

3 mňamky od Lukáše



LUKÁŠ VANÍČEK
VÝŽIVA • POHYB • MASÁŽE

Krásný den,

Týden utekl jako voda a před vámi je další dárek. Připravil jsem pro vás mé oblíbené recepty. Věřím, že rádi zkusíte na čem si pochutnávám. Tak co, těšíte se?"

Jedná se o jednoduchá jídla. Abychom to měli popořadě, tak začneme snídaní. Poté se vrhneme na výborný oběd. Pak bude následovat lehká večeře, plná vitamínů.

Pokud nevíte, kde sehnat všechny ingredience, tak mám pro vás tip.

Nejlepší **chia semínka** kupuji přímo ve [Vitalvibe](#). Ze všech co jsem měl mi přišly opravdu perfektní. Stejně tak, jako vychytávky jako „**acai** a **včelí pyl**“.

Acai je skvělý zdroj **antioxidantů**. Včelí pyl nám zase dokáže **posílit imunitu**. Je ovšem třeba nejprve **aktivovat enzymy fermentací** v medu. Tu docílíme tím, že pyl nasypeme do sklenice s medem v poměru 1:1 a necháme 14 dní odležet. Případně můžeme koupit již aktivovaný včelí pyl Perga.

Tofu je celkem dobrý zdroj **bílkovin**. Schválně jsem vybral **bezmasá jídla**. V dnešní době je všude plno masa. Zkuste proto připravit i jídla, která ho neobsahují. Nechci z vás dělat vegetariány. Spíš trochu rozšířit obzory. Místo tofu se dá použít i tempeh.

Klíčky jsou výborný zdroj minerálů. Já jsem si poslední dobou oblíbil právě klíčené ředkvičky. Nejen, že dodají salátu výbornou chuť, ale jsou i skvělí designový prvek. Jsou prostě krásné.

Ještě si neodpustím pár vět o **umeoctu**. Je zpracován mléčným kvašením japonských švestiček **umeboshi**.

Ty se vyznačují výbornými vlastnostmi.

Povzbuzují funkci jater, urychlují peristaltiku střev a podporují trávení proteinů.

Jak vidíte samé dobré věci. Salátu navíc dodá slano-kyselou chuť, která je skvělá.

To bychom měli pár základních informací před vařením i nevařením.

Nyní se do toho můžete pustit.



„Přeji dobrou chuť.“

1. Snídaně – Chia kaše s kiwi a hrozny

Ingredience:

- 25 g chia semínek
- 1 kiwi
- 10 hroznů
- 1 čajová lžička acai
- 1 čajová lžička včelího pylu



Postup:

Chia semínka zalijeme cca 150 ml čisté vody. Během 15 min nám vytvoří gelovitou kaši. Do ní přidáme jednu čajovou lžičku Acai a důkladně promícháme.

Přidáme nakrájené kiwi a hrozny.

Na dozdobení použijeme včelí pyl.

„Snídaně přinášející dlouhodobou energii.“

2. Oběd - Tofu na žampionech s cuketou a bramborami

Ingredience:

- 100 g tofu
- 1 menší cuketa
- 4 žampiony
- 3 brambory
- ¼ citrónu



Postup:

Plátky tofu dáme na rozpálenou pánev a přidáme své oblíbené koření. Cuketu připravujeme 10 min v konvektomatu. Tím si zachová šťavnatost a svou typickou lahodnou chuť. Můžeme ji posypat kořením na zeleninu. Žampiony osmahneme a zakápneme šťávou z citrónu. Podáváme s vařenými bramborami.

„Objevte netradiční chuťový zážitek.“

3. Večeře – Zeleninový salát s klíčky z ředkviček

Ingredience:

- 2 větší rajčata
- 1 hrst polníčku
- 1 čajová lžička umeocta
- 1 polévková lžíce lněného oleje
- 1 hrst naklíčených ředkviček



Postup:

Zeleninu jednoduše nakrájíme, přidáme umeocet a lněný olej, naklíčené ředkvičky. Pokud by vám to nestačilo, tak můžete přidat trochu balkánského sýru a vařenou quinou.

„Lehká večeře pro klidný spánek.“

Velice vám děkuji, že jste si stáhli tento mini eBook. Pokud vás zaujaly tyto recepty, dejte o nich vědět svým známým. Pošlete jim odkaz www.lukasvanicek.cz.

Řekněte jim o tom, že existuje **Lukáš Vaníček**, který jim chce nabídnout pomocnou ruku. Má pro ně připravené **recepty, články, videa** a další zajímavé informace.

Brzy se můžete těšit na moji kuchařku
„[Když Lukáš vaří](#)“.



Další recepty budu zveřejňovat i na mojí [facebook skupině](#). Dejte mi like, sledujte a sdílejte.

Lukáš Vaníček

„Průvodce komplexní výživou, pohybem a regenerací“

