa

Čočkový dhal



Zeleninová čočka na kyselo s vejcem



Hlavní jídla bez masa

Knedlíky s vajíčkem a kysaným zelím



Pohanka s pečenou podzimní zeleninou a cottagem



Hlavní jídla bez masa

Brambory se špenátem a vejcem



Zapečené brambory s cottage cheese a zeleninou



Hlavní jídla bez masa

Pečená zelenina s tofu



Pečená brambora se šlehaným bylinkovým tvarohem



Hlavní jídla – sladká

Bramborové šišky s mákem a tvarohem



Mrkvové celozrnné lívance s rozinkami a tvarohem



Saláty

Salát z červeného zelí s řepou a křenem



Coleslaw s jogurtovým dressingem



Saláty

Zeleninový salát s hrachem, pečenou dýní a šunkou



Mrkvovo-celerový salát s rozinkami a tofu



STOBlife



Malé krůčky, velké výsledky.

Najděte svou cestu ke zdravějším návykům
– s podporou odborníků, komunity a měsíčních výzev.

Nový online
program



Měsíční online setkání s odborníkem

Na začátku každého měsíce si představíme nové téma, předáme si konkrétní doporučení a zároveň zreflektujeme předchozí měsíc a jeho výzvy.



Každý měsíc nové téma

O tématech na další měsíce můžete hlasovat. Ať už to bude spánek, nedostatek vlákniny, chuť na sladké...



Vyberete si návyky a konkrétní úkoly

Z nabídky si sami zvolíte návyky a úkoly, na které se chcete zaměřit. Přizpůsobíte si je svému tempu a svým potřebám.



Skupinová podpora

Ve WhatsApp skupině sdílíte tipy, recepty, vzájemně se motivujete a podporujete na cestě za zdravějšími návyky.



Průběžná podpora a inspirace

Každý týden dostanete přes WhatsApp tipy, recepty, videa, meditace i podporu od lektorky STOBu.



Pohyb podle vašich možností

Pravidelná dávka pohybu formou kratších cvičebních videí. Ve vyšších variantách najdete i online cvičení ve skupině.

www.stobklub.cz/program-stoblife/

HUBNĚTE PSYCHOLOGICKY

www.stobklub.cz/stoblif-o-programu/



Více tipů v programu STOBlife po celý březen.



www.stob.cz



www.stobklub.cz



STOB



[stob.cz](https://www.instagram.com/stob.cz)



STOB TV