

SNÍDANĚ 1. DEN



JOGURTOVÉ CELOZRNNÉ MUFFINY S OVOCEM A ZDRAVOU DROBENKOU



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
30 g MILKO másla / MILKO BIO másla
40 g kokosového oleje
hrst borůvek
300 g celozrnné hladké mouky
40 ml mléka
3 lžice medu
2 vajíčka
2 lžičky kypřicího prášku

Postup:

Aby byly muffiny nadýchané, vyšlehejte si sníh z bílků. Žloutky smíchejte s medem, MILKO máslem a kokosovým olejem. Přidejte mléko a pomalu přisypávejte mouku smíchanou s kypřicím práškem. Potom pomalu zašlehávejte sníh do těsta. Na závěr přidejte borůvky. Těsto vylijte do vymazané formy na muffiny a dejte do rozpálené trouby. Pečte 30 minut na 170 °C.

Muffiny si vychutnejte s MILKO Řeckým jogurtem 0% a s ovocem.

SVAČINA 1. DEN



SMOOTHIE S LESNÍM OVOCEM A JOGURTEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
hrst mrazeného lesního ovoce
100 ml kokosového mléka
100 ml vody
1 zralý banán
1 lžička chia semínek

Postup:

Všechny ingredience hodte do mixéru a rozmixujte dohladka.

VEČEŘE 1. DEN



KUŘECÍ PLÁTEK SE SALÁTEM S BYLINKOVÝM DRESSINGEM

Ingredience:

kuřecí prso
hrst rukoly
hrst polníčku
hrst cherry rajčátek
hrst mandlí
2 stroužky česneku
½ pomeranče

Dressing:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
olivový olej, ½ pomeranče
sůl a pepř

Postup:

Kuřecí prso opečte na rozpálené pánvi. Když je prso skoro hotové, přidejte pokrájený česnek a cherry rajčátka. Opečte, dokud rajčátka a česnek nejsou měkké. V míse si vytvořte dressing. Smíchejte 1 MILKO Řecký jogurt 0%, šťávu z půlky pomeranče, sůl a pepř. Metličkou pomalu zašlehejte olivový olej. Na talíř přidejte polníček, rukolu, cherry rajčátka a kuřecí prso. Mandle si opečte na sucho na pánvi. Přidejte dílky z druhé půlky pomeranče. Salát zalijte dressingem a posypte mandlemi.

AKTIVITA 1. DEN 7MINUTOVÝ RANNÍ RITUÁL

Ráno udává tempo celému dni. Je to totiž moment, který můžete mít plně pod svojí kontrolou, předtím než začnete řešit povinnosti nebo komunikovat s ostatními. Mít ranní rituál vám pomůže zvládnout lépe celý den. Když pro sebe navíc hned ráno uděláte něco dobrého, můžete ještě před odchodem do práce oslavit jeden úspěšně splněný „úkol“.

Není potřeba vstávat v 5 ráno a vyhradit si hodinu. Postačí jen 7 minut. Pusťte si k tomu svoji oblíbenou hudbu. Protáhněte celé tělo, dýchejte zhluboka a nastavte si v mysli, jaký chcete, aby byl váš den. I tak krátké cvičení vám pomůže uvolnit endorfiny („hormony štěstí“), které vás dobře naladí.



SNÍDANĚ 2. DEN



ŘECKÝ JOGURT S KŘUPAVOU DOMÁCÍ GRANOLOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g ovesných vloček jemných
30 g žitných nebo ovesných vloček
3 lžice arašídového másla
3 lžice medu
3 lžičky skořice
40 ml kokosového oleje
3 lžičky himálajské soli
2 lžice sušeného kokosu
hrst hroznů

Postup:

Nebojte se udělat větší množství najednou, granola vám totiž vydrží i dva týdny. Všechny suroviny zamíchejte a dejte zapéct na 175 °C na 25 minut, nebo dokud vám granola nezezlátne. Granolu pak přisypte ke svému oblíbenému MILKO Řeckému jogurtu. Ideálně přidejte nějaké čerstvé ovoce podle svého výběru. Moje oblíbená kombinace je s granátovým jablíčkem.

SVAČINA 2. DEN



CUKETOVÉ HRANOLKY Z TROUBY S MOJITO DRESSINGEM

Ingredience:

2 větší cukety, 2 vejčka
strouhanka, hladkolistá petržel nebo koriandr
čerstvá máta
30 g parmezánu
sůl a pepř, olivový olej

Dressing:

½ MILKO Řecký jogurt 0%
½ MILKO Žervé
2 lžičky olivového oleje
2 lžičky medu, hrst čerstvé máty
1 limetka

Postup:

Z cukety si vykrájte proužky o délce zhruba 6 cm. Ty pak rozkrájíte na malé hranolky. Vajíčka osolte a rozkvedlejte. Připravte si strouhanku k obalení cuketových hranolků – do strouhanky přidejte pokrájené bylinky, lehce osolte a přidejte nastrouhaný parmezán. Strouhanku nepřesolte, parmezán je slaný sám o sobě. Hranolky před obalením nesolte vůbec, aby nepouštěly šťávu při pečení, nebyly by pak tak křupavé.

Cuketové hranolky namočte do vajíčka, pak do strouhanky, znovu do vajíčka a do strouhanky. Strouhanku přimáčkněte k hranolkům, aby na nich co nejvíc držela. Plech vymažte olivovým olejem. Položte na něj cuketové hranolky a pokropte je štědrým množstvím olivového oleje. Klidně si pomozte mašlovacíkou. Já olej dávám do spreje. Pečte 25 minut při 180 °C. Každá trouba je ale jiná, takže prostě dozlatova. :-)

Na závěr hranolky osolte mořskou hrubozrnnou solí a opepřete.

V jedné misce zamíchejte ½ MILKO Řecký jogurt 0% s ½ MILKO Žervé, medem a pokrájenou mátou. Přidejte šťávu z limety, trochu limetkové kůry a metličkou pomalu zasuňte olivový olej. Osolte a opepřete podle chuti.

VEČEŘE 2. DEN



BUDDHA BOWL S LOSOSEM A S ARAŠÍDOVOU ZÁLIVKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g uvařené rýže
20 dkg lososa
arašídové máslo
sójová omáčka
lžička medu
½ zralého avokáda
½ cukety
sezamová semínka
šťáva z půlky citronu
olivový olej, čerstvý koriandr
jakákoli jiná zelenina, která vám zbyla v lednici

Mám ráda, když miska obsahuje všechny moje oblíbené dobroty. Poskládejte si buddha bowl podle toho, co máte rádi a přidejte jakoukoli barevnou zeleninu. Správná buddha bowl je plná barev a chutí a hlavně je dělaná v dobrém rozpoložení. Nezapomeňte, že vaření je radost a je to způsob sebezpečí.

Postup:

Nejprve uvařte rýži. Lososa nakrájejte na kousky a osmahněte. V misce smíchejte arašídové máslo, sójovou omáčku, MILKO Řecký jogurt 0%, med a citronovou šťávu. Pořádně zamíchejte metličkou. Cuketu nakrájejte na plátky a rychle orestujte na olivovém oleji. Nezapomeňte olej na pánvi nejdříve zahřát. Cuketu osolte a v momentě, kdy je měkká, přidejte pár kapek citronové šťávy. Přidejte plátky pokrájeného avokáda. Svou buddha bowl pak zalijte arašídovo-jogurtovou zálivkou. Dozdobte koriandrem nebo jinou oblíbenou bylinkou a posypte sezamovým semínkem.

AKTIVITA 2. DEN

7MINUTOVÁ PŘÍPRAVA PRO LUXUSNÍ SPÁNEK

Asi nemůžu dost ocenit hodnotu spánku v životě. Spánek je ta nejlepší regenerace, kterou můžeme svému tělu dát. Pokud chcete být produktivní a zdraví, je potřeba brát spánek jako prioritu. Má silný vliv na funkci našeho mozku i na imunitu.

Kromě délky spánku také záleží na jeho kvalitě. Příprava na druhý den totiž začíná již večer předchozí den. Proto si večer udělejte čas na zklidnění, na to, abyste zpracovali celý den a vyčistili si hlavu.

Pro optimální spánek snižte teplotu v pokoji a spěte v úplné tmě. Večer ztlumte všechna světla v pokoji a na monitorech nastavte večerní režim. Světlo totiž blokuje produkci melatoninu, který signalizuje našemu tělu, aby se připravilo na spánek.

Vyvětrejte pokoj a ustelejte si postel tak, aby vypadala co nejlákověji.



SNÍDANĚ 3. DEN



BATÁTOVÉ LÍVANCE S ŽERVÉ A JAVOROVÝM SIRUPEM

Ingredience:

1 střední batát
2 vajíčka
200 g celozrnné hladké mouky
50 ml mléka
javorový sirup, 2 lžičky kypřicího prášku
špetka skořice, olivový olej, sůl

Dip:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
½ MILKO Žervé
1 lžice javorového sirupu
1 limetka

Postup:

Batát zakápněte olivovým olejem a pečte 20 minut na 180 °C, nebo dokud úplně nezměkne. Bílky oddělte od žloutků a vyšlehejte z nich tuhý sníh. V míse smíchejte žloutky, mouku, kypřicí prášek, skořici, sůl a mléko a pečený batát. Pomalu zashlehejte do těsta sníh. Do pánve s horkým olejem lžící nalijte malé lívance a opečte z obou stran. V míse smíchejte ½ MILKO Řeckého jogurtu, ½ MILKO Žervé, javorový sirup a šťávu z limetky. Přidejte limetkovou kůru. Lívanec namažte dipem a postupně takto vrstvěte, dokud vám nevznikne „komínek“. Na závěr lívance s dipem zalijte javorovým sirupem a dozdobte vaším oblíbeným ovocem.

SVAČINA 3. DEN



SLANÉ MUFFINY S DÝNÍ A ROZMARÝNEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 MILKO Žervé
250 g celozrnné mouky
40 g čedaru
2 vajíčka
150 g dýně hokkaido
trocha čerstvého rozmarýnu
50 ml mléka
50 ml olivového oleje
3 lžičky kypřicího prášku
dvě lžičky soli, pepř
lžice třtinového cukru

Postup:

Dýni osolte a uvařte doměkka s rozmarýnem. Rozmarýn pak vyjměte a vařenou dýni rozmixujte dohladka. Mouku smíchejte s kypřicím práškem, cukrem, solí, pepřem, MILKO Řeckým jogurtem 0%, MILKO Žervé, s vajíčkem, mlékem a olivovým olejem. Přidejte dýňové pyré, nastrohaný čedar a pořádně zamíchejte těsto. Plech na muffiny vymažte olejem a vlijte těsto do tří čtvrtin. Pečte 25 minut při 175 °C.

VEČEŘE 3. DEN



FAZOLOVÝ STEW S JOGURTOVÝM DIPEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g uvařených černých fazolí
150 g mletého krůtího masa
1 plechovka pokrájených rajčat
lžice koření – paprika a římský kmín
2 stroužky česneku, 1 středně velká cibule
bobkový list, kousek hořké čokolády
hrst čerstvého koriandru, olej, sůl

Dip:

1 MILKO Řecký jogurt 0%, trocha citronové šťávy, hrst čerstvého koriandru, sůl a pepř

Postup:

Na oleji restujte nejmenno pokrájenou cibuli, dokud nezesklovatí. Přidejte olej a do oleje přidejte římský kmín a nejmenno pokrájený česnek. Přidejte uvažené fazole a krůtí maso. Zarestujte. Osolte, přidejte papriku. Přidejte pokrájená rajčata a bobkový list. Povařte cca 20 minut. Přidejte kousek hořké čokolády a nechte ji rozpustit. Stáhněte z ohně a zjemněte MILKO Řeckým jogurtem 0%. Na závěr přidejte koriandr.

Stew můžete jíst s rýží nebo jen kusem opečeného kváskového chleba.

AKTIVITA 3. DEN

14 MINUT VAŠÍ OBLÍBENÉ AKTIVITY

Není potřeba trávit hodiny v posilovně. Pravidelnost je mnohem důležitější. Je lepší každý den cvičit trochu než jednou za týden několik hodin. Pokud vás nebaví cvičení, najděte si jinou aktivitu, kterou dokážete dělat pravidelně a dlouhodobě. Pro mě je to třeba tancování. Ráno si pustím svoji oblíbenou hudbu a chvíli tancuju. Nejenže se pořádně zadýchám a protáhnu, ale hlavně mám neskutečně dobrou náladu.

14MINUTOVÁ PROCHÁZKA KDYKOLI BĚHEM DNE

Pokud je těžké si během dne najít čas na delší cvičení, krátká procházka venku je skvělá alternativa. Svižná chůze venku a soustředěné dýchání je skvělá forma aktivní meditace, která vám rozpumpuje srdce a zároveň vám pomůže se skvěle uvolnit.

Chodit můžete i tehdy, když nemáte tolik energie. Chůze zlepšuje okysličování těla i mozku a mnohem méně zatěžuje klouby než běh. Udržuje hormonální balanc a nezvyšuje tolik hladinu kortizolu („stresový hormon“), který je spojený s ukládáním tuku v oblasti břicha. A nejen to, chůze snižuje hladinu cukru v krvi a zajišťuje tak stabilnější energii po celý den. Svižná procházka vás skvěle připraví na celý den.

Věděli jste, že hodinka svižné chůze snižuje riziko diabetu a kognitivních poruch až o 30 %?

SNÍDANĚ 4. DEN



OVESNÉ PALAČINKY S OVOCNOU NÁPLNÍ A JOGURTEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g ovesné mouky
1 vajíčko
50 ml mléka
špetka skořice
olej
špetka soli
hrst lesního ovoce
1 lžice medu nebo datlový sirup

Postup:

V míse smíchejte mouku, mléko, vajíčko a skořici. Přidejte špetku soli. Z těsta na pánvi usmažte palačinky. Palačinky potřete MILKO Řeckým jogurtem, lesním ovocem a srolujte. Na vrch dejte další lžici lesního ovoce a zakápněte medem.



SVAČINA 4. DEN



CHLEBÍK S POMAZÁNKOU ZE SUŠENÝCH RAJČAT

Ingredience:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
1 MILKO Žervé
1 lžice sušených rajčat v oleji
sůl a pepř
5 černých oliv
hrst čerstvé bazalky
šťáva z půlky citronu
olivový olej
1 ciabatta

Postup:

Všechny suroviny na pomazánku dejte do mixéru a rozmixujte do hrubší konzistence. Ciabattu pokapejte olivovým olejem a opečte dokřupava na pánvi nebo ve friteze. Ciabattu namažte pomazánkou a dozdobte bazalkou.

VEČEŘE 4. DEN



SALÁT S GRILOVANÝM MILKO PASTEVECKÝM SÝREM, PEČENOU DÝNÍ A JOGURTOVOU OMÁČKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g MILKO Pasteveckého sýra
nebo feta či balkánského sýra
1 cibule
2 stroužky česneku
40 ml vody
hrst petržele
hrst baby špenátu
250 g dýně hokkaido
olivový olej, bílý vinný ocet
sůl a pepř
15 g másla

Postup:

Dýni pokrájejte na asi 1 cm tlusté plátky, osolte, opepřete, zalijte olivovým olejem a pečte 15 minut při 175 °C. MILKO Pastevecký sýr pokrájejte na plátky a opečte na olivovém oleji dokřupava. Na pánvi zpěňte cibuli a česnek. Zakápněte bílým vinným octem a nechte ho vyvařit. Přidejte 40 ml vody. Stáhněte z ohně, přidejte MILKO Řecký jogurt 0% a zašlehejte metličkou. Přidejte 15 g másla a zašlehejte do omáčky. Na závěr přidejte pokrájenou petržel. Na talíř dejte baby špenát, plátky MILKO Pasteveckého sýra a zalijte jogurtovou omáčkou. MILKO Pastevecký sýr je k dostání pouze v MILKO Mléčných barech.

AKTIVITA 4. DEN

7MINUTÁ MEDITACE

Mnoho lidí si myslí, že meditace je jen pro jogíny nebo vyvolené. Ve skutečnosti je ale meditace extrémně prospěšná pro všechny z nás. I ta špatná. To znamená, že i kdybyste měli problém se soustředit a přebíhaly vám myšlenky sem a tam, přesto má pro vás meditace smysl a poznáte její účinky. Na začátek si můžete pustit vedenou meditaci. Nebo si jen pustit oblíbenou hudbu, vypnout vše a jen se soustředit na svůj dech. Postačí 7 minut.

Věděli jste, dlouhodobá meditace způsobuje růst šedé mozkové kůry v oblastech mozku, které se podílejí na ovládání pocitů, učení a paměti?



SNÍDANĚ 5. DEN



VOLSKÁ OKA SE SLANÝM JOGURTEM A DOMÁCÍ CHILLI PASTOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
2 čerstvá velká vejce
kousek křupavého chleba

Chilli pasta:

1 chilli cayenne, hrst sušených rajčat
kus zázvoru, 1 šalotka
1 rajčatový protlak, 2 lžíce sójové omáčky
2 stroužky česneku
1 citron, sůl a pepř
2 lžičky datlového sirupu

Postup:

V míse smíchejte MILKO Řecký jogurt, prolisovaný česnek a šťávu z půlky citronu. Dochutěte solí a pepřem. V rendlíku si zpěňte najemno pokrájenou šalotku, zázvor, hrst sušených rajčat a pokrájenou chilli papričku. Přidejte sůl a datlový sirup. Přidejte rajčatový protlak, sójovou omáčku a krátce povařte. Pak pastu rozmixujte dohladka. Na pánvi připravte volské oko. Na talíř dejte nejdřív MILKO Řecký jogurt 0%, volská oka a pak domácí chilli pastu. Podávejte s kouskem křupavého chleba.

SVAČINA 5. DEN



CHLEBÍK S BRYNZOVOU POMAZÁNKOU A PEČENÝMI RAJČATY S BAZALKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
40 g brynz
hrstka cherry rajčátek cca 150 g
hrstka čerstvé bazalky
3 lžíce olivového oleje
citronová šťáva
sůl a pepř
celozrnný chléb dle výběru

Postup:

Cherry rajčátka zalijte olivovým olejem a posolte. Pečte na 180 °C na 12 minut. Brynz pořídně rozmíchejte s MILKO Řeckým jogurtem, přidejte lžičku olivového oleje, citronovou šťávu, sůl a pepř. Chlebík si opečte dokřupava v troubě nebo na pánvi, přidejte vrstvu pomazánky, na to vychladlá cherry rajčátka a přidejte lístky čerstvé bazalky.

VEČEŘE 5. DEN



SLANÉ MUFFINY SE SÝREM A CUKETOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
50 g sýru MILKO Eidam
250 g celozrnné mouky hladké
2 vajíčka
špetka tymiánu
lžička kypřicího prášku
100 ml polotučného mléka
špetka soli a pepře
50 ml olivového oleje
1 menší cuketa

Postup:

Mouku smíchejte s kypřicím práškem, solí, pepřem a tymiánem. Přidejte nahrubo nastrouhanou cuketu. Přidejte olivový olej, mléko, MILKO Řecký jogurt, vajíčka a nastrouhaný sýr MILKO Eidam. Vymažte plech na muffiny a pečte při 170 °C na 25 minut.

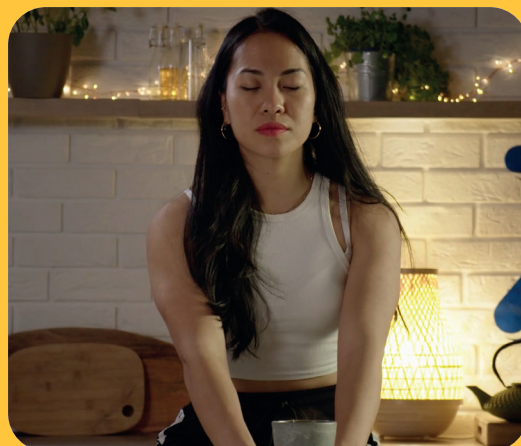
AKTIVITA 5. DEN

7 MINUT POMALÉHO DÝCHÁNÍ

„Dýchání? Vždyť je to něco, co dělám pořád!“ si asi říkáte. Ale ne všichni dýcháme správně. Soustředěné dýchání dokáže s vaším tělem zázraky. To, jak dýcháte (pusou nebo nosem, tempo), ovlivňuje, kolik kyslíku přijme náš mozek a jak bude fungovat. Dýchání také ovlivňuje naše trávení, imunitu, kvalitu spánku, stres.

Zkuste si vyčlenit 7 minut svého času, sednout si a pomalu dýchat. Průměrně máme až 20 nádechů za minutu, kdy využijeme pouze 50 % vdechovaného vzduchu. Snažte se o 12 nádechů za minutu, využijete tak 70 % vzduchu. Snažte se dýchat co nejvíce nosem. Dýchejte hluboce, zapojte svaly břicha a hrudníku (nehýbejte krkem a rameny) a pomalu vydechněte veškerý vzduch.

Víte, že rytmus dýchání ovlivňuje naši paměť a vnímání strachu?



SNÍDANĚ 6. DEN



CHIA PUDINK S JOGURTEM A PEČENÝMI JABLÍČKY

Ingredience:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
2 lžíce chia semínek
150 ml mléka
1 jablko vašeho výběru
špetka skořice
1 lžíce medu
hrst vlašských ořechů
30 g másla

Postup:

Chia semínka zamíchejte v mléce, MILKO Řeckém jogurtu 0% a nechte v lednici alespoň hodinu, aby vznikl pudink. Jablíčko oloupejte, pokrájejte a opečte na másle. Pak přidejte med a skořici. Vlašské ořechy si nasucho opečte. Na chia pudink přidejte štědré množství pokrájeného a opečeného jablka a navrch dejte ořechy.



SVAČINA 6. DEN



OVESNÁ KAŠE PŘES NOC SE SUŠENÝM OVOCEM A OŘECHY ZE 7 INGREDIENCÍ

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
50 g ovesných vloček jemných
3 sušené meruňky
hrst sušených třešní
hrst kešu oříšků
150 ml mléka
špetka skořice

Zkuste ovesnou kaši jinak. Je sladká po sušeném ovoci a krásně stravitelná.

Postup:

Ve sklenici zamíchejte ovesné vločky, mléko, MILKO Řecký jogurt, pokrájené sušené ovoce, ořechy a špetku skořice. Nechte přes noc v lednici a ráno si kaši dejte jen tak nebo s vaším oblíbeným čerstvým ovocem.

VEČEŘE 6. DEN



CIZRNOVÉ KARI S KOKOSOVÝM MLÉKEM A JOGURTEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 plechovka cizrny
200 ml jablečného moštu
1 plechovka kokosového mléka
1 plechovka pokrájených rajčat
1 cibule
2 stroužky česneku
2 lžičky drceného římského kmínu
lžíce kari koření
hrst čerstvého koriandru
sůl, olej

Postup:

Na oleji zpěníte nejmenší pokrájenou cibuli. Přidejte okapanou cizrnu, nejmenší nakrájený česnek. Osolte, přidejte kari koření a římský kmín. Přidejte plechovku pokrájených rajčat, jablečný mošt a povařte 15 minut. Na závěr přidejte plechovku kokosového mléka a krátce povařte. Kari podávejte s MILKO Řeckým jogurtem 0% a s čerstvým koriandrem.

AKTIVITA 6. DEN

7 MINUT PSANÍ

Možná psaní do deníčku vnímáte jako aktivitu pro děti, ale ve skutečnosti vám může pomoci v jakémkoli věku. V ruchu každodenního života se často věnujeme urgentním záležitostem a zapomínáme na sebe. Mentální hygiena je nesmírně důležitou součástí naší celkové pohody i zdraví. Neřešte jen urgentní záležitosti, ale také ty důležité. Vezměte si kousek papíru a pište. Můžete psát o svém dni, o tom, co vás trápí, o čem sníte. Nemusíte psát ani celé věty, stačí jen hesla. Nepíšete, abyste někoho ohromili, píšete to čistě jen pro sebe.



SNÍDANĚ 7. DEN



JOGURTOVÝ PARFAIT VE SKLENICI

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
lžice MILKO másla / MILKO BIO másla
30 g vlašských ořechů
2 lžice strouhaného kokosu
3 dia sušenky
2 lžice medu
čerstvé jahody

Postup:

Do mixéru přidejte ořechy, kokos, sušenky, med a rozpuštěné MILKO máslo a lehce rozmixujte. MILKO Řecký jogurt dochuťte lžící medu. Do sklenice dejte drobenku, MILKO Řecký jogurt a navrch ovoce. Takto vrstvěte, dokud nenaplníte sklenici. Parfait si klidně můžete udělat i den předem a nechat ho v lednici přes noc.

SVAČINA 7. DEN



CHLEBÍK S ODLEHČENOU VAJÍČKOVOU POMAZÁNKOU

Ingredience:

1 MILKO Žervé
½ MILKO Polotučného tvarohu
3 vajíčka
2 lžičky kremžské hořčice
hrstka petržele
sůl a pepř
chleběk

Vajíčka uvařte natvrdo. Pak je rozmačkejte vidličkou, přidejte MILKO Žervé, hořčici, ½ MILKO Polotučného tvarohu, pokrájenou petržel. Osolte a opepřete. Chleběk opečte dokřupava a namažte vajíčkovou pomazánkou.

VEČEŘE 7. DEN



PLNĚNÉ PEČENÉ BATÁTY S MILKO PASTEVECKÝM SÝREM A S AVOKÁDEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 MILKO Pastevský sýr
nebo feta či balkánský sýr
1 velký batát
30 g čedaru
zralé avokádo
citron
3 žampiony
hrst čerstvého koriandru
sůl a pepř
olivový olej

Postup:

Batát ve slupce zalijte olivovým olejem a pečte 15 minut při 180 °C. Pečený batát rozkrojte napůl, přidejte pokrájený MILKO Pastevský sýr, pokrájené žampiony a zasypte nastrohaným čedarem. Zapečte na dalších 10 minut. Vedle si v míse rozmačkejte zralé avokádo, přidejte citronovou šťávu, pokrájený koriandr, sůl a pepř. V další míse smíchejte MILKO Řecký jogurt 0% se solí a pepřem a trochou citronové šťávy. Batát podávejte s avokádovým mashem a MILKO Řecký jogurtem. MILKO Pastevský sýr je k dostání pouze v MILKO Mléčných barech.

AKTIVITA 7. DEN

7x 21 CVIKŮ PRO LEPŠÍ FYZIČKU I VŮLI

Nepotřebujete speciální nářadí ani posilovnu k tomu, abyste si dali do těla. Bohatě stačí váha vašeho vlastního těla. 7 cviků a 21 opakování a jste hotoví. Cviky si rozdělíte do 3 kol po 7 opakováních nebo 2 kol po 14 opakování. Vybrala jsem vám základní cviky, které dělám se svým týmem během fotbalové sezony i mimo ni. Cviky můžete provádět kdykoli během dne, já preferuji ráno, protože prostě miluju ten ranní pocit mini úspěchu, a díky tomu se taky mnohem víc těším na snídani. :-)

kliky	výpady	plank
dřepy	sedy/lehy	
skoky přes švihadlo	angličáky	



SNÍDANĚ 8. DEN



JOGURTOVÉ CELOZRNNÉ MUFFINY S OVOCEM A ZDRAVOU DROBENKOU



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
30 g MILKO másla / MILKO BIO másla
40 g kokosového oleje
hrst borůvek
300 g celozrnné hladké mouky
40 ml mléka
3 lžice medu
2 vajíčka
2 lžičky kypřicího prášku

Postup:

Aby byly muffiny nadýchané, vyšlehejte si sníh z bílků. Žloutky smíchejte s medem, MILKO máslem a kokosovým olejem. Přidejte mléko a pomalu přisypávejte mouku smíchanou s kypřicím práškem. Potom pomalu zašlehávejte sníh do těsta. Na závěr přidejte borůvky. Těsto vylijte do vymazané formy na muffiny a dejte do rozpálené trouby. Pečte 30 minut na 170 °C.

Muffiny si vychutnejte s MILKO Řeckým jogurtem 0% a s ovocem.

SVAČINA 8. DEN



SMOOTHIE S LESNÍM OVOCEM A JOGURTEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
hrst mraženého lesního ovoce
100 ml kokosového mléka
100 ml vody
1 zralý banán
1 lžička chia semínek

Postup:

Všechny ingredience hodte do mixéru a rozmixujte dohladka.

VEČEŘE 8. DEN



KUŘECÍ PLÁTEK SE SALÁTEM S BYLINKOVÝM DRESSINGEM

Ingredience:

kuřecí prso
hrst rukoly
hrst polníčku
hrst cherry rajčátek
hrst mandlí
2 stroužky česneku
½ pomeranče

Dressing:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
olivový olej, ½ pomeranče
sůl a pepř

Postup:

Kuřecí prso opečte na rozpálené pánvi. Když je prso skoro hotové, přidejte pokrájený česnek a cherry rajčátka. Opečte, dokud rajčátka a česnek nejsou měkké. V míse si vytvořte dressing. Smíchejte 1 MILKO Řecký jogurt 0%, šťávu z půlky pomeranče, sůl a pepř. Metličkou pomalu zašlehejte olivový olej. Na talíř přidejte polníček, rukolu, cherry rajčátka a kuřecí prso. Mandle si opečte na sucho na pánvi. Přidejte dílky z druhé půlky pomeranče. Salát zalijte dressingem a posypte mandlemi.

AKTIVITA 8. DEN 7MINUTOVÝ RANNÍ RITUÁL

Ráno udává tempo celému dni. Je to totiž moment, který můžete mít plně pod svojí kontrolou, předtím než začnete řešit povinnosti nebo komunikovat s ostatními. Mít ranní rituál vám pomůže zvládnout lépe celý den. Když pro sebe navíc hned ráno uděláte něco dobrého, můžete ještě před odchodem do práce oslavit jeden úspěšně splněný „úkol“.

Není potřeba vstávat v 5 ráno a vyhradit si hodinu. Postačí jen 7 minut. Pusťte si k tomu svoji oblíbenou hudbu. Protáhněte celé tělo, dýchejte zhluboka a nastavte si v mysli, jaký chcete, aby byl váš den. I tak krátké cvičení vám pomůže uvolnit endorfiny („hormony štěstí“), které vás dobře naladí.



SNÍDANĚ 9. DEN



ŘECKÝ JOGURT S KŘUPAVOU DOMÁCÍ GRANOLOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g ovesných vloček jemných
30 g žitných nebo ovesných vloček
3 lžice arašídového másla
3 lžice medu
3 lžičky skořice
40 ml kokosového oleje
3 lžičky himálajské soli
2 lžice sušeného kokosu
hrst hroznů

Postup:

Nebojte se udělat větší množství najednou, granola vám totiž vydrží i dva týdny. Všechny suroviny zamíchejte a dejte zapéct na 175 °C na 25 minut, nebo dokud vám granola nezezlátne. Granolu pak přisypte ke svému oblíbenému MILKO Řeckému jogurtu. Ideálně přidejte nějaké čerstvé ovoce podle svého výběru. Moje oblíbená kombinace je s granátovým jablíčkem.

SVAČINA 9. DEN



CUKETOVÉ HRANOLKY Z TROUBY S MOJITO DRESSINGEM

Ingredience:

2 větší cukety, 2 vajíčka
strouhanka, hladkolistá petržel nebo koriandr
čerstvá máta
30 g parmažánu
sůl a pepř, olivový olej

Dressing:

½ MILKO Řecký jogurt 0%
½ MILKO Žervé
2 lžičky olivového oleje
2 lžičky medu, hrst čerstvé máty
1 limetka

Postup:

Z cukety si vykrájte proužky o délce zhruba 6 cm. Ty pak rozkrájejte na malé hranolky. Vajíčka osolte a rozkvedlejte. Připravte si strouhanku k obalení cuketových hranolků – do strouhanky přidejte pokrájené bylinky, lehce osolte a přidejte nastrouhaný parmažán. Strouhanku nepřesolte, parmažán je slaný sám o sobě. Hranolky před obalením nesolte vůbec, aby nepouštěly šťávu při pečení, nebyly by pak tak křupavé.

Cuketové hranolky namočte do vajíčka, pak do strouhanky, znovu do vajíčka a do strouhanky. Strouhanku přimáčkněte k hranolkům, aby na nich co nejvíc držela. Plech vymažte olivovým olejem. Položte na něj cuketové hranolky a pokropte je štědrým množstvím olivového oleje. Klidně si pomozte mašlovacíkou. Já olej dávám do spreje. Pečte 25 minut při 180 °C. Každá trouba je ale jiná, takže prostě dozlatova. :-)

Na závěr hranolky osolte mořskou hrubozrnnou solí a opepřete.

V jedné misce zamíchejte ½ MILKO Řecký jogurt 0% s ½ MILKO Žervé, medem a pokrájenou mátou. Přidejte šťávu z limety, trochu limetkové kůry a metličkou pomalu zasuňte olivový olej. Osolte a opepřete podle chuti.

VEČEŘE 9. DEN



BUDDHA BOWL S LOSOSEM A S ARAŠÍDOVOU ZÁLIVKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g uvařené rýže
20 dkg lososa
arašídové máslo
sójová omáčka
lžička medu
½ zralého avokáda
½ cukety
sezamová semínka
šťáva z půlky citronu
olivový olej, čerstvý koriandr
jakákoli jiná zelenina, která vám zbyla v lednici

Mám ráda, když miska obsahuje všechny moje oblíbené dobroty. Poskládejte si buddha bowl podle toho, co máte rádi a přidejte jakoukoli barevnou zeleninu. Správná buddha bowl je plná barev a chutí a hlavně je dělaná v dobrém rozpoložení. Nezapomeňte, že vaření je radost a je to způsob sebezpečí.

Postup:

Nejprve uvařte rýži. Lososa nakrájejte na kousky a osmahněte. V misce smíchejte arašídové máslo, sójovou omáčku, MILKO Řecký jogurt 0%, med a citronovou šťávu. Pořádně zamíchejte metličkou. Cuketu nakrájejte na plátky a rychle orestujte na olivovém oleji. Nezapomeňte olej na pánvi nejdříve zahřát. Cuketu osolte a v momentě, kdy je měkká, přidejte pár kapek citronové šťávy. Přidejte plátky pokrájeného avokáda. Svou buddha bowl pak zalijte arašídovo-jogurtovou zálivkou. Dozdobte koriandrem nebo jinou oblíbenou bylinkou a posypte sezamovým semínkem.

AKTIVITA 9. DEN

7MINUTOVÁ PŘÍPRAVA PRO LUXUSNÍ SPÁNEK

Asi nemůžu dost ocenit hodnotu spánku v životě. Spánek je ta nejlepší regenerace, kterou můžeme svému tělu dát. Pokud chcete být produktivní a zdraví, je potřeba brát spánek jako prioritu. Má silný vliv na funkci našeho mozku i na imunitu.

Kromě délky spánku také záleží na jeho kvalitě. Příprava na druhý den totiž začíná již večer předchozí den. Proto si večer udělejte čas na zklidnění, na to, abyste zpracovali celý den a vyčistili si hlavu.

Pro optimální spánek snižte teplotu v pokoji a spěte v úplné tmě. Večer ztlumte všechna světla v pokoji a na monitorech nastavte večerní režim. Světlo totiž blokuje produkci melatoninu, který signalizuje našemu tělu, aby se připravilo na spánek.

Vyvětrejte pokoj a ustele si postel tak, aby vypadala co nejlákověji.



SNÍDANĚ 10. DEN



BATÁTOVÉ LÍVANCE S ŽERVÉ A JAVOROVÝM SIRUPEM

Ingredience:

1 střední batát
2 vajíčka
200 g celozrnné hladké mouky
50 ml mléka
javorový sirup, 2 lžičky kypřicího prášku
špetka skořice, olivový olej, sůl

Dip:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
½ MILKO Žervé
1 lžice javorového sirupu
1 limetka

Postup:

Batát zakápněte olivovým olejem a pečte 20 minut na 180 °C, nebo dokud úplně nezměkne. Bílky oddělte od žloutků a vyšlehejte z nich tuhý sníh. V míse smíchejte žloutky, mouku, kypřicí prášek, skořici, sůl a mléko a pečený batát. Pomalu zashlehejte do těsta sníh. Do pánve s horkým olejem lžící nalijte malé lívance a opečte z obou stran. V míse smíchejte ½ MILKO Řeckého jogurtu, ½ MILKO Žervé, javorový sirup a šťávu z limetky. Přidejte limetkovou kůru. Lívanec namažte dipem a postupně takto vrstvěte, dokud vám nevznikne „komínek“. Na závěr lívance s dipem zalijte javorovým sirupem a dozdobte svým oblíbeným ovocem.

SVAČINA 10. DEN



SLANÉ MUFFINY S DÝNÍ A ROZMARÝNEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 MILKO Žervé
250 g celozrnné mouky
40 g čedaru
2 vajíčka
150 g dýně hokkaido
trocha čerstvého rozmarýnu
50 ml mléka
50 ml olivového oleje
3 lžičky kypřicího prášku
dvě lžičky soli, pepř
lžice třtinového cukru

Postup:

Dýni osolte a uvařte doměčka s rozmarýnem. Rozmarýn pak vyjměte a vařenou dýni rozmixujte dohladka. Mouku smíchejte s kypřicím práškem, cukrem, solí, pepřem, MILKO Řeckým jogurtem 0%, MILKO Žervé, s vajíčkem, mlékem a olivovým olejem. Přidejte dýňové pyré, nastrohaný čedar a pořádně zamíchejte těsto. Plech na muffiny vymažte olejem a vlijte těsto do tří čtvrtin. Pečte 25 minut při 175 °C.

VEČEŘE 10. DEN



FAZOLOVÝ STEW S JOGURTOVÝM DIPEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g uvařených černých fazolí
150 g mletého krůtího masa
1 plechovka pokrájených rajčat
lžice koření – paprika a řemesný kmín
2 stroužky česneku, 1 středně velká cibule
bobkový list, kousek hořké čokolády
hrst čerstvého koriandru, olej, sůl

Dip:

1 MILKO Řecký jogurt 0%, trocha citronové šťávy, hrst čerstvého koriandru, sůl a pepř

Postup:

Na oleji restujte nejmenší pokrájenou cibuli, dokud nezesklovatí. Přidejte olej a do oleje přidejte řemesný kmín a nejmenší pokrájený česnek. Přidejte uvažené fazole a krůtí maso. Zarestujte. Osolte, přidejte papriku. Přidejte pokrájená rajčata a bobkový list. Povařte cca 20 minut. Přidejte kousek hořké čokolády a nechte ji rozpustit. Stáhněte z ohně a zjemněte MILKO Řeckým jogurtem 0%. Na závěr přidejte koriandr.

Stew můžete jíst s rýží nebo jen kusem opečeného kváskového chleba.

AKTIVITA 10. DEN

14 MINUT VAŠÍ OBLÍBENÉ AKTIVITY

Není potřeba trávit hodiny v posilovně. Pravidelnost je mnohem důležitější. Je lepší každý den cvičit trochu než jednou za týden několik hodin. Pokud vás nebaví cvičení, najděte si jinou aktivitu, kterou dokážete dělat pravidelně a dlouhodobě. Pro mě je to třeba tancování. Ráno si pustím svoji oblíbenou hudbu a chvíli tancuju. Nejenže se pořádně zadýchám a protáhnu, ale hlavně mám neskutečně dobrou náladu.

14MINUTOVÁ PROCHÁZKA KDYKOLI BĚHEM DNE

Pokud je těžké si během dne najít čas na delší cvičení, krátká procházka venku je skvělá alternativa. Svižná chůze venku a soustředěné dýchání je skvělá forma aktivní meditace, která vám rozpumpuje srdce a zároveň vám pomůže se skvěle uvolnit.

Chodit můžete i tehdy, když nemáte tolik energie. Chůze zlepšuje okysličování těla i mozku a mnohem méně zatěžuje klouby než běh. Udrží hormonální balanc a nezvyšuje tolik hladinu kortizolu („stresový hormon“), který je spojený s ukládáním tuku v oblasti břicha. A nejen to, chůze snižuje hladinu cukru v krvi a zajišťuje tak stabilnější energii po celý den. Svižná procházka vás skvěle připraví na celý den.

Věděli jste, že hodinka svižné chůze snižuje riziko diabetu a kognitivních poruch až o 30 %?

SNÍDANĚ 11. DEN



OVESNÉ PALAČINKY S OVOCNOU NÁPLNÍ A JOGURTEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g ovesné mouky
1 vajíčko
50 ml mléka
špetka skořice
olej
špetka soli
hrst lesního ovoce
1 lžice medu nebo datlový sirup

Postup:

V míse smíchejte mouku, mléko, vajíčko a skořici. Přidejte špetku soli. Z těsta na pánvi usmažte palačinky. Palačinky potřete MILKO Řeckým jogurtem, lesním ovocem a srolujte. Na vrch dejte další lžici lesního ovoce a zakápněte medem.



SVAČINA 11. DEN



CHLEBÍK S POMAZÁNKOU ZE SUŠENÝCH RAJČAT

Ingredience:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
1 MILKO Žervé
1 lžice sušených rajčat v oleji
sůl a pepř
5 černých oliv
hrst čerstvé bazalky
šťáva z půlky citronu
olivový olej
1 ciabatta

Postup:

Všechny suroviny na pomazánku dejte do mixéru a rozmixujte do hrubší konzistence. Ciabattu pokapejte olivovým olejem a opečte dokřupava na pánvi nebo ve friteze. Ciabattu namažte pomazánkou a dozdobte bazalkou.

VEČEŘE 11. DEN



SALÁT S GRILOVANÝM MILKO PASTEVECKÝM SÝREM, PEČENOU DÝNÍ A JOGURTOVOU OMÁČKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g MILKO Pasteveckého sýra
nebo feta či balkánského sýra
1 cibule
2 stroužky česneku
40 ml vody
hrst petržele
hrst baby špenátu
250 g dýně hokkaido
olivový olej, bílý vinný ocet
sůl a pepř
15 g másla

Postup:

Dýni pokrájejte na asi 1 cm tlusté plátky, osolte, opepřete, zalijte olivovým olejem a pečte 15 minut při 175 °C. MILKO Pastevecký sýr pokrájejte na plátky a opečte na olivovém oleji dokřupava. Na pánvi zpěňte cibuli a česnek. Zakápněte bílým vinným octem a nechte ho vyvařit. Přidejte 40 ml vody. Stáhněte z ohně, přidejte MILKO Řecký jogurt 0% a zašlehejte metličkou. Přidejte 15 g másla a zašlehejte do omáčky. Na závěr přidejte pokrájenou petržel. Na talíř dejte baby špenát, plátky MILKO Pasteveckého sýra a zalijte jogurtovou omáčkou. MILKO Pastevecký sýr je k dostání pouze v MILKO Mléčných barech.

AKTIVITA 11. DEN

7MINUTÁ MEDITACE

Mnoho lidí si myslí, že meditace je jen pro jogíny nebo vyvolené. Ve skutečnosti je ale meditace extrémně prospěšná pro všechny z nás. I ta špatná. To znamená, že i kdybyste měli problém se soustředit a přebíhaly vám myšlenky sem a tam, přesto má pro vás meditace smysl a poznáte její účinky. Na začátek si můžete pustit vedenou meditaci. Nebo si jen pustit oblíbenou hudbu, vypnout vše a jen se soustředit na svůj dech. Postačí 7 minut.

Věděli jste, dlouhodobá meditace způsobuje růst šedé mozkové kůry v oblastech mozku, které se podílejí na ovládání pocitů, učení a paměti?



SNÍDANĚ 12. DEN



VOLSKÁ OKA SE SLANÝM JOGURTEM A DOMÁCÍ CHILLI PASTOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
2 čerstvá velká vejce
kousek křupavého chleba

Chilli pasta:

1 chilli cayenne, hrst sušených rajčat
kus zázvoru, 1 šalotka
1 rajčatový protlak, 2 lžice sójové omáčky
2 stroužky česneku
1 citron, sůl a pepř
2 lžičky datlového sirupu

Postup:

V míse smíchejte MILKO Řecký jogurt, prolisovaný česnek a šťávu z půlky citronu. Dochutěte solí a pepřem. V rendlíku si zpěňte nejmenší pokrájenou šalotku, zázvor, hrst sušených rajčat a pokrájenou chilli papričku. Přidejte sůl a datlový sirup. Přidejte rajčatový protlak, sójovou omáčku a krátce povařte. Pak pastu rozmixujte dohladka. Na pánvi připravte volské oko. Na talíř dejte nejdříve MILKO Řecký jogurt 0%, volská oka a pak domácí chilli pastu. Podávejte s kouskem křupavého chleba.

SVAČINA 12. DEN



CHLEBÍK S BRYNZOVOU POMAZÁNKOU A PEČENÝMI RAJČATY S BAZALKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
40 g brynz
hrstka cherry rajčátek cca 150 g
hrstka čerstvé bazalky
3 lžice olivového oleje
citronová šťáva
sůl a pepř
celozrnný chléb dle výběru

Postup:

Cherry rajčátka zalijte olivovým olejem a posolte. Pečte na 180 °C na 12 minut. Brynz pořádně rozmíchejte s MILKO Řeckým jogurtem, přidejte lžičku olivového oleje, citronovou šťávu, sůl a pepř. Chlebík si opečte dokřupava v troubě nebo na pánvi, přidejte vrstvu pomazánky, na to vychladlá cherry rajčátka a přidejte lístky čerstvé bazalky.

VEČEŘE 12. DEN



SLANÉ MUFFINY SE SÝREM A CUKETOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
50 g sýru MILKO Eidam
250 g celozrnné mouky hladké
2 vajíčka
špetka tymiánu
lžička kypřicího prášku
100 ml polotučného mléka
špetka soli a pepře
50 ml olivového oleje
1 menší cuketa

Postup:

Mouku smíchejte s kypřicím práškem, solí, pepřem a tymiánem. Přidejte nahrubo nastrouhanou cuketu. Přidejte olivový olej, mléko, MILKO Řecký jogurt, vajíčka a nastrouhaný sýr MILKO Eidam. Vymažte plech na muffiny a pečte při 170 °C na 25 minut.

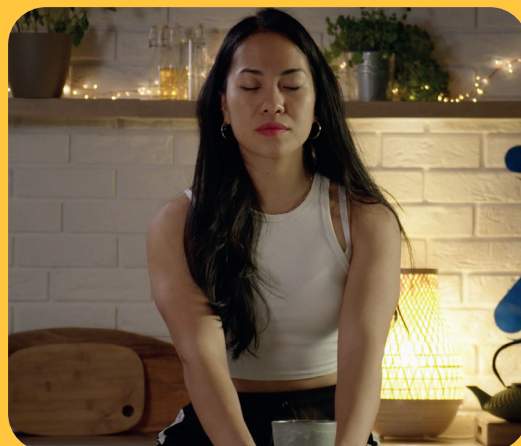
AKTIVITA 12. DEN

7 MINUT POMALÉHO DÝCHÁNÍ

„Dýchání? Vždyť je to něco, co dělám pořád!“ si asi říkáte. Ale ne všichni dýcháme správně. Soustředěné dýchání dokáže s vaším tělem zázraky. To, jak dýcháte (pusou nebo nosem, tempo), ovlivňuje, kolik kyslíku přijme náš mozek a jak bude fungovat. Dýchání také ovlivňuje naše trávení, imunitu, kvalitu spánku, stres.

Zkuste si vyčlenit 7 minut svého času, sednout si a pomalu dýchat. Průměrně máme až 20 nádechů za minutu, kdy využijeme pouze 50 % vdechovaného vzduchu. Snažte se o 12 nádechů za minutu, využijete tak 70 % vzduchu. Snažte se dýchat co nejvíce nosem. Dýchejte hluboce, zapojte svaly břicha a hrudníku (nehýbejte krkem a rameny) a pomalu vydechněte veškerý vzduch.

Víte, že rytmus dýchání ovlivňuje naši paměť a vnímání strachu?



SNÍDANĚ 13. DEN

CHIA PUDINK S JOGURTEM A PEČENÝMI JABLÍČKY



Ingredience:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
2 lžíce chia semínek
150 ml mléka
1 jablko vašeho výběru
špetka skořice
1 lžíce medu
hrst vlašských ořechů
30 g másla

Postup:

Chia semínka zamíchejte v mléce, MILKO Řeckém jogurtu 0% a nechte v lednici alespoň hodinu, aby vznikl pudink. Jablíčko oloupejte, pokrájejte a opečte na másle. Pak přidejte med a skořici. Vlašské ořechy si nasucho opečte. Na chia pudink přidejte štědré množství pokrájeného a opečeného jablka a navrch dejte ořechy.

SVAČINA 13. DEN

OVESNÁ KAŠE PŘES NOC SE SUŠENÝM OVOCEM A OŘECHY ZE 7 INGREDIENCÍ



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
50 g ovesných vloček jemných
3 sušené meruňky
hrst sušených třešní
hrst kešu oříšků
150 ml mléka
špetka skořice

Zkuste ovesnou kaši jinak. Je sladká po sušeném ovoci a krásně stravitelná.

Postup:

Ve sklenici zamíchejte ovesné vločky, mléko, MILKO Řecký jogurt, pokrájené sušené ovoce, ořechy a špetku skořice. Nechte přes noc v lednici a ráno si kaši dejte jen tak nebo s vaším oblíbeným čerstvým ovocem.

VEČEŘE 13. DEN

CIZRNOVÉ KARI S KOKOSOVÝM MLÉKEM A JOGURTEM



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 plechovka cizrny
200 ml jablečného moštu
1 plechovka kokosového mléka
1 plechovka pokrájených rajčat
1 cibule
2 stroužky česneku
2 lžičky drceného římského kmínu
lžíce kari koření
hrst čerstvého koriandru
sůl, olej

Postup:

Na oleji zpěníte najemno pokrájenou cibuli. Přidejte okapanou cizrnu, najemno nakrájený česnek. Osolte, přidejte kari koření a římský kmín. Přidejte plechovku pokrájených rajčat, jablečný mošt a povařte 15 minut. Na závěr přidejte plechovku kokosového mléka a krátce povařte. Kari podávejte s MILKO Řeckým jogurtem 0% a s čerstvým koriandrem.

AKTIVITA 13. DEN

7 MINUT PSANÍ

Možná psaní do deníčku vnímáte jako aktivitu pro děti, ale ve skutečnosti vám může pomoci v jakémkoli věku. V ruchu každodenního života se často věnujeme urgentním záležitostem a zapomínáme na sebe. Mentální hygiena je nesmírně důležitou součástí naší celkové pohody i zdraví. Neřešte jen urgentní záležitosti, ale také ty důležité. Vezměte si kousek papíru a pište. Můžete psát o svém dni, o tom, co vás trápí, o čem sníte. Nemusíte psát ani celé věty, stačí jen hesla. Nepíšete, abyste někoho ohromili, píšete to čistě jen pro sebe.



SNÍDANĚ 14. DEN



JOGURTOVÝ PARFAIT VE SKLENICI

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
lžice MILKO másla / MILKO BIO másla
30 g vlašských ořechů
2 lžice strouhaného kokosu
3 dia sušenky
2 lžice medu
čerstvé jahody

Postup:

Do mixéru přidejte ořechy, kokos, sušenky, med a rozpuštěné MILKO máslo a lehce rozmixujte. MILKO Řecký jogurt dochuťte lžící medu. Do sklenice dejte drobenku, MILKO Řecký jogurt a navrch ovoce. Takto vrstvěte, dokud nenaplníte sklenici. Parfait si klidně můžete udělat i den předem a nechat ho v lednici přes noc.



SVAČINA 14. DEN



CHLEBÍK S ODLEHČENOU VAJÍČKOVOU POMAZÁNKOU

Ingredience:

1 MILKO Žervé
½ MILKO Polotučného tvarohu
3 vajíčka
2 lžičky kremžské hořčice
hrstka petržele
sůl a pepř
chlebík

Vajíčka uvařte natvrdo. Pak je rozmačkejte vidličkou, přidejte MILKO Žervé, hořčici, ½ MILKO Polotučného tvarohu, pokrájenou petržel. Osolte a opepřete. Chlebík opečte dokřupava a namažte vajíčkovou pomazánkou.

VEČEŘE 14. DEN



PLNĚNÉ PEČENÉ BATÁTY S MILKO PASTEVECKÝM SÝREM A S AVOKÁDEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 MILKO Pastervecký sýr
nebo feta či balkánský sýr
1 velký batát
30 g čedaru
zralé avokádo
citron
3 žampiony
hrst čerstvého koriandru
sůl a pepř
olivový olej

Postup:

Batát ve slupce zalijte olivovým olejem a pečte 15 minut při 180 °C. Pečený batát rozkrojte napůl, přidejte pokrájený MILKO Pastervecký sýr, pokrájené žampiony a zasypte nastrohaným čedarem. Zapečte na dalších 10 minut. Vedle si v míse rozmačkejte zralé avokádo, přidejte citronovou šťávu, pokrájený koriandr, sůl a pepř. V další míse smíchejte MILKO Řecký jogurt 0% se solí a pepřem a trochou citronové šťávy. Batát podávejte s avokádovým mashem a MILKO Řecký jogurtem. MILKO Pastervecký sýr je k dostání pouze v MILKO Mléčných barech.

AKTIVITA 14. DEN

7x 21 CVIKŮ PRO LEPŠÍ FYZIČKU I VŮLI

Nepotřebujete speciální nářadí ani posilovnu k tomu, abyste si dali do těla. Bohatě stačí váha vašeho vlastního těla. 7 cviků a 21 opakování a jste hotoví. Cviky si rozdělte do 3 kol po 7 opakováních nebo 2 kol po 14 opakování. Vybrala jsem vám základní cviky, které dělám se svým týmem během fotbalové sezony i mimo ni. Cviky můžete provádět kdykoli během dne, já preferuju ráno, protože prostě miluju ten ranní pocit mini úspěchu, a díky tomu se taky mnohem víc těším na snídani. :-)

kliky	výpady	plank
dřepy	sedy/lehy	
skoky přes švihadlo	angličáky	



SNÍDANĚ 15. DEN

JOGURTOVÉ CELOZRNNÉ MUFFINY S OVOCEM A ZDRAVOU DROBENKOU



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
30 g MILKO másla / MILKO BIO másla
40 g kokosového oleje
hrst borůvek
300 g celozrnné hladké mouky
40 ml mléka
3 lžíce medu
2 vajíčka
2 lžičky kypřicího prášku

Postup:

Aby byly muffiny nadýchané, vyšlehejte si sníh z bílků. Žloutky smíchejte s medem, MILKO máslem a kokosovým olejem. Přidejte mléko a pomalu přisypávejte mouku smíchanou s kypřicím práškem. Potom pomalu zašlehávejte sníh do těsta. Na závěr přidejte borůvky. Těsto vylijte do vymazané formy na muffiny a dejte do rozpálené trouby. Pečte 30 minut na 170 °C.

Muffiny si vychutnejte s MILKO Řeckým jogurtem 0% a s ovocem.

SVAČINA 15. DEN

SMOOTHIE S LESNÍM OVOCEM A JOGURTEM



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
hrst mrazeného lesního ovoce
100 ml kokosového mléka
100 ml vody
1 zralý banán
1 lžička chia semínek

Postup:

Všechny ingredience hod'te do mixéru a rozmixujte dohladka.

VEČEŘE 15. DEN

KUŘECÍ PLÁTEK SE SALÁTEM S BYLINKOVÝM DRESSINGEM



Ingredience:

kuřecí prso
hrst rukoly
hrst polníčku
hrst cherry rajčátek
hrst mandlí
2 stroužky česneku
½ pomeranče

Dressing:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
olivový olej, ½ pomeranče
sůl a pepř

Postup:

Kuřecí prso opečte na rozpálené pánvi. Když je prso skoro hotové, přidejte pokrájený česnek a cherry rajčátka. Opečte, dokud rajčátka a česnek nejsou měkké. V míse si vytvořte dressing. Smíchejte 1 MILKO Řecký jogurt 0%, šťávu z půlky pomeranče, sůl a pepř. Metličkou pomalu zašlehejte olivový olej. Na talíř přidejte polníček, rukolu, cherry rajčátka a kuřecí prso. Mandle si opečte na sucho na pánvi. Přidejte dílky z druhé půlky pomeranče. Salát zalijte dressingem a posypte mandlemi.

AKTIVITA 15. DEN 7MINUTOVÝ RANNÍ RITUÁL

Ráno udává tempo celému dni. Je to totiž moment, který můžete mít plně pod svojí kontrolou, předtím než začnete řešit povinnosti nebo komunikovat s ostatními. Mít ranní rituál vám pomůže zvládnout lépe celý den. Když pro sebe navíc hned ráno uděláte něco dobrého, můžete ještě před odchodem do práce oslavit jeden úspěšně splněný „úkol“.

Není potřeba vstávat v 5 ráno a vyhradit si hodinu. Postačí jen 7 minut. Pusťte si k tomu svoji oblíbenou hudbu. Protáhněte celé tělo, dýchejte zhluboka a nastavte si v mysli, jaký chcete, aby byl váš den. I tak krátké cvičení vám pomůže uvolnit endorfiny („hormony štěstí“), které vás dobře naladí.



SNÍDANĚ 16. DEN



ŘECKÝ JOGURT S KŘUPAVOU DOMÁCÍ GRANOLOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g ovesných vloček jemných
30 g žitných nebo ovesných vloček
3 lžice arašídového másla
3 lžice medu
3 lžičky skořice
40 ml kokosového oleje
3 lžičky himálajské soli
2 lžice sušeného kokosu
hrst hroznů

Postup:

Nebojte se udělat větší množství najednou, granola vám totiž vydrží i dva týdny. Všechny suroviny zamíchejte a dejte zapéct na 175 °C na 25 minut, nebo dokud vám granola nezezlátne. Granolu pak přisypte ke svému oblíbenému MILKO Řeckému jogurtu. Ideálně přidejte nějaké čerstvé ovoce podle svého výběru. Moje oblíbená kombinace je s granátovým jablíčkem.

SVAČINA 16. DEN



CUKETOVÉ HRANOLKY Z TROUBY S MOJITO DRESSINGEM

Ingredience:

2 větší cukety, 2 vajíčka
strouhanka, hladkolistá petržel nebo koriandr
čerstvá máta
30 g parmazánu
sůl a pepř, olivový olej

Dressing:

½ MILKO Řecký jogurt 0%
½ MILKO Žervé
2 lžičky olivového oleje
2 lžičky medu, hrst čerstvé máty
1 limetka

Postup:

Z cukety si vykrájte proužky o délce zhruba 6 cm. Ty pak rozkrájíte na malé hranolky. Vajíčka osolte a rozkvedlejte. Připravte si strouhanku k obalení cuketových hranolků – do strouhanky přidejte pokrájené bylinky, lehce osolte a přidejte nastrouhaný parmazán. Strouhanku nepřesolte, parmazán je slaný sám o sobě. Hranolky před obalením nesolte vůbec, aby nepouštěly šťávu při pečení, nebyly by pak tak křupavé.

Cuketové hranolky namočte do vajíčka, pak do strouhanky, znovu do vajíčka a do strouhanky. Strouhanku přimáčkněte k hranolkům, aby na nich co nejvíc držela. Plech vymažte olivovým olejem. Položte na něj cuketové hranolky a pokropte je štědrým množstvím olivového oleje. Klidně si pomozte mašlovacíkou. Já olej dávám do spreje. Pečte 25 minut při 180 °C. Každá trouba je ale jiná, takže prostě dozlatova. :-)

Na závěr hranolky osolte mořskou hrubozrnnou solí a opepřete.

V jedné misce zamíchejte ½ MILKO Řecký jogurt 0% s ½ MILKO Žervé, medem a pokrájenou mátou. Přidejte šťávu z limety, trochu limetkové kůry a metličkou pomalu zahuštějte olivový olej. Osolte a opepřete podle chuti.

VEČEŘE 16. DEN



BUDDHA BOWL S LOSOSEM A S ARAŠÍDOVOU ZÁLIVKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g uvařené rýže
20 dkg lososa
arašídové máslo
sójová omáčka
lžička medu
½ zralého avokáda
½ cukety
sezamová semínka
šťáva z půlky citronu
olivový olej, čerstvý koriandr
jakákoli jiná zelenina, která vám zbyla v lednici

Mám ráda, když miska obsahuje všechny moje oblíbené dobroty. Poskládejte si buddha bowl podle toho, co máte rádi a přidejte jakoukoli barevnou zeleninu. Správná buddha bowl je plná barev a chutí a hlavně je dělaná v dobrém rozpoložení. Nezapomeňte, že vaření je radost a je to způsob sebezpečí.

Postup:

Nejprve uvařte rýži. Lososa nakrájejte na kousky a osmahněte. V misce smíchejte arašídové máslo, sójovou omáčku, MILKO Řecký jogurt 0%, med a citronovou šťávu. Pořádně zamíchejte metličkou. Cuketu nakrájejte na plátky a rychle orestujte na olivovém oleji. Nezapomeňte olej na pánvi nejdříve zahřát. Cuketu osolte a v momentě, kdy je měkká, přidejte pár kapek citronové šťávy. Přidejte plátky pokrájeného avokáda. Svou buddha bowl pak zalijte arašídovo-jogurtovou zálivkou. Dozdobte koriandrem nebo jinou oblíbenou bylinkou a posypte sezamovým semínkem.

AKTIVITA 16. DEN

7MINUTOVÁ PŘÍPRAVA PRO LUXUSNÍ SPÁNEK

Asi nemůžu dost ocenit hodnotu spánku v životě. Spánek je ta nejlepší regenerace, kterou můžeme svému tělu dát. Pokud chcete být produktivní a zdraví, je potřeba brát spánek jako prioritu. Má silný vliv na funkci našeho mozku i na imunitu.

Kromě délky spánku také záleží na jeho kvalitě. Příprava na druhý den totiž začíná již večer předchozí den. Proto si večer udělejte čas na zklidnění, na to, abyste zpracovali celý den a vyčistili si hlavu.

Pro optimální spánek snižte teplotu v pokoji a spěte v úplné tmě. Večer ztlumte všechna světla v pokoji a na monitorech nastavte večerní režim. Světlo totiž blokuje produkci melatoninu, který signalizuje našemu tělu, aby se připravilo na spánek.

Vyvětrejte pokoj a ustelejte si postel tak, aby vypadala co nejlákověji.



SNÍDANĚ 17. DEN



LUXUSNÍ TVAROHOVÝ KOLÁČ BEZ MOUKY A CUKRU

Recept nám zaslala Soňa Čutková

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0 %
1 a ½ hrnku umletých ovesných vloček
1 vajíčko, 1 zralý banán
hrst ořechů (vlašské nebo mandle podle chuti)
špetka skořice

Náplň:

2x 250 g MILKO Polotučný tvaroh
½ balíčku vanilkového pudinku
3 lžice medu
1 střední jablko
1 střední mrkev nastrouhaná najemno

Drobenka:

½ MILKO másla změkčého
4 lžice jemných ovesných vloček
1 lžice medu
špetka skořice

Postup:

Směs na těsto si připravíme z ovesných vloček, vajíčka, MILKO Řeckého jogurtu a ořechů, které rozmixujeme najemno a smícháme s rozmačkaným banánem a skořicí. Dno dortové formy si vyložíme pečícím papírem a připravenou směs namačkáme na dno. Náplň si připravíme smícháním MILKO Polotučných tvarohů, pudinku a medu. Promíchanou směs nalijeme na těstovou směs umačkanou ve formě na pečení a poklademe najemno nastrouhaným jablkem s mrkví. Tvarohovo-ovocnou náplň posypeme připravenou drobenkou. Tu si připravíme z rozmixovaných ořechů a vloček, smícháme se změkčným MILKO máslem a medem a trochou skořice. Koláč dáme péct do předem vyhřáté trouby na 170 °C cca 35–45 min.

SVAČINA 17. DEN



SVĚŽÍ TIRAMISU S MILKO ŘECKÝM JOGURTEM

Recept nám zaslala Marie Zelenková

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt bílý 0%
250 g MILKO Polotučného tvarohu
balení celozrnných piškotů
smetana ke šlehání (33 %)
hrnek uvařené turecké kávy
(může být i rozpustná)
kakao na posypání
1 banán
borůvky podle chuti na ozdobení

Postup:

Připravíme si mísu, ve které budeme dezert připravovat – doporučujeme skleněnou, aby byly vidět jednotlivé vrstvy. Na dno mísy vyskládáme celozrnné piškoty. Uvařenou kávu necháme vychladnout a poté ji pokropíme vyskládané piškoty. Smícháním MILKO Polotučného tvarohu, MILKO Řeckého jogurtu 0% a vyšlehané smetany do tuha nám vznikne krém, kterým vyskládané a kávou pokapané piškoty potřeme. Krém poklademe na plátky nakrájeným banánem. Na tuto vrstvu opět dáme piškoty, které navlhčíme kávou, a znovu potřeme hustě krémem. Poslední vrstvu nakonec bohatě posypeme kakaem a ozdobíme borůvkami. Hotové tiramisu necháme ztuhnout v lednici alespoň půl dne, aby se chutě propojily.

VEČEŘE 17. DEN



HUMMUS Z ČERVENÉ ŘEPY

Recept nám zaslala Týnuš Ka

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt bílý 0%
1 plechovka cizrny
2 menší červené řepy
1–2 stroužky česneku
1 polévková lžice oleje
2 polévková lžice sezamové pasty tahini
koření dle chuti
citronová šťáva
petržel a kmín na ozdobení

Postup:

Obě červené řepy očistíme a neoloupané povaříme, dokud nezměkknou, asi 30 min. Poté řepy oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Pokrájenou řepu dáme spolu s česnekem, 2 lžičkami MILKO Řeckého jogurtu bílého 0%, pastou tahini, olejem a cizrnou do mixéru. Směs rozmixujeme do hladka a podle chuti osolíme a okořeníme. Nakonec ochutíme citronovou šťávou a necháme v lednici uležet. Hummus podáváme s čerstvou petrželkou a bílým MILKO Řeckým jogurtem 0%. Kdo má rád, může posypat špetkou kmínu. Servírujeme se špalíčky zeleniny nebo čerstvým chlebem.

AKTIVITA 17. DEN

14 MINUT VAŠÍ OBLÍBENÉ AKTIVITY

Není potřeba trávit hodiny v posilovně. Pravidelnost je mnohem důležitější. Je lepší každý den cvičit trochu než jednou za týden několik hodin. Pokud vás nebaví cvičení, najděte si jinou aktivitu, kterou dokážete dělat pravidelně a dlouhodobě. Pro mě je to třeba tancování. Ráno si pustím svoji oblíbenou hudbu a chvíli tancuji. Nejenže se pořádně zadýchám a protáhnu, ale hlavně mám neskutečně dobrou náladu.

14MINUTOVÁ PROCHÁZKA KDYKOLI BĚHEM DNE

Pokud je těžké si během dne najít čas na delší cvičení, krátká procházka venku je skvělá alternativa. Svižná chůze venku a soustředěné dýchání je skvělá forma aktivní meditace, která vám rozpumpuje srdce a zároveň vám pomůže se skvěle uvolnit.

Chodit můžete i tehdy, když nemáte tolik energie. Chůze zlepšuje okysličování těla i mozků a mnohem méně zatěžuje klouby než běh. Udržuje hormonální balanc a nezvyšuje tolik hladinu kortizolu („stresový hormon“), který je spojený s ukládáním tuku v oblasti břicha. A nejen to, chůze snižuje hladinu cukru v krvi a zajišťuje tak stabilnější energii po celý den. Svižná procházka vás skvěle připraví na celý den.

Věděli jste, že hodinka svižné chůze snižuje riziko diabetu a kognitivních poruch až o 30 %?

SNÍDANĚ 18. DEN



OVESNÉ PALAČINKY S OVOCNOU NÁPLNÍ A JOGURTEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g ovesné mouky
1 vajíčko
50 ml mléka
špetka skořice
olej
špetka soli
hrst lesního ovoce
1 lžice medu nebo datlový sirup

Postup:

V míse smíchejte mouku, mléko, vajíčko a skořici. Přidejte špetku soli. Z těsta na pánvi usmažte palačinky. Palačinky potřete MILKO Řeckým jogurtem, lesním ovocem a srolujte. Na vrch dejte další lžici lesního ovoce a zakápněte medem.



SVAČINA 18. DEN



CHLEBÍK S POMAZÁNKOU ZE SUŠENÝCH RAJČAT

Ingredience:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
1 MILKO Žervé
1 lžice sušených rajčat v oleji
sůl a pepř
5 černých oliv
hrst čerstvé bazalky
šťáva z půlky citronu
olivový olej
1 ciabatta

Postup:

Všechny suroviny na pomazánku dejte do mixéru a rozmixujte do hrubší konzistence. Ciabattu pokapejte olivovým olejem a opečte dokřupava na pánvi nebo ve friteze. Ciabattu namažte pomazánkou a dozdobte bazalkou.

VEČEŘE 18. DEN



SALÁT S GRILOVANÝM MILKO PASTEVECKÝM SÝREM, PEČENOU DÝNÍ A JOGURTOVOU OMÁČKOU

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
100 g MILKO Pasteveckého sýra
nebo feta či balkánského sýra
1 cibule
2 stroužky česneku
40 ml vody
hrst petržele
hrst baby špenátu
250 g dýně hokkaido
olivový olej, bílý vinný ocet
sůl a pepř
15 g másla

Postup:

Dýni pokrájejte na asi 1 cm tlusté plátky, osolte, opepřete, zalijte olivovým olejem a pečte 15 minut při 175 °C. MILKO Pastevecký sýr pokrájejte na plátky a opečte na olivovém oleji dokřupava. Na pánvi zpěňte cibuli a česnek. Zakápněte bílým vinným octem a nechte ho vyvařit. Přidejte 40 ml vody. Stáhněte z ohně, přidejte MILKO Řecký jogurt 0% a zašlehejte metličkou. Přidejte 15 g másla a zašlehejte do omáčky. Na závěr přidejte pokrájenou petržel. Na talíř dejte baby špenát, plátky MILKO Pasteveckého sýra a zalijte jogurtovou omáčkou. MILKO Pastevecký sýr je k dostání pouze v MILKO Mléčných barech.

AKTIVITA 18. DEN

7MINUTÁ MEDITACE

Mnoho lidí si myslí, že meditace je jen pro jogíny nebo vyvolené. Ve skutečnosti je ale meditace extrémně prospěšná pro všechny z nás. I ta špatná. To znamená, že i kdybyste měli problém se soustředit a přebíhaly vám myšlenky sem a tam, přesto má pro vás meditace smysl a poznáte její účinky. Na začátek si můžete pustit vedenou meditaci. Nebo si jen pustit oblíbenou hudbu, vypnout vše a jen se soustředit na svůj dech. Postačí 7 minut.

Věděli jste, dlouhodobá meditace způsobuje růst šedé mozkové kůry v oblastech mozku, které se podílejí na ovládání pocitů, učení a paměti?



SNÍDANĚ 19. DEN

VOLSKÁ OKA SE SLANÝM JOGURTEM A DOMÁCÍ CHILLI PASTOU



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
2 čerstvá velká vejce
kousek křupavého chleba

Chilli pasta:

1 chilli cayenne, hrst sušených rajčat
kus zázvoru, 1 šalotka
1 rajčatový protlak, 2 lžice sójové omáčky
2 stroužky česneku
1 citron, sůl a pepř
2 lžičky datlového sirupu

Postup:

V míse smíchejte MILKO Řecký jogurt, prolisovaný česnek a šťávu z půlky citronu. Dochutěte solí a pepřem. V rendlíku si zpěňte najemno pokrájenou šalotku, zázvor, hrst sušených rajčat a pokrájenou chilli papričku. Přidejte sůl a datlový sirup. Přidejte rajčatový protlak, sójovou omáčku a krátce povařte. Pak pastu rozmixujte dohladka. Na pánvi připravte volské oko. Na talíř dejte nejdřív MILKO Řecký jogurt 0%, volská oka a pak domácí chilli pastu. Podávejte s kouskem křupavého chleba.

SVAČINA 19. DEN

CHLEBÍK S BRYNZOVOU POMAZÁNKOU A PEČENÝMI RAJČATY S BAZALKOU



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
40 g brynz
hrstka cherry rajčátek cca 150 g
hrstka čerstvé bazalky
3 lžice olivového oleje
citronová šťáva
sůl a pepř
celozrnný chléb dle výběru

Postup:

Cherry rajčátka zalijte olivovým olejem a posolte. Pečte na 180 °C na 12 minut. Brynzu pořádně rozmíchejte s MILKO Řeckým jogurtem, přidejte lžičku olivového oleje, citronovou šťávu, sůl a pepř. Chlebík si opečte dokřupava v troubě nebo na pánvi, přidejte vrstvu pomazánky, na to vychladlá cherry rajčátka a přidejte lístky čerstvé bazalky.

VEČEŘE 19. DEN

SLANÉ MUFFINY SE SÝREM A CUKETOU



Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
50 g sýru MILKO Eidam
250 g celozrnné mouky hladké
2 vajíčka
špetka tymiánu
lžička kypřicího prášku
100 ml polotučného mléka
špetka soli a pepře
50 ml olivového oleje
1 menší cuketa

Postup:

Mouku smíchejte s kypřicím práškem, solí, pepřem a tymiánem. Přidejte nahrubo nastrouhanou cuketu. Přidejte olivový olej, mléko, MILKO Řecký jogurt, vajíčka a nastrouhaný sýr MILKO Eidam. Vymažte plech na muffiny a pečte při 170 °C na 25 minut.

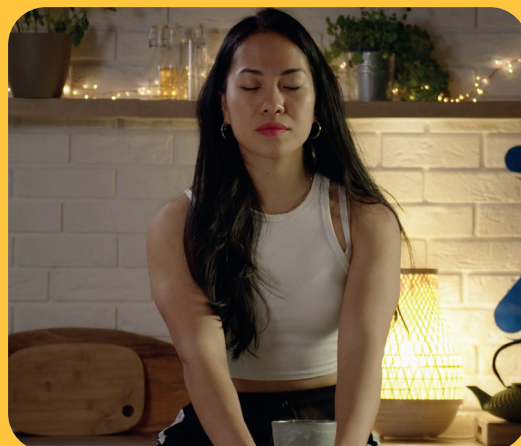
AKTIVITA 19. DEN

7 MINUT POMALÉHO DÝCHÁNÍ

„Dýchání? Vždyť je to něco, co dělám pořád!“ si asi říkáte. Ale ne všichni dýcháme správně. Soustředěné dýchání dokáže s vaším tělem zázraky. To, jak dýcháte (pusou nebo nosem, tempo), ovlivňuje, kolik kyslíku přijme náš mozek a jak bude fungovat. Dýchání také ovlivňuje naše trávení, imunitu, kvalitu spánku, stres.

Zkuste si vyčlenit 7 minut svého času, sednout si a pomalu dýchat. Průměrně máme až 20 nádechů za minutu, kdy využijeme pouze 50 % vdechovaného vzduchu. Snažte se o 12 nádechů za minutu, využijete tak 70 % vzduchu. Snažte se dýchat co nejvíce nosem. Dýchejte hluboce, zapojte svaly břicha a hrudníku (nehýbejte krkem a rameny) a pomalu vydechněte veškerý vzduch.

Víte, že rytmus dýchání ovlivňuje naši paměť a vnímání strachu?



SNÍDANĚ 20. DEN



CHIA PUDINK S JOGURTEM A PEČENÝMI JABLÍČKY

Ingredience:

½ MILKO Řeckého jogurtu 0%
2 lžíce chia semínek
150 ml mléka
1 jablko vašeho výběru
špetka skořice
1 lžíce medu
hrst vlašských ořechů
30 g másla

Postup:

Chia semínka zamíchejte v mléce, MILKO Řeckém jogurtu 0% a nechte v lednici alespoň hodinu, aby vznikl pudink. Jablíčko oloupejte, pokrájejte a opečte na másle. Pak přidejte med a skořici. Vlašské ořechy si nasucho opečte. Na chia pudink přidejte štědré množství pokrájeného a opečeného jablka a navrch dejte ořechy.



SVAČINA 20. DEN



OVESNÁ KAŠE PŘES NOC SE SUŠENÝM OVOCEM A OŘECHY ZE 7 INGREDIENCÍ

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
50 g ovesných vloček jemných
3 sušené meruňky
hrst sušených třešní
hrst kešu oříšků
150 ml mléka
špetka skořice

Zkuste ovesnou kaši jinak. Je sladká po sušeném ovoci a krásně stravitelná.

Postup:

Ve sklenici zamíchejte ovesné vločky, mléko, MILKO Řecký jogurt, pokrájené sušené ovoce, ořechy a špetku skořice. Nechte přes noc v lednici a ráno si kaši dejte jen tak nebo s vaším oblíbeným čerstvým ovocem.

VEČEŘE 20. DEN



CIZRNOVÉ KARI S KOKOSOVÝM MLÉKEM A JOGURTEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 plechovka cizrny
200 ml jablečného moštu
1 plechovka kokosového mléka
1 plechovka pokrájených rajčat
1 cibule
2 stroužky česneku
2 lžičky drceného římského kmínu
lžíce kari koření
hrst čerstvého koriandru
sůl, olej

Postup:

Na oleji zpěníte najemno pokrájenou cibuli. Přidejte okapanou cizrnu, najemno nakrájený česnek. Osolte, přidejte kari koření a římský kmín. Přidejte plechovku pokrájených rajčat, jablečný mošt a povařte 15 minut. Na závěr přidejte plechovku kokosového mléka a krátce povařte. Kari podávejte s MILKO Řeckým jogurtem 0% a s čerstvým koriandrem.

AKTIVITA 20. DEN

7 MINUT PSANÍ

Možná psaní do deníčku vnímáte jako aktivitu pro děti, ale ve skutečnosti vám může pomoci v jakémkoli věku. V ruchu každodenního života se často věnujeme urgentním záležitostem a zapomínáme na sebe. Mentální hygiena je nesmírně důležitou součástí naší celkové pohody i zdraví. Neřešte jen urgentní záležitosti, ale také ty důležité. Vezměte si kousek papíru a pište. Můžete psát o svém dni, o tom, co vás trápí, o čem sníte. Nemusíte psát ani celé věty, stačí jen hesla. Nepíšete, abyste někoho ohromili, píšete to čistě jen pro sebe.



SNÍDANĚ 21. DEN



JOGURTOVÝ PARFAIT VE SKLENICI

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
lžice MILKO másla / MILKO BIO másla
30 g vlašských ořechů
2 lžice strouhaného kokosu
3 dia sušenky
2 lžice medu
čerstvé jahody

Postup:

Do mixéru přidejte ořechy, kokos, sušenky, med a rozpuštěné MILKO máslo a lehce rozmixujte. MILKO Řecký jogurt dochuťte lžící medu. Do sklenice dejte drobenku, MILKO Řecký jogurt a navrch ovoce. Takto vrstvěte, dokud nenaplníte sklenici. Parfait si klidně můžete udělat i den předem a nechat ho v lednici přes noc.

SVAČINA 21. DEN



CHLEBÍK S ODLEHČENOU VAJÍČKOVOU POMAZÁNKOU

Ingredience:

1 MILKO Žervé
½ MILKO Polotučného tvarohu
3 vajíčka
2 lžičky kremžské hořčice
hrstka petržele
sůl a pepř
chlebík

Vajíčka uvařte natvrdo. Pak je rozmačkejte vidličkou, přidejte MILKO Žervé, hořčici, ½ MILKO Polotučného tvarohu, pokrájenou petržel. Osolte a opepřete. Chlebík opečte dokřupava a namažte vajíčkovou pomazánkou.

VEČEŘE 21. DEN



PLNĚNÉ PEČENÉ BATÁTY S MILKO PASTEVECKÝM SÝREM A S AVOKÁDEM

Ingredience:

1 MILKO Řecký jogurt 0%
1 MILKO Pastervecký sýr
nebo feta či balkánský sýr
1 velký batát
30 g čedaru
zralé avokádo
citron
3 žampiony
hrst čerstvého koriandru
sůl a pepř
olivový olej

Postup:

Batát ve slupce zalijte olivovým olejem a pečte 15 minut při 180 °C. Pečený batát rozkrojte napůl, přidejte pokrájený MILKO Pastervecký sýr, pokrájené žampiony a zasypte nastrohaným čedarem. Zapečte na dalších 10 minut. Vedle si v míse rozmačkejte zralé avokádo, přidejte citronovou šťávu, pokrájený koriandr, sůl a pepř. V další míse smíchejte MILKO Řecký jogurt 0% se solí a pepřem a trochou citronové šťávy. Batát podávejte s avokádovým mashem a MILKO Řecký jogurtem. MILKO Pastervecký sýr je k dostání pouze v MILKO Mléčných barech.

AKTIVITA 21. DEN

7x 21 CVIKŮ PRO LEPŠÍ FYZIČKU I VŮLI

Nepotřebujete speciální nářadí ani posilovnu k tomu, abyste si dali do těla. Bohatě stačí váha vašeho vlastního těla. 7 cviků a 21 opakování a jste hotoví. Cviky si rozdělte do 3 kol po 7 opakováních nebo 2 kol po 14 opakování. Vybrala jsem vám základní cviky, které dělám se svým týmem během fotbalové sezony i mimo ni. Cviky můžete provádět kdykoli během dne, já preferuju ráno, protože prostě miluju ten ranní pocit mini úspěchu, a díky tomu se taky mnohem víc těším na snídani. :-)

kliky	výpady	plank
dřepy	sedy/lehy	
skoky přes švihadlo	angličáky	

