

albert

V KUCHYNI

SMOOTHIES:
VAŠE PRAVIDELNÁ
DÁVKA VITAMÍNŮ

PEČTE ZDRAVĚJI
S NATURE'S PROMISE

NAČERPEJTE SÍLU
Z KOŘENOVÉ
ZELENINY

leden plný energie

začněte nový rok ve zdravějším stylu
dostaneme vás zpátky do formy

DOKAŽTE, JAK JSTE FIT
VELKÁ
INSTAGRAMOVÁ

SOUTĚŽ

O SKVĚLÉ CENY



Novinka!

Jaroměřické žervé



Jaroměřická mlékárna a.s., Kaunicova 198, Jaroměřice nad Rokytnou
Sledujte nás na www.mlekarna.cz • [facebook.com/jaromericka.mlekarna](https://www.facebook.com/jaromericka.mlekarna)

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

VIÑA TARAPACÁ

DESDE 1874



VIÑA
TARAPACÁ
DESDE 1874

Vinařství VIÑA TARAPACÁ leží v údolí MAIPO VALLEY a bylo založeno v roce 1874 donem F. de Rojas y Salamanca. Ten zde začal pěstovat francouzské odrůdy révy CABERNET SAUVIGNON, MERLOT, PETIT VERDOT, CHARDONNAY, SAUVIGNON BLANC a SEMILLON. Pro vína bílá jsou charakteristické světlé svěží barvy, odrůdově typická vůně a chuť s pikantními kyselinami. Červená vína se vyznačují vyššími barvami, plnou ovocnou tříslovitou chutí, mají vyšší obsah alkoholu. Chuťové vlastnosti vybraných červených vín jsou příznivě ovlivňovány ležením v barikových sudech.

NEJPRODÁVANĚJŠÍ CHILSKÉ VÍNO V ČESKÉ REPUBLICCE



TARAPACÁ

Milé čtenářky a milí čtenáři,

pevně věřím, že si užíváte zimních oslav a těšíte se na příchod nového roku, do kterého vkročíte plni těch nejlepších předsevzetí.

A když jsme u nového startu - není nic lepšího než začít dbát na zdravý životní styl. V dnešní uspěchané době si všichni dobře uvědomujeme, jak je důležité věnovat pozornost našemu zdraví. Měsíc leden jsme pojali ve zdravém duchu a na vás bude, jestli tuhle výzvu také přijmete. Pro všechny nadšence zdravého životního stylu jsme připravili spoustu skvělých receptů a tipů, jak na to. Zajímá nás, co pro vaše zdraví a pohodu děláte právě vy, a proto vyhlášíme velkou instagramovou soutěž o skvělé ceny. Dokažte nám, jak jste fit, a podělte se o to i s ostatními. Podrobnosti k soutěži najdete v rubrice #albertzdrave na straně 58 a samozřejmě také na www.albertzdrave.cz.

Lednové číslo je opět nabitě zdravými recepty a inspiracemi do kuchyně. Vyzkoušejte si pečení s méně tradičními moukami, jako je třeba kokosová nebo kukuřičná. Z té kokosové jsme upekli čokoládové brownies, které si prostě zamilujete.

Váš skvělý den můžete začít snídaní v podobě domácí granoly či slané ovesné kaše. O pravidelnou porci vitamínů se postarají smoothies z ovoce a zeleniny. Kořenová zelenina je jako stvořená pro studené zimní období. Nejen, že báječně chutná, ale také vám dobije energii. Vyzkoušejte jemnou petrželovou omáčku, která se skvěle hodí k rybám, nebo pečená celerová kolečka se sýrem.

Další skutečnou lahůdkou jsou recepty ze zdravého krůtího masa. Naším favoritem jsou jednoznačně krůtí pečená stehna s obilným salátem.

V našem videoreceptu se tentokrát můžete těšit na inspiraci z indické kuchyně. Kari s červenou čočkou je další ze zdravých receptů lednového vydání.

Přeji vám dobrý start do nového roku.



Anna Tošovská
šéfredaktorka



Inspiraci na spoustu dalších skvělých receptů najdete na albert.cz/videorecepty

FOTO NA TITULNÍ STRANĚ:
Michal Ureš

PORTRÉT:
Goran Tačevski

Magazín pro zákazníky supermarketů a hypermarketů ALBERT, distribuce ve všech prodejnách ALBERT zdarma

VYDAVATEL: AHOLD Czech Republic, Radlická 117, 158 00 Praha 5-Nové Butovice, INFOLINKA: 800 402 402

ADRESA: Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1

E-MAIL: redakce.albertmagazin@gmail.com
Příští číslo vychází 31. 1. 2018

REDAKCE: Anna Tošovská (šéfredaktorka), Barbora Mosorjaková (food editorka), Bára Procházková (editorka), Eliška Pekárková a Kristýna Rojíková (produkce)

FOTOGRAF: Marek Bartoš, Michal Ureš, Johana Strížková, Petr Pechman

FOOD STYLING: Milena Volfová, Marek Všetečka, Veronika Šlajerová, Barbora Mosorjaková

DECOR STYLING: Johana Strížková

MAKE-UP & STYLING: Kateřina Krobová

MARKETING: Andrea Šulcová

GRAFIKA A ILUSTRACE: ThisIsMartins.com

TISK: Severotisk

MK ČR E 7161 © AHOLD Czech Republic
ISSN 1211-1422

Tiskové chyby vyhrazeny.

Jakékoliv nakládání, publikování, přebírání nebo jiné formy šíření obsahu magazínu Albert v kuchyni jsou bez písemného souhlasu vydavatele zakázány.

ADRESÁŘ:

H&M HOME / OC Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5

POTTEN&PANNEN Staněk / Újezd 25, Praha 1

TIGER / OC Nový Smíchov, Plzeňská 8, Praha 5

BUTLERS / OC Flora, Vinohradská 151, Praha 3

FLAMANT STORE – SLOVANSKÝ DŮM /

Na Příkopě 22, Praha 1

APROPOS / Dlouhá 36 Praha 1

MADAL BAL / Palackého 8, Praha 1

WEDGWOOD / Vodičkova 699/28, Praha 1

ZARA HOME / OC Chodov, Roztylská 19, Praha 4

PARKETY JIŘÍ PROCHÁZKA /

Dukelských hrdinů 969/6, 170 00 Praha 7

Inspirace z Alberta **10**
Snídaně nabitě zdravím

Na každý den **14**
Zdravé večere

Maso měsíce **20**
Křehké a šťavnaté krůtí maso

Zažijme spolu **26**
Pečeme s Nature's Promise

Pro vaše nejmenší **32**
Zdravý oběd pro malé jedlíky

Produkt měsíce **34**
Avokádo pro zdraví i krásu

Porce zdraví **38**
Smoothies plné vitamínů

Podle kalendáře **44**
V hlavní roli kořenová zelenina

Domácí stříbro **54**
Recepty od našich čtenářů

Naši lidé **56**
Rozhovor s nutričním specialistou Pavlem Suchánkem

#albertzdrave **58**
Velká instagramová soutěž a tréninkový plán pro každého

Dopisy čtenářů **62**
Pište nám, vaše názory nás zajímají

Luštěte a vyhrajte **63**
Křížovka a sudoku

Videorecept **74**
Jak chutná Indie



ZKUSTE TO ZDRAVĚ CHUTNĚ A HRAVĚ

200 Kč = 1 BOD
15 BODŮ = SLEVA OD 60 %

ZABALTE SVÝM DĚTEM I SOBĚ
SVAČINU DO ORIGINALNÍCH
UBROUSKŮ ČI KAPSIČEK.

O VÁŠ PITNÝ REŽIM
SE HRAVĚ POSTARAJÍ MODERNÍ
LAHVE. TUTO KVALITNÍ VÝBAVU
NA KAŽDÝ DEN PROSTĚ
MUSÍTE MÍT!

contigo[®]

- ✓ NEKOMPROMISNÍ KVALITA
- ✓ DLOUHÁ FUNKČNOST
- ✓ MODERNÍ A TRENDY

FreshPack

- ✓ INOVATIVNÍ ZPŮSOB BALENÍ SVAČIN
- ✓ OPAKOVANÉ POUŽITÍ
- ✓ SVAČINA ZŮSTANE DÉLE ČERSTVÁ
- ✓ EKOLOGICKÉ A ŠETRNÉ K PŘÍRODĚ

AKCE PLATÍ V PRODEJNÁCH ALBERT OD 17.1.2018 DO 6.3.2018, NEBO DO VYČERPÁNÍ ZÁSOB V JEDNOTLIVÝCH PRODEJNÁCH. PRO ZÍSKÁNÍ BODŮ PLATÍ CENA PO ODEČTENÍ VEŠKERÝCH SLEV A KUPONŮ ZA VRÁCENÉ OBALY. ZA KAŽDÝCH 200 Kč NÁKUPU OBDŘÍTE BĚHEM PLATNOSTI AKCE 1 BOD. NA KAŽDÉ KARTIČCE BONUS 3 BODŮ OD ALBERTA. ZBOŽÍ ZÍSKÁTE NA ZÁKLADĚ BODŮ NASBÍRANÝCH ZA NÁKUPY. PODROBNOSTI NA WWW.ALBERTZDRAVE.CZ NEBO NA INFORMACÍCH PRODEJEN.

albert
STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

Seznam receptů

VYBERTE SI PODLE SVÉHO GUSTA: bezlepkové ● veganské ■ vegetariánské ▼ bez laktózy ◡

snídaně

Domácí granola	■ ▼ ◡	11
Kaše z ovesných vloček s vajíčkem	▼ ◡	12
Omeleta s lososem a avokádovým toastem	—	13

hlavní jídlo

Salát s tofu na řecký způsob	● ■ ▼ ◡	15
Tuňákové placičky s oblohou	◡	16
Rýžové nudle s Robi nudličkami	● ■ ▼ ◡	18
Kuřecí steak s rýží a fazolkami	●	19
Krůtí křídla s barbecue omáčkou	● ◡	20
Pečená krůtí stehna s obilným salátem	●	23
Krůtí ragú s papardelle	—	24
Dětské těstoviny s kouzelnou omáčkou	● ▼	33
Králičí na smetaně s dýňovou kaší	●	33
Smetanové těstoviny s avokádem	—	36
Avokádo plněné salsou	● ■ ▼ ◡	37
Pečená celerová kolečka	● ▼	46
Hovězí s mrkví	◡	48
Losos s petrželovou omáčkou	●	51
Glazovaná červená řepa s celerovým pyré	● ▼ ◡	52
Kari z červené čočky	● ■ ▼ ◡	74

polévky

Luštěninová polévka	● ▼ ◡	17
---------------------	-------	----

zákusky

Meruňkový koláč s drobenkou	● ▼	28
Brownies	● ▼	29
Tvarohovo-borůvkové řezy	● ▼	30
Bezlepkové čokoládové muffiny	● ▼	31
Želé z kiwi s pěnou z bílé čokolády	▼	54

nápoje

Citrusové smoothie	● ▼	38
Borůvkové smoothie	● ■ ▼ ◡	39
Zelené smoothie	● ■ ▼ ◡	40
Banánovo-kakaové smoothie	● ■ ▼ ◡	41

Mini móda od Cherokee v Albertu

U nás v Albertu myslíme i na ty nejmenší parádníky. Dopřejte jim stylové a pohodlné oblečení z kvalitních materiálů, které snesou i to největší řádění. To vše samozřejmě za skvělé ceny. Více inspirace: www.cherokee.albert.cz

FOTO Johana Střížková STYLING Kateřina Krobová



TRIKO S KYTIČKAMI · 249 Kč
TEPLÁČKY · 199 Kč



CHEROKEE[®]
AN AMERICAN STANDARD
— SINCE 1973 —

TRIKO S POTISKEM · 169 Kč

MASKÁČOVÉ TEPLÁČKY · 199 Kč



**OVERAL
S POTISKEM
· 229 Kč**

Snídaně nabité zdravím

Základem každého dne je snídaně, protože z ní tělo čerpá energii po celý den. Proto je důležité, aby byla plná nutričních látek a zároveň vydatná. Po ránu se nemusíte obávat většího množství kalorií, neboť vše, co sníte ráno, do večera tělo spálí. Ať se zdravým životním stylem teprve začínáte, nebo jím žijete už delší dobu, nechte se inspirovat našimi recepty.

FOTO Marek Bartoš FOOD STYLING Barbora Mosorjaková DECOR STYLING Denisa Hříščiščíková

Hlavně ráno nazapomínejte na pitný režim. Zkuste nový den začít šálkem bylinkového čaje nebo sklenicí teplé vody s citronovou šťávou. Oboje vás nastartuje lépe než káva.

Lžice kvalitního jablečného octa na lačno pomáhá zmírnit překyselení organismu. Zároveň tím podpoříte spalování tuků.

tip
albert




Bio mandle
Nature's Promise

PORCE
energie
NA CELÝ DEN

Domácí granola

Příprava domácí granoly zabere o něco více času, zato si ale můžete ingredience sami pečlivě vybrat. Také obsah přidaných cukrů tak máte plně pod kontrolou.

 8 porcí

 5 minut přípravy
doba pečení: 30 minut

 velmi snadné

500 g ovesných vloček
150 g lehce nasekaných Bio mandlí
Nature's Promise
100 g slunečnicových semínek
½ lžičky soli
½ lžičky mletého kardamonu
50 g kokosových vloček
150 ml kokosového oleje
7 lžic agávového sirupu
50 g mrazem sušených malin
25 g mrazem sušených jahod

- Troubu předehřejte na 160 °C.
- V míse smíchejte všechny suché ingredience kromě malin a jahod, přidejte rozpuštěný kokosový olej, sirup a dobře promíchejte.
- Poté směs vysypte do pekáče vyloženého pečicím papírem. Granolu pečte 30 minut, v polovině pečení ji promíchejte.
- Po upečení vmíchejte do směsi maliny a jahody. Nechte vychladnout a teprve potom přemístěte do uzavíratelné nádoby.
- Podávejte s mlékem nebo jogurtem, případně čerstvým ovocem.

plná křupavých oříšků

Do granoly také můžete přidat mrazem sušený ananas, broskve nebo banány. Ovoce najdete v úseku ovoce a zeleniny.

Kaše z ovesných vloček s vajíčkem

Překvapuje vás recept ovesné kaše naslano? Naši předci však jedli obilné kaše hlavně tímto způsobem, nasladko se dříve připravovaly pouze výjimečně, slazené jen ovocem nebo medem. Vydatná snídaně hodná šampionů.

Kaši můžete obohatit přidáním jáhel či jiné obiloviny.

- 4 porce
- 10 minut přípravy
- velmi snadné

750 ml rostlinného mléka (sójové nebo rýžové)
250 g drcených ovesných vloček
špetka soli
4 Bio vejce Nature's Promise
4 lžíce dýňových semínek
2 hrsti hladkolisté petržele
pepř
2 lžíce olivového oleje


- V kastrůlku přiveďte mléko k varu. Vložte vločky, osolte a za častého míchání vařte na mírném ohni pět minut. Semínka opražte nasucho a dejte stranou. Připravte si volská oka.
- Kaši naservírujte do misek. Navrch položte volská oka, posypte dýňovými semínky a petrželí. Opepřete a zakápněte olivovým olejem.

OVESNÉ
VLOČKY VÁS
zasytí
AŽ DO OBĚDA



Omeleta s lososem a avokádovým toustem

Nejllepší víkendovou snídaní jsou vajíčka. Rozmazlete se omeletou s uzeným lososem a avokádovým toustem.

 2 porce

 10 minut přípravy

 velmi snadné

4 velká vejce

¼ lžičky soli

1 avokádo

šťáva z půlky citronu

10 g másla

3 plátky uzeného lososa

10 g rukoly **albert**

15 g sýru na strouhání

2 plátky celozrnného toustového chleba

sůl, čerstvě mletý pepř

- Vajíčka prošlehejte se solí. Avokádo rozmačkejte vidličkou a zakápněte jej citronovou šťávou. V pánvi nechte rozpustit máslo. Poté vlijte vajíčka, na jednu polovinu omelety vyskládejte plátky lososa, posypte rukolou a sýrem. Ihned překlňte druhou polovinou omelety a odstavte.
- Opečené tousty namažte avokádem, opepřete, lehce osolte a podávejte k omeletě.

skvělá snídaně pro dva



Omeleta s lososem skvěle chutná také s kozím sýrem.

ZDRAVÉ VEČEŘE pro celou rodinu

Vkročte do nového roku ve zdravém životním stylu. Přinášíme vám inspiraci, jak na každodenní vaření zdravých jídel, která vás budou bavit od nákupu až po poslední snědené sousto. Potěšíte nejen chuťové, ale i všechny ostatní buňky v těle!

FOTO Marek Bartoš FOOD STYLING Barbora Mosorjaková DECOR STYLING Denisa Hříščíšková






**Veggie
marinované tofu
Nature's Promise**


Díky vysokému obsahu bílkovin skvěle nahradí maso ve vašem jídelníčku.





Aromatický kopr má spoustu blahodárných účinků na vaše zdraví. Používá se při zažívacích potížích, snižuje krevní tlak a zlepšuje činnost srdce. Je vhodný pro kojící matky, protože podporuje tvorbu mateřského mléka.

Salát s tofu na řecký způsob

Jestliže si o zdravé stravě myslíte, že je nevábná a fádní, tento salát vás vyvede z omylu. Za použití celkem jednoduchých surovin vytvoříte moderní a originální pokrm.

 **4 porce**

 **15 minut přípravy**

 **velmi snadné**

30 g slunečnicových semínek
2 balení Veggie marinovaného tofu Nature's Promise
1 salátová okurka
1 červená cibule
280 g černých oliv bez pecek
½ svazku čerstvého kopru
200 ml olivového oleje
40 ml jablečného octa
sůl
čerstvě mletý pepř

- V pánvičce nasucho opražte slunečnicová semínka. Tofu a okurku nakrájejte na malé kostky. Cibuli nakrájejte najemno, olivy sceďte a kopr nasekejte nadrobno. Vše dejte do větší mísy.
- V malé mističce promíchejte olej, ocet a sůl. Směs přelijte zeleninu a dochutte čerstvě mletým pepřem.

Do salátu můžete přidat dýňová semínka nebo piniové oříšky.


i

ENERGIE: **342** kcal / **17%**
BÍLKOVINY: **15,8** g / **32%**
TUKY: **22,2** g / **32%**
SACHARIDY: **21,8** g / **8%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Tuňákové placičky s oblohou

Hledáte novou verzi pro kombinaci ryby a zeleniny? Zkuste tuňákové placičky se salátem a lahodným avokádem.

 **8 placiček**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

NA PLACÍČKY

1 červená cibule
2 lžíce rostlinného oleje + na smažení
390 g tuňáka ve vlastní šťávě
5 větviček čerstvého kopru
60 g kaparů
2 Bio vejce Nature's Promise
pepř
150 g strouhanky

OBLOHA

50 g polníčku
1 svazek ředkviček
100 g cherry rajčat
1 avokádo
20 ml olivového oleje
šťáva z půlky citronu
2 lžičky černého sezamu

• Cibulku nakrájejte nejmenší a nechte na oleji zesklouznout. Tuňáka sceďte a dejte do mísy. Přidejte osmaženou cibulku, nejmenší nasekaný kopr a scezené kapary. Vajíčka prošlehejte a také přidejte ke směsi. Opepřete a velmi důkladně promíchejte.

• Do hlubšího talířku nasypete strouhanku. Ze směsi tvarujte placičky velikosti dlaně a obalujte ve strouhance. V hlubší pánvi rozpalte olej a zprudka placičky osmažte, poté nechte přebytečný olej vsáknout do papírové utěrky.

• Polníček smíchejte s ředkvičkami nakrájenými na tenká kolečka a podélně rozpůlenými cherry rajčátky. Přidejte plátky avokáda. Zakápněte olivovým olejem a šťávou z citronu, posypte sezamem.

i

Zejména v zimním období vám ředkvičky díky vysokému obsahu vitamínu B a C pomůžou odolávat virům.



i

ENERGIE: 331 kcal / 17%
BÍLKOVINY: 18,9 g / 38%
TUKY: 16,9 g / 28%
SACHARIDY: 22,8 g / 8%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Pokud máte rádi pálivé, přidejte do tuňákové směsi trochu tabasca nebo můžete kapary vyměnit za jalapeño papričky nakrájené na malé kousky.

**tip
albert**



Bio vejce

Nature's Promise

Odpovídají zásadám ekologické produkce. Vaječný bílek vám dodá kvalitní proteiny, žloutek pak vitamíny a minerální látky.



 tip
albert



**Zakysaná smetana
bez laktózy
Nature's Promise**

I s intolerancí na
laktózu si můžete
dopřát lahodnou
chuť smetany.

Luštěninová polévka

V zimním období jsou luštěniny pro tělo obzvláště prospěšné, protože jsou přírodním zdrojem vitamínů, minerálů a vlákniny.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

1 cibule

1 větší brambora

1 větší mrkev

1 bílá petržel

3 lžice slunečnicového oleje

1 velký stroužek česneku

1 bobkový list

sůl

200 g předem namočené luštěninové směsi (hrách žlutý, čočka červená, čočka velkozrnná, fazole bílé a fazole adzuki)

1 l zeleninového vývaru

3 lžičky majoránky

115 g rajského protlaku

pepř

40 g baby špenátu

Zakysaná smetana bez laktózy
Nature's Promise

- Cibuli nakrájejte najemno, bramboru oloupejte a nakrájejte na kostky. Mrkev a petržel nastrouhejte nahrubo.
- Na oleji osmahněte cibuli a prolisovaný česnek. Po chvíli přidejte bobkový list a jednu minutu opékejte. Do hrnce vložte brambory a mrkev s petrželí. Osolte a ještě chvíli restujte. Když zelenina lehce povolí, přisypte luštěniny, podlijte vývarem a vsypte rozmělněnou majoránku. Vařte 20 minut. Ke konci vaření vmíchejte do polévky rajský protlak. Polévku dochutěte solí a pepřem, odstavte z ohně a přidejte listy baby špenátu. Přiklopte pokličkou a nechte zavadnout. Podávejte se lžící zakysané smetany.

Kdo nedrží lednovou posváteční dietu, může si ze začátku vaření do polévky přidat na kolečka pokrájenou klobásku.


i


ENERGIE: 396 kcal / 20%
BÍLKOVINY: 16,6 g / 33%
TUKY: 16,1 g / 23%
SACHARIDY: 57 g / 21%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Rýžové nudle s Robi nudličkami

Pravou chuť Asie můžete vyzkoušet v tomto vegetariánském receptu. Maso jsme nahradili Robi nudličkami, samozřejmě je i velkorysá porce křupavé zeleniny.

 **4 porce**

 **20 minut přípravy**

 **velmi snadné**

10 g zázvoru
2 stroužky česneku
2 červené papriky
2 žluté papriky
4 hlávky pak-choi
400 g rýžových nudlí
4 lžíce slunečnicového oleje
2 lžičky mletého chilli
2 balení Robi nudliček
4 lžíce sójové omáčky
2 lžíce medu
5 lžiček sezamových semínek
2 lžíce Bio sezamového oleje
Nature's Promise

- Zázvor a česnek nakrájejte najemno, papriky na tenké nudličky.
- Pak-choi nakrájejte nahrubo.
- Nudle uvařte podle návodu. V hlubší pánvi rozpalte olej a přidejte zázvor, česnek a chilli. Když se vše rozvoní, dejte do pánve papriky. Jednu minutu restujte a přidejte Robi nudličky. Podlijte sójovou omáčkou smíchanou s medem a nechte jednu minutu prohřát.
- Nakonec přidejte nudle a promíchejte. Posypte sezamovými semínky a zakápněte sezamovým olejem.

Do zeleninové směsi se místo pak-choi také výborně hodí pórek nebo čínské zelí.

i

Pak-choi je druh čínské zelí. Je to doslova dietní potravina, která podporuje spalování kalorií. Odbourává špatný cholesterol a kromě toho, že obsahuje hodně vitamínů, působí jako silný antioxidant.



**tip
albert**



**Bio sezamový olej
Nature's Promise**

Zastudena lisovaný sezamový olej je populární zejména v asijské kuchyni.


Hodí se i na restování zeleniny.


i


ENERGIE: **707** kcal / **35%**
BÍLKOVINY: **22,6** g / **45%**
TUKY: **15,6** g / **22%**
SACHARIDY: **111** g / **41%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Kuřecí steak s rýží a fazolkami

Nebojte se kombinovat luštěniny s rýží. Vykouzlíte tak originální přílohu, která se skvěle hodí ke kuřecímu steaku.

 **4 porce**

 **30 minut přípravy**

 **velmi snadné**

250 g předem předvařených Bio fazolí adzuki *Nature's Promise*
 250 g kulatozrné rýže
 5 lžic slunečnicového oleje
 1 střední cibule
 2 stroužky česneku
 1 lžička mletého kmínu
 1 l zeleninového nebo kuřecího vývaru
 sůl, pepř
 4 kuřecí prsa
 šťáva z 1 limety

NA DIP

180 g bílého jogurtu
 chilli

- Den předem si připravte fazolky. Namočte je na noc na 12 hodin a poté uvařte dle návodu.
- Rýži propláchněte a nechte okapat. Na oleji zpěňte nejmenno nakrájenou cibulku a prolisovaný česnek. Po chvíli přidejte rýži a kmín. Restujte dvě minuty a zalijte vývarem. Osolte, opepřete a vařte 20 minut na mírném ohni, ke konci přiklopte pokličkou. Odstavte a nechte dojít, dokud se nevstřebá tekutina do rýže. Mezitím očistěte kuřecí maso a připravte z něj plátky na steaky. Maso osolte, opepřete a na pánvi zprudka opečte. Ke konci steaky polijte limetkovou šťávou. Když je rýže hotová, vmíchejte fazolky a nechte ještě chvíli pod pokličkou odpočinout. Podávejte s limetkou a jogurtovým dipem.

tip
albert



Bio fazole adzuki Nature's Promise

Malé fazolky mají příjemnou oříškovou chuť a patří k nejlépe stravitelným luštěninám.

i

Fazole adzuki nenadýmají tolik jako ostatní druhy fazolí.

i

ENERGIE: **691 kcal / 35%**
 BÍLKOVINY: **59,8 g / 120%**
 TUKY: **18,6 g / 27%**
 SACHARIDY: **76,9 g / 28%**
 Hodnoty odpovídají jedné porci.

Krůtí maso

Krůtí maso rozhodně patří do vašeho zdravého jídelníčku. Řadí se mezi superpotraviny, jelikož má hned několik blahodárných účinků na funkci lidského organismu.

FOTO Marek Bartoš
FOOD STYLING Milena Volfová
DECOR STYLING Johana Střížková

Krůtí maso má především velmi nízký podíl živočišných tuků. Proto nezvyšuje hladinu cholesterolu, a tím pádem prospívá cévám i srdci. Má vysoký obsah zinku, který je důležitý pro imunitní systém a fyzický vývoj dospívajících. Obsahuje vitamíny skupiny B, působí tedy pozitivně na nervovou soustavu.

Oproti kuřecímu masu má více kvalitních bílkovin, které naše tělo potřebuje k obnově všech buněk. S oblibou ho konzumují zejména sportovci a výživoví poradci ho zařazují do redukčních jídelníčků. Navíc je krůtí maso velmi lehce stravitelné, proto vyhovuje i malým dětem a starším lidem.



TIP PRO MAMINKY

Vařené krůtí maso můžete rozmixovat a přidat do dětského zeleninového příkrmu.

Krůtí křídla s barbecue omáčkou

Co je malé, to je hezké, ale co je větší, to je lepší! Zkuste pro změnu místo kuřecích křidélek připravit krůtí. Pány jistě potěší velikost křídel a dámy zase pocit z konzumace zdravějšího masa.

6 porcí

2 hodiny pečení

snadné

NA KOŘENÍ SMĚS

2 lžičky mleté papriky
1 lžička třtinového cukru
1 lžička hrubozrnné soli
½ lžičky mletého pepře
¼ lžičky mletého kmínu
½ lžičky sušeného česneku
½ lžičky chilli nebo kajenského pepře

1–1,5 kg krůtích křídel
100 ml slunečnicového oleje

NA OMÁČKU

5 lžic kečupu
4 lžice whisky
2 lžice dijonské hořčice
2 lžice třtinového cukru
½ lžičky česnekového granulátu

hrubá mořská sůl
čerstvě mletý pepř

- Předehřejte troubu na 170 °C. V malé míse smíchejte přísady na kořenící směs. Křídla po jednom důkladně potřete olejem a kořenící směsí a vložte na pekáč a zakryjte. Nechte 10 minut odležet.
- Pečte 20 minut, poté odkryjte a nechte hodinu dopéct. Po hodině zapněte gril, teplotu zvyšte na 200 °C a dopečte kůrku dokřupava, z každé strany 10 minut.
- V misce smíchejte všechny ingredience na omáčku.
- Křídla podávejte s hotovou omáčkou, dochucená mořskou solí a čerstvým pepřem.

Z KRŮTÍHO
KRKU
PŘIPRAVÍTE
LAHODNÝ
VÝVAR

KRŮTÍ MASO
PŮSOBÍ
BLAHODÁRNĚ PŘI
CHUDOKREVNOSTI



Krůtí křídla

*Podávejte s pokrájenou
čerstvou zeleninou nebo
salátem.*



JAK NA QUINOU?

Quinou před vařením namočte na 10 minut do studené vody, poté scedte. Při vaření platí, že na jeden díl quinoj je potřeba dva díly tekutiny. Přiveďte vodu k varu a quinou vařte zakrytou na mírném plameni 15 minut. Odstavte a nechte ještě 5–10 minut dojít, dokud se tekutina nevstřebá. Místo vody můžete použít i vývar, docílíte tak skutečně lahodné chuti.





Krůtí stehno



Pečená krůtí stehna s obilným salátem

Čeká vás sváteční oběd, chcete však i přesto setrvat ve znamení zdravého životního stylu? Ideálním řešením je propojení krůtí pečinky a výtečného obilninového salátu s bylinkami a jogurtovou zálivkou.

 **6 porcí**

 **35 minut přípravy, 3 hodiny pečení**

 **snadné**

4 krůtí stehna

sůl

5 lžic olivového oleje

4 větvičky tymiánu

2 bobkové listy

2 větvičky rozmarýnu

6 stroužků česneku

10 kuliček pepře

½ l zeleninového vývaru

SALÁT

200 g pohanky

200 g červené nebo klasické quinoj

2 lžice lněných semínek

2 lžice dýňových semínek

3 lžice slunečnicových semínek

3 lžice žlutých rozinek

½ svazku hladkolisté petržele

listky ze 2 větviček máty

100 ml olivového oleje

šťáva z 1 citronu

NA JOGURTOVOU OMÁČKU

300 ml bílého řeckého jogurtu

šťáva z půlky citronu

listky máty

listky hladkolisté petržele

sůl




- Předehřejte troubu na 180 °C.
- Krůtí stehna dobře osolte. V hrnci, který můžete dát do trouby, rozpalte olej a zprudka na něm stehna opečte ze všech stran. Vyjměte je a ve výpeku orestujte bylinky a neoloupané stroužky česneku. Vraťte stehna do hrnce, přidejte pepř, podlijte vývarem a vložte zakryté do trouby. Pečte dvě hodiny, v polovině pečení stehna otočte. Po dvou hodinách odstraňte poklici a pečte ještě hodinu dozlatova.

- Před koncem pečení si připravte salát. Uvařte obilniny podle návodu, každou zvlášť.
- Semínka opražte nasucho na mírném plameni, dokud nezačnou lněná semínka praskat. Rozinky spařte horkou vodou a sceďte. Bylinky nakrájejte nahrubo a přidejte je do olivového oleje s citronovou šťávou. V míse promíchejte obilniny, semínka, rozinky a zálivku. V další misce smíchejte ingredience na jogurtovou omáčku. Osolte podle chuti.

Krůtí ragú s papardelle

Zimní večer, červené víno, krůtí ragú – ideální atmosféra pro romantickou večeři nebo vzácnou návštěvu. Příprava sice zabere více času, odměnou vám však bude skvělé jídlo a obdiv strávníků.

 6 porcí

 2 hodiny přípravy

 snadné

2 mrkve

1 cibule

2 stroužky česneku

2 rajčata

2 krůtí stehna

sůl

3 lžíce olivového oleje

3 větvičky tymiánu (nebo 1 lžíce sušeného)

1 větvička rozmarýnu (nebo 1 lžíce sušeného)

1 lžíce sušené šalvěje

100 ml červeného vína

700 ml rajčatového pyré

2 lžíce rajčatového protlaku

1 lžička třtinového cukru

150 ml vody

1 kostka zeleninového bujónu

500 g papardelle

parmazán

Tento recept můžete připravit i z výborného kachního masa. Doba pečení bude ale o něco delší.



- Mrkev očistěte a nakrájejte na širší kolečka. Cibuli a česnek pokrájejte na jemno. Rajčata rozpujte, vykrojte semínkové středy a nakrájejte na kostky.
- Krůtí stehna osolte. V hlubším hrnci rozpalte olivový olej a zprudka na něm stehna opečte, aby se maso zatáhlo.
- Pak stehna vyjměte a vložte do hrnce cibuli, česnek a čerstvé bylinky, které svážete k sobě nití. Pár minut restujte, dokud cibule nezesklovatí. Přidejte mrkev a dále opékejte.
- Po dvou minutách přimíchejte rajčata. Vložte krůtí stehna a podlijte vínem. Když se víno lehce odpaří, přidejte raj-

čatové pyré, protlak, cukr, podlijte vodou a vložte bujón, který prsty trochu rozmělněte.

- Přiklopte a na mírném ohni vařte, dokud maso nebude odpadávat od kosti, zhruba tři hodiny. Občas promíchejte.
- Ke konci vyjměte stehna, zbytky bylinek a maso vidličkou oberte a natrhejte na menší kousky.
- Pokud je omáčka moc řídká, odklopnou ji vařením ještě zredukujte.
- Uvařte papardelle dle návodu, maso vraťte zpátky do omáčky, promíchejte a podávejte těstoviny polité ragú a posypané parmazánem.

Zlaté kuře - dokonalý požitek z chuti.

Zlaté kuře na rozmarýnu:

Kuře uvnitř prosolíme a vložíme na polovinu rozkrojený citrón a dvě větvičky rozmarýnu. Otvor zašijeme a stehna svážeme k sobě, aby se při pečení nevyusušila. Do pekáče vložíme na silná kolečka pokrájenou cibuli a na poloviny nakrájenou mrkev. Paličku česneku rozpůlíme a též vložíme do pekáče. Na takto připravenou zeleninu poklademe plátky másla, na osminky pokrájený citrón a zbylé větvičky rozmarýnu. Osolíme, opepříme. Na zeleninu položíme kuře. Koření na kuře rozmícháme v trošce oleje a směsí kuře potřeme. Pečeme do zlatova.

Dobrou chuť!



- Speciálně vyšlechtěné plemeno
- Přirozeně žluté zbarvení kůže
- Krmeno krmnou směsí s vysokým podílem kukuřice a pšenice
- Vysoká kvalita masa

K dostání celoročně ve vybraných prodejnách Albert.



**albert
EXCELLENT**

**JEMNÉ A KRÉMOVÉ
AVOKÁDO**
zralé přímo ke konzumaci

ALBERT-TIP
ZKUSTE SI PŘIPRAVIT
TAKÉ GUACAMOLE

Připrava

1. Avokádo dokola podélně rozřízněte
2. Opatrně otočte poloviny proti sobě
3. Lžičkou vyjměte pecku nebo ji opatrně vydloubněte nožem
4. Nyní můžete lžičkou dužinu jednoduše vyjmout



Pečeme s Nature's Promise

Nebojte se do kuchyně pustit méně tradiční ingredience. V našich prodejnách najdete širokou nabídku surovin z řady Nature's Promise. Vyzkoušejte si tentokrát pečení s kokosovou moukou, kokosovým cukrem či univerzální bezlepkovou pečicí směsí. S našimi recepty na následujících stránkách potěšíte určitě celou rodinu a navíc si můžete vyzkoušet zdravější pečení.

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Barbora Mosorjaková
DECOR STYLING Johana Střížková



Meruňkový koláč s drobenkou

Oblíbený český moučník si podle našeho receptu můžete připravit i bez použití klasické mouky. Do hlavní role jsme obsadili univerzální bezlepkovou pečicí směs z řady Nature's Promise.

 **15 porcí**

 **15 minut, 50 minut pečení**

 **snadné**

660 g kompotovaných meruněk
200 ml zakysané smetany
85 g kokosového cukru
1 sáček vanilkového cukru
2 vejce
5 lžic rozpuštěného másla
+ na vymazání formy
120 g univerzální pečicí směsi bez lepku
Nature's Promise
100 g kukuřičné mouky
1 lžička jablečného octu
3 lžíce strouhaného kokosu

DROBENKA

30 g kukuřičné mouky
30 g univerzální pečicí směsi bez lepku
Nature's Promise
40 g kokosového cukru
50 g másla

- Troubu předehřejte na 180 °C. Meruňky nechte v sítu okapat.
- V míse důkladně promíchejte smetanu, cukr, vanilkový cukr, vejce a máslo. Přidejte prosátou pečicí směs a jablečný ocet, vše spojte dohromady.
- Zapékací formu 20×30 cm vymažte máslem a vysypte kokosem. Těsto opatrně přemístěte do formy a navrch vyskládejte meruňky slupkou dolů.
- V malé misce prsty promíchejte všechny suroviny na drobenku a posypte jí meruňky. Dejte péct na 50 minut.



Univerzální pečicí směs bez lepku Nature's Promise

Tuto směs z kukuřičné a rýžové mouky můžete využít jak při sladkém, tak slaném pečení.

V létě můžete také použít čerstvé meruňky nebo švestky.





**Bio kokosový cukr
Nature's Promise**

Kokosový cukr má nízký glykemický index a je vhodnou alternativou bílého řepného cukru.

Brownies

Jeden z nejpoblárnějších dezertů na světě je velmi jednoduchý na přípravu. U brownies je důležité, aby se těsto nepřepéklo, proto dodržujte doporučenou dobu pečení. Po vychladnutí budou brownies pěkně šťavnaté.

12 porcí

10 minut přípravy, 35 minut pečení

velmi snadné

250 g čokolády na vaření
230 g Bio kokosového cukru
Nature's Promise
45 ml vody
130 g kokosové mouky
2 lžičce kakaa
¼ lžičky jedlé sody
špetka soli
2 lžičce kukuřičného škrobu
3 vajíčka
125 ml oleje
1 lžička vanilkového aroma

- Předehřejte troubu na 180 °C. Plech vyložte pečicím papírem.
- V kastrůlku nebo pánvičce pomalu rozpustěte čokoládu s cukrem a trochou vody. Když dosáhnete hladké konzistence, dejte stranou.
- Do mísy vsypte mouku, kakao, jedlou sodu, sůl, škrob a promíchejte. Přidejte vajíčka, olej, vanilkové aroma. Opět zamíchejte a přilijte čokoládu. Mícháním vše zlehka propojte a vzniklé těsto přelijte na plech.
- Pečte 25 minut, brownies se nesmí přesušit.

Do těsta můžete přidat i vlašské nebo pekanové ořechy.

Tvarohovo – – borůvkové řezy

Tento dezert si zamilují především vaše děti. Kombinace jemného tvarohu a borůvek je nepřekonatelná.

 4 porce

 20 minut přípravy, 1 hodina pečení

 velmi snadné

KORPUS

150 g másla + na vymazání formy
kokos na vysypání formy
230 g máselných sušenek bez lepku
Nature's Promise

BORŮVKOVÁ OMÁČKA

125 g borůvek
3 lžičce třtinového cukru

TVAROHOVÁ NÁPLŇ

500 g tvarohu
3 velká vejce
230 g světlého třtinového cukru
½ lžičky vanilkového aroma
1 lžičce citronové šťávy
+ kůra z půlky citronu

- Předehřejte troubu na 190 °C. Oválnou formu nebo tzv. srnčí hřbet vymažte máslem a vysypte kokosem. Zbylé máslo rozpusťte a v robotu rozdrťte sušenky spolu s máslem. Vznikne hmota, kterou prsty namačkejte na dno a do stran formy.
- V kastrůlku přiveďte k varu povolené borůvky s cukrem a na mírném plameni nechte vařit 10 minut. Přendejte do misky a rozmixujte ponorným mixérem.
- Do větší mísy dejte zbylé ingredience a dobře vyšlehejte šlehačem. Hmotu přelijte do formy a povrch uhladte stěrkou. Nakonec doprostřed koláče vlijte borůvkovou omáčku, nožem ji lehce rozetřete do stran a dejte péct. Po vyjmutí nechte koláč vychladnout ve formě, následně ho dejte ještě ztuhnout do lednice alespoň na jednu hodinu.

Skvěle se také hodí i ostatní mražené lesní ovoce, které máte zrovna po ruce.




Máselné sušenky bez lepku Nature's Promise

Na těchto jemných sušenkách s kukuřičnou moukou si bez výčitek mohou pochutnat zejména ti, kteří mají intoleranci na lepek.

Bezlepkové čokoládové muffiny

Zdravější verze oblíbených čokoládových muffinů? Žádný problém! A dokonce s extra lahodným kokosovým krémem. Nechte děti košíčky dozdobit ovocem a uvidíte, že nenápadně uzobnou ještě dalších několik kousků ovoce navíc, samy a dobrovolně.

 **6 muffinů**

 **30 minut přípravy, 25 minut pečení**

 **snadné**

3 vejce

150 g třtinového cukru

1 lžička vanilkového extraktu

60 ml mandlového mléka

4 lžice kakaa holandského typu

4 lžice Bio kokosové mouky
Nature's Promise

1 lžička jedlé sody

100 g čokolády 70%

papírové košíčky na muffiny

NA KRÉM

180 g čokolády 70%

2 balení kokosového mléka po 400 g

80 g kakaa

bobulovité ovoce na ozdobu

- Předehřejte troubu na 180 °C. Do formy na muffiny vložte papírové košíčky. V míse vyšlehejte vejce s cukrem, vanilkou a mandlovým mlékem.
- V druhé míse smíchejte všechny suché suroviny spolu s nasekanou čokoládou. Suchou směs přidejte k mokré směsi a důkladně propojte. Lžící rozdělte směs do košíčků a pečte 25 minut.
- V kastrůlku rozpusťte čokoládu a nechte lehce vychladnout. Do mísy dejte tuhou část kokosového mléka, rozpuštěnou čokoládu a kakao. Zdobítkem naneste na muffiny a ozdobte ovocem.

i Kokosová mouka se skvěle hodí při pečení koláčů, buchet nebo bábovek. Oproti klasické mouce výrazně více saje, a proto obecně při přípravě těsta z kokosové mouky budete potřebovat větší množství tekutin nebo vajec.

Zbylé kokosové mléko můžete využít při přípravě smoothies na straně 40.



Bio kokosová mouka Nature's Promise

Tato mouka s lehce nasládlou chutí obsahuje až 60% vlákniny a je přirozeně bezlepková.

Děti a zdravé stravování, to bývá obvykle tvrdý oříšek. Teorie je jedna věc, ale praxe druhá. Mají mlsné jazýčky a ne vždy se jim podaří vysvětlit, co je pro ně zdravé a dobré. Každá chytrá maminka na to ale nakonec vyzraje. Oblíbeným trikem je mixování. Jakmile zelenina není rozpoznatelná a je „schovaná“ v omáčce, polévce nebo pyré, děti s její konzumací nemají problém. Vybrali jsme recepty, které díky lehké kamufláži zafungují i u vás doma.

Zdravý oběd pro malé jedlíky

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Barbora Mosorjaková DECOR STYLING Johana Střížková



ZKUSTE TO
ZDRAVĚ
CHUTNĚ A HRAVĚ



**Těstoviny
bez lepku
s dětským
motivem
Nature's Promise**

Dětské těstoviny s kouzelnou omáčkou

Čáry máry fuk a cuketa i rajčátko skončí v bříšku vašeho malého strávníka. Připravte jim tuto kouzelnou omáčku se zábavnými těstovinami. Navíc jsou bezlepkové, proto je recept vhodný i pro dětské celiaky.

 **4 porce**  **35 minut přípravy**

 **snadné**

1 balení těstovin bez lepku s dětským motivem Nature's Promise
4 lžice olivového oleje
2 šalotky
3 stroužky česneku
2 menší cukety
400 g krájených sterilovaných rajčat
3 větvičky čerstvého tymiánu
400 g ricotty
sůl

- Těstoviny uvařte dle návodu. Jednu naběračku vody odeberte a zbytek slijte.
- Těstoviny zakápněte trochou olivového oleje, promíchejte a dejte stranou.
- V pánvi zpěníte na oleji šalotky a česnek. Po pár minutách přidejte na půlměsíčky nakrájené cukety. Orestujte, vložte rajčata, tymián a podlijte vodou z těstovin. Duste 20 minut.
- Přidejte ricottu, sůl, zamíchejte a nechte vychladnout. Poté rozmixujte ponorným mixérem a smíchejte omáčku s těstovinami.

Králičí na smetaně s dýňovou kaší

Pro děti je důležitá pestrá strava, proto jim občas zařaďte do jídelníčku králičí maso, které najdete u nás v Albertu již naporcované. Smetanová omáčka se k jemnému králičímu skvěle hodí a dýňová kaše jídlo rozveselí.

 **4 porce**  **30 minut přípravy**

 **snadné**

750 g brambor
½ máslové dýně
400 g králičích filetů
2 lžice oleje
200 ml smetany
1 kostka zeleninového bujónu
50 g másla
250 ml mléka
sůl

OBLOHA
plátky okurky
rajče na dílky

- Brambory uvařte ve slupce a poté oloupejte. Dýni rozkrájejte na menší plátky, povařte i se slupkou 10 minut a nechte vychladnout.
- Maso nakrájejte na malé kousky a osmahněte na oleji dozlatova. Podlijte smetanou a přidejte rozdrobený bujón. Promíchejte a nechte pět minut vařit.
- Z dýně odstraňte slupku a vložte do mísy. Přidejte brambory, máslo a mléko a rozmačkejte na kaši, ke konci můžete použít ruční šlehač pro dosažení opravdu jemné konzistence. Ochutnejte a případně kaši dosolte. Maso s omáčkou a kaší podávejte se zeleninovou oblohou.



Jídlo pro děti by se nemělo příliš solit. Velké množství soli totiž nadměrně zatěžuje jejich ledviny. Nespolehejte na své chuťové buňky a solte pouze minimálně.

Poklad v zelené slupce

Avokádo se řadí mezi superpotraviny. Což znamená, že patří mezi nejzdravější přírodní suroviny. Jedno avokádo denně vás zaručeně udrží v kondici.

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Marek Všečoka DECOR STYLING Johana Střížková

VHODNÉ I PRO DĚTI OD 6 MĚSÍCŮ

Rozmačkejte vidličkou čtvrtinu avokáda, půlku banánu a máte skvělý příkrm pro vaše miminko.

Avokádo

Avokádo k okamžité konzumaci má jemnou máslovou konzistenci, lahodnou chuť a osobitou, lehce oříškovou vůni, která umocní kulinářský zážitek.



Avokádo, které původně pochází ze Střední Ameriky, je opravdu malý zázrak. Své oblíbenosti se těší díky vysoké nutriční hodnotě, obrovskému podílu vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Obsahuje téměř 80 % „zdravých“ tuků, ale většina z nich je na bázi nenasycených mastných kyselin. Právě ty z něj dělají skvělého

týmového hráče s ostatními rostlinnými potravinami. V kombinaci s avokádem nebo avokádovým olejem se uvolňují vitamíny i antioxidanty a zároveň dochází ke zvýšení nutričních hodnot u ostatních surovin rostlinného původu. Pravidelná konzumace avokáda dnes patří do jídelníčku každého, kdo

pečlivě dbá na zdravý životní styl. Má vysoký obsah bílkovin, a proto skvěle zastoupí maso nejen u příznivců vegetariánského stravování. Avokádo působí blahodárně při celkovém posílení organismu, rekonvalescenci i chronické únavě. V neposlední řadě také příznivě ovlivňuje metabolismus cukrů, krevní tvorbu a pomáhá snižovat krevní tlak.


AVOKÁDO OCENÍ I VAŠE PLEŤ


Přírodní masku si připravíte smícháním jednoho avokáda a jedné lžice medu. Naneste na obličej a nechte působit 10 až 15 minut.



Smetanové těstoviny s avokádem

Osvědčenou klasiku lze posunout novým směrem. Do smetanové omáčky přidejte avokádo a hned vykouzíte zdravější oběd.

 **4 porce**

 **15 minut**

 **snadné**

500 g špaget
2 stroužky česneku
2 zralá avokáda
2 žloutky
sůl, pepř
100 ml smetany
šťáva z 1 citronu
150 g slaniny
parmazán

- Těstoviny uvařte podle návodu.
- Do mixéru vložte česnek, avokáda, syrové žloutky, sůl, pepř, smetanu a rozmixujte do hladké hmoty. Vzniklou směs promíchejte s těstovinami.
- V pánvi nasucho opečte slaninu. Těstoviny podávejte ozdobené slaninou a posypané parmazánem.

Pro vegetariánskou verzi vynechte slaninu a ozdobte nahrubo nasekanými sušenými rajčaty.



ZKUSTE TO I JINAK




Bio celozrnné špagety Nature's Promise

Oproti klasickým těstovinám obsahují navíc vlákninu, která je důležitá pro dobré trávení.

Avokádo plněné salsou

Jako v Karibiku se budete cítit, když si doma připravíte avokáda plněná typickým mexickým rajčatovým salátem Pico de gallo. Tuhle zdravou svačinu nebo lehkou večeři máte hotovou během chvilky, výsledek je ovšem fenomenální.

 4 porce

 10 minut

 snadné

1 červená cibule
3 větší rajčata **albert**
1 sklenička jalapeño papriček
hrst čerstvých koriandrových lístků
šťáva ze 2 limetek
sůl, pepř
2 zralá avokáda

• Cibuli nakrájejte najemno. Rajčata zbavte jádřinců a nakrájejte na malé kostičky, které přesypte do mísy. Jalapeño papričky taktéž. Přidejte koriandr, šťávu z limetek, sůl a pepř a dobře promíchejte. Avokádo rozpujte, vyjměte pecku a lžící ještě trochu zvětšete prohlubeň po peckce. Vzniklý otvor vyplňte salsou a ihned podávejte.

Pikantní salsu můžete zjemnit lžičkou zakysané smetany navrch každé porce.



Rajčata
soudková



Vzpruha pro zimní dny

Především v zimě potřebujeme posílit imunitu. S našimi recepty na smoothie z ovoce i zeleniny je přísun vitamínů a vlákniny zaručený. Smoothies oceníte zejména jako vydatnou a rychlou snídani. Je to také jednoduchý způsob, jak si v jedné sklenici pojit doporučenou denní dávku ovoce a zeleniny.

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Barbora Mosorjaková
DECOR STYLING Johana Střížková

Citrusové smoothie

Ranní kombinace vitamínů, tuků a laktobacilů perfektně nastartuje imunitu na celý den.

 na 1 smoothie

- 2 mrkve
- 2 mandarinky
- 1 pomeranč
- 3 lžičce bílého jogurtu
- ½ manga

**POMERANČE
A MANDARINKY
PODPOŘÍ IMUNITU
V CHŘIPKOVÉM
OBDOBÍ**


i

ENERGIE: 232 kcal / 12%
BÍLKOVINY: 6,3 g / 13%
TUKY: 3,7 g / 5%
SACHARIDY: 57 g / 21%
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Bio ovesné vločky
Nature's Promise

Pokud máte rádi chuť máty, můžete do mixéru přidat pár lístků.

 **na 1 smoothie**
2 lžíce Bio ovesných vloček Nature's Promise
4 lžíce borůvek
150 ml kokosového mléka
1 kapka vanilkového aroma
1 banán

Borůvkové smoothie

Nestiháte snídani? Hodte ingredience z následujícího receptu do mixéru, přelijte do kelímku a můžete chvátat do práce či školy. Nepochudíte se o ranní porci zdraví a vše stihnete.

**BORŮVKY SNIŽUJÍ
HLADINU CUKRU
A CHOLESTEROLU**

i

ENERGIE: 548 kcal / 27%
BÍLKOVINY: 37,3 g / 75%
TUKY: 37,4 g / 53%
SACHARIDY: 52,3 g / 19%
Hodnoty odpovídají jedné porci.

**KONZUMACE
KIWI PROSPÍVÁ
BUDOUČÍM
MAMINKÁM
DÍKY OBSAHU
Kyseliny
listové**

 na 1 smoothie

2 hrsti baby špenátu
150 g ananasu
2 kiwi
½ avokáda
150 ml kokosové
vody



Zelené smoothie

V chřipkovém období
přidávejte do smoothie
kousek zázvoru, působí
antisepticky.

*Svěží smoothie,
které díky vysokému
obsahu vitamínů,
antioxidantů,
tekutiny a vlákniny
skvěle dobije energii.*

i

ENERGIE: 404 kcal / 20%
BÍLKOVINY: 5,5 g / 11%
TUKY: 26,7 g / 38%
SACHARIDY: 50,6 g / 19%
Hodnoty odpovídají jedné porci.



Datle bez pecky



**KAKAO JE
BOHATÝM
ZDROJEM
HOŘČÍKU**



Banánovo-kakaové smoothie

Když ochutnáte tuhle „zmrzlinu“, nebudete moci uvěřit, že se skládá jen ze samých zdravých surovin a že je bez cukru!

na 1 smoothie

- 3 zmrzlé banány
- 6 datlí **albert**
- ½ lžičky vanilkového aroma
- 150 ml kokosového mléka
- 1 lžíce kakaa
- strouhaný kokos na ozdobu



- Vše, kromě kakaa, vložte do výkonného mixéru a rozmixujte do jemné hmoty. Smoothie nalijte do poloviny sklenice a ke zbytku směsi v mixéru přidejte kakao. Opět promixujte a dolijte sklenici. Nakonec posypte kokosem.

i

ENERGIE: **923** kcal / **46%**
BÍLKOVINY: **41** g / **82%**
TUKY: **42** g / **60%**
SACHARIDY: **139,4** g / **52%**
Hodnoty odpovídají jedné porci.

Pitný režim

Šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny jsou skvělou volbou pro ty, kdo chtějí mít porci vitamínů vždy po ruce. S lahvemi prémiové americké značky Contigo, které zakoupíte v Albertu, to zvládnete na jedničku. Sbírejte body a pořídte si je za skvělou cenu. Jsou vyrobené z vysoce kvalitních materiálů a vybírat můžete hned z několika moderních designů pro dospělé i děti. Oceníte je jak na cestách, tak při sportování. Více najdete na www.albertzdrave.cz.

SNADNO
SE ČISTÍ
A JSOU
VHODNÉ I DO
MYČKY

JSOU
eko
PŘÁTELSKÉ

NEOBSAHUJÍ
BPA



*Vybírejte s
srdcem*

**JE TAK HUSTÝ,
ŽE HO BUDE VŽDYCKY
DOST PRO VŠECHNY**



V kořenech je síla

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Marek Všetečka
DECOR STYLING Johana Střížková

V přírodě je vše zařízeno správně. V minulosti v našich krajích žádné citrusy, avokáda či ananasy neexistovaly. To ale neznamenalo, že by naši předkové přes zimu trpěli nedostatkem vitamínů. Jedním ze zdrojů vitamínů a minerálů pro ně byla právě kořenová zelenina. Přes zimu se dala ve sklepích dobře skladovat čerstvá, ale mohla se i nakládat nebo sušit. Ani dnes bychom na ni neměli zapomínat, i když se škála druhů ovoce a zeleniny v zimním období výrazně rozšířila. Pro nás Středoevropany je totiž nejpřirozenější ke konzumaci a v množství vitamínů a minerálů se může klidně srovnávat se svými exotickými konkurenty. V kořenech si totiž rostliny uchovávají nejvíce živin ke svému přežití, tím pádem je v nich největší množství prospěšných látek. Navíc si jejím nákupem nezruinujete domácí rozpočet. Máme pro vás recepty, které z kořenové zeleniny udělaly absolutně moderní surovinu.

petržel

ZLEPŠUJE
IMUNITNÍ
SYSTÉM

mrkev

POMÁHÁ PŘI
ZÁNĚTECH
KLOUBŮ
A REVMATISMU

řepa

PODPORUJE
KARDIO-
VASKULÁRNÍ
SYSTÉM

celer


ZLEPŠUJE
FUNKCI LEDVIN




Pečená celerová kolečka

Před návštěvou se touto luxusní a zdravou pochoutkou zaručeně blýsknete. Vypadá i chutná jako od šéfkuchaře.

 4 porce

 40 minut

 velmi snadné

2 bulvy celeru

2 lžíce olivového oleje

sůl, pepř

2 červené cibule

2 hrsti listů baby špenátu 

10 kusů sušených rajčat

250 g gorgonzoly

• Troubu přehřejte na 170 °C. Celer důkladně očistěte kartáčkem a nakrájejte na 1 cm silná kolečka. Vyskládejte je na plech vyložený pečicím papírem, zakápněte olivovým olejem, osolte a opepřete. Dejte péct na 15 minut.

• Cibuli nakrájejte na tenká kolečka. Po 10 minutách vyjměte plech z trouby a na celery rozdělte špenátové listy, cibuli, sušená rajčata, vraťte do trouby a pečte ještě dalších 10 minut. Nakonec přidejte sýr a pečte ještě pár minut, než se rozteče.

Pokud si přejete bezlaktózový recept, a přesto celer zapéct se sýrem, zkuste plátkový sýr Gouda z řady Nature's Promise.






Hovězí s mrkví


Dušená jídla z jednoho hrnce v zimě prostě milujeme a jsou nedílnou součástí české domácí kuchyně. Klasickou kombinaci hovězího masa s mrkví a hráškem jsme tentokrát připravili s cizrnou.



Hovězí
přední - krk

 4 porce

 15 minut přípravy, 2 hodiny vaření

 velmi snadné

1 kg hovězího předního - krku **albert**
2 velké cibule
4 mrkve
4 lžíce slunečnicového oleje
2 stroužky česneku
1 bobkový list
2 lžíce hladké mouky
1 l hovězího vývaru
120 g rajského protlaku
2 lžíce kečupu
1 lžíce worcesterové omáčky
sůl, pepř
150 g nakládaného hrášku
150 g nakládané cizrny

• Maso nakrájejte na kostky, cibuli nasekejte najemno a mrkev nakrájejte na širší kolečka. V hrnci rozpalte olej a maso na něm zprudka opečte. Poté ho vyjměte a ve výpeku orestujte cibuli. Přidejte prolisovaný česnek, bobkový list a mrkev a ještě chvíli restujte. Zprašte moukou, promíchejte, vložte zpátky maso a podlijte hovězím vývarem. Přidejte rajský protlak, kečup, worcesterovou omáčku, sůl a pepř. Zmírněte plamen a duste 2-3 hodiny do změknutí. Občas zamíchejte, případně podlévejte trochou vody.

• Když je maso měkké, vsypte do hrnce scezený hrášek a cizrnu a ještě 10 minut povařte. Podávejte s kouskem kváskového chleba nebo s vařenými brambory.

Pokud máte doma tlakový hrnec, určitě ho využijte. Zkrátíte si dobu varu masa na pouhých 45 minut.








Do omáčky můžete podle chuti přidat i 100 ml suchého bílého vína. Získáte tím aromatictější chuť.

Losos s petrželovou omáčkou

Omáčky z kořenové zeleniny sluší i rybám. Ta z petržele obzvláště, její jemně nasládlou chuť si prostě zamilujete.

 **4 porce**  **30 minut**

 **velmi snadné**

1 velká šalotka
1 svazek petržele
50 g másla
2 lžíce olivového oleje
250 ml zeleninového vývaru
4 filety lososa **albert**
sůl, pepř
2 brokolice
125 ml smetany na vaření
citronová šťáva

- Předehřejte troubu na 180 °C. Šalotku nakrájejte najemno, petržel nahrubo nastrouhejte. V pánvi nechte rozpustit máslo s trochou oleje a šalotku na něm osmahněte. Přidejte petržel, chvíli opékejte a podlijte zeleninovým vývarem. Přiklopné nechte dusit 20 minut.
- Filety lososa dejte na plech vyložený pečicím papírem, osolte a opepřete. Pečte 20 minut.
- Brokolici natrhejte na růžičky a vařte v páře 10 minut. Ke konci vaření ji osolte a dejte stranou.
- Petrželovou směs rozmixujte ponorným mixérem, přilijte smetanu, citronovou šťávu a vraťte na sporák. Na vyšším plameni omáčku zredukujte do krémovité konzistence. Dochutěte solí a servírujte.




Losos


Glazovaná červená řepa s celerovým pyrém

Tento recept je tak trochu dva v jednom – glazovanou řepu nebo pyrém můžete podávat i jednotlivě k pečinkám či rybám.

 **4 porce**

 **40 minut pečení**

 **velmi snadné**

5 středních červených řep
4 lžíce olivového oleje
sůl, pepř
2 bulvy celeru
2 stroužky česneku
250 ml kokosového mléka
150 ml vody
3 lžíce balsamického octa
1 lžíce medu
½ hrsti čerstvých tymiánových lístků
½ hrsti rozmarýnových lístků
2 lžíce piniových oříšků
4 hrsti mixu salátových listů 

• Předehřejte troubu na 180 °C. Řepu oloupejte a nakrájejte na měsíčky. Vložte na plech, zastříknete olivovým olejem, osolte a opepřete. Pečte 25 minut.

• Celer oloupejte a nakrájejte na kostičky. Česnek nasekejte nadrobno. V pánvi rozehřejte olej, orestujte česnek a přidejte celer. Osolte, opepřete a podlijte kokosovým mlékem s vodou. Množství vody upravte podle potřeby, celer by měl být celý ponořený. Přiklopte a na mírném ohni duste 15 minut. Poté směs rozmixujte ponorným mixérem a dejte stranou.

• V misce smíchejte balzamiko s medem a bylinkami. Směsí přelijte řepu, promíchejte, posypte piniovými oříšky a vraťte ještě na pět minut do trouby.

• Pyrém servírujte v hlubokých talířích, doplněné řepou a mixem salátových lístků. Můžete ještě zakápnout trochou olivového oleje.



Směs salátů

Diabetici by měli červené řepy konzumovat poskrovnu, protože obsahuje poměrně vysoké množství sacharidů.



Stejně dobře bude řepa chutnat, když ji místo medem dosladíte javorovým sirupem.



Nadorcott je pozdní odrůda klementinek téměř bez pecek s medově sladkou chutí. Jsou velice šťavnaté a lehce loupateľné. Mandarinky jsou bohaté na vitamín C, pektin, rozpustnou vlákninu která snižuje cholesterol.

Štáva obsahuje navíc olej, který povzbuzuje činnost jater a mírní revmatické potře.

Mlýnský pramen

Tradice stáčení Mlýnského pramene je obnovena. Mlýnský pramen je výtěžkem z přírodního léčivého zdroje, který vyvěrá v srdci nejvýznamnějších českých lázní – Karlových Varů. Díky Mlýnskému prameni si můžete dopřát pitnou kúru z Karlových Varů kdekoliv.



KARLOVY VARY

MAGNESIA EXTRA

Magnesia Extra je bohatým zdrojem přírodního hořčíku. Hořčík podporuje soustředění – přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání. Je vhodný proti křečím – přispívá k normální činnosti svalů. Pomůže vám zvládat stres – hořčík přispívá k normální činnosti nervové soustavy a k normální psychické činnosti.



EXTRA SÍLA PŘÍRODNÍHO HOŘČÍKU

Magnesia Extra obsahuje 31,2mg hořčíku / 100ml, 8,3% referenční hodnoty příjmu.

Příznivých účinků hořčíku při pití Magnesie Extra dosáhnete v rámci zdravého životního stylu a vyváženého pitného režimu.




Od našich čtenářů: Želé z kiwi s pěnou z bílé čokolády

Každý oběd, ať už všední nebo sváteční, si zaslouží sladkou tečku. Osvěžující kiwi a bílá čokoláda je kombinace, které zaručeně neodoláte. Nejen, že skvěle chutná, ale navíc i báječně vypadá a jeho příprava je opravdu jednoduchá. Inspirujte se receptem od paní Kubáčkové z Mladé Boleslavi. A jaké je vaše domácí stříbro?

FOTO Michal Ureš FOOD STYLING Milena Volfová DECOR STYLING Johana Střížková

 **4 porce**

 **30 minut přípravy + chlazení**

 **velmi snadné**

4 ks zralého kiwi
200 ml vody
100 g cukru
2 sáčky želatiny
200 ml šlehačky
400 g bílé čokolády
lístky čerstvé máty na ozdobení

- Kiwi oloupejte a vykrojte zbytek stopky. Jedno nakrájejte na malé kostičky a ostatní rozmixujte s vodou a cukrem.
- Přidejte želírovací přípravek, nakrájené kiwi a rozdělte do skleniček nebo malých pohárů. Nechte zatuhnout nejlépe přes noc.
- Šlehačku vyšlehejte dotuha. Bílou čokoládu rozpustíte nad vodní lázní a opatrně do ní vmíchejte šlehačku. Ihned naneste na želé a nechte vychladit, alespoň dvě hodiny.
- Před podáváním ozdobte lístky čerstvé máty.

» Pište na adresu: redakce.albertmagazin@gmail.com, autoři zveřejněných receptů dostanou poukázku v hodnotě 500 Kč na nákup v prodejnách Albert.

*Tento dezert si můžete
připravit z čerstvých jahod
nebo malin, chutnat bude
stejně báječně.*



Nutriční specialista Pavel Suchánek začal studovat medicínu a později přírodovědeckou fakultu. Během studií si přivydělával jako fitness trenér v posilovně. „Tam jsem zjistil, že zdravé tělo si člověk nezajistí pouze pohybem, bez zdravé výživy to prostě nejde,“ říká Suchánek. Začal se tedy zajímat o správné stravování profesně, specializuje se na stravování pro sportovce, snižování nadváhy a zdravou životosprávu. Působí také v pražském IKEM. Před osmi lety založil soukromou nutriční poradnu FitBee a nedávno se stal odborným konzultantem značky Nature's Promise, jejímž cílem je usnadnit spotřebitelům cestu ke zdravějšímu životnímu stylu.

Tělo potřebuje PRAVIDELNOST

Mnohdy řešíme déle, co si oblékneme na sebe, než co budeme jíst. Nicméně právě správná strava je klíčem k tomu, jak budeme vypadat. A nejde přitom pouze o to, jestli budeme mít svou vysněnou váhu, ale především o to, jak se budeme cítit, zdůrazňuje nutriční specialista Pavel Suchánek.

TEXT Bára Procházková FOTO Petr Pechman

Jak poznáme zdravé tělo?

Dříve se definice zdraví omezovala pouze na nepřítomnost nemoci. Dnes je tato definice daleko širší. Zdravý člověk se cítí fyzicky i psychicky dobře, jeho organismus je vyladěný, má dobrou náladu a dobré výkony podává nejen jeho tělo, ale i jeho hlava.

Co přesně přítom znamená zdravě se stravovat?

Zdravé stravování je souhrn doporučení, která říkají, co by člověk měl a neměl dělat, aby neškodil svému organismu. Pokud jen cvičíte, nebudete hubnout, je potřeba řešit právě i stravu.

Jak tedy máme jíst?

Nejdůležitější ze všeho je pravidelnost. Někomu vyhovuje jíst třikrát denně větší porce, někomu jinému konzumovat šestkrát denně porce menší. Při jídle je důležité dodržovat pevné časy, aby se naše tělo na to mohlo spolehnout. Nepravidelnost ve stravování je pro tělo stres, a proto si energii ukládá do vnitrobřišního tuku.

Jak se ale máme zdravě a pravidelně stravovat v každodenním shonu?

Jídlo bychom měli začít plánovat. Časy na jídlo bychom si měli předem psát do kalendáře. Dvacet čtyři hodin předem bychom měli vědět, co budeme jíst. Stejně jako večer připravujeme dětem svačinu do školy, tak bychom si měli připravovat i vlastní jídlo. Je dobré si třeba vytvořit týdenní stereotyp – každé pondělí například snídat chléb se sýrem, každé úterý vložky s mlékem a tak dále. V neděli pak budete nakupovat vždy to samé, a tak se nemůže stát, že nebude nic v ledničce.

Pomáhají na hubnutí moderní diety?

Diety se rozlišují na dvě skupiny – nesmyslné a ty s reálným základem. Řešit stravování přes prášky nebo

kapsle, to je určitě špatně, to nemůže dlouhodobě fungovat. Na druhou stranu platí, že vždy, když omezíte přísun potravin, tak začnete hubnout. Například ketodieta funguje, protože je postavená na zvýšeném příjmu bílkovin. Je to dieta, která byla původně určena pro pacienty s epileptickými záchvaty. Cílem je snížit příjem škrobu a cukru a zároveň zvýšit příjem bílkovin a tuků. Lékaři si všimli, že při této dietě pacienti také zhubli, protože se snížil příjem jejich energie. Rizikem špatně nastavených diet je jojo-efekt. Přičemž váha a její návrat je ten nejmenší problém. Jo-jo efekt člověka poškodí zdravotně, rozhodí to cholesterol, cukr, inzulin i krevní tlak.

Jak tedy s hubnutím začít zdravě?

Pokud chcete změnit své stravovací návyky, zapisujte si dva týdny, co a kdy jíte. Uvědomíte si tak, že jíte nepravidelně nebo mnohem více, než jste si mysleli.

A co bychom měli nejlépe jíst?

Důležité je jíst kvalitní potraviny – pečivo, kvalitní tuky, sýry, vejce, libové maso a uzeniny pouze s vysokým obsahem masa. Neměli bychom jíst polotovary, zmrazené nebo předpřipravené potraviny, tedy příliš upravené jídlo, s barvivy, sladidly a umělými konzervanty. Ideální by bylo vařit si jídlo doma. Ne vždy to ale jde, a tak je třeba číst etikety a pečlivě si potraviny vybírat. Za sebe mohu doporučit například potraviny z řady Nature's Promise, která mimo jiné nabízí již hotová jídla, kuskusové a quinoa saláty a další „rychlouky“, které svým složením vyhovují zásadám zdravého stravování a neobsahují zbytečná éčka či umělé konzervanty.

Čím je značka Nature's Promise jedinečná?

Zprvce se můžeme spolehnout na to, že při přípravě byly použity velmi kvalitní potraviny.

Zadruhé složení pokrmů zajišťuje vyváženou stravu. V Česku je například velkým problémem nízká konzumace luštěnin, a právě značka Nature's Promise nabízí pokrmy s cizrnou nebo s červenou čočkou, které jsou velmi chutné. Velká část lidí si automaticky myslí, že zdravé jídlo není dobré, ale značka Nature's Promise vám dokáže opak.

A co když přece jednou za čas zhřešíme?

Nevadí, další den se vraťte do svého režimu. V den večírku nebo oslavy byste měli pít více vody a jíst více ovoce a zeleniny. Pokud se to stane maximálně jednou za tři týdny, tak to není žádná katastrofa.



V prodejnách Albert najdete pod značkou Nature's Promise jak jídla určená k okamžité spotřebě, která vám zjednoduší dennodenní stravování, tak základní suroviny, ze kterých si zdravá jídla připravíte sami. Nechte se inspirovat a sledujte Facebook, Instagram nebo blog Nature's Promise, kde se dozvíte spoustu tipů na jednoduchá, rychlá, zdravá a hlavně chutná jídla. V sortimentu naleznete i výrobky bez lepkou či laktózy a také vegetariánské či veganské speciality.

Dokažte, jak jste fit

Albert vyhlašuje velkou instagramovou soutěž. Začněte s námi žít zdravě a podělte se o to s ostatními! Budete se cítit lépe a navíc můžete vyhrát skvělé pomocníky do kuchyně od značky Philips a balíček s produkty zdravé výživy Nature's Promise.

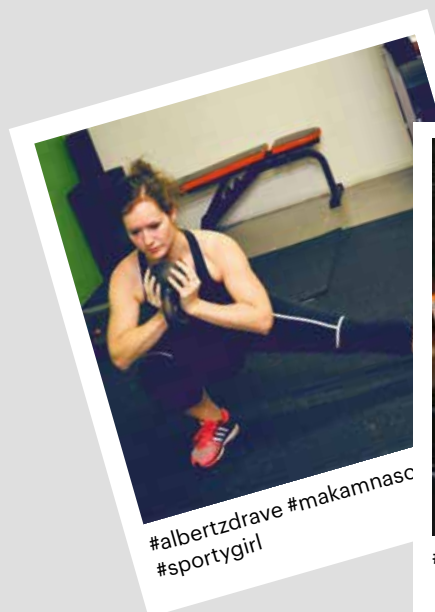


● Sdílejte na Instagramu fotografie vašich aktivit spojených se zdravým životním stylem – zdravou snídaní či procházku v přírodě nebo trénink v tělocvičně...

● Fotografie označte hashtagem [#albertzdrave](#).

● Porota v čele s šéfredaktorkou magazínu Albert v kuchyni Annou Tošovskou vybere vítěze s nejvyšším počtem kreativních a originálních příspěvků.

Soutěž probíhá od 10. ledna do 6. února, bližší informace najdete na www.albertzdrave.cz.



1

MÍSTO



multifunkční hrnec
smoothie maker
dárkový koš Nature's Promise

2

MÍSTO



odšťavňovač
tyčový mixér
dárkový koš Nature's Promise

3

MÍSTO



rychlovarná konvice
topinkovač
dárkový koš Nature's Promise

TIPY NA JEDNODUCHÉ, ALE ÚČINNÉ CVIČENÍ
NAJDETE NA DALŠÍ DVOUSTRANĚ

Jak na správné stravování

Nejprve je důležité zjistit, jaké jsou vaše současné stravovací návyky. Po dobu jednoho týdne si zapisujte vše, co a kdy jíte a vypijete. Nezapomeňte si poznamenat i množství snědeného. To poté srovnajte s následujícími radami, které jsme pro vás připravili ve spolupráci s VíM, co jím.

NEZAPOMÍNEJTE NA pitný režim

Denně byste měli vypít alespoň 1,5 litru nekalorických tekutin – nejlépe vody nebo třeba neslazeného ovocného či bylinkového čaje. Opatrní buďte při konzumaci alkoholu. Denní dávka by neměla překročit skleničku vína nebo jedno pivo.

KDYŽ VÁS HONÍ mlsná

Když se objeví chuť na sladké, dopřejte si čtvereček kvalitní hořké čokolády nebo pár kousků sušeného ovoce. Můžete také vyzkoušet některý z našich receptů na straně 28.

DBEJTE NA pravidelnost

Naplánujte si denní režim tak, abyste denně měli tři hlavní jídla a dvě svačiny. Každé jídlo skládejte ze všech pater pyramidy. Jezte pestře a přiměřeně.

DOPŘEJTE SI ovoce a zeleninu

Denně byste například měli přijmout 1–2 porce ovoce a 300 až 500 gramů zeleniny. Ovoce se hodí ke snídani nebo na svačinu, zeleninu zařazujte během celého dne.



- Pyramida výživy se skládá z pěti pater, přičemž páté patro tvoří stříšku pyramidy.
- Pyramida zahrnuje šest skupin potravin a jednu skupinu nápojů.
- Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena.
- Pro dobře složenou stravu platí, že každé denní jídlo by se mělo skládat ze všech pater pyramidy.

- U dětí to platí i pro svačiny.
- Základnu pyramidy tvoří nápoje, ve druhém patře jsou obiloviny a výrobky z obilovin, následuje patro ovoce a zeleniny. Čtvrté patro náleží bílkovinným zdrojům, na vrcholu jsou cukry a tuky.
- U každého patra je uveden počet doporučených porcí, které bychom měli v průběhu dne sníst.

- Je patrné, že směrem k vrcholu se počet porcí snižuje, což koresponduje s doporučeními pro zastoupení hlavních živin v denní stravě.

ranní rozcvička

Dopřejte svému tělu po probuzení sadu cviků, které vás příjemně protáhnou a nastartují vás na zbytek dne.

1

Výchozí postavení: stoj rozkročný, nohy na šíři pánve, lehce pokrčená kolena, ruce podél těla, ramena rozprostřená do šířky, hlava směřuje vzhůru.

Vzpažte obě paže a střídavým vytahováním je propínejte směrem vzhůru a zpět.

5x
KAŽDÁ
PAŽE



5x
KAŽDÁ
STRANA

2

Vraťte se do výchozího postavení. Začněte pomalu opisovat bradou pomyslný půlkruh od jednoho ramene ke druhému.

3x
KAŽDÁ
STRANA



3

Opřete pravé předloktí, přibližně 30 cm od pánve a vedte levou paži, spolu s úklonem trupu, do protažení vpravo. Chvilí vydržte, prodýchejte, vraťte se do výchozí pozice a poté opakujte na druhou stranu.

4

Vraťte se do výchozího postavení. Pomalu rolujte krční páteř obratel po obratli dolů, až vyvšete hlavu a rukama se dotknete země. Takto chvíli vydržte a zhluboka dýchejte. Stejným způsobem rolujte zpátky nahoru do výchozího postavení.

5x



Začněte svůj den sklenicí vlažné vody nebo bylinkového čaje.

5

Vraťte se do výchozího postavení. Bosou nohou si zlehka stoupněte na masážní míček a pomalu masírujte chodidlo krouživými pohyby do všech stran.

1 min.
KAŽDÉ
CHODIDLO



Marek Náhlovský

Absolvent FTVS UK, působí jako osobní a kondiční trenér ve spolupráci s Euforie Fitness a AC Sparta Praha. Sportem doslova žije, zajímá se komplexně o lidské tělo a výkonnostní sport. Ve spolupráci s ním jsme pro vás připravili dva tréninkové plány.

odpolední trénink

Již po dvou týdnech pravidelného denního cvičení uvidíte, že se vaše kondice výrazně zlepšuje. Posilovací cviky provádějte ve třech kolech.

**ŽÁDNÉ
VÝMLUVY,
POJĎTE DO
TOHO!**

1

VÝPADY

Ze stoje vykročte jednou nohou vpřed a snižte těžiště. Koleno by nemělo přesahovat přes špičku chodidla. Držte pánev i trup kolmo k zemi. Odrazem z přední nohy se vraťte do výchozí pozice a nohy vystřídejte.

20x



2

DŘEPEY

Rozkročte nohy doširoka a špičky vytočte směrem ven. Plynule přejděte do dřepu, pánev držte kolmo k zemi. Kolena se pohybují ve směru špiček a svírají pravý úhel. Se zatnutím hýžďových svalů se pomalu zvedejte nahoru.

10x

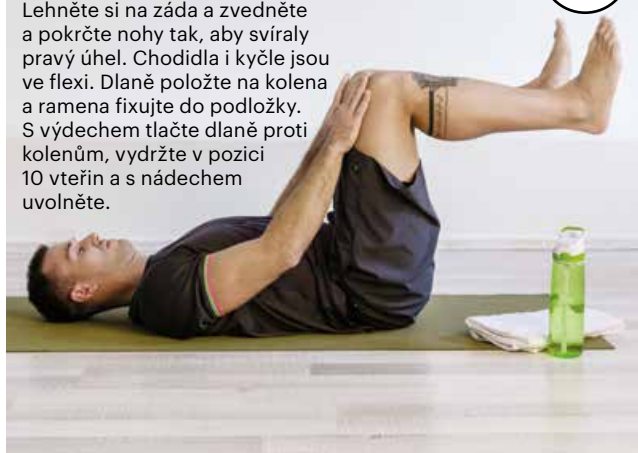


3

POSILOVÁNÍ HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU

Lehněte si na záda a zvedněte a pokrčte nohy tak, aby svíraly pravý úhel. Chodidla i kyčle jsou ve flexi. Dlaně položte na kolena a ramena fixujte do podložky. S výdechem tlačte dlaně proti kolům, vydržte v pozici 10 vteřin a s nádechem uvolněte.

3x



20x



4

ZANOŽOVÁNÍ NA KOLENOU

Opřete se o předloktí, zpevněte trup a opakovaně zanožujte jednu nohu. Chodidlo je ve flexi. Koleno svírá se zadní stranou stehna pravý úhel. Neprohýbejte se v bedrech. Hlava a krk jsou v prodloužení s páteří. Opakujte dvacetkrát na každou nohu.

Pro začátečníky doporučujeme začít dámskými kliky, kdy kolena i holeně zůstávají na podložce.

10x



5

KLIKY

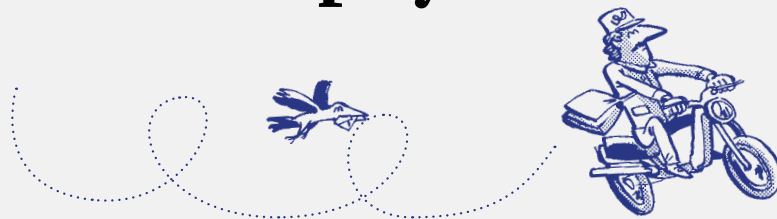
Opřete se o dlaně, zhruba na šíři ramen. Roztáhněte prsty od sebe, hlava je v prodloužení trupu, brada zatažená. Záda mějte ve vodorovné pozici, ramena stahujte od uší k pánvi a lopatky držte od sebe.

i

JÍDLA A CVIČENÍ

Vaše poslední jídlo před sportovní aktivitou ovlivní váš výkon. Před cvičením byste neměli konzumovat těžká a tučná jídla. Ideální je dát si alespoň hodinu před cvičením kousek ovoce, který můžete kombinovat s bílým jogurtem nebo tvarohem, oříšky či semínky. Po sportovní aktivitě zkuste vydržet minimálně další hodinu, než si dopřejete jídlo. Optimální volbou bude kvalitní bílkovina s bohatou zeleninovou přílohou.

Dopisy čtenářů



Pište nám, vaše postřehy jsou pro nás důležité.
Nejzajímavější dopis vždy odměníme poukázkou na nákup
v prodejnách Albert v hodnotě 300 Kč.

Dobrý den do redakce magazínu Albert v kuchyni,

lámala jsem si hlavu nad tím, čím domácím potěšit své blízké... A jak jsem si tak listovala letošním posledním číslem časopisu Albert v kuchyni, narazila jsem na sirup. Zaradovala jsem se, neboť jsem ho ještě nikdy nevařila a ráda zkouším nové věci. Moc vám děkuji za inspiraci, dopadl výborně. Posílám fotografii. Přeji pohodové vánoční svátky celé redakci.

Z Děčína zdraví Nela



Milá redakce,

byl čtvrtek a venku od rána sněžilo. Pomalounku, hustě, vánočně... A já si řekla, že upeču nějaké cukroví. Vzpomněla jsem si na recept z vašeho magazínu na čokoládové perníčky. Podívala jsem se, jestli mám doma vše potřebné, a šlo se péct. Obě mé děti spinkaly klidně v postýlkách, a tak byl chvíli až nezvyklý klid. Těsto jsem měla raz dva, vykrajovala jsem jen srdíčka, protože tak jsem to cítila. Za pět minut už jsem vytahovala první plech těch nejlepších perníčků, jaké jsem kdy upekla. Moc děkuji za báječný recept.

S pozdravem a přáním krásného dne,

Pavla, Uherské Hradiště



Křížovka
Tajenku zašlete do 15. 1. 2018 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka. Vylosovaný luštitel obdrží poukázku na jednorožkový nákup v síti prodejen Albert v hodnotě 300 Kč. Výherce křížovky z čísla 11+12/2017: R. Příbylová, Praha. Řešení z minulého čísla: Albert vám přeje štědré a radostné Vánoce

POMŮCKA: ANLO STACHO TAVAR	MYTOLO- GICKÝ PRIAMŮV SYN	ITALSKÁ ULICE	1. DÍL TAJENKY		SLOVENSKY „SNAR“	LAŤ	ZNAČKA AMERICIA	2. DÍL TAJENKY	ZAMRA- ZENÍ (řídce)
ZKRATKA HLAVNÍ STAVEBNÍ VÝROBY				SLOVENSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO					
VLASTNÍ JMÉNO NÁRODA				MLHA					
SOUČÁST KROPIČI KONVE							SPZ TŘEBÍČE		
SÍDLO V IRÁNU						KTERÁŽTO	THAJSKÉ SÍDLO		
VŮNĚ					DUCHOVNÍ				
TYP POČÍTAČO- VÉ PAMĚTI				INDONÉSKÝ OSTROV					OBYVATEL NEJVĚT- ŠÍHO SVĚTADÍLU
	VĚŠTEC	PLOCHA		DOMÁCKY OREST					
PRŮSEK		ČÁSTI TĚLA					INICIÁLY SKAMENE		
ČESKÝ HEREC						SPZ NÁCHODA	NÁHLÁ MYŠLENKA		
DOMÁCKY OMAR					TUREK	ŽELEZO			
PRODUKT KOROZE				DOZPÍVAT					
PATŘÍČI ONDŘEJOVI				SLOVENSKY „RÁNA“				VSLUVKA (zastarale)	CÍRKEVNÍ PROKLETÍ
KAPROVITÁ RYBA						PÁR			
	NĚKDO	KDEŽTO (zastarale)				ODSTRČENÍ (řídce)	ZNAČKA CINU		
POLYNÉSKÝ OPOJNÝ NÁPOJ		ALE			ŽENSKÉ JMÉNO		VŮBEC NE		
JEDNA A DRUHÁ				CHEMICKÝ PRVEK					
INICIÁLY HERCE ŠIMÁNKA			HLUBOCE ZNĚJÍCÍ		AVŠAK				
3. DÍL TAJENKY			INICIÁLY ROSTENA						
RYBÍ VAJÍČKA (slovensky)					AMERICKÝ KER				

Sudoku

Do každého políčka vepište jednu číslici od 1 do 9 tak, aby se číslice neopakovaly v žádném řádku, sloupci ani v žádném z devíti vyznačených menších čtverců. Obě vyřešená sudoku (stačí první řádek) zašlete do 15. 1. 2018 na adresu Redakce Albert v kuchyni, Újezd 19, 118 00 Praha 1, nebo ji vyplňte do formuláře na www.albert.cz/tajenka. Výherce sudoku z čísla 11+12/2017: Ivana Červená, Praha. Řešení z minulého čísla:

7	2	9	5	4	6	1	3	8
3	1	8	2	9	7	4	5	6
6	5	4	8	3	1	7	2	9
2	3	1	6	5	4	9	8	7
8	6	7	3	2	9	5	1	4
4	9	5	1	7	8	2	6	3
5	4	3	7	8	2	6	9	1
1	7	2	9	6	3	8	4	5
9	8	6	4	1	5	3	7	2

5	8	7	6	1	4	9	3	2
1	3	2	7	9	5	6	8	4
6	9	4	8	2	3	5	1	7
2	6	1	4	3	7	8	9	5
4	5	8	9	6	2	1	7	3
9	7	3	1	5	8	2	4	6
7	1	9	5	4	6	3	2	8
3	4	5	2	8	9	7	6	1
8	2	6	3	7	1	4	5	9

5			6		9			8
	6			2			9	
		9		3		1		
		2	8	6	7	9		
9			2		1			6
		8	3	9	4	5		
		5		1		2		
	9			4			7	
7			9		3			4

6				2	4			
5	4			9				8
7								
		3		1		8	7	4
		5		4		6		
4	8	7		3		1		
								9
3	7				2		4	6
				3	5			8

Dej si BeBe
a buď ráno
MAZANÝ

K dostání ve vybraných prodejních Albert.

OLMA

ReVital[®]

**LIMITOVANÁ EDICE
S KONOPNÝM SEMÍNEM**

WWW.OLMA.CZ

NUTREND®

VYSOKÝ OBSAH
VLÁKNINY



- 32% BÍLKOVIN
- BEZ LEPKU
- vysoký obsah vlákniny
- obsahuje proteinové crispy



- BEZ LEPKU
- vysoký obsah vlákniny
- bez přidaných cukrů, aditiv a mléčné složky



- BEZ LEPKU
- vysoký obsah vlákniny
- bez konzervantů
- lahodná svačina během dne



www.nutrend.cz

Rozhodli jste se s příchodem nového roku udělat něco pro své zdraví a žít plnohodnotněji a lépe? Nezoufejte, to neznamená, že se budete muset zříci svých oblíbených tyčinek. Právě naopak - díky jedinečnému složení tyčinek od NUTRENDu vyřešíte hned dvě zásadní věci: skvěle si pochutnáte (bez lepku!) a navíc uděláte něco i pro své zdraví. Ať už se rozhodnete pro lahodný protein, šťavnaté raw tyčinky či výživné ovesné Flapjacks, můžete si být jisti, že vaše tělo dostalo vše, co potřebuje a k tomu obrovskou dávku přírodní energie, kterou na začátku nového roku všichni potřebujeme! A navíc, ta chuť!!! Je to zkrátka tak trochu jiná forma energie.

K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.

Dobrou chuť!

NEJEN Z
TROUBY!

Aviko
Zig Zag
Frytki karbowane do piekarnika

Aviko
SUPER CRUNCH!
EXTRA LANG LEKKER
FRANSE FRITES
SUPER KROKANT

Aviko
SUPER LONG
BARDZO DŁUGIE FRYTKI DO PIEKARNIKA

AVIKO[®]

KŘUPAVÉ HRANOLKY

více na www.aviko.cz

Zboží je k dostání ve vybraných prodejnách Albert.

DELIKA

DELIKA
Budapešťská pomazánka





DELIKA
Česnekovo tvarohová pomazánka

OCHUTNEJTE NAŠE LAHODNÉ TVAROHOVÉ pomazánky

K dostání ve vybraných prodejnách Albert. I další výrobky z našeho sortimentu najdete v supermarketech a hypermarketech Albert.
DELIKA lahůdky, s.r.o., U hřiště 654/21a Brno, tel.: 547 227 123-5, fax: 547 227 653, delika@delikalahucky.cz



Lehké ráno

-  Lehce stravitelné, zmírňuje nepříjemné pocity po konzumaci mléka
-  Má čerstvou chuť a přirozenou bílou barvu mléka
-  Vhodné pro studenou i teplou kuchyni
-  Mléko českého původu



K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

www.mlekarna-kunin.cz

Zahradní směs
**ORIGINÁLNÍ CHUŤ
JE JEN JEDINÁ**

Ondrášovka



SNACKITO

ZAŽEŇ HLAD
ZDRAVÝM
SNACKEM



5
ZA
MINUT



NAJDEŠ V PRODEJNÁCH U MAGGI PRODUKTŮ.

**Snackito Thajská kari čočka obsahuje vysoký podíl bílkovin, které přispívají k udržení normálního stavu kostí. Je nutné dbát na zdravý životní styl a vyváženou stravu.*



Vaříme a pečeme s Olomouckými tvarůžky

- Tvarůžkové snídaně
- Ze špajzu našich babiček
- Hospodské chuřovky

to je jen pár názvů kapitol z nové Tvarůžkové kuchařky, která obsahuje 50 moderních receptů doplněných krásnými fotografiemi. Některé z receptů jsou velice neortodoxní a mohly by Vás příjemně překvapit. Kniha se zaměřuje na populární suroviny a nezapomíná ani na vegetariány a strávníky s bezlepkovou dietou.

Tvarůžkovou kuchařku je možno zakoupit v knihkupectvích i v podnikových prodejnách A.W. v Lošticích, Olomouci a Brně.

www.tvaruzky.cz



ZABIJAČKOVÉ SPECIALITY Z VALAŠSKA



450G

**VENKOVSKÁ
TLAČENKA MINI**

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

450G

**JATERNICOVÝ
PREJT**

450G

**JELITOVÝ
PREJT**

ZIJTE krásně 🌿

300G

**JELÍTKA
KROUPOVÁ**

Více informací o produktech na www.krasno.cz

300G

JATERNICE

Jednotlivě rychlomrazená čerstvá zelenina



EQUUS, a. s.

Hviezdna 38
821 06 Bratislava
tel.: +421 (0)2 40 25 93 50
fax: +420 (0)2 40 25 93 51
www.equus.sk
závod VINICA

**K dostání ve
vybraných
prodejnách Albert.**



K dostání ve vybraných
prodejnách Albert.



Mořská štika s dušenou zeleninou

Štiku osolíme, opeříme, prudce opečeme na pánvi z obou stran, poté odstavíme a zakápneme limetkovou šťávou. Vložíme ji do pekáčku s olivovým olejem, poklademe plátky másla, mírně podlijeme, přidáme bylinky – tymián a rozmarýn a dáme péct do vyhřáté trouby (cca 180°C) na přibližně 30 minut. Servírujeme s dušenou zeleninou na másle.



Andaluské pisto s čerstvou okurkou

Příprava:

- 1 Oloupejte a na kostky nakrájejte cibuli, oloupejte česnek.
- 2 Očistěte papriky a nakrájejte na kostky.
- 3 Nakrájejte lilek na kolečka a posypte solí. Přikryjte kusem čisté látky a nechte 10 minut odležet, aby se uvolnila nahohklá chuť lilku. Nakonec lilek umyjte, nechte okapat a nakrájejte na kostky.
- 4 Oloupejte a na kostky nakrájejte také cuketu a brambory.
- 5 Pokud si přejete urychlit přípravu zeleniny, brambory ještě před nakrájením uvařte v osolené vodě do měkka.
- 6 Cibuli a česnek spolu s 5-6 lžičkami olivového oleje vložte do velké hluboké pánve a poduste na mírném ohni.
- 7 Poté přidejte papriky a dobře promíchejte.
- 8 Přidejte nakrájený lilek a poté cuketu.
- 9 Přidejte již uvařené a nakrájené brambory a vše dohromady několik minut poduste.
- 10 Nakonec přidejte rozmělněná rajčata, ochuťte oregánem a tymiánem dle chuti.
- 11 Vařte dále na mírném plameni několik minut, až do úplného změknutí zeleniny. Přitom dávejte pozor, aby se na pánvi nepřipálila.
- 12 Servírujte s několika plátky čerstvé okurky ochucené solí a extra panenským olivovým olejem. Můžete doplnit i o mírně opečenou bagetu.

Ingredience (pro 3-4 osoby)

- 1 zelená, 1 červená,
- 1 žlutá, 1 oranžová paprika
- 2 střední brambory, 1 velká cuketa
- 1 velký lilek, 3 stroužky česneku
- 1 střední cibule
- rajčata na rozdrcení (400g)
- oregano, tymián, sůl, pepř
- extra panenský olivový olej
- 1 okurka

WWW.MURGIVERDE.COM





Originální receptury, poctivé suroviny, skvělá chuť.

K dostání ve vybraných prodejnách Albert.

POCTIVÁ VYSOČINA

100 g vyrobeno
ze 130 g masa.



K zakoupení ve vybraných
prodejnách Albert.

JAKO Z VENKOVSKÉ ZABIJAČKY

Jaternice
špejlovaná



K zakoupení ve vybraných
pultech v prodejnách Albert.

Jelítka
špejlovaná

Český výrobce: ZEMAN maso-uzeniny, a.s.; www.zemanzeman.cz

Vyznejte lásku originálně

Nakupte produkty **Colgate** a **PALMOLIVE**

v minimální hodnotě 99 Kč a

**HRAJTE O 35× LUXUSNÍ
KVĚTINOVÝ BOX!**



Více informací a soutěžní formulář najdete na www.palmolivepromo.cz
Soutěž trvá od 10. 1. do 23. 1. 2018 na hypermarketech Albert
a od 17. 1. do 30. 1. 2018 na supermarketech Albert.



Hašlerky černý rybíz k dostání v HM Albert.



adidas

0% HLINÍKOVÝCH SOLÍ
100% VÝKON BEZ KOMPROMISŮ

ADIPURE 48H

Patentovaná technologie Cotton tech™

GET READY

*Neucpává póry



© 2018 adidas AG. adidas, the Badge of Sport and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.

* K DOSTÁNÍ VE VYBRANÝCH PRODEJNÁCH 

Nature's
Promise
VAŘÍME ZDRAVĚJI

Jak chutná Indie

Indické kuchyni vládne zejména rýže, mléčné výrobky, obilniny, luštěniny, zelenina a pak koření jako např. kari, kurkuma, koriandr, chilli nebo kardamom. S ohledem na náboženské vyznání a postavení ve společnosti si místní vychutnávají také skopové, kozí či drůbeží maso, případně ryby nebo plody moře. Někoho možná překvapí, že příslušníci vyšších kast jsou z většinové části vegetariáni, stejně jako místní buddhisté, džinisté a téměř všichni křesťané. Hlavní jídlo je v místní kultuře skutečná událost. Sejde se

celá rodina, servíruje se nespočet různých pokrmů a každý ochutnává zrovna to, na co má právě chuť. Na příbor ale zapomeňte. Zpravidla se jí pravou rukou a ke konzumování rýže, omáček a dokonce i polévek slouží kousek placky čapátí či chléb naan, kterými se suroviny velmi dobře nabírají. Na stole pak nechybějí omáčky, pasty, zelenina, jogurt a koření, sloužící k dochucování jídel. Indická kuchyně je velmi úzce spjata s tradiční medicínou ájurvédou, což se vyznačuje zejména hojným používáním koření a ovoce.



Videorecept najdete na
blog.naturespromise.cz

POKUD BYSTE RÁDI PŘENESLI
KOUSEK INDIE I KE SVÉMU STOLU,
NEMUSÍTE VÁŽIT CESTU AŽ ZA
MOŘE. VŠE POTŘEBNÉ NAJDETE
V NAŠICH HYPERMARKETECH
A VYBRANÝCH
SUPERMARKETECH PO CELÉ
ČESKÉ REPUBLICĚ.

Kari z červené čočky

Voňavé kari vás v zimních dnech zaručeně zahřeje a aspoň na chvíli přenese do sluncem rozpálené Indie.

FOTO Lucie Fenclová
FOODSTYLING Marika Kučová

 4 porce  30 minut

 velmi snadné

300 g červené čočky

300 g rýže basmati

1–2 lžice sezamového oleje

1 cibule

2 stroužky česneku

3 cm zázvoru

1 lžička červené kari pasty

1 lžička kari koření

1 lžička mletého římského kmínu

400 g rajčatového pyré

300 ml kokosového mléka

sůl

1 hrst čerstvého koriandru

- Čočku a rýži důkladně propláchněte a uvařte podle návodu na obalu.
- Rozpalte pánev, přidejte 1–2 lžice oleje a orestujte na něm nadrobno nakrájenou cibuli, česnek a zázvor. Jakmile cibule zesklouatí, přidejte kari pastu, všechno koření a restujte ještě asi minutu.
- Do pánve přilijte rajčatové pyré, kokosové mléko a ochuťte solí. Nakonec přidejte uvařenou čočku, důkladně promíchejte a odstavte pánev z plotny.
- Kari podávejte s nasekaným koriandrem a basmati rýží.

Máte-li rádi ostřejší chuť, přidejte do základu kousek čerstvé chilli papričky. Rýži skvěle nahradí například chléb naan.

Limitovaná
edice

FANDÍME ESTER
#VEDNEVNOCI

STR



WORLDWIDE PARTNER