

SNÍDANĚ PRO 1. DEN



Jogurtová ovesná kaše

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
40 g jemných ovesných vloček
250 ml polotučného mléka
1 lžice kakaa
2 lžice medu
ovoce na ozdobení

TIP: Kakao a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % můžete nahradit MILKO Řeckým jogurtem čokoládovým 0 %.

Postup:

Smíchejte ovesné vločky s mlékem, kakaem a medem a dejte vařit do hrnce na střední plamen. Důležité je kaši neustále míchat až do zhoustnutí. Jakmile bude kaše uvařená a v požadované hustotě, odstavte z plotny a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %. Nakonec si kaši ozdobte vašim oblíbeným ovocem.

SVAČINA PRO 1. DEN



Vajíčková pomazánka

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
80 g MILKO Žervé
4 natvrdo uvařená vejce (cca 10 min.)
1 menší šalotka
½ lžice hořčice
sůl

Postup:

Vejce uvařená natvrdo rozmixujte dohledka společně s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 %, MILKO Žervé a s hořčicí. Osolte a vmíchejte nejmenno nakrájenou šalotku. Pomazánku podávejte s oblíbeným pečivem. Nakonec ji můžete posypat nadrobno nakrájenou pažitkou.

OBĚD PRO 1. DEN



Losos a bramborový salát s jogurtem

2 porce

Ingredience:

2 kousky lososa bez kůže
citronová šťáva, sůl, olej

Na salát:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
1 lžice MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
200 g uvařených brambor ve slupce
1 menší uvařená mrkev
½ uvařené petržele
menší kousek uvařeného celeru
20 g sterilovaný hrášek
2 kyselé okurky a trošku láku z okurek
½ menší cibule
sůl, pepř

Postup:

Kousky lososa očistěte, osolte, pokapejte citronovou šťávou a olejem a dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 20 minut. Uvařené brambory oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Přidejte k nim nejmenno nastrouhanou mrkev, petržel, celer a kyselé okurky, lák z okurek, hrášek a nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte, opepřete a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %.

AKTIVITA

Ideální by bylo procvičit si vždy celé tělo, ale co si budeme povídat, na to nemá (skoro) nikdo z nás čas. A tak začneme s částí těla, která nám často působí docela nepříjemné potíže, se zády. Mít silná, zdravá záda znamená nejenom pěkný, vzpřímený postoj, ale také život bez bolesti, a to bychom si určitě všichni přáli!

Co budete ke cvičení potřebovat? Ideálně malé jednoruční činky, ale dobře poslouží i 1 kg balení MILKO Řeckého jogurtu 0 %, lahve s vodou nebo pískem, anebo tzv. odporové gumy, které koupíte dnes už skoro ve všech obchodních domech nebo ve sportovních prodejnách. A samozřejmě vlastní tělo a chuť s ním něco dělat. Máte? Tak začínáme!

PŘÍTAHY GUMY/LAHVE/ČINKY K PASU V PŘEDKLONU

Postavte se, nohy zhruba na šíři pánve, špičky míří dopředu, do rukou si vezměte činky nebo držte pevně gumu, kterou máte přišlápnutou nohama. Předkloňte se s rovnými zády a lehce pokrčenými koleny, hlava je v prodloužení páteře, ramena stahujte od uší dolů a dozadu. V natažených rukách před sebou vám „visí“ činky (lahve naplněné vodou či pískem, odporová guma), které budete tahat směrem k pasu. Snažte se tahat nahoru lokty, které vedte blízko těla, ne do stran. V horní pozici k sobě stáhněte lopatky, chvíli tam vydržte a pak pomalu zase vraťte paže před sebe dolů. Jak s dechem? S výdechem provedte přítah, s nádechem vraťte paže se zátěží dolů. Měli byste cítit práci zádoových svalů, paže používejte jen jako takový „výtah“. Zopakujte 10x.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.

„PÍSMENO W“

Lehněte si na břicho na koberec nebo podložku na cvičení, vzpažte. To je výchozí pozice. Z ní pak s výdechem zvedněte z podložky hlavu a horní část těla, paže silou přitáhněte s pokrčenými lokty ze stran k tělu, takže vytvoříte písmeno W. Tam chvíli (1-2 vteřiny) zůstanete, poté se s nádechem a vzpaženými rukama vrátíte zpět na podložku. Zopakujte 10x.

Tuto malou sestavu na záda můžete celou zopakovat třeba 3x, tzn. 10 přítahů, 1 min. přestávka, 10 „Wček“, 1 min. přestávka, to celé ještě 2x.



SNÍDANĚ PRO 2. DEN



Snídaňová sladká tortilla

1 porce

Ingredience:

50 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
1 celozrnná tortilla
½ banánu
lžíce ořechového másla
lžička medu
10 g hořké čokolády min. 80 %

Postup:

Tortillu naříznete do půlky. Jednu čtvrtinu namažte MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 %, jednu čtvrtinu ořechovým máslem, na jednu čtvrtinu položte kolečka banánu a na poslední čtvrtinu nasypejte nastrouhanou čokoládu a sirup. Tortillu překládejte, až se vám vytvoří trojúhelník, který zapečete v grilu.

SVAČINA PRO 2. DEN



Zapečené chleby

3 porce

Ingredience:

300 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300 g MILKO Eidamu 30 %
6 plátků žitného chleba
200 g šunky minimálně 90 % masa
3 vejce
sůl, pepř

Postup:

V míse rozšlehejte vejce, přidejte do nich MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, nejmenno nastrohaný MILKO Eidam 30 % a šunku nakrájenou na kostičky. Směs osolte a opepřete. Plátky chleba dejte na plech vyložený pečicím papírem a položte na ně vrstvu směsi. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20 minut.

OBĚD PRO 2. DEN



Jogurtové taštičky plněné mletým masem

asi 5 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300-350 g špaldové hladké mouky
sůl

Náplň:
500 g mletého hovězího masa do 10 % tuku
lžička oleje
½ cibule
červená paprika
sůl
pepř
worcester
chilli

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 % smíchejte v míse se solí a moukou. Pozor, mouku přidávejte postupně a jen tolik, kolik jogurt vsákne. Vypracujte hladké těsto. Těsto vyválejte a poté vykrajujte kolečka, která naplníte masovou směsí a uzavřete okraje pomocí vidličky. Masovou směs připravte tak, že si na pánvi rozpalte olej, opečte na něm dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli a poté přidejte maso. Až se maso zatáhne, směs osolte, přidejte koření a worcester. Pírohy vařte v osolené vodě, dokud nevyplavou.

AKTIVITA

Dneska dáme horní polovinu těla pokoj a budeme se věnovat té spodní, tedy nohám a hýždím. Málokdo ví, že silné hýždě vám mohou pomoci i při potížích se zády a kromě toho zatraceně dobře vypadají! A to taky rozhodně není k zahoezení.

KLASICKÝ DŘEP

Králem všech cviků na nohy je klasický dřep, který samozřejmě můžete provádět kdykoli a kdekoli, ale my si dáme jednu z variant dřepu se zátěží, k čemuž využijeme zase naplněné PET lahve, nemáme-li doma jednoručky. Vezměte si do každé ruky jednu lahev a položte si je na ramena. Lokty směřují k zemi před vás, ne vedle těla. S nádechem jděte co nejnižší dolů, jako byste si chtěli sednout na židli, s výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Záda jsou rovná, paty nezvedejte od země, pohyb dolů i nahoru je kontrolovaný, nepadejte dolů jako pytel brambor! Zopakujte 12-15x.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem 0 % 1 kg.

VÝPAD VZAD

Výpad vzad je skvělým cvikem na hamstringy (svaly zadní části stehna) i na hýždě, tak si ho určitě vyzkoušejte. Nohy máte od sebe na šířku pánve, chodidla směřují vpřed. Paže můžete mít v bok nebo, chcete-li si cvik ztížit, mohou být podél těla a držet lahev/činku. S nádechem udělejte dlouhý výpad jednou nohou vzad, „zadní“ noha je pokrčená v koleni, jako byste se o něj chtěli za tělem opřít, „přední“ stojná noha má koleno zhruba do pravého úhlu a vy jdete s rovným tělem mezi ně. S výdechem se vrátíte do výchozí pozice. Při návratu se opřete o stojnou nohu a přenesete na ni váhu, jako byste chtěli dělat dřep na jedné noze. Můžete střídát nohy, ale svaly výborně zatížíte i tak, že všechna opakování uděláte napřed levou a pak teprve pravou nohou. 10x na každou nohu.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.



SNÍDANĚ PRO 3. DEN



Pudingové řezy

27 kousků

Ingredience:

Korpus: 5 vajec
100 ml medu
100 ml polotučného mléka
35 ml oleje
50 g ořechového másla nebo oleje
200 g špaldové hladké mouky
1 prášek do pečiva

Puding: 1 balení vanilkového pudingu
500 ml polotučného mléka
cukr podle chuti, případně jiné sladidlo

Krém:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
190 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
skořice na posypání

Postup:

Žloutky oddělte od bílků a vyšlehejte je do pěny společně s medem. Přidejte mléko, olej, ořechové máslo a do směsi prosejte mouku s kypřicím práškem. Nakonec opatrně vmíchejte vyšlehaný sníh z bílků. Uvařte puding podle návodu a osladte ho cukrem. Těsto vlijte na plech s pečicím papírem, na vlité těsto přidejte ještě teplý puding. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na cca 35 minut. Upečené řezy nechte vychladnout. A mezitím si smíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %. Vychladlé řezy směsí potřete. Směs nvrch zasypte skořicí.

SVAČINA PRO 3. DEN



Pomazánka z fety

4-6 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
2x 80 g MILKO Žervé
200 g fety

TIP: Můžete také použít MILKO Žervé pažitka anebo MILKO Žervé paprika.

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, MILKO Žervé a fetu rozmixujte na hladkou pomazánku. Do směsi můžete přidat i oblíbené bylinky, jako je například pažitka nebo petrželka, nebo pomazánku zakápnout olivovým olejem.

OBĚD PRO 3. DEN



Kuřecí na kari

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
600 g kuřecích prsou
200 g cibule
10 ml oleje
200 ml kokosového mléka
200 ml vody
kari
sůl
voda

Postup:

Na oleji orestujte nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova a následně přidejte na kostičky nakrájené maso. Jakmile se maso opeče, osolte ho a přidejte kari. Nakonec zalijte vodou a kokosovým mlékem. Chvilí duste, aby se tekutina trochu zredukovala. Poté odstavte ze sporáku a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %.

AKTIVITA

Paže sice používáme téměř při všem, co přes den děláme, ale přesto si zaslouží svůj vlastní trénink. Hlavně tricepsy, tedy zadní strana paží, mají tendenci s přibývajícím věkem ochabovat a nepěkně viset. A proto si dnes paže procvičíme z obou stran, tedy tricepsy i bicepsy. A speciální poznámka pro ženy - nemusíte mít strach, že z vás po tréninku bicepsů bude hned Arnold, to vám rozhodně nehrozí!

TRICEPSY - KLIK VLEŽENA BOKU

Tady si vystačíme s vahou vlastního těla. Lehnete si na levý bok, mírně pokrčte nohy v kolenou. Pravá ruka je před tělem ve výši hrudníku a opíráte se o ni, levou rukou se chytíte za pravé rameno, jako byste se chtěli obejmout. Horní polovinu těla tím máte ve vzporu. Pomalu se spouštějte na pravé ruce k zemi, těsně nad zemí se vzepřete, jako byste dělali klik, a vraťte se do výchozí pozice s trupem nahoře. Nepředklánějte se! Zkuste několikrát zopakovat, cílem je 8-10x na každou stranu, ale nebudeme si nic nalhávat, když budete cvik provádět správně, není to vůbec nic lehkého! S výdechem nahoru, s nádechem dolů.

BICEPSY - BICEPSOVÝ ZDVIH S JEDNORUČKAMI/LAHVEMI/GUMOU

Stoupněte si s nohama mírně od sebe, podsazenou pánev, aktivní břišní svaly, ramena stahujte od uší dolů. Lokty jsou u těla, paže jsou vedle těla. V obou rukách držíte zátěž (v případě gumy ji máte přišlápnutou nohama), dlaně míří vzhůru. S výdechem přitáhněte zátěž nahoru k ramenům, měli byste cítit smrštění bicepsu, tak si ho tam vteřinku nebo dvě vychutnejte, než se pomaloučku a kontrolovaně budete vracet do výchozí pozice. Lokty jsou během celého pohybu nahoru i dolů u těla, jako byste je tam měli přilepené! 10-12x zopakujte. Výdech nahoru, nádech dolů.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1kg.



SNÍDANĚ PRO 4. DEN



Jogurtová bublanina

20 kousků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300 g špaldové hladké mouky
300 ml polotučného mléka
2 vejce
140 g kokosového cukru
1 kypřicí prášek
350 g mraženého nebo čerstvého ovoce
(jahody, višně, borůvky...)

Postup:

Všechny ingredience kromě ovoce smíchejte v tekuté těsto. Vlijte ho na plech vyložený pečicím papírem a nahoru naskládejte ovoce. Dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 20 minut, propečenost zkoušejte špejlí. Dokud se těsto na špejli lepí, je potřeba ho ještě péct.

SVAČINA PRO 4. DEN



Brokolicové placičky s jogurtovým dipem

4 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
150 g MILKO Eidamu 30 %
450 g uvařené brokolice
50 g balkánského sýra
2 vejce
30 g pomeletých ovesných vloček
olej, sůl, pepř
3 stroužky česneku

Postup:

Doměkka uvařenou brokolici rozmačkejte vidličkou, přidejte vejce, nahrubo nastrouhané sýry a ovesné vločky. Osolte a opepřete. Se solí však opatrně, balkánský sýr je dost slaný sám o sobě. Ze směsi tvořte placičky na plech vyložený pečicím papírem. Pokapejte troškou oleje (super je olej ve spreji) a dejte péct do trouby vyhřáté na cca 200 °C dozlatova. Podávejte s dipem, který připravte smícháním MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 % s prolisovaným česnekem a solí.

OBĚD PRO 4. DEN



Buchtíčky s jogurtovo-pudingovým krémem

4 porce

Ingredience:

Buchtíčky:
35 g MILKO Másla
165 g špaldové hladké mouky
21 g droždí
70 ml mléka
30 g cukru
1 menší vejce, špetka soli
citronová kůra

Postup:

Do mísy vsypte mouku a vytvořte si uprostřed hromádky důlek, do kterého vlijete vlažné mléko a rozdrobíte do něj droždí. Z krajů hromádky vmíchejte do mléka trošku mouky a vytvořte tak hustější těstíčko. Přikryjte mísu utěrkou a nechte zhruba 30 minut odležet, aby vzešel kvásek. Do misky poté přidejte rozpuštěné MILKO Máslo, cukr, vejce, kůru z citronu a špetku soli a vypracujte těsto, které nechte minimálně hodinu vykynout. Z vykynutého těsta tvořte malé kuličky, dejte je do pekáče vyloženého pečicím papírem. Mezi kuličkami udělejte trošku rozestupy, protože se v troubě zvětší. Nakonec buchtíčky potřete trochou rozpuštěného MILKO Másla. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 175 °C cca na 30 minut. Zatímco se buchtíčky pečou, připravte krém. V hrnci zahřejte mléko, za stálého míchání do něj přidejte vanilkový pudink a cukr. Jakmile směs zhoustne, odstavte z plotny a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %.

Krém:
280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
5 lžíc vanilkového pudinku
750 ml mléka
cukr podle chuti, případně jiné sladidlo

AKTIVITA

Dnešní cvičení bude rychlovka, ale vsadím se, že budete odpočítávat každou vteřinu. Už tušíte? Ano, dáme si PLANK, při kterém posílíte především střed těla, ale zapojíte i další svaly. Tak schválně, jak dlouho v pozici prkna vydržíte? Světový rekord je neuvěřitelných 9 hodin 30 minut a 1 sekunda.

PLANK NEBOLI PRKNO

Klasické prkno, vzpor na předloktí, už jste asi všichni někdy dělali. Paže máte pod rameny, celé tělo je zpevněné, břišní i hýžděvé svaly jsou aktivní, hlava je v prodloužení páteře. Břišní svaly ještě lépe procítíte, když se pokusíte zakulatit hrudní část páteře, aby vaše tělo bylo tak trochu do tvaru mělkého písmene C (tedy obloukem nahoru, ne abyste se prohnuli dolů!). Tím a také zatnutím hýždí zamezíte propadání v bedrech, což bývá jedním z nejčastějších problémů při provádění tohoto oblíbeného cviku stejně jako vystrkování zadku. Při výdrži v planku je důležité nezadržovat dech a snažit se dýchat do břicha, pracovat s bránicí, tzn. při hlubokém nádechu nafouknout bříško, při dlouhém výdechu přitahovat pupík k páteři.

Zkuste protahovat výdrž na půl minuty, pak na minutu. Když už vám to nebude dělat problémy, můžete vyzkoušet nějakou další variantu prkna, např. pohyb dopředu-dozadu na prstech nohou, střídavé zvedání rukou nebo nohou, možností je spousta!



SNÍDANĚ PRO 5. DEN



Tuňákové zapečené tousty

2 porce

Ingredience:

40 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
40 g MILKO Žervé
20 g MILKO Eidamu 30 %
120 g tuňáka ve vlastní šťávě
40 g kukuřice v konzervě
40 g červené cibule
2 kusy žitného rohlíku
sůl a oblíbené koření

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, MILKO Žervé, tuňáka, kukuřici, nadrobno nakrájenou červenou cibulku, sůl a koření promíchejte. Pečivo překrojte podélně na dvě poloviny a položte ho na plech vyložený pečicím papírem. Na pečivo nandejte tuňákovou směs, zasypte ji nejednostranně nastrouhaným MILKO Eidamem 30 % a dejte péct na 180 °C na cca 10-15 minut do trouby.

SVAČINA PRO 5. DEN



Mrkvánky plněné povidly a jogurtem

asi 23 kousků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
100 g MILKO Másla
200 g špaldové hladké mouky
200 g mrkve
100 g kvalitních povidel
špetka skořice

Postup:

Mrkev nastrouhejte na jemném struhadle, přimíchejte mouku a změkklé MILKO Máslo. Vytvořte nelepivé těsto, které zabalíte do potravinářské fólie a uložíte minimálně na hodinu do lednice. Odleželé těsto rozválejte a vykrajujte pomocí skleničky kolečka, do jejichž poloviny vkládejte směs z povidel a MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %. Poté kolečko přehněte a spojte okraje vidličkou. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na cca 15 minut.

OBĚD PRO 5. DEN



Řízek v jogurtu s krémovou bramborovou kaší

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
20 g MILKO Másla
60 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
2 kuřecí prsa (asi 300 g)
60 g rozdrčených kukuřičných cornflakes
sůl
mletá uzená paprika
400 g brambor
50 ml mléka

Postup:

Kuřecí maso očistěte a naklepejte. V míse smíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, sůl a uzenou paprikou. Do směsi přidejte maso a promíchejte, aby bylo směsí obaleno. Nechejte alespoň 30 minut odležet v lednici. Odležené maso obalte v rozdrčených kukuřičných cornflakes a dejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20-30 minut. Zatímco se maso peče, oloupejte brambory, uvařte je v osolené vodě doměkka. Vodu slijte, přidejte MILKO Máslo, mléko a vyšlehejte kaši. Nakonec do ní přimíchejte MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %.

AKTIVITA



Kdy jste si naposledy pořádně zatancovali? Jsem z generace, která strávila mládí na 80' diskotékách, a jestli chcete znát jeden z pramenů věčného mládí, vitality a dobré nálady, tak tady ho máte! To, že při tanci (jakémkoli) spálíte spoustu kalorií, asi nemusím zdůrazňovat. Jak na to? Když máte doma partnera, kterého tanec baví, pusťte prostě hudbu a vyzvěte ho k tanci. Ale vůbec nevadí, když jste doma sami, naopak! Možná je to pro vaše sebevzdělání ještě lepší. Osobně se nejvíc vyblbnu, když si pustím (opravdu nahlas) taneční muziku, může to být hudba z 80', 90', rock nebo klidně latino a tančím tak, jak to cítím, jak to zrovna potřebuju a jak mi to dělá dobře. Rozproudí se vám krev, každá buňka vašeho těla bude jásat, zjistíte, že na tváři máte za chvíli „rohlík“ :-), a starosti odplují neznámo kam. Smím prosit?

SNÍDANĚ PRO 6. DEN



Mrkvová pomazánka

asi 3 porce

Ingredience:

2 mrkve
80 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
80 g MILKO Žervé
1 stroužek česneku
sůl
pepř

Postup:

Mrkev nastrouhejte najemno a smíchejte s MILKO Žervé, MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % a prolisovaným česnekem. Osolte a opepřete.

SVAČINA PRO 6. DEN



Kakaový koktejl

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
150 ml mléka
20 g holandského kakaa
15 ml medu

Postup:

Všechny ingredience vymixujte do hladkého krémového koktejlů.

TIP: Kakao a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % můžete nahradit MILKO Řeckým jogurtem čokoládovým 0 %.

OBĚD PRO 6. DEN



Segedínský guláš

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
120 g MILKO Žervé
600 g kuřecích prsou
3 stroužky česneku
1/2 lžičky zázvoru
1 lžička tandoori masala koření
1/2 lžičky chilli
1/4 lžičky římského kmínu
1 lžička soli
20 ml oleje
400 g rajčat v plechovce

Postup:

Kuřecí maso nakrájejte na menší kousky a dejte ho do mísy. Tam ho smíchejte s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, kořením a česnekem. Mísu zakryjte potravinovou fólií a dejte do lednice odležet alespoň na jednu hodinu. Rozehřejte pánev, přidejte olej a opékejte na něm naložené maso dozlatova. Poté přidejte rajčata a chvíli společně duste, aby bylo maso měkké. Nakonec vmíchejte MILKO Žervé a nechejte ho rozpustit. Skvělou přílohou bude například jasmínová rýže.

AKTIVITA

Často se říká, že si někdo nese tíhu celého světa na ramenou. Možná i proto nás ramena často bolí. Dá se proti tomu něco dělat? Určitě dá, i když první rada by asi měla znít, že by si nikdo neměl tak moc nakládat. Zde asi tušíme, že o hmotnosti činek to nebude. Ale protože to v dnešní době není zrovna snadné, raději se pokusíme ramena posílit, abychom tu „nálož“ lépe zvládali.

CVIK NA MOBILITUS ODPOROVOU GUMOU

Tento cvik doporučuji vždy před jakýmkoli posilovacím tréninkem v rámci dynamické rozcvičky a pro spoustu lidí bude i dobrým způsobem, jak se protáhnout v průběhu dne u pracovního stolu. Postavte se s nohama mírně od sebe, aktivní břišní i hýžděvé svaly, do rukou před sebou chytte odporovou gumu. Na jakou šíři závisí na tom, jak pevnou gumu a jak mobilní ramena máte, ale vycházejte z toho, že ji napnutou povedete nad tělem za tělo a zase zpátky před tělo až dolů k pasu. Ramena přitom jakoby protočíte na obě strany. Takže začněte raději s větší vzdáleností mezi rukama, abyste si ramena „nevyhodili z pantů“, i když to se vám s pružnou gumou, která se v případě potřeby ještě natáhne, hned tak nepovede. Se zvyšující se mobilitou v ramenním kloubu si pak můžete gumu zkracovat nebo přejít na např. násadu od smetáku, která už se nenatáhne. Počet opakování závisí na vašem pocitu, ale doporučuji provádět pohyb pomalu a nejméně 10x.

UPAŽOVÁNÍ S ČINKAMI/LAHVEMI/GUMOU

Můžete sedět nebo stát, v každém případě byste měli mít ramena stažená dolů od uší. V natažených pažích podél těla držte činku/lahve, s výdechem odtlačíte celé paže od těla až do výše ramen, s nádechem je pomalu vracíte zpět k tělu. Nepoužívejte švih a dbejte na to, aby celá paže byla v jedné rovině, nepadal vám loket dolů. Opakujte 10-12x. Když budete provádět upažování s odporovou gumou, přišlápněte si ji třeba pravou nohou a její konec budete mít v levé ruce dole u těla, povede tedy diagonálně před vašim tělem. Pak pokračujete stejně jako byste drželi činku nebo lahev, a to tahem, nikoli švihem, upažujete v jedné rovině, nezvedáte tedy jen ten konec gumy. Po 10 opakováních vystřídejte ruce (a nohy). Nadechnete se při návratu dolů, s výdechem upažujete.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.



SNÍDANĚ PRO 7. DEN



Jogurtové bagely s uzeným lososem

5 kousků

Ingredience:

Na bagely:
280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
200 g špaldové hladké mouky
lžička kypřicího prášku
menší lžička soli
vejce na potření
sezam a mák na posypání

Na 1 obložení:
40 g MILKO Žervé
kopr
sůl
citronová šťáva
50 g uzeného lososa

Postup:

Mouku, kypřicí prášek, sůl a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % smíchejte (nejlépe rukama) v pevné těsto. Tvarujte bagely a dejte je na plech s pečicím papírem. Potřete je vajíčkem a posypejte sezamem a mákem. Troubu předehřejte na 175 °C a dejte bagely péct dozlatova na cca 30 minut. Na obložení smíchejte MILKO Žervé s koprem, osolte ho a namažte jím bagely. Obložte uzeným lososem a zakapejte citronovou šťávou.

SVAČINA PRO 7. DEN



Jogurtový pohár

5 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
500 g MILKO Tvarohu odtučněného
125 g sušenek bez cukru
2 banány
150 g lesního ovoce
med nebo cukr podle chuti, popřípadě jiné sladidlo

Postup:

Sušenky rozmixujte najemno. MILKO Tvaroh odtučněný rozmixujte s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % a s banánem dohladka. Připravte si pět skleniček, na jejichž dno vkládejte rozmixované sušenky, jogurtovou směs a ovoce, které můžete prosladit medem nebo cukrem. Vše vrstvěte, dokud nebudete mít sklenice naplněné.

OBĚD PRO 7. DEN



Zapečené jogurtové brambory

3 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
60 g MILKO Eidam 30 %
600 g brambor
2 lžičce mléka
1 vejce
2 rajčata
1 větší cibule
sůl
pepř
trošku oleje

Postup:

Brambory uvařte ve slupce a nechte vychladnout. Poté je oloupejte a společně s rajčaty a cibulí nakrájejte na plátky. MILKO Řecký jogurt bílý 0 % smíchejte s vejcem, mlékem a nastrouhaným MILKO Eidamem 30 %. Na dno pekáčku nalijte trošku oleje a rozetřete ho. Teď už skládejte do pekáčku vždy vrstvu brambor, které osolte a opepřete, poté cibuli a rajčata. Připravenou jogurtovou směsí vše zalijte a dejte péct do trouby vyhřáté na 200 °C na cca 35-40 minut.

AKTIVITA

Už spolu cvičíme týden a ještě jsme si nevykoušeli jeden z neznámějších cviků na hrudník, ale vlastně na celé tělo - klik! Že ho neumíte? Nevadí! Ničeho se nebojte, začneme polehoučku.

KLIK HLAVOU NAHORU

Zapomeňte na tzv. „dámský“ klik, klik je jen jeden! Jeho náročnost ale můžeme snižovat (anebo zvyšovat) polohou horní poloviny těla. Čím bude hlava a horní polovina těla výše, tím bude klik lehčí - a vice versa, tedy naopak. Takže máte-li s klikem a jeho provedením potíže, začněte se odtlačovat klidně třeba od stěny. Stoupněte si kousek od zdi, opřete se o ni rukama na šíři ramen nebo méně, zpevněte celé tělo - ramena dolů od uší, aktivní břišní i hýžděvé svaly, a pak klesejte takto zpevněným tělem ke zdi a odtlačujte se od ní rukama a silou prsních svalů.

Až budete silnější, můžete použít třeba sedátko obyčejné židle nebo se rukama opřete o stůl či kuchyňskou linku, důležité je jen to, aby předmět byl dostatečně stabilní a neujel pod vámi, až ho zatížíte. Stále pamatujte na to, že celé vaše tělo je zpevněné, ramena stažená od uší, dolů jdete napřed hrudníkem, ne břichem, ruce na podložce míří prsty dopředu, ne do stran. Nevystřikujte zadek ani se nepropadejte v kříži.

U správného kliku budete lokty držet u těla, ale chybou nebude ani tzv. široký klik s lokty do stran.

A komu už to půjde, může zkusit pár „opravdových“ kliků na zemi, případně naopak zvednout na vyvýšenou plochu nohy. Počet nechám na vás, optimální je dostat se postupně alespoň na 10 opakování. Výdech směrem nahoru, nádech dolů.



SNÍDANĚ PRO 8. DEN



Jogurtová ovesná kaše

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
40 g jemných ovesných vloček
250 ml polotučného mléka
1 lžice kakaa
2 lžice medu
ovoce na ozdobení

TIP: Kakao a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % můžete nahradit MILKO Řeckým jogurtem čokoládovým 0 %.

Postup:

Smíchejte ovesné vločky s mlékem, kakaem a medem a dejte vařit do hrnce na střední plamen. Důležité je kaši neustále míchat až do zhoustnutí. Jakmile bude kaše uvařená a v požadované hustotě, odstavte z plotny a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %. Nakonec si kaši ozdobte vašim oblíbeným ovocem.

SVAČINA PRO 8. DEN



Vajíčková pomazánka

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
80 g MILKO Žervé
4 natvrdo uvařená vejce (cca 10 min.)
1 menší šalotka
½ lžice hořčice
sůl

Postup:

Vejce uvařená natvrdo rozmixujte dohladka společně s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 %, MILKO Žervé a s hořčicí. Osolte a vmíchejte nejmenno nakrájenou šalotku. Pomazánku podávejte s oblíbeným pečivem. Nakonec ji můžete posypat nadrobno nakrájenou pažitkou.

OBĚD PRO 8. DEN



Losos a bramborový salát s jogurtem

2 porce

Ingredience:

2 kousky lososa bez kůže
citronová šťáva, sůl, olej

Na salát:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
1 lžice MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
200 g uvařených brambor ve slupce
1 menší uvařená mrkev
½ uvařené petržele
menší kousek uvařeného celeru
20 g sterilovaného hrášku
2 kyselé okurky a trošku láku z okurek
½ menší cibule
sůl, pepř

Postup:

Kousky lososa očistěte, osolte, pokapejte citronovou šťávou a olejem a dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 20 minut. Uvařené brambory oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Přidejte k nim nejmenno nastrouhanou mrkev, petržel, celer a kyselé okurky, lák z okurek, hrášek a nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte, opepřete a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %.

AKTIVITA

Ideální by bylo procvičit si vždy celé tělo, ale co si budeme povídat, na to nemá (skoro) nikdo z nás čas. A tak začneme s částí těla, která nám často působí docela nepříjemné potíže, se zády. Mít silná, zdravá záda znamená nejenom pěkný, vzpřímený postoj, ale také život bez bolesti, a to bychom si určitě všichni přáli!

Co budete ke cvičení potřebovat? Ideálně malé jednoruční činky, ale dobře poslouží i 1 kg balení MILKO Řeckého jogurtu 0 %, lahve s vodou nebo pískem, anebo tzv. odporové gumy, které koupíte dnes už skoro ve všech obchodních domech nebo ve sportovních prodejnách. A samozřejmě vlastní tělo a chuť s ním něco dělat. Máte? Tak začínáme!

PŘÍTAHY GUMY/LAHVE/ČINKY K PASU V PŘEDKLONU

Postavte se, nohy zhruba na šíři pánve, špičky míří dopředu, do rukou si vezměte činky nebo držte pevně gumu, kterou máte přišlápnutou nohama. Předkloňte se s rovnými zády a lehce pokrčenými koleny, hlava je v prodloužení páteře, ramena stahujte od uší dolů a dozadu. V natažených rukách před sebou vám „visí“ činky (lahve naplněné vodou či pískem, odporová guma), které budete tahat směrem k pasu. Snažte se tahat nahoru lokty, které vedte blízko těla, ne do stran. V horní pozici k sobě stáhněte lopatky, chvíli tam vydržte a pak pomalu zase vraťte paže před sebe dolů. Jak s dechem? S výdechem provedte přítah, s nádechem vraťte paže se zátěží dolů. Měli byste cítit práci zádových svalů, paže použijte jen jako takový „výtah“. Zopakujte 10x.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.

„PÍSMENO W“

Lehněte si na břicho na koberec nebo podložku na cvičení, vzpažte. To je výchozí pozice. Z ní pak s výdechem zvedněte z podložky hlavu a horní část těla, paže silou přitáhněte s pokrčenými lokty ze stran k tělu, takže vytvoříte písmeno W. Tam chvíli (1-2 vteřiny) zůstanete, poté se s nádechem a vzpaženými rukama vrátíte zpět na podložku. Zopakujte 10x.

Tuto malou sestavu na záda můžete celou zopakovat třeba 3x, tzn. 10 přítahů, 1 min. přestávka, 10 „Wček“, 1 min. přestávka, to celé ještě 2x.



SNÍDANĚ PRO 9. DEN



Snídaňová sladká tortilla

1 porce

Ingredience:

50 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
tuku
1 celozrnná tortilla
½ banánu
lžice ořechového másla
lžička medu
10 g hořké čokolády min. 80 %

Postup:

Tortillu naříznete do půlky. Jednu čtvrtinu namažte MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 %, jednu čtvrtinu ořechovým máslem, na jednu čtvrtinu položte kolečka banánu a na poslední čtvrtinu nasypejte nastrouhanou čokoládu a sirup. Tortillu překládejte, až se vám vytvoří trojúhelník, který zapečete v grilu.

SVAČINA PRO 9. DEN



Zapečené chleby

3 porce

Ingredience:

300 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300 g MILKO Eidamu 30 %
6 plátků žitného chleba
200 g šunky minimálně 90 % masa
3 vejce
sůl, pepř

Postup:

V míse rozšlehejte vejce, přidejte do nich MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, nejmenno nastrohaný MILKO Eidam 30 % a šunku nakrájenou na kostičky. Směs osolte a opepřete. Plátky chleba dejte na plech vyložený pečicím papírem a položte na ně vrstvu směsi. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20 minut.

OBĚD PRO 9. DEN



Jogurtové taštičky plněné mletým masem

asi 5 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300-350 g špaldové hladké mouky
sůl

Náplň:

500 g mletého hovězího masa do 10 % tuku
lžička oleje
½ cibule
červená paprika
sůl
pepř
worcester
chilli

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 % smíchejte v míse se solí a moukou. Pozor, mouku přidávejte postupně a jen tolik, kolik jogurt vsákne. Vypracujte hladké těsto. Těsto vyválejte a poté vykrajujte kolečka, která naplníte masovou směsí a uzavřete okraje pomocí vidličky. Masovou směs připravte tak, že si na pánvi rozpalte olej, opečte na něm dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli a poté přidejte maso. Až se maso zatáhne, směs osolte, přidejte koření a worcester. Pirohy vařte v osolené vodě, dokud nevyplavou.

AKTIVITA

Dneska dáme horní polovinu těla pokoj a budeme se věnovat té spodní, tedy nohám a hýždím. Málokdo ví, že silné hýždě vám mohou pomoci i při potížích se zády a kromě toho zatraceně dobře vypadají! A to taky rozhodně není k zahoezení.

KLASICKÝ DŘEP

Králem všech cviků na nohy je klasický dřep, který samozřejmě můžete provádět kdykoli a kdekoli, ale my si dáme jednu z variant dřepu se zátěží, k čemuž využijeme zase naplněné PET lahve, nemáme-li doma jednoručky. Vezměte si do každé ruky jednu lahev a položte si je na ramena. Lokty směřují k zemi před vás, ne vedle těla. S nádechem jděte co nejnižší dolů, jako byste si chtěli sednout na židli, s výdechem se vraťte zpět do výchozí pozice. Záda jsou rovná, paty nezvedejte od země, pohyb dolů i nahoru je kontrolovaný, nepadejte dolů jako pytel brambor! Zopakujte 12-15x.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem 0 % 1 kg.

VÝPAD VZAD

Výpad vzad je skvělým cvikem na hamstringy (svaly zadní části stehna) i na hýždě, tak si ho určitě vyzkoušejte. Nohy máte od sebe na šířku pánve, chodidla směřují vpřed. Paže můžete mít v bok nebo, chcete-li si cvik ztížit, mohou být podél těla a držet lahev/činku. S nádechem udělejte dlouhý výpad jednou nohou vzad, „zadní“ noha je pokrčená v koleni, jako byste se o něj chtěli za tělem opřít, „přední“ stojná noha má koleno zhruba do pravého úhlu a vy jdete s rovným tělem mezi ně. S výdechem se vrátíte do výchozí pozice. Při návratu se opřete o stojnou nohu a přenesete na ni váhu, jako byste chtěli dělat dřep na jedné noze. Můžete střídát nohy, ale svaly výborně zatížíte i tak, že všechna opakování uděláte napřed levou a pak teprve pravou nohou. 10x na každou nohu.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.



SNÍDANĚ PRO 10. DEN



Pudingové řezy

27 kousků

Ingredience:

Korpus: 5 vajec
100 ml medu
100 ml polotučného mléka
35 ml oleje
50 g ořechového másla nebo oleje
200 g špaldové hladké mouky
1 prášek do pečiva

Puding: 1 balení vanilkového pudingu
500 ml polotučného mléka
cukr podle chuti, případně jiné sladidlo

Krém:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
190 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
skořice na posypání

Postup:

Žloutky oddělte od bílků a vyšlehejte je do pěny společně s medem. Přidejte mléko, olej, ořechové máslo a do směsi prosejte mouku s kypřicím práškem. Nakonec opatrně vmíchejte vyšlehaný sníh z bílků. Uvařte puding podle návodu a oslaďte ho cukrem. Těsto vlijte na plech s pečicím papírem, na vlité těsto přidejte ještě teplý puding. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na cca 35 minut. Upečené řezy nechte vychladnout. A mezitím si smíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %. Vychladlé řezy směsí potřete. Směs nvrch zasypte skořicí.

SVAČINA PRO 10. DEN



Pomazánka z fety

4-6 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
2x 80 g MILKO Žervé
200 g fety

TIP: Můžete také použít MILKO Žervé pažitka anebo MILKO Žervé paprika.

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, MILKO Žervé a fetu rozmixujte na hladkou pomazánku. Do směsi můžete přidat i oblíbené bylinky, jako je například pažitka nebo petrželka, nebo pomazánku zakápnout olivovým olejem.

OBĚD PRO 10. DEN



Kuřecí na kari

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
600 g kuřecích prsou
200 g cibule
10 ml oleje
200 ml kokosového mléka
200 ml vody
kari
sůl
voda

Postup:

Na oleji orestujte nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova a následně přidejte na kostičky nakrájené maso. Jakmile se maso opeče, osolte ho a přidejte kari. Nakonec zalijte vodou a kokosovým mlékem. Chvilí duste, aby se tekutina trochu zredukovala. Poté odstavte ze sporáku a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %.

AKTIVITA

Paže sice používáme téměř při všem, co přes den děláme, ale přesto si zaslouží svůj vlastní trénink. Hlavně tricepsy, tedy zadní strana paží, mají tendenci s přibývajícím věkem ochabovat a nepěkně viset. A proto si dnes paže procvičíme z obou stran, tedy tricepsy i bicepsy. A speciální poznámka pro ženy - nemusíte mít strach, že z vás po tréninku bicepsů bude hned Arnold, to vám rozhodně nehrozí!

TRICEPSY - KLIK VLEŽENA BOKU

Tady si vystačíme s vahou vlastního těla. Lehnete si na levý bok, mírně pokrčte nohy v kolenou. Pravá ruka je před tělem ve výši hrudníku a opíráte se o ni, levou rukou se chytíte za pravé rameno, jako byste se chtěli obejmout. Horní polovinu těla tím máte ve vzporu. Pomalu se spouštějte na pravé ruce k zemi, těsně nad zemí se vzepřete, jako byste dělali klik, a vraťte se do výchozí pozice s trupem nahoře. Nepředklánějte se! Zkuste několikrát zopakovat, cílem je 8-10x na každou stranu, ale nebudeme si nic nalhávat, když budete cvik provádět správně, není to vůbec nic lehkého! S výdechem nahoru, s nádechem dolů.

BICEPSY - BICEPSOVÝ ZDVIH S JEDNORUČKAMI/LAHVEMI/GUMOU

Stoupněte si s nohama mírně od sebe, podsazenou pánev, aktivní bříšní svaly, ramena stahujte od uší dolů. Lokty jsou u těla, paže jsou vedle těla. V obou rukách držíte zátěž (v případě gumy ji máte přišlápnutou nohama), dlaně míří vzhůru. S výdechem přitáhněte zátěž nahoru k ramenům, měli byste cítit smrštění bicepsu, tak si ho tam vteřinku nebo dvě vychutnejte, než se pomaloučku a kontrolovaně budete vracet do výchozí pozice. Lokty jsou během celého pohybu nahoru i dolů u těla, jako byste je tam měli přilepené! 10-12x zopakujte. Výdech nahoru, nádech dolů.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1kg.



SNÍDANĚ PRO 11. DEN



Jogurtová bublanina

20 kousků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300 g špaldové hladké mouky
300 ml polotučného mléka
2 vejce
140 g kokosového cukru
1 kypřicí prášek
350 g mraženého nebo čerstvého ovoce
(jahody, višně, borůvky...)

Postup:

Všechny ingredience kromě ovoce smíchejte v tekuté těsto. Vlijte ho na plech vyložený pečicím papírem a nahoru naskládejte ovoce. Dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 20 minut, propečenost zkoušejte špejlí. Dokud se těsto na špejli lepí, je potřeba ho ještě péct.

SVAČINA PRO 11. DEN



Brokolicové placičky s jogurtovým dipem

4 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
150 g MILKO Eidamu 30 %
450 g uvařené brokolice
50 g balkánského sýra
2 vejce
30 g pometých ovesných vloček
olej, sůl, pepř
3 stroužky česneku

Postup:

Doměkka uvařenou brokolici rozmačkejte vidličkou, přidejte vejce, nahrubo nastrouhané sýry a ovesné vločky. Osolte a opepřete. Se solí však opatrně, balkánský sýr je dost slaný sám o sobě. Ze směsi tvořte placičky na plech vyložený pečicím papírem. Pokapejte troškou oleje (super je olej ve spreji) a dejte péct do trouby vyhřáté na cca 200 °C dozlatova. Podávejte s dipem, který připravte smícháním MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 % s prolisovaným česnekem a solí.

OBĚD PRO 11. DEN



Buchtíčky s jogurtovo-pudingovým krémem

4 porce

Ingredience:

Buchtíčky:
35 g MILKO Másla
165 g špaldové hladké mouky
21 g droždí
70 ml mléka
30 g cukru
1 menší vejce, špetka soli
citronová kůra

Postup:

Do mísy vsypte mouku a vytvořte si uprostřed hromádky důlek, do kterého vlijete vlažné mléko a rozdrobíte do něj droždí. Z krajů hromádky vmíchejte do mléka trošku mouky a vytvořte tak hustější těstíčko. Přikryjte mísu utěrkou a nechte zhruba 30 minut odležet, aby vzešel kvásek. Do mísky poté přidejte rozpuštěné MILKO Máslo, cukr, vejce, kůru z citronu a špetku soli a vypracujte těsto, které nechte minimálně hodinu vykynout. Z vykynutého těsta tvořte malé kuličky, dejte je do pekáče vyloženého pečicím papírem. Mezi kuličkami udělejte trošku rozestupy, protože se v troubě zvětší. Nakonec buchtíčky potřete trochou rozpuštěného MILKO Másla. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 175 °C cca na 30 minut. Zatímco se buchtíčky pečou, připravte krém. V hrnci zahřejte mléko, za stálého míchání do něj přidejte vanilkový pudink a cukr. Jakmile směs zhoustne, odstavte z plotny a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %.

Krém:
280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
5 lžic vanilkového pudinku
750 ml mléka
cukr podle chuti, případně jiné sladidlo

AKTIVITA

Dneska si odpočineme od posilování a budeme se věnovat nejzdravějšímu pohybu na světě. Že nevíte, jakému? Ale víte, a v ideálním případě se mu věnujete každý den! Je to „obyčejná“ chůze. A i když se počítá každý krok, zkuste (nejen dnes) chodit spíš v přírodě než po nákupních centrech. Výborným pomocníkem pro zjištění, jak na tom vlastně jste, můžou být chytré hodinky, které vám kroky za celý den spočítají, nebo obyčejný krokoměr (třeba ho máte i ve svém telefonu).

Chcete pár tipů, jak nachodit co nejvíce?

- nepovažujte chůzi za jednu z vašich dalších povinností, ale zkuste ji brát jako jeden z jednoduchých způsobů, jak získat (nebo si udržet) fyzické i psychické zdraví
- vykašlete se na výtahy a chodte po schodech
- nejpozději po každé hodině u počítače se zvedněte, prodýchejte se, protáhněte se a udělejte pár kroků
- je-li to možné, chodte do práce pěšky, jestliže dojždíte, vystupte o jednu či dvě zastávky dříve, případně autem zaparkujte o kousek dál a dojděte pěšky



SNÍDANĚ PRO 12. DEN



Tuňákové zapečené tousty

2 porce

Ingredience:

40 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
40 g MILKO Žervé
20 g MILKO Eidamu 30 %
120 g tuňáka ve vlastní šťávě
40 g kukuřice v konzervě
40 g červené cibule
2 kusy žitného rohlíku
sůl a oblíbené koření

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, MILKO Žervé, tuňáka, kukuřici, nadrobno nakrájenou červenou cibulku, sůl a koření promíchejte. Pečivo překrojte podélně na dvě poloviny a položte ho na plech vyložený pečicím papírem. Na pečivo nandejte tuňákovou směs, zasypte ji nejednostranně nastrouhaným MILKO Eidamem 30 % a dejte péct na 180 °C na cca 10-15 minut do trouby.

SVÁČINA PRO 12. DEN



Mrkvánky plněné povidly a jogurtem

asi 23 kousků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
100 g MILKO Másla
200 g špaldové hladké mouky
200 g mrkve
100 g kvalitních povidel
špetka skořice

Postup:

Mrkev nastrouhejte na jemném struhadle, přimíchejte mouku a změkklé MILKO Máslo. Vytvořte nelepivé těsto, které zabalíte do potravinářské fólie a uložíte minimálně na hodinu do lednice. Odleželé těsto rozválejte a vykrajujte pomocí skleničky kolečka, do jejichž poloviny vkládejte směs z povidel a MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %. Poté kolečko přehněte a spojte okraje vidličkou. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na cca 15 minut.

OBĚD PRO 12. DEN



Řízek v jogurtu s krémovou bramborovou kaší

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
20 g MILKO Másla
60 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
2 kuřecí prsa (asi 300 g)
60 g rozdrčených kukuřičných cornflakes
mletá uzená paprika
400 g brambor
50 ml mléka
sůl

Postup:

Kuřecí maso očistěte a naklepejte. V míse smíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, sůl a uzenou paprikou. Do směsi přidejte maso a promíchejte, aby bylo směsí obaleno. Nechejte alespoň 30 minut odležet v lednici. Odležené maso obalte v rozdrčených kukuřičných cornflakes a dejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20-30 minut. Zatímco se maso peče, oloupejte brambory, uvařte je v osolené vodě doměkka. Vodu slijte, přidejte MILKO Máslo, mléko a vyšlehejte kaši. Nakonec do ní přimíchejte MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %.

AKTIVITA



Kdy jste si naposledy pořádně zatancovali? Jsem z generace, která strávila mládí na 80' diskotékách, a jestli chcete znát jeden z pramenů věčného mládí, vitality a dobré nálady, tak tady ho máte! To, že při tanci (jakémkoli) spálíte spoustu kalorií, asi nemusím zdůrazňovat. Jak na to? Když máte doma partnera, kterého tanec baví, pusťte prostě hudbu a vyzvěte ho k tanci. Ale vůbec nevadí, když jste doma sami, naopak! Možná je to pro vaše sebevyjádření ještě lepší. Osobně se nejvíc vyblbnu, když si pustím (opravdu nahlas) taneční muziku, může to být hudba z 80', 90', rock nebo klidně latino a tančím tak, jak to cítím, jak to zrovna potřebuju a jak mi to dělá dobře. Rozproudí se vám krev, každá buňka vašeho těla bude jásat, zjistíte, že na tváři máte za chvíli „rohlík“ :-), a starosti odplují neznámo kam. Smím prosit?

SNÍDANĚ PRO 13. DEN



Mrkvová pomazánka

asi 3 porce

Ingredience:

2 mrkve
80 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
80 g MILKO Žervé
1 stroužek česneku
sůl
pepř

Postup:

Mrkev nastrouhejte najemno a smíchejte s MILKO Žervé, MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % a prolisovaným česnekem. Osolte a opepřete.

SVAČINA PRO 13. DEN



Kakaový koktejl

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
150 ml mléka
20 g holandského kakaa
15 ml medu

TIP: Kakao a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % můžete nahradit MILKO Řeckým jogurtem čokoládovým 0 %.

Postup:

Všechny ingredience vymixujte do hladkého krémového koktejlů.

OBĚD PRO 13. DEN



Segedínský guláš

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
120 g MILKO Žervé
600 g kuřecích prsou
3 stroužky česneku
1/2 lžičky zázvoru
1 lžička tandoori masala koření
1/2 lžičky chilli
1/4 lžičky římského kmínu
1 lžička soli
20 ml oleje
400 g rajčat v plechovce

Postup:

Kuřecí maso nakrájejte na menší kousky a dejte ho do mísy. Tam ho smíchejte s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, kořením a česnekem. Mísu zakryjte potravinovou fólií a dejte do lednice odležet alespoň na jednu hodinu. Rozehřejte pánev, přidejte olej a opékejte na něm naložené maso dozlatova. Poté přidejte rajčata a chvílku společně duste, aby bylo maso měkké. Nakonec vmíchejte MILKO Žervé a nechejte ho rozpustit. Skvělou přílohou bude například jasmínová rýže.

AKTIVITA

Často se říká, že si někdo nese tíhu celého světa na ramenou. Možná i proto nás ramena často bolí. Dá se proti tomu něco dělat? Určitě dá, i když první rada by asi měla znít, že by si nikdo neměl tak moc nakládat. Zde asi tušíme, že o hmotnosti činek to nebude. Ale protože to v dnešní době není zrovna snadné, raději se pokusíme ramena posílit, abychom tu „nálož“ lépe zvládali.

CVIK NA MOBILITUS ODPOROVOU GUMOU

Tento cvik doporučuji vždy před jakýmkoli posilovacím tréninkem v rámci dynamické rozcvičky a pro spoustu lidí bude i dobrým způsobem, jak se protáhnout v průběhu dne u pracovního stolu. Postavte se s nohama mírně od sebe, aktivní břišní i hýžděvé svaly, do rukou před sebou chytte odporovou gumu. Na jakou šíři závisí na tom, jak pevnou gumu a jak mobilní ramena máte, ale vycházejte z toho, že ji napnutou povedete nad tělem za tělo a zase zpátky před tělo až dolů k pasu. Ramena přitom jakoby protočíte na obě strany. Takže začněte raději s větší vzdáleností mezi rukama, abyste si ramena „nevyhodili z pantů“, i když to se vám s pružnou gumou, která se v případě potřeby ještě natáhne, hned tak nepovede. Se zvyšující se mobilitou v ramenním kloubu si pak můžete gumu zkracovat nebo přejít na např. násadu od smetáku, která už se nenatáhne. Počet opakování závisí na vašem pocitu, ale doporučuji provádět pohyb pomalu a nejméně 10x.

UPAŽOVÁNÍ S ČINKAMI/LAHEMI/GUMOU

Můžete sedět nebo stát, v každém případě byste měli mít ramena stažená dolů od uší. V natažených pažích podél těla držíte činku/lahve, s výdechem odtlačíte celé paže od těla až do výše ramen, s nádechem je pomalu vracíte zpět k tělu. Nepoužívejte švih a dbejte na to, aby celá paže byla v jedné rovině, nepadal vám loket dolů. Opakujte 10-12x. Když budete provádět upažování s odporovou gumou, přišlápněte si ji třeba pravou nohou a její konec budete mít v levé ruce dole u těla, povede tedy diagonálně před vašim tělem. Pak pokračujete stejně jako byste drželi činku nebo lahev, a to tahem, nikoli švihem, upažujete v jedné rovině, nezvedáte tedy jen ten konec gumy. Po 10 opakováních vystřídejte ruce (a nohy). Nadechnete se při návratu dolů, s výdechem upažujete.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.



SNÍDANĚ PRO 14. DEN



Obložený chleba s hořčicovým jogurtem, kuřetem a nivou

1 porce

Ingredience:

60 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
1 plátek žitného chleba
100 g pečeného kuřete
1 lžice hořčice
sůl
20 g nivy

Postup:

Chléb opečte v toustovači. MILKO Řecký jogurt bílý 0 % smíchejte s hořčicí a osolte. Chleba potřete hořčicovým dresingem, položte na něj natrhané pečené kuře a nadrobte nivu.

SVAČINA PRO 14. DEN



Mléčná rýže

1 porce

Ingredience:

70 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
100 g uvařené rýže
100 ml polotučného mléka
20 ml medu
ovoce
čokoláda

Postup:

Uvařenou rýži povařte s mlékem do zhoustnutí. Osadte medem nebo jiným oblíbeným sladidlem a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %. Podávejte s ovocem a nastrohanou čokoládou.

OBĚD PRO 14. DEN



Salát z pečené zeleniny a jogurtový dresing s medem a hořčicí

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
2 větší brambory
1 větší cibule
2 mrkev
2 bílé papriky
60 g uvařené černé čočky
lžice plnotučné hořčice
lžice medu
sůl, ocet, olej

Postup:

Brambory omyjte a nakrájejte na čtvrtky. Cibuli oloupejte a nakrájejte stejně. Mrkev očistěte a nakrájejte na proužky, stejně tak i papriku. Všechnu zeleninu dejte na plech vyložený pečícím papírem a pokapejte olivovým olejem. Dejte péct do trouby vyhřáté asi na 180 °C na cca 40-50 minut, dokud nebudou brambory měkké. Upečenou zeleninu promíchejte v míse s uvařenou černou čočkou, osolte a přidejte asi lžici octa. Podávejte s dresingem z MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %, hořčice, medu a soli.

AKTIVITA



Na dnešek si naplánujte nějakou pěknou dlouhou procházku v lese, túru v horách nebo kopcích, kolem rybníka nebo jezera, máte-li nějaké poblíž vašeho bydliště, prostě vydejte se do pravé, nefalšované přírody. Nejen že si „odfrknete“ od práce a běžných starostí, ale nadýcháte se čerstvého vzduchu, protáhnete nohy a celé tělo a přijdete na úplně jiné myšlenky. Možná u toho, jakoby jen tak mimochodem, vyřešíte i nějaký vleklý problém, který vás dlouho trápí. Ale hlavně, celé vaše tělo i mozek se přímo vykoupe v kyslíku. Po příjemné námaze se vám bude v noci ještě příjemněji spát. Tak krásný výlet a sladké sny!

SNÍDANĚ PRO 15. DEN



Jogurtová ovesná kaše

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
40 g jemných ovesných vloček
250 ml polotučného mléka
1 lžice kakaa
2 lžice medu
ovoce na ozdobení

TIP: Kakao a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % můžete nahradit MILKO Řeckým jogurtem čokoládovým 0 %.

Postup:

Smíchejte ovesné vločky s mlékem, kakaem a medem a dejte vařit do hrnce na střední plamen. Důležité je kaši neustále míchat až do zhoustnutí. Jakmile bude kaše uvařená a v požadované hustotě, odstavte z plotny a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %. Nakonec si kaši ozdobte vašim oblíbeným ovocem.

SVAČINA PRO 15. DEN



Vajíčková pomazánka

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
80 g MILKO Žervé
4 natvrdo uvařená vejce (cca 10 min.)
1 menší šalotka
½ lžice hořčice
sůl

Postup:

Vejce uvařená natvrdo rozmixujte dohladka společně s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 %, MILKO Žervé a s hořčicí. Osolte a vmíchejte nejmenno nakrájenou šalotku. Pomazánku podávejte s oblíbeným pečivem. Nakonec ji můžete posypat nadrobno nakrájenou pažitkou.

OBĚD PRO 15. DEN



Losos a bramborový salát s jogurtem

2 porce

Ingredience:

2 kousky lososa bez kůže
citronová šťáva, sůl, olej

Na salát:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
1 lžice MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
200 g uvařených brambor ve slupce
1 menší uvařená mrkev
½ uvařené petržele
menší kousek uvařeného celeru
20 g sterilovaného hrášku
2 kyselé okurky a trošku láku z okurek
½ menší cibule
sůl, pepř

Postup:

Kousky lososa očistěte, osolte, pokapejte citronovou šťávou a olejem a dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 20 minut. Uvařené brambory oloupejte a nakrájejte na malé kostičky. Přidejte k nim nejmenno nastrouhanou mrkev, petržel, celer a kyselé okurky, lák z okurek, hrášek a nadrobno nakrájenou cibuli. Osolte, opepřete a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %.

AKTIVITA

Ideální by bylo procvičit si vždy celé tělo, ale co si budeme povídat, na to nemá (skoro) nikdo z nás čas. A tak začneme s částí těla, která nám často působí docela nepříjemně potíže, se zády. Mít silná, zdravá záda znamená nejenom pěkný, vzpřímený postoj, ale také život bez bolesti, a to bychom si určitě všichni přáli!

Co budete ke cvičení potřebovat? Ideálně malé jednoruční činky, ale dobře poslouží i 1 kg balení MILKO Řeckého jogurtu 0 %, lahve s vodou nebo pískem, anebo tzv. odporové gumy, které koupíte dnes už skoro ve všech obchodních domech nebo ve sportovních prodejnách. A samozřejmě vlastní tělo a chuť s ním něco dělat. Máte? Tak začínáme!

PŘÍTAHY GUMY/LAHVE/ČINKY K PASU V PŘEDKLONU

Postavte se, nohy zhruba na šíři pánve, špičky míří dopředu, do rukou si vezměte činky nebo držte pevně gumu, kterou máte přišlápnutou nohama. Předkloňte se s rovnými zády a lehce pokrčenými koleny, hlava je v prodloužení páteře, ramena stahujte od uší dolů a dozadu. V natažených rukách před sebou vám „visí“ činky (lahve naplněné vodou či pískem, odporová guma), které budete tahat směrem k pasu. Snažte se tahat nahoru lokty, které vedte blízko těla, ne do stran. V horní pozici k sobě stáhněte lopatky, chvíli tam vydržte a pak pomalu zase vraťte paže před sebe dolů. Jak s dechem? S výdechem proveďte přítah, s nádechem vraťte paže se zátěží dolů. Měli byste cítit práci zádových svalů, paže použijte jen jako takový „výtah“. Zopakujte 10x.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.

„PÍSMENO W“

Lehněte si na břicho na koberec nebo podložku na cvičení, vzpažte. To je výchozí pozice. Z ní pak s výdechem zvedněte z podložky hlavu a horní část těla, paže silou přitáhněte s pokrčenými lokty ze stran k tělu, takže vytvoříte písmeno W. Tam chvíli (1-2 vteřiny) zůstanete, poté se s nádechem a vzpaženými rukama vrátíte zpět na podložku. Zopakujte 10x.

Tuto malou sestavu na záda můžete celou zopakovat třeba 3x, tzn. 10 přítahů, 1 min. přestávka, 10 „Wček“, 1 min. přestávka, to celé ještě 2x.



SNÍDANĚ PRO 16. DEN



Snídaňová sladká tortilla

1 porce

Ingredience:

50 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
1 celozrnná tortilla
½ banánu
lžíce ořechového másla
lžička medu
10 g hořké čokolády min. 80 %

Postup:

Tortillu naříznete do půlky. Jednu čtvrtinu namažte MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 %, jednu čtvrtinu ořechovým máslem, na jednu čtvrtinu položte kolečka banánu a na poslední čtvrtinu nasypejte nastrohanou čokoládu a sirup. Tortillu překládejte, až se vám vytvoří trojúhelník, který zapečete v grilu.

SVAČINA PRO 16. DEN



Zapečené chleby

3 porce

Ingredience:

300 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300 g MILKO Eidamu 30 %
6 plátků žitného chleba
200 g šunky minimálně 90 % masa
3 vejce
sůl, pepř

Postup:

V míse rozšlehejte vejce, přidejte do nich MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, nejmenno nastrohaný MILKO Eidam 30 % a šunku nakrájenou na kostičky. Směs osolte a opepřete. Plátky chleba dejte na plech vyložený pečicím papírem a položte na ně vrstvu směsi. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20 minut.

OBĚD PRO 16. DEN



Jogurtové taštičky plněné mletým masem

asi 5 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300–350 g špaldové hladké mouky
sůl

Náplň:
500 g mletého hovězího masa do 10 %
tuku
lžička oleje
½ cibule
červená paprika
sůl
pepř
worcester
chilli

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 % smíchejte v míse se solí a moukou. Pozor, mouku přidávejte postupně a jen tolik, kolik jogurt vsákne. Vypracujte hladké těsto. Těsto vyválejte a poté vykrajujte kolečka, která naplníte masovou směsí a uzavřete okraje pomocí vidličky. Masovou směs připravte tak, že si na pánvi rozpalte olej, opečte na něm dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli a poté přidejte maso. Až se maso zatáhne, směs osolte, přidejte koření a worcester. Pírohy vařte v osolené vodě, dokud nevyplavou.

AKTIVITA

Dneska dáme horní polovině těla pokoj a budeme se věnovat té spodní, tedy nohám a hýždím. Málokdo ví, že silné hýždě vám mohou pomoci i při potížích se zády a kromě toho zatraceně dobře vypadají! A to taky rozhodně není k zahoezení.

KLASICKÝ DŘEP

Králem všech cviků na nohy je klasický dřep, který samozřejmě můžete provádět kdykoli a kdekoli, ale my si dáme jednu z variant dřepu se zátěží, k čemuž využijeme zase naplněné PET lahve, nemáme-li doma jednoručky. Vezměte si do každé ruky jednu lahev a položte si je na ramena. Lokty směřují k zemi před vás, ne vedle těla. S nádechem jděte co nejnižší dolů, jako byste si chtěli sednout na židli, s výdechem se vracíte zpět do výchozí pozice. Záda jsou rovná, paty nezvedejte od země, pohyb dolů i nahoru je kontrolovaný, nepadejte dolů jako pytel brambor! Zopakujte 12–15x.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem 0 % 1 kg.

VÝPAD VZAD

Výpad vzad je skvělým cvikem na hamstringy (svaly zadní části stehna) i na hýždě, tak si ho určitě vyzkoušejte. Nohy máte od sebe na šířku pánve, chodidla směřují vpřed. Paže můžete mít v bok nebo, chcete-li si cvik ztížit, mohou být podél těla a držet lahev/činku. S nádechem udělejte dlouhý výpad jednou nohou vzad, „zadní“ noha je pokrčená v koleni, jako byste se o něj chtěli za tělem opřít, „přední“ stojná noha má koleno zhruba do pravého úhlu a vy jdete s rovným tělem mezi ně. S výdechem se vrátíte do výchozí pozice. Při návratu se opřete o stojnou nohu a přenesete na ni váhu, jako byste chtěli dělat dřep na jedné noze. Můžete střídát nohy, ale svaly výborně zatížíte i tak, že všechna opakování uděláte napřed levou a pak teprve pravou nohou. 10x na každou nohu.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.



SNÍDANĚ PRO 17. DEN



Pudingové řezy

27 kousků

Ingredience:

Korpus: 5 vajec
100 ml medu
100 ml polotučného mléka
35 ml oleje
50 g ořechového másla nebo oleje
200 g špaldové hladké mouky
1 prášek do pečiva

Puding: 1 balení vanilkového pudingu
500 ml polotučného mléka
cukr podle chuti, případně jiné sladidlo

Krém:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
190 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
skořice na posypání

Postup:

Žloutky oddělte od bílků a vyšlehejte je do pěny společně s medem. Přidejte mléko, olej, ořechové máslo a do směsi prosejte mouku s kypřícím práškem. Nakonec opatrně vmíchejte vyšlehaný sníh z bílků. Uvařte pudink podle návodu a oslaďte ho cukrem. Těsto vlijte na plech s pečicím papírem, na vlité těsto přidejte ještě teplý pudink. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na cca 35 minut. Upečené řezy nechte vychladnout. A mezitím si smíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %. Vychladlé řezy směsí potřete. Směs nvrch zasypte skořicí.

SVAČINA PRO 17. DEN



Pomazánka z fety

4-6 porcí

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
2x 80 g MILKO Žervé
200 g fety

TIP: Můžete také použít MILKO Žervé pažitka anebo MILKO Žervé paprika.

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, MILKO Žervé a fetu rozmixujte na hladkou pomazánku. Do směsi můžete přidat i oblíbené bylinky, jako je například pažitka nebo petrželka, nebo pomazánku zakápnout olivovým olejem.

OBĚD PRO 17. DEN



Kuřecí na kari

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
600 g kuřecích prsou
200 g cibule
10 ml oleje
200 ml kokosového mléka
200 ml vody
kari
sůl
voda

Postup:

Na oleji orestujte nadrobno nakrájenou cibuli dozlatova a následně přidejte na kostičky nakrájené maso. Jakmile se maso opeče, osolte ho a přidejte kari. Nakonec zalijte vodou a kokosovým mlékem. Chvilu duste, aby se tekutina trochu zredukovala. Poté odstavte ze sporáku a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %.

AKTIVITA

Paže sice používáme téměř při všem, co přes den děláme, ale přesto si zaslouží svůj vlastní trénink. Hlavně tricepsy, tedy zadní strana paží, mají tendenci s přibývajícím věkem ochabovat a nepěkně viset. A proto si dnes paže procvičíme z obou stran, tedy tricepsy i bicepsy. A speciální poznámka pro ženy - nemusíte mít strach, že z vás po tréninku bicepsů bude hned Arnold, to vám rozhodně nehrozí!

TRICEPSY - KLIK VLEŽENA BOKU

Tady si vystačíme s vahou vlastního těla. Lehnete si na levý bok, mírně pokrčte nohy v kolenou. Pravá ruka je před tělem ve výši hrudníku a opíráte se o ni, levou rukou se chytíte za pravé rameno, jako byste se chtěli obejmout. Horní polovinu těla tím máte ve vzporu. Pomalu se spouštějte na pravé ruce k zemi, těsně nad zemí se vzepřete, jako byste dělali klik, a vraťte se do výchozí pozice s trupem nahoře. Nepředklánějte se! Zkuste několikrát zopakovat, cílem je 8-10x na každou stranu, ale nebudeme si nic nalhávat, když budete cvik provádět správně, není to vůbec nic lehkého! S výdechem nahoru, s nádechem dolů.

BICEPSY - BICEPSOVÝ ZDVIH S JEDNORUČKAMI/LAHVEMI/GUMOU

Stoupněte si s nohama mírně od sebe, podsazenou pánev, aktivní břišní svaly, ramena stahujte od uší dolů. Lokty jsou u těla, paže jsou vedle těla. V obou rukách držíte zátěž (v případě gumy ji máte přišlápnutou nohama), dlaně míří vzhůru. S výdechem přitáhněte zátěž nahoru k ramenům, měli byste cítit smrštění bicepsu, tak si ho tam vteřinku nebo dvě vychutnejte, než se pomaloučku a kontrolovaně budete vracet do výchozí pozice. Lokty jsou během celého pohybu nahoru i dolů u těla, jako byste je tam měli přilepené! 10-12x zopakujte. Výdech nahoru, nádech dolů.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1kg.



SNÍDANĚ PRO 18. DEN



Jogurtová bublanina

20 kousků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
300 g špaldové hladké mouky
300 ml polotučného mléka
2 vejce
140 g kokosového cukru
1 kypřicí prášek
350 g mraženého nebo čerstvého ovoce
(jahody, višně, borůvky...)

Postup:

Všechny ingredience kromě ovoce smíchejte v tekuté těsto. Vlijte ho na plech vyložený pečicím papírem a nahoru naskládejte ovoce. Dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C na cca 20 minut, propečenost zkoušejte špejlí. Dokud se těsto na špejli lepí, je potřeba ho ještě péct.

SVAČINA PRO 18. DEN



Brokolicové placičky s jogurtovým dipem

4 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
150 g MILKO Eidamu 30 %
450 g uvařené brokolice
50 g balkánského sýra
2 vejce
30 g pometých ovesných vloček
olej, sůl, pepř
3 stroužky česneku

Postup:

Doměkka uvařenou brokolici rozmačkejte vidličkou, přidejte vejce, nahrubo nastrouhané sýry a ovesné vločky. Osolte a opepřete. Se solí však opatrně, balkánský sýr je dost slaný sám o sobě. Ze směsi tvořte placičky na plech vyložený pečicím papírem. Pokapejte troškou oleje (super je olej ve spreji) a dejte péct do trouby vyhřáté na cca 200 °C dozlatova. Podávejte s dipem, který připravte smícháním MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 % s prolisovaným česnekem a solí.

OBĚD PRO 18. DEN



Buchtíčky s jogurtovo-pudingovým krémem

4 porce

Ingredience:

Buchtíčky:
35 g MILKO Másla
165 g špaldové hladké mouky
21 g droždí
70 ml mléka
30 g cukru
1 menší vejce, špetka soli
citronová kůra

Postup:

Do mísy vsypte mouku a vytvořte si uprostřed hromádky důlek, do kterého vlijete vlažné mléko a rozdrobíte do něj droždí. Z krajů hromádky vmíchejte do mléka trošku mouky a vytvořte tak hustější těstíčko. Přikryjte mísu utěrkou a nechte zhruba 30 minut odležet, aby vzešel kvásek. Do mísky poté přidejte rozpuštěné MILKO Máslo, cukr, vejce, kůru z citronu a špetku soli a vypracujte těsto, které nechte minimálně hodinu vykynout. Z vykynutého těsta tvořte malé kuličky, dejte je do pekáče vyloženého pečicím papírem. Mezi kuličkami udělejte trošku rozestupy, protože se v troubě zvětší. Nakonec buchtíčky potřete trochou rozpuštěného MILKO Másla. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 175 °C cca na 30 minut. Zatímco se buchtíčky pečou, připravte krém. V hrnci zahřejte mléko, za stálého míchání do něj přidejte vanilkový pudink a cukr. Jakmile směs zhoustne, odstavte z plotny a vmíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %.

Krém:
280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
5 lžic vanilkového pudinku
750 ml mléka
cukr podle chuti, případně jiné sladidlo

AKTIVITA

Dneska si odpočineme od posilování a budeme se věnovat nejzdravějšímu pohybu na světě. Že nevíte, jakému? Ale víte, a v ideálním případě se mu věnujete každý den! Je to „obyčejná“ chůze. A i když se počítá každý krok, zkuste (nejen dnes) chodit spíš v přírodě než po nákupních centrech. Výborným pomocníkem pro zjištění, jak na tom vlastně jste, můžou být chytré hodinky, které vám kroky za celý den spočítají, nebo obyčejný krokoměr (třeba ho máte i ve svém telefonu).

Chcete pár tipů, jak nachodit co nejvíce?

- nepovažujte chůzi za jednu z vašich dalších povinností, ale zkuste ji brát jako jeden z jednoduchých způsobů, jak získat (nebo si udržet) fyzické i psychické zdraví
- vykašlete se na výtahy a chodte po schodech
- nejpozději po každé hodině u počítače se zvedněte, prodýchejte se, protáhněte se a udělejte pár kroků
- je-li to možné, chodte do práce pěšky, jestliže dojždíte, vystupte o jednu či dvě zastávky dříve, případně autem zaparkujte o kousek dál a dojděte pěšky



SNÍDANĚ PRO 19. DEN



Tuňákové zapečené tousty

2 porce

Ingredience:

40 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
40 g MILKO Žervé
20 g MILKO Eidamu 30 %
120 g tuňáka ve vlastní šťávě
40 g kukuřice v konzervě
40 g červené cibule
2 kusy žitného rohlíku
sůl a oblíbené koření

Postup:

MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, MILKO Žervé, tuňáka, kukuřici, nadrobno nakrájenou červenou cibulku, sůl a koření promíchejte. Pečivo překrojte podélně na dvě poloviny a položte ho na plech vyložený pečicím papírem. Na pečivo nandejte tuňákovou směs, zasypte ji nejednostranně MILKO Eidamem 30 % a dejte péct na 180 °C na cca 10-15 minut do trouby.

SVAČINA PRO 19. DEN



Mrkvánky plněné povidly a jogurtem

asi 23 kousků

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
100 g MILKO Mástla
200 g špaldové hladké mouky
200 g mrkve
100 g kvalitních povidel
špetka skořice

Postup:

Mrkev nastrouhejte na jemném struhadle, přimíchejte mouku a změkklé MILKO Mástlo. Vytvořte nelepivé těsto, které zabalíte do potravinářské fólie a uložíte minimálně na hodinu do lednice. Odleželé těsto rozválejte a vykrajujte pomocí skleničky kolečka, do jejichž poloviny vkládejte směs z povidel a MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %. Poté kolečko přehněte a spojte okraje vidličkou. Dejte péct do předem vyhřáté trouby na 180 °C na cca 15 minut.

OBĚD PRO 19. DEN



Řízek v jogurtu s krémovou bramborovou kaší

2 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
20 g MILKO Mástla
60 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
2 kuřecí prsa (asi 300 g)
60 g rozdrčených kukuřičných cornflakes
mletá uzená paprika
400 g brambor
50 ml mléka
sůl

Postup:

Kuřecí maso očistěte a naklepejte. V míse smíchejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, sůl a uzenou paprikou. Do směsi přidejte maso a promíchejte, aby bylo smělí obaleno. Nechejte alespoň 30 minut odležet v lednici. Odležené maso obalte v rozdrčených kukuřičných cornflakes a dejte na plech vyložený pečicím papírem. Pečte v troubě vyhřáté na 180 °C asi 20-30 minut. Zatímco se maso peče, oloupejte brambory, uvařte je v osolené vodě doměkka. Vodu slijte, přidejte MILKO Mástlo, mléko a vyšlehejte kaši. Nakonec do ní přimíchejte MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 %.

AKTIVITA

Kdy jste si naposledy pořádně zatancovali? Jsem z generace, která strávila mládí na 80' diskotékách, a jestli chcete znát jeden z pramenů věčného mládí, vitality a dobré nálady, tak tady ho máte! To, že při tanci (jakémkoli) spálíte spoustu kalorií, asi nemusím zdůrazňovat. Jak na to? Když máte doma partnera, kterého tanec baví, pusťte prostě hudbu a vyzvěte ho k tanci. Ale vůbec nevadí, když jste doma sami, naopak! Možná je to pro vaše sebevyjádření ještě lepší. Osobně se nejvíc vyblbnu, když si pustím (opravdu nahlas) taneční muziku, může to být hudba z 80', 90', rock nebo klidně latino a tančím tak, jak to cítím, jak to zrovna potřebuju a jak mi to dělá dobře. Rozproudí se vám krev, každá buňka vašeho těla bude jásat, zjistíte, že na tváři máte za chvíli „rohlík“ :-), a starosti odplují neznámo kam. Smím prosit?



SNÍDANĚ PRO 20. DEN



Mrkvová pomazánka

asi 3 porce

Ingredience:

2 mrkve
80 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
80 g MILKO Žervé
1 stroužek česneku
sůl
pepř

Postup:

Mrkev nastrouhejte najemno a smíchejte s MILKO Žervé, MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % a prolisovaným česnekem. Osolte a opepřete.

SVAČINA PRO 20. DEN



Kakaový koktejl

1 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
150 ml mléka
20 g holandského kakaa
15 ml medu

TIP: Kakao a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % můžete nahradit MILKO Řeckým jogurtem čokoládovým 0 %.

Postup:

Všechny ingredience vymixujte do hladkého krémového koktejlů.

OBĚD PRO 20. DEN



Segedínský guláš

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu 0 %
120 g MILKO Žervé
600 g kuřecích prsou
3 stroužky česneku
1/2 lžičky zázvoru
1 lžička tandoori masala koření
1/2 lžičky chilli
1/4 lžičky římského kmínu
1 lžička soli
20 ml oleje
400 g rajčat v plechovce

Postup:

Kuřecí maso nakrájejte na menší kousky a dejte ho do mísy. Tam ho smíchejte s MILKO Řeckým jogurtem 0 %, kořením a česnekem. Mísu zakryjte potravinovou fólií a dejte do lednice odležet alespoň na jednu hodinu. Rozehřejte pánev, přidejte olej a opékejte na něm naložené maso dozlatova. Poté přidejte rajčata a chvílku společně duste, aby bylo maso měkké. Nakonec vmíchejte MILKO Žervé a nechejte ho rozpustit. Skvělou přílohou bude například jasmínová rýže.

AKTIVITA

Často se říká, že si někdo nese tíhu celého světa na ramenou. Možná i proto nás ramena často bolí. Dá se proti tomu něco dělat? Určitě dá, i když první rada by asi měla znít, že by si nikdo neměl tak moc nakládat. Zde asi tušíme, že o hmotnosti činek to nebude. Ale protože to v dnešní době není zrovna snadné, raději se pokusíme ramena posílit, abychom tu „nálož“ lépe zvládali.

CVIK NA MOBILITUS ODPOROVOU GUMOU

Tento cvik doporučuji vždy před jakýmkoli posilovacím tréninkem v rámci dynamické rozcvičky a pro spoustu lidí bude i dobrým způsobem, jak se protáhnout v průběhu dne u pracovního stolu. Postavte se s nohama mírně od sebe, aktivní břišní i hýžděvé svaly, do rukou před sebou chytte odporovou gumu. Na jakou šíři závisí na tom, jak pevnou gumu a jak mobilní ramena máte, ale vycházejte z toho, že ji napnutou povedete nad tělem za tělo a zase zpátky před tělo až dolů k pasu. Ramena přitom jakoby protočíte na obě strany. Takže začněte raději s větší vzdáleností mezi rukama, abyste si ramena „nevyhodili z pantů“, i když to se vám s pružnou gumou, která se v případě potřeby ještě natáhne, hned tak nepovede. Se zvyšující se mobilitou v ramenním kloubu si pak můžete gumu zkracovat nebo přejít na např. násadu od smetáku, která už se nenatáhne. Počet opakování závisí na vašem pocitu, ale doporučuji provádět pohyb pomalu a nejméně 10x.

UPAŽOVÁNÍ S ČINKAMI/LAHEMI/GUMOU

Můžete sedět nebo stát, v každém případě byste měli mít ramena stažená dolů od uší. V natažených pažích podél těla držíte činku/lahve, s výdechem odtlačíte celé paže od těla až do výše ramen, s nádechem je pomalu vracíte zpět k tělu. Nepoužívejte švih a dbejte na to, aby celá paže byla v jedné rovině, nepadal vám loket dolů. Opakujte 10-12x. Když budete provádět upažování s odporovou gumou, přišlápněte si ji třeba pravou nohou a její konec budete mít v levé ruce dole u těla, povede tedy diagonálně před vašim tělem. Pak pokračujete stejně jako byste drželi činku nebo lahev, a to tahem, nikoli švihem, upažujete v jedné rovině, nezvedáte tedy jen ten konec gumy. Po 10 opakováních vystřídejte ruce (a nohy). Nadechnete se při návratu dolů, s výdechem upažujete.

TIP: Lze cvičit i s MILKO Řeckým jogurtem bílým 0 % 1 kg.



SNÍDANĚ PRO 21. DEN



Krémová vajíčka

1 porce

Ingredience:

20 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
lžička MILKO Másla
20 g MILKO Žervé
½ menší cibule
3 vejce

Postup:

Na MILKO Másle opečte dozlatova nadrobno nakrájenou cibuli. Vajíčka rozklepňte do misky a pořádně je metličkou prošlehejte, až se nahoře začne dělat pěna. Vmíchejte do nich MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a MILKO Žervé. Až se ingredience s vajíčky smíchají, vlijte je k cibuli a snižte plamen. Pomalu vajíčka promíchejte stěrkou do požadované konzistence.

SVAČINA PRO 21. DEN



Čokoládový krém

4 porce

Ingredience:

140 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
175 g MILKO BIO Zakysané smetany 15 %
100 g hořké čokolády min. 80 % kakaa
10-15 g medu, případně jiného sladidla

Postup:

Čokoládu rozpusťte ve vodní lázni, poté přidejte MILKO Řecký jogurt bílý 0 %, MILKO BIO Zakysanou smetanu 15 % a med. Vše promíchejte metličkou do hladké směsi. Čokoládovou směs nalijte do skleniček nebo mističek a dejte alespoň na 2 hodiny vychladit do lednice. Přidat pak můžete oblíbené ovoce a granolu.

TIP: Čokoládu a MILKO Řecký jogurt bílý 0 % můžete nahradit MILKO Řeckým jogurtem čokoládovým 0 %.

OBĚD PRO 21. DEN



Jogurtové knedlíčky s ovocnou omáčkou

4 porce

Ingredience:

280 g MILKO Řeckého jogurtu bílého 0 %
MILKO Máslo
250 g špaldové hladké mouky
1 vejce
40 g cukru, případně jiného sypkého sladidla (kokosový cukr, xylitol, erythritol aj.)
160 g tvrdého tvarohu na strouhání
500 g mražených jahod
2 lžice citronové šťávy
1 lžice medu

Postup:

Mouku, MILKO Řecký jogurt bílý 0 % a vejce smíchejte v tuhé těsto. Nechte 15 minut odpočinout v lednici. Mezitím si připravte jahodovou omáčku z mražených jahod, šťávy z citronu a medu. Směs nechte svařit, aby směs zhoustla a odpařila se voda. Těsto si rozdělte na menší knedlíčky, které dejte vařit na asi 5-7 minut. Servírujte s jahodovou omáčkou a lžičkou MILKO Másla, případně zasypejte cukrem.

AKTIVITA

A je tady to, na co jste určitě netrpělivě čekali, cvičení na břišní svaly! Mimořádně účinné cviky „na břicho a na zadek“ jsou nejčastější objednávkou, kterou dostávám od svých klientek, ale ani muži nejsou proti představě pěkně vypracovaných cíhlinek na břiše rozhodně imunní. Sice se ne nadarmo říká, že „buchtý“ na břiše se pečou v kuchyni, záleží tedy hlavně na tom, kolik a čeho jíte, abyste vůbec někdy své břišní svaly spatřili, ale na druhou stranu, kde nic není, ani smrt nebere, takže si pojdme pevný střed těla vybudovat, protože se to opravdu vyplatí! Nejúčinněji se břišní svaly, lépe řečeno svaly celého středu těla neboli core, procvičují v sérii několika cviků, kdy odcvičíte všechny třeba po 10 opakováních hned za sebou bez přestávky a přestávku na vydýchání a odpočinek si uděláte až potom. To celé můžete podle stavu své aktuální kondice ještě jednou nebo dvakrát zopakovat. Důležité je nezadržovat dech a snažit se dýchat do břicha, pracovat s bráničí, tzn. při hlubokém nádechu nafouknout břicho, při dlouhém výdechu přitahovat pupík k páteři (kdo cvičíte jógu, znáte).

PLANK NEBOLI PRKNO

Klasické prkno, vzpor na předloktí, už jste asi všichni někdy dělali. Paže máte pod rameny, celé tělo je zpevněné, břišní i hýždě svaly jsou aktivní, hlava je v prodloužení páteře. Břišní svaly ještě lépe procítíte, když se pokusíte zakulatit hrudní část páteře, aby vaše tělo bylo tak trochu do tvaru mělkého písmene C (tedy obloukem nahoru, ne abyste se prohnuli dolů!). Tím a také zatnutím hýždí zamezíte propadání v bedrech, což bývá jedním z nejčastějších problémů při provádění tohoto oblíbeného cviku stejně jako vystrkování zadku. Při výdrži v planku se pokuste dýchat do břicha, jak o tom píšu výše, cvik bude mnohem účinnější, než když budete držet břicho a zadržovat dech. Zkuste protahovat výdrž na půl minuty, pak na minutu. Když už vám to nebude dělat problémy, můžete vyzkoušet nějakou další variantu prkna, např. pohyb dopředu-dozadu na prstech nohou, střídavé zvedání rukou nebo nohou, možností je spousta!

CYKLISTA

Lehněte si na záda, ruce si dejte za hlavu, pravou nohu pokrčenou v koleni zvedněte nad podložku, levá je natažená asi 10 cm nad zemí, přizvedněte lopatky od podložky a snažte se přitáhnout loket levé ruky ke kolenu pravé nohy. Pak vystřidejte současně nohy a ruce, tedy nahoru půjde levá noha a k ní pravý loket, pravá noha bude natažená 10 cm nad podložku. Přitáhněte se vždy s dlouhým výdechem, nadechněte se při výměně. Provádějte pomalu, opakujte 10x na každou nohu.

BOČNÍ PLANK

Z lehu na zemi na boku jděte do vzporu na předloktí, celé tělo máte zpevněné a v jedné linii, nevystřkujte zadek za sebe ani se nepropadejte dolů. Druhou ruku si dejte v bok nebo ji můžete držet nataženou nad tělem. Pak budete s nádechem pouštět pomalu boky k podložce, lehce se jí dotknete a zase se s výdechem vrátíte do prkna. Zopakujte 10x na každou stranu.

