

2026

Nástěnný kalendář

recepty a vychytávky pro ženy



Leden 2026

<i>po</i>	<i>út</i>	<i>st</i>	<i>čt</i>	<i>pá</i>	<i>sa</i>	<i>ne</i>
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Recept měsíce: Svíčková

Čas: 120 min, **Porce:** 6, **Suroviny:** hovězí plec 1 kg, mrkev 6 ks, petržel 3 ks, celer 1 ks, máslo 130 g, nové koření 4x, bobkový list 3x, cibule červená 1x, žlutá 1x, hovězí vývar nebo voda 800 ml, dijonská hořčice 1 lžička, smetana vysokoprocenní 250 ml, brusinky a citrón (k podávání)

Postup:

Přehřej troubu na 180 °C.

Očisti a nakrájej zeleninu.

Na másle orestuj cibuli a zeleninu, pak přidej maso a opeč ze všech stran.

Přidej koření, zalij vývarem/vodou, přikryj a peč cca 2 hodiny.

Upečené maso vyndej, nakrájej.

Zeleninu s tekutinou rozmixuj, vmíchej smetanu (děttem odděl, dospělým přidej hořčici a sůl).

Podávej s knedlíkem/lokšemi, brusinkami a citronem.

Habit tracker:

- ☐ Pít 2 litry vody
- ☐ 10 minut venku
- ☐ Vděčnost 1x denně



Meal plan tip:

Uvař větší dávku omáčky a rozděl ji do krabiček. V mrazáku vydrží 2–3 týdny.

Výzva měsíce:

Zkus každý den večer sepsat 3 věci, za které jsi vděčná.

„I malé kroky vedou k velkým změnám.“





Únor 2026



<i>po</i>	<i>út</i>	<i>st</i>	<i>čt</i>	<i>pá</i>	<i>so</i>	<i>ne</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14 	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

Recept měsíce: Indická cizrnová polévka

 **Čas:** 60 min,  **Porce:** 4,  **Suroviny:** přepuštěné máslo (ghí) 1 lžíce, římský kmín (celý) 1 lžička, cibule (velká, nakrájená na kostičky) 1 ks, cizrna (suchá) 1 hrnek, brambory (střední) 3 ks, česnek 4 stroužky, kurkuma 1 lžička, zeleninový vývar (nebo voda) 1 litr, mletý koriandr 1 lžička, citronová šťáva, sůl, čerstvě namletý pepř

Postup:

Použijte cizrnu z konzervy nebo suchou (namočte přes noc).

Na másle ghí orestujte římský kmín, přidejte cibuli, poté česnek, kurkumu a koriandr.

Přisypte cizrnu, zalijte vývarem, osolte, opepřete a vařte asi 1 hodinu.

Přidejte na kostičky nakrájené brambory a vařte, dokud vše nezměkne (cca 30 min).

Rozmixujte. Můžete dát nejdříve trochu cizrny stranou a pak ji do polévky vrátit. Dochutě citronovou šťávou.

Habit tracker:

- ☐ 10 minut jen pro sebe 
- ☐ Neporovnávat se s ostatními 
- ☐ Protáhnout se každý den 

Meal plan tip:

Používej cizrnu z konzervy. Ušetří čas, ale nezapomeň ji dobře propláchnout.

Výzva měsíce:

Každý den krátká 5 min procházka venku, i když prší nebo sněží.

„Jsem důležitá a zasloužím si péči.“



Březen 2026

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29 Ve 2h začíná letní čas ► 3 h
30	31					

Recept měsíce: Kuře na paprice

Čas: 90 min, **Porce:** 4-6, **Suroviny:** 800 g kuřecího masa (stehna), cibule velká 1 ks, máslo nebo olej 2 lžíce, mletá sladká paprika 2 lžíce, hladká mouka (volitelně na zahuštění) 2 lžíce, kuřecí vývar 800 ml, smetana na vaření 250 ml, sůl, pepř, citronová šťáva podle chuti

Postup:

Kuřecí stehna dej do hrnce s vodou, osol, přidej bobkový list, nové koření a celý pepř. Vař do měkka (cca 45-60 min). Maso vyjmi, nech zchladnout, ober a vývar si schovej. Na másle orestuj cibuli, zapraž moukou, promíchej, přidej sladkou papriku, krátce promíchej a zalij připraveným kuřecím vývarem. Přiveď k varu, pro jemnější omáčku projed tyčovým mixérem. Přidej obrané maso, zjemni smetanou a nech přejít varem. Dochutíš solí, pepřem a citronovou šťávou. Podávej s rýží, těstovinami nebo houskovým knedlíkem.

Habit tracker:

- ☐ Přidat zeleninu ke každému jídlu
- ☐ 20 minut chůze
- ☐ Večer bez mobilu

Meal plan tip:

Připrav si víc masa. Část můžeš zamrazit bez omáčky a použít na těstoviny nebo rizoto.

Výzva měsíce:

Zkus zařadit do jídelníčku víc zeleniny, aspoň k jednomu jídlu denně salát.



„Každý den je nová příležitost.“



Duben 2026

<i>Po</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>So</i>	<i>Ne</i>
		1	2	3 	4	5
6 	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Recept měsíce: Boloňské špagety

 **Čas:** 60 min,  **Porce:** 4-5,  **Suroviny:** 400-500 g mletého hovězího masa, 2 lžíce sádla, 1 cibule, 2 stroužky česneku, 300 ml rajčatového pyré nebo celá plechovka loupaných rajčat, 50 ml červeného vína, půl lžičky soli, těstoviny, čerstvá bazalka, parmezán

Postup:

Nadrobno pokrájenou cibuli a česnek na sádle osmahneme do měkka. Pak zvýšíme teplotu a přidáme maso. Když je orestované, přilijeme víno a za míchání necháme vydušit. Nakonec zalijeme rajčatovým pyré, osolíme, promícháme a ztlumíme teplotu. (Můžeme přidat bazalku rovnou do omáčky - čerstvou nebo mraženou). Přiklopíme a necháme probublávat alespoň půl hodiny nebo více. Kdo chce, tak posype na talíři parmezánem a přidá čerstvou bazalku. Můžeme podávat s libovolnými těstovinami.

Habit tracker:

- ☐ 10 minut denně úklid/organizace 
- ☐ 1 nová zdravá večeře týdně 
- ☐ Dýchej zhluboka, když jsi ve stresu 

Meal plan tip:

Uvař větší množství boloňské směsi a použij ji druhý den do lasagní nebo zapečených brambor.

Výzva měsíce:

Zařaď krátký pohyb venku – 15 minut chůze nebo cvičení.



„Radost je v maličkostech.“



Květen 2026

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Recept měsíce: Tvarohové ovocné knedlíky

🕒 **Čas:** 70 min, 🍴 **Porce:** 4-6, 🛒 **Suroviny:** máslo 50 g, špetka soli, vejce 1-2 ks, měkký tvaroh 250 g, polohrubá mouka 500 g, trochu mléka - podle konzistence těsta, ovoce 500 g, máslo nebo jiný tuk na polití, tvrdý tvaroh na strouhání 80 g (může být i zakysaná smetana nebo bílý jogurt), cukr na posypání (skořice, kakao)

Postup:

Smícháme máslo se solí a vejci, vmícháme tvaroh, mouku, v případě potřeby mléko. Vypracujeme vláčné těsto. Uděláme si vždy z kousku váleček, který rukou rozplácneme, položíme na něj ovoce a uděláme kuličku. Dáme na pomoučněný vál. Knedlíky vhazujeme do vařící se vody. Až vyplavou na povrch, tak je vyndáme. Závěrem dochutíme podle svých preferencí.

Habit tracker:

- ☐ Každý den se protáhni 🧘♀️
- ☐ Usmívej se vědomě 😊
- ☐ 1 sklenice vody po probuzení 💧

Meal plan tip:

Připrav si těsto večer, ráno už jen rychle upečeš/uvaříš. Ušetříš čas.

Výzva měsíce:

Vyzkoušej každý týden jeden nový recept s ovocem nebo zeleninou.



„Jsem tvůrkyní své pohody.“



Červen 2026

<i>Po</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>Sa</i>	<i>Ne</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Recept měsíce: Lasagne s mletým masem

🕒 **Čas:** 70 min, 🍴 **Porce:** 4-6, 🛒 **Suroviny:** 500 g mletého masa (mix hovězího a vepřového), 1 balíček lasagní, 1 cibule, 2-3 stroužky česneku, 1 konzerva sekaných rajčat, 150 g tvrdého sýru, 2 PL oleje, sůl, pepř a tymián.

Bešamel: 60 g másla, 250 ml smetany na vaření, 250 ml vody, 4 PL hladké mouky, sůl, pepř a muškátový oříšek.

Postup:

Cibuli a česnek nakrájej na drobno, orestuj na oleji. Přidej mleté maso, osol, opepři, dej tymián a osmaž dohněda. Vmíchej krájená rajčata, podus 10 minut.

Bešamel: rozpust maslo, přidej mouku, míchej, přilij smetanu s vodou a vař do zhoustnutí. Ochut solí, pepřem a muškátovým oříškem.

Zapékací mísu vymaž, vrstvi lasagne » maso » bešamel » sýr. Opakuj, poslední vrstva je sýr.

Peč v troubě na 180 °C asi 30 minut, dokud povrch nezezlátne.

Habit tracker:

- ☐ Jíst ovoce každý den 🍓
- ☐ 10 minut čtení 📖
- ☐ 1 procházka týdně bez telefonu 🚶♀️

Meal plan tip:

Použij rovnou dvě zapékací mísy, jednu k jídlu, druhou zamraz do zásoby.

Výzva měsíce:

Omez sladké nápoje. Zkus víc vody s citronem nebo mátou.

„Síla je v jednoduchosti.“



Červenec 2026

<i>Pa</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>Sa</i>	<i>Ne</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Recept měsíce: Žemlovka jako od babičky

Čas: 75 min, **Porce:** 8, **Suroviny:** 15 rohlíků, 800 ml teplého mléka, 5 vajec, 2 vanilkové cukry, 100 g cukru moučka, 100 g rozpuštěného másla

Jablková nádivka: 1,2 kg jablek, 2 lžičky skořice, 200–250 g cukru moučka (dle druhu a kyselosti jablek), máslo na vymazání formy, strouhanka na vysypání formy, 50 g rozpuštěného másla na pokapání

Postup:

V teplém mléce rozšleháme vanilkový a moučkový cukr, vejce a rozpuštěné máslo. Rohlíky nakrájíme na plátky a v široké míse je zalijeme mléčnou směsí. Množství mléka můžeme nepatrně upravit podle tvrdosti (suchosti) rohlíků. Jablka oloupeme a nahrubo nastrouháme. Posypeme mletou skořicí, moučkovým cukrem a zamícháme. Troubu předehřejeme na 160 °C. Keramický pekáč vymažeme máslem a vysypeme strouhankou. Na dno urovnáme polovinu připravených rohlíků. Na ně rozprostřeme jablovou nádivku a zakryjeme druhou polovinou rohlíků. Povrch hezky uhladíme a polijeme rozpuštěným máslem. Pečeme v předehřáté troubě 30–40 minut.

Habit tracker:

- ☐ Odpolední káva v klidu ☕
- ☐ Zapsat si 1 hezký moment denně 📝
- ☐ Minimálně 1 den v týdnu bez sociálních sítí 🌸

Meal plan tip:

Přidej do žemlovky tvaroh. Zvýšíš obsah bílkovin a děti ji budou milovat.

Výzva měsíce:

Každý den pobyt venku aspoň 30 minut.

„Slunce svítí i pro mě.“



Srpen 2026

<i>Po</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>So</i>	<i>Ne</i>
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Recept měsíce: Cuketová polévka

 **Čas:** 50 min,  **Porce:** 4-6,  **Suroviny:** máslo 1 PL, cibule 1 ks, česnek 3 stroužky, cuketa (mladá) 500 g, zeleninový vývar nebo voda 1-1,5 l, smetana na vaření, oregano, sůl, pepř

Postup:

V rozpáleném hrnci na másle orestujte nakrájenou cibuli společně s česnekem.

Po chvíli přidejte cuketu nakrájenou na malé kousky a zarestujte. Cuketu neloupejte, jen ji dobře omyjte. Díky tomu bude mít polévka krásnou barvu.

Zalijte vývarem a nechte 15 minut povařit.

Přidejte smetanu a oregano dle chuti.

Nechte projít varem a polévku dohledka rozmixujte.

Dochuťte solí, pepřem a můžete podávat.

TIP: nasucho oprahni slunečnicová semínka a posypej.

Habit tracker:

- ☐ 2 porce zeleniny denně 
- ☐ 10 minut protahování 
- ☐ Pít dostatek vody 

Meal plan tip:

Cuketu nastrouhej a zamraz. Využiješ ji v zimě na polévku, karbanátky, omeletu nebo do buchty.

Výzva měsíce:

Udělej si jeden den bez mobilu, jen rodina a příroda.

„Užívám si přítomný okamžik.“

Září 2026

<i>Po</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>So</i>	<i>Ne</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Recept měsíce: Dýňová polévka

 **Čas:** 50 min,  **Porce:** 6-8,  **Suroviny:** dýně dužina, bez semínek, na kostičky 800 g, máslo 2 PL, cibule nejmenno 1 ks, česnek nejmenno 2 stroužky, mrkev nahrubo nastrouhaná 1ks, kari koření 1 PL či méně, třtinový cukr 1 ČL, vývar zeleninový 600 ml, smetana ke šlehání 220 ml, sůl a mletý pepř na dochucení, opražená dýňová semínka, čerstvá chilli paprička, jemně pokrájena, může být i sušené chilli, dýňový olej na pokapání

Postup:

V hrnci se silným dnem rozpustíte máslo a zpěníte na něm cibulku a česnek. Vsypte dýni a asi 5 minut opékejte. Přidejte mrkev, poprašte kari kořením a cukrem, osmahněte a zalijte vývarem. Uvedte do varu a vařte asi 15 minut, až zelenina změkne. Vmíchejte smetanu, osolte, opepřete a nechte přejít varem. Stáhněte z ohně a rozmixujte ponorným mixérem. Polévku podávejte posypanou nasucho opraženými dýňovými semínky, nasekanou chilli papričkou a zakápnutou dýňovým olejem.

Habit tracker:

- ☐ 1 plánovací chvíle týdně 
- ☐ Jít spát před 22:30 
- ☐ 15 minut čtení nebo ticha 

Meal plan tip:

Dýni peč v troubě. Chuť bude sladší a krémovější než vařená.

Výzva měsíce:

Zkus si každý den na chvíli zapisovat svoje myšlenky. Vyčistíš hlavu.

„Sklízím, co jsem zasela.“



Říjen 2026

<i>Po</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>So</i>	<i>Ne</i>
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Recept měsíce: Rajská omáčka

 **Čas:** 90 min,  **Porce:** 4-6,  **Suroviny:** mleté maso (krůtí nebo hovězí s vepřovým) 500 g, vejce 1 ks, strouhanka (nebo kukuřičná krupice, pokud chcete bezlepek) 2 lžíce (podle hustoty masové směsi), čerstvě namletý pepř, sůl 1/2 lžičky
Omáčka: máslo (nebo ghí) 60 g, hladká mouka (nebo hraška pro bezlepkovou verzi) 50 g, cibule 1 ks, loupaná rajčata (stačí konzerva) 400 g, vývar (hovězí či drůbeží) nebo voda 800 ml, mletá skořice 1/2 lžičky, bobkový list 1 ks, nové koření 5 kuliček, sušený tymián 1/2 lžičky, rajský protlak 140 g, ocet (na dochucení), cukr (na dochucení), pepř celý 5 kuliček

Postup:

Masové koule: Smíchej všechny ingredience kromě strouhanky. Pokud je směs řídká, přidej strouhanku, aby šly tvořit pevné koule. Vytvaruj koule velikosti ping-pongového míčku.

Omáčka: Na másle orestuj nejmenno nakrájenou cibuli dozlatova. Přidej mouku, krátce orestuj, přilij rajčata a vývar. Okořeň bobkovým listem, pepřem, novým kořením, tymiánem, skořicí a osol. Vlož masové koule do omáčky, přikryj a duste 45 minut. Vyjmi koule, omáčku přeced' nebo rozmixuj, přidej protlak, ocet a cukr, promíchej a vrať koule zpět. Podávej s rýží, těstovinami nebo knedlíkem.

Habit tracker:

- ☐ Teplý čaj místo sladkého ♥
- ☐ Vděčnost každý večer ✨
- ☐ Krátká procházka na čerstvém vzduchu 🍁

Meal tip:

Koření na dochucení masa:

do hovězího masa (nebo směsi hovězí + vepřové): 1 ČL lístků petržele, 1 ČL oregana, půl menší červené cibule nadrobno, 1/2 ČL citronové kůry
do krůtího masa: oregano, bazalka, petrželka (od všeho ČL), 1 stroužek česneku (nebo lžička sušeného), trošku sladké papriky

Výzva měsíce:

Vyměň 1 večerní scrollování mobilu za čtení knihy.

„Každý den mám šanci začít znovu.“



Listopad 2026

<i>Po</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>So</i>	<i>Ne</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Recept měsíce: Segedínský guláš

 **Čas:** 120 min,  **Porce:** 4-6,  **Suroviny:** vepřová plec 1,2 kg, bílé kysané zelí 500 g, cibule (střední) 4 ks, máslo 50 g, sádlo 2 lžíce, drcený kmín 1 lžička, mletá sladká paprika (kvalitní) 2 lžíce, hladká mouka 2 lžíce, vývar (zeleninový nebo kuřecí) nebo voda 1 litr, bobkový list 2 ks, smetana ke šlehání 250 ml, zakysaná smetana (k podávání), sůl, čerstvě namletý pepř

Postup:

Maso vytáhněte z lednice 2 hodiny předem, zelí scedte a vymačkejte (šťávu si nechte). Nakrájejte cibuli najemno, maso na kostky. Opečte maso na másle se sádlem dozlatova, osolte, opepřete, vyjměte. Orestujte cibuli dozlatova, přidejte kmín, papriku, krátce orestujte, zaprašte moukou. Zalijte vývarem, vraťte maso, přidejte bobkový list a duste doměkka (1–1½ h). Přidejte zelí, duste dalších 20 minut, občas promíchejte. Vmíchejte smetanu, dochuťte solí nebo šťávou ze zelí. Podávejte s knedlíkem, ozdobte lžičkou zakysané smetany a petrželkou.

Habit tracker:

- ☐ Každý den 3 hluboké nádechy 🌬️
- ☐ Zapsat si 1 pozitivní věc 📝
- ☐ Zapálit si svíčku a zpomalit 🕯️

Meal plan tip:

Těstovinový salát s kuřecím masem
uvařené těstoviny (farfalle nebo fusilli), kuřecí prsa na kostky (osolit, opepřit, lehce opéct), rukola + cherry rajčata + kukuřice, dressing: lžíce olivového oleje + citron + sůl + pepř
TIP: lze udělat i bez masa (nebo s tuňákem z konzervy).

Výzva měsíce:

Zkus každý den vypít teplý bylinkový čaj místo kávy odpoledne.

„Zpomaluji a nacházím klid.“



Prosinec 2026

<i>Po</i>	<i>Út</i>	<i>St</i>	<i>Čt</i>	<i>Pá</i>	<i>So</i>	<i>Ne</i>
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24 	25 	26 	27
28	29	30	31			

Recept měsíce: Karbanátky dědy Milouše

 **Čas:** 120 min,  **Porce:** 4-6,  **Suroviny:** mleté maso (mix hovězího a vepřového) 1,5 kg, cibule 2 ks najemno, hořčice francouzská 4 PL nebo plnotučná, majoránka (drhnutá) 1 PL, vejce 2 ks, kečup ostrý 4 PL, česnek 5 stroužků prolisované, strouhanka na zahuštění, koření mleté maso 2 ČL, sůl, pepř čerstvě mletý, olej na smažení

Postup:

Do mísy dejte mleté maso, vajíčka, cibuli, česnek, hořčici, kečup a koření. Podle chuti osolte, opepřete a pečlivě prohněťte.

Nakonec postupně přisypávejte strouhanku. Výsledkem by měla být směs, ze které se vám budou dobře dělat kuličky – tedy ani moc řídká, ani příliš tuhá.

Tvarujte placky zhruba o velikosti dlaně.

Na pánvi rozpalte olej a karbanátky na něm opečte.

Podávej s vařenými brambory nebo s bramborovou kaší

Habit tracker:

- ☐ Každý den úsměv 
- ☐ 1 laskavost pro druhé 
- ☐ 5 minut ticha pro sebe  

Meal plan tip:

Karbanátky v troubě:

Předehřejte troubu na 200 °C, karbanátky skládejte na plech s pečicím papírem. Až budete mít plech plný, potřete karbanátky z obou stran olejem a dejte je na 20-30 minut péct. V polovině doby pečení karbanátky obraťte.

Výzva měsíce:

Najdi si každý den 5 minut jen na hluboký nádech a výdech.

„Domov je místo, kde roste láska.“



TO DO list

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

☐

.....

