



JÍDELNÍČEK NA HUBNUTÍ

na míru energetickému příjmu v hodnotě:

6400 Kj = 16 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!

6400 Kj = 16 jednotek (hrstí) je ve tvém jídelníčku rozděleno v tomto poměru:

Snídaně – 3 jednotky = 1200Kj

Svačina – 2 jednotky = 800Kj

Oběd – 6 jednotek = 2400Kj

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



Přehled potravin, které najdete v jídelníčku 1+2 týden

<u>Bílkoviny:</u>	<u>Sacharidy:</u>
Vejce	Jablko/banán/hruška
Řecký jogurt	Celozrnné pečivo
Mozzarella light (třešinky)	Racio chlebík
Žervé	Knackebrot
Kuřecí prsa	Rýže
Smetana na vaření 10%	Musli tyčka (Lidl)
Kefír bílý	Žitný chléb
Sušená šunka	Tortilla
Sýr eidam	Borůvky čerstvé
Šunka krůtí	Ananas
Tvaroh nízkotučný	Meloun žlutý
Krůtí prsa	Batát
Zakysaná smetana 10% tuku (kokosová-Lidl)	Sušené meruňky
Žervé s paprikou Lidl	Cizrna
Kuřecí mleté maso (Lidl)	Krekry (Nachos-Lidl)
Parmezán	Toust celozrnný
Mléko	Špagety/těstoviny
Jogurt řecký nízkotučný Lidl-Pilos	Ovesné vločky
Balkánský sýr	Jahody
Hermelín Figura	Bílé fazole sterilované (z plechovky)
Kefír	Kukuřičné chipsy
Sardinky v tomatě	Brambory
Kuřecí stehenní řízek	Mango
Jogurt bílý do 3% t.v.s	Musli anebo granola
Cottage	Červená čočka
Tofu	Pomeranč
Tvaroh s jogurtem MATYLDA vanilková (Lidl)	
Sušená šunka	
Kokosové mléko light (Lidl)	
Tofu pomazánka Lidl	
Sýr tvrdý 20%	
Tuňák ve vl.šťávě	
<u>Tuky:</u>	<u>Zelenina:</u>
Mandle (loupané)	Cherry rajčátka
Olej	Cibule
Kokos	Cuketa
Kokosový olej	Žampiony
Avokádo	Sušená rajčata
Ořechy	Cibule červená
Dýňová semínka	Česnek
Olej panenský	Řapíkatý celer
Olivy (černé - Lidl)	Ředkvičky

Chia semínka	Mrkev
<u>Bylinky, koření a dochucení:</u>	Celer
Skořice	Petržel
Čekankový sirup	Citrón
Čerstvá bazalka (sušená)	Okurka
Kari	Jarní cibulka
Čerstvý koriandr	Lusky zelené
Oregano	Květák
Petrželka	
Kakao	
Pažitka	
Vývar (zeleninový, kuřecí – Např. Wurzl-drogerie DM)	
Ocet	
Sůl	
Pepř	
Kypřící prášek	
Sladidla Erythritol	
Máta čerstvá	
Tymián sušený	

Přehled potravin, které najdete v jídelníčku 3+4 týden

<u>Bílkoviny:</u>	<u>Sacharidy:</u>
Vejce	Jablko
Jogurt řecký 0% tuku	Toust tmavý celozrnný
Sedlčanský hermelín Figura	Racio chlebík
Žervé	Knackebrot
Kuřecí prsa	Rýže
Ricotta	Maliny
Sušená šunka	Žitný chléb
Jogurt	Tortilla celozrnná střední
Tofu marinované	Borůvky čerstvé
Šunka krůtí	Ananas
Tvaroh nízkotučný	Hrášek
Krůtí prsa	Červená řepa
Sýr Eidam 30%tvs	Mango
Mandlové máslo	Kiwi
Losos čerstvý	Hrášek sterilovaný
Parmezán	Večka tmavá
Kefír	Bageta celozrnná
Jogurt Skyr ochucený "Vanilka" (Lidl)	Špaldové lupínky (Lidl)
Balkánský sýr	Jahody
Zakysaná smetana	Banán

Kefír	Lesní směs
Mozarella Light	Brambory
Kuřecí stehenní řízek	Ovesné vločky
Tuňák ve vl.šťávě	Kukuřice klas
Cottage	Strouhanka (nejlépe celozrnná)
Mléko polotučné	Pomeranč
Mleté libové hovězí maso	Křehký chléb (Knuspi)
Šunka	Pohanka
Tvaroh Matydla – čokoládový	Med
	Hladká žitná mouka, nebo špaldová mouka
<u>Tuky:</u>	<u>Zelenina:</u>
Máslo	Cherry rajčátka
Olej	Cibule
Kokos	Rukola
Kokosový olej	Rajčata
Mandle lupínky	Paprika
Ořechy	Cibule červená
Avokádo	Česnek
Olej panenský	Lilek
	Ředkvičky
	Mrkev
<u>Bylinky, koření a dochucení:</u>	Kapie
Skořice	Křen
Čekankový sirup	Křen konzervovaný
Čerstvá bazalka (sušená)	Okurka
Máta	Jarní cibulka
Koření na maso	Citron
Xylitol	Ledový salát
Koření na Fajitas (Albert)	
Kakao	
Pažitka	
Sojová omáčka	
Hořčice	
Sůl	
Pepř	
Kypřící prášek	
Sladidla Erythritol	
Balsamický ocet	
Tymián	
Flavdrops (volitelné)	
Psyllium Vláknina	
Rozmarýn	
Oblíbené koření na ryby	
Koriandr	

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"> •Mozarella 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 150g-1,5JB • mandle (loupané) 7g-0,5JT • rýže (vařená) 140g-2JS • Smetana na vaření 10% (Meggle) 100g-1JB <ul style="list-style-type: none"> • Olej 10g-1JT • kari 1ČL • cibule ½ malé cibulky-0J • čerstvý koriandr/jiná bylinka 0J <p style="text-align: right;">CELKEM 6J = 2400Kj</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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 200g-2JB • 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) 120g-1,5JB • Čerstvá bazalka/koriandr • Řapíkatý celer anebo jiná zelenina dle chuti (rajče, ledový salát, okurka čerstvá) 0J <p style="text-align: right;">CELKEM 6J = 2400Kj</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>SNÍDANĚ</p> <p>POSTUP: našlehej vejce, přidej mléko, olej, mouku, kypřící 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>Špaldové vafle s ananasem, jogurtem, kakao, ořechy & čekankový sirup</p> <p>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: <ul style="list-style-type: none"> 1 vejce 1hrneček mléka (150ml) 20g oleje 1hrneček mouky 2ČL kypřícího prášku Špetka soli 0,5PL sladidla Erythritol (nemusí být) •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 CELKEM 3J = 1200Kj
<p>SVAČINKA I.</p>	<p>Žlutý meloun, Balkán, máta</p>

<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) 220g-2JS (1J=110g) •Sušené meruňky 40g-1JS <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 6J = 2400Kj</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"> •Olejí 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>Banán, kefír</p> <ul style="list-style-type: none"> •Kefír 240g-1JB •Banán 1ks-1JS <p>CELKEM 2J = 800Kj</p>
OBĚD	<p>Špagety s květákem a sýrem</p> <ul style="list-style-type: none"> •Špagety vařené 195g-3JS •Květák 150g-0J •Syrečky 140g-2JB •Olej 10g-1JT

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 strouhanými syrečky. 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 6J = 2400Kj</p>
<h2>SVAČINKA II.</h2>	<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>
<h2 style="text-align: center;">VEČEŘE</h2> <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

SNÍDANĚ	<p>Ovesná kaše s aktivními (namočenými) ořechy, jahodami, banánem, <u>jogurtem, sypaná kakaem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ovesné vločky 25g-1JS • 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>CELKEM 3J = 1200KJ</p>
SVAČINKA I.	<p>Fazolová pomazánka, <u>racio chlebíky, zelenina</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Bílé fazole sterilované (z plechovky) 80g-1JS/JB • Žervé 25g-0,5JB • Racio chlebíky celozrnné 2ks-0,5JS

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.

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.

	<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 260g-2JS • Mléko polotučné (do kaše) <ul style="list-style-type: none"> • Olej 10g-1JT • Okurka 0J • Citronová šťáva 0J • Sladidlo (např. Erythritol) 0J <p>CELKEM 6J = 2400Kj</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>Batáty se sušenou šunkou, <u>řeckým jogurtem a koriandrem/pažitkou</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Batáty 220g-2JS •Sušená šunka 140g-2JB
<p>POSTUP: Omyj batát, můžeš nechat slupku anebo ho oloupej, nakrájej na kolečka cca</p>	

<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 10g-1JT •Čerstvé bylinky dle chuti 0J •Sůl <p>CELKEM 6J = 2400Kj</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><u>Kokosový chia pudink s mangem/ovocem</u></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><u>Tofu pomazánka, celozrnný toustík, zelenina</u></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 200g-2JB <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 6J = 2400Kj</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><u>Žitný chlebík se strouhaným jablkem a tvarohem, skořice, ořechy</u></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><u>Cottage s tuňákem, křehký chléb, ledový salát</u></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 200g-2JB •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 6J = 2400KJ</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 mozzarellou a rozmarýnem, salát s čekankovo-hořčičným dresinkem

DEN 18

SNÍDANĚ	<p><u>Palačinky s krémovým sýrem, kakaem a kokosem</u></p> <p>Hladká žitná mouka (Lidl) 30g-1JS Anebo špaldová mouka</p> <ul style="list-style-type: none"> •Vejsce 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.	<u>Večka s rajčátky, bazalkou a balkánem</u>

<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 100g-1,5JB <ul style="list-style-type: none"> •Skořice (kakaο) •Máslo 10g-1JT <p>CELKEM 6J = 2400Kj</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, hořčice, 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

<p style="text-align: center;">SNÍDANĚ</p> <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 style="text-align: center;">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>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA I.</p> <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 style="text-align: center;">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>
<p style="text-align: center;">OBĚD</p> <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 style="text-align: center;">Fajitas s pečenou paprikou, masem, zeleninou a řeckým jogurtem</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuřecí stehení řízek 160g-2JB <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 1ks balení-1JB (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 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: Tvaroh smíchej s křenem, tuto směs dej na kolečko šunky a zaroluj, podávej s Racio chlebíkem.</p>	<p style="text-align: center;">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 140g-2JS •hrášek 130g-1JS •tofu marinované 210g-3JB •cherry rajčata •máta <p>CELKEM 6J = 2400Kj</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 200g-2JB •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 6J = 2400Kj</p>
<p style="text-align: center;">SVAČINKA II.</p> <p>POSTUP: Na kolečka pokrájej mozZarellu, rajčata. Kolečka dávej na talíř střídavě: mozarellu, rajčata, posyp čerstvou bazalkou a pokapej balzamikem, přidej racio chlebík</p>	<p style="text-align: center;">Caprese s bazalkou a balsamickým octem, racio chlebík</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 chlebík, zeleninový salát s jahodami</p> <ul style="list-style-type: none"> •Sedlčanský hermelín Figura 100g-2,5JB •Racio chlebík 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><u>Toust se žervé, šťouchanými malinami a mandlovým máslem</u></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 1,5 ks-3JS •zelenina dle chuti <p>CELKEM 6J = 2400Kj</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 390g-3JS (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 6J=2400Kj</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: center;">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: center;">CELKEM 3J=1200Kj

Tento jídelníček a žádné moje materiály, se nesmí dále šířit a předávat dalším osobám, protože podléhá autorským právům. Kopírování a další šíření a přeposílání je trestné. Děkuji za pochopení.

*Pokud máš jakékoliv připomínky anebo dotazy k tomuto jídelníčku anebo celkově k hubnutí, prosím napiš mi své dotazy do emailu anebo do komentáře na webové stránce, kde sis jídelníček stáhla. Na vaše nejčastější dotazy odpovím dne 26.1. od 12:00 v živém vysílání na mém YouTube kanálu. Předem ti ještě pošlu upozornění na toto živé vysílání do emailu. Na vysílání se můžeš podívat také ze záznamu, který je dostupný 6 měsíců tzn. do 26.7.23. **Pěkné dny, přeje Pavla***

Kontakt: pavla@vyzivovypruvodce.cz

