

SWEETSPOT 343

Metabolicky flexibilní receptář

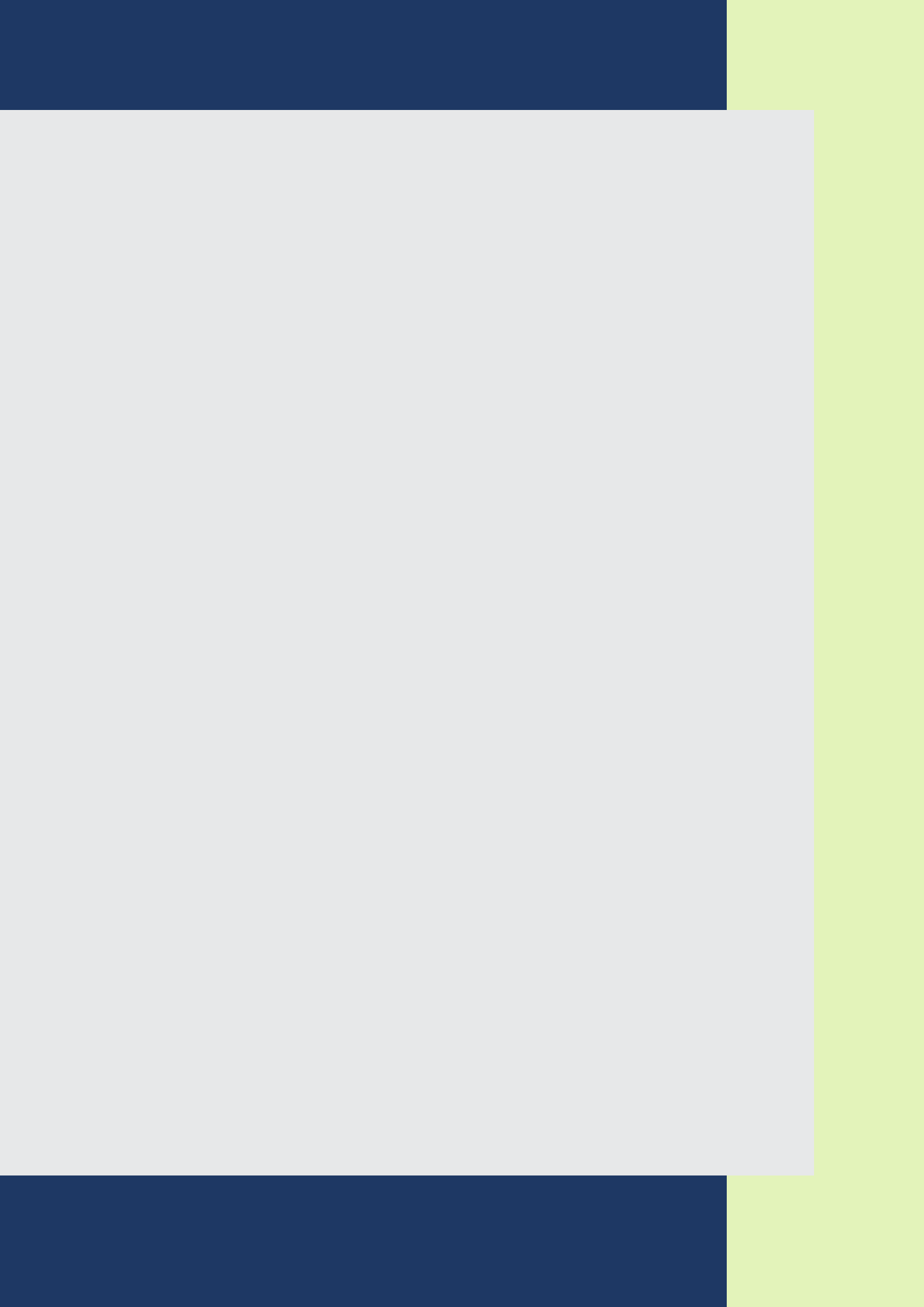


CARDIOLAB

Obsah

Úvod	4
Jak receptář používat?	4
Snídaně	5
Vločková kaše šampionů	7
Kávoová riccota s jablky, kokosem a dýňovým pyré	9
Vajíčka s prosciuttem, salátem a kváskovým chlebem	11
Low-carb máková omeleta s jablkem	13
Sweetspot brunch s vejci nahniličko a řepou	15
Podzimní sweetspot bowl s vajíčky	17
Banánové lívance se smetanou a mandlovým máslem	19
Obědy	21
Omega-3 sweetspot talíř	23
Obložený vývar s hovězím a nori řasou	25
Masové kuličky s rýží a cuketovými nudlemi	27
Boomer bowl v high-end podání	29
Netradiční „houbovka“ s dýňovými nočky	31
Vegetariánsko-masový hybridní talíř	33
Guláš s dýňovým pyré a kimčchi	35
Večeře	37
Vejce s dýní a glazovanou mrkví	39
Volské oko s pečenou kapií a „medvědí“ pestem	41

Lehký salát s tofu a pikantní tečkou	43
Večerní gril-talíř s krkovicí a parmazánem	45
Teriyaki tempeh-bowl a zeleninový julienne	47
Metflex fritatta s nivou a restovanou zeleninou	49
Štědrovečerní sweetspot kapr a kimčchi	51
Závěr	52



Úvod

Vítej v bonusovém materiálu k e-booku „Tělo ve sweetspotu“

Co je sweetspot už víš, takže můžeme skočit rovnou do praxe!

Najdeš tu 21 inspirací a receptů z mé kuchyně – tak jak vznikají na mém talíři každý den. Jsou to jednoduché kombinace bílkovin, zeleniny, „chytrých“ sacharidů a tuků, které tě podrží v sweetspotu od rána až do večera.

Nejde tu vůbec o striktní recepty – vše můžeš upravovat, obměňovat a skoro donekonečna kombinovat tak, že nakonec budeš mít mnohem více než 343 metabolicky flexibilních dní.

A neboj se - žádné exotické suroviny, žádné složitosti. Jde o „obyčejná“, skutečná jídla, která si upravíš dle sezónní nabídky a dostupnosti. A časová náročnost? Minimální! Většinu z nich připravíš do půl hodiny, takže konec výmluvám – jdeme na to.

Jak receptář používat?

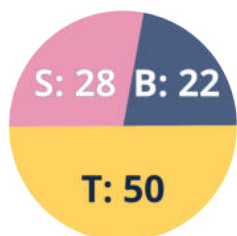
- Jídla ber jako inspiraci – upravuj, dochucuj a hraj si se surovinami podle nálady.
- Pokud chceš mít přesný přehled, zadej si vše do kalorických tabulek – uvidíš jasnou energetickou bilanci i poměry makronutrientů.
- Porce přizpůsob svému hladu a cíli – pokud hubneš, nepotřebuješ dřevorubeckou porci.
- Sportuješ? Přidej si sacharidy po delším a/nebo intenzivnějším tréninku.

Snídaně





Vločková kaše šampionů



Proč funguje?

Vyvážená sladká snídaně s vysokým obsahem bílkovin, zdravých tuků a vlákniny. Ideální po ranním tréninku nebo před dlouhou vyjíždkou na kole.

Co je na talíři?

- vločková kaše s banánem
- tvaroh/riccota
- máslo
- kakao, skořice
- sekané mandle

Rychlá příprava:

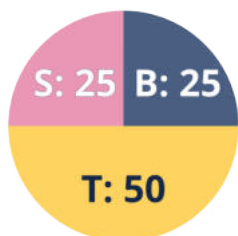
Mrkni do e-booku, tam je detailně popsána :)

Tip:

Místo banánu přidej do kaše odměrku proteinu a na tvaroh dej lžičku povidel nebo trochu čerstvého ovoce – máš bílkovinou bombu!



Kávová riccota s jablky, kokosem a dýňovým pyré



Proč funguje?

Lehce stravitelná a bílkovinami nabažená riccota, jablko v kombinaci s ořechy brání výkyvům cukru.

Co je na talíři?

- riccota +kefír smíchaná s keфіrem
- nakrájené jablko
- kokosové chipsy
- ochucení: dýňové pyré a kávové koření a instantní pampelišková káva (Sonnentor)

Rychlá příprava:

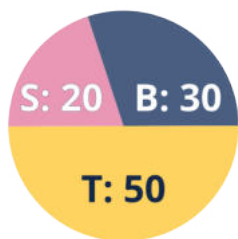
Smíchej riccotu s keфіrem pro lepší konzistenci, přidej nastrouhané jablíčko a ochut!

Tip:

Dolaď si recept libovolně, vyměň koření nebo kokos za ořechové máslo.



Vajíčka s prosciuttem, salátem a kváskovým chlebem



Proč funguje?

Klasická proteinová snídane se zdravými tuky, která drží stabilní energii celé dopoledne.

Co je na talíři?

- 2–3 vejce
- prosciutto
- míchaný salát s lahůdkovým droždím
- 1–2 malé krajíčky chleba s máslem
- čerstvý sýr se slanou granolou

Rychlá příprava:

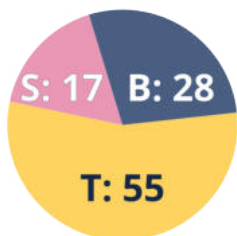
Vše prostě poskládáš na talíř, žádná věda :)

Tip:

Čerstvý sýr se slanou granolou vyměň za avokádo, nebo přidej vajíčko navíc pro extra bílkoviny.



Low-carb máková omeleta s jablkem



Proč funguje?

Vypadá sladká, ale sacharidů má minimum – metflex magie v přímém přenosu

Co je na talíři?

- omeleta z vajec
- jablka
- mletý mák s tvarohem a trochou čekankového sirupu
- ořechy

Příprava:

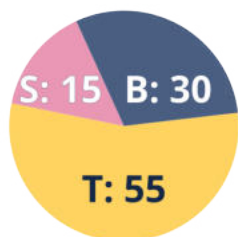
Jednoduše ušlehej dvě vajíčka a na kokosovém oleji usmaž omeletu, ozdob tvarohem smíchaným s mákem a ozdob jablky s ořechy.

Tip:

Můžeš dosladit čekankovým sirupem, pokud chceš. Mimochodem, v menší porci bude skvělá jako netradiční dezert.



Sweetspot brunch s vejci nahniličko a řepou



Proč funguje?

Proteinová bomba po ránu, spousta zeleniny (pestrost, vláknina) a jen malá troška sacharidů. Vychytaná kombinace po které vydržíš až do pozdního oběda.

Co je na talíři?

- 2 vejce (šťastné slepičky)
- kvalitní šunka
- pečená řepa
- salát – mix listů, cherry rajčátka, olivový olej, lahůdkové droždí, semínka, ocet
- dva malé plátky žitného kvasového chleba s máslem

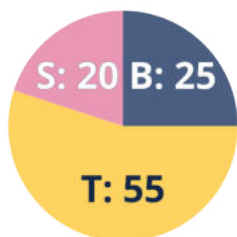
Nezapomeň zapsat! Olej na salát, máslo na chléb a pod vajíčka.

Tip:

Řepu můžeš vyměnit za batáty či dýni.



Podzimní sweetspot bowl s vajíčky



Proč funguje?

„Vajíčková klasika“ vylepšená pečenou zeleninou pro lepší stravitelnost - ideální do pracovního dne.

Co je na talíři?

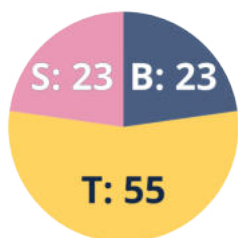
- vejce
- listová zelenina
- pečená dýně s restovaným špenátem
- semínka

Příprava:

Vyrob volská oka, na výpeku orestuj špenát a přidej pečenou dýni (třeba ze zbytků nebo narychlo v horkovzdušné fritéze) a všechno hezky poskládej na listový salát.



Banánové lívance se smetanou a mandlovým máslem



Proč funguje?

Vyvážené „dezertové“ ráno bez inzulinových špiček.

Co je na talíři?

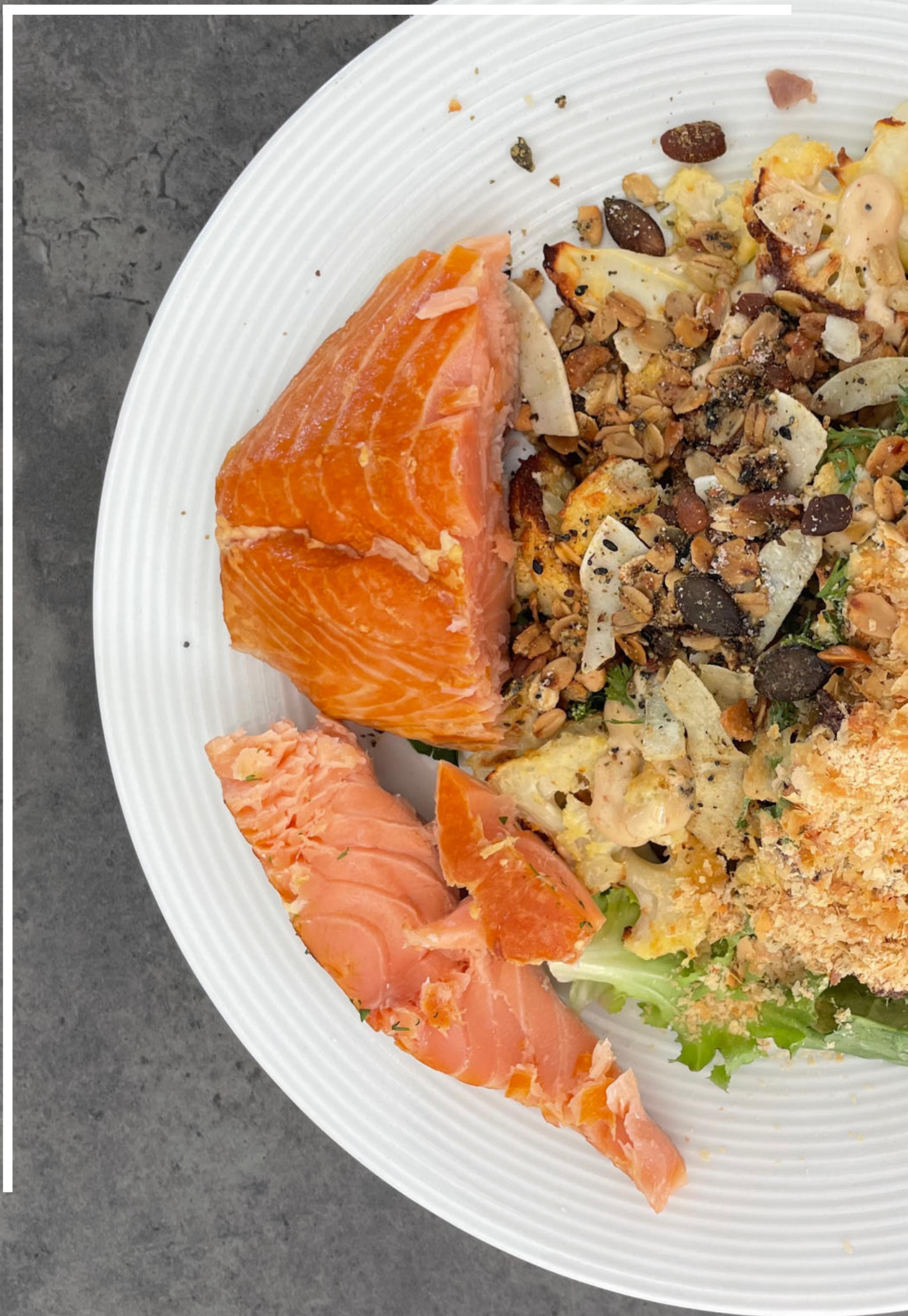
- banánové lívance (recept v e-booku)
- kysaná smetana
- mandlové máslo
- skořice / ořechy

Tip:

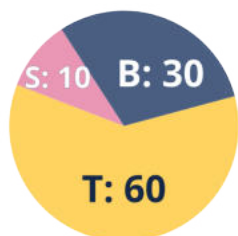
Skvěle funguje jako předzávodní jídlo – vyzkoušeno!

Obědy





Omega-3 sweetspot talíř



Proč funguje?

Tučný losos v poctivé porci opravdu zasystí a omega 3 jako bonus! Čistě zeleninová příloha se zajistí stabilní energii bez výkyvů glykémie.

Co je na talíři?

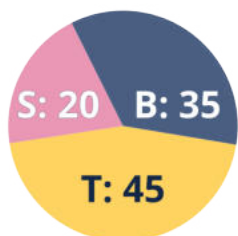
- losos :)
- květák pečený v troubě
- semínka
- listový salát s lahůdkovým droždím

Tip:

Vyber toho nej kvalitnějšího lososa co můžeš a přidej citrón :)



Obložený vývar s hovězím a nori řasou



Proč funguje?

Perfektní podzimní jídlo s minimem sacharidů a kromě bílkovin také našlapaný kolagenový booster.

Co je na talíři?

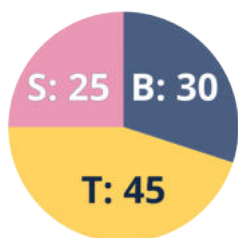
- dlouho tažený hovězí vývar s hovězím masem
- kořenová zelenina
- mořská řasa

Tip:

Klidně přidej trochu rýžových (sacharidy navíc) nebo konjakových nudlí (pouze vláknina), a posuneš oběd na další level.



Masové kuličky s rýží a cuketovými nudlemi



Proč funguje?

Vysokobílkovinné jídlo s minimem sacharidů, spoustou zeleniny a trochu rýže – záruka stabilní glykémie.

Co je na talíři?

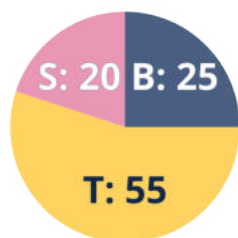
- masové kuličky
- rýže
- restované cuketové nudle
- salát

Tip:

Klidně přidej trochu rýžových (sacharidy navíc) nebo konjakových nudlí (pouze vláknina), a posuneš oběd na další level.



Boomer bowl v high-end podání



Proč funguje?

Vzpomínka na dětství posunutá do top-kvality s netradičním zdrojem sacharidů

Co je na talíři?

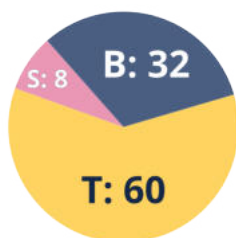
- vařené ječné kroupy
- opečený vepřový lančmít z biofarmy
- salát s pečenou červenou řepou a pórkem

Tip:

Můžeš použít jakoukoli jinou kvalitní uzeninu nebo můžeš kroupy po staročesku ochutit česnekem a majoránkou.



Netradiční „houbovka“ s dýňovými nočky



Proč funguje?

Skvělé podzimní luxusní jídlo – na první pohled klasika, a na druhý? Absolutně low-carb!

Co je na talíři?

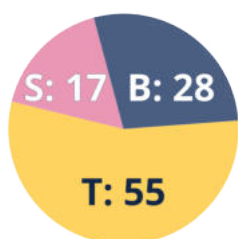
- bio hovězí krk v pomalém hrnci na divokém koření
- houbová smetanová omáčka
- dýňové nočky

Příprava:

To už je trochu složitější, ale určitě si poradíš! Maso nech pomalu upéct s divokým kořením, smetanovou omáčku s houbami nezahušťuj moukou ale použij kombinaci vysokotučné a kysané smetany. Základem na dýňové noky je pyré, vejíčko a kokosová mouka – nejlépe se pečou na plechu v troubě.



Vegetariánsko-masový hybridní talíř



Proč funguje?

Haloumi obsahuje hodně bílkovin a tuků - v kombinaci s kořenovou zeleninou máte super sytý oběd.

Co je na talíři?

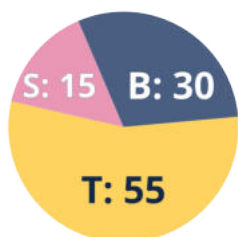
- opečené nebo grilované haloumi
- dýňové pyré s pečenou řepou
- salát
- pršut

Tip:

Na jaře a v létě můžeš jídlo odlehčit grilovanou cuketou, čerstvým zeleninovým salátem třeba s rajčaty a přidat ajvar.



Guláš s dýňovým pyré a kimčchi



Proč funguje?

Zimní klasika s extra probiotiky, knedlíky by to celé zkazily :)

Co je na talíři?

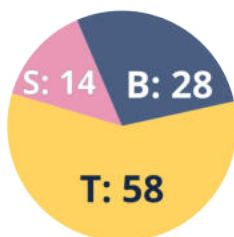
- guláš z hovězího zadního
- dýňové pyré
- kimčchi

Večeře





Vejce s dýní a glazovanou mrkví



Proč funguje?

Ideální večere pokud vynecháš pečivo. Trocha sacharidů z kořenové zeleniny stačí a vajíčka nezklamou.

Co je na talíři?

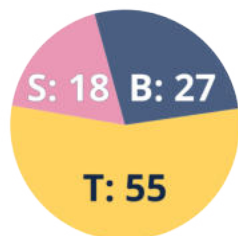
- vejce
- dýňové pyré
- glazovaná mrkev
- salátové listy
- kokosové chipsy, sezam

Tip:

Pohraj si dochucením, k téhle kombinaci skvěle ladí zázvor, pumpkin-spice nebo klidně chilli.



Volské oko s pečenou kapií a „medvědíím“ pestem



Proč funguje?

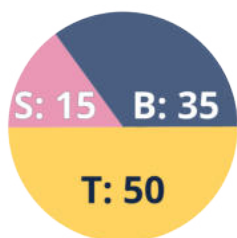
Vajíčka nezklamou a kombinace pečené a čerstvé zeleniny je dobře stravitelná a chuťově skvělá.

Co je na talíři?

- vejce na oko
- pečená kapie a rajčata na zeleninovém salátu
- pesto z medvědího česneku
- žitný chléb



Lehký salát s tofu a pikantní tečkou



Proč funguje?

Rychlá a lehká večeře s minimem kalorií, sacharidů a rostlinnými bílkovinami.

Co je na talíři?

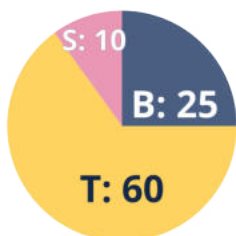
- opečené bio-uzené tofu
- mix listových salátů, pečená kapie a rajčata na zeleninovém salátu
- lahůdkové droždí, chilli, trocha majonézy

Tip:

Chceš jídlo sytější a přidat sacharidy? Přidej k salátu vařenou quinou, červenou čočku nebo třeba cizrnu.



Večerní gril-talíř s krkovicí a parmazánem



Proč funguje?

Sytá večeře, která neudělá červená čísla v kalorických tabulkách a inzulín zůstává dole.

Co je na talíři?

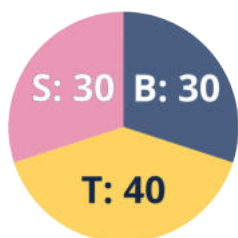
- grilovaná krkovice
- paprika, cuketa, cibule, rajčata - rovněž na grilu
- strouhaný parmazán

Tip:

Když „letní zeleninu“ vyměníš za zelené fazolky, máš celoroční hit!



Teriyaki tempeh-bowl a zeleninový julienne



Proč funguje?

Tempeh má více tuku než tofu a společně s kombinovanou přílohou je to skvělá „sweetspot“ večeře i pro vegetariány.

Co je na talíři?

- opečený tempeh s teriyaki
- restovaná cuketa a mrkev
- zelený salát s lahůdkovým droždím
- rýže

Příprava:

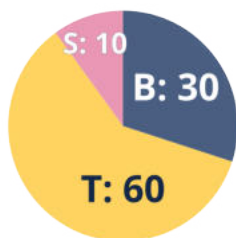
Mrkev nejdřív krátce blanšíruj a teprve pak restuj společně s cuketou, ať jsou obě akorát „al dente“.

Tip:

Vyhraj si s dochucením – přidej zázvor a skvěle funguje také vietnamská BBQ omáčka od Živiny.



Metflex frittata s nivou a restovanou zeleninou



Proč funguje?

Syté, jednoduché, variabilní. Bez přílohy – a bez inzulínu.

Co je na talíři?

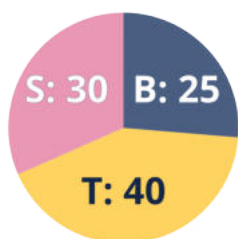
- vajíčková fritata s nivou
- mix zeleniny a žampionů
- salát s rajčaty

Tip:

Tohle jídlo má tisíc variant – stačí změnit sýr (skvělé je třeba pecorino nebo bryndza), typ zeleniny, přidat pršut, chorizo nebo kousky uzené ryby.



Štědrovečerní sweetspot kapr a kimčchi



Proč funguje?

Štědrovečerní večeře tak trochu jinak a nutričně úplně jinde než kapr v trojobalu a salát s majonézou!

Co je na talíři?

- pečená ryba na česneku
- opečené brambory
- zelený salát a kimčchi

Tip:

Pokud ukecáš rodinu na tuhle vánoční změnu, pochutnáš si a rozhodně nenaskočíš u pohádky na inzulínem spuštěnou přežíračku cukrovím.

Závěr

Jídla v minikuchařce nejsou o dokonalosti, ale o inspiraci a každodenní praxi. K cíli vedou malé kroky a konzistence je klíč.

Tenhle receptář jsem pro tebe vytvořila proto, abych tě podpořila na cestě k lepšímu zdraví, aktivnějšímu životu a skvělé postavě.

Přeješ-li si jít dál, najdeš hlubší podporu v:

- ➡ při osobních konzultacích a programech v Cardiolabu
- ➡ kurzu Tělo ve sweetspotu (v roce 2026 začínáme v půlce ledna)
- ➡ Sweetspot klubu, kde najdeš partu skvělých kamarádů na stejné vlně, motivaci a inspiraci

Hana Štefaničová

Atestovaná internistka, kardioložka s praxí v IKEM a sportovní lékařka.



Spoluzakladatelka projektu Cardiolab,
který se zaměřuje na:

- kardiologickou prevenci,
- výkonnostní testy,
- nutriční koučink
- a tréninkové vedení pro začátečníky i profesionály.

Aktivní výkonnostní sportovkyně, běžkyně,
triatletka, dvojnásobná vítězka
nejextrémnějšího ironmana u nás -
Wintermana.