



JÍDELNÍČEK NA HUBNUTÍ

na míru energetickému příjmu v hodnotě:

6000 Kj = 15 jednotek (hrstí)

HUBNOUCÍ JÍDELNÍČEK

Níže najdeš přesné recepty, gramáže a postupy. Každý jeden den se opakuje tzn. jídelníček je vždy stejný na 2dny, proto si vždy vypočítej dvojnásobnou porci a budeš si připravovat a navaříš si na dva dny dopředu a to z toho důvodu, abys nebyla pořád jen v kuchyni. Dle toho si také prosím udělej nákup. Recepty můžeš libovolně kombinovat. Ale vždy si vybírej recepty určené ke konkrétnímu dennímu jídlu = zaměňuj snídaně za snídaně, obědy za obědy a večeře za večeře. Svačiny za svačiny a zde můžeš klidně prohodit dopolední za odpolední.

- U každé suroviny najdeš její konkrétní množství a zatím jsou také napsané značky, které znázorňují množství a kategorii živinových jednotek (neboli hrstí) – toto vysvětluji v manuálu **JAK HUBNOUT 1KG TÝDNĚ KROK PO KROKU**.

Zde vysvětlivky ke zkratkám:

VYSVĚTLIVKY

- 1 TT **Jednotka tuku**
- 1 TB **Jednotka bílkovin**
- 1 TS **Jednotka sacharidů**
- PL – polévková lžice, ČL – čajová lžička

1 JEDNOTKA (HRST) = 400Kj

KDE NAKOUPIT

Doporučuji nakupovat suroviny kvalitní a čerstvé. Já ráda nakupuji v Lidlu, Albertu, Mark's & Spencer, Rohlík, Košík na farmářských trzích a vyzkoušej i eshopy např.: Aktin, Grizzly, Life Like, Rage Fitness. Samozřejmě nakupuj v supermarketu dle vlastního uvážení.

SUROVINY

•Maso je vždy uvedeno v syrové podobě, jiné suroviny (např. přílohy) jsou převážně ve stavu uvařeném, ale vždy je uvedeno-napsáno.

•Pokud Ti nebude jakákoliv surovina vyhovovat, můžeš ji zaměnit za jinou ze stejné živinové kategorie (bílkoviny, sacharidy, tuky) a ve stejném množství JEDNOTEK. Pokud nerozumíš ODMĚŘOVACÍ METODICE V HRSTI, prosím přečti si MANUÁL JAK ZHUBNOUT 1 KG TÝDNĚ KROK PO KROKU.

Zeleninu nemusíš PŘÍLIŠ počítat, pokud je zelenina syrová (není naložená v láku v oleji atd..). Sněz min. 250g optimálně 400g syrové zeleniny denně → převažujte na kuchyňské váze, pak již dostaneš množství jídla „do oka“ a nebudeš muset vše vážit!

6000 Kj = 15 jednotek (hrstí) je ve tvém jídelníčku rozděleno v tomto poměru:

Snídaně – 3 jednotky = 1200Kj

Svačina – 2 jednotky = 800Kj

Oběd – 5 jednotek = 2000Kj

Svačina – 2 jednotky = 800Kj

Večeře – 3 jednotky =1200Kj

Vycházej z toho, že jednotka = 400kj. Tento redukční jídelníček je živinově složen na cca 30% bílkovin, 25% tuků, 45% sacharidů.

POZOR: JÍDELNÍČEK SE NESMÍ DÁLE POSÍLAT, KOPÍROVAT A PŘEDÁVAT DALŠÍM OSOBÁM, PODLÉHÁ AUTORKÝM PRÁVŮM. Děkuji



JÍDELNÍČEK S RECEPTY

DEN 1

SNÍDANĚ	Sladká vaječná omeletka s jablky a skořicí, řecký jogurt a čekankový sirup
SVAČINKA I.	Mozarella se žervé, rajčátky, bazalkou a celozrnným pečivem
OBĚD	Kuře na kari s rýží a mandlemi, sypané koriandrem
SVAČINKA II.	Kefír bílý, ovocná musli tyčinka
VEČEŘE	Salát s cuketou, sušená šunka, žampiony & sýr, knackebrot

DEN 2

SNÍDANĚ	<p>Sladká vaječná omeletka s jablky a skořicí, <u>řecký jogurt a čekankový sirup</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vejce 1ks-1JB • Jablko 1ks-1JS • řecký jogurt 1ks-1JB • skořice 1ČL-0J • čekankový sirup 2PL-0J <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p><u>Mozarella se žervé, rajčátky, bazalkou a celozrnným pečivem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mozzarella light (třešinky) 30g-0,5JB • žervé 25g-0,5JB • cherry rajčátka dle chuti 0J • Čerstvá bazalka (sušená) dle chuti 0J • celozrnné pečivo 40g-1JS <p>anebo 2ks knackebrot anebo Racio chlebík</p>

	CELKEM 2J = 800Kj
OBĚD	<p style="text-align: center;">Kuře na kari s rýží a mandlemi, sypané koriandrem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuřecí prso 125g-1,25JB • mandle (loupané) 7g-0,5JT • rýže (vařená) 140g-2JS • Smetana na vaření 10% (Meggle) 75g-0,75JB • Olej 5g-0,5JT • kari 1ČL • cibule ½ malé cibulky-0J • čerstvý koriandr/jiná bylinka 0J <p style="text-align: right;">CELKEM 5J = 2000Kj</p>
SVAČINKA II.	<p style="text-align: center;">Kefír bílý, ovocná musli tyčinka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kefír bílý 240g-1JB • Musli tyčka (Lidl) 1ks-1JS <p style="text-align: right;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
VEČEŘE	<p style="text-align: center;">Salát s cuketou, sušená šunka, žampiony & sýr, knackebrot</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuketa 0,5-1ks – 0J • Sušená šunka 60g-1JB • Žampiony (hnědé) 0J • Olej/Ghí/kokos.olej 0,5g-0,5JT • Oregano • Sýr eidam nastrouhat 35g-1JB • Knackebrot 2ks-0,5JS <p style="text-align: right;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>

POSTUP: Na oleji orestuj pokrájenou cibulku, potom osmahni kuře osolené a na kostky pokrájené, přidej kari a podlej trochou vody anebo vývaru, dus do měkka. Nakonec přidej smetanu a krátce povař. Podávej s uvařenou rýží posypanou natrhaným koriandrem anebo jinou čerstvou bylinkou. Přidej zeleninu dle chuti.

POSTUP : Na oleji orestuj na kolečka pokrájenou cuketu a očištěné nakrájené žampiony, nech pustit vodu, lehce podus a přidej šunku, povař. Pozor, šunka je slaná, proto ochuť směs pouze oreganem anebo kořením co máš ráda a pozor na sůl. Tuto hotovou směs dej na připravený čerstvý zeleninový salát, nastrouhej na teplou směs sýr a přidej knackebrot.

DEN 3

SNÍDANĚ	Hemenex s čerstvou zeleninou a žitným chlebem s bylinkama, zelenina
SVAČINKA I.	Ovoce s tvarohem, kokosem a kakaem
OBĚD	Tortilla a krutím masem, sušenými rajčaty, cibulkou a zakysanou smetanou, bazalka anebo koriandr, zelenina
SVAČINKA II.	Chlebík se žervé, ředkvičkami a pažitkou
VEČEŘE	Italská polévka s kuřecími knedlíčky a čerstvými borůvkama

DEN 4

<p>SNÍDANĚ</p> <p>POSTUP: pánev můžeme lehce potřít olejem anebo bez. Na pánev vložíme plátky šunky a na šunku rozklepneme vejce a přiložíme pokličku anebo necháme chvíli šunku a vejce opéct a za chvíli otočíme na druhou stranu tzn. opečeme vajíčko – šunka navrch. Potom položíme na talíř, osolíme, opepříme a posypeme bylinkami, přidáme chleba a čerstvou zeleninu.</p>	<p>Hemenex s čerstvou zeleninou a žitným chlebem s žervé a bylinkami</p> <ul style="list-style-type: none"> •Vejce 1ks-1JB •Šunka krutí 50g-0,5JB •Žitný chléb 40g-1JS •žervé 25g-0,5JB •Petrželka/jiné bylinky 0J •Zelenina dle chuti 0J <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
<p>SVAČINKA I.</p> <p>POSTUP: tvaroh smícháme s kakaem a kokosem, můžeme nakrájet ovoce anebo ho můžeme nechat celé</p>	<p>Ovoce s tvarohem, s kokosem a kakaem</p> <ul style="list-style-type: none"> •Hruška/Jablko/banán (vyber 1ks) 0,5ks-0,5JS •Tvaroh nízkotučný 140g-1JB •Kokos 1ČL=7g-0,5JT •Kakao 1ČL-0J <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>

<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Krůtí maso nakrájej na nudličky/kostičky, osol, opepři a orestuj na oleji na pánvi dozlatova. Potom přidej na kolečka nakrájenou cibuli, česnek a sušená rajčata. Nakonec přidej nasekaný řapíkatý celer. Vlož směs do tortilly, na tu dej smetanu a můžeš i čerstvou zeleninu anebo zeleninu můžeš dát zvlášť jako salát.</p>	<p>Tortilla a krůtím masem, sušenými rajčaty, cibulkou a zakysanou smetanou, bazalka anebo koriandr, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krůtí prsa 150g-1,5JB • Olej 10g-1JT • Tortilla 1ks-1,5JS • Sušená rajčata Lidl -0J • Cibule červená ½-0J • Česnek 2-3 stroužky-0J • Zakysaná smetana 10% tuku (kokosová-Lidl) 80g-1JB • Čerstvá bazalka/koriandr • Řapíkatý celer anebo jiná zelenina dle chuti (rajče, ledový salát, okurka čerstvá) 0J <p style="text-align: right;">CELKEM 5J = 2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;">Chlebík se žervé, ředkvičkami a pažitkou</p> <ul style="list-style-type: none"> • žitný chléb 40g-1JS • anebo Racio chleba anebo Knackebrot 2ks • žervé s paprikou Lidl (anebo natural) 25g-1JB • ředkvičky cca 8ks-0J • pažitka/jiné čerstvé bylinky 0J <p style="text-align: right;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: Do mísy vlož kuřecí maso, parmezán, natrhaný chleba, sůl, bazalku, ocet, pepř a vše promni a spoj, nakonec opatrně vmíchej borůvky. Ve vývaru uvař kořenovou zeleninu a nakrájej ji, přidej masové kuličky a vař cca 12 minut.</p>	<p style="text-align: center;">Italská polévka s kuřecími knedlíčky a čerstvými borůvkami</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vývar (zeleninový, kuřecí – Např. Wurzl-drogerie DM) 0,75ml – 0J • Žitný chleba 40g-1JS • Mrkev, Celer, cibule, Petržel Vše po 1Ks-0J • Kuřecí mleté maso Lidl 100g-1JB • Parmezán 25g-1JB • Borůvky čerstvé 20g-0JS • Sušená bazalka (čerstvá) • Ocet, sůl, pepř <p style="text-align: right;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 5

SNÍDANĚ	Špaldové vafle s ananasem, jogurtem, kakao, ořechy & čekankový sirup
SVAČINKA I.	Žlutý meloun, balkán, máta
OBĚD	Batáty se sušenými meruňkami a volským okem, mrkvový salát
SVAČINKA II.	Cizrnové pesto s avokádem, nachosky anebo kreky, okurka&mrkev
VEČEŘE	Krůtí prsa s lusky a parmazánem

DEN 6

<p style="text-align: center;">SNÍDANĚ</p> <p>POSTUP: našlehej vejce, přidej mléko, olej, mouku, kypřicí prášek, sůl, sladidlo a vše dobře promíchej. Vlož do rozpáleného vaflovače (anebo na pánev – pokud nemáš vaflovač). Ve vaflovači jsou vafle hotové cca za 3-4 minuty. Na hotové vafle dej jogurt a ananas a polij sirupem.</p>	<p style="text-align: center;">Špaldové vafle s ananasem, jogurtem, kakao, ořechy & čekankový sirup</p> <p style="text-align: center;">Recept na 4-5 vaflí</p> <ul style="list-style-type: none"> ••Sněž půlku z tohoto receptu a zbytek vaflí si nech na druhý den: <p style="text-align: center;">1 vejce 1hrneček mléka (150ml) 20g oleje 1hrneček mouky 2ČL kypřicího prášku Špetka soli 0,5PL sladidla Erythritol (nemusí být)</p> <ul style="list-style-type: none"> •1 porce vaflí (cca 2-2,5 vafle) = 2JS •Ananas (na kostičky) 100g-0,5JS •Jogurt řecký nízkotučný Lidl-Pilos 0,5 balení-0,5JB •Čekankový sirup 1PL-2PL – 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>
SVAČINKA I.	Žlutý meloun, Balkán, máta

<p>POSTUP: Balkán a meloun nakrájej na kostičky, posyp natrhanou mátou a je to..</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Balkánský sýr 40g-1JB •Meloun žlutý 240g-1JS •Máta čerstvá (nemusí být) <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Batát, meruňky a cibuli pokrájej na kostičky. Na oleji orestuj cibulku a přidej brambory, restuj cca 8minut do změknutí brambor. Přidej meruňky, sirup, skořici, sůl a promíchej. Vař ještě cca 4 minuty do světle hnědé barvy. Vyndej z pánve směs a na tuto pánev rozklepni vejce a restuj cca 10 min.. Na talíř dej směs a přidej vejce, můžeš sypat čerstvými bylinkami. Přidej mrkvový salát (strouhaná mrkev zakápnutá citronovou šťávou)</p>	<p style="text-align: center;">Batáty se sušenými meruňkami a volským okem, mrkvový salát</p> <ul style="list-style-type: none"> •Batát (syrový) 165g-1,5JS (1J=110g) •Sušené meruňky 20g-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> •Vejce 2ks-2JB •Kokosový olej 10g-1JT <ul style="list-style-type: none"> •Cibule 1PL-0J •Čekankový sirup 1PL-0J <ul style="list-style-type: none"> •Skořice, sůl, pepř •Mrkev 2ks-0J <ul style="list-style-type: none"> •Citron <p>CELKEM 5J = 2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: Cizrnu a avokádo rozmačkej vidličkou, přidej jogurt, sůl, pepř, bazalku a oregano. Toto pesto nabírej krekry a zeleninovými hranolky.</p>	<p style="text-align: center;">Cizrnové pesto s avokádem, nachosky anebo krekry, okurka&mrkev</p> <ul style="list-style-type: none"> •Cizrna (z konzervy) 45g-0,5JS/JB <ul style="list-style-type: none"> •Avokádo 27g-0,5JT •Jogurt řecký nízkotučný 15g-0JB •Bazalka čerstvá anebo sušená <ul style="list-style-type: none"> •Pepř, sůl, oregano •Krekry (Nachos-Lidl) 20g-1JS •Okurka, mrkev (nakrájet na hranolky) 0J <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: Na oleji orestuj předem naklepané a osolené, opepřené maso z obou stran a vyndej a dej do tepla. Do této pánve přidej pokrájenou jarní cibulku a poté omyté lusky, ochuť a restuj do měkka. Na talíř servíruj maso a teplé lusky s cibulkou a zasyp parmazánem.</p>	<p style="text-align: center;">Krůtí prsa s lusky a parmazánem</p> <ul style="list-style-type: none"> •Kuřecí prso 100g-1JB <ul style="list-style-type: none"> •Olej 5g-0,5JT •Jarní cibulka 1ks-0J •Lusky zelené (čerstvé anebo mražené) 100g -1JS <ul style="list-style-type: none"> •Parmazán 13g-0,5JB •Zelenina dle chuti 0J <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 7

SNÍDANĚ	Celozrnný toust s borůvkami a hermelínem
SVAČINKA I.	Banánový, kefír
OBĚD	Špagety s květákem a sýrem
SVAČINKA II.	Rybičková pomazánka, Racio chleba & zelenina
VEČEŘE	Kuřecí steak s celerovými hranolky a bylinkovým dipem, salátek

DEN 8

SNÍDANĚ	<p>Celozrnný toust s borůvkami a hermelínem</p> <ul style="list-style-type: none"> •Toust celozrnný 40g-1JS •Borůvky 80g-0,5JS •Hermelín Figura (30% t.v.s.) 75g-1,5JB <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p><u>Banán, kefír</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Kefír 240g-1JB •Banán 1ks-1JS <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
OBĚD	<p><u>Špagety s květákem a sýrem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Špagety vařené 165g-2,5JS •Květák 150g-0J •Parmezán 37g-1,5JB •Olej 10g-1JT

POSTUP: Toust opeč na sucho anebo v toustovači, na teplý toust dej nakrájený sýr na plátky, můžeš na chvíli vložit do trouby anebo do mikrovlnky. Na takto teplý toust dej rozmačkané borůvky.

POSTUP: Cibulku a česnek posekej a orestuj na oleji, přidej květák rozebraný na malé růžičky a opeč dozlatova. Dochuť solí, pepřem a tymiánem. Přidej uvařené špagety a vše dobře

<p>promíchej. Na talíři posyp strouhaným parmezánem. Přidej čerstvou zeleninu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Tymián sušený •Česnek 2-3 stroužky 0J •Cibule červená (šalotka anebo obyč.) 0J •Zelenina dle chuti 0J <p>CELKEM 5J=2000Kj</p>
<p>SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Rybičky v tomatě, žervé, Racio chleba & zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Sardinky v tomatě 40g-0,5JB <ul style="list-style-type: none"> •žervé 24g-0,5JB •Racio chlebík celozrnný 4ks-1JS <ul style="list-style-type: none"> •Zelenina dle chuti 0J <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: Kuřecí maso ochuť kořením a orestuj na kvalitní pánvi nejlépe bez tuku. Celer omyj, oloupej a nakrájej na hranolky. Celer, hranolky polož na plech vyložený pečícím papírem, posol, okořeň a pokapej olejem. Peč v troubě na 180°C cca 30-40 min., občas hranolky zkontroluj a otoč, peč je dozlatova. Servíruj maso s hranolky a přidej jogurtový dip (jogurt smíchaný s kořením a čerstvými bylinkami).</p>	<p style="text-align: center;"><u>Kuřecí steak s celerovými hranolky a bylinkovým dipem, salátek</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Kuřecí stehenní řízek 90g-1JB •Jogurt bílý do 3% t.v.s. 1ks-1JB •Koření, sušený česnek, bylinky (do jogurtu) <ul style="list-style-type: none"> • Celer 0,5 bulvy 0J •Olej 10g-1JT •sůl <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>

DEN 9

SNÍDANĚ	Ovesná kaše s aktivními ořechy, jahodami, banánem, jogurtem, sypaná kakaem
SVAČINKA I.	Fazolová pomazánka, racio chlebíky, zelenina
OBĚD	Kuřecí stripsy, bramborová kaše, okurkový salát
SVAČINKA II.	Cottage se strouhaným jablkem a skořicí
VEČEŘE	Těstovinový salát se zeleninou, avokádem a tofu/šunkou

DEN 10

<p style="text-align: center;">SNÍDANĚ</p> <p>POSTUP: Večer si připrav do nádoby ovesné vločky, které zalij 100ml vody a 50ml mléka a přidej ořechy. Takto nech odpočinout do rána v lednici a ráno už jen směs uvař do zhoustnutí vloček. Na tuto kaši dej jogurt a pokrájené ovoce a syp kakaem.</p>	<p style="text-align: center;">Ovesná kaše s aktivními (namočenými) ořechy, jahodami, banánem, <u>jogurtem, sypaná kakaem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ovesné vločky 25g-1JS <ul style="list-style-type: none"> • Jogurt 70g-0,5JB • Mléko polotučné 50ml-0J (anebo rostlinné př.mandlové) <ul style="list-style-type: none"> • Ořechy 7g-0,5JT • Banán 0,5ks-0,5JS • Jahody 115g-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> • Kakao <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200KJ</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA I.</p> <p>POSTUP: Fazole slij a propláchni, rozmačkej je v misce, přidej, česnek, cibulku, petrželku, krájená sušená rajčátka, ochuť, utři se žervé a maž na Racio chlebíky. Přidej zeleninu dle chuti.</p>	<p style="text-align: center;">Fazolová pomazánka, <u>racio chlebíky, zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bílé fazole sterilované (z plechovky) 80g-1JS/JB <ul style="list-style-type: none"> • Žervé 25g-0,5JB • Racio chlebíky celozrnné 2ks-0,5JS

	<ul style="list-style-type: none"> • Sušená rajčata Lidl – 0J • Česnek čerstvý anebo sušený <ul style="list-style-type: none"> • Jarní cibulka • Petrželka • Sůl, pepř • Zelenina dle chuti 0J <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Kuřecí prso nakrájej podélně. Maso osol, obal v rozšlehaném vejci a potom v kukuřičných lupínkách. Polož na plech vyložený pečícím papírem, pokapej olejem a opeč v troubě dozlatova. Uvař brambory, osol, rozšťouchej a přidej mléko a kaše je hotová. K masu a kaši přidej okurkový salát (nastrouhaná okurka, citronová šťáva, sůl, pepř, sladidlo – např. Erythritol)</p>	<p style="text-align: center;">Kuřecí stripsy, bramborová kaše, okurkový salát</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuřecí prsa 100g-1JB • Kukuřičné chipsy 25g-1JS <ul style="list-style-type: none"> • Vejce 1ks-1JB • Brambory 130g-1JS • Mléko polotučné (do kaše) <ul style="list-style-type: none"> • Olej 10g-1JT • Okurka 0J • Citronová šťáva 0J • Sladidlo (např. Erythritol) 0J <p>CELKEM 5J = 2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: Nastrouhej jablko a promíchej s cottage, přidej skořici.</p>	<p style="text-align: center;">Cottage se strouhaným jablkem a skořicí</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cottage 100g-1JB • Jablko 1ks-1JS • Skořice <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p>	<p style="text-align: center;">Těstovinový salát se zeleninou, avokádem a tofu/šunkou</p> <ul style="list-style-type: none"> • Těstoviny (vařené) 65g-1JS <ul style="list-style-type: none"> • Avokádo 55g-1JT na kostky – zamíchat do těstovin • Tofu 80g-1JB na kostky (můžeš opéct) - zamíchat do těstovin Anebo namísto tofu Šunka krůtí 100g-1JB <ul style="list-style-type: none"> • Okurka, paprika, rajčata 0J na kostičky, zamíchat s těstovinami Sůl, koření, čerstvé bylinky 0J <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 11

SNÍDANĚ	Vejce natvrdo, žitný chléb, žervé, zelenina a bylinky
SVAČINKA I.	Vanilkový tvaroh, borůvky
OBĚD	Batáty se sušenou šunkou, řeckým jogurtem a koriandrem/pažitkou
SVAČINKA II.	Hummus s krekry, Zeleninové hranolky
VEČEŘE	Řecký salát, s olivami, balkánem a dýňovými semínky

DEN 12

SNÍDANĚ	<p>Vejce natvrdo, žitný chléb, žervé, <u>zelenina a bylinky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Vejce na tvrdo 1ks-1JB •Žitný chléb 60g-1,5JS •Žervé (natural) 25g-0,5JB •Zelenina dle chuti 0J •Bylinky čerstvé 0J (pažitka, petrželka, koriandr..) <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p><u>Vanilkový tvaroh, borůvky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Tvaroh s jogurtem MATYLDA vanilková (Lidl) 1ks-1JB •Borůvky 160g-1JS <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
OBĚD	<p><u>Batáty se sušenou šunkou, řeckým jogurtem a koriandrem/pažitkou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Batáty 220g-2JS •Sušená šunka 100g-1,5JB

POSTUP: Omyj batát, můžeš nechat slupku anebo ho oloupej, nakrájej na kolečka cca

<p>0,5cm tenká, kolečka brambory polož na plech vyložený pečící papírem, osol, pokapej olejem a upeč cca 30min na 180°C v troubě – během pečení můžeš brambory otočit, aby byly dozlatova. K teplým sladkým bramborám už na talíři, přidej sušenou šunku (můžeš nakrájet na nudličky a posypat na brambory), přidej jogurt s bylinkami jako dip.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Jogurt řecký nízkotučný Pilos 1ks-1JB •Olej 5g-0,5JT •Čerstvé bylinky dle chuti 0J •Sůl <p>CELKEM 5J=2000Kj</p>
<p>SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Hummus s krekry, Zeleninové hranolky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Hummus Lidl 90g-1JS/JS •Krekry (Nachos Lidl) 20g-1JS •Zelenina na hranolky 0J (Mrkev, řapíkatý celer, okurka) <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p>VEČEŘE</p>	<p style="text-align: center;"><u>Řecký salát, s olivami, balkánem a dýňovými semínky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Balkán 60g-1,5JB •Dýňová semínka 7g-0,5JT •Olej panenský 5g-0,5JT •Olivy (černé - Lidl) 35g-0,5JT •Zelenina dle chuti na salát (ledový salát, paprika, okurka, rajčata..) <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>

DEN 13

SNÍDANĚ	Kokosový chia pudink s mangem/ovocem
SVAČINKA I.	Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina
OBĚD	Červená čočka po indicku s vejcem/kuřecí steak, cherry rajčátka
SVAČINKA II.	Knackebrot se sýrem, pomeranč
VEČEŘE	Zeleninový salát s tuňákem a domácími krutony

DEN 14

SNÍDANĚ	<p>Kokosový chia pudink s mangem/ovocem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kokosové mléko light (Lidl) 120ml-0,5JB • Čekankový sirup 1až2PL-0J • Chia semínka 15g-1JT • Mango 70g-0,5JS • Musli anebo granola 25g-1JS <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p>Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tofu pomazánka Lidl 80g-1JB • Celozrnný toust 40g-1JS <p>na sucho opéct na pánvičce anebo v toustovači</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelenina dle chuti 0J (ředkvičky, cherry rajčata..) <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>

<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Uvař červenou čočku, je hotová do pár minut. Na pánvi rozehej olej a přidej pokrájenou cibulku a orestuj. Potom přisyp vařenou čočku, podlej trochou vody, přidej koření a povař. Nakonec do čočky přidej citron.šťávu a ochuť ještě dle chuti. Udělej si volské oko anebo si opeč maso. Přidej k hotovému jídlu např.cherry rajčata.</p>	<p style="text-align: center;">Červená čočka po indicku s vejcem/kuřecí steak, cherry rajčátka</p> <ul style="list-style-type: none"> •Červená čočka (vařená) 160g-2JS/JB <ul style="list-style-type: none"> •Vejce 1ks-1JB anebo Kuřecí prso 100g-1JB <ul style="list-style-type: none"> •Cibule 1ks-0J •Kokos olej 10g-1JT •Koření (Masala anebo kari), sůl <ul style="list-style-type: none"> •Citronová šťáva 0J •Zelenina (Cherry rajčata) 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 5J=2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;">Knackebrot se sýrem, pomeranč</p> <ul style="list-style-type: none"> •Knackebrot 2ks-0,5JS •Sýr tvrdý 20%-45g-1JB •Pomeranč (oloupaný) 100g-0,5JS <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p>	<p style="text-align: center;">Zeleninový salát s tuňákem a domácími krutonky</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tuňák ve vl.šťávě 120g-1,5JB •Toustový chleba 20g-0,5JS (na kostičky a opeč na pánvi na sucho, posyp sušeným česnekem a sladkou paprikou) <ul style="list-style-type: none"> •Olej 10g-1JT •Zelenina dle chuti na salát – nakrájet 0J <p style="text-align: center;">CELKEM 3J=1200Kj</p>

DEN 15

SNÍDANĚ	Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy
SVAČINKA I.	Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát
OBĚD	Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem
SVAČINKA II.	Tzatziky s tortilla chipsy
VEČEŘE	Krůtí prsa na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou

DEN 16

SNÍDANĚ	<p>Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy</p> <ul style="list-style-type: none"> • žitný chléb 60g-1,5JS • tvaroh měkký (polotučný) 90g-1JB • jablko 0,5ks (80g)-0,5JS • skořice <p>CELKEM 3T = 1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p>Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cottage 100g-1JB • tuňák ve vlastní šťávě 45g-0,5JB • křehký chléb (Knuspi) 2ks-0,5JS • ledový salát 0J <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>

<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Pohanku nasyp do lehce osolené vroucí vody, nechej ji 5 min vařit a vypni plamen. Pohanku nech ve vodě dojít 15min –krásně změkne.</p> <p>Ředkvičky i cibulku omyj a nakrájej – cibulku na malá kolečka, ředkvičky na čtvrtky. Šunku nakrájej na nudličky a můžeš anebo nemusíš orestovat na pánvi na sucho. Vše smíchej dohromady a sypej parmezánem a pažitkou.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Pohankové rizoto s ředkvičkami, šunkou a strouhaným parmezánem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Pohanka (syrová) 63g-2,5JS <ul style="list-style-type: none"> •šunka 100g-1JB •ředkvičky pár ks-0J •Jarní cibulka 2ks-0J <ul style="list-style-type: none"> •Pažitka •parmezán 38g-1,5JB <ul style="list-style-type: none"> •zelenina dle chuti <p style="text-align: center;">CELKEM 5J = 2000KJ</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Tzatziky s tortilla chipsy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Jogurt řecký - bez tuku 1ks-1JB (zn.Pilos anebo Milko v Lidlu) <ul style="list-style-type: none"> •okurka čerstvá ¼-0J <p>-nastrouhat a smíchat s jogurtem a dle chuti osolit, opepřit, přidat sušený česnek</p> <ul style="list-style-type: none"> •Krekry celozrnné (Albert) 40g-1JS <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800KJ</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP : Omyté a osušené krůtí maso z obou stran osol, opepři a orestuj v rozehřáté pánvi na troše kokosového oleje ze všech stran dozlatova. Mezitím z pomeranče odkroj kůru a nakrájej na silnější plátky. Krůtí prsa přendej do zapékací mísy, posypej tymiánem a dej na ně plátky pomeranče. Podlij vodou a peč v troubě předehřáté na 200 °C asi 45 minut. Po 20 minutách maso vyjmi, potřij medem a peč dále ještě 25–30 minut. Během pečení polévej maso výpekem. Podávej s ledovým salátem smíchaným se strouhanou karotkou a zakápní citronovu šťávou.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Krůtí steak na medu a pomerančích, ledový salát s karotkou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Krůtí prso 100g-1JB <ul style="list-style-type: none"> • Med 15g-0,5JS • Pomeranč 100g-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> • Tymian •Kokosový olej 10g-1JT <ul style="list-style-type: none"> • Sůl, pepř, oblíbené koření na maso (např. www.sonnentor.cz) <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200KJ</p>

DEN 17

SNÍDANĚ	Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem
SVAČINKA I.	Večka s rajčátky, koriandrem a balkánem
OBĚD	Ovocné knedlíky z tvarohu, sypané kakaovým cottage
SVAČINKA II.	Jogurt Skyr vanilka, jahody
VEČEŘE	Kuřecí steak s mozarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem

DEN 18

SNÍDANĚ	Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem
<p>POSTUP: Mouku prosij v sítku. V mléce rozmíchej vejce, vanilkové flavdrops i sůl a postupně přidávej mouku. Prošlehávej metlou. Poté nech těsto půl hodiny v chladu odpočívat. Jedině tak těsto nebude dále houstnout a nemusí se ředit.</p> <p>Rozehřej pánev, slabě potři olejem a postupně opékej palačinky.</p> <p>Na hotové palačinky namaž žervé a posypej kakaem, zaroluj a posypej kokosem a ještě kakaem, pokud chceš, můžeš jemně pokapat čekankovým sirupem.</p>	<p>Hladká žitná mouka (Lidl) 30g-1JS Anebo špaldová mouka</p> <ul style="list-style-type: none"> •Vejce ½-0,5JB •Mléko polotučného 50ml-0,25JB anebo rostlinné mléko •Kokosový olej 7g-0,75JT •Flavdrops (volitelné) – pár kapek 0J <ul style="list-style-type: none"> •Špetka soli •Žervé 25g-0,5J •Kokos 1ČL (čajová lžička) <ul style="list-style-type: none"> •kakao <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
SVAČINKA I.	Večka s rajčátky, bazalkou a balkánem

<p><u>POSTUP:</u> Rajče pokrájej na kostky, smíchej s pokrájenou bazalkou, cibulkou a nadrceným balkánem dohromady. Večku opeč nasucho a směs s balkánem polož navrch, můžeš pokapat balsamikem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Večka tmavá 40g-1TS -pečivo celozrnné, žitné <ul style="list-style-type: none"> •Rajče velké 1ks-0T •Cibulka červená /2ks-0T <ul style="list-style-type: none"> -na drobno krájená •Balkánský sýr 40g-1TB •Bazalka čerstvá (sušená) •balsamický ocet – nemusí být <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p><u>POSTUP:</u> Tvaroh, vejce, sladidlo, máslo, špetku soli, strouhanku, psyllium, kypřicí prášek, vanilkové flavdrops anebo vanilkový extrakt smíchej dohromady a dej do lednice na 30 min.</p> <p>Mezitím umyj ovoce a opatrně je vypeckuj, aby se úplně nerozpúlily. Z těsta si připrav vždy placku, do které zabal meruňku a “oplácej” tak, aby pěkně těsto drželo kolem.</p> <p>Knedlíky dej vařit do vroucí vody na 12 min. Po vytažení servíruj knedlíky s cottage a sypej skořicí anebo kakaem, můžeš posypat erythritolem anebo polít čekankovým sirupem.</p>	<p style="text-align: center;">Ovocné knedlíky z tvarohu, sypané skořicovým cottage</p> <ul style="list-style-type: none"> •Tvaroh měkký 100g-1JB <ul style="list-style-type: none"> •Vejce ½ks-0,5JB •Erythritol (sladidlo – Albert) 2PL-0J •Strouhanka (nejlépe celozrnná) 20g-1JS •Kypřicí prášek na špičku nože-0J -bez fosfátů: např. drogerie DM anebo Sklizeno •Psyllium_Vláknina (Koupíš v Dr.Max) 2PL-0J <ul style="list-style-type: none"> •Vanilkový extrakt anebo →Vanilkové Flavdrops – sladké ochucené přírodní kapičky bez kalorií tzn. s 0% energie, koupíš na www.myprotein.cz •Ovoce čerstvé anebo mražené, vyber si z - jahody, švestky, meruňky atd. (170g bez pecky)-1JS <ul style="list-style-type: none"> •Cottage 50g-0,5JB <ul style="list-style-type: none"> •Skořice (kakaó) •Máslo 10g-1JT <p>CELKEM 5J = 2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Jogurt Skyr vanilka, jahody</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Jogurt Skyr ochucený “Vanilka” (Lidl) 1ks-1JB <ul style="list-style-type: none"> •Jahody 230g-1JS <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>

<h2>VEČEŘE</h2> <p>POSTUP: Kuřecí prso ochuť, orestuj na oleji z obou stran, navrch dej na kolečka pokrájenou mozarellu a zapeč v mikrovlnce aneb v troubě, aby se sýr rozpustil. Podávej se salátem s dresingem.</p> <p><u>Čekankovo - hořčičný dresing</u> Čekankový sirup, hořčici, sojovku, olej a čerstvě mletý pepř smíchej dohromady a dej na chvíli uležet do lednice.</p>	<p>Kuřecí steak s mozarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuřecí prso 100g-1JB • Mozzarella light 60g-1JB <ul style="list-style-type: none"> • Rozmarýn • Zelenina na salát dle chuti 0J <p>-----</p> <ul style="list-style-type: none"> • Čekankový sirup 1-2PL-0J <ul style="list-style-type: none"> • Hořčice 1ČL-0J • Olej olivový 5g+5g-1TJ • Sojová omáčka 0,5ČL(čajová lžička)-0J <ul style="list-style-type: none"> • pepř <p>(část na opečení masa, část na dresink)</p> <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>
---	--

DEN 19

SNÍDANĚ	Míchaná vajíčka sypaná sýrem, křehký chlebík se žervé a rukolou, rajčátka
SVAČINKA I.	Pečená ananas s ricottou, sypaná kakaem s čekankový sirupem
OBĚD	Fajitas s pečenou paprikou, masem, zeleninou a řeckým jogurtem
SVAČINKA II.	Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina
VEČEŘE	Pečený lilek s cottage a knackebrot

DEN 20

<h3>SNÍDANĚ</h3> <p>POSTUP: Míchaná vajíčka připrav na kvalitní pánvi – na sucho. Posyp je ještě teplé strouhaným sýrem, aby se sýr rozpustil, posyp rukolou a podávej křehkým chlebem a rajčátky.</p>	<p>Míchaná vajíčka sypaná sýrem a rukolou, křehký chlebík, rajčátka</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vejce 2ks-2JB • sýr do 30%tvs 17g-0,5JB <ul style="list-style-type: none"> • rukola 0J • cherry rajčata 0J • křehký chlebík (např. Knuspi) 2ks-0,5JS <p style="text-align: center;">CELKEM 3J = 1200Kj</p>
<h3>SVAČINKA I.</h3> <p>POSTUP: Ananas na plátky opeč na sucho na pánvi z obou stran, až chytne broskev tmavě hnědou barvu-je hotová. Na ananas dej ricottu a posyp kakaem anebo skořicí a polij sirupem.</p>	<p>Pečený ananas s ricottou, sypaná kakaem s čekankový sirupem</p> <ul style="list-style-type: none"> • ananas 200g-1JS • ricotta 80g-1JB • čekankový sirup 2PL-0J • skořice/kakao dle chuti <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<h3>OBĚD</h3> <p>POSTUP: Maso okořeníme kořením na Fajitas, pokrájíme na nudličky a orestujeme na oleji do hněda, maso vyjmeme a na výpeku ještě orestujeme papriku na nudličky pokrájenou.</p> <p>Tortillu si ohřejeme buď v troubě anebo nasucho na pánvi, poté dáme na tortillu jogurt, maso, papriku, pokrájený sýr a zeleninu a zabalíme.</p>	<p>Fajitas s pečenou paprikou, masem, zeleninou a řeckým jogurtem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuřecí stehení řízek 120g-1,5JB <ul style="list-style-type: none"> • Olej 10g-1JT • Paprika 0,5ks-0J • Koření na Fajitas (Albert) • Tortilla celozrnná střední 1ks (50g)-1JS (Albert, Lidl) • Jogurt řecký 0% tuku 0,5ks balení-0,5JB (Pilos, Milko-Lidl) • Zelenina pokrájená do tortilly dle chuti-0J (okurka, rajče, ledový salát, cibulka...) <ul style="list-style-type: none"> • Sýr 30% 35g-1JB <p style="text-align: center;">CELKEM 5J = 2000Kj</p>
<h3>SVAČINKA II.</h3> <p>POSTUP: Tvaroh smíchej s křenem, tuto směs dej na kolečko šunky a zaroluj, podávej s Racio chlebíkem.</p>	<p>Šunkové rolky s tvarohovým křenem, racio chleba, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> • Šunka krutí (kuřecí) 75g-0,75JB • Tvaroh měkký nízkotučný 54g-0,25JB • Mrkev, okurka (na hranolky pokrájet) • Křen konzervovaný 0,5ČL-0J

	<ul style="list-style-type: none"> • Racio chleba celozrnný 4ks-1JS CELKEM 2J = 800Kj
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: Omyj lilek a papriku, vlož do pekáčku i se stopkami, trochu podlij vodou a peč cca na 180°C asi 35 minut v troubě. Poté nech vychladnout. Lilek rozřízni podél, vydlabej dužinu, pokrájej jí na malé kousky a dej do misky. Upečenou papriku rozřízni, očisti od semen a od stopky popř. od slupky, pokrájej na kostky a přidej k lilku, smíchej, pak přidej sůl, sušený česnek, cottage a pažitku a ještě jednou dobře rozmíchej. Podávej s knackebrotem.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Pečený lilek s cottage a knackebrot</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lilek 1ks-0J • Paprika červená 1ks-0J <ul style="list-style-type: none"> • Sušený česnek, sůl • Pažitka • Cottage 200g-2JB • Knackebrot 4ks-1JS CELKEM 3J = 1200Kj

DEN 21

SNÍDANĚ	Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapií
SVAČINKA I.	Pečený tvaroh s ovocem
OBĚD	Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka
SVAČINKA II.	Avokádovo-banánový dezert s mini-cookies, tvarohem a malinami
VEČEŘE	Zeleninový salát s červenou řepou, sýrem a ořechy

DEN 22

SNÍDANĚ	<p><u>Žitný chleba se žervé, sušenou šunkou a kapií</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • žitný chléb 60g-1,5JS <ul style="list-style-type: none"> • žervé 25g-0,5JB • sušená šunka 40g-1JB bez tučných částí
----------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> •Kapie <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>
<p>SVAČINKA I.</p> <p>POSTUP: vše ušlehej kromě ovoce, dej do formy (Ø15cm), posyp ovocem a peč při 170°C cca 15minut.</p>	<p><u>Pečený tvaroh s ovocem</u></p> <p><i>RECEPT na 4ks</i></p> <p>Pro TEBE: 1ks (cca 90g) = 800Kj = 2Talířky</p> <ul style="list-style-type: none"> •tvaroh měkký 250G •Zakysaná smetana 2PL •Vejce 1ks •Vanilkový extrakt pár kapek Anebo Flavdrops vanilkové •Xylitol 1PL •Jahody 130g •Mandle lupínky 2PL <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p>OBĚD</p>	<p><u>Mátové rizoto s hráškem a marinovaným tofu, cherry rajčátka</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •rýže 105g-1,5JS •hrášek 130g-1JS •tofu marinované 175g-2,5JB •cherry rajčata •máta <p>CELKEM 5J=2000Kj</p>
<p>SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: banán rozmixuj s jogurtem, přidej do této směsi maliny a sušenky, posypej kakaem</p>	<p><u>Banánový dezert s mini-cookies, jogurtem a malinami</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •banán 0,5ks-0,5JS •Kakao 1ČL-0J •Mini-sušenky Lidl 5g-0,25JS •Jogurt 140g-1JB •Maliny 45g-0,25JS <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p>VEČEŘE</p>	<p><u>Zeleninový salát s červenou řepou, hermelínem a ořechy</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •sýr eidam (nastrouhat) 70g-2JB •ořechy 7g-0,5JT •červená řepa 160g-0,5JS

	<p>(uvařená, vychladlá)-nakrájet na půlkolečka</p> <ul style="list-style-type: none"> •zelenina na salát dle chuti •Balzamiko 0J <p>(pokapat na hotové jídlo)</p> <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>
--	---

DEN 23

SNÍDANĚ	Cottage se špaldovými lupínky, ořechy, mango
SVAČINKA I.	Tvaroh čokoládový Matylda, kiwi
OBĚD	Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina
SVAČINKA II.	Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racionální chleběk
VEČEŘE	Grilovaný hermelín, racionální chleběk, zeleninový salát s jahodami

DEN 24

SNÍDANĚ	<p>Cottage se špaldovými lupínky, <u>ořechy, mango</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •cottage 100g-1JB •Špaldové lupínky (Lidl) 25g-1JS •Ořechy 7g-0,5JT (lískové, vlašské, para, kešu...) •Mango 70g-0,5JS <p>•Skořice anebo kakao anebo perníkové koření (www.sonnentor.cz) 0J</p> <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p>Tvaroh čokoládový Matylda, <u>kiwi</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Tvaroh Matylda – čokoládový

	<p>(např. Lidl, Albert) 1ks-1JB</p> <ul style="list-style-type: none"> •Kiwi 170g-1JS <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <p>POSTUP: Maso okořeníme a opečeme na pánvi na rozpáleném oleji.</p> <p>SALÁT: Brambory uvaříme ve slupce, necháme je vychladnout, pak je nakrájíme na kolečka a promícháme je s jablkem na kostičky pokrájeným, s jogurtem, na kolečka pokrájenou cibulkou, ochutíme dle libosti. Maso podáváme s bramborovým salátem a zeleninou dle našeho výběru.</p>	<p style="text-align: center;">Krůtí steak s bramborovým salátkem, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> •krůtí maso 100g-1JB •Koření na maso, sůl, pepř •olej 10g-1JT •brambory oloupané 195g-1,5JS •Cibulka červená malá 1ks-0J <ul style="list-style-type: none"> •jogurt 70g-0,5JB •Jablko 1ks-1JS •Zelenina dle chuti <p>CELKEM 5J = 2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: Na kolečka pokrájej mozzarella, rajčata. Kolečka dávej na talíř střídavě: mozarella, rajčata, posyp čerstvou bazalkou a pokapej balzamikem, přidej racio chleběk</p>	<p style="text-align: center;">Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racio chleběk</p> <ul style="list-style-type: none"> •Mozzarella light 60g-1JB •Rajčata větší 2/3ks-0J •Racio chleba 4ks-1J •Bazalka čerstvá (sušená) •Balsamicový ocet 0J <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: hermelín opeč na pánvi na sucho pod pokličkou, aby se pěkně rozpekł anebo rozpeč v troubě. Přidej racio chleba a zeleninový salát s jahodama (různé druhy zeleniny dle výběru nakrájej na malé kusy jak máš ráda a zakapej citronovou šťávou a posyp čerstvými jahodama).</p>	<p style="text-align: center;">Grilovaný hermelín, racio chleběk, zeleninový salát s jahodami</p> <ul style="list-style-type: none"> •Sedlčanský hermelín Figura 100g-2,5JB <ul style="list-style-type: none"> •Racio chleběk 2ks-0,5JS •Zelenina dle chuti •Citronová šťáva •Jahody 5Ks-0J <p>CELKEM 3J = 1200Kj</p>

DEN 25

SNÍDANĚ	Toust se žervé, šťouchanými malinami a mandlovým máslem
SVAČINKA I.	Mandarinka s tvarohem a rozinky
	Krůtí špíz, kukuřičné klásky zelenina
SVAČINKA II.	Tacos z ledového salátu s avokádem, mangem a paprikou, sypané sýrem
VEČEŘE	Grilovaný losos s hráškem a koriandrem

DEN 26

SNÍDANĚ	<p>Toust se žervé, šťouchanými malinami a mandlovým máslem</p> <ul style="list-style-type: none"> •toust tmavý celozrnný 60g-1,5JS <ul style="list-style-type: none"> •Žervé 25g-0,5JB •Čekankový sirup 2PL-0J <ul style="list-style-type: none"> •Maliny •<u>Mandlové máslo</u> 15g-1JT <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>
SVAČINKA I.	<p><u>Mandarinka s tvarohem a rozinky</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Mandarinka oloupaná 200g-0,5JS <ul style="list-style-type: none"> •Tvaroh nízkotučný 140g-1JB •Čajová lžička hroznůk = V tomto množství nemusíš počítat do energie, ale jinak ano. Sušené ovoce obsahuje také energii. <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
OBĚD	<p>Krůtí špíz, kukuřice, <u>Zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •krůtí maso 200g-2JB

<p>POSTUP: ochuť maso a nakrájet ho na kostky. Cibuli nakrájej na čtvrt měsíčky, papriku na větší kostky. Napichuj vše na špejli a dej upéct do trouby, podlej v pekáčku trochou vody a během pečení polévej špíz výpekem, aby byl pěkně šťavnatý. Ke špízu přidej na talíř kukuřici a čerstvou zeleninu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> •Olej 10g-1JT •Cibule 2ks-0J •Paprika červená 1ks-0J •Kukuřice klas 1ks-2JS •zelenina dle chuti <p>CELKEM 5J=2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: Avokádo, mango (bez slupky a jádra) a papriku nakrájej na kostky a ochuť vše citronovou šťávou, promíchej se strouhaným sýrem a tuto směs vkládej do listů salátu, které poslouží jako mističky.</p>	<p style="text-align: center;">Tacos z ledového salátu s avokádem, mangem a paprikou, sypané sýrem</p> <ul style="list-style-type: none"> • avokádo 28g-0,5JT • Mango 70g-0,5JS • Paprika červená 1ks-0J • Sýr eidam 35%tvs 35g-1JB • Pár listů z ledového salátu <ul style="list-style-type: none"> • Citronová šťáva <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p>POSTUP: Lososa ochutíme a opečeme na sucho na pánvi anebo v troubě v pekáčku - podlijeme trochou vody. Podáváme s teplým hráškem a vše posypeme čerstvým koriandrem. Podáváme s oblíbenou čerstvou zeleninou.</p>	<p style="text-align: center;">Grilovaný losos s hráškem a koriandrem</p> <ul style="list-style-type: none"> •losos čerstvý 100g-2JB •Oblíbené koření na ryby •Hrášek sterilovaný 130g-1JS (anebo čerstvý, mražený – uvařený a teplý) <ul style="list-style-type: none"> •Koriandr 0J •Zelenina dle chuti 0J <p>CELKEM 3J=1200Kj</p>

DEN 27

SNÍDANĚ	Ovesná kaše s horkým ovocem, kakaem a cottage
SVAČINKA I.	Domácí jahodový shake s banánem
OBĚD	Pečené brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina
SVAČINKA II.	Kari pomazánka s ananasem, křehký chleba
VEČEŘE	Hovězí steak se zeleninovým salátem a křenem, tmavá bagetka

DEN 28

<p style="text-align: center;">SNÍDANĚ</p> <p>POSTUP: Večer si připrav do nádoby ovesné vločky, které zalij 100ml vody a 50ml mléka. Takto nech odpočinout do rána v lednici a ráno už jen směs uvař do zhoustnutí vloček. Na tuto kaši dej cottage a považené ovoce, posyp kakaem.</p>	<p style="text-align: center;">Ovesná kaše s horkým ovocem, kakaem a cottage</p> <ul style="list-style-type: none"> •Ovesné vločky 25g-1JS •Cottage 100g-1JB •Mléko polotučné 50ml-0J (anebo rostlinné př.mandlové) •lesní směs 190g-1JS (čerstvá anebo mražená-ohřát v rendlíku a rozmačkat, můžeš přidat erythritol sladidlo) •Kakao <p style="text-align: center;">CELKEM 3J=1200Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA I.</p> <p>POSTUP: Vše dej do mixéru a rozmixuj do hladka. Pokud bude smoothie příliš husté, přidej studenou vodu.</p>	<p style="text-align: center;">Domácí jahodový shake s banánem</p> <ul style="list-style-type: none"> •Jahody 120g-0,5JS •Banán 50g-0,5JS •Kefír 240g-1JB <p><i>-Pokud přidáš protein níže, dej si kefíru pouze 120g-0,5JB</i></p> <ul style="list-style-type: none"> •Psyllium (Vláknina-koupíš v lékárně anebo v drogerii za pár korun) 1ČL <p>•VOLITELNÉ: Protein vanilka ½ odměrky-0,5JB (nemusí být), doporučuji zn.: Myprotein.cz</p> <p style="text-align: center;">CELKEM 2J = 800Kj</p>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p>	<p style="text-align: center;">Pečené brambory s pažitkovým jogurtem a volské oko, zelenina</p> <ul style="list-style-type: none"> •Brambory menší 260g-2JS (omyté, uvažené ve slupce, jez i se slupkou) •Jogurt 140g-1JB •Pažitka <p>-na drobno-přimíchej do jogurtu: jako dip</p> <ul style="list-style-type: none"> •vejce 2ks-2JB <p>-na sucho na kvalitní pánvi-udělej volská oka</p> <p style="text-align: center;">CELKEM 5J=2000Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p>	<p style="text-align: center;">Kari pomazánka s ananasem, křehký chleba</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Pomazánka kari a ananas zn. Nature's promise (Albert) 40g-1JB</u> • Křehký chlebič 4ks-1JS • Paprika (žlutá, červená..) 0J <li style="text-align: right;">CELKEM 2J = 800Kj
<p style="text-align: center;">VEČEŘE</p> <p><u>POSTUP:</u> Mleté maso osol a opepři, vytvaruj burger a opeč na pánvi na sucho. Udělej si zeleninový salát a zakapej ho citronovou šťávou. Na talíř dej křen, salát, maso a rozpečenou bagetku.</p>	<p style="text-align: center;">Hovězí burger se zeleninovým salátem a křenem, tmavá bagetka</p> <ul style="list-style-type: none"> • mleté libové hovězí maso 140g-2JB <ul style="list-style-type: none"> • Sůl, pepř • Zelenina dle chuti 0J <ul style="list-style-type: none"> • Citronová šťáva 0J • Křen 2PL-0J • Bageta celozrnná 40g-1JS (jiné celozrnné pečivo) <li style="text-align: right;">CELKEM 3J=1200Kj



MÁM PRO TEBE PŘEKVAPENÍ – Poslední 2 dny jídelníčku najdeš v demo databázi receptů na webové stránce, kam si se poprvé přihlásila. K dispozici pro tebe budou recepty od 30.11.22.

- Pokud máš jakékoliv připomínky anebo dotazy nejen k tomuto jídelníčku, prosím zapiš si je a probereme to na naší společné osobní konzultaci, na kterou si už nyní můžeš udělat rezervaci. Děkuji Ti za důvěru a budu se těšit na další spolupráci. *Pěkné dny, přeje Pavla*

Kontakt: pavla@vyzivovypruvodce.cz, Messenger (přes FB): [Pavla Výživový průvodce](#)

