



RECEPTY A JÍDLO 05. 06. 2022

Recepty pro muže. Připravte jídlo, které zasytí každého pořádného chlapa

Ač mají muži různé stravovací návyky, jedno mají společné: potřebují se pořádně najíst a cítit se syti. Pak jsou spokojení. Recepty pro muže tak musí být vydatné, výživné a dobře sestavené tak, aby mužské tělo dostalo přesně to, co potřebuje.

Nejen recepty pro muže, ale obecně každé jídlo by mělo být vždy nutričně vyvážené. Mělo by obsahovat **kvalitní zdroje bílkovin, tuků a vlákniny**. Přičemž právě u mužů hrají velkou roli právě bílkoviny. Je to makroživina, která se umí postarat o to, aby bylo **tělo dobře a na dlouho nasycené**. Mezi jídly pak navíc budete mít dostatek energie na další činnosti.

Recepty pro muže plné živin

Ovšem, řekne-li se "bílkovina", hned si každý představí maso. Tak to ale není. Bílkoviny mohou být

jak **živočišného, tak i rostlinného původu**. Pokud jsou recepty pro muže dobře sestavené, **může být jídelníček klidně i veganský**. Přesto jste schopni tělu dodat naprosto všechno, co potřebuje a co si žádá. Zapomínat se nesmí ani na vlákninu, která pečuje o zdravá střeva a stará se také o regulaci hmotnosti. Vlákninu obsahuje především **zelenina, ovoce, ale také obiloviny**. Nízký příjem vlákniny ve stravě může zvyšovat riziko zdravotních obtíží, jako je zácpa, vznik srdečních chorob či dokonce rakovina tlustého střeva. A důležité jsou i další živiny. Především proto, aby **posílily celkové zdraví a zvýšily hladinu energie**.

Recepty pro muže plné makroživin

Recepty pro muže by měly být sestaveny tak, aby obsahovaly **co nejvíce látek, které jsou pro mužské tělo nezbytné**. Nepracujte s polotovary, sáhněte vždy výhradně po **kvalitních celých, výživných ingrediencích**. A na co tedy rozhodně nezapomínat?

- **Sacharidy bohaté na vlákninu:** zelenina, ovoce, fazole, celozrnné obiloviny.
- **Bílkoviny:** kuřecí či krůtí maso, ryby, mořské plody, luštěniny, **quinoa**, tofu, vejce, tvaroh...
- **Zdravé tuky:** olivový olej, ořechy a semínka, avokádo, ryby, plnotučný řecký jogurt.

Recepty pro muže: Kuřecí gyros s tzatziky

Přísady:

- 2 kuřecí stehenní řízky
- olivový olej
- čerstvé oregáno
- sůl, pepř

Na tzatziky:

- 1 okurka hadovka
- 1 malý tučný řecký jogurt
- 2 stroužky česneku
- kopr
- sůl

Příprava:

Nejprve si připravíme **omáčku tzatziky**. Okurku nahrubo nastrouháme, vymačkáme přebytečnou vodu. K okurce přidáme jogurt, utřený česnek, sůl a nasekaný kopr. Promícháme a dáme do lednice vychladit. Kuřecí stehenní řízky **očistíme a nakrájíme na nudličky**. Promícháme je se solí, pepřem a čerstvě nasekaným oreganem. Na olivovém oleji se orestujeme. Podáváme s omáčkou tzatziky. Případně můžeme přidat i vařené brambory. Některé **recepty pro muže** jsou opravdu snadné...

Recepty pro muže: Krůtí chilli

Přísady:

- 500 g mletého krůtího masa
- 1 větší cibule
- 2 lžíce oleje
- 1 plechovka červených fazolí
- 1 plechovka drcených rajčat

- 400 ml drůbežího vývaru
- 1 lžíce sušeného česneku
- 1 lžička chilli
- koření: červená paprika, oregano, drcený kmín
- sůl, pepř
- čerstvý koriandr na ozdobu

Příprava:

Rozpálíme olej a na něm osmahneme **nadrobno nakrájenou cibuli**. Přidáme mleté krůtí maso a necháme pořádně osmahnout. Dále pak přidáme drůbeží výva, drcená rajčata a scezené fazole. Následně přisypeme všechno koření, podle chuti. Přikryjeme pokličkou a **vaříme asi půl hodiny na mírném ohni**. Rozdělíme do misek nebo talířů a **ozdobíme čerstvým koriandrem**. Aby byly recepty pro muže úplné, nesmí chybět ani příloha. Ke krůtímu chilli se perfektně hodí celozrnná rýže.

Recepty pro muže: Středomořský losos

Přísady:

- 2 steaky z lososa
- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 1 menší mladá cukety
- ½ lilku
- 1 červená paprika
- 4 rajčata
- 1 stonek řapíkatého [celeru](#)
- ¼ brokolice
- sůl

Příprava:

Lososa nejprve očistíme a osolíme. **Cibuli nadrobno nasekáme, česnek prolisujeme**. Cuketu, lilek, papriku, rajčata i řapíkatý celer nakrájíme na větší kousky. Brokolici rozebereme na růžičky. Lososa vložíme do vymazaného pekáčku a zasypeme jej připravenou zeleninou, osolíme a přidáme i trochu vodu. **Přiklopíme pokličkou nebo alobalem**. Pečeme v troubě rozehřáté na 200°C asi 10 minut. Pak odejmeme pokličku nebo alobal, promícháme a ještě dalších zhruba 10-15 minut dopékáme. **Podáváme s bulgurem**, případně mohou být vhodnou přílohou i [jáhly](#).



Recepty pro muže: Plněné batáty s quinoou

Přísady:

- 4 větší batáty
- hrst trojbarevné quinoi
- 1 avokádo
- 2 jarní cibulky
- 1 chilli paprička
- 100 g čedaru

- sůl, pepř
- 1 balení tučné zakysané smetany
- čerstvá petrželka na ozdobu

Příprava:

Batáty důkladně očistíme, propíchneme vidličkou a **dáme péct do trouby vyhřáté na 190°C**. To bude trvat téměř hodinu. Mezitím tak máme dost času na další kus receptu. Quinou zalijeme vodou a dáme vařit. Necháme deset minut probublávat, pak odstavíme, přikryjeme pokličkou a necháme dojít. Avokádo nakrájíme na malé kostky, cibuli na kolečka a **sýr nastrouháme nahrubo**. Vše smícháme a přidáme jemně nasekanou chilli papričku. Nakonec do této směsi přimícháme i scezenou quinou. Vyndáme batáty z trouby, podélně je **rozkrojíme a rozevřeme slupku**. Vidličkou lehce odsuneme dužinu. Osolíme je, opepříme a naplníme chystanou směsí. Ozdobíme zakysanou smetanou a nadrobno nasekanou petrželkou. Tento recept patří mezi **lehčí recepty pro muže**, avšak i tak perfektně zasytí.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)